

# নিরাপদ ঘুমের উপদেশ

**দুঃখজনকভাবে ঘুমের মধ্যে কিছু শিশু অপ্রত্যাশিতভাবে  
এবং কোনও সুস্পষ্ট কারণ ছাড়াই মারা যায়।**

আপনি প্রতিবার আপনার শিশুকে ঘুমানোর সময় এই নিরাপদ  
ঘুমের উপদেশগুলো অনুসরণ করে আপনার শিশুর জন্য ঝুঁকি হ্রাস  
করতে পারেন:

- ঘুমানোর সময় আপনার শিশুকে তাদের পিঠ নিচের দিকে রাখুন।
- আপনার শিশুর নিজস্ব খাট থাকার উচিত যা অস্ট্রেলীয় সুরক্ষা মান পূরণ করে এবং যাতে একটি দৃঢ়, ভাল ভাবে ফিট করা ম্যাট্রেস থাকে।
- জীবনের প্রথম ছয় থেকে ১২ মাস পর্যন্ত রাতে শিশুকে আপনার শোবার ঘরে রেখে ঘুমান।
- আপনার শিশুকে সোফা বা আরামকেদারায় ঘুমাতে দেবেন না, বিশেষ করে অন্য ব্যক্তির সাথে।
- নিশ্চিত করুন যে শ্বাসরোধ বা অতিরিক্ত গরম হওয়া রোধ করতে ঘুমানোর সময় আপনার শিশুর মাথা এবং মুখ যাতে ঢাকা না পড়ে। ডুনা, কট বাস্পার, ম্যাট্রেস প্যাডিং, ভেড়ার চামড়া ব্যবহার করবেন না বা খাটে নরম খেলনা রেখে দিবেন না।
- অতিরিক্ত গরম এড়াতে আপনার শিশুকে আরামদায়ক উষ্ণ কিন্তু গরম না এমন পোশাক পরান।
- সম্ভব হলে প্রথম ছয় মাস আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান।
- গর্ভাবস্থায় বা আপনার সন্তানের জন্মের পরে ধূমপান করবেন না এবং আপনার শিশুর কাছে কাউকে ধূমপান করতে দেবেন না।
- যে আপনার শিশুর দেখাশোনা করে সে যেন এই নিরাপদ ঘুমের উপদেশগুলো বোঝে তা নিশ্চিত করুন।



প্রস্তাবিত নিরাপদ ঘুমের অনুশীলনগুলো নেয়া হয়েছে  
[raisingchildren.net.au/safesleep](http://raisingchildren.net.au/safesleep)