

# নিরাপদ মোড়ানো

আপনার শিশুকে নিরাপদে মোড়ানোর নির্দেশিকা



rednose.org.au

red  
nose  
saving little lives

## নিরাপদে মোড়ানোর সুবিধাসমূহ

- ✓ শিশুদেরকে শান্ত ও চিং হয়ে ঘুমাতে সাহায্য করার জন্য মোড়ানো একটা কার্যকরী উপায়। বৈজ্ঞানিক গবেষণায় দেখা গেছে যে, এই মোড়ানো শিশুদের উপর প্রশান্তিময় ও নিদ্রাবর্ধক প্রভাব ফেলতে পারে।
- ✓ বিভিন্ন গবেষণা বলছে মোড়ানোর ফলে অব্যাহত ঘুম আরও বাড়তে পারে এবং স্বতঃস্ফূর্তভাবে জেগে ওঠার পুনরাবৃত্তি কমিয়ে আনো।
- ✓ মোড়ানোর বিকল্প হতে পারে শিশুদের জন্য স্লিপিং ব্যাগ ব্যবহার করা।

## ! সতর্কতা

পেটে ভর দিয়ে ঘুমানো শিশুদের জন্য হঠাৎ ও অনাকাঙ্ক্ষিত মৃত্যুর (SUDI) ঝুঁকি বাড়ায়, এবং এটা এড়ানো আবশ্যিক। মোড়ানো একটি শিশুকে পেটে ভর দিয়ে ঘুম পাড়ানো বিশেষভাবে বিপজ্জনক, কারণ এই অবস্থাটা শিশুদেরকে নিরাপদ অবস্থান নিতে বাধাগ্রস্ত করে।

আপনি যদি আপনার শিশুকে মোড়াতে চান, তাহলে শিশুর বৃদ্ধির বয়সটা বিবেচনায় রাখবেন। তিন (৩) মাস বয়সে শিশুর আচমকা শারীরিক প্রতিবর্তী ক্রিয়া বন্ধ হয়ে গেলে তার বাহু মুক্ত রাখবেন। বেশিরভাগ শিশু শেষমেশ মোড়ানোতে বাধা দেয়। মোড়ানোর ধরনটা শিশুর বয়োবৃদ্ধির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হবে।

শিশু যেইমাত্র গড়াগড়ি দিতে পারার লক্ষণ দেখাবে, সাধারণত 3-4 মাস বয়সে, তখনই শিশুকে মোড়ানো বন্ধ করা আবশ্যিক। মোড়ানোর ফলে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত শিশুকে পেটে ভর করে ঘুমিয়ে থাকা অবস্থা থেকে চিং হওয়া অবস্থানে ফিরতে বাধাগ্রস্ত করতে পারে।

## আপনার শিশুকে কীভাবে নিরাপদে মোড়াতে হবে



- 1 শিশুকে মোড়কের কেন্দ্র থেকে ডাইনে বা বাঁয়ে রাখুন, এবং মোড়কের উপরের প্রান্তটা শিশুর কাঁধের নিচ বরাবর রাখুন।



- 2 শিশুর একটা বাহু বুক বরাবর ভাঁজ করুন এবং মোড়কের খাটো অংশটা শিশুর বাহুর উপর দিয়ে টেনে আনুন এবং শিশুর পিছন দিকে গুঁজে দিন।



- 3 মোড়কের লম্বা অংশটা শিশুর উপর দিয়ে টেনে আনুন এবং শিশুর পিছন দিকে গুঁজে দিন।



- 4 মোড়কের নিচের অংশটা শিশুর উপরের দিকে নিয়ে আসুন।



- 5 মোড়কের নিচের অংশটা শিশুর পিছন দিকে গুঁজে দিন।



- 6 শিশুকে সবসময় চিং করে ঘুমিয়ে রাখুন তার মুখ ও মাথা অনাবৃত রেখে।

# স্বাস্থ্যসম্মত সুখী ও নিরাপদ

## নিরাপদে মোড়ানো

- প্রস্তাবিত কাপড়ের মধ্যে আছে মসলিন অথবা তুলার হালকা চাদর কিংবা মোড়কা ভারি তুলার খরগোশ চাদর (বানি রাগ) চাদর এবং কম্বল তেমন নিরাপদ নয়, কারণ এগুলো বেশি গরম হয়ে যেতে পারে।
  - মোড়ানো ফলপ্রসূ হবার জন্য তা মজবুত হওয়া দরকার, কিন্তু খুব আঁটসাঁট নয়। পা দুটো সোজা ও একসাথে করে আঁটসাঁটভাবে মোড়াতে যেসব কৌশল ব্যবহার করা হয়, তা নিত্যের অস্বাভাবিক বৃদ্ধির ঝুঁকি বাড়ায়। মোড়ানোর সময় নিতম্ব ও বুকের খাঁচা প্রসারিত হবার কথা মনে রাখবেন।
  - ঢিলেঢালা মোড়ানো ঝুঁকিপূর্ণ, কারণ এভাবে শিশুর মাথা ও মুখ ঢেকে যেতে পারে।
  - মোড়কের ভিতরে শিশুর গায়ে অতিরিক্ত কাপড় পরানো অবশ্যই উচিত নয়, অর্থাৎ গরমের সময় শুধু একটা স্যান্ডো গেঞ্জি ও ন্যাপি, আর ঠাণ্ডার সময় হালকা পূর্ণাঙ্গ জামা (বেডি সুট) পরানো উচিত।
  - শিশুর বৃদ্ধির বয়স অনুযায়ী উপযুক্ত মোড়ানোর কৌশল ব্যবহার করুন। ছোট শিশুকে বাহুসহ মোড়ালে তা শিশুর ভীতিপ্রসূত (Moro) ও আচমকা শারীরিক প্রতিবর্তীর প্রভাব কমাতে পারে।
  - বৃদ্ধিপ্রাপ্ত শিশুর বাহু ও হাত বাইরে রেখে নিচের অংশ মোড়ালে তা শিশুকে চিং হয়ে শুয়ে থাকতে এবং নিজে নিজেই শান্ত হতে সাহায্য করে।
- ! শিশু যেইমাত্র গড়াগড়ি দিতে পারার লক্ষণ দেখাবে, তখনই শিশুকে মোড়ানো বন্ধ করুন।
  - ! শিশুকে কখনই কাপড় দিয়ে বেঁধে রাখবেন না, ভেলক্রো কাপড় বা জিপার দিয়ে শিশুর বাহু বলপূর্বক সংযত করে রাখবেন না।
  - ! শিশুকে কাঁধের চেয়ে উপরে মোড়াবেন না, যেন শিশুর মুখ ও মাথা অনাবৃত থাকে।

## ! সতর্কতা

শিশুদের সাথে ঘুমের জায়গা ভাগাভাগি করলে শিশুদের হঠাৎ অনাকাঙ্ক্ষিত মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়াতে পারে। শিশুদের সাথে ঘুমের জায়গা ভাগাভাগি করাটা বিশেষভাবে বিপজ্জনক যদি শিশুটি মোড়ানো থাকে।



## নিরাপদে ঘুমানোর সুপারিশসমূহ

- ✓ শিশুকে সবসময় চিং করে ঘুমিয়ে রাখুন, কখনই পেটে ভর করে কিংবা পাশ ফিরে শুয়ে নয়।
- ✓ শিশুর মুখ ও মাথা অনাবৃত রাখুন।
- ✓ জন্মের আগে ও পরে শিশুকে ধূমপান মুক্ত পরিবেশে রাখুন।
- ✓ রাতে ও দিনে ঘুমানোর নিরাপদ পরিবেশ।
- ✓ প্রথম ৬ মাসের জন্য শিশুকে তার বাবা-মার অথবা পরিচর্যাকারীর কক্ষে শিশুর একান্ত নিরাপদ ঘুমের স্থানে ঘুমাতে দিন।
- ✓ শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান।



rednose.org.au

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

নিরাপদ ঘুমানোর জন্য রেড নোজ পরামর্শ কেন্দ্র  
1300 998 698  
(AEST/AEDT কর্মঘণ্টার সময়কালে)  
education@rednose.org.au  
rednose.org.au/safesleep

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

red  
nose  
saving little lives