

খাট থেকে বিছানায়



rednose.org.au

red
nose
saving little lives

আপনার বাচ্চাকে কখন খাট থেকে বিছানায় নিতে হবে?
অস্ট্রেলিয়ায় ক্রমবর্ধমান সংখ্যায় শিশু এবং বেড়ে ওঠা বাচ্চারা খাট ও বিছানা থেকে পড়ে গিয়ে আঘাতপ্রাপ্ত হচ্ছে। এটার কারণ, হয়ত ছোট বাচ্চাকে খাট থেকে বিছানায় শোয়ানোর বয়সটা ঠিকমতো বুঝতে না পারা, অথবা একটা শিশু বা ছোট বাচ্চাকে অনেক আগেই বয়স্কদের বিছানায় শোয়ানো শুরু করা।

আপনার বাচ্চাকে কখন খাটে শোয়ানো বন্ধ করতে হবে?

একটা শিশুর ঘুমানোর জন্য সবচেয়ে নিরাপদ জায়গা হলো সেই খাট, যা অস্ট্রেলিয়ার বর্তমান মানদণ্ড অনুযায়ী তৈরি করা এবং যা ঘুমানোর নিরাপদ পরিবেশ সম্পর্কিত রেড নোজ (Red Nose)-এর নির্দেশনা মেনে বানানো হয়েছে।

খাট থেকে খেলনা, বালিশ, বাস্পিং বল বা প্লুটবল, খেলাধুলার জায়গা এবং অন্য সবকিছু যা একটা ছোট বাচ্চাকে এসবের উপর দাঁড়িয়ে খাট থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করে, এসব সরিয়ে ফেলুন।

ভারি কম্বলও খাটের কোথাও থাকার কথা নয়, যে জায়গাটা বাচ্চাদের নাগালের মধ্যে আসে।

নিরাপত্তার কারণে, ছোট বাচ্চাদের সেই সময়টাতে খাট থেকে বের করা দরকার, যখন দেখবেন বাচ্চাটা খাট বেয়ে বাইরে আসার চেষ্টা করছে এবং সফলভাবে বেরিয়ে আসতে পারবে বলে মনে হচ্ছে।

এটা সাধারণত ঘটে বাচ্চার দুই থেকে সাড়ে তিন বছর বয়সের মধ্যে, এমনকি তার আগেও, ১৮ মাস বয়সে।

! মনে রাখবেন

বাচ্চার বয়স ১৫ কিলোগ্রামের বেশি হলে বহনযোগ্য খাট ব্যবহার করবেন না (অথবা আপনার খাটের মডেলের নির্দেশনা দেখুন)।

খাটে আর ঘুমায় না, এমন বাচ্চাকে কোথায় ঘুমাতে দিতে হবে
মেঝেতে পাতা তোষক

একটা উপায় হতে পারে, খাট থেকে বা পূর্ণ উচ্চতার সিঙ্গেল বেড থেকে তোষকটা নিয়ে মেঝেতে বিছানা তৈরি করা।

তোষকটা দেয়াল থেকে যেন দূরে থাকে, এটা নিশ্চিত করুন কারণ, ছোট বাচ্চারা দেয়াল ও তোষকের মাঝখানে আটকে যেতে পারে। বাচ্চার তোষক শক্ত হতে হবে, যেন ঘুমের সময় মারাত্মক দুর্ঘটনা এড়ানো যায়।

বাচ্চার তোষকের এলাকা থেকে নরম খেলনা, বিন ব্যাগ, প্লাস্টিক ব্যাগ অথবা এজাতীয় জিনিস সরিয়ে রাখুন, যাতে করে একটা ছোট বাচ্চা গড়িয়ে গিয়ে ঐসব জিনিসের মধ্যে না পড়ে। নরম বস্তু বাচ্চার মুখে লেপ্টে আটকে গিয়ে শ্বাস বন্ধ করে ফেলতে পারে।

তোষকটা যেন বাসার সবার চলাচলের পথ থেকে দূরে থাকে, এটা নিশ্চিত করুন, যাতে করে কোনো বয়স্ক ব্যক্তির বা ভাইবোনের মেঝেতে পাতা ঐ তোষকের উপর পড়ে যাবার দুর্ঘটনা এড়ানো যায়।

বেড়ে ওঠা বাচ্চার বিছানা

আরেকটি উপায় হচ্ছে, বেড়ে ওঠা বাচ্চাদের বিছানা ব্যবহার করা:

- এই বিছানা একটি নিরাপদ অন্তর্বর্তীকালীন পদক্ষেপ, কারণ এর উচ্চতা অল্প, যা বিছানা থেকে পড়ে গিয়ে আঘাত পাবার ঝুঁকি কমায়।
- এগুলো ব্যয়-সাশ্রয়ী, কারণ যখন খাট বাচ্চার জন্য আর উপযোগী থাকবে না, তখন ঐ তোষক ও বিছানা পত্র বেড়ে ওঠা বাচ্চার বিছানা তৈরির কাজে লাগবে।

বয়স্কদের উচ্চতার বিছানা

আপনি যদি বয়স্কদের উচ্চতার বিছানা ব্যবহার করার সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন, তবে মনে রাখবেন, ছোট বাচ্চারা বিছানা থেকে পড়ে, অথবা বিছানা ও দেয়ালের মাঝখানে আটকে আঘাত পাবার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকে।

- তোষক ও বিছানার মাথার দিকের মধ্যে যেন ৯৫ মিলিমিটারের বেশি ফাঁকা না থাকে। এর চেয়ে বেশি ফাঁকা থাকলে বাচ্চা ওখানে আটকে যেতে পারে।
- পড়ে যাবার উচ্চতা সর্বনিম্ন রাখুন এবং মেঝেতে নরম জিনিস অথবা বিছানার চারপাশে তোষক বিছিয়ে রাখুন, যাতে করে পড়ে গিয়ে আঘাত কম লাগে।
- যে জায়গাটতে বাচ্চা পড়ে যেতে পারে, সেই জায়গাটা থেকে আসবাবপত্র, খেলনা ও অন্যান্য কঠিন বস্তু সরিয়ে রাখুন।

বিছানার পাশে এমন বেড়া দেয়া যা সরানো যায়: বাচ্চা বিছানা থেকে পড়ে যাওয়ার আশংকা দূর করতে, বয়স্কদের উচ্চতাসম্পন্ন বিছানার পাশে যদি আপনি এমন বেড়া লাগানোর সিদ্ধান্ত নেন যা সরানো যায়, তবে আপনাকে মনে রাখতে হবে যে ঐ বেড়া ঠিকমতো লাগানো না হলে বাচ্চা সেখানে আটকে যেতে পারে। আপনার বাচ্চাকে বিছানায় রাখার আগে নিশ্চিত করুন যে সরানোযোগ্য বিছানার ঐ বেড়াটা তোষকের পাশে শক্তভাবে লাগানো আছে, এবং তোষক ও বিছানার বেড়ার মাঝখানে কোনও ফাঁকা জায়গা নেই। বাচ্চার শরীর বা মাথা গড়িয়ে যেয়ে ঐ ফাঁদে পড়ে আটকানো থেকে এটা রক্ষা করবে।

বিছানার বেড়ার সাথে বালিশ, বিছানার নরম উপকরণ এবং খেলনা রাখা উচিত নয়। নরম খেলনার সাথে জট পাকিয়ে বাচ্চার দমনবন্ধ হওয়ার মতো কিছু ঘটনা ঘটেছে। এসব জিনিসের সাথে ছোট বাচ্চার মুখ চেপে লেগে গেলে শ্বাসরোধ হতে পারে।

আপনার বাচ্চাকে ঘুমানোর জন্য বালিশ দেয়ার আগে অপেক্ষা করুন, যতক্ষণ না পর্যন্ত তার বয়স দুই বছর হয়, অথবা সে খাটে বা বহনযোগ্য খাটে ঘুমানো বন্ধ না করে।

স্থান পরিবর্তন করার আগে আপনার বাসা নিরাপদ করা

খাটে আর ঘুমায় না, এমন বয়সের একটি বাচ্চা বাসার সব জায়গায় যেতে পারে। আপনার বাচ্চা আলাদা বিছানায় ঘুমানোর আগে বাচ্চার ঘর ও বাসার সব জায়গা খুঁজে দেখুন কোথাও সম্ভাব্য বিপজ্জনক কোনকিছু আছে কি না।

পরিবেশটা নিরাপদ, তা নিশ্চিত করুন

- সম্ভাব্য বিপদের ব্যাপারে বিশেষ মনোযোগ দিন, যার ফলে পড়ে যাওয়া, ডুবে যাওয়া, শ্বাসরোধ হওয়া, ফাঁদে জড়িয়ে যাওয়া অথবা বিষক্রিয়া হওয়ার মতো ঘটনা ঘটেতে পারে।
- বুলন্ত দড়াদড়ি, রশি এবং মোবাইল ফোন বাচ্চার নাগালের বাইরে রাখুন, কারণ এগুলো বাচ্চার গলায় জড়িয়ে যেতে পারে।
- হিটার, বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি এবং বিদ্যুৎ-সংযোগের জায়গাগুলো বেশ দূরে রাখুন, যাতে করে উচ্চ তাপমাত্রা, পুড়ে যাওয়া বা বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হওয়া থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।
- সব আসবাব ও টিভি দেয়ালে ব্রাকেট দিয়ে যেন লাগানো থাকে, তা নিশ্চিত করুন, যাতে করে এসবের সাথে যেন সহজেই হেঁচট খেয়ে পড়ে না যায়।
- সিঁড়ি ও জানালা যেন নাগালের মধ্যে না থাকে তা নিশ্চিত করুন।



মনে রাখবেন...

ছোট বাচ্চাদের নিরাপদে ঘুম পাড়ান:

- ✔ নিরাপদ বিছানা
- ✔ নিরাপদ তোষক
- ✔ নিরাপদ বিছানাপত্র
- ✔ রাতে ও দিনে ঘুমানোর নিরাপদ পরিবেশ

! সতর্কতা

- বিন ব্যাগ, সোফা, বড় আকারের গদি এবং বায়ু দিয়ে ফোলানো তোষক - এসব জায়গা বাচ্চাদের ঘুমানোর জন্য নিরাপদ নয়।
- নয় বছরের কম বাচ্চাদের জন্য পাটাতনের বিছানা (বাল্ক বেড) ব্যবহার না করার পরামর্শ দেয়া হয়।
- বাচ্চা যদি খাটের বাইরে ঘুমানোর সময় শিশুদের জন্য ব্যবহৃত ঘুমের ব্যাগ (বেবি স্লিপিং ব্যাগ) পরে থাকে, তবে খুব সাবধান! বাচ্চা যদি ঘুমের সময় শিশুদের ঘুমের ব্যাগ (বেবি স্লিপিং ব্যাগ) পরে থাকে যা খাটের সাথে যুক্ত নয়, তবে বাচ্চা পড়ে যেয়ে আঘাত পাবার ঝুঁকি অনেক বেশি থাকে। বাচ্চাকে অবশ্যই সর্বক্ষণ সক্রিয় তত্ত্বাবধানে রাখতে হবে, এবং বাচ্চা ঘুম থেকে জাগার সাথে সাথেই স্লিপিং ব্যাগটা সরিয়ে ফেলতে হবে।
- ভারি কম্বল ছোট বাচ্চাদের থেকে সরিয়ে রাখুন, কারণ এসব বাচ্চাদের জন্য মারাত্মকভাবে জখমের অথবা মৃত্যুর কারণ হতে পারে।



এই গুস্তিকা আভা-র স্মরণে তৈরি করা হয়েছে।

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 কর্মসূচীর সময়কালে)

education@rednose.org.au

rednose.org.au/safesleep

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



rednose.org.au

red
nose
saving little lives