

স্তন্যপান করানো শিশুদের পক্ষে ভাল

- আপনি যত বেশি স্তন্যপান করাবেন, আপনার শিশুর এস.আই.ডি.এস (Sudden Infant Death Syndrome) এর ঝুঁকি তত কমবে।
- স্তন্যপান করানো শিশুদের ঠাণ্ডা লাগা বা কানে সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা কম।
- চিকিৎসকেরা প্রথম ৬ মাস শিশুদের শুধু বুকের দুধ পান করাতে বলেন।



এস.ইউ.আই.ডি. (SUID) কি?

সাডেন আনএক্সপেক্টেড ইনফ্যান্ট ডেথ (এস.ইউ.আই.ডি.) [আকস্মিক আশাতীত শিশু মৃত্যু] হল কোনো শিশুর আকস্মিক মৃত্যু যা তার প্রথম জন্মদিনের আগেই আকস্মিক ও আশাতীতভাবে ঘটতে পারে। ৩ ধরনের এস.ইউ.আই.ডি. আছে, সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম (এস.আই.ডি.এস.) [শিশুর আকস্মিক মৃত্যু লক্ষণ], দুর্ঘটনাজনিত দমবন্ধ এবং বিছানায় শ্বাসরোধ ও অজানা কারণসমূহ।

এটা ঘটতে পারে ...

কারণ এটা ঘটছে!

এস.আই.ডি.এস. (সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম) সম্পর্কে কিছু তথ্য

- এস.আই.ডি.এস. (সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম) ১-১২ মাস বয়সী শিশুদের মৃত্যুর সর্বাপেক্ষা সাধারণ কারণ।
- বেশিরভাগ এস.আই.ডি.এস. (সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম) মৃত্যু শীতকালে ঘটে।
- এস.আই.ডি.এস. (সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম) এর কারণে মেয়েদের থেকে ছেলেরদের মৃত্যুর সম্ভাবনা বেশি।
- এস.আই.ডি.এস. (সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম) এর কারণে শ্বেতাস শিশুদের থেকে কৃষ্ণাঙ্গ শিশুদের মৃত্যুর সম্ভাবনা দ্বিগুণ।

দুর্ঘটনাজনিত দমবন্ধ ও শ্বাসরোধ

যে শিশুদের নিরাপদে ঘুম পাড়ানো হয় না তারা আহত হতে বা এমনকি মারাও যেতে পারে। একটি শিশু বিছানা বা সোফা থেকে পড়ে যেতে পারে, কমল ও চাদরে জড়িয়ে আটকে যেতে পারে, অথবা কোনো গদি ও দেওয়ালের মধ্যে আটকে যেতে পারে। একই বিছানায় শোওয়া কোনো প্রাপ্তবয়স্ক বা বাচ্চা যখন শিশুর ওপরে গড়িয়ে যায় তখনও একটি শিশু মারা যেতে পারে।

মৃত্যুর অজানা কারণসমূহ

পুঙ্খানুপুঙ্খ তদন্তের পরে শিশুটির মৃত্যুর কারণ নির্ণয় করা যায় না।

শিশুদের উপুড় হয়ে থাকার সময় প্রয়োজন



- আপনি আপনার শিশুকে চিং করে রেখে ঘুম পাড়িয়েছেন বলে এমন নয় যে উপুড় হয়ে থাকার সময় গুরুত্বপূর্ণ নয়!
- প্রতিদিন একজন প্রাপ্তবয়স্কের নজরদারিতে শিশুদের জাগ্রত অবস্থায় উপুড় হয়ে থাকা প্রয়োজন।
- উপুড় হয়ে থাকা শিশুদের হামা দেওয়া ও ঘোরাফেরা করা শিখতে সাহায্য করে।
- কিছু শিশু প্রথমে উপুড় হয়ে থাকার সময়টা পছন্দ নাও করতে পারে। তাদের খেলার জন্য কাছাকাছি একটা খেলনা রাখুন।

শিশুকে নিরাপদ রাখার অন্যান্য উপায়

- শিশুর জন্মের পর যত দ্রুত সম্ভব তার মায়ের সঙ্গে গায়ে গা লাগিয়ে রাখা উচিত, অন্তত প্রথম ঘণ্টার জন্য।
- আপনার নিজের ও আপনার শিশুর যত্ন নিন – ভালভাবে খাওয়াদাওয়া করুন ও নিয়মিত ডাক্তার দেখান।
- আপনার শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় সবগুলি শটের বিষয়ে আপ টু ডেট থাকুন।
- তন্দ্রার সময় ও শোওয়ার সময় আপনার শিশুকে চুষি দিন।



এই প্রোজেক্টটি ফান্ডেড, অংশত, পেনসিলভানিয়া ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ ও পেন মেডিসিন অ্যান্ড মেটারনিটি কেয়ার কোয়ালিশন এর মধ্যে চুক্তি অনুসারে সহযোগিতাক্রমে পরিচালিত।



আরও তথ্যের জন্য, আমাদের অনলাইনে দেখুন:

www.PASafeSleep.org

ঘুমানোর সময় শিশুদের নিরাপদ রাখা ঘুম অ আ ক খ র মত সহজ।

একা চিং অবস্থায় শিশুশয্যা



নিরাপদ ঘুমের নির্দেশিকা

এই ৪টি ধাপ অনুসরণ করে আপনার শিশুকে নিরাপদ ও সুস্থ রাখুন*

1. আপনার শিশুর প্রথম জন্মদিন পর্যন্ত আপনার শিশুকে চিং করে বিছানায় শুইয়ে ঘুম পাড়ান।
2. শিশুকে তার বাবা-মায়ের সাথে একই ঘরে ঘুমোনো উচিত, শুধু শিশু তার নিজস্ব বিছানায় (ক্রিব) ঘুমাতে। কখনই আপনার শিশুকে কোনো কাউচ, চেয়ার, ওয়াটারবেড বা অন্যান্য নরমস্থানে ঘুমাতে দেবেন না।
3. কোনো ক্রিব বাস্পার, ব্ল্যাকেট, বালিশ, বা খেলনা আপনার শিশুর ক্রিবে রাখবেন না।
4. আপনার শিশুর ক্রিবে শুধুমাত্র একটি শক্তপোক্ত সমতল গদি, ও তার সাথে লাগানো চাদর থাকা উচিত।
5. 10 বছর আগে তৈরি অথবা ভাঙা বা না থাকা অংশ সমেত ক্রিবে কখনই আপনার শিশুকে শোয়াবেন না।
6. যে ঘরে আপনার শিশু শোবে সেই ঘরটিকে কখনই খুব গরম করবেন না। ঘরের ভিতরে হ্যাট পরাবেন না, আর আপনার শিশুকে আপনি যতগুলি জামা পরে আছেন তার চেয়ে এক পরত বেশি জামা পরাবেন না। ব্ল্যাকেটের চেয়ে রাত-পোষাক সবসময়েই ভালো। আপনার শিশুর উপর কখনই ভারী জামাকাপড় বা ভারী ব্ল্যাকেট চাপাবেন না।
7. খাওয়ানোর পর সবসময়েই আপনার শিশুকে তাদের ক্রিবে আবার রেখে দিন।**
8. আপনার শিশুকে ধোঁয়া, মদ, মারিজুয়ানা, আফিম-জাতীয় এবং অবৈধ মাদক থেকে দূরে রাখুন।

*অ্যাকাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স (AAP) দ্বারা সুপারিশ করা

**মানব দুগ্ধ খাওয়ালে দেখা যায় যে SIDS-এর ঝুঁকি কমে।

নিরাপদ ঘুমের নির্দেশিকা*

আপনার শিশুর জন্য নিরাপদ ঘুমের স্থান প্রস্তুত করা

আপনার শিশুর পরিচর্যাকারী অন্য ব্যক্তিদের এই কৌশলগুলি শেখাতে ভুলবেন না।

নিরাপদ ঘুম



কোনার পোস্টগুলি
১/১৬ ইঞ্চির বেশি
উঁচু হবে না।

শক্ত আটসাঁট গদি
ব্যবহার করুন।

শিশুশয্যার বারগুলি
একসাথে থাকা উচিত,
তাদের মধ্যে যেন বেশি
ফাঁক না থাকে।

শিশুটি যেন তার শয্যায়
একা থাকে, গদি ঢাকার
জন্য লাগানো চাদর
ছাড়া কিছুই থাকবে না।

বিছানার সমস্ত
অংশ আঁট থাকবে,
ঢিনা থাকবে না।

বিপদজনক!



কোন অংশ নেই বা
ভাঙা এমন না হয়
(ফ্রু, ব্র্যাকেট ইত্যাদি)

আপনার শিশু যে
ঘরে ঘুমায় সেটিকে
বেশি গরম
করবেন না।

মাথা বা পায়ে
দিকের বোর্ডে কোনো
কাঁটআউট আকৃতির
কিছু রাখবেন না।

ক্রিব বাস্পার,
কম্ফটার, লেপ বা
বালিশ ব্যবহার
করবেন না।

আপনার শিশুর
শয্যায় কখনো স্টাফ
করা প্রাণী বা খেলনা
রাখবেন না।

একটি শিশুর সঙ্গে একই বিছানায় ঘুমানো নিরাপদ নয়

প্রাপ্তবয়স্ক, বাচ্চা বা পোষ্য যাঁরা শিশুটির সঙ্গে একই বিছানায় ঘুমান বা তন্দ্রাচ্ছন্ন থাকেন তাঁরা শিশুটিকে আহত হওয়া বা এমনকি মৃত্যুর ঝুঁকিতে ফেলছেন।

কোন শিশুর সঙ্গে একই বিছানায় শোওয়ার ঝুঁকি

- শিশুরা বিছানা থেকে পড়ে যেতে ও আহত হতে পারে।
- শিশুরা বিছানা ও দেওয়ালের মধ্যে আটকে যেতে পারে এবং শ্বাস বন্ধ হয়ে যেতে পারে।
- কোন ঘুমন্ত প্রাপ্তবয়স্ক বা বাচ্চা গড়িয়ে শিশুটিকে চাপা দিয়ে দিতে পারে।
- কম্ফটার, কম্বল, লেপ ও বালিশ নিয়ে ঘুমানো শিশুদের পক্ষে বিপদজনক হতে পারে কারণ তারা জড়িয়ে আটকে যেতে পারে বা তাদের শ্বাস আটকে যেতে পারে।
- আপনার শিশুকে খাওয়ানোর সময় আপনি ঘুমিয়ে পড়তে পারেন বলে মনে হলে, সোফা বা নরম চেয়ারের বদলে শিশুকে আপনার বিছানায় খাওয়ান। আপনি ঘুমিয়ে পড়লে, যখনই জেগে উঠবেন শিশুকে তার নিজের খাটে সরিয়ে দিন।



পেনসিলভানিয়া হঠাৎ শিশু মৃত্যুর লক্ষণ শিক্ষা ও প্রতিরোধ প্রোগ্রাম
স্বীয় বা নিজে জ্ঞাত স্বীকার বিবৃতি

হাসপাতাল/জন্মদান কেন্দ্র/স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর জন্য নির্দেশাবলী: দুইটি ফর্ম সম্পন্ন করুন হাসপাতাল হতে ডিসচার্জ হওয়ার পূর্বে প্রত্যেক পরিবারের জন্য অথবা হাসপাতাল বা জন্মদান কেন্দ্রের বাহিরে নবজাতক প্রসব করার পরে প্রত্যেক পরিবারের জন্য। পিতামাতাকে হঠাৎ শিশু মৃত্যুর লক্ষণ ও প্রতিরোধ ব্যবস্থা সম্পর্কে তথ্য প্রদান করুন। পিতামাতাকে স্বেচ্ছায় এই ফর্ম এ স্বাক্ষর করতে অনুরোধ করুন এটা নির্দেশ করে যে তারা হঠাৎ শিশু মৃত্যুর লক্ষণ ও প্রতিরোধ ব্যবস্থা সম্পর্কে তথ্য পেয়েছে, পড়েছে ও বুঝতে পেরেছে। স্বাক্ষরিত দুইটি কপির একটি পিতামাতাকে দিন এবং একটি মেডিক্যাল রেকর্ডের জন্য রেখে দিন।

হাসপাতাল/জন্মদান কেন্দ্র/স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী কর্তৃক সম্পন্ন করতে হবে:

হাসপাতালের নাম: _____

শিশুর বৈধ নাম: _____

জন্ম তারিখ: _____ লিঙ্গ: ছেলে মেয়ে

পিতামাতাকে লিফলেট (brochure) সহ হঠাৎ শিশু মৃত্যুর লক্ষণ তথ্য প্রদানের তারিখ: _____

নোট:

পিতামাতা, সৎ পিতামাতা, দত্তক পিতামাতা, আইনত অভিভাবক, আইনত তত্ত্বাবধায়ক কর্তৃক সম্পন্ন করতে হবে:
পিতামাতা: হাসপাতাল কর্তৃক আমাকে হঠাৎ শিশু মৃত্যুর লক্ষণ ও বাচ্চার নিরাপদ ঘুম তথ্য প্রদান করা হয়েছে।
আমি স্বেচ্ছায় এই বিবৃতি স্বীকার ফর্ম স্বাক্ষর করেছি এটা জানিয়ে যে আমি প্রদত্ত SIDS তথ্য পেয়েছি, পড়েছি, ও বুঝেছি।

স্বাক্ষর, মা: _____ অস্বীকার: তারিখ: _____

স্বাক্ষর, বাবা: _____ অস্বীকার: তারিখ: _____

স্বাক্ষর, অন্যান্য: _____ অস্বীকার: তারিখ: _____

(সৎ পিতামাতা, দত্তক পিতামাতা, আইনত অভিভাবক, আইনত তত্ত্বাবধায়ক)

এই ফর্ম ও এর সাথে সম্পর্কিত তথ্য ২০১০ সালের অ্যাক্ট ৭৩ অনুযায়ী প্রদান করা হয়েছে।