

# নিরাপদ ঘুম

শিশুর হঠাৎ মৃত্যুর ঝুঁকি কমাতে কীভাবে আপনার শিশুকে নিরাপদে ঘুম পাড়াতে হবে

0-12 মাস বয়সী সব শিশুর জন্য



red  
nose  
saving little lives

rednose.org.au



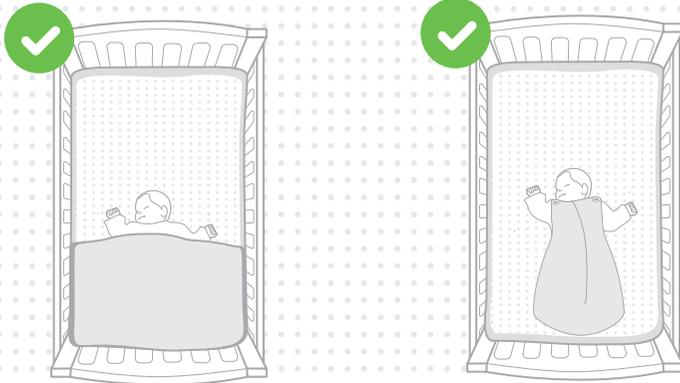
0-12 মাস বয়সী সব শিশুর হঠাৎ মৃত্যুর ঝুঁকি কমাতে, রেড নোজ ছয়টি মূল্যবান পদক্ষেপ নেয়ার পরামর্শ দেয়া।

## 1 ঘুমানোর জন্য শিশুকে সবসময়ই চিৎ করে শোয়াবেন।

শিশুকে চিৎ করে শোয়ালে তাদের শ্বাসনালী মুক্ত রাখতে সাহায্য করে এবং শারীরিক প্রতিবর্তী ক্রিয়া (যেমন হাঁচি, কাশি, লালা গলাধঃকরণ ইত্যাদি) সক্রিয় থাকে। চিৎ হয়ে শোয়ার ফলে দমবন্ধ হওয়া, উচ্চ তাপমাত্রা ও বিষম লাগা – এসবের ঝুঁকি কমায়া।

## 2 শিশুর মুখ ও মাথা অনাবৃত রাখুন।

শিশুরা মুখ ও মাথার মাধ্যমে তাদের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে, সুতরাং ঘুমে সময় শিশুদের মুখ ও মাথা অনাবৃত রাখলে তাপমাত্রা বৃদ্ধির ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। এটা তাদের শ্বাসনালী মুক্ত রাখতেও সাহায্য করে, যা দমবন্ধ হবার ঝুঁকি কমায়া।



## 3 জন্মের আগে ও পরে শিশুকে ধূমপান মুক্ত পরিবেশে রাখুন

গর্ভাবস্থায় ধূমপান এবং জন্মের পর শিশুর আশেপাশে ধূমপান, শিশুর হঠাৎ মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়াই – এর মধ্যে পরোক্ষ ধূমপানও পড়ে।

আপনি কিংবা আপনার সঙ্গী যদি ধূমপান করেন, তাহলে শিশুর আশেপাশে ধূমপান করবেন না এবং শিশু যেখানে ঘুমায় সেখানে কখনই ধূমপান করবেন না।

ধূমপান ছাড়তে বিনামূল্যে সাহায্যের জন্য ফোন করুন **Quitline on 13 78 48**

## ✗ নরম উপরিভাগ কিংবা বিশাল আকারের জিনিস নয়

খাটের উপর কোনো নরম জিনিস ব্যবহার করবেন না। ঘুমানোর জায়গায় নরম জিনিস বিপজ্জনক এবং তা শ্বাসকষ্ট ও তাপমাত্রা বৃদ্ধির ঝুঁকি বাড়াই।



- ✗ ডুনা বা ঢিলা কস্বল
- ✗ বালিশ
- ✗ খাটে বাস্পিং বল বা প্লুতবল
- ✗ ভেড়ার পশম
- ✗ টেডির মতো নরম খেলনা

#### 4 রাতে ও দিনে ঘুমানোর নিরাপদ পরিবেশে

একটি শিশুর ঘুমানোর জন্য সবচেয়ে নিরাপদ স্থান হল তার একান্ত নিরাপদ ঘুমানোর জায়গাটি, যেখানে নিরাপদ তোষক ও নিরাপদ বিছানাপত্র আছে।

শিশুকে ঘুমানোর জন্য সবসময় চিং করে শোয়ানো উচিত, এবং তাদের পা দোলনা বা খাটের নিচের দিকে থাকা উচিত।

##### • নিরাপদ খাট

অস্ট্রেলিয়ান মানদণ্ড পূরণ করে AS/NZS 2172:2003

##### • নিরাপদ তোষক

শক্ত, সমতল, আপনার নিরাপদ খাটের জন্য যথাযথ আকারের, অস্ট্রেলিয়ান ঐচ্ছিক মানদণ্ড পূরণ করে (AS/NZS 8811.1:2013)

##### • নিরাপদ বিছানাপত্র

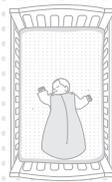
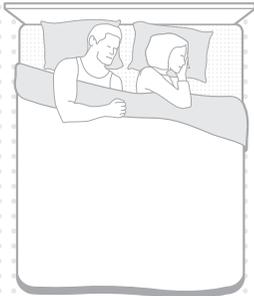
হালকা বিছানাপত্র, দৃঢ়ভাবে গুঁজে রাখা এবং শুধু বুক পর্যন্ত টেনে রাখা।

##### • নিরাপদ স্লিপিং ব্যাগ

ঘাড়ের দুপাশে এবং বুকে ভালভাবে লাগিয়ে রাখা, এবং শিশুর বাহু বাইরে রাখা ও মাথার কোনো ঢাকনি (হুড) না রাখা।

#### 5 প্রথম ৬ মাসের জন্য শিশুকে তার বাবা-মার অথবা পরিচর্যািকারীর কক্ষে শিশুর একান্ত নিরাপদ ঘুমে স্থানে ঘুমাতে দিন\*

প্রথম ৬ মাসের জন্য একটি শিশুর ঘুমানোর জন্য সবচেয়ে নিরাপদ স্থান হল তার একান্ত নিরাপদ ঘুমানোর জায়গাটি, যে স্থানটি তার বাব-মার অথবা বয়স্ক পরিচর্যািকারীর কক্ষের মধ্যে।



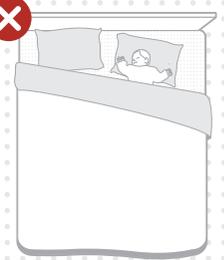
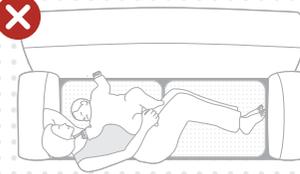
rednose.org.au



#### 6 শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো।

এটা দেখা গেছে যে, বুকের দুধ খাওয়ালে শিশুদের হঠাৎ মৃত্যুর ঝুঁকি কমে।

##### ❌ অনিরাপদ ঘুমে স্থান



\*সহ-নিদ্রার ক্ষেত্রে ঝুঁকি কমানোর তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: [rednose.org.au/cosleeping](http://rednose.org.au/cosleeping)

\*\*দোলনা সম্পর্কে তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: [redno.se/bassinetsinfo](http://redno.se/bassinetsinfo)

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 কর্মদিবসের সময়কালে)  
[education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)  
[rednose.org.au/safesleep](http://rednose.org.au/safesleep)

© 2020, 2022 Red Nose Limited. সব স্বত্ব সংরক্ষিত।  
গ্রন্থস্বত্ব বিষয়ে জিজ্ঞাসা থাকলে এই টিকনামায় যোগাযোগ করুন: [education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)

red  
nose  
saving little lives