

নবজাতকের ঘুম



নিরাপদ ঘুমের পরামর্শ

আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স (AAP) এর নির্দেশিকা রয়েছে নিরাপদ ঘুমের অভ্যাসের জন্য। তারা সুপারিশ করে যে 6 মাসের কম বয়সী বাচ্চারা (এবং সম্ভব হলে 1 বছর বয়সী পর্যন্ত) তাদের মা-বাবার সাথে একই ঘরে, তাদের সাথে একই বিছানায় ঘুমাক। এই পরামর্শ হঠাৎ শিশু মৃত্যু সিন্ড্রোম (SIDS) কমানোর প্রচেষ্টার অংশ। গবেষণা দেখায় যে মা-বাবার সাথে একই রুম ভাগ করে নেওয়া, কিন্তু এক বিছানা নয়, SIDS 50% পর্যন্ত কমাতে পারে।

SIDS এর ঝুঁকি কমানোর জন্য AAP -এর অন্যান্য পরামর্শ:

- বাচ্চাদের চিত হয়ে ঘুমতে দিন।
- গর্ভাবস্থা এবং শিশুর জন্মের পরে সিগারেট, অ্যালকোহল এবং ড্রাগ ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।
- ঘেরা শিশুশয্যা বালিশ, কস্মল বা স্লিপ পজিশনার রাখবেন না। বাম্পার এবং স্টাফ পশুদের জন্যও একই কথা।
- কস্মলের পরিবর্তে শিশুদের জিপ-আপ স্লিপার ব্যবহার করুন।
- বুকের দুধ খাওয়ান।
- প্যাসিফায়ার ব্যবহার করুন।
- ভ্যাকসিনের সময়সূচী অনুসরণ করুন।



AAP সুপারিশ করে যে বাচ্চারা মা-বাবার বিছানার কাছে (কিন্তু বিছানায় নয়) ক্রিব, বেসিনেট বা কোস্লিপারে ঘুমতে পারে। AAP স্বীকার করে যে মায়েরা প্রায়ই তাদের বাচ্চাদের বিছানায় দুধ খাওয়ান এবং ঘটনাচক্রে ঘুমিয়ে পড়েন। এর মানে হল যে অনেক বাবা-মা মাঝে মাঝে কিছু সময় সাথে ঘুমান। এটি মাথায় রেখে, নিরাপদ বিছানা ভাগ করার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল:

- দুটো এবং সমতল গদি ব্যবহার করুন।
- বাচ্চাকে এমনভাবে রাখুন যাতে তারা বিছানা থেকে পড়ে না যায়, বা গদি এবং দেয়াল বা হেডবোর্ডের মধ্যে পিছলে যেতে না পারে।
- শিশুর কাছে কস্মল এবং বালিশ ব্যবহার করবেন না।
- রুম ঠান্ডা রাখুন।

বিছানায় শিশুর সাথে ঘুমানো এড়িয়ে চলুন যদি বিছানায় কেউ ভারী ওজনের হয়, নাক ডাকে বা গভীর ঘুমায়। বাচ্চাদের কখনই সেরকম প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে বিছানা ভাগ করা উচিত নয় যারা অ্যালকোহল, মন-পরিবর্তনকারী পদার্থ বা মাদকদ্রব্য সেবন করেছেন। বাচ্চাদের সেরকম প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে বিছানায় থাকা উচিত নয় যারা এমন ওষুধ বা পদার্থ ব্যবহার করে, যা তাদের ক্লান্ত করে। এমনকি ওভার দ্য কাউন্টার ওষুধেও সমস্যা হতে পারে। প্রাপ্তবয়স্করা না বুঝে শিশুদের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে ফেলতে পারে।

আমি কীভাবে আমার শিশুকে সন্ধ্যায় শান্ত হতে সাহায্য করতে পারি?

দিন শেষে সবাই জিরোতে প্রস্তুত। এটি রুটিনের জন্য একটি দুর্দান্ত সময়। আপনার শিশুর জন্য আপনি যে সন্ধ্যাকালীন রুটিন তৈরি করেন তা বেড়ে ওঠার সাথে সাথে আরাম এবং নিরাপত্তার অনুভূতি দেবে।

আপনার শিশুর বিরক্তি দেখালে আপনি তাকে ক্লান্ত বলতে পারেন। কখনও কখনও তাদের চোখ চকচক করে বা তারা হাই তোলে। আরেকটি লক্ষণ হল যদি তাদের ত্বক লালচে দেখায় বা দাগ পড়ে যায়। কিছু শিশু ক্লান্ত হলে তাদের চোখ বা মুখ মুঠি দিয়ে ঘষে। অন্যরা চোখের যোগাযোগ করবে না বা হাসবে না।

বাচ্চাদের শান্ত হতে সাহায্য করার উপায়:

- ক্রিয়াকলাপগুলির ধীর গতি।
- পাশেয়ে শোয়া, আলিঙ্গন এবং চুম্বন।
- গল্প বা বই ভাগ করে নেওয়া।
- কম আলো বা রাতের আলো।
- কথা বলা আর আস্তে গান গাওয়া।
- স্ক্রিন বন্ধ করে দিন।
- কম ভলিউমে প্রশান্তিদায়ক মিউজিক বাজানো।
- দোলানো।
- তাদের স্নান করানো (দেখুন [স্নানের সময়](#) নিবন্ধ)।

রুটিনগুলি আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য আনন্দদায়ক এবং প্রশান্তিদায়ক। সেগুলো আপনার সন্তানকে ক্রিয়াকলাপের ক্রম শিখতে এবং পরবর্তীতে কী ঘটবে তার জন্য প্রস্তুত করতে সহায়তা করে। আপনার সন্তানের বৃদ্ধি ও বিকাশের সাথে সাথে, অথবা আপনার চাহিদার পরিবর্তনের সাথে সাথে, আপনি রুটিন পরিবর্তন করতে পারেন।

আরও তথ্যের
জন্য স্ক্যান করুন

