আপনার বাচ্চার সঙ্গে সময় উপভোগ করুন



সারা জীবনের সাফল্যের জন্য একটি সুস্থ ভিত্তির নির্মাণ করা



সূচিপত্র

<u>1</u> ভালবাসা এবং মনোনিবেশ

্র আপনার বাদ্টা কি বলছে

3

আপনি কি অত্যাধিক প্রশ্রম দিয়ে আপনার শিশুকে বিগড়ে দিতে পারেন?

4

সাধারণ জিনিসগুলি হিসেবের মধ্যে আনুন

5

সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা

6

আপনার বাদ্যা জানে আপনি কখন চাপে থাকেন

7

বেবি ক্লজ এবং প্রসবত্তর বিষণ্ণতা

8

প্রত্যেকের সহায়তা প্রয়োজন

9

শিশুরা তাদের চারপাশের বিভিন্ন জিনিস দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে

10

কীভাবে সহায়তা পাওয়া যাবে

তালবাসা এবং মনোনিবেশ

মাতাপিতা, পরিবার এবং পরিচর্যাকারীরা: আপনি হলেন আপনার বাচ্চার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি। আপনার ভালবাসা এবং মনোযোগ খাবার ও বাস করার একটি জায়গার মতোই গুরুত্বপূর্ণ।

যথন আপনার বাদ্যা কাঁদছে তথন তাকে শ্বস্তি দিন। যথন আপনি তাকে কাছে টেনে নেন, তথন তা তাকে শান্ত করে। সে জানে যে এটি *আপনি*, সে আপনার কন্ঠ এবং গন্ধ চেনে। যথন আপনার বাদ্যা কাঁদে, তথন তাকে জানান যে আপনি তার কাছে আছেন, ফলে সে নিজেকে আর একা বোধ করবে না।

আপনার বাচ্চাকে ধকন। আপনি যখন আপনার বাচ্চাকে উপরে ভুলে আদর করেন সে সুরক্ষিত বোধ করে, যখন আপনি তাকে আলিঙ্গন করেন সে ভালবাসা অনুভব করে। কখনো কখনো আপনি যে আপনার বাচ্চার প্রতি যত্নশীল তা তাকে বোঝাতে স্পর্শ ও হাসির প্রয়োজন পড়ে।

মেহ প্রদর্শন করুন। প্রচুর পরিমাণে স্লেহম্য়ী যত্ন আপনার বান্চার সামাজিক ও মানসিক বিকাশে সহায়তা করে। গোড়ার দিকে এই ভিত্তি ঠিক করলে বিকশিত হলে তা আপনার বান্চাকে প্রি-স্কুল এবং তার পরবর্তী সময়ের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করে।



থ আপনার বাদ্<u>চা</u> কি বল্ছে

জন্ম থেকেই আপনার বাচ্চার অনুভূতি ক্ষমতা থাকে।

প্রথমে আপনার বাদ্বা কেবল কয়েকটি আবেগ প্রকাশ করবে। যথন আপনার বাদ্বা খুশি থাকবে তথন সে আনন্দসূচক শব্দ করে বা হাসিমুখে তা বোঝাবে এবং যথন সে বিচলিত হবে তথন কেঁদে বা অন্থির হয়ে তা বোঝাবে। আপনার বাদ্বা যত বড় হবে, তত খুশীতে ফিক ফিক করে হাসবে বা উত্তেজনায় হাত এবং পা আন্দোলিত করবে।

আপনার বাদ্যা কথা না বলতে পারলেও, আপনার সঙ্গে ভাব বিনিম্য করা শিখতে থাকে। সময়ের সাথে, আপনি তার কান্নার ভিন্নতা এবং নড়াচড়া জানতে পারবেন।

কিভাবে আপনার বাচ্চা আপনার দৃষ্টি আকর্ষণ করে।

আপনার দৃষ্টি আকর্ষণ করতে আপনার বাদ্যা আপনার শব্দ ও নড়াচড়ার ভঙ্গিমার পুনরাবৃত্তি করবে। পরে, আপনার বাদ্যা শব্দ দিয়ে তা করবে। যেহেতু সে অনুভূতি প্রদর্শন করতে পারে তাই সে আপনার প্রতিক্রিয়া দেখবে এবং আপনার প্রতিক্রিয়া থেকে শিখবে। সে আপনার মুখের ভাবের নকল করবে এবং আপনার অনুভূতি বোঝার চেষ্টা করবে।

আপলার বাচ্চার সঙ্গে কথা বলুল এবং তার কথা শুনুন।

পড়া, গান করা এবং গল্প বলা আপনার বাচ্চাকে আপনার সঙ্গে সংযুক্ত হতে সাহায্য করবে এবং তার বেড়ে উঠতে এবং বিকশিত হতে যে ভালোবাসা ও স্নেহের প্রয়োজন তা সে অনুভব করতে পারবে।

আপনার বাদ্বার সঙ্গে আপনি যদি কোনো কার্যকলাপ শেয়ার করেন সেটি তার মস্তিষ্কের বিকাশে সাহায্য করবে। এখন আপনার শিশুটি পালাক্রমে কিছু করতে এবং কিভাবে মনোযোগ দেবে এবং মনোযোগ আকর্ষণ করবে তা শিখছে। এগুলি গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক দক্ষতা যা আপনার বাদ্বা সারা জীবনের জন্য অর্জন করবে।







3 আপনি কি অত্যাধিক প্রশ্রম দিয়ে আপনার শিশুকে বিগড়ে দিতে পারেন?



আপনি হয়তো শুনে থাকবেন যে বাচ্চাকে কাঁদতে দিতে হয় বা বারবার তাকে কোলে নিলে তার ক্ষতি হবে। এটি সত্য ন্য়।

অতিরিক্ত ভালবাসা এবং স্লেহ দিলে কথনই শিশু বিগড়ে হ্ম লা। শিশুরা কেবল তথনই কাঁদে যথন তাদের কিছু প্রয়োজন হ্ম, যেমন ডামপার পরিষ্কার করা বা থিদে পেলে, ঢেকুর তোলার জন্য মেজাজ দেখানোর জন্য।

আপনি হয়তো শুনে থাকবেন যে ক্রন্দনরত শিশুকে উপেক্ষা করলে তা শিশুকে শ্বতন্ত্র হতে শেখায়। না, তা শেখায় না। এটি তাকে ভীত করে ও তার মন থারাপ লাগে।

আপনার বাচ্চা আপনার উপর শুধু খাবার বা পোশাকের অথবা একটি ঘুমোনোর জায়গার জন্য নির্ভর করে না, আপনাকে পাশে পেলেই সে স্বস্থি পায়। আপনার স্পর্শ, আপনার কন্ঠস্বর, গন্ধ তাকে শান্ত রাথে এবং সুরক্ষিত বোধ করায়। আপনি তার পাশে আছেন জানলে তা তাকে শিখতে ও বাড়তে সাহায্য করবে।

মাধারণ জিনিসগুলি হিসেবের মধ্যে আনুন

আপনার বান্চার যা প্রয়োজন তার জন্য আপনাকে দঠিক সময়ের জন্য অপেক্ষা করতে হবে না অথবা বিশেষ থেলনা কিনতে হবে না। তার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হল আপনি এবং আপনি সাধারণত যা করেন সেগুলি।

বাদ্বারা প্রতিদিনের জিনিস ভালোবাসে — আপনার কন্ঠস্বর, পিকাবু খেলা, গান গাওয়া ও একসঙ্গে হাসা। তারা যা দেখে এবং বলে সব কিছু যখন আপনি লক্ষ্য করেন, তখন তারা তা ভালোবাসে: "দেখ, একটি কবুতর, মেঘ, শোরগোলের বাস। আজ কর্ণার স্টোর, পার্ক বা সুপারমার্কেটে কী রয়েছে?"

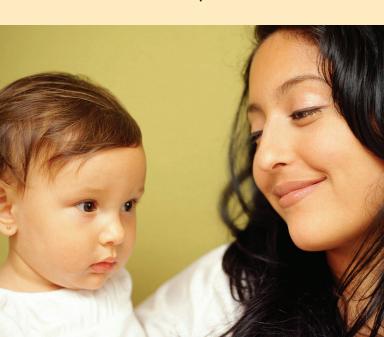
আপনার বাচ্চাকে জিনিস দেখান, তাকে তার
স্পর্শের অনুভূতি ব্যবহার করতে দিন। শিশুরা
অন্বেষণ করার মাধ্যেমে শেখে। তার কৌতুহল
উৎসাহিত করুন। তাকে ফুল, কাপড়, শিশুর বই,
পত্রিকার ছবি দেখান। তাকে তার প্রথম বরফ,
আপনার চুল, স্লানের টাবের খেলনা স্পর্শ করতে দিন।



আপনার বাচ্চা প্রথমে আপনার সঙ্গে একটি বিশেষ সম্পর্কে সংযুক্ত হচ্ছে এবং তারপর অন্যান্য পরাচর্যাকারী যেমন দাদু/ঠাকুমা, বাচ্চা-পরিচর্যাকারী এবং ডে কেয়ার কর্মীদের সাথে।

আপনি হয়তো লক্ষ্য করে থাকতে পারেন আপনার বাদ্বা যথন নতুন বা অনিশ্চিত পরিস্থিতির মধ্যে পড়ে তথন সে আপনার ইঙ্গিতের জন্য আপনার দিকে তাকায় বা আপনি কোথায় তাকিয়ে সেটি অনুসরণ করে। যথনই আপনার বাদ্বা আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করে, তথন আপনার ভাব বিনিময় তার মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটায়।

আপনাদের সম্পর্ক আপনার বাচ্চাকে শিখতে ও বাড়তে সাহায্য করে। তার দিকে তাকিয়ে প্রচুর হাসুন, সুযোগ পেলেই আলিঙ্গন করুন: ঘুম খেকে ওঠার পর, ঘুমানোর আগে, খাওয়ার সময় ও স্লানের সময়। আপনার সম্পৃক্ততা আপনার বাচ্চাকে আপনার সঙ্গে সুরক্ষিতভাবে একীভূত হতে সাহায্য করে। এর ফলে আপনার সম্পর্কে বিশ্বাস জন্মায় এবং একটি নিরাপদ ভিত্তি তৈরি করে যেখান খেকে সে বিশ্ব অন্তেষণ করে এবং বেড়ে উঠতে পারবে।



ত্ত্বাপনার বাচ্চা জানে আপনি কখন চাপে থাকেন

আপনার বাচ্চার ভালো করে যন্ন নেওয়ার জন্য আপনার নিজেরও যন্ন নিন। আপনাকে ভালো করে চেনে এমন একজন নিয়মিত ডাক্তার রাখুন যাতে আপনি আপনার প্রয়োজনীয় সেবা পান। স্বাস্থ্যকর খাবার খান এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমান ও ব্যায়াম করুন। প্রতিদিন হাঁটার মত সহজ কাজ এক পার্থক্য নিয়ে আসবে এবং মেজাজের উন্নতি করবে। বন্ধু ও পরিবারের সঙ্গে দেখা করার সময় বের করুন।

আরামের জন্য স্বাস্থ্যকর উপায় খুঁজুন। শিশু ঘুমানোর সময় নিজেও অল্প ঘুমিয়ে নিন। বাড়ির বাইরে পার্ক ও মুদির দোকানে বাচ্চাকে নিয়ে যান। কাজের পর বিশ্রাম নিন। বাচ্চারা আপনার চাপ অনুভব করতে পারে। আপনার চাপ কমানোর জন্য নিজের যত্ন নিন।



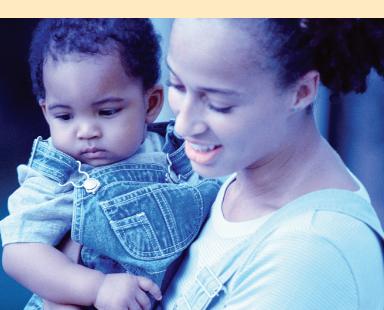
বিবি ক্লজ এবং প্রসবত্তর বিষগ্নতা

অনেক নতুন মা নিজের মেজাজ পরিবর্তন হয়েছে বলে মনে করেন এবং শিশুর জন্মের পর ঘনঘন কাঁদতে থাকেন। এটি স্বাভাবিক এবং সাধারণত সপ্তাহ কয়েকের মধ্যে দূর হয়ে যায়।

কিন্তু আপনি যদি দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে কাঁদতে থাকেন, বা দুঃখিত বোধ করেন, দোষী বা নিরাশ বোধ করেন বা বিহ্বল বোধ করেন, তাহলে আপনার হয়ত প্রসবত্তর বিষণ্ণতা হয়ে থাকতে পারে। আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন।

বিষণ্ণতা আপনার বাচ্চার যত্ন নেওয়া কঠিন করে তুলতে পারে। এছাড়াও, আপনার বাচ্চারও মানসিক চাপ হতে পারে, যা দীর্ঘমেয়াদী সমস্যার কারণ হতে পারে।

মুখ বুজে কষ্ট ভোগ করবেন না। বিষণ্ণতার চিকিৎসা করা যায়। সাহায্য বা মানসিক স্বাস্থ্যের রেফারেলের জন্য, আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন বা 311 বা NYC Well এ 888-692-9355 নম্বরে কল করুন।



প্রতিটি বাবা-মায়ের সাথেই এটি আগে বা পরে ঘটে: শিশু কান্না থামাবে না। আপনি থাওয়ানো, আলিঙ্গন, নতুন ডায়পার, প্যাসিফায়ার সবকিছু দিয়ে চেষ্টা করেছেন। এথন আপনি খুব ক্লান্ত, পরিশ্রান্ত, এইসব আর নিতে পারছেন না।

যদি আপনার আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়ে পরে, তাহলে আপনাকে বাচ্চাকে তার শয্যায় রেখে কিছুক্ষণ বিশ্রাম করুন। পাঁচবার দীর্ঘশ্বাস নিন — আস্তে আস্তে শ্বাস নিন ও শ্বাস ছাড়ুন — তারপর দেখুন আপনার বাচ্চা নিরাপদ আচ্ছে কিনা।

সহায়তা চাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

আপনাকে শান্ত হতে সাহায্য করতে পারবে এমন কোনো বন্ধু, পরিবারের কোনো সদস্য বা প্রতিবেশীকে ডাকুন যিনি এসে আপনাকে সঙ্গদান করতে পারবেন। আপনি যদি কোনো বিরতি নেন তাহলে আপনার বিশ্বস্ত কাউকে আপনার বাদ্যাকে দেখতে বলুন, যাতে আপনি হেঁটে আসতে পারেন বা এমন কিছু করতে পারেন যা আপনি উপভোগ করেন।









9 শিশুরা তাদের চারপাশের বিভিন্ন জিনিস দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে

শিশু কথা বলার আগে, অনুভব করতে পারে, মনে রাথে এবং চাপ ও উমা অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারে। অনেক জিনিসের কারণে মানসিক চাপ বা উমা হতে পারে: উচ্চ শ্বরে ও হিংসাত্মকভাবে তর্ক-বিতর্ক, মারামারি, শারীরিক ও যৌন নির্যাতন, গালমন্দ করা এবং পীড়াদায়কভাবে উত্যক্ত করা, এমন মানুষের আশেপাশে থাকা যারা অ্যালকোহল বা মাদক সেবন করেন, বাবা-মা বা পরিচর্যাকারীকে হারানো, যার দায়িত্বে থাকার কথা তার পক্ষ থেকে অবহেলা পাওয়া।

দীর্ঘস্থায়ী চাপ বা মানসিক আঘাতের সংস্পর্শে এলে তা আপনার বান্ডার মস্তিষ্কের বিকাশের শ্বতি করে এবং তার ফলে দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসাগত সমস্যা হতে পারে। দীর্ঘস্থায়ী চাপ বা মানসিক আঘাতের প্রকাশের ফলে শিশুদের শিক্ষার, স্মৃতিশক্তির, এবং মনঃসংযোগের সমস্যাও হতে পারে - যা এমন দক্ষতা যা স্কুলে সাফল্য লাভের জন্য প্রয়োজন।

আপনার বাচ্চার গুরুত্র চাপ বা ট্রমা হয়ে থাকলে, আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

আপনার বাদ্যাকে সুস্থ অনুভব করতে সাহায্য করুন। একটি নিয়মিত রুটিন তৈরি করুন যাতে সে জানতে পারে কি প্রত্যাশা করতে হয় এবং তাকে স্লেহ করুন এবং তার থেয়াল রাখুন। আপনার নিজের চাপ সম্পর্কে সচেতন থাকুন এবং নিজেরও যত্ন নিন।

10 কীভাবে সহায়তা পাওয়া যাবে

মা হওয়া হল সব থেকে কঠিন ও গুরুত্বপূর্ণ কাজ। আপনাকে এটি একা করার প্রয়োজন নেই। নতুন লোকেদের সঙ্গে পরিচিত হতে কোনো গ্রুপে যোগদান করুন এবং সহায়তা খুঁজে নিন। নতুন মা এবং বাবা ও পরিচর্যাকারীদের জন্য অনেক গ্রুপ আছে।

আপনার বাদ্বার সামাজিক ও মানসিক বিকাশের সম্পর্কে আরো জানতে, আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ বা পারিবারিক ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। আপনার ডাক্তার আপনাকে বলতে পারবেন যে প্রতিটি পর্যায়ে আপনি কি আশা করতে পারেন, আপনার বাদ্বার সঙ্গে একীভূত হওয়ার কার্যক্রম সুপারিশ করবে এবং আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে সাহায্য করবে।

আপনার নতুন শিশুকে সামলাতে বা জীবনে আসা পরিবর্তন যদি আপনার সমস্যা হয়, অথবা আপনার যদি মানসিক স্বাস্থ্য রেফারেলের প্রয়োজন হয় তাহলে, 311 নম্বরে বা NYC Well এর 888-692-9355 নম্বরে কল করুন।

কেউ আপনাকে বা আপনার বাদ্যার ক্ষতি করবে এই দুন্দিন্তা যদি আপনার থাকে, 311 নম্বরে কল কলে গার্হস্য সহিংসতার সহায়তার হটলাইন (Domestic Violence Hotline) চাইতে পারেন বা সরাসরি হট লাইন নম্বর 800-621-4673 নম্বরে কল করুন। কেউ আপনাকে সাহায্য করবে এবং অভিবাসন স্থিতি নির্বিশেষে আপনি পরিষেবা পাবেন।

NYC Well এবং গার্হস্য সহিংসতা হটলাইন (Domestic Violence Hotline) দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে সাতদিন একাধিক ভাষায় পাওয়া যায়।

জরুরি কিছু হলে 911 এ কল করুন।





এই প্রচারপত্রের কপি পেতে **311** নম্বরে কল করুন।

অনলাইনে এই প্রচারপত্র পড়তে nyc.gov/health এ গিয়ে "Enjoy Your Baby" (আপনার বাচ্চার সঙ্গে সম্ম উপভোগ করুন) খুঁজুন।

এই প্রচারপত্রটি মাদকাসক্তি নিরাময় এবং
মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রশাসন (Substance
Abuse and Mental Health Services
Administration, SAMHSA), মার্কিন
যুক্তরাষ্ট্রের স্বাস্থ্য ও মানব পরিষেবা বিভাগ
(Health and Human Services, HHS) এর
মঞ্জুরি নম্বর 1H79SM060274 এর অধীনে
প্রকাশিত হয়েছে। প্রকাশিত বিচার, নীতি এবং
মতামত হল লেখকের এবং আবশ্যকভাবে
SAMHSA বা HHS এর মতামত প্রতিকলিত
করে না।

