

সহ-নিদ্রা

red
nose
saving little lives

rednose.org.au



বাবা-মা যখন তাদের শিশুকে সাথে নিয়ে বিছানায় ঘুমাতে আসে, তাকে সহ-নিদ্রা বলে।

একটি শিশুর ঘুমানোর জন্য সবচেয়ে নিরাপদ স্থান হল তার একান্ত নিরাপদ ঘুমানোর জায়গাটি রেড নোজ সহ-নিদ্রার (ঘুমানোর জায়গা ভাগাভাগি করা) পরামর্শ দেয় না। তবে আমরা অবগত আছি যে কিছু কিছু বাবা-মা ইচ্ছে করেই সহ-নিদ্রা করেন, এবং অন্য অনেক বাবা-মাকে হয়ত অনিচ্ছাসত্ত্বেও সহ-নিদ্রা করতে হয়। আপনি যদি সহ-নিদ্রা করতে মনস্থ করেন, তবে কীভাবে ঝুঁকি কমানো যায়, এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ কারণ, কিছু কিছু পরিস্থিতিতে আপনার শিশুর সাথে সহ-নিদ্রা বিশেষভাবে বিপজ্জনক হতে পারে। এই নির্দেশিকা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।



ঝুঁকি কমাতে এই টোটকা পরামর্শগুলো অনুসরণ করুন



শিশুকে চিং করে বিছানায় ঘুম পাড়ান



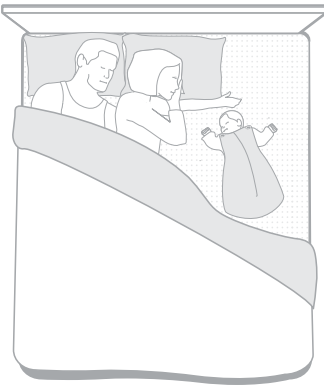
শিশুর ঘুমানোর জন্য একটা মুক্ত জায়গা তৈরি করুন



শিশুর মুখ ও মাথা যেন অনাবৃত থাকে, তা নিশ্চিত করুন



লম্বা চুল বেঁধে রাখুন এবং দাঁত ওঠার ব্যথা উপশমকারী গলার মালাসহ সব গহনা খুলে ফেলুন



বাবা-মার যেকোনো একজনের পাশে শিশুকে রাখুন – কখনই দুজন বয়স্ক মানুষের মাঝখানে নয়, কিংবা অন্য বাচ্চা বা পোষা প্রাণীর পাশে নয়



তোষক যেন শক্ত ও মসৃণ সমতল হয়



আপনার বিছানাপত্র ও বিছানাচাদর যেন শিশুর মুখ ঢেকে না রাখে, তা নিশ্চিত করুন



শিশু যেন বিছানা থেকে পড়ে না যায়, তা নিশ্চিত করুন



মাথার ঢাকনি (হুডি) নেই এজাতীয় নিরাপদ ঘুমের ব্যাগ ব্যবহার করুন এবং শিশুর হাতদুটো বাইরে রাখুন – শিশুকে কোনকিছু দিয়ে মুড়িয়ে বা পেঁচিয়ে রাখবেন না বা কাপড় দিয়ে বেঁধে রাখবেন না



দেয়াল থেকে বিছানা দূরে রাখুন – যাতে করে দেয়াল ও বিছানার মাঝখানে শিশু আটকে না যায়



শিশুর ঘুমানোর জায়গা থেকে বালিশ দূরে রাখুন



কখন সহ-নিদ্রা করা ঠিক নয়



আপনি অত্যন্ত ক্লান্ত অথবা অসুস্থ



আপনি অথবা আপনার সঙ্গী একটু আগে মদ্যপান করেছেন



আপনি অথবা আপনার সঙ্গী ধূমপান করেন, এমনকি আপনারা শোবার ঘরে ধূমপান না করলেও

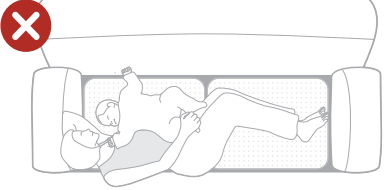


আপনি অথবা আপনার সঙ্গী কোনোপ্রকার মাদক গ্রহণ করেছেন, যা আপনারদেরকে ঘুমকাতর বা অসাবধান করে ফেলে



শিশুটি অকালপ্রসূত (নির্ধারিত সময়ের আগে জন্ম নেয়া) অথবা গর্ভকালীন সময়ের তুলনায় ছোট

সহ-নিদ্রার এই অবস্থানগুলো খুবই অনিরাপদ এবং এড়ানো উচিত



যে জনপদে আমরা কাজ করি, বাস করি ও ভ্রমণ করি, রেড নোজ এই জনপদের পুরুষানুক্রমিক মালিকদের স্বীকৃতি জানায়।

নিরাপদ ঘুমের জন্য পরামর্শ কেন্দ্র

নিরাপদ ঘুমের জন্য রেড নোজ পরামর্শ লাইন

1300 998 698 (কর্মঘটকালীন AEST/AEDT)

education@rednose.org.au

rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. সব স্বত্ব সংরক্ষিত।
গ্রন্থপত্র বিষয়ে জিজ্ঞাসা থাকলে এই টিকনায় যোগাযোগ করুন: education@rednose.org.au

red
nose
saving little lives