

অন্যান্য পরামর্শ

পরামর্শ

- একটি ওয়ান-পিস স্লিপার বা পরিধানযোগ্য কস্মল ব্যবহার করুন। টিলেঢালা কস্মল ব্যবহার করবেন না।
- আপনার শিশুকে স্তরে স্তরে পোশাক পরিয়ে রাখুন বা তাকে উষ্ণ রাখতে একটি স্লীপ স্যাক ব্যবহার করুন। এটি তাদের মাথা ঢেকে রাখার বা কস্মল দিয়ে তাদের আটকে রাখার সম্ভাবনা কমিয়ে দেবে।
- আপনার শিশুকে স্তন্যপান করান।
- ঘুম পাড়ানোর জন্য একটি প্যাসিফায়ার ব্যবহার করার চেষ্টা করুন তবে শিশুকে এটি নিতে বাধ্য করবেন না।
- আপনার শিশুর টিকাকার করান।
- যদি আপনার শিশুটি একটি বেবী ক্যারিয়ারের সামনে বা পিছনে থাকে, তবে নিশ্চিত করুন যে আপনার শিশুর মুখ সবসময় দেখা যাচ্ছে।
- নিশ্চিত করুন যে শিশুটি প্রতিবারের ঘুমের জন্য, এমনকি ছোট ঘুমের জন্য এবং মাঝরাতে ঘুম থেকে ওঠার পরে নিরাপদ ঘুমের পরিবেশে রয়েছে।
- ভারি কস্মল এবং শিশুদের মুড়িয়ে রাখার কাপড় বাঞ্ছনীয় নয়।
- আপনার শিশুর পরিচর্যা করার সময় অ্যালকোহল বা মাদকদ্রব্য সেবন করবেন না।
- হোম বেবী মনিটরের উপর নির্ভর করবেন না।

নিশ্চিত করুন
যে আপনার
শিশুর পরিচর্যা
করা **প্রত্যেকেই**
এই পরামর্শগুলি
মেনে চলছে!

health.ny.gov/safesleep

আপনার শিশুর ঘুমানোর জন্য যদি আপনার কাছে নিরাপদ স্থান না থাকে, তাহলে আপনি একটি বিনামূল্যে বহনযোগ্য ক্রীব এবং চাদর পেতে সক্ষম হতে পারেন।

আপনার পরিবার যদি সরকারি সহায়তা পেয়ে থাকে বা আপনাদের যদি সীমিত সংস্থান থাকে, তাহলে আপনি এর জন্য যোগ্য হতে পারেন।

যোগ্যতা পরীক্ষা করতে অনুগ্রহ করে আপনার সামাজিক পরিষেবার স্থানীয় বিভাগের সাথে যোগাযোগ করুন:



<https://otda.ny.gov/workingfamilies/dss.asp>



Department
of Health

Office of Children
and Family Services

Office of Temporary and
Disability Assistance

Department
of State

Division of
Consumer Protection

নিরাপদ ঘুমের ABCs

অনুসরণ করুন



A Alone (একাকী)।

শিশুটি যেন একাকী ঘুমায়।

B Back (চিৎ)।

শিশুটিকে চিৎ করে শুইয়ে রাখুন।

C Crib (ক্রীব)।

শিশুটিকে একটি নিরাপদ ক্রীবে রাখুন।

S Smoke-free Home
(ধূমপান-মুক্ত বাড়ী)।

একটি ধূমপান-মুক্ত বাড়ীতে।

★ একাকী। ★ চিং। ★ ক্রীব। ★ ধূমপান-মুক্ত বাড়ী।

নিউ ইয়র্ক স্টেটে প্রতি বছর 120 টিরও বেশি শিশু ঘুম-সম্পর্কিত কারণে মারা যায়, যার মধ্যে সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

একাকী

- আপনার শিশুর প্রাপ্তবয়স্কদের বা অন্যান্য শিশুদের সাথে ঘুমানো উচিত নয়।
- আপনার রুম শেয়ার করুন, আপনার বিছানা নয়। রুম-শেয়ারিং আপনাকে আপনার শিশুর উপর গভীর নজরদারি করতে সাহায্য করে। এটি শিশুটির প্রাপ্তবয়স্কদের বিছানায় ঘুমানোর ফলে ঘটা দুর্ঘটনাগুলি প্রতিরোধ করতেও সাহায্য করে।
- শিশুটিকে ছাড়া ক্রীবের মধ্যে অন্য কিছুই রাখা উচিত নয়; কোনো বালিশ, বাম্পার প্যাড, কস্বল বা খেলনা কিছুই নয়।
- কস্বলের ব্যবহার সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম (SIDS) বা শ্বাসরোধের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।



চিং

- শিশুকে চিং করে ঘুম পাড়ান, উপুত করে বা পাশ ফিরিয়ে নয় – এমনকি যদি শিশুটি তাড়াতাড়ি জন্ম নেয় (প্রিমিচিওর) তবুও।
- যখন আপনার শিশু জেগে থাকে এবং কারোর নজরদারিতে থাকে, তখন তাকে উপুত করে রাখুন। এটি কয়েক মিনিটের জন্য করুন – দিনে বেশ কয়েকবার। "টামি টাইম" শিশুকে শক্তিশালী কাঁধ এবং ঘাড়ের পেশী গড়ে তুলতে সাহায্য করে।



ক্রীব

- যদি শিশুটি বিছানায়, পালঙ্কে, আর্মচেয়ারে বা একটি স্লিং, দোলনা বা অন্য বাহকের উপর ঘুমিয়ে পড়ে, তাহলে ঘুম পূর্ণ করার জন্য শিশুটিকে একটি ক্রীব নিয়ে যান।
- একটি নিরাপত্তা-অনুমোদিত ক্রীব, বেসিনেট, বা প্লে ইয়ার্ড ব্যবহার করুন। নিশ্চিত করুন যে এটিতে একটি পুরু গদি এবং একটি ফিটেড চাদর রয়েছে।
- ড্রপ-সাইড ক্রীব ব্যবহার করবেন না। ফেডারেল নিরাপত্তা মান ড্রপ-সাইড ক্রীব তৈরি বা বিক্রি করার অনুমতি দেয় না।
- আপনি যে কোনো ক্রীব, বেসিনেট, বা প্লে ইয়ার্ড কেনা বা ব্যবহার করার আগে কনজিউনার প্রোডাক্ট সফটি কমিশন (Consumer Product Safety Commission, CPSC) রিকল লিস্টটি এখানে চেক করুন: www.cpsc.gov/Recalls/ নিশ্চিত করুন যে এটি প্রত্যাহার করা হয়নি।

ধূমপান-মুক্ত বাড়ী

- গর্ভবতী ব্যক্তিদের ধূমপান, এবং শিশুর পরিবেশে ধূমপান, SIDS-এর ঝুঁকির কারণ।
- গর্ভাবস্থায় এবং সন্তানের জন্মের পরে ধূমপান এবং/অথবা নিকোটিনের সংস্পর্শে আসা এড়িয়ে চলুন।
- আপনার বাড়ীতে বা আপনার শিশুর আশেপাশে কাউকে ধূমপান বা ভ্যাপ (vape) ব্যবহার করতে দেবেন না।