

ডামি (চুষনি)'র ব্যবহার এবং এর যত্ন নেওয়া

(Use and care of dummies [pacifiers])

বাবা মায়েরা তাদের শিশুদের শান্ত করার জন্য ডামি দিতে পারেন। ডামি ব্যবহারের চেষ্টা করার আগে অন্যান্য কৌশল ব্যবহার করতে পারেন যখন দুধ খাওয়ানো, বুকে নিয়ে আদর করা, হাত দিয়ে মৃদু চাপড় দেওয়া, দোল খাওয়ানো, কাপড় দিয়ে জড়িয়ে ধরা, শিশুটি পরিস্কার আছে কিনা তা দেখে নেওয়া এবং আরামদায়কভাবে উষ্ণতা দেওয়া।

স্বত্ন্যপানে অভ্যস্ত করানোর সময় ডামি ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয় না:

- এটি গুরুত্বপূর্ণ যে শিশুটি প্রথম সঠিকভাবে স্বত্ন্যপান করতে শিখবে। ডামিতে ভিন্ধ ধরনের চোষক ব্যবহার করা হয়।
- যদি ডামি ব্যবহার করা হয় তাহলে শিশুটির স্বত্ন্যপানের জন্য প্রস্তুতির লক্ষণগুলি (যখন ঠোঁট কংবা আঙুল লেহন এবং জগে উঠার শব্দ) হারানোর সম্ভাবনা থাকে।
- ডামি ব্যবহারের সাথে নিম্নোক্তগুলির সম্পর্ক আছে:
 - » স্বত্ন্যপান করানোর জন্য কম সময় ব্যয়
 - » নবজাতকদের ক্ষেত্রে অপেক্ষাকৃত কম ওজন লাভ
- স্বত্ন্যপানের সময় শিশুর মুখের নড়াচড়া চোয়াল এবং কথা বলার উন্নতি সাধনে সবচেয়ে ভাল কাজ করে এবং

অর্থোডন্টিক ও কথা বলার সমস্যা দূর করে। যে সব শিশুরা অনেকে সময় ধরে ডামি চোষে তাদের এসকল সুবিধা থেকে বঞ্চিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

আপনি যদি ডামি ব্যবহার করতে চান

(If you choose to use a dummy)

তাহলে নিম্নোক্তগুলি করা জরুরী:

- শিশুর কতক্ষণ আগে স্বত্ন্যপান দিচ্ছেলিনে তা বিবেচনা না করে ডামি দেওয়ার আগে প্রথম একবার স্বত্ন্যপান করান।
- ডামি দেওয়ার আগে স্বত্ন্যপানে অভ্যস্ত হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন (স্বত্ন্যপানের সময় চার থেকে ছয় সপ্তাহ)।
- শিশু ঘুমিয়ে পড়ার পর ডামিটি মুখ থেকে সরিয়ে নিন।
- ডামিটি পরিস্কার রাখুন এবং ক্ষয় হওয়ার লক্ষণ দেখলে ফলে দিন।
- পানির ট্রাপেরে নাচি রেখে পরিস্কার করুন, বয়স্ক কারো মুখেরে ভিতর পুরে নয়, যা জীবাণু এবং প্রদাহের সংক্রমণ ঘটাত পারে।
- অস্ট্রেলিয়ান স্ট্যান্ডার্ড লবেলে লাগানো ডামি ব্যবহার করুন, কারণ অন্যগুলিতে ঝুঁকির সম্ভাবনা থাকে।

অর্থোডন্টিক বোঁটা এবং ডামিমায়ে
স্বতনরে মত এই দাবরি কোন বজ্জ্ঞানকি
ভিত্তিনহে।

ডামিনিয়ৈ ককি করণীয় এবং ককি নয় (Dummy do and don'ts)

একটি শিশুর ডামি:

- দুধরে বকিল্প হওয়া উচিত নয়
- কবেল একটি শিশুর মুখেই দেওয়া উচিত
- ব্যবহাররে পূর্বে জীবাণুমুক্ত করে নেওয়া উচিত
- কখনই মশ্টিস্বাদযুক্ত করা কংবা খাবার অথবা স্বাদগন্ধযুক্ত করার মশলায় চোবানো উচিত নয়
- কখনই আপনার শিশুর গলায় বাঁধা উচিত নয়
- শিশুর মুখে ঠিকিমতো লাগা উচিত
- ফাটল কংবা ক্ষয়গলে দেওয়া উচিত
- প্রয়োজনমতো নিয়মতি বদলানো উচিত

ডামির যত্ন নেওয়া (Care of a dummy)

- সবসময় প্রস্তুতকারী প্রতস্থিঠানরে নির্দেশনা মনে চলা উচিত
- সকল শিশুর জন্মই ডামি ব্যবহাররে পূর্বে জীবাণুমুক্ত করে নেওয়া উচিত। জীবাণু (ক্ষতকির জীবাণু) ধ্বংস করার জন্ম বোতলে পানি নিয়ৈ তা গরম পানতি ৫ মিনিটি ফোটান। প্রতদিনি এ কাজটি করুন।
- ডামিটি বাতাসে শুকান এবং একটি পরস্কার শক্ত করে বন্ধ করা পাত্ররে রাখে দিন।
- যদি আপনার শিশুর প্রদাহঘটিতি রোগ কংবা অন্য কোন সংক্রামক রোগ থাকে,

ডামি ছাড়িয়ে দেওয়া উচিত হবে এবং
চকিাসা করতে হবে।

আরো তথ্যের জন্য আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর
সাথে কথা বলুন

যোগাযোগ করুন (Contact details)

এজন্য যদি আপনার একজন অনুবাদকের প্রয়োজন হয়,
তাহলে ১৩১ ৪৫০ নম্বরে ট্রান্সলেটিং এন্ড ইন্টারপ্রেটিং
সার্ভিসি (Translating and Interpreting Service
TIS) যোগাযোগ করুন এবং তাদের উল্লিখিত টেলিফোন
নম্বরটি দিন।