

# নবজাতকের কান্না



## আমার নবজাত শিশু কাঁদলে আমার কী করা উচিত?

একজন অভিভাবক হিসাবে আপনি প্রথম দিকে যা শেখেন তার মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলির একটি হল আপনার শিশু কাঁদলে কী করতে হবে। কান্না তাদের যোগাযোগের প্রথম রূপ। তারা ক্ষুধার্ত হলে বা অস্বস্তিতে পড়লে কান্নাকাটি করে। অনেক শিশুই অনেক সময় চায় ঘনিষ্ঠভাবে ধরে রাখা হোক। আপনার শিশুকে ধরে রাখার মানে তাকে বিগড়ানো নয়! এটি তাদেরকে আরাম দেয় যাতে তারা নিরাপদ এবং সুরক্ষিত বোধ করে।



নবজাতকরা যখন সুস্থ বোধ করে না তখন কাঁদে। আপনি যদি নীচের পরামর্শগুলি পরখ করে থাকেন এবং শিশুটি তাও কেঁদে চলে, বা স্বাভাবিকের চেয়ে ভিন্ন আচরণ করে, তবে আপনার শিশুরোগ প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারীকে কল করুন।

## আমার বাচ্চা কাঁদছে কেন?

- আপনার শিশুর খিদে পেতে পারে। বুকের দুধ বা বোতল দিতে চেষ্টা করুন, যদি শেষ খাওয়ানোটা হালকা মনে হয় বা দেড় থেকে দুই ঘন্টা আগে হয়ে থাকে।
- আপনার শিশু খুব রাগী বা খুব শান্ত হতে পারে। আপনি যদি রাগী বা শান্ত হন, তবে তারাও হতে পারে। তাপমাত্রা বা ঘামের জন্য তাদের গলায় হাত দিয়ে দেখুন। জামাকাপড়ের একটা স্তর খুলে নেওয়ার বা যোগ করার চেষ্টা করুন।
- আপনার শিশুর ডায়াপার ভিজে থাকতে পারে।
- কখনও কখনও শিশুরা বিরক্ত হয় এবং তাদের অবস্থান বা জায়গা পরিবর্তনের প্রয়োজন হয়, যাতে তাদের নতুন কিছু দেখার থাকে।
- কখনও কখনও আপনার শিশু আপনার কাছাকাছি থাকতে চায় বা আপনার কণ্ঠস্বর শুনতে চায়।
- আপনার শিশুর অসুস্থতা বা ব্যথা হতে পারে। জ্বরের জন্য পরীক্ষা করুন। যদি কিছু থাকে, তাহলে আপনার পেডিয়াট্রিক প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। শিশুর অস্বস্তির অন্যান্য উত্সগুলি পরীক্ষা করুন, যেমন তার আঙুল বা পায়ের আঙুলের চারপাশে শক্তভাবে জড়িয়ে থাকা চুলের টুকরো। শিশুরও কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।

## আমার কী করা উচিত?

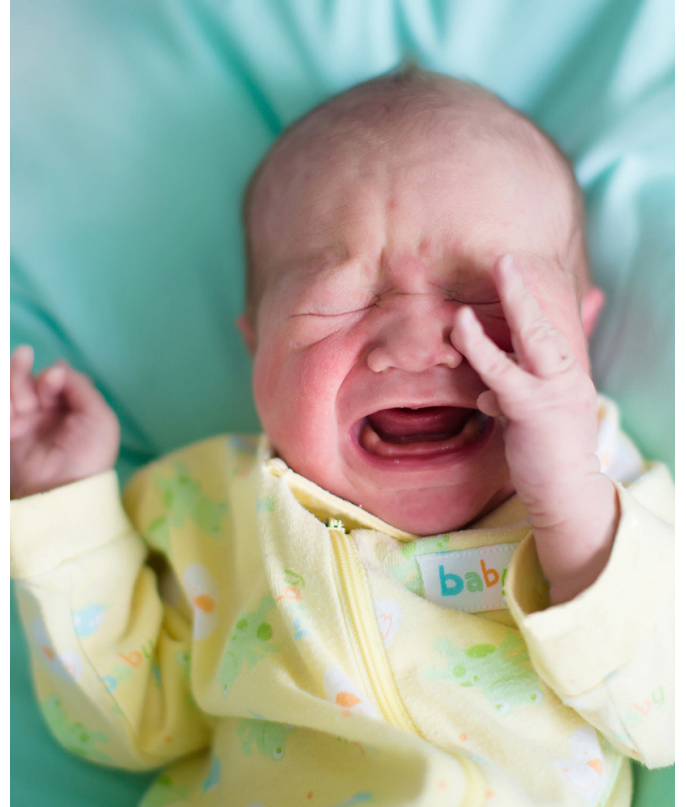
আপনার শিশুটি সদ্যই ছিল মায়ের শরীরের ভিতরে: নিরাপদ, আরামদায়ক এবং উষ্ণ। তারা ক্রমাগত কেঁপে উঠেছে, এবং মায়ের রক্ত এবং হৃদস্পন্দনের উচ্চকিত "হুশহাশ" শুনছে -- সেখানে সর্বদা ছিল শব্দ এবং গতি। তারা এখন নতুন অনুভূতির সাথে মানিয়ে নিচ্ছে। এখানে একটি "গর্ভের মতো" অভিজ্ঞতা পুনরায় তৈরি করার চেষ্টার ব্যাপারে কিছু ধারণা দেওয়া রয়েছে। কিছু শিশুর শুধুমাত্র এই পরামর্শগুলির একটির প্রয়োজন হতে পারে, কিন্তু অন্যদের একবারে অনেকগুলি প্রয়োজন হতে পারে:

- শিশু ক্যারিয়ার ব্যবহার করুন, যা শিশুকে আপনার শরীরের কাছাকাছি রাখে।
- হাঁটতে যান (তাজা বাতাস এবং দৃশ্যের পরিবর্তন দুর্দান্ত চমক) বা গাড়ি ড্রাইভ করুন (অনেক শিশু গতি পছন্দ করে)।
- "হোয়াইট নয়েজ" সাহায্য করতে পারে। ভ্যাকুয়াম ক্লিনার বা কোনো ফ্যান চালু করুন বা তাদের কানে একটি "শো শো" শব্দ করার চেষ্টা করুন। কিছু শিশু এমনকি জোরে শো শো শব্দ পছন্দ করে। হোয়াইট নয়েজ অ্যাপও রয়েছে।
- কিছু শিশু গতিতে থাকতে পছন্দ করে। উপর-নিচ বা পাশাপাশি দোলানোর চেষ্টা করুন। কিসে কাজ হয় খুঁজুন বা ছোট সময়ের জন্য দোলনায় চেষ্টা করুন। বাচ্চাকে বেশিক্ষণ দোলনায় ছেড়ে রাখবেন না।
- বাচ্চাকে জড়িয়ে ধরুন। কিছু শিশু তাকে শক্ত করে ধরে রাখাকে পছন্দ করে।
- শিশুর অবস্থান পরিবর্তন করার চেষ্টা করুন। তাদেরকে আপনার কাঁধ বা হাঁটুর উপরে রাখুন।
- ত্বকের সাথে ত্বকের স্পর্শ চেষ্টা করুন।
- প্যাসিফায়ার চেষ্টা করুন। (আপনাকে বিভিন্ন আকার/ব্র্যান্ড দিয়ে চেষ্টা করতে হতে পারে।)
- গান করুন। এটি আপনার নিজেকে শান্ত করতেও সাহায্য করতে পারে!

## আমি যখন এই সব উপায়গুলি চেষ্টা করেও আমার শিশুর কান্না বন্ধ হয় না, তখন কী করব?

তাদের চারপাশের সবকিছু নেওয়াটা ক্লান্তিকর। এমন হতে পারে যে দিনের শেষে আপনার শিশু শুধু কাঁদতেই চায়। কিছু বিশেষজ্ঞ এবং অভিভাবক মনে করেন যে শিশুরা উত্তেজনা থেকে মুক্তি পেতে কাঁদে। কান্নাকাটি করতে থাকা শিশুর মনে চাপ থাকতে পারে। কিছু পয়েন্ট মনে রাখবেন:

- **নিজের যত্ন নিন।** মনথারাপ করা এবং কাঁদতে থাকা শিশুর যত্ন নেওয়া ক্লান্তিকর। সাহায্য চান।



- **আপনি যদি রাগান্বিত বা হতাশ বোধ করেন তবে আপনার শিশুকে আপনি তুলে নেবেন না।** তাদেরকে কোনো ঘেরা শিশুশয্যার মতো নিরাপদ জায়গায় ছেড়ে একটু বিরতি নিন।
- **আপনার শিশুকে কখনই ঝাঁকবেন না।** মনে রাখবেন যে আপনার শিশু যোগাযোগ করার জন্য যেভাবে সে জানে, সেভাবে তার যথাসাধ্য চেষ্টা করছে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি আপনার সহ সীমার প্রান্তে আছেন, তাহলে কোনো বন্ধু, পরিবারের সদস্য, বা লোকাল প্যারেন্ট সাপোর্ট ওয়ার্মলাইন বা হটলাইনে সহায়তার জন্য কল করুন। এছাড়াও আপনি সহায়তার জন্য দ্য ফাসি বেবি নেটওয়ার্ককে কল করতে পারেন: 1-800-431-BABY (2229)।

### আমার শিশুর কান্না অপ্রত্যাশিত এবং দীর্ঘায়িত মনে হলে আমি কী করব?

চঞ্চল শিশু খুবই সাধারণ ব্যাপার। কিছু শিশুকে শান্ত করা কঠিন এবং তাদের কলিক হতে পারে। কোনো শিশু যদি কোনো সপ্তাহের তিন দিনে তিন ঘণ্টার বেশি কান্নাকাটি করে তাহলে তার কলিক হয়েছে।<sup>1</sup> বাচ্চাদের বুকের দুধ খাওয়ানো হোক বা বোতলের দুধ, কলিক তাদের প্রভাবিত করতে পারে। প্রথম ছয় সপ্তাহে, 17%-25% শিশুর কলিক হয়। শিশুরা সাধারণত 12 সপ্তাহ বয়সে কম কাঁদে।<sup>2</sup>

### আমার বাচ্চা পাঁচ মিনিটের বেশি কাঁদলে আমি সহ্য করতে পারি না—সাহায্য করুন!

অনেক অভিভাবক এরকম অনুভব করেন। যখন বড় শিশু বা প্রাপ্তবয়স্করা কান্নাকাটি করে তখন সাধারণত তারা দুঃখিত, রাগান্বিত বা ব্যথাতুর বলে কাঁদে। যখন কোনো শিশু কাঁদে তখন প্রায়ই মনে হয় যে কান্নার কোনো কারণ নেই। অনেক বাবা-মা নিজে অপরাধী বা হতাশ বোধ করেন, যখন তারা তাদের শিশুকে শান্ত করতে অক্ষম হন। এর মানে এই নয় যে আপনি একজন অভিভাবক হিসেবে ব্যর্থ হয়েছেন। মনে রাখবেন: শিশুর কান্নার জন্য আপনার দোষ নেই! তারা অস্থিরতার একটা পর্বের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে মাত্র। কান্নাকাটি এবং কলিক সর্বদা ভাল হয়ে যায় এবং শিশুরা চিরকাল অস্থির থাকে না।

তথ্যসূত্র:

1. Wolke, D., Bilgin, A., & Samara, M. (2017)। পদ্ধতিগত পর্যালোচনা এবং মেটা-বিশ্লেষণ: অস্থিরতা এবং কান্নার সময়কাল এবং শিশুদের মধ্যে কলিকের প্রকোপ। *জার্নাল অফ পেডিয়াট্রিক্স*, 185, 55-61। DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.02.020>

2. Wolke et al (2017)।

