

বিছানায় বাচ্চাকে নিয়ে শোওয়া

বাচ্চাকে নিজের কোল ঘেঁষে রাখলে বাচ্চাকে জানতে সুবিধা হয় এবং কখন বাচ্চার ক্ষিদে পেয়েছে এবং কখন সে খেতে চাইছে সেটা বুঝতে পারা যায়। হাসপাতালে, বাচ্চাকে সবসময় আপনার কাছে, বিছানার পাশে রাখতে উৎসাহ দেওয়া হয়। যখন আপনি বাড়ি ফিরবেন, পরামর্শ দেওয়া হয় যে বাচ্চা যেন অন্ততঃ প্রথম ছয়মাস বিশেষ করে রাত্রিকোলা একঘরে শোয় কেন না এরফলে বাচ্চাকে কট ডেথ (কটে মৃত্যু) থেকে রক্ষা করা যায়।

যদি আপনি বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ান তাহলে দেখবেন যে বাচ্চাকে রাতে বিছানায় নিয়ে শুলে অনেক উপকার হয়। এর ফলে বুকের দুধ অনেক সহজভাবে খাওয়ানো যায় কেননা আপনাকে বেশি বিরক্ত না করে বাচ্চা যখনই চাইবে বুকের দুধ খেতে পারবে। যদি বাচ্চার অস্বস্তি হয় তাহলে ও সহজেই শান্ত হয়ে যাবে, এবং অনেক বাচ্চা মায়ের গা ঘেঁষে থাকলে ভালো ঘুমোয়। কিন্তু নিরাপত্তার খাতিরে, কয়েকটা বিষয় আছে যেগুলি ভেবে দেখতে হবে আপনি বাচ্চাকে আপনার বিছানায় নিয়ে শোবার কথা চিন্তা করার আগে। সবচেয়ে দরকারী বিষয়গুলি ডানদিকের বাজে তালিকাভুক্ত করা হল।

এইগুলি ও অন্যান্য বিষয় যেগুলি আপনাকে চিন্তা করতে হবে বাচ্চাকে নিয়ে একা বিছানায় শোবার আগে :

- ম্যাট্রেস/গদি শক্ত হবে, সমান হবে এবং পরিষ্কার হবে।
- বাচ্চার যেন খুব গরম না লাগে। বাচ্চার জন্য ঘরের সবচেয়ে ভালো তাপমান হচ্ছে 16-18 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড।
- যদি আপনি অসুস্থ থাকেন বা এমন অবস্থায় থাকেন যাতে বাচ্চাকে দেখা খুব মুশকিল হয়ে যাবে, তাহলে একসাথে না শোওয়াই ভালো।
- লেপ ব্যবহার করার থেকে মোটা চাদর, কম্বল ব্যবহার করাই ভালো।

- বাচ্চাকে বেশি জামা কাপড় পরাবেন না বা ওর মাথে ঢেকে রাখবেন না : ও ততটাই জামাকাপড় পরবে যতটা আপনি নিজে পরেছেন। আপনার চাদরের নীচে শোয়ার সময় বাচ্চাকে স্লিপিং ব্যাগে রাখবেন না। সবচেয়ে ভালো হল বাচ্চাকে বেশি কাপড়ে জড়িয়ে না রাখা, যাতে ওর খুব গরম না লাগে। (অনেক মা মনে করেন যে বাচ্চার সাথে গায়ে গায়ে ছুঁয়ে থাকলে বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো সহজ হয় ও তাকে শান্ত রাখা যায়।)

দুর্ঘটনা থেকে বাচ্চাকে নিরাপদ রাখার জন্যে আপনাকেও মনে রাখতে :

- নিশ্চয় করে দেখবেন যাতে আপনার শিশু যেন বিছানা থেকে পড়ে না যায় এবং দেওয়াল এবং খাটের গদীর মধ্যের ফাঁকে আটকে না যায়।
- আপনি যদি পরে শুতে যান তবে নিশ্চয় করে দেখবেন যে আপনার সঙ্গী যেন জানে যে বিছানায় শিশু শুয়ে আছে।
- যদি বয়সে বড় কোনো বাচ্চাও আপনার সঙ্গে শোয় তাহলে আপনার বা আপনার সঙ্গীর বড় বাচ্চাটির এবং শিশুটির মাঝখানে শোওয়া সবচেয়ে ভালো।
- কোনো পোষা জীবজন্তুকে আপনার বাচ্চার সঙ্গে এক বিছানায় শোয়াবেন না।
- যদি আপনি বাচ্চাকে বুকের দুধ না খাওয়ান, তাহলে এটা সবচেয়ে নিরাপদ উপায় হ'বে ঘুমোতে যাওয়ার আগে আপনি বাচ্চাকে তার কটে শুইয়ে দিলেন। কারণ গবেষণায় দেখা গেছে, বাচ্চাকে বোতলের দুধ খাওয়ানো মায়েরা সবসময় তাদের বাচ্চার দিকে মুখ করে শোয় না (ডানদিকের বাজ্ঞটি দেখুন)

যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, আপনার ধাত্রী বা স্বাস্থ্য পরিদর্শক আপনাকে পরামর্শ দিতে সক্ষম হবেন।

জরুরী বিষয়

আপনি বাচ্চার সাথে শোবেন না যদি আপনি (বা অন্য কোনো ব্যক্তি যে বিছানায় শুয়ে আছে):

- ধূমপায়ী হন (কোথায় এবং কখন আপনি ধূমপান করেন সেটা বড় কথা নয়)



- যদি মদ্যপান করে থাকেন
- এমন কোনো ওষুধ বা মাদকদ্রব্য নিয়েছেন যা আপনাকে নিদ্রালু করে তুলবে
- আপনি এমন অস্বাভাবিক ভাবে ক্লান্ত থাকেন যে বাচ্চাকে দেখা আপনার পক্ষে কষ্টকর হবে

কেন না এইগুলি কটে মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। সোফার ওপর বাচ্চাকে নিয়ে কখনও ঘুমোবেন না কারণ এটা খুবই বিপজ্জনক। বড়দের বিছানায় বাচ্চাদের একলা শোওয়াবেন না, ওয়াটারবেডে (জলভরা রাবারের বা প্লাস্টিকের ম্যাট্রেস/গদী), বীন ব্যাগ (পলিস্টিরিন বীড/ মোতি দেওয়া বড় কুশন যেটা চাদর হিসেবে ব্যবহার হয়) অথবা বসে যাওয়া গদীতে কখনও শোয়াবেন না।

বেশিরভাগ মায়েরা যারা বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তারা আপনাকে থেকেই বাচ্চার দিকে মুখ করে ঘুমিয়ে পড়েন, তাদের শরীর এমন অবস্থানে থাকে যার ফলে বাচ্চাটির চাদরের তলায় বা বালিশের নীচে চাপা পড়ার সম্ভাবনা থাকে না (ছবি দেখুন)। এটা আদর্শস্থানীয় এবং এর ফলে বুকের দুধ খাওয়ানো সহজ হয়।



আপনার বাচ্চা বুকের দুধ খাবার জন্য পাশ ফিরে শোবে। যখন সে দুধ খাচ্ছে না, তখন তাকে চিং করে শুইয়ে ঘুম পাড়াতে হবে, কখনই পাশ ফিরিয়ে নয় বা উপর করে শুইয়ে নয়। এটা দেখা খুব জরুরী যে সে চাদর/কম্বলের তলায় বা বালিশের তলায় চাপা পড়ছে না।