



নিরাপদ ঘুম

NYC

Office of the Mayor

Administration
for Children's
Services

David Hansell
Commissioner

Department of
Health & Mental
Hygiene

Mary T. Bassett, MD, MPH
Commissioner

বাচ্চাদের পরিচর্যা করা মা-বাবা ও পরিচর্যাকারীদের ক্ষেত্রে কঠিন হতে পারে। রাত্রি বেলা যখন বাচ্চারা ঘন ঘন ঘুম থেকে উঠে যায় বা অস্থির হয়ে যায় তখন কেউ ঘুমোতে পারে না।

আপনি ক্লান্ত হয়ে গেলে, সঙ্গে বাচ্চাকে নিয়ে শোয়া সহজ হতে পারে। বাচ্চাকে নিয়ে একই জায়গায় (যেমন বিছানা, সোফা বা চেয়ার) শোয়া বিপজ্জনক হতে পারে — আপনার বাচ্চার আঘাত লাগতে পারে বা এর থেকে বেশি কিছু হতে পারে।

প্রতি বছর নিউ ইয়র্ক সিটিতে প্রায় 50টি করে বাচ্চা মারা যায় নিরাপদে না শোয়ার জন্য, যেমন উপুড় হয়ে শোয়া এবং একই বিছানায় শোয়া। সপ্তাহে প্রায় একটি করে বাচ্চা। ভালো খবর এটাই যে এইসব মৃত্যু বেশিরভাগ ক্ষেত্রে প্রতিরোধযোগ্য।

ঘুম সংক্রান্ত আঘাতের ফলে মৃত্যু কি?

ঘুম সংক্রান্ত আঘাতের ফলে মৃত্যু হল বাচ্চাদের ঘুমানোর জায়গা এবং/অথবা যেভাবে শোয়ানো হয়েছে তার কারণে 1 বছরের কম বয়সী বাচ্চার আকস্মিক মৃত্যু। এইসব ক্ষেত্রে, আলগা কস্বল, বালিশের মতো জিনিস বা অন্য ব্যক্তির কারণে বাচ্চা দম আটকে মারা যায়। উপুড় করে শোয়ানো বাচ্চারা যদি শিশুশয্যার কাঁথা, হালকা বিছানা বা অন্যান্য জিনিস থেকে নাক ও মুখ সরাতে না পেরে আটকে যায় তাহলে তাদের দম বন্ধ হতে পারে।

ঘুম সংক্রান্ত আঘাতের ফলে মৃত্যু **SIDS (সিডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম)** বা “শিশুশয্যায় মৃত্যুর (crib death)” মতো একই নয়। SIDS হল কোনও বাচ্চার স্বাভাবিক মৃত্যু। মনোযোগ দিয়ে চিকিৎসাগতভাবে কেস পর্যালোচনা করা হলেও এর ব্যাখ্যা পাওয়া যাবে না। SIDS ছাড়া, ঘুম সংক্রান্ত আঘাতের ফলে মৃত্যুর ক্ষেত্রে দুর্ঘটনা ঘটে, যা ব্যাখ্যা করা যেতে পারে ও বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই প্রতিরোধ করা সম্ভব।

প্রত্যেই বাচ্চার ক্ষেত্রেই জন্ম থেকে 12 মাস পর্যন্ত ঘুম সংক্রান্ত আঘাতের ফলে মৃত্যু ঝুঁকি থাকে। তবে, 1 থেকে 4 মাস বয়সী বাচ্চাদের মধ্যে ঝুঁকি সবথেকে বেশি থাকে। এই বয়সে, বাচ্চাদের ঘাড়ের পেশী খুব দুর্বল থাকে এবং বিপজ্জনক পরিস্থিতির ক্ষেত্রে ঘাড় ঘোরানো তাদের পক্ষে কঠিন হয়। এছাড়াও, বাচ্চারা এই সময় পাশ ফেরার চেষ্টা করতে শুরু করে, কিন্তু নিজেরা পারে না। সেই কারণে, তাই বাচ্চার নিরাপদ ঘুমের নির্দেশনা মেনে চলা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

বাম্বার নিরাপদ ঘুম সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

প্রঃ কীভাবে আমি আমার বাম্বার ঘুম সংক্রান্ত আঘাতের ফলে মৃত্যুর সম্ভাবনা কমাতে পারি?

উঃ আপনার বাম্বার ঘুম সংক্রান্ত আঘাতের ফলে মৃত্যুর ঝুঁকি কমানোর সবথেকে সেরা উপায় হলো তাকে দিনে বা রাতে নিরাপদ শিশুশয্যা, বেসিনেট, বহনযোগ্য শিশুশয্যা বা প্লে ইয়ার্ডে শক্ত তোশকে চিত করে একা শোয়ানো। তোশকটিকে চাদর দিয়ে ঢেকে দিন এবং শোয়ার জায়গায় আলগা কস্বল, বালিশ, খেলনা বা বাম্পার প্যাড রাখবেন না। আপনার শিশুশয্যার নিরাপত্তা মানক পূরণ করছে কিনা তা চেক করতে উপভোক্তা পণ্য সুরক্ষা কমিশনের (Consumer Product Safety Commission, CPSC) 800-638-2772 নম্বরে কল করুন অথবা cpsc.gov এ গিয়ে “cribs” খুঁজুন।

প্রঃ আমার অ্যাপার্টমেন্টের হিটিং ভালো নয় এবং আমার বাম্বাকে ঠান্ডা শিশুশয্যায় রাখতে চাই না। বাম্বার সঙ্গে না শুলে বা কস্বল ঢাকা না দিলে কীভাবে তাকে গরম রাখব?

উঃ আপনার বাম্বার ঠান্ডা লাগবে এই নিয়ে চিন্তিত থাকলে, তাকে কস্বল জাতীয় পোশাক পরিয়ে দিন, যেমন স্লিপ স্যাক বা আরও একটি বাম্বার পোশাক। সাধারণত, আপনার বাম্বাকে সে যা পরে আছেন তার থেকে বেশি কিছু পরাতে হবে। যদি আপনার বাড়িওয়ালা হিটিং সমস্যার সমাধান না করে, তাহলে সাহায্যের জন্য 311 নম্বরে কল করুন।

প্রঃ ছোটবেলায় আমার মা আমার সঙ্গে শুতেন, কোনও সমস্যা হয়নি।

আমার বাম্বার জন্য কেন আলাদা করব?

উঃ বাম্বা নিয়ে শোয়ার বিষয়ে আমরা যা জানি তা কয়েক বছরে অনেকটা বদলে গেছে। আগে, অনেক ঘুম সংক্রান্ত আঘাতের ফলে মৃত্যুকে SIDS (সাধারণ কারণে মৃত্যু) বলে ভাবা হতো। এখন আমরা জানি যে অনেক বাম্বা নিরাপদ জায়গায় শুয়ে দুর্ভাগ্যক্রমে দম বন্ধ হয়ে মারা যায়, বিশেষ করে একই বিছানায় বাম্বার সঙ্গে কেউ শুয়ে থাকলে। এইসব মৃত্যুর অধিকাংশই প্রতিরোধ করা যায়।



বাস্কার নিরাপদ ঘুমের নির্দেশনা

অ্যামেরিকান অ্যাকাডেমি অফ পেডিয়াট্রিকস (American Academy of Pediatrics) সর্বশেষ গবেষণা পর্যালোচনা করে কোথায় ও কীভাবে আপনার বাস্কা নিরাপদে ঘুম পাবেন তা সম্পর্কে নির্দেশনা প্রদান করেছে। অক্টোবর 2016 এ সর্বশেষ নির্দেশনা প্রকাশিত হয় এবং এই উপদেশ অন্তর্ভুক্ত:

- **বাস্কার এক বছর না হওয়া পর্যন্ত দিনে ও রাতে ঘুমের সময় তাকে চিত করে শোয়াতে হবে।** বাস্কারা উপুড় বা পাশ ফিরে শোয়ার থেকে চিত হয়ে শুয়ে বেশি ভালোভাবে শ্বাস নিতে পারে। চিত হয়ে শুলে বাস্কাদের বুক অবরোধ মুক্ত থাকে ও মস্তিষ্কে বেশি অক্সিজেন নিতে পারে। যে সকল বাস্কা একপাশ হয়ে ঘুমায়, তারা অতি সহজেই পাশ ফিরতে পারে, যার ফলে দম বন্ধ হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।
- **উপুড় হয়ে থাকলে বাস্কাদের মধ্যে বমি করার সময় দম বন্ধ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।** বাস্কা যখন চিত হয়ে শুয়ে থাকে ও বমি করে, ফলে তরল হয় গিলে ফেলে বা কেশে দেয় এবং মুখ থেকে পাশে পড়ে যায়। উপুড় হয়ে শুয়ে থাকার সময় বাস্কারা বমি করার সঙ্গে সঙ্গে শ্বাস নিতে পারে যার ফলে দম বন্ধ হতে পারে।
- **নির্দিষ্ট পণ্যের জন্য চাদর ঢাকা শক্ত বিছানা ব্যবহার করুন।** শিশুশয্যা, বেসিনেট, বহনযোগ্য শিশুশয্যা বা প্লে ইয়ার্ড যেটি উপভোক্তা পণ্য সুরক্ষা কমিশনের মানক মেনে চলা বাঞ্ছনীয়। ঘুমের সময় সমতল পৃষ্ঠতলে বাস্কাদের রাখতে হবে। চাদরের উপরে কোনও বালিশ দিলে তা আরামদায়ক হতে পারে, কিন্তু নরম পৃষ্ঠতলে দম বন্ধ হতে পারে।
- **গাড়ির সিট, কেরিয়ার, দোলনা, বাউন্সার বা এই ধরনের পণ্যকে শিশুর ঘুমের জায়গা হিসাবে ব্যবহার করবেন না।** এইসব পণ্য বাস্কাদের ঘুমের জন্য তৈরি করা হয় এবং বিপজ্জনক কারণ বাস্কারা উপুড় হয়ে সমতলে শোয় না। এইসব পণ্যে বাস্কা ঘুমিয়ে গেলে, যত দ্রুত সম্ভব বাস্কাকে শক্ত জায়গায় চিত করে শোয়াতে হবে।
- **কাউচ, সোফা বা চেয়ারে আপনার বাস্কাকে কখনই শোয়াবেন না।** এইসব বাস্কাদের ঘুমানোর জন্য তৈরি করা হয়নি এবং খুব বিপজ্জনক। কোনও বাস্কা কুশন, মানুষজন ও অন্যান্য বস্তুর মধ্যে আটকে যেতে পারে, যার ফলে দম বন্ধ হতে পারে।
- **প্রথম 6 থেকে 12 মাসের জন্য আপনার বিছানার কাছে আপনার বাস্কাকে ঘুম পাড়ান।** আপনার বাস্কার শিশুশয্যা, বেসিনেট, বহনযোগ্য শিশুশয্যা বা প্লে ইয়ার্ড আপনার বিছানার পাশে রাখুন। একে বলা হয় রুম শেয়ারিং এবং এর ফলে আপনি সহজেই ঘুম সংক্রান্ত আঘাতের ফলে মৃত্যুর ঝুঁকি ছাড়া আপনার বাস্কাকে দুধ খাওয়াতে পারেন, আপনার বাস্কার দেখাশোনা করতে পারেন।
- **আপনার বিছানায় বাস্কাকে নিয়ে শোবেন না।** বড়দের বিছানা, কাউচে বা চেয়ারে আপনি বা অন্য কারও সঙ্গে (যেমন, অন্য বাস্কা বা পোষ্য) আপনার বাস্কাকে শোয়ানো উচিত নয়। অন্য ব্যক্তি বাস্কার উপর পাশ ফিরলে বাস্কার নাক ও মুখ ঢেকে যায় ফলে দম বন্ধ হতে পারে।

- নরম বস্তু, আলগা বিছানা বা অন্য কোনও জিনিস বাচ্চার ঘুমানোর জায়গায় রাখবেন না, কারণ এর ফলে দম বন্ধ হওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে। বাচ্চার ঘুমানোর জায়গায় বালিশ, কস্বল, খেলনা বা বাম্পার প্যাড রাখবেন না। এইসব বস্তু বাচ্চার মুখ ঢেকে দিতে পারে, ফলে দম বন্ধ হতে পারে।
- আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান। বুকের দুধ খাওয়ানোর ফলে বাচ্চা ও মা উভয়েরই SIDS এর ঝুঁকি কমার পাশাপাশি অনেক স্বাস্থ্য সুবিধা থাকে। যদিও SIDS-এর কারণ অজানা, বুকের দুধ SIDS সংক্রান্ত সংক্রমণের সঙ্গে লড়তে বাচ্চার ইমিউন সিস্টেম তৈরি করতে সাহায্য করতে পারে। বাচ্চাকে শুধু বুকের দুধ খাওয়ালে তা SIDS থেকে বাচ্চাকে সবথেকে বেশি রক্ষা করে। তবে, বুকের দুধ না খাওয়ানোর থেকে বুকের দুধ খাওয়ালে আরও বেশি সুরক্ষা পাওয়া যায়। বুকের দুধ খাওয়ানো ও স্বকের স্পর্শও বাচ্চাদের শান্ত রাখে এবং বাচ্চার সঙ্গে মায়ের সম্পর্ক স্থাপন করতে সহায়তা করতে পারে এবং বাচ্চাদের তাপমাত্রা, শ্বাসপ্রশ্বাস ও হার্ট রেট নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।
- যদি আপনি আপনার বাচ্চাকে দুধ খাওয়াতে বা আরাম দিতে একই বিছানায় তাকে নিয়ে আসেন তাহলে আপনার ঘুমিয়ে যাওয়ার আগে তাকে তার বিছানায় শোয়াতে ভুলবেন না। আপনার বিছানার পাশে আপনার বাচ্চার শিশুশয্যা রাখলে তা আরও সহজ হয়। আপনার বাচ্চাকে দুধ খাওয়ানো বা ঘুম পাড়ানোর সময় আপনার ঘুম পেলে, বাচ্চাকে তার শয্যায় চিত করে শুয়ে দিন।



বালিশ রাখবেন না



কস্বল রাখবেন না



খেলনা রাখবেন না



উপুড় করে শোয়াবেন না



আপনার বিছানায় শোয়াবেন না



প্রঃ আমি মদ্যপান বা মাদক গ্রহণ করি না, তাই বাচ্চার সঙ্গে আমি শুলে ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা কম না?

উঃ না। না জেনেই এই ভুল হয়। যে সকল মা-বাবা মদ্যপান বা মাদক সেবন করেন না তাদের কারণেও বিছানায় তাদের বাচ্চার মৃত্যু হতে পারে। যে কোনও পরিবারের ক্ষেত্রে একই বিছানায় শোয়া বিপজ্জনক হতে পারে।

প্রঃ আমার সঙ্গে বাচ্চাকে না শোয়ালে, মাঝরাতে কীভাবে আমার বাচ্চাকে স্তন্যদান করাব?

উঃ মা-বাবাকে তাদের বিছারনার পাশে বাচ্চার শিশুশয্যা রাখতে হবে। দুধ খাওয়াতে বা আরামের জন্য আপনার বাচ্চাকে বিছানায় আনতে পারেন। তবে, আপনি ঘুমিয়ে যাওয়ার আগে বাচ্চাকে তার বিছানায় চিত করে শোয়ানো গুরুত্বপূর্ণ।

প্রঃ গাড়ির সিট নিরাপত্তার জন্য অনুমোদিত। এটি কি আমার বাচ্চার জন্য নিরাপদ জায়গা?

উঃ না, কারণ গাড়ির সিটে বাচ্চা সমানভাবে শুতে পারে না, কারণ বাচ্চার মাথা (শরীরের তুলনায় ভারি হয়) সামনে ঝুঁকে যায় ফলে শ্বাসনালী অবরুদ্ধ হয়ে যায় এর জন্য বাচ্চার দম বন্ধ হতে পারে।

প্রঃ আমার বাচ্চা ঘুমের সময় যদি উপুড় হয়ে যায় তাহলে কি হবে? আমি কি আবার চিত করে শুয়ে দেব?

উঃ পাশ ফেরা গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনার বাচ্চার বেড়ে ওঠার একটি স্বাভাবিক অঙ্গ। বেশিরভাগ বাচ্চা 4 থেকে 6 মাস বয়সে পাশ ফিরতে শুরু করে। যদি আপনার বাচ্চা ঘুমের সময় নিজে থেকে পাশ ফিরে উপুড় হয়ে যায়, তাকে তখন আবার চিত করে শোয়ানোর দরকার নেই। বাচ্চা যে পাশ ফিরতে পারছে এটিই গুরুত্বপূর্ণ। তবে, কাপড়ের ফালি দিয়ে জড়ানো বাচ্চা পাশ ফিরে উপুড় হলে দম বন্ধ হওয়ার সম্ভাবনা খুব বেশি থাকে। বাচ্চা পাশ ফিরতে শুরু করলে তাকে কাপড়ের ফালি দিয়ে জড়ানো বন্ধ করুন। এটি সাধারণত 2 মাস বয়স থেকে শুরু হয়।

প্রঃ ইঁদুর, আরশোলা এবং অন্যান্য পোকামাকড় থেকে আমার বাচ্চাকে কীভাবে রক্ষা করতে পারি?

উঃ আপনার বাচ্চার শিশুশয্যায় খাবার বা পানীয় ফেলবেন না। এগুলি পোকামাকড়কে আকৃষ্ট করতে পারে। মশারি থাকা শিশুশয্যাও কিছুটা সুরক্ষা প্রদান করতে পারে। পোকামাকড় নিরাপদে নিয়ন্ত্রণ করা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, **nyc.gov** এ গিয়ে "**pests**" সন্ধান করুন। আপনার বাড়িতে পোকামাকড়ের সমস্যা আছে ও বাড়িওয়ালা কোনও পদক্ষেপ না নেন তাহলে, সাহায্যের জন্য **311** নম্বরে কল করুন।

আরও তথ্যের জন্য, nyc.gov/safesleep দেখুন