

ঘুমানো



ধৈর্য, প্রশংসা এবং শান্তি

শিশুদের না ঘুমানোর বহু কারণ আছে। ছয় সপ্তহ বয়সের শিশুদের সারারাত ঘুমানো স্বাভাবিক নয়। নিজের উপর আস্থা রেখে জানুন আপনার শিশু প্রকৃত বিপন্ন না অস্থির। নিজের সহজাত জ্ঞানের উপর আস্থা রাখুন।

শুরু থেকে একটি নিয়মিত ঘুমানোর নিত্যসূচী ঠিক করার চেষ্টা করুন নিয়মিত সময়ে তাদের শুইয়ে দিয়ে (দিনে এবং রাতে)। আপনার সদ্যোজাত শিশুকে চিত্ত হয়ে ঘুমাতে দিন, প্রথম ছয় মাস আপনার শোয়ার ঘরে একটি আলাদা খাটে। ঘুমানোর জন্য একটি উষ্ণ আরামদায়ক জায়গা তৈরি করুন, সবসময় আপনার শিশুকে দোলাবেন না বা ‘তাদের খাইয়ে’ ঘুম পাড়াবেন না কারণ তা একটি অভ্যাস হয়ে যেতে পারে। সাবালকদের বিছানা শিশুদের জন্য তৈরি করা হয় নি এবং সেগুলি নিরাপত্তার নিরিখ পালন করে না। কেবল স্তনপান করানো শিশুদের বিছানায় খাওয়ানো যেতে পারে এবং তাদের খাটের বাইরে রাখতে হবে এবং খাওয়া হয়ে গেলে তাদের খাটে শুইয়ে দিতে হবে।

শোয়ার সময়ে আপনার শিশুকে কিছু পড়ে শোনালে তারা স্থির হতে পারে, এবং আপনি তার সাথে কিছু বিশেষ সময় কাটাতে পারেন। আপনার শিশু অন্ধকারে ভয় পেলে একটি রাতের আলো জ্বালিয়ে রাখুন। বিছানায় হিসি করা উভয়ের জন্য অস্বস্তিকর এবং তার দরুন আপনার শিশু জেগে উঠতে পারে। এটা জানা সহজ নয় কেন কিছু শিশু রাত্রিবেলা অন্যদের থেকে বেশি ক্ষণ হিসি না করে থাকে। ধৈর্য হারাবেন না বা তাদের শাস্তি দেবেন না, আপনার শিশু ইচ্ছে করে এমন করছে না। বাচ্চারা নিজেদের গতিতে শেখে তাই প্রশংসা এবং সহয়তায় কাজ দেয়।

আপনি আপনার শিশুকে নিরাপদ এবং গভীরভাবে ঘুমাতে সাহায্য করতে পারেন তাদের ঘরের তাপমাত্রা 16-20°C-এর মধ্যে রেখে। একটি সাধারণ থার্মোমিটার দিয়ে আপনি তাপমাত্রার খেয়াল রাখতে পারেন।

1.

আমার শিশু যখন রাত্রিবেলা জেগে ওঠে তখন আমি এত ক্লান্ত থাকি আমার মনে হয় দুজনে একসাথে শোওয়া সহজ হবে।

2.

আপনার শিশুর ঘুমানোর সব থেকে নিরাপদ জায়গা হল আপনার বিছানার পাশে একটি খাটে অল্পত প্রথম ছয় মাসের জন্য। একটি নিয়মিত ঘুমের সময় ঠিক করার চেষ্টা করুন।

3.

কীভাবে আপনার শিশুকে নিরাপদ রাখবেন এবং নিজে খানিকক্ষণ ঘুমাতে পারবেন সেই ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলুন।

আপনার শিশুকে নিজের কাছে শোনানো কখনও পুরোপুরি নিরাপদ নয়। আপনার বিছানায় আপনার সাথে শিশুর ঘুমলো বিশেষভাবে বিপজ্জনক আপনি (অথবা আপনার সঙ্গী):

- ধূমপায়ী হলে (আপনি বিছানায় বা বাড়িতে ধূমপান না করলেও)।
- অ্যালকোহল পান করলে বা কোনও মাদকদ্রব্য সেবন করলে।
- এমন কোনও ওষুধ নিয়েছেন যা আপনাকে নিদ্রালু করছে।
- আপনার শিশু অকালজাত হলে (37 সপ্তাহের আগে জন্মালে)।
- প্রসবকালে আপনার শিশুর ওজন কম থাকলে (2.5 কেজির কম)।
- আপনি বা আপনার সঙ্গীর ওজন বেশি থাকলে।

একসাথে সোফা, আর্মচেয়ার বা সেটিতে ঘুমিয়ে পড়া ভীষণ বিপজ্জনক এবং শিশুকে একলা একটি সাবালকের বিছানায় ঘুমোতে দেওয়াও ঝুঁকিপূর্ণ।

নিরাপদে ঘুমানোর পরিবেশ

1. আপনার শিশুকে ‘ফিট টু ফুট’ অবস্থানে রাখুন যথা শিশুর **পা** খাটের **পায়ের** দিকে থাকবে।
2. সদ্যোজাত শিশুরা পিতামাতার বিছানায় অথবা দিনের বেলায় আপনি যেখানে থাকেন সেইখানে একটি খাটে ঘুমায়।
3. দেখবেন শিশু যাতে খুব গরম বা খুব ঠান্ডা না থাকে।
4. শিশুদের খাটে চিত্র করে ঘুম পাড়ান মৃত্যুর ঝুঁকি কমানোর জন্য।
5. শিশুর মাথা ঢেকে রাখবেন না।
6. ধূমপান করবেন না এবং বাড়ি ধোঁয়ামুক্ত রাখবেন।

7. বালিশ, তুলো ভরা জঙ্ক, খেলনা বা বাষ্পার প্যাড দেবেন না।
8. ভারী বা আলাগা কস্মল দেবেন না।
9. কস্মল ব্যবহার করলে তা শিশুর বুক পর্যন্ত পাশের দিকে অবশ্যই গুঁজে দেবেন।
10. শিশুর খাটের চাদর অবশ্যই টানটান করে গদির উপরে পাতা থাকবে।
11. একটি পরিষ্কার, দৃঢ় এবং মাপা গদি ব্যবহার করুন। গদিতে BSI নম্বর BS-1877-10:1997 উল্লেখিত থাকা উচিত।
12. এই ব্যবস্থা দিনে ও রাতে ঘুমোনের জন্য প্রযোজ্য।

উৎস: www.lullabytrust.org.uk

0800 032 0102 নম্বরে কল করুন অথবা www.smokefree.nhs.uk ওয়েবসাইট দেখুন