

ভালো ঘুমের অভ্যাস



ভালো রাতের ঘুম

ভালো রাতের ঘুম শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য, শারীরিক স্বাস্থ্য এবং সামগ্রিক সুস্থতার ক্ষেত্রে বড় ভূমিকা পালন করে। আসলে, শিশুদের বিকাশের জন্য পুষ্টি এবং শারীরিক কার্যকলাপের মতোই গুরুত্বপূর্ণ হল ঘুম!

দুর্ভাগ্যবশত, প্রতিকূল শৈশবকালীন অভিজ্ঞতাপুঞ্জি (ACEs) ঘুমের ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। আপনার সন্তানের ঘুমের প্রতি বিশেষ নজর দেওয়াটা অনেক রকম উপায়ে সাহায্য করতে পারে। গবেষণা দেখায় যে, যে শিশুরা সঠিক পরিমাণে ঘুমায়, তারা কম বার অসুস্থ হয়, স্কুলে মনোযোগ দেয় ও ভালো আচরণ করে এবং বেশি সহজে মানসিক চাপ সামলাতে পারে।

আপনার বাচ্চাদের পর্যাপ্ত ঘুম হওয়ার জন্য সাহায্য করতে এখানে কিছু উপায় বলা রয়েছে:

- **নিয়মিত রুটিন বজায় রাখুন।**

শিশুরা চেনাজানা রুটিন হলে উৎসাহিত হয় এবং তাদের পিতামাতা বা পরিচর্যাকারীদের সাথে কোয়ালিটি সময় কাটাতে পছন্দ করে। আপনি যদি দুপুরের ঘুমের সময় এবং রাতে ঘুমোনার সময় আপনার সন্তানের সাথে একই ক্রিয়াকলাপপুঞ্জি করেন, তবে তা সবাইকে আরাম করতে এবং আপনার সন্তানকে আরও সহজে ঘুমাতে সাহায্য করতে পারে। কোনো বই পড়ে শোনানোর, মৃদুভাবে গান গাওয়ার বা শান্তভাবে আপনার সন্তানের সাথে কথা বলার চেষ্টা করুন। তাকে তার দিনের সেরা সময় সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন এবং তারপর আপনারটা তাকে বলুন !

- **ঘুমোনার সময় এবং ঘুম থেকে ওঠার সময়টা বজায় রাখুন।**

আমাদের ঘুমের সময়সূচী নিয়মিত এবং অনুমানযোগ্য হলে আমাদের শরীর বেশি স্বাস্থ্যকর থাকে এবং আমাদের মস্তিষ্ক বেশি ভালো কাজ করে। যখন বাচ্চারা জানে যে তারা এবার কী আশা করতে পারে, তখন তা ঘুমের সময়ের রুটিন বেশি মসৃণ হতে সাহায্য করে। আপনার শিশুকে প্রতি রাতে একই সময়ে ঘুমাতে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন। কোনো নির্দিষ্ট সময়ের শয়নকাল পরের দিন সকালে ঘুম থেকে ওঠাকে বেশি সহজ করে তুলতে পারে !



- **দিনের বেলা সক্রিয় থাকুন।**

নানা শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করুন, যেমন পার্কে হাঁটা, খেলার মাঠে যাওয়া, বা একসাথে কোনো প্রিয় খেলা করা, এবং পারিবারিক রুটিন বজায় রাখা। যে সমস্ত শিশুরা পর্যাপ্ত ব্যায়াম করে তাদের পক্ষে রাতে ঘুমাতে যাওয়াও সহজ হয়।

- **স্ক্রীন ব্যবহার সীমিত করুন, বিশেষ করে সন্ধ্যার দিকে।**

ঘুমের জায়গায় স্ক্রীন (টেলিভিশন, ফোন এবং ট্যাবলেট) এড়িয়ে চলুন। গবেষণা দেখায় যে, স্ক্রীনের আলো সন্ধ্যায় ঘুম পাওয়া থেকে এবং স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করা থেকে শিশু এবং বড়দেরকে বিরত রাখে। শোবার আগে স্ক্রীনের ব্যবহার শিশুদের ঘুমিয়ে পড়াকে এবং ঘুমিয়ে থাকাকে আরও কঠিন করে তুলতে পারে।

- **শোবার সময়ের পরিবেশের ব্যাপারে মনোযোগ দিন।**

এমন একটি পরিসর তৈরি করুন যা শিশুদের ঘুমিয়ে পড়তে সাহায্য করে। আলো স্তন্য রাখুন এবং শব্দের মাত্রা কম করুন। তাপমাত্রা ঠাণ্ডা বা গরমের পরিবর্তে মনোরম (60-এর উপরের দিক থেকে 70-এর নীচের দিকে) হওয়া উচিত। বিছানা ঘুমের জন্য আরামদায়ক জায়গা হওয়া উচিত, খেলার জন্য নয়।

- **স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে সহায়তা নিন।**

আপনার শিশু যদি ঘন ঘন জাগে, ঘন ঘন দুঃস্থল দেখে বা রাতের আতঙ্কে ভোগে বা ঘুমের মধ্যে হাঁটে, তবে আপনার শিশু বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।



সূত্র

আমেরিকান একাডেমি অফ পিডিয়াট্রিক্স। (2018)। ঘুম। <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx> থেকে সংগৃহীত
বুর্কে হ্যারিস, এন. (2018)। গভীরতম কুপ: শৈশবকালীন প্রতিকূলতার দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব নিরাময়। নিউ ইয়র্ক, NY: হাউটন মিকলিন হারকোর্ট।
নোল, জে.জি., জ্যাকট, পি.কে., সুসমান, ই.জে., এবং পুটনাম, এফ.ডব্লিউ. (2006)। ঘুমের ব্যাঘাত এবং শৈশবের যৌন নির্যাতন। জে পিডিয়াট্রার সাইকোল, 31(5), 469-480। doi:10.1093/jpepsy/psj040
উলফসন, এ আর, এবং কারস্টাদন, এম এ (2003)। কিশোর-কিশোরীদের ঘুমের ধরণ এবং স্কুলের কর্মক্ষমতাকে বোঝা: একটি সমালোচনামূলক মূল্যায়ন। স্লিপ মেড রিভ, 7(6), 491-506।
ওক্সে, ডি., এবং লোরেরা, এস.টি. (2014)। বুলিং এবং প্যারাসেমনিয়াস: আ লঙ্জিচুডিনাল কোহোর্ট স্টাডি। পিডিয়াট্রিক্স, 134(4), e1040-1048। doi:10.1542/peds.2014-1295

