PramDepot

The Art of Recycling

আপনার বেবি বাক্সের নির্দেশনা

www.pramdepot.com

07740 744289

চিত্রায়ণ করছেন AsherMegan Humphries

© কপিরাইট 2021 PramDepot C.I.C.

বাচ্চা হওয়া অনেক বেশি মানসিক চাপের হতে পারে, যখন ইতোমধ্যেই আপনি আপনার জীবনে কঠিন সময় পার করছেন। আমরা অনুভব করতে পারি এটা আপনার জন্য একটা কষ্টসাধ্য সময় হতে পারে।

কিন্তু আপনি একা নন। এই সময়ে আমরা সেরাটুকু দিয়ে আপনার ও আপনার বাচ্চার যত্নে সর্বোচ্চ সাহায্য করতে চাই।

এই বক্সে এমন কিছু আছে যা আপনার এবং আপনার বাচ্চাকে সাহায্য করবে, সাথে থাকছে সেগুলা ব্যবহারের বিস্তারিত নির্দেশিকা।

বাক্স এবং এর ভেতরের জিনিসপত্র সম্বন্ধে আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে, আপনি ১নং পৃষ্ঠায় থাকা PramDepot এর ফোন নম্বর ব্যবহার করে যোগাযোগ করতে পারেন।

এই নির্দেশিকাটিতে ইন্টারনেটে পাওয়া যাবে এমন তথ্যের কিছু লিঙ্ক রয়েছে। আপনি যদি ইন্টারনেট ব্যবহার করতে না পারেন, তাহলে অনুগ্রহ করে যে সংস্থা বা ব্যক্তি আপনাকে রেফার করেছে তাকে তথ্যগুলা প্রিন্ট করতে বলুন
যাতে আপনি অন্যভাবে এগুলো পেতে পারেন।

PramDepot থেকে ভালোবাসা নিবেন

এই বাক্সে আপনি নীচরে জনিসিগুলো পাবনে:

আপনার জন্য:

- টুথপস্টে, ডওিডোরনেটসহ হাসপাতালে দরকার হয় এমন একটি হাইজনি ব্যাগ এবং আপনার শশিুর জন্মরে পরপরই আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন কছিু জনিসিপত্র
- ডসিপোজলে ন্যাপকনি যটো মাতৃত্বকালীন সময়ে প্রয়োজন
- ডসিপোজলে ব্রস্টে প্যাড
- পুনরায় ব্যবহারযোগ্য ব্রস্টে প্যাড (আপনি এটা ধুয়ে আবার পরবর্তীতে ব্যবহার করতে পারবনে)

ফডিংি:

- একটি সিলিকিনরে তরৈি বাল্ব ব্রস্টে পাম্প
- একটি মাইক্রোওয়ভে জীবাণুনাশক অথবা একটি বদ্যৈুতকি জীবাণুনাশক
- দুধ সংরক্ষণ এর জন্য ব্যাগ
- কছিু বোতল
- বাচ্চার মুখ থকেে বরে হওয়া লালা ধারণ করার জন্য গলার সঙ্গে বেঁধে দওেয়া বস্ত্রখ-ণ্ড

স্লপিংি:

- বাক্সরে জন্য একটি ম্যিাট্রসে
- চাদর
- কম্বল
- স্লপিংি ব্যাগ (যদি থাকে)

চঞ্জেংি:

- ন্যাপি
- ন্যাপ ক্রিমি
- ভজো টস্যিু

জামাকাপড়:

- টুপি
- বেবিগ্রো
- হাতা কাটা জামা
- শীতকালীন জামা
- বাচ্চার হাতের দস্তানা

অতিরিক্ত:

- একটি বেবি র‍্যাপ
- একটি ডামি
- মসলিন কাপড়

আমরা নিশ্চিত করার চেষ্টা করি যেন আমাদের বেবি বক্স এই তালিকার প্রতিটি আইটেম অন্তর্ভুক্ত করে, কিন্তু এটি সবসময় সম্ভব হয় না। যদি কোনো জিনিস অনুপস্থিত থাকে, তাহলে এর কারণ হলো আমরা প্রতিটি বাক্সের জন্য এই আইটেমটির যথেষ্ট পরিমাণ পাইনি। যে সংস্থা আপনাকে রেফার করছে আপনি তাদেরকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে তারা আপনাকে বাদ যাওয়া জিনিস পেতে সাহায্য করতে পারে কিনা।

আপনি কিভাবে বাক্সের জিনিসগুলো ব্যবহার করবেন

বাক্স, ম্যাট্রেস, চাদর এবং কম্বল

বেবি বাক্সটি হলো আপনার শিশুর ঘুমানোর জন্য একটি নিরাপদ জায়গা যদি আপনার কাছে খাট বা বেতের ঝুড়ি না থাকে। আপনি যদি আপনার শিশুর বাক্সটিকে ঘুমের জায়গা হিসাবে ব্যবহার করতে চান তবে অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে আপনি এই পরামর্শটি অনুসরণ করছেন কি না:

- যেখানেই সম্ভব শুধুমাত্র দিনের ঘুমের জন্য বাক্সটি ব্যবহার করুন। যদি আপনার একটি খাট বা একটি বেতের ঝুড়ি থাকে, তাহলে আপনার এটি আপনার শিশুর রাতে ঘুমানোর জন্য ব্যবহার করা উচিত।
- আপনার শিশু বাক্সে থাকা অবস্থায় এটি তুলবেন না বা বহন করবেন না।
- আপনার শিশু বাক্সে থাকা অবস্থায় এটার ঢাকনা দিবেন না।
- সবসময় ঘুমানোর স্থান হিসেবে বাক্সটি পরিপাটি রাখুন।
- আপনার শিশুকে উঁচুতে উঠানোর জন্য গদির উপরে অতিরিক্ত বিছানা রাখবেন না।
- বাক্সটিকে একটি শক্ত পৃষ্ঠের উপর স্থাপন নিশ্চিত করুন এবং যাতে পড়ে না যায় সে ব্যবস্থা করুন।
- ভিজে গেলে বা নষ্ট হয়ে গেলে বাক্সটি ব্যবহার করবেন না।
- বাক্সটি গরম মেঝের উপর রাখবেন না।
- যেকোনো পোষা প্রাণী যেন বাক্স থেকে দূরে থাকে, তা নিশ্চিত করুন।
- বাচ্চাকে বাক্সে অযত্ন বা দৃষ্টির বাইরে রাখবেন না।
- আপনার বাচ্চা গড়াগড়ি করতে সক্ষম হয়ে গেলে বাক্সটি ব্যবহার করবেন না।
- সর্বদা আপনার শিশুকে তার পিঠের দিকে ঘুমানোর জন্য রাখুন।

আপনার এ বিষয়ে সচেতন হওয়া উচিত যে এমন কোনো প্রত্যক্ষ প্রমাণ নেই যে এই শিশুর বাক্সের ব্যবহার সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম (SIDS) বা শিশুমৃত্যু কমিয়ে দেবে। শিশুর ঘুমানোর জন্য একটি কার্ডবোর্ড বাক্সের জন্য কোনো নির্দিষ্ট নিরাপত্তা মানদণ্ড নেই।

র‍্যাপ স্লিং

স্লিংটি আপনার শিশুকে বহন করার জন্য। অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে আপনি নীচের নির্দেশিকা এবং স্লিং ব্যবহার করার আগে অন্য কোনো নির্দেশাবলী পড়েছেন কি না। যখন আপনি স্লিং বা ক্যারিয়ার পরবেন তখন আপনার শিশুকে কাছে রাখুন এবং নিরাপদ রাখুন।

শক্ত করে বাঁধুন

স্লিং এবং ক্যারিয়ার আপনার শিশুকে আপনার কাছাকাছি ধরে রাখার জন্য যথেষ্ট শক্ত হওয়া উচিত কারণ এটি আপনার উভয়ের জন্য সবচেয়ে আরামদায়ক হবে। যেকোনো আলগা/ঢিলা কাপড় আপনার শিশুকে স্লিং এর নীচে নামিয়ে দেবে যা তাদের শ্বাস-প্রশ্বাসে বাধা দিতে পারে এবং আপনার পিঠে টান পড়তে পারে।

সব সময় সজাগ দৃষ্টি রাখুন

আপনি সবসময় নীচের দিকে তাকিয়ে আপনার শিশুর মুখ দেখতে সক্ষম হওয়া উচিত। স্লিং বা ক্যারিয়ারের ফ্যাব্রিক দিয়ে তাদের চারপাশ বন্ধ করা উচিত নয়, এটি করলে শিশুকে দেখার জন্য আপনাকে এটি খুলতে হবে। আড়কোলে অবস্থানকালে, আপনার শিশুর মুখ উপরের দিকে থাকা উচিৎ, আপনার শরীরের দিকে নয়।

শিশু আপনার এতটা কাছে থাকবে যাতে আপনি চুম্বন করতে পারেন

আপনার শিশুর মাথা যতটা আরামদায়ক ভাবে পারা যায় আপনার চিবুকের কাছাকাছি হওয়া উচিত। আপনার মাথাটি সামনে এনে আপনি আপনার শিশুর মাথায় বা কপালে চুম্বন করতে সক্ষম হবেন।

চিবুক বুক থেকে দূরে রাখুন

শিশুকে কখনই এমনভাবে বাঁকানো উচিত নয় যাতে তাদের চিবুকটি তাদের বুকের উপর চলে আসে, এটি শিশুর শ্বাস-প্রশ্বাসকে সীমাবদ্ধ করতে পারে। আপনার শিশুর চিবুকের নীচে সর্বদা কমপক্ষে এক আঙুল প্রস্থের জায়গা রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।

শিশুর পিছন পাশ ধরে রাখুন

খাড়াভাবে শিশুকে নিলে, আরামদায়কভাবে শিশু ক্যারিয়ার পরিধানকারীর কাছাকাছি রাখা উচিত যাতে তাদের পিঠটি তার স্বাভাবিক অবস্থানে থাকে এবং শিশুর পেট ও বুক আপনার উল্টোপাশে থাকে। যদি স্লিংটি খুব ঢিলেঢালা হয় তবে এটি ঝুলে পড়তে পারে, যা তাদের শ্বাসনালী-কে আংশিকভাবে বন্ধ করে দিতে পারে (এটি আপনার শিশুর পিঠে একটি হাত রেখে এবং আলতো চাপ দিয়ে পরীক্ষা করা যেতে পারে – সেগুলি খুলে ফেলা বা আপনার কাছাকাছি যাওয়া উচিত নয়)। আড়কোলে স্লিংয়ে রাখা শিশুকে স্লিং এর নীচের গভীরতম অংশে সাবধানে স্থাপন করা উচিত যাতে স্লিংটি শিশুকে বাঁকা করে চিবুক এবং বুক একই জায়গায় এনে না দেয়।

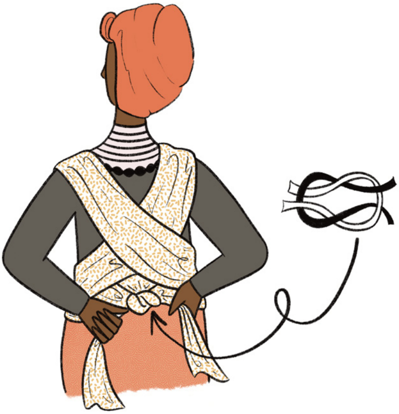
র‍্যাপ স্লিং কিভাবে বাঁধবেন

কাপড়টি মাঝখানে নিয়ে পেটের কাছে ধরুন।

কাপড়টি আপনার পিছনের দিকে টানুন, এটি আপনার পিছনে ক্রস করুন এবং বিপরীত কাঁধে টানুন।

সামনের দিকে কাপড়টি ক্রস করুন, তারপর আপনার কোমরের চারপাশে কাপড়ের মাধ্যমে উভয় প্রান্ত টানুন।

আপনার পিছনে কাপড়টি টানুন এবং একটি ডাবল গিঁট দিয়ে বাঁধুন। যদি পর্যাপ্ত কাপড় অবশিষ্ট থাকে তবে আপনি কাপড়ের প্রান্তগুলি সামনে নিয়ে আসতে পারেন এবং সামনে একটি ডাবল গিঁটে বাঁধতে পারেন।



কাপড়টি আপনার পেটের উপরে X আকারে হওয়া উচিত। আপনার পেটে X শেপ এর মধ্যে শিশুকে রাখুন। শিশুর দুই পা X এর দুইদিকে রাখুন।

যদি শিশুটি ঘুমিয়ে থাকে বা তার ঘাড় ধরে রাখতে অক্ষম হয়, তাহলে শিশুর মাথার পিছনের কাপড়টি শিশুর মাথার পিছনের অংশটিকে সাহায্য করার জন্য টেনে নিয়ে ব্যবহার করুন।

আপনার স্লিংয়ের জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

সতর্কতা আপনার শিশুকে ক্রমাগত নিরীক্ষণ করুন এবং নিশ্চিত করুন যে তাদের মুখ ও নাক বাধামুক্ত রয়েছে।

সতর্কতা সময়ের আগে হওয়া কম ওজনের শিশু যারা অসুস্থ, তাদের জন্য স্লিং ব্যবহারের আগে পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে উপদেশ নিন

সতর্কতা নিশ্চিত করুন যে আপনার সন্তানের চিবুক তার বুকে লেগে যাচ্ছে কি না, কারণ এর মাধ্যমে শ্বাস-প্রশ্বাস সীমিত হতে পারে যা শ্বাসরোধের কারণ হতে পারে।

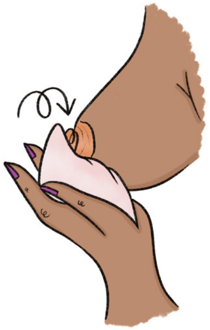
সতর্কতা পতন থেকে বিপত্তি রোধ করতে নিশ্চিত করুন যে আপনার সন্তান নিরাপদে স্লিংয়ে অবস্থান করছে।

- অনুগ্রহ করে বাসা-বাড়ির পরিবেশের বিপদ সম্পর্কে সচেতন থাকুন যেমন তাপের উৎস, গরম পানীয় পড়ে যাওয়া ইত্যাদি।
- পণ্যটি শুধুমাত্র সেই সংখ্যক শিশুর জন্য ব্যবহার করুন যাদের জন্য পণ্যটি দেওয়া হয়েছে।
- স্লিং খেলাধুলার সময় যেমন দৌড়ানো, সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা এবং স্কিইং এর ক্ষেত্রে ব্যবহারের জন্য উপযুক্ত নয়।
- ক্যারিয়ার বহনকারীকে আপনার সন্তানের স্লিং থেকে পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতন হওয়া উচিত যখন এটা নিয়মিত ব্যবহৃত হতে থাকে।
- স্লিং নষ্ট হয়ে যাওয়ার কোনো চিহ্ন আছে কি না তা নিয়মিতভাবে দেখুন।
- স্লিংটি ব্যবহার না করা অবস্থায় বাচ্চাদের থেকে দূরে রাখুন।
- স্বাভাবিক ব্যবহারের সময় বেবি র‍্যাপটি ছিঁড়ে বা নষ্ট হয়ে যেতে পারে। ক্ষতিগ্রস্ত হলে, ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
- আপনার এবং বাচ্চার নড়াচড়া আপনার ভারসাম্যকে প্রভাবিত করতে পারে। সামনে বা পাশে বাঁকানোর এবং ঝুঁকে পড়ার সময় সতর্ক হোন।

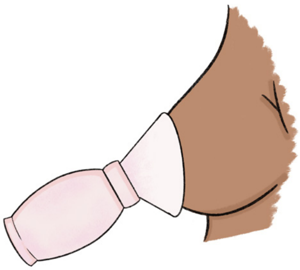
ব্রেস্ট পাম্প

অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে আপনি ব্রেস্ট পাম্পের সাথে থাকা নির্দেশাবলী পড়েছেন যাতে এটি কিভাবে ব্যবহার করতে হয় তার বিস্তারিত নির্দেশনা আছে।

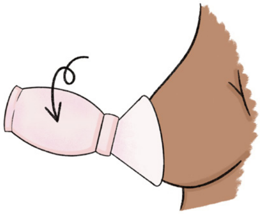
নিশ্চিত করুন যে ব্রেস্ট পাম্পটি ব্যবহারের আগে সঠিকভাবে ধুয়ে জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।



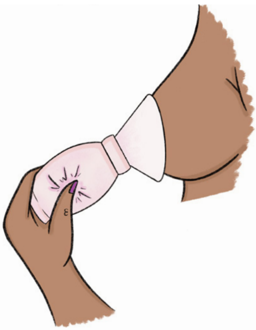
একটি উষ্ণ পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করে, একটি বৃত্তাকার গতিতে স্তনকে আলতো করে ম্যাসেজ করুন যাতে দুধের ফ্লো ঠিক থাকে।



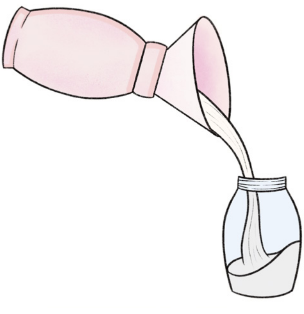
চোষণ অংশ দিয়ে নিপল এবং ব্রেস্ট এরিয়া ঢেকে দিন। দুধ না আসা পর্যন্ত পাম্পটি আলতো করে চেপে ধরুন। পরিমিত পরিমাণে দুধ সংগ্রহ পর্যন্ত এটা চলমান রাখুন।



যদি দুধের প্রবাহ নিয়মিত না হয়, তাহলে পাম্পটি ভিন্ন পজিশনে রাখুন।



পাম্পিং চলমান রাখুন যতক্ষণ না দুধের প্রবাহ কমে আসে। এতে বড়জোর ৪৫ মিনিট সময় লাগতে পারে।



সংগৃহীত দুধ সংরক্ষণ করুন ব্যাগে অথবা জীবাণুমুক্ত বোতলে অথবা পাত্রে। পাত্রের তিন-চতুর্থাংশ দুধ দিয়ে ভর্তি করুন কারণ ঠাণ্ডা করলে দুধ বেশি জায়গা নিতে পারে। ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন।

আপনার শিশুর ক্ষতি করতে পারে এমন ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি রোধ করতে প্রতিবার ব্যবহারের পরে আপনার ব্রেস্ট পাম্প অবশ্যই জীবাণুমুক্ত করতে হবে। আপনি ব্রেস্ট পাম্পকে জীবাণুমুক্ত করার জন্য জীবাণুনাশক ব্যবহার করতে পারেন, যেভাবে বোতল জীবাণুমুক্ত করা হয় (পাতার উপরে বর্ণিত)।

ব্যাগ অথবা বোতলে দুধ সংরক্ষণ

এই ব্যাগগুলো নিরাপদে আপনার বুকের দুধ সংরক্ষণের জন্য। বুকের দুধের নিরাপদ সংরক্ষণের জন্য নির্দেশিকা:

- জীবাণুমুক্ত পাত্রে বা দুধ স্টোরেজ ব্যাগে সংরক্ষণ করুন।
- ঘরের তাপমাত্রায় ৬ ঘণ্টা পর্যন্ত সংরক্ষণ করুন।
- ফ্রিজে (৫ - ১০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায়) ৩ দিন পর্যন্ত সংরক্ষণ করুন।
- ফ্রিজে (০ - ৪ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায়) ৮ দিন পর্যন্ত সংরক্ষণ করুন।
- ফ্রিজের বরফের কম্পার্টমেন্টে ২ সপ্তাহ পর্যন্ত সংরক্ষণ করুন।
- হিমায়িত বুকের দুধ ৬ মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যেতে পারে।
- ঘরের তাপমাত্রায় ডিফ্রোস্ট হলে অবিলম্বে ব্যবহার করুন।
- ফ্রিজে ডিফ্রোস্ট হলে, ১২ ঘণ্টার মধ্যে ব্যবহার করুন।
- আপনার বাচ্চাকে দেওয়ার আগে ফ্রিজে ধীরে ধীরে হিমায়িত দুধ ডিফ্রোস্ট করা ভালো, তবে যদি অবিলম্বে এটি ব্যবহার করার প্রয়োজন হয় তবে হিমায়িত দুধটিকে একটি গরম জলের জগে রাখুন বা ডিফ্রস্ট করার জন্য প্রবাহিত গরম জলের নীচে রাখুন।
- ডিফ্রোস্ট করা বুকের দুধ কখনই আবার ফ্রিজে রাখবেন না কারণ এটি করা নিরাপদ নয়। আপনার শিশুকে দেওয়ার জন্য বোতলে ডিফ্রোস্ট করা বুকের দুধ প্রস্তুত করার পর, এটি অবশ্যই ১ ঘণ্টার মধ্যে ব্যবহার করতে হবে। এই সময়ের পরে অবশিষ্ট দুধ ফেলে দিতে হবে।

জীবাণুনাশক

আপনার বক্সে আপনি হয় একটি বৈদ্যুতিক জীবাণুনাশক অথবা মাইক্রোওয়েভ জীবাণুনাশক পাবেন৷ যদি আপনি মাইক্রোওয়েভ জীবাণুনাশক পান, তবে আপনি এটি ঠান্ডা-জল জীবাণুমুক্ত করার জন্যও ব্যবহার করতে পারবেন।

কোনো জিনিস জীবাণুমুক্ত করার জন্য চারটি পদ্ধতি রয়েছে। আপনার কাছে কোন কোন সরঞ্জাম রয়েছে তার ভিত্তিতে কোন পদ্ধতিটি আপনি ব্যবহার করবেন সেটি বেঁছে নিতে পারেন।

একটি বৈদ্যুতিক জীবাণুনাশকের ব্যবহারঃ

শিশুর বোতল এবং নিপিলে জীবাণুমুক্ত করতে একটি বৈদ্যুতিক জীবাণুনাশক বাষ্প (তাপ) ব্যবহার করে। নিরাপদে ব্যবহারের জন্য অনুগ্রহ করে জীবাণুনাশকের সাথে দেয়া নির্দেশাবলী মেনে চলুন।

একটি মাইক্রোওয়েভ জীবাণুনাশকের ব্যবহারঃ

শিশুর বোতল এবং নিপিলে জীবাণুমুক্ত করতে একটি মাইক্রোওয়েভ জীবাণুনাশক বাষ্প (তাপ) ব্যবহার করে। দয়া করে নিশ্চিত করুন যে জীবাণুনাশকের সাথে দেয়া নিরাপদ ব্যবহারের বিশদ বিবরণসহ নির্দেশাবলীগুলো আপনি পড়ছেন।

- এছাড়াও আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যে আপনি সিমস্ত বোতল এবং টিটগুলিকে জীবাণুনাশকটিতে নীচের দিকে মুখ করে রেখেছেন।
- বিশেষভাবে সতর্ক থাকুন যে আপনি আপনার মাইক্রোওয়েভে সঠিক পাওয়ার সেটিংটি ব্যবহার করছেন। আপনি যদি বিশে উঁচুতে এসব রাখেন, এটি বোতল এবং নিপিলকে গলিয়ে ফেলবে। জীবাণুনাশকের ব্যবহার ব্যতীত, আপনার শিশুকে খাওয়াতে ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলো কখনোই সরাসরি মাইক্রোওয়েভে দেবেন না। এটি যিথাযথভাবে আপনার সরঞ্জামগুলো জীবাণুমুক্ত করবে না এবং নষ্টও করে ফেলতে পারে।
- মাইক্রোওয়েভের ভেতরে কখনো লোহার সরঞ্জামাদি রাখবেন না।
- আপনি যদি জীবাণুমুক্ত আইটেমগুলি তিৎক্ষণাৎ ব্যবহার না করেন, তবে আপনি সিগুলি ততক্ষণ জীবাণুমুক্ত ইউনিটে সংরক্ষণ করতে পারেন, যতক্ষণ আপনি সিগুলিকে সিলি করে রাখবেন। আপনি কিতক্ষণ আইটেম রাখতে পারেন তা জানতে আপনাকে নির্দেশাবলী পড়তে হবে।

ঠান্ডা পানি জীবাণুমুক্তকরণ:

ঠান্ডা পানি জীবাণুমুক্তকরণ হলো আপনার জিনিসপত্র জীবাণুমুক্ত করার একটি উপায় প্রস্তুতকারকের দেওয়া একটি বিশেষ সূত্র ব্যবহার করে আপনি এটি করতে আপনার মাই-ক্রোওয়েভ জীবাণুমুক্তকরক ব্যবহার করতে পারেন। দয়া করে নিশ্চিত করুন যে জীবাণুনাশ-কের সাথে দেয়া নিরাপদ ব্যবহারের বিশদ বিবরণসহ নির্দেশাবলীগুলো আপনি পড়েছেন।

- নিশ্চিত করুন যে দুধ বা খাবারের যেকোনো চিহ্ন মুছে ফেলা হয়েছে। টিট, বোতলের রিং পরিষ্কার করার সময় বিশেষ যত্ন নিন যেখানে দুধের অবশিষ্টাংশ সহজেই আটকে যেতে পারে।
- জীবাণুমুক্তকরণ দ্রবণে খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি কমপক্ষে ৩০ মিনিটের জন্য রেখে দিন।
- প্রতি ২৪ ঘন্টা অন্তর অন্তর জীবাণুমুক্ত দ্রবণটি পরিবর্তন করুন।
- জীবাণুমুক্ত দ্রবণে রাখার সময় নিশ্চিত করুন যে বোতল বা টিটগুলিতে কোনও বায়ুর বুদবুদ আটকে নেই।
- আপনার জীবাণুনাশকটিতে একটি ভাসমান ঢাকনা বা নিমজ্জনকারী থাকা উচিত যা সমস্ত সরঞ্জাম দ্রবণের নীচে রাখে।

ফোটানো:

তাপ ব্যবহার করে জীবাণুমুক্ত করার সবচেয়ে মৌলিক পদ্ধতি হল ফুটানো। আপনার শিশুর বোতল এবং টিটগুলিকে সিদ্ধ করে জীবাণুমুক্ত করতে, এই পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন:

1. আপনার বোতল, টিটস এবং আপনি যা জীবাণুমুক্ত করতে চান তা সবই নিরাপদে সিদ্ধ করতে সক্ষম কিনা তা পরীক্ষা করুন।
2. জীবাণুমুক্ত করার জন্য একটি বড় পাত্রে প্রয়োজনীয় সমস্ত আইটেমগুলো রাখুন।
3. সমস্ত আইটেমগুলি সম্পূর্ণরূপে নিমজ্জিত না হওয়া পর্যন্ত পাত্রটি পানি দিয়ে পূরণ করুন। আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যে কোনও বোতল বা টিটের ভিতরে কোনও বায়ু বুদবুদ নেই।
4. পানিকে একটি টগবগ করে ফুটন্ত অবস্থায় আনুন
5. ১০ মিনিটের জন্য পানি ফুটান।
6. আপনি আইটেমগুলিকে দিতে প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত আইটেমগুলিকে পাত্রে রেখে দিন। অথবা আপনি সেগুলোকে ফ্রিজে একটি জীবাণুমুক্ত পাত্রে সংরক্ষণ করতে পারেন। আপনার বোতল এবং টিটগুলি সরানোর সময়, নিশ্চিত করুন যে পানি যথেষ্ট ঠান্ডা হয়েছে যাতে আপনি নিজেকে পুড়িয়ে না ফেলেন।
7. আপনি যদি ফুটানোর ২৪ ঘন্টার মধ্যে আপনার বোতল এবং টিটগুলো ব্যবহার না করেন তবে এই প্রক্রিয়াটির পুনরাবৃত্তি করুন।

বোতলগুলো

আপনি যদি ফুটানোর ২৪ ঘন্টার মধ্যে আপনার বোতল এবং টিটগুলো ব্যবহার না করেন তবে এই প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করুন।

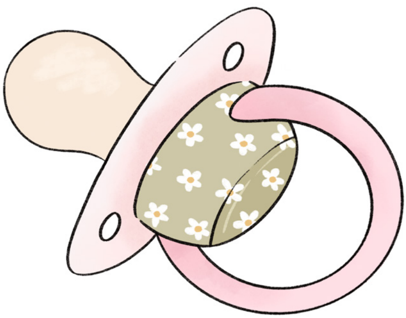
প্রতিটি ব্যবহারের পর আপনার বোতলগুলিকে ধুয়ে ফেলতে হবে এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে
ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি রোধ করতে যা আপনার শিশুর ক্ষতি করতে পারে। আপনি উপরের জীবাণুনাশক নির্দেশাবলী ব্যবহার করে এটি করতে পারেন।

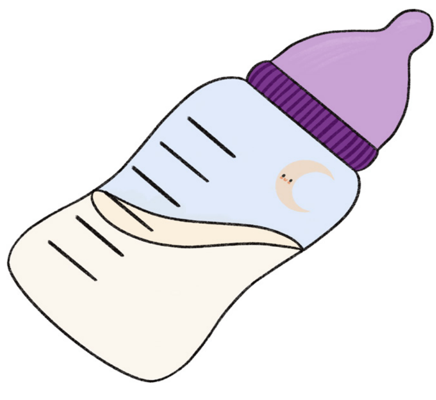
অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে আপনি বোতলগুলির সাথে থাকা নির্দেশাবলী পড়েছেন।

ডামি (DUMMY)

আপনার শিশুর ক্ষতি করতে পারে এমন ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি রোধ করতে আপনাকে প্রতিটি ব্যবহারের পরে ডামিটি ধুয়ে ফেলতে হবে এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে। আপনি উপরের জীবাণু-নাশক নির্দেশাবলী ব্যবহার করে এটি করতে পারেন।

অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে আপনি ডামির সাথে আসা নির্দেশাবলী পড়েছেন।





মাতৃত্বকালীন প্যাড

এই ডিসপোজেবল প্যাডগুলো আপনার শিশু জন্মের পরে আপনার যোনি থেকে যে কোনও রক্তপাত বা স্রাবের ক্ষেত্রে সহায়তা করে থাকে। শিশু জন্মের পর কয়েক সপ্তাহ আপনার এগুলো প্রয়োজন হওয়া স্বাভাবিক।

ব্রেস্ট প্যাড

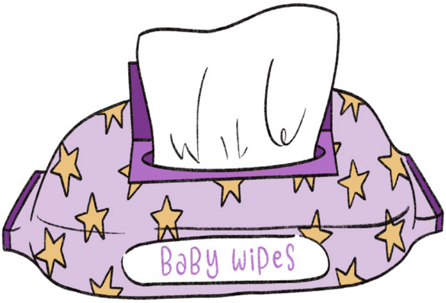
এই প্যাডগুলি প্রতিবার খাওয়ানোর মাঝে আপনার স্তন থেকে নিঃসরণ হওয়া বুকের দুধ শোষণ করে (যদি আপনি বুকের দুধ খাওয়ান)। এগুলি ওয়াশিং মেশিনে বা হাতে ধুয়ে পুনরায় ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনার বাক্সে কিছু ডিসপোজেবল ব্রেস্ট প্যাডও থাকতে পারে, যা ব্যবহার করার পরে আপনার ফেলে দেওয়া উচিত।

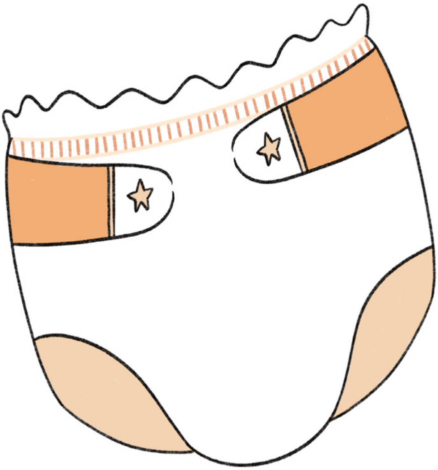
ভিজা টিস্যু

টয়লেটে ভিজা টিস্যু ফ্লাশ করবেন না, কারণ সেগুলো পাইপ ব্লক করতে পারে। এগুলো একটি ঢাকনা যুক্ত ময়লার পাত্রে নিষ্পত্তি করা উচিত।

জামা-কাপড়

আপনার বাক্সের সমস্ত জামা-কাপড় আমাদের স্থানীয় সম্প্রদায়ের লোকেরা ভালোবেসে দান করেছে। আমরা লোকদের কাপড় দান করার আগে ধোয়ার জন্য বলি, এবং সাধারণত তারা তা করে থাকে। যা-হোক, আমরা গ্যারান্টি দিতে পারি না যে সমস্ত কাপড় আপনার কাছে আসার আগে ধোয়া হয়েছে তাই আমরা আপনাকে সেগুলি ব্যবহার করার আগে ধুয়ে নিতে পরামর্শ দিই।





নিরাপত্তা নির্দেশিকা

নিরাপদে ঘুমানো

আমরা লুলাবি ট্রাস্ট (Lullaby Trust) ওয়েবসাইট দেখার এবং নিরাপদে ঘুমানো সম্পর্কে তথ্য পড়ার পরামর্শ দিই: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice.

রুম শেয়ারিং নিয়ে লুলাবি ট্রাস্টের পরামর্শ

- আপনার শিশুকে প্রথম ৬ মাস, এমনকি দিনের বেলায়ও আপনার সাথে একই ঘরে একটি আলাদা বেবী কট বা মোসেস বাস্কেটে ঘুম পাড়ান।
- ইউরোপ জুড়ে একটি বড় গবেষণায় প্রমাণিত যে শিশুরা যখন একই ঘরে ঘুমায়, কিন্তু বাবা-মায়ের সাথে একই বিছানায় নয়, তখন আকস্মিকভাবে শিশুর মৃত্যুর ঝুঁকি উল্লেখ-যোগ্যভাবে কমে যায়।
- আপনার শিশুর জন্য প্রথম ৬ মাস নিরাপদ স্থান হল আপনার সাথে একই ঘরে একটি আলাদা বেবী কট বা মোসেস বাস্কেটে ঘুম পাড়ানো।
- সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম (এসআইডিএস) হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে যখন শিশুরা তাদের বাবা-মায়ের সাথে একই ঘরে আলাদা খাটে ঘুমায়।
- আপনার শিশুর সাথে কখনই সোফায় বা হাতলচেয়ারে ঘুমাবেন না। আপনার শিশুর সাথে সোফায় বা হাতলচেয়ারে ঘুমানো তাদের জন্য সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিগুলোর মধ্যে একটি। গবেষণায় দেখা গেছে যে শিশুর সাথে সোফা বা হাতলচেয়ার শেয়ার করে নেওয়ার সময় আপনারা দুজনই ঘুমান যা এসআইডিএস এর অত্যন্ত উচ্চ ঝুঁকির সাথে যুক্ত। একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসের প্রায় এক ষষ্ঠাংশ শিশু যারা এসআইডিএস-এ মারা গেছে তাদের একজন সোফায় প্রাপ্তবয়স্কের সাথে ঘুমাতে দেখা গেছে।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি দুর্ঘটনাক্রমেও আপনার শিশুর সাথে সোফায় ঘুমিয়ে না পড়েন। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি হয়তো ঘুমিয়ে পড়বেন, তাহলে শিশুকে ঘুমানোর জন্য নিরাপদ জায়গায় রাখুন।
- আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান, তাহলে আপনার সঙ্গীকে আপনার সাথে থাকতে বলুন, একটি ভিন্ন অবস্থানে বুকের দুধ খাওয়ান যেখানে আপনি আত্মবিশ্বাসী যে আপনি হয়তো ঘুমিয়ে পড়বেন না বা শিশুকে অন্য কোথাও খাওয়ান।

একসাথে ঘুমানো নিয়ে লুলাবি ট্রাস্টের পরামর্শ

কিছু বাবা-মা তাদের বাচ্চাদের সাথে বিছানা শেয়ার করতে পছন্দ করেন। এর মানে হল যে তাদের শিশুরা বেশিরভাগ রাতের জন্য একজন প্রাপ্তবয়স্কের সাথে একই বিছানা শেয়ার করে, শুধুমাত্র আরাম বা খাওয়ানোর জন্য নয়। কিছু বাবা-মা তাদের বাচ্চার সাথে অন্য জায়গায় ঘুমাতেও পছন্দ করেন।

বাচ্চাদেরকে একটি পরিষ্কারভাবে দেখা যায় এমন ঘুমের জায়গায় ঘুম পাড়ানো উচিত, যা একটি বেবী কট বা মোসেস ঝুড়িতে তৈরি করা সহজ। যা-হোক, আমরা জানি যে পরিবার-গুলোও বিছানা শেয়ার করে নেয়, এবং তাই আপনার বিছানাকে শিশুর জন্য একটি নিরাপদ জায়গা হিসেবে তৈরি করার পরামর্শ দেওয়া হয়, যদি আপনি ভুলবশত ঘুমিয়ে যান, বা বিছানা শেয়ার করা বেছে নেন। আপনার শিশুর সাথে একসাথে ঘুমানো কিভাবে নিরাপদ হবে সে বিষয়ে আমাদের পরামর্শদাতা আপনাকে জানাবে।

নিরাপদভাবে একসাথে ঘুমানোর জন্য

- বালিশ, চাদর, কম্বল বা অন্য কোনো জিনিস যা আপনার শিশুর শ্বাস-প্রশ্বাসে বাধা দিতে পারে বা অতিরিক্ত গরম বোধ করাতে পারে তা দূরে সরিয়ে রাখুন। এসআ-ইডিএস-এর ফলে মারা যাওয়া শিশুদের একটি উচ্চ অনুপাত দেখায় যে অগোছালো বিছানার চাদর দিয়ে তাদের মাথা ঢাকা ছিল ।
- এসআইডিএস এর ঝুঁকি কমাতে অন্যান্য নিরাপদ ঘুমের পরামর্শ অনুসরণ করুন যেমন শিশুকে তার পিঠের উপর ঘুম পাড়ানো: www.lullabytrust.org. uk/safer-sleep-advice
- বিছানায় পোষা প্রাণী বা অন্যান্য শিশুদের ছেড়ে দেওয়া এড়িয়ে চলুন।
- নিশ্চিত করুন যে শিশুটি বিছানা থেকে পড়ে না যায় বা গদি এবং দেয়ালের মধ্যে আটকা না পড়ে।

কখন একসাথে ঘুমাবেন না

আপনার জন্য এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে এমন কিছু পরিস্থিতি রয়েছে যেখানে আপনার শিশুর সাথে ঘুমানো খুব বিপজ্জনক হতে পারে:

- হয়তো আপনি বা আপনার সঙ্গী ধূমপান করেন (যদিও আপনি বেডরুমে ধূমপান করেন না)।
- হয়তো আপনি বা আপনার সঙ্গী অ্যালকোহল পান করছেন বা মাদক দ্রব্য গ্রহণ করছেন (যে ওষুধগুলি আপনাকে তন্দ্রাগ্রস্ত করতে পারে)।
- আপনার শিশুর অকাল জন্ম হয়েছে (৩৭ সপ্তাহের আগে)।
- আপনার শিশু কম ওজনে জন্ম নিয়েছে (২.৫ কেজি বা সাড়ে ৫ পাউন্ড বা তার কম)।
- আপনার শিশুর সাথে কখনই সোফা বা হাতলচেয়ারে ঘুমাবেন না, এটি এসআইডিএস এর ঝুঁকি ৫০ গুণ বাড়িয়ে দিতে পারে।
- উপরোক্ত পয়েন্টগুলোর মধ্যে যেকোনটি যদি আপনার বা আপনার সঙ্গীর জন্য প্রযোজ্য হয় তবে আপনার কখনই শিশুর সাথে একসাথে ঘুমানো উচিত নয়।

আপনার শিশুকে খাওয়ানো

কিছু মহিলারা তাদের বাচ্চাদের বুকের দুধ খাওয়াতে পছন্দ করেন আবার কখনও অন্যরা বোতল ব্যবহার করে ফর্মুলার দুধ খাওয়াতে পছন্দ করেন। আপনি আপনার জন্য যেটা সঠিক মনে হয় সেটা বেছে নিতে পারেন। আপনার শিশুকে খাওয়ানোর বিষয়ে সহায়তা এবং তথ্যের জন্য আপনার মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শককে জিজ্ঞাসা করা উচিত।

খাওয়ানোর বিষয়ে তথ্য এবং পরামর্শ পড়ার জন্য আমরা এনএইচএস ওয়েবসাইট দেখার পরামর্শ দিয়ে থাকি:

- বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে এনএইচএস-এর প
  www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- বোতলে দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে এনএইচএস-
  www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice

কোভিড-১৯

আপনি বা আপনার শিশুর কোভিড-১৯ সংক্রামন হওয়া থেকে নিজেদেরকে প্রতিরোধ করার জন্য পদক্ষেপ নেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি আপনাকে অসুস্থ করে তুলতে পারে।

গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে তাদের অনাগত শিশুর মধ্যে কোভিড-১৯ সংক্রমণ করা সম্ভব তবে এটি খুব বিরল এবং যেখানে এটি ঘটেছে সেখানে শিশুরা সুস্থ হয়ে উঠেছে।

নির্দেশিকাটি মনে রাখবেন: হাত। মুখ। স্থান।

হাত: প্রতিবার .২০ সেকেন্ডের জন্য নিয়মিত আপনার হাত ধুয়ে নিন। আপনি আপনার শিশুকে খাওয়ানো বা খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি নাড়াচাড়া করার আগে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

মুখ: যখনই আপনি বাড়ির ভিতরে বা অন্যদের সাথে কোন বদ্ধ জায়গায় থাকবেন তখনই আপনার মুখ একটি মাস্ক দিয়ে ঢেকে রাখুন। আপনার শিশুকে মাস্ক পরাবেন না - ৩ বছরের কম বয়সী শিশুদের মাস্ক পরা উচিত নয় কারণ এটি নিরাপদ নয়।

স্থান: আপনি সবসময় যাদের সাথে থাকেন না তাদের থেকে অন্তত দুই মিটার দূরে থাকুন। আপনি যদি অন্যদের সাথে দেখা করতে চান তবে বাইরে গিয়ে দেখা করুন।

আমরা করোনা ভাইরাস এবং আপনার শিশুর যত্ন নেওয়ার বিষয়ে লুলাবি ট্রাস্টের (Lullaby Trust) এই পরামর্শটি পড়ার পরামর্শ দেই:
www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-car- ing-for-your-baby

www.pramdepot.com

07740 744289

চিত্রায়ণ করেছেন AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.

PramDepot

The Art of Recycling