

কী খবর? আপনার শিশুর বিকাশ



2-মাসের ভিজিট

আপনার শিশু তার শরীরের উপর আরও ভাল নিয়ন্ত্রণ গড়ে তুলতে শুরু করেছে, যা তাদের নতুন উপায়ে অন্বেষণ করতে সাহায্য করে।

2-4 মাস: কী হচ্ছে?

আপনার শিশু কী করতে পারে

আমি শিখছি কিভাবে আমার যা প্রয়োজন তা তোমাকে "বলব"।



- আমি আমার শব্দ, মুখের অভিব্যক্তি এবং শরীরের নড়াচড়া ব্যবহার করি আমার কেমন অনুভূতি হচ্ছে তা জানাতে: ঘুম পাচ্ছে, খিদে পাচ্ছে, আনন্দ হচ্ছে বা অস্বস্তি লাগছে।
- আমি কখন খেলতে চাই এবং কখন বিরতি চাই তা আমি তোমাকে প্রকাশ করি।

আমি আমার শরীর ব্যবহার করতে শুরু করছি ঘটনাগুলো ঘটাতে।

- আমি আমার হাত দিয়ে জিনিস ধরতে পারি। 3 মাস বয়সের মধ্যে, আমি কোনো জিনিসের দিকে যাব এবং দু হাত দিয়ে ধরব।
- আমার খিদে পেলে আমি তোমাকে জানাব। আমি আমার মাথা নড়াচড়া করতে পারি যাতে আমার মুখ স্তনের কাছাকাছি থাকে।

আপনি কী করতে পারেন

আপনার শিশুর সংকেত বুঝতে তাকে লক্ষ্য করুন। হাসিগুলো সহজে বোঝা যায়! "খিদের" কান্না কিছু আছে? তারা ক্লান্ত থাকলে কি চোখ ঘষে বা আপনার থেকে অন্যদিকে তাকায়?



আপনার শিশুর সংকেতে সাড়া দিন। যখন তাদের চোখ উজ্জ্বল হয় এবং তারা সজাগ হয়ে ওঠে, তখন খেলার সময়। আপনার শিশু যদি কান্নাকাটি করে, মুখ ফিরিয়ে নেয় বা তার পিঠ বাঁকিয়ে দেয় তবে সব ধীরে করুন।

আপনার শিশুর জন্য কিছু দিন, যার দিকে সে এগোবে, এবং ধরবে। তাদেরকে বিভিন্ন টেক্সচার এবং আকার সহ বস্তু স্পর্শ করতে দিন। আপনার সন্তানের নাগালের মধ্যে একটি খেলনা ধরুন যাতে তারা তাদের হাত বা পায়ের সাহায্যে তাকে মারতে পারে।

লক্ষ্য করুন কিভাবে আপনার শিশু তার শরীর "আবিষ্কার" করছে। তারা কি তাদের হাতের দিকে তাকায়? তাদের পা চোষে? তারা কি ডিগবাজি খেতে চেষ্টা করছে?

আপনি যখন HealthySteps হ্যান্ডআউটগুলি ব্যবহার করছেন, মনে রাখবেন যে আপনার সন্তানের দক্ষতাগুলি সেখানে যেভাবে উল্লেখ আছে, তার থেকে দ্রুত বা ধীরগতিতে বিকশিত হতে পারে এবং তাও সে ঠিকঠাকই বেড়ে উঠছে। প্রতিটি শিশু তাদের নিজস্ব গতিতে বেড়ে ওঠে। আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞ যেকোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে তৈরি থাকবেন। আপনার পরিবারের সাংস্কৃতিক বিশ্বাস এবং মূল্যবোধগুলিও আপনার সন্তানের বিকাশকে রূপ দেওয়ার গুরুত্বপূর্ণ উপাদান।

কী হচ্ছে?

আপনার শিশু কী করতে পারে

আমরা প্রতিদিন কাছাকাছি আসছি।

- আমি বিশ্বাস করতে শিখছি যে তুমি আমার সংকেত বুঝবে এবং সাড়া দেবে।
- আমাকে শান্ত করার জন্য আমি তোমার উপর নির্ভর করি। এটা আমাকে নিজেকে শান্ত করতে সাহায্য করে।

তুমি কী করতে পার

আপনার শিশু যখনই কাঁদে তখন তাকে সাহায্য দিন। আপনি কোনো শিশুকে বিগড়াতে পারবেন না। শান্ত করাটা তাদেরকে নিরাপদ, সুরক্ষিত এবং প্রিয় বোধ করতে সাহায্য করে।

তাদের আগুলগুলোকে মুখের দিকে নিয়ে গিয়ে শান্ত হতে সাহায্য করুন। আপনি একটি প্যাসিফায়ার চেষ্টা করতে পারেন (যদি উপযুক্ত হয়) বা একটি কম্বল বা নরম বস্তু দিতে চাইতে পারেন।

জানা এবং চেষ্টা করার অন্যান্য বিষয়

এমনকি এই অল্প বয়সেও আপনার শিশু, আপনি কেমন অনুভব করছেন তা গ্রহণ করছে, তাই নিজেকে শান্ত রাখাটা গুরুত্বপূর্ণ। অন্য ব্যক্তি কেমন অনুভব করছেন তা বোঝাটা সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা। আপনি অন্যদের প্রতি সংবেদনশীল হয়ে আপনার শিশুকে তাদের প্রতি সংবেদনশীল হতে শিখতে সাহায্য করুন। তাদের সংকেতে সাড়া দিন। তারা কাঁদলে তাদের শান্ত করুন। তারা যখন আনন্দে আছে তখন মুচকি হাসুন বা জোরে হাসুন। এগুলি হল সংবেদনশীল যত্নের গুরুত্বপূর্ণ অংশ যা আপনার এবং আপনার শিশুর মধ্যে বিশ্বাস তৈরি করে। আপনি এটিও করতে পারেন:

- ❑ **আপনার শিশুকে ঘনিষ্ঠভাবে লক্ষ্য করুন তাদের "ভাষা" শেখার জন্য।** যখন তারা ক্লান্ত বা ক্ষুধার্ত থাকে, তখন তারা কিরকম করে? আপনার সন্তান আলো, শব্দ এবং কার্যকলাপে কীভাবে সাড়া দেয়?
- ❑ **প্যাটার্ন খুঁজুন।** আপনার শিশু সাধারণত কখন ক্ষুধার্ত বা ক্লান্ত হয়? তারা কখন খেলতে প্রস্তুত? আপনি যদি আপনার শিশুর ক্রিয়াকলাপের স্তরগুলিতে প্যাটার্ন খুঁজে পান, আপনি বিষয়গুলিকে শিডিউল করতে পারেন, যখন সেগুলি তাদের সেরা অবস্থায় থাকে।
- ❑ **আপনার শিশুকে অনুসরণ করুন।** যখন আপনার শিশু কোনো বস্তুর প্রতি আগ্রহ দেখায়—সেটার দিকে তাকায় বা তার কাছে পৌঁছায়—তাকে সেটা স্পর্শ করতে দিন (যদি অবশ্যই সেটি নিরাপদ হয়।) যদি আপনার সন্তান মুখ ফিরিয়ে নেয়, চোখ বন্ধ করে, বা অস্থিরতা দেখাতে শুরু করে, তাহলে খেলা থেকে বিরতি নিন।



এই পরিদর্শনে পেডিয়াট্রিক টিম আপনার শিশুর উচ্চতা, ওজন এবং মাথা পরিমাপ করবে। তারা আপনার শিশুর হৃদযন্ত্রের শব্দ শুনবে এবং তাদের চোখ, কান, নাক এবং মুখ দেখবে। আপনার শিশু সমস্ত প্রয়োজনীয় টিকা পাবে। আমরা আপনার শিশুর বিকাশ এবং ঘুম এবং খাওয়ার মতো রুটিন বিষয়গুলি সম্পর্কে কথা বলব। আমরা নিরাপত্তা টিপস পর্যালোচনাও করব। এবং, অবশ্যই, আমরা আপনার যেকোনো প্রশ্ন বা ভাবনা নিয়ে আলোচনা করার জন্য সময় বের করব!