

# শিশুকে ঘুম পাড়াতে সাহায্য করার জন্য গবেষণা এবং টিপস



ঘুমের অভাব বাচ্চাদের এবং শিশুদের বড় করার ক্ষেত্রে সবথেকে বড় সমস্যা হয়ে উঠতে পারে। আপনি যখন রাতে না ঘুমিয়ে প্রচন্ড ক্লান্ত সেই সময় আপনি ঘুমের পরিকল্পনা কিভাবে করতে পারেন? আপনি আত্মীয় এবং বন্ধুদের কাছ থেকে স্ববিরোধী পরামর্শ পেতে পারেন। বোঝাপড়া তৈরির জন্য বিষয়টা অনেকটাই! কিভাবে বিষয়টি সামালানো যায় সেব্যাপারে পরিবারগুলিকে নিজেদেরকে সিদ্ধান্ত নিতে হবে। এই গবেষণা-ভিত্তিক তথ্য আপনাকে এবং আপনার শিশুকে সুনিদ্রার ব্যাপারে সাহায্য করবে।

## শিশুদের জন্য মাইলফলক

আপনার শিশুর বয়স 4-6 মাস না হওয়া পর্যন্ত এবং নির্দিষ্ট মাইলফলক অতিক্রম করার আগে পর্যন্ত ঘুমের প্রশিক্ষণ শুরু করার জন্য অপেক্ষা করা সবথেকে ভালো। কিছু কারণ আছে যার জন্য অপেক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ। প্রায় 4 মাস বয়স না হওয়া পর্যন্ত শিশুদের ঘুমের কোনো নিয়মিত অভ্যেস থাকে না।<sup>1</sup> ততক্ষণ অবধি বেশিরভাগই দিনে জেগে থাকে এবং রাতে ঘুমোয়। এই বয়সে, শিশুর পাকস্থলী যথেষ্ট বড় হয় যাতে রাতটুকু কাটিয়ে দেওয়ার জন্য পর্যাপ্ত খাবার জমিয়ে রাখতে পারে। আরেকটি কারণ হল যে আপনার শিশু আপনার সাথে জোরালো বন্ধন তৈরীর সময় পেয়েছে। শুরু করার আগে আপনার সন্তানের প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারী এবং HealthySteps বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন। আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কোনো বিশেষ আশংকা থাকলে এটি আরও গুরুত্বপূর্ণ।

## বড়দেরও ঘুম দরকার।

আপনি সম্ভবত খুব ক্লান্ত। যে বাবা-মায়েরা কয়েক সপ্তাহ অথবা মাস যাবৎ ভালো করে ঘুমাননি তারা সমস্যায় পড়েন। তাদের চাপে থাকা, উদ্বেগ বা বিষণ্ণ বোধ করার সম্ভাবনা বেশি।<sup>2</sup> ঘুমের অভাব দৈনন্দিন অনুভূতি এবং চ্যালেঞ্জগুলির সাথে মোকাবিলাকে কঠিন করে তুলতে পারে,<sup>3</sup> যেমন বাচ্চার যখন গোলমাল করে তখন তাদেরকে শান্ত করা।

## কাঁদবে, নাকি কাঁদবে না?

ঘুমানোর সময় বাচ্চাদের কান্নাকাটি করা স্বাভাবিক। অনেক ধরনের উপায় আছে যা তাদের নিজেদেরকে শান্ত হতে এবং ঘুমোতে সাহায্য করবে। আপনার পরিবারের জন্য কিসে সবথেকে ভালো কাজ হবে সেটা বেছে নিন। শিশুরা রুটিনের মাধ্যমে শেখে তাই একটি পদ্ধতি বেছে নিয়ে সেটি লাগু করুন।

বাচ্চাদের নিজে থেকেই ঘুমিয়ে পড়তে শেখার জন্য এখানে দুটি উপায় রয়েছে:

- **পর্যায়ক্রমিক ক্রাই-ইট-আউট** এই পদ্ধতিটিকে প্রায়ই "ক্রাই-ইট-আউট" বলা হয়। বাচ্চাকে তাদের চারপাশ ঘেরা শিশুদের বিছানায় রাখুন। যতক্ষণ না তারা ঘুমিয়ে পড়ে ততক্ষণ তাদের কাঁদতে দিন। তাদের

উপর নজর রাখুন, তবে ফেরার আগে আরও লম্বা সময় ধরে অপেক্ষা করতে হবে। 5 মিনিটে শুরু করুন। তারপর ধীরে ধীরে 30 মিনিট পর্যন্ত সরান। বিশেষজ্ঞরা বলছেন যে আপনি যখন ভিতরে যাচ্ছেন তখন আপনার বাচ্চাকে কোলে তুলে নেওয়া অথবা তাদের সাথে কথা বলা উচিত নয়। বাচ্চাটি নিজে থেকে ঘুমিয়ে না যাওয়া পর্যন্ত পুনরাবৃত্তি করুন।

- **ঘুমোনের সময় ঠিক থাকছেন।** বাচ্চার ঘুমোনের সময় প্রতি রাতে 10-15 মিনিট করে পিছিয়ে দিন। এটি তাদের ঘুমোনের সময় আরও ক্লান্ত হতে সাহায্য করে। আপনি নতুন "ঘুমোনের সময়" জানতে পারবেন যখন কোল থেকে নামানোর পর পরই আপনার বাচ্চা ঘুমিয়ে পড়ে।

### গবেষণা কি বলছে

- উভয় পদ্ধতিই শিশুদের দ্রুত ঘুমাতে সাহায্য করে। (যে শিশুদের বাবা-মা'রা ঘুমের বিষয়ে তথ্য জানেন কিন্তু কোনো নির্দিষ্ট কৌশল বেছে নেননি তাদের তুলনায়।<sup>4</sup>)
- যে মায়েরা এই পদ্ধতিগুলির মধ্যে একটি ব্যবহার করেছেন তারা কম চাপে আছেন দেখা গিয়েছে। (যারা ঘুমের বিষয়ে তথ্য পেয়েছেন কিন্তু কোনো কৌশল বেছে নেননি তাদের তুলনায়।<sup>5</sup>)
- ক্রাই-ইট-আউট ব্যবহারকারী পরিবারগুলি জানিয়েছে যে তাদের বাচ্চাদের রাতে ঘুম ভেঙে জেগে যাওয়ার সম্ভাবনা কম থেকেছে।<sup>6</sup>
- শোওয়ার সময় এর পরিকল্পনার উপর ভিত্তি করে পিতামাতার সাথে শিশুর সম্পর্ক প্রভাবিত হয় না।<sup>7</sup> ক্রাই-ইট-আউট ব্যবহার করে আপনি আপনার শিশুর সাথে আপনার সম্পর্কের ক্ষতি করবেন না।

### টেকঅ্যাওয়ে কী?

সাহায্য নিয়ে আপনার পরিবারের জন্য যা কাজে দেবে তা করুন। ঘুমিয়ে পড়তে শেখা শিশুদের জন্য একটি নতুন শিক্ষা। বেশিরভাগই কাঁদবে, তবে অল্প সময়ের জন্য কান্না ভালো। তাদের স্থির হতে একটু সময় লাগে কারণ তারা সদ্য ঘুমোতে শিখছে। সময় দিন। চাপ না দেওয়ার চেষ্টা করুন। গবেষণা দেখায় যে শিশুরা যখন সারাদিন ধরে সংবেদনশীল যত্ন পায় তখন ঘুমের প্রশিক্ষণের দ্বারা তাদের ক্ষতি হয় না।



1 Sheldon, S.H. (2014)। শিশু এবং বাচ্চাদের মধ্যে ঘুমের বিকাশ। SH Sheldon, R. Ferber, MH Kryger, এবং D. Gozal (Eds.), *শিশুদের ঘুমের ওষুধের নীতি ও অনুশীলন* (2য় সংস্করণ), pp. 17-23। এলসেভিয়ার সন্ডার্স।

2 Sheldon, SH (2014)। শিশু এবং শিশুদের মধ্যে ঘুমের বিকাশ। SH Sheldon, R. Ferber, MH Kryger, এবং D. Gozal (Eds.), *শিশুর ঘুমের ওষুধের নীতি ও অনুশীলন* (2য় সংস্করণ), pp. 17-23। এলসেভিয়ার সন্ডার্স। ক্লিনিক্যাল স্লিপ মেডিসিন, 12(11), 1535-1543। doi:10.5664/jcsm.6284

3 Ibid.

4 Grdisar, M., Jackson, K., Spurrier, NJ, Gibson, J., Whitham, J., Williams, AS, ... Kennaway, DJ (2016)। শিশুর ঘুমের সমস্যার জন্য আচরণগত বদল: একটি র্যান্ডমাইজড নিয়ন্ত্রিত পরীক্ষা। *শিশুরোগ*, 137 (6)। <https://pediatrics.aappublications.org/content/137/6/e20151486> অফসাইট লিঙ্ক থেকে সংগৃহীত

5 Ibid.

6 Ibid.

7 মূল্য, AMH, Wake, M., Ukoumunne, OC, Hiscock, H. (2012)। শিশুর ঘুম সংক্রান্ত আচরণগত পরীক্ষানিরীক্ষার সমস্যা এবং সুবিধের পাঁচ বছরের খতিয়ান। *র্যান্ডমাইজড ট্রায়াল. শিশুরোগ*, 130(4)।