

কী খবর? আপনার শিশুর বিকাশ



1-মাসের ভিজিট

শিশুর জীবনের প্রথম মাসগুলি যায় এই বিশ্বে তাদের নিরাপদ বোধ করতে শেখার বিষয়ে।

1-2 মাস: কী হচ্ছে?

আপনার শিশু কী করতে পারে

আমি তোমাকে এবং অন্যান্য মানুষদের সাথে পরিচিত হচ্ছি, যারা আমাকে ভালোবাসে এবং যত্ন করে।



- আমি তোমার মুখ, কণ্ঠস্বর এবং গন্ধ চিনতে পারি।
- আমি তোমার হাসি এবং আনন্দের সাথে স্পর্শে সাড়া দিই।

তুমি আমার কান্নায় সাড়া দিলে আমি তোমাকে বিশ্বাস করতে শিখি।

- আমাকে তুলে নিয়ে শান্ত করলে প্রায়ই আমি কান্না থামাই, কিন্তু কখনও কখনও আমি তা করিনা।
- মাঝে মাঝে আমি কাঁদতে থাকি, কিন্তু এর মানে এটা নয় যে তুমি কিছু ভুল করেছ।
- আমাকে দোলানো, লোফালুফি করা, বা শিশুর দোলনায় দোল খাওয়ানো আমি পছন্দ করতে পারি।

আপনি কী করতে পারেন

আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন এবং গান শোনান। এটি তাদেরকে ভালবাসা অনুভব করতে সাহায্য করে এবং আপনার সাথে তাদের বন্ধনকে বাড়ায়।



আপনার বাচ্চাকে ধরে রাখুন। আপনার ছোটটির সাথে ত্বক থেকে ত্বকে স্পর্শ করা আলিঙ্গনের চেষ্টা করুন।

মনে রাখবেন যে আপনি কোনো শিশুকে বিগড়াতে পারবেন না। আপনার শিশু কান্নাকাটি করলে তাকে তুলে নেওয়াটাই ঠিক। দূর থেকে তাদের সান্ত্বনা দেওয়ার জন্য আপনার কণ্ঠস্বর ব্যবহার করতে করতে আপনার কাজ সেরে নেওয়াও ভাল। বলুন "আমি এখানেই আছি। আমি আমার হাত ধুচ্ছি এবং এখনই চলে আসব।"

আপনি শান্ত থাকতে পারলে এটি শিশুকে শান্ত হতে সাহায্য করবে। যদি আপনার শিশুর কান্না বন্ধ না হয় এবং আপনি সবরকম চেষ্টা করে থাকেন, চিন্তা করবেন না। এমনকি যদি আপনি কেবল তাদের ধরে রাখেন এবং সান্ত্বনা দেন, তবে আপনি বোঝাচ্ছেন যে আপনি তাদের প্রয়োজনে সাড়া দেবেন।

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।

জানার এবং চেষ্টা করার অন্যান্য জিনিস

- ❑ যদি আপনার শিশু খুব কান্নাকাটি করে, তাহলে আপনার শিশুর প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। কান্নার কোনো মেডিকেল কারণ থাকতে পারে। এটি খাদ্যজনিত সমস্যা, অম্বল বা অন্য শারীরিক অসুবিধা হতে পারে।
- ❑ আপনার শিশুর জন্য বিভিন্ন অবস্থান চেষ্টা করে দেখুন। তাদেরকে আপনার হাঁটুতে মুখ নামিয়ে তাদের পিঠে ঘষার চেষ্টা করুন। শিশুকে মুড়ে দিয়ে চেষ্টা করুন। এটা তাদেরকে গর্ভে থাকার কথা মনে করিয়ে দেয়!
- ❑ দোলানোর চেষ্টা করুন। আপনার শিশুকে আস্তে আস্তে নাচালে কান্না কমতে পারে।¹
- ❑ শান্ত করার শব্দ ব্যবহার করুন। আপনার শিশুর সাথে আলতো করে কথা বলুন বা গান করুন। তাদের কানের মধ্যে শো শো শব্দ করুন বা ফ্যান চালানোর চেষ্টা করুন।
- ❑ সব কমিয়ে দিন: আলো, শব্দ এবং টেক্সচার। কখনও কখনও কমবেশি হলে শিশুদের কান্নাকাটি কম হয়।
- ❑ সহায়তার জন্য যোগাযোগ করুন। পরিবার এবং বন্ধুদের বলুন আপনাকে বিরতি দিতে। সবার সাহায্য দরকার!
- ❑ শান্ত থাকুন। আপনি যখন শান্ত থাকেন, তখন তা আপনার শিশুকে শান্ত হতে সাহায্য করে। আপনি যদি হতাশ বোধ করেন, তাহলে আপনার শিশুকে চিত করে কোনো নিরাপদ জায়গায় রাখুন—যেমন ঘেরা শিশুশয্যা। একটি ছোট বিরতি নিন। কান্না আপনার শিশুর ক্ষতি করবে না এবং বিরতি নিলে আপনি শান্ত করতে পারবেন অন্য একজন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিকে...আপনাকে!
- ❑ হাল ছাড়বেন না। ট্রায়াল এবং এরর পদ্ধতির মাধ্যমে আপনার শিশুকে শান্ত করা শেখা যায়। একটি উপায় কাজ না করলে, অন্যটা চেষ্টা করুন। সেটাতেই স্থির থাকুন এবং অবশেষে কান্না ভাল হয়ে যাবে।



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!

1. [healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic)