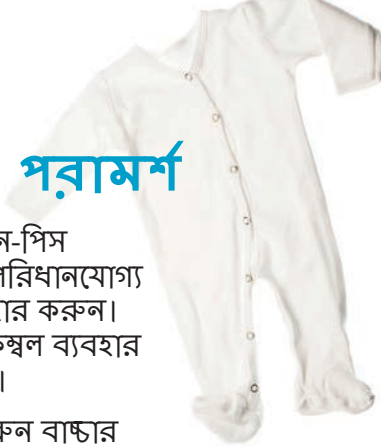


অন্যান্য পরামর্শ

পরামর্শ

- একটি ওয়ান-পিস স্লিপার বা পরিধানযোগ্য কস্মল ব্যবহার করুন। টিলেঢালা কস্মল ব্যবহার করবেন না।
- নিশ্চিত করুন বাচ্চার গা যেন খুব গরম না থাকে।
- আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ান।
- ঘুম পাড়াতে একটি প্যাসিফায়ার (চুম্বিকাঠি) ব্যবহার করার চেষ্টা করুন কিন্তু এটা নিতে বাচ্চাকে জোর করবেন না।
- আপনার বাচ্চাকে টিকা দিন।
- বাচ্চার মুখ যেন সবসময় দেখা যায় এমনভাবে আপনার বাচ্চাকে সামনের বা পিছনের বেবি ক্যারিয়ারে রাখুন।
- সমস্ত ফিতা সঠিকভাবে না বেঁধে কখনো গাড়ির সিট, বাচ্চার দোলনা, ক্যারেজ বা অন্যান্য ক্যারিয়ার ব্যবহার করবেন না। অনেক বাচ্চা আংশিকভাবে বাঁধা ফিতায় আটকা পড়ে মারা গেছে।
- কেউ যেন আপনার বাড়িতে বা আপনার বাচ্চার আশেপাশে ধূমপান না করে তা নিশ্চিত করুন।
- মদ্যপান বা মাদক সেবন করবেন না।
- হোম বেবি মনিটরের উপর নির্ভর করবেন না।



নিশ্চিত
করুন আপনার
বাচ্চার
পরিচর্যাকারী সবাই
যেন এই পরামর্শ
অনুসরণ করে!

health.ny.gov/safesleep



Department
of Health

Office of Children
and Family Services

Department
of State

Division of
Consumer Protection

নিরাপদ ঘুমের
প্রাথমিক
বিষয়গুলি (ABC)
অনুসরণ করুন



A একা (অ্যালোন)।

বাচ্চা যেন একা ঘুমায়।

B ব্যাক।

বাচ্চাকে চিৎ করে শোয়াবেন

C ক্রিব (শিশুশয্যা)।

বাচ্চাকে নিরাপদ শিশুশয্যায়
শোয়াবেন

★ Alone (একা)।

★ Back (ব্যাক)।

★ Crib (শিশুশয্যা)।

New York State প্রতি বছর প্রায় 90 জন বাচ্চা ঘুম সংক্রান্ত কারণ থেকে মারা যায়।
একদম শুরু থেকেই, প্রত্যেক বার আপনার বাচ্চার ঘুম শুরু হওয়ার সময় তাকে নিরাপদে ঘুমাতে সাহায্য করুন।

ALONE (একা)

- ঘুমানোর সময় বাচ্চাকে চিৎ করে শোয়াবেন - এমনকি অকালজাত (প্রিম্যাচিওর) বাচ্চার ক্ষেত্রেও।
- আপনার বাচ্চাকে কোনো বয়স্ক বা অন্য বাচ্চাদের সাথে ঘুমাতে দেয়া উচিত নয়।
- আপনার কামরা ভাগাভাগি করুন, বিছানা নয়। কামরা ভাগাভাগি করলে আপনি বাচ্চার উপর নজর রাখতে পারেন ও বাচ্চা একজন প্রাপ্তবয়স্কের বিছানায় ঘুমালে যে সব দুর্ঘটনা ঘটতে পারে সেগুলি রোধ করতে পারেন।
- শিশুশয্যার মধ্যে বাচ্চা ছাড়া অন্য কিছুই থাকা হওয়া উচিত নয়; যেমন বালিশ, বাম্পার প্যাড, কব্বল বা খেলনা।



BACK (ব্যাক)

- বাচ্চাকে চিৎ করে শোয়াবেন, উবু করে বা পাশ ফিরে নয়।
- অবশ্য, বাচ্চাকে প্রতিদিন উবু করে শোয়াবেন, যখন সে জেগে থাকে ও আপনার নজরে থাকে। "টামি টাইম" বাচ্চার কাঁধ ও পেটের পেশী পোক্ত করতে সাহায্য করে।



CRIB (শিশুশয্যা)

- যদি বাচ্চা কোনো বিছানা, পালঙ্ক, আরামকেদারায় বা কোনও স্লিং, দোলনা বা অন্য ক্যারিয়ারে ঘুমিয়ে পড়ে, তাহলে অবিলম্বে তাকে শিশুশয্যায় শুষিয়ে দেবেন।
- একটি নিরাপত্তা-অনুমোদিত* শিশুশয্যা/ ব্যাসিনেট/প্লেইয়ার্ড ব্যবহার করুন, যাতে একটি শক্ত গদি এবং শিট লাগানো থাকে।
- একটি ড্রপ-সাইড শিশুশয্যা ব্যবহার করবেন না। যুক্তরাষ্ট্রীয় নিরাপত্তার মানদণ্ড ড্রপ-সাইড রেল শিশুশয্যা বানানোর বা বিক্রয়ের অনুমতি দেয় না।
- কোনও শিশুশয্যা/ঢাকনা থাকা বেতের দোলনা/প্লে ইয়ার্ড কেনা বা ব্যবহারের আগে সেটি রিকল করা হয়েছে কিনা নিশ্চিত হতে CPSC রিকল তালিকা দেখে নিন: www.cpsc.gov/Recalls/

*শিশুশয্যা নিরাপত্তার জন্য, উপভোক্তা পণ্য নিরাপত্তা কমিশন দেখুন:

www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs