

# ঘুমোনো

## ধৈর্য, প্রশংসা ও শান্তি

বাচ্চাদের না ঘুমোনোর বিভিন্ন কারণ রয়েছে। ছয় সপ্তাহ বয়সে বাচ্চার সারারাত না ঘুমোনো স্বাভাবিক। আপনার শিশু সত্যিই কোনো সমস্যায় আছে না শুধু অস্থির তা বুঝতে নিজের উপর বিশ্বাস রাখুন। আপনার সহজাত প্রবৃত্তির উপর ভরসা রাখুন।

তাদেরকে নিয়মিত সময়ে (দিন ও রাতে) বিছানায় রেখে শুরুর দিকেই ঘুমের একটি নিয়মিত রুটিন স্থাপন করার চেষ্টা করুন। প্রথম ছয় মাস আপনার বেডরুমের একটি খাটে আপনার নবজাতক বাচ্চাকে চিং করে শোয়ান। তাদের আরাম করার জন্য একটি উষ্ণ, আরামদায়ক জায়গা প্রস্তুত করুন। প্রাপ্তবয়স্কদের বিছানাগুলি শিশু ও ছোট বাচ্চাদের জন্য ডিজাইন করা হয় না এবং তা নিরাপত্তা মানগুলির সাথে সঙ্গতিপূর্ণ হয় না। শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো বাচ্চাদের বিছানায় খাওয়ানো উচিত এবং বিছানার বাইরের দিকে অবস্থান করা উচিত এবং খাওয়ানোর পরে ছোট খাটে ফিরিয়ে নিয়ে যাওয়া উচিত।

আপনি আপনার বাচ্চার ঘরের তাপমাত্রা 16-20°C এর মধ্যে রেখে নিরাপদে ও নির্বিঘ্নে ঘুমাতে সাহায্য করতে পারেন। একটি সাধারণ রুম থার্মোমিটার আপনাকে তাপমাত্রার উপর নজর রাখতে সাহায্য করবে।

শোবার সময় আপনার শিশুকে কিছু পড়ে শোনালে তা তাদের শান্ত হতে সাহায্য করে এবং তা আপনাকে তার সাথে কিছুটা বিশেষ সময় কাটানোর সুযোগ করে দেয়। যদি আপনার শিশু অন্ধকারে ভয় পায়, তাহলে রাতের আলো জ্বালিয়ে রেখে দেখুন। বিছানা ভেজানো আপনাদের উভয়ের জন্য চাপপূর্ণ হতে পারে এবং তা আপনার শিশুকে জাগিয়ে তুলতে পারে। কেন কিছু বাচ্চা অন্যদের তুলনায় রাতে বিছানা ভেজানো বন্ধ করতে বেশি সময় নেয় তা জানা সহজ নয়। আপনার ধৈর্য না হারানোর চেষ্টা করুন বা তাদের শান্তি দেওয়ার চেষ্টা করবেন না, আপনার শিশু ইচ্ছা করে তা করছে না। শিশুরা তাদের নিজস্ব গতিতে শেখে এবং প্রশংসা ও সমর্থন এক্ষেত্রে সাহায্য করবে।

**আপনার বাচ্চার সাথে একই বিছানায় শোওয়া কখনোই সম্পূর্ণ নিরাপদ নয়।**

**আপনার বিছানায় আপনার বাচ্চার ঘুমোনো তার জন্য বিশেষ করে বিপজ্জনক হবে যদি আপনি (বা আপনার জীবনসঙ্গী):**

- একজন ধূমপায়ী হন (এমনকি যদি আপনি কখনোই বিছানায় বা বাড়িতে ধূমপান না করেন তাহলেও)।
- মদ্যপান করে থাকেন বা কোনো মাদকদ্রব্য গ্রহণ করে থাকেন।
- এমন কোনো ওষুধ গ্রহণ করে থাকেন যা আপনাকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করে তোলে।

**এছাড়াও, আপনার বিছানায় ঘুমোনো আপনার বাচ্চার জন্য বিপজ্জনক যদি:**

- আপনার বাচ্চার সময়ের আগে জন্ম হয় (37 সপ্তাহের আগে জন্মগ্রহণ)।
- আপনার বাচ্চার জন্মের সময় ওজন কম থাকে (2.5 কেজির কম)।
- আপনার বা আপনার সঙ্গীর ওজন বেশি হয়।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যািকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

**NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ**

সোফা, আর্মচেয়ার বা আরাম কেদারায় একসাথে ঘুমানো খুব বিপজ্জনক। এছাড়াও, একটি বাচ্চাকে প্রাপ্তবয়স্কদের বিছানায় একা ঘুমাতে দেওয়া ঝুঁকিপূর্ণ।

## একটি নিরাপদ ঘুমের পরিবেশ

বাবা-মা এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য মূল বার্তা। নিরাপদ ঘুম সংক্রান্ত বার্তাগুলি 12 মাস পর্যন্ত বয়সী বাচ্চাদের বাবা-মায়ের উদ্দেশ্যে দেওয়া হয়েছে।

1. প্রতিটি ঘুম একটি নিরাপদ ঘুম হতে হবে। একটি ছোট বাচ্চার ঘুমের পরিকল্পনা এবং রুটিন রাখুন, বিশেষ করে যদি ঘুমের পরিবেশে পরিবর্তন হয় যেমন বন্ধু/আত্মীয়দের বাসাতে রাতে থাকলে।
2. সর্বদা আপনার বাচ্চাকে ঘুমানোর জন্য চিৎ করে একটি দৃঢ়, সমতল, পানিরোধী গদিতে শোয়ান।
3. আপনার বাচ্চাকে সর্বদা দিনে বা রাতে প্রতিটি ঘুমের পর্বের জন্য, একটি মোজেস ব্লুডি, ক্রিব বা ছোট খাটে শোয়ান, প্রথম ছয় মাস বাবা-মা/পরিচর্যাকারী একই ঘরে ঘুমান।
4. আপনার বাচ্চাকে কখনই সোফা চেয়ার বা বিছানায় ঘুম পাড়িয়ে ছেড়ে আসবেন না।
5. আপনার শিশুর মাথা, মুখ ঢাকবেন না বা আলাগা বিছানা ব্যবহার করবেন না।
6. গর্ভাবস্থায় বা আপনার বাচ্চার জন্মের প্রথম 12 মাসে ধূমপান ছোট বাচ্চার আকস্মিক মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ায়।
7. বাচ্চাকে অতিরিক্ত গরম হতে দেওয়া এড়িয়ে চলুন। আদর্শ ঘরের তাপমাত্রা হল 16-20 ডিগ্রি সেলসিয়াস।
8. যেসব বাচ্চা অসুস্থ তাদের শোয়ানোর সময় কম কাপড় পরাবেন, বেশি নয়।
9. ছোট খাট, ক্রিব, মোজেস বাস্কেট বা ম্যাট্রেসের মাথা কখনোই উঠানো উচিত নয়, যদি না ডাক্তারের দ্বারা নির্দেশিত হয়।

এটা স্বীকৃত যে কিছু বাবা-মা তাদের বাচ্চার সাথে একই বিছানায় শুতে পছন্দ করেন। যদি তাই হয়, তাহলে তার ঝুঁকি নিয়ে আলোচনা করতে এবং নিরাপদ ঘুমের পরিকল্পনা নিশ্চিত করতে বাবা-মাকে একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের পরামর্শ নিতে হবে।

সূত্র: [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

1

আমার বাচ্চা যখন রাতে জেগে ওঠে, আমি খুব ক্লান্ত হয়ে পড়ি, এর চেয়ে একই বিছানায় শোওয়া সহজ বলে মনে হয়।

2

আপনার বাচ্চার ঘুমানোর সবচেয়ে নিরাপদ জায়গা হল একটি ছোট খাট (কমপক্ষে প্রথম ছয় মাস আপনার বিছানার পাশে)। একটি নিয়মিত ঘুমের রুটিন তৈরি করার চেষ্টা করুন।

3

কিভাবে আপনার বাচ্চাকে নিরাপদ রাখতে হবে এবং আপনি একটু ঘুমাতে পারেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের কর্মীর সাথে কথা বলুন।

## ধূমপানমুক্ত

[www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree)

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

*NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ*