

নিরাপদ মোড়ানো

আপনার শিশুকে নিরাপদে মোড়ানোর নির্দেশিকা



rednose.org.au

নিরাপদে মোড়ানোর সুবিধাসমূহ

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

! সতর্কতা

পেটে ভর দিয়ে ঘুমানো শিশুদের জন্য হঠাত ও অনাকাঙ্খিত 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 বাহি 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 মোড়কের নিচের অংশটা শিশুর উপরের দিকে নিয়ে আসুন।



- 3 শিশুর একটা বাহি বুক বরাবর ভাঁজ করুন এবং মোড়কের খাটো অংশটা শিশুর বাহির উপর দিয়ে টেনে আনুন এবং শিশুর পিছন দিকে গুঁজে দিন।



- 4 মোড়কের নিচের অংশটা শিশুর পিছন দিকে গুঁজে দিন।



- 5 শিশুকে সবসময় চিং করে ঘুমিয়ে রাখুন তার মুখ ও মাথা অনাবৃত রেখো।



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

স্বাস্থ্যসম্মত সুখী ও নিরাপদ

নিরাপদে মোড়ানো

- প্রস্তুতিত কাপড়ের মধ্যে আছে মসলিন অথবা তুলার হালকা চাদর কিংবা মোড়ক। ভারি তুলার খরগোশ চাদর (বানি রাগ) চাদর এবং কম্বল তেমন নিরাপদ নয়, কারণ এগুলো বেশি গরম হয়ে যেতে পারে।
- মোড়ানো ফলপ্রসূ হ্বার জন্য তা মজবুত হওয়া দরকার, কিন্তু খুব অট্টসাঁট নয়। পা দুটো সোজা ও একসাথে করে আটসাঁটভাবে মোড়াতে যেসব কোশল ব্যবহার করা হয়, তা নিতম্বের অস্বাভাবিক বৃদ্ধির ঝুঁকি বাড়ায়। মোড়ানোর সময় নিতম্ব ও বুকের খাঁচা প্রসারিত হ্বার কথা মনে রাখবেন।
- চিলেটালা 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 (বড়ি সুট) পরানো উচিত।
- শিশুর বৃদ্ধির ব্যবস্থা অনুযায়ী উপযুক্ত মোড়ানোর কোশল ব্যবহার করুন। ছোট শিশুকে বাহসহ মোড়ালে তা শিশুর ভীতিপ্রসূত (Moro) ও আচমকা শারীরিক প্রতিবর্তীর প্রভাব কর্মাতে পারে।
- বৃদ্ধিপ্রাপ্ত শিশুর বাহ ও হাত বাইরে রেখে নিচের অংশ মোড়ালে তা শিশুকে ঢিঁ হয়ে শুয়ে থাকতে এবং নিজে নিজেই শাস্ত হতে সাহায্য করো।
- শিশু বেইমাত্র গড়াগড়ি দিতে পারার লক্ষণ দেখাবে, তখনই শিশুকে মোড়ানো বন্ধ করুন।
- শিশুকে কখনই কাপড় দিয়ে বেঁধে রাখবেন না, ভেলকে কাপড় বা জিপার দিয়ে শিশুর বাহ বলপূর্বক সংয়ত করে রাখবেন না।
- শিশুকে কাঁধের চেয়ে উপরে মোড়াবেন না, যেন শিশুর মুখ ও মাথা অন্বত থাকে।

! সতর্কতা

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



0-3 মাস

নিরাপদে ঘুমানোর সুপারিশসমূহ

- শিশুকে সবসময় চিৎ করে ঘুমিয়ে রাখুন, কখনই পেটে ভর করে কিংবা পাশ ফিরে শুয়ে নয়।
- শিশুর মুখ ও মাথা অন্বত 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।



3-6 মাস

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

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

© 2020, 2022 Red Nose Limited. সব হত্ত সংরক্ষিত।
গ্রন্থস্বত্ত্ব বিষয়ে ভিত্তিমূল ধারকে এই টিকিনাম যোগাযোগ করুন: education@rednose.org.au



rednose.org.au

red
nose
saving little lives