

ঘুম এর প্রশিক্ষণের টিপস এবং নির্দেশিকা



আপনি এবং আপনার পরিবার কি সিদ্ধান্ত নিয়েছেন যে এখনই ঘুমের প্রশিক্ষণ নেওয়ার উপযুক্ত সময়? সাহায্য করবার জন্য আমরা আছি। আপনি অংশিত ক্রাই-ইট-আউট পদ্ধতির জন্য নির্দিষ্ট পদক্ষেপগুলি নিচে পাবেন। এই প্রক্রিয়াটি শিশু বিশেষজ্ঞ রিচার্ড ফারবার তৈরি করেছিলেন। আপনি ওনার এই বইটি থেকে আরও শিখতে পারেন, *How to Solve your Child's Sleep Problems*. আপনি ঘুমের প্রশিক্ষণ শুরু করার আগে, এটি আপনার, আপনার পরিবার এবং আপনার বাচ্চার জন্য উপযুক্ত কিনা তা নিশ্চিত করতে আপনার প্রাথমিক দেখভালকারী বা HealthySteps বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন। এই প্রক্রিয়া সহজ কিন্তু দুঃসাহসী হতে পারে। আপনার দিকে খানিক বাড়তি সমর্থন থাকা ভাল।

শুরু করার আগে

- আপনার পরিবারের সবাইকে ঘুমের প্রশিক্ষণের জন্য তৈরী করুন, নাহলে এটি কাজ করবে না। নিশ্চিত করুন যে সবাই পরিকল্পনার সাথে একমত। ঘুমের প্রশিক্ষণে অনেক রাত লাগতে পারে এবং বেশ জোরেসোরে চলতে পারে এটি।
- আপনার যদি এমন প্রতিবেশী থাকে যিনি সমস্যায় পড়তে পারেন তবে আপনি তাদের সতর্ক করতে করতে পারেন যে আপনার শিশু কয়েক রাত কান্নাকাটি করবে। তাদের জানান যে গোলমাল অল্প কয়েক রাতের ব্যাপার হবে।
- মনে রাখবেন যে সেই বাচ্চাদের ঘুম পাড়ানো অনেক সহজ, যারা এখনও একটি শিশুদের জন্য বুলন্ত শয্যায় ঘুমায় এবং তার বাইরে বেরোতে পারে না। ঘুমের প্রশিক্ষণ আগেভাগে হয়ে গেলে তা ভবিষ্যতে আপনার এবং আপনার সন্তানের জীবনকে সহজ করে তুলবে।
- অন্ধকার ঘরে আপনার শিশুর রাতে ঘুমাতে সাহায্য হতে পারে। একটি সিলিং ফ্যান বা একটি হোয়াইট নয়েজ অ্যাপও শিশুদের ঘুমিয়ে পড়তে এবং ঘুমিয়ে থাকতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনার শিশু ঘুমানোর সময় যাতে ক্লান্ত হয় তা নিশ্চিত করুন। যদি আপনার বাচ্চার ঘুম না পেয়ে থাকে, আপনাকে ওর অল্প ঘুমের সময়গুলো আরও এগিয়ে নিতে হবে। 2 বছর বয়সের পরে শিশুদের দুপুর 2 টার পরে ঘুমানো উচিত নয়।
- টিভি এবং অন্যান্য স্ক্রিন এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে শোবার আগে এক ঘন্টা সময়ের জন্য। গবেষণা দেখায় যে তারা ঘুম ব্যাহত করতে পারে।



পর্যায়ক্রমিক ক্রাই-ইট-আউট

ধাপ 1। একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ শয়নকাল এবং রুটিন তৈরি করুন। আপনার শিশুকে প্রতি রাতে একই সময়ে বিছানায় শুয়ে দিন। এটি তাদের আরও সহজে ঘুমাতে সাহায্য করে। একটি সহজ ঘুমোনের সময়ের রুটিন তৈরি করুন যাতে বই, গান, খাওয়ানো, স্নান বা অন্যান্য আরামদায়ক কার্যকলাপ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আলো নিভিয়ে দিন। এটা নিশ্চিত করুন যে ঘুমোনের সময় অন্যান্য সময়ের চেয়ে আলাদা।



ধাপ 2। বাচ্চাকে এমন সময়ে শিশুশয্যা রাখুন যখন তারা ঘুমন্ত হয়ে পড়লেও জেগে

আছে। যদিও আপনার শিশুর ঘুমিয়ে পড়ার পর তাদেরকে কোল থেকে নামালে অনেক সহজ হয়, কিন্তু এই প্রক্রিয়ার মূল বিষয় হল তারা নিজেরাই যাতে ঘুমিয়ে পড়তে পারে তাতে সাহায্য করা। এটা হয় যখন শিশুশয্যায় তাদেরকে রাখার সময়ে তারা সজাগ হয়ে যায়। রাতে জেগে গেলে এতে সাহায্য হতে পারে। তারা দেখবে তারা কোথায় আছে আর তখন বুঝতে পারবে কেন তারা সেখানে আছে ঘুমোনের জন্য। আপনার বাচ্চাকে "শুভরাত্রি" বলুন এবং বাচ্চা কাঁদতে শুরু করলেও ঘর ছেড়ে চলে যান।

ধাপ 3। শিশুকে ধীরে ধীরে দীর্ঘ সময়ের জন্য কাঁদতে দিন। তাদের কোলে না তুলে স্কেপে স্কেপে তাদের সান্ত্বনা দিন। ভিতরে যান এবং ৫ মিনিটের কান্নার পর আপনার শিশুকে খানিক আশ্বস্ত করুন। তাদের পিঠে হালকা চাপড় মারুন এবং শান্তভাবে তাদের মনে করিয়ে দিন যে এটি ঘুমোনের সময়। যদি বাচ্চারা তাদের শিশুশয্যায় দাঁড়িয়ে আপনার কাছে পৌঁছানোর চেষ্টা করে, তাদের কোলে তুলে নেবেন না (যদি না তাদের ডায়াপার পরিবর্তনের বা ধোওয়া পায়জামা পড়ানোর প্রয়োজন হয়)। আবার ঘর ছেড়ে বেরিয়ে যান। এই সময় 10 মিনিট অপেক্ষা করুন। বাচ্চাকে একইভাবে সান্ত্বনা দেওয়ার পর, ঘর ছেড়ে 1৫মিনিটের জন্য বেরিয়ে যান, এভাবেই বিষয়টা চালান। আপনার বাচ্চার প্রথম রাতে এক ঘন্টার বেশি সময় লাগতে পারে ঘুমিয়ে পড়তে। বেশ কয়েকদিন ধরে প্রত্যেক রাতেই এটি চালিয়ে যান। Your baby will begin to fall asleep more quickly and with less crying.

ধারাবাহিকতা মূল মন্ত্র।

এই পদক্ষেপগুলির সাথে তাল মিলিয়ে চলুন এবং আপনার বাচ্চা এক সপ্তাহেরও কম সময়ে নিজে থেকেই ঘুমিয়ে পড়তে পারবে। ঘরে থাকার হাতছানি অগ্রাহ্য করা মুশকিল যাতে বাচ্চা বুঝতে পারে আপনি উপস্থিত আছেন। এটি কিছু শিশুর জন্য কার্যকরী হতে পারে, কিন্তু অন্যদের জন্য এটি প্রক্রিয়াটিকে দীর্ঘায়িত করবে। আপনি যদি পারেন তবে রুম ছেড়ে যাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

দিনের সময়টায় যদি আপনি স্নেহশীল এবং সংবেদনশীল হন, রাতে আপনার বাচ্চা ঘুমোনের সময় কাঁদলেও তা তার মস্তিষ্কের বিকাশকে প্রভাবিত করবেনা। নিজে নিজেই ঘুমিয়ে পড়তে পারাটা একটা বড় দক্ষতা। এবং এটি এমন একটি দক্ষতা যা আপনি এবং আপনার সন্তান উভয়কেই সারাজীবন সাহায্য করবে।