

বাচ্চাকে নিরাপদ রাখার জন্য সহায়তামূলক পরামর্শ

নিরাপদে ঘুমানো

সমস্ত বাচ্চার এমন জায়গার প্রয়োজন যেখানে ঘুমানো নিরাপদ। এমন কিছু পদক্ষেপ আছে যা পিতা-মাতা এবং পরিচর্যাকারীদের তাদের বাচ্চাকে বিছানার ওপর রাখার সময় এবং অসুরক্ষিত ঘুমানোর ব্যবস্থার কারণে শিশুর মৃত্যু প্রতিরোধ করার জন্য এবং সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিন্ড্রোম (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) এর ঝুঁকি কমানোর জন্য নেওয়া উচিত।

মৃত্যুর অতিরিক্ত সংখ্যার ব্যাপারে জানানো হয়েছে যা বাচ্চাদের ঘুমানোর ব্যবস্থার সঙ্গে সম্পর্কিত, এর মধ্যে অসুরক্ষিত পরিবেশে বাচ্চার একা ঘুমানো এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের সঙ্গে বাচ্চাদের ঘুমানোর বিষয়টিও রয়েছে।

SIDS হল 1 বছরের কম বয়সী বাচ্চার হঠাত মৃত্যু যা সম্পূর্ণ তদন্তের পরও অজ্ঞাত থেকে গেছে। 1 মাস থেকে 12 মাস বয়সী বাচ্চাদের মৃত্যুর প্রধান কারণ হল SIDS।

নিম্নোক্ত “নিরাপদে ঘুমানো” পরামর্শগুলি আপনার বাচ্চাকে সুস্থ এবং নিরাপদ রাখতে পারে।

- আপনার বাচ্চাকে তার পিঠের ওপর ভর করে ঘুম পাড়ান, অল্প সময় ঘুমানোর ক্ষেত্রে। “পিঠের ওপর ভর করে ঘুমানো বা ব্যাক টু স্লিপ” আপনার বাচ্চার জন্য ঘুমানোর সবচেয়ে নিরাপদ অবস্থান। নিরাপদ ঘুমানোর অভ্যাসের ব্যাপারে এবং SIDS-এর ব্যাপারে সমস্ত পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।
- SIDS-এর ঝুঁকি আরও কমানোর জন্য আপনার বাচ্চাকে হালকা ঘুমানোর পোশাক পরান এবং ঘরের তাপমাত্রা এমন রাখুন যা হালকা পোশাক পরা একজন প্রাপ্তবয়স্কের জন্য আরামদায়ক। আপনার বাচ্চার জন্য বাড়ি ধোঁয়া-বিহীন রাখুন এবং অল্প সময় ঘুমানোর সময় এবং রাতে ঘুমোতে যাওয়ার সময় একটি প্যাসিফায়ার বা চুম্বি দেওয়ার কথা বিবেচনা করুন। আপনার বাচ্চাকে ঘুমানোর পোশাক পরান যেমন ওয়ান-পিস স্লিপার এবং ব্ল্যাক্লেট ব্যবহার করবেন না।
- আপনার বাচ্চাকে একটি মানানসই শিট বা চাদর দ্বারা আচ্ছাদিত মজবুত গদি যুক্ত একটি শিশুর পক্ষে নিরাপদ বিছানা বা ক্রিবে ক্রিবে ঘুম পাড়ান; ক্রিবে স্ল্যাট যেন 2 ¾ ইঞ্চির হয় এবং ফাঁক কম হয়। বাচ্চাদের ঘুমানোর জন্য সোফা, চেয়ার, ফুটন, এবং ওয়াটারবেড নিরাপদ জায়গা নয়। বাচ্চার ঘুমানোর জায়গার থেকে আল্লা বেডিং এবং হালকা বস্তু যেমন বালিশ, কমফোর্টার, ক্রিবে বাম্পার এবং স্টাফড খেলনা দূরে রাখুন। এমন পণ্য এড়িয়ে চলবেন যেগুলি SIDS-এর ঝুঁকি কম করে বলে দাবি করে কারণ এগুলির মধ্যে বেশিরভাগই কার্যকারিতা এবং নিরাপত্তার জন্য পরীক্ষিত নয়।
- দি অ্যামেরিকান অ্যাকাডেমি অফ পেডিয়াট্রিস (American Academy of Pediatrics, AAP) পরামর্শ দেয় পিতা-মাতা/শিশুর সংযোগ সুবিধাজনক করতে এবং স্তন্যপান করানো সুবিধাজনক করতে শিশুর বিছানা বা দোলনা পিতা-মাতারা নিজেদের বিছানার পাশে রাখুন।
- অতিরিক্ত ক্লাস্তির কারণে পিতা-মাতা তাদের বাচ্চাকে নিজেদের নিচে রেখে বা চেয়ারের মধ্যে বা বেডফ্রেমে রেখে ঘুমিয়ে পড়তে পারেন। যে সমস্ত পিতা-মাতারা তাদের বাচ্চাকে বিছানার ওপর খাওয়ানো পছন্দ করেন AAP তাদের এই ঝুঁকিগুলির ব্যাপারে সচেতন থাকার পরামর্শ দেয়।
- একই বিছানায় এক সঙ্গে ঘুমানোর পরামর্শ দেওয়া হয় না, কারণ এটি বেডিংয়ের মধ্যে বাচ্চার আটকে পড়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে বা ঘুমানোর সময় পাশ ফেরার সময় শ্বাস বন্ধ হয়ে যেতে পারে। যদি প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি মদ্যপান করে থাকেন তাহলে একই বিছানায় ঘুমানো বিশেষভাবে বিপজ্জনক। এটির কারণে গভীর ঘুম হতে পারে যার কারণে বাচ্চার বিষয়ে এবং ঘুমানোর পরিবেশের বিষয়ে সচেতনতা কমে যেতে পারে। যে সমস্ত পিতা-মাতা ওষুধ খায় তাদেরকে প্রেসক্রিপশনের সাবধানতা এবং নির্দেশাবলী যত্ন সহকারে পড়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে; যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে, আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- বাচ্চা জেগে থাকার সময় “পেটের ওপর ভর করে খেলতে বা টামি টাইম” দেওয়া বাচ্চার জন্য খুব ভাল। এটি আপনার বাচ্চার গলার এবং ঘাড়ের পেশী মজবুত করতে সাহায্য করে এবং আপনার বাচ্চার মাথার ওপর যে ক্ল্যাট স্পট তৈরি হচ্ছে তা কম করে।