

পিতৃ



স্বাস্থ্য বুলেটিন

সব স্বাস্থ্যবুলেটিনগুলি দেখার জন্য nyc.gov/health -দেখুন।
বিনামূল্যের প্রতিটিপিসমূহ অর্ডার দেওয়ার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

NYCTM
Health

পিতৃত্ব এবং স্বাস্থ্য



- সম্পর্ক আমাদের স্বাস্থ্য ও সুস্থতার উপর প্রভাব ফেলে এবং একজন বাবা এবং সন্তানের মধ্যকার সম্পর্ক সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্কগুলির একটি।
- যে সকল বাবার তাদের সন্তানদের সঙ্গে সম্পর্ক দূর তারা তাদের সন্তানদের সারা জীবন ধরে স্বাস্থ্য ও বিকাশে ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারেন।
- বাবারা তাদের সন্তানদের সঙ্গে খেলে, কথা বলে এবং হোমওয়ার্কে সাহায্য করার মাধ্যমে সম্পর্ক দূর করতে পারেন।

শুধু জন্ম দিলেই পিতা হওয়া যায় তা নয়। আপনি দত্তক নেওয়া শিশুর প্রতি বা সঙ্গীর শিশুর প্রতি পিতৃত্বের কর্তব্য পালন করতে পারেন। সব ধরনের যত্নবান পিতাই সন্তানদের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ।

বাল্য ও শৈশব

বাবারা তাদের সন্তানদের স্বাস্থ্য ও প্রাথমিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। তারা এগুলো পারেন:



অভিভাবকত্বের ক্লাসে যোগ দিতে পারেন যেমন, স্তন্যদান সহায়কের ক্লাস, যেখানে রয়েছে শিশু ও পরিচর্যাকারী অভিভাবকদের অনেক সুবিধা



শিশুকে শিশুসময়্যে শুইয়ে দিয়ে বা চিত করে শুইয়ে দিয়ে নিশ্চিত করতে পারেন যে শিশু নিরাপদে ঘুমাচ্ছে



নিয়মিত চেকআপ এবং টিকাকরণ সহ শিশুদের স্বাস্থ্য সেবা পরিদর্শনে নিয়ে যেতে পারেন

আরও জানতে, nyc.gov/health এ গিয়ে **early childhood health** (শৈশবের প্রাথমিক স্বাস্থ্য) খুঁজুন।

সম্পূর্ণ বাবারা শিশুদের সঙ্গে কথা বলেন। বাবা ঘনিষ্ঠ শিশুদের কথা বলা ও শিক্ষণ দক্ষতা বাবা ঘনিষ্ঠ নয় এমন শিশুদের থেকে আরও ভালো হয়।

কৈশোর

বাবারা সন্তানদের কৈশোর জীবনে স্বাস্থ্যের প্রতি ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারেন। বাবা ঘনিষ্ঠ কিশোরেরাঃ



স্কুলে চুপচাপ থাকে ও পড়াশুনোয় ভালো হয়, যা উন্নত স্বাস্থ্যের সঙ্গে যুক্ত



নিরাপদ যৌন মিলনে লিপ্ত থাকে ও অপরিকল্পিত গর্ভাবস্থার সম্ভাবনা কম থাকে



বিশ্লতা, গৃহহীনতা, শারীরিক নির্যাতন ও মাদক সেবন কম করে

শৈশব ও কৈশোর বাবা ও সন্তানের মধ্যে চাপদায়ক হতে পারে। পারিবারিক মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি কৌশল সম্পর্কে আরও জানতে nyc.gov/health এ গিয়ে **mental health first aid** (মানসিক স্বাস্থ্যের প্রাথমিক চিকিৎসা) খুঁজুন।

সংযুক্ত হোন

স্বল্প সহায়তায় সকলেই সুবিধা পেতে পারে। এইসব পরিষেবা বাবাদেরকে শক্ত অভিভাবক, সঙ্গী এবং কমিউনিটি সহায়ক হতে সক্ষম করে:



Breastfeeding Empowerment Zone, BFEZ (স্তন্যপান প্রয়োগকরণ অঞ্চল): কমিউনিটি প্রশিক্ষণ প্রদান করে যাতে স্তন্যদান স্বাভাবিক হয়। nyc.gov এ গিয়ে **BFEZ** খুঁজুন।



Healthy Start Fatherhood Program (সুস্থতার সাথে শুরু পিতৃ স্ব প্রকল্প): দূরে থাকা বা কোন সংশোধন কেন্দ্রে থাকার মত অনুপস্থিতির পরে মানিয়ে নেওয়ার জন্য Brooklyn এর বাবাদের কাজের প্রশিক্ষণ এবং সহযোগিতা লাভের উৎসের খোঁজ পেতে সহায়তা করে। nyc.gov/health গিয়ে **Healthy Start Brooklyn (সুস্থতার সাথে ব্রুকলিন)** খুঁজুন।



Fatherhood Initiative (Department of Youth and Community Development) [পিতৃ স্ব উদ্যোগ (যুব ও সম্প্রদায় উন্নয়ন বিভাগ)]: অভিভাবকীয় কর্তব্যের ক্লাস ও চাকরির পরামর্শ প্রদান করে। nyc.gov এ গিয়ে **fatherhood initiative (পিতৃ স্ব উদ্যোগ)** খুঁজুন অথবা আরও তথ্যের জন্য 1-800-246-4646 নম্বরে ফোন করুন।

সংস্থানসমূহ

সংযোগ করা



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

পরামর্শ, কার্যকলাপ এবং
প্রকল্পের জন্য

nyc.gov এ গিয়ে **fatherhood (পিতৃত্ব)** খুঁজুন

সর্বশেষ স্বাস্থ্য বুলেটিন
গ্রহণ করুন

healthbulletins@health.nyc.gov এ ইমেল করুন



এই স্বাস্থ্য বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা ও অন্যান্য অনুবাদ করা স্বাস্থ্যসামগ্রীর জন্য

nyc.gov/health/pubs -দেখুন। আপনার নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্যবিভাগের সব অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।