

সহ-নিদ্রা

red
nose
saving little lives

rednose.org.au

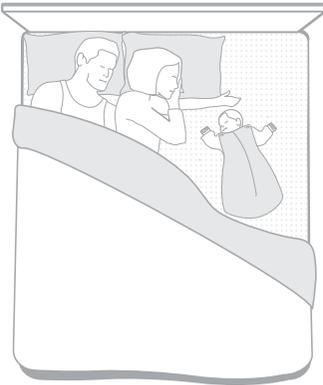


বাবা-মা যখন তাদের শিশুকে সাথে নিয়ে বিছানায় ঘুমাতে আসে, তাকে সহ-নিদ্রা বলে।

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
- তোষক যেন শক্ত ও মসৃণ সমতল হয়
- আপনার বিছানাপত্র ও বিছানাচাদর যেন শিশুর মুখ ঢেকে না রাখে, তা নিশ্চিত করুন
- বাবা-মার যেকোনো একজনের পাশে শিশুকে রাখুন – কখনই দুজন বয়স্ক মানুষের মাঝখানে নয়, কিংবা অন্য বাচ্চা বা পোষা প্রাণীর পাশে নয়
- শিশু যেন বিছানা থেকে পড়ে না যায়, তা নিশ্চিত করুন
- মাথার ঢাকনি (ছড়ি) 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

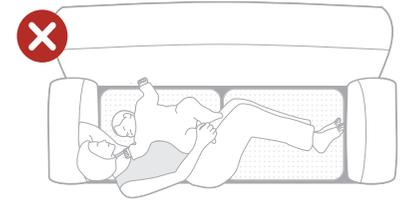


কখন সহ-নিদ্রা করা ঠিক নয়

কিছু কিছু পরিস্থিতিতে সহ-নিদ্রা একটি শিশুর জন্য অত্যন্ত বিপজ্জনক হতে পারে।

- 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 আপনাদেরকে 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

red
nose
saving little lives