

শিশুদের জন্য নিরাপদ ঘুম

আপনি যা করতে পারেন:



✓ সবসময় আপনার শিশুকে তাদের পিঠি রে উপর ঘুমাততে দবেন



✓ গর্ভাবস্থায় ও জন্মের পরে আপনার শিশুকে ধোঁয়া থেকে দূরে রাখুন



✓ আপনি কামরায় থাকবেন প্রথম 6 মাস সেরে খানে আপনার শিশুকে একটা আলাদা কট বা ম্যাট্রাসে বাস্কটে রাখুন



✓ আপনার শিশুকে বুকের দুধ পান করান



✓ ভালো, শক্ত, সমতল ও পানিরোধক একটা ম্যাট্রাসে ব্যবহার করুন



যা থেকে বঞ্চিত থাকতে হবে :



X

আপনার শিশুদক শনদয়
কখনো ধসোফা বা
আম্‌চয়াদর ঘুমাদবন না



X

আপশন ম্ৰেপান, ম্ৰেপান
করদল বা রোগস শনদল বা
আপনার শিশুর জমে শনদশরে
সমদয়র আদগ হদয় াকদল
বা জদমরে সময় কম ওজদনর
হদয় াকদল একই শবছানায়
ঘুমাদবন না



X

আপনার শিশুর গাদয় ধযদনা
ধবশগিরম না লাাদগ

X

ঘুমাদনার সময় আপনার শিশুর
মুখ বা মাে ঢাকদবন না
বা শঢলা শবছানাপরে ব্ৰযবহার
করদবন না

ধকবল রাদরে ঘুমাদনার সময় নয়, ধয ধকান সমদয় ঘুমাদনার ধষদেরে এই উপদর্ধিমদন

সাদনে ইনফ্যান্ট ধষে শসনদরোম (এসআইশএস) হল ধকান
সুস্পষ্ট কারণ ছাড়া একটি শিশুর আকশমকি ও অপূরযোশটি
মুখে এবং যশেও আমরা এখনও জাশননা ধয কীরাদব
এসআইশএস সম্ভূরাদব পূরশদেরাে করা যায়, রেও এই উপদর্ধি
ধমদন ঢলার মাযেদম এরকম মুয়ের সম্ভবনা অদনক কমাদনা

আপনার ধকান পূরশুন বা শূশেচনি াকদল আপনার শমেওয়ার্থিক
বা ধহলে শরশজটদরর সাদে কো বলদে পাদরন বা আমাদরে
সাদে ধযাপাদযাপ করদে পাদরন

ইদমইল: info@lullabytrust.org.uk

ধটশলদফান: 0808 802 6869

ওদয়বসাইট: www.lullabytrust.org.uk

এই পূরচারপরটে লিলাবাই রোশট ককে পূরস্তুক্েযে গে মা.চ 2013 সাদল হালনাগাে করা হদয়দছ। বাক্য পূরকা পূরশালী ইউশনদসফ
ইউদক ককে অনুদমাশে। শনবশধটি ােব্ধ নম্বর 262161 ধকামাশনর শনবধনি নম্বর 0100082 পূবনে যে ফাউদভনে ফর যে সাশা
অফ ইনফ্যান্ট ধষে (FSID)