

## 4-মাসের ভিজিট

এই সময়টি বাবা-মা এবং বাচ্চাদের আরও সংযোগের।

### 4-6 মাস: কী হচ্ছে?

#### আপনার শিশু কী করতে পারে

আমি আমার শরীরকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখছি।



- আমি আমার চারপাশের বিশ্ব দেখতে নিজেকে ঠেলছি। আমি গড়িয়ে গড়িয়ে তোমার কাছাকাছি বা একটা আকর্ষণীয় খেলনা বা বস্তুর কাছে যাওয়ার চেষ্টা করি।
- আমি সাহায্য নিয়ে বসতে পারি এবং আমার মাথা ধরে রাখতে পারি।
- আমি হামাগুড়ি দিতে শুরু করার জন্য আমার হাত এবং হাঁটুর উপর দাঁড়িয়ে সামনে-পিছনে দোলা দিতে শুরু করতে পারি।

আমি হাতড়ানোর জন্য আমার হাত এবং আঙ্গুল ব্যবহার করি।

- আমি নানা জিনিস এবং খেলনার দিকে এগোতে এবং ধরতে পারি। তারা কী করতে পারে তা বোঝার জন্য আমি আমার আঙ্গুল, হাত এবং মুখ দিয়ে তাদের হাতড়াই।

#### আপনি কী করতে পারেন

গড়ানো, ঘষটে এগোনো এবং হামাগুড়ি দেওয়ার মতো নতুন নতুন দক্ষতা বিকাশে সাহায্য করার জন্য আপনার শিশুকে বিভিন্ন অবস্থানে রাখুন।



- নিশ্চিত করুন যে তারা তাদের পিঠ এবং পেট উভয়ের উপরই সময় পায় এবং অবলম্বন ধরে বসতে তাকে সাহায্য করুন।
- এটি তাদেরকে নতুন উপায়ে পরিবেশ এবং বস্তুগুলিকে অন্বেষণ করতে দেয়।
- সর্বদা তাদেরকে চিত হয়ে ঘুমাতে দিন।

অন্বেষণ করার জন্য আপনার শিশুকে খেলনা দিন। বিভিন্ন আকৃতি, আকার, টেক্সচার এবং শব্দ আছে এমন কতকগুলো বেছে নিন। ঝাঁকিয়ে, আঘাত করে, ঠেলে এবং ফেলে দিয়ে এই বস্তুগুলিকে ব্যবহার করার উপায় তাদেরকে দেখান।

আপনার শিশুর সংকেতগুলোকে দেখুন এবং সাদা দিন। "আপনি হাসছেন। আমার মনে হয় আপনি আয়নায় দেখতে পছন্দ করেন। আপনি কি নিজেকে আবার দেখতে চান?"

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

আমি শব্দ, ক্রিয়া এবং মুখভঙ্গী ব্যবহার করে যোগাযোগ স্থাপন করি।

- আপনি যখন আমার বুমবুমি ঝাঁকবেন, তখন আমি হাসতে পারি এবং আমার হাত ও পা নাড়াতে পারি যাতে আপনাকে জানাতে আমি খেলা চালিয়ে যেতে চাই।
- আমি আপনার শব্দের প্রতিক্রিয়ায় কিছু ভিন্ন শব্দ করি। আমি আধো আধো কথা, বকবক এবং কলকল করি।

আমি আমার চারপাশের জগতে অভ্যস্ত হয়ে যাচ্ছি।

- আমি হয়তো আরও নিয়মিত খাওয়া এবং ঘুমানোর সময়সূচী তৈরি করতে শুরু করছি।
- আমি প্রতিদিনের রুটিন লক্ষ্য করতে শুরু করছি। তুমি যখন আলো নিভিয়ে দাও, আমি শিখছি যে সেটা ঘুমের সময়।

### তুমি কী করতে পার

আপনার শিশুর সাথে বারবার

"কথোপকথন" চালান। আপনি যখন তাদের বকবকের উত্তর দেন, তখন তারা জানতে পারে যে তারা কী বলছে তাকে আপনি গুরুত্ব দেন। এটি তাদেরকে কথা বলতে শিখতে সাহায্য করে।

আপনার শিশুর জন্য রুটিন তৈরি করুন।

- একই ক্রমে একই জিনিসগুলি করে আপনার শিশুকে ঘুমের সময় জানতে সাহায্য করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি স্নান, খাওয়ানো, এবং তারপর একটি ছড়াগান গাইতে পারেন।
- একটা গান বানান, এবং শিশুকে খাওয়ানোর জন্য যখন প্রস্তুত হচ্ছেন, তখন গান। যতবারই তারা এটা শুনবে তারা জানবে যে দুধ আসছে। এটি তাদের শান্ত করতে পারে এবং তাদেরকে অপেক্ষা করতে শিখতে সাহায্য করতে পারে।

## জানা এবং চেষ্টা করার অন্যান্য জিনিস

আপনার শিশুর কান্নায় সাড়া দেওয়া মানে তাকে বিগড়ানো নয়। যখন কেয়ারগিভাররা তাদের বাচ্চাদের সংকেতগুলিতে সাড়া দেয় তখন তারা তাদের বাচ্চাদের শক্তিশালী চিন্তাভাবনা এবং সামাজিক-মানসিক দক্ষতা অর্জনে সহায়তা করে।<sup>1</sup> এই তিনটি ধাপ আপনাকে বুঝতে সাহায্য করে যে আপনার শিশু কী বলছে।

- ☐ **দেখুন এবং শুনুন।** তাদের কান্না, শব্দ, মুখের অভিব্যক্তি এবং শরীরের নড়াচড়ার প্যাটার্ন খুঁজুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার শিশু যখন ক্ষুধার্ত তখন কি তার আঙ্গুল চোষে?
- ☐ **বুঝুন।** আপনার শিশুর সিগন্যাল ব্যবহার করে তার কী প্রয়োজন বা চাহিদা তা বের করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার শিশু ঘুমের সময় তার কানের লতি ধরে টানতে পারে।
- ☐ **সাড়া দিন।** কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে হবে তা বেছে নিতে সাহায্য করার জন্য আপনার শিশুর ইঙ্গিতগুলি ব্যবহার করুন। আপনি খেলা করা থেকে বিরতি নিতে পারেন যখন তারা তাদের পিঠ বাঁকায় এবং দূরে তাকায় কারণ আপনি জানেন এর মানে হল তারা বিপর্যস্ত।

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. হার্ট, বি. এবং রিসলে, টি. (1995)। কমবয়সী আমেরিকান শিশুদের দৈনন্দিন অভিজ্ঞতার মধ্যে অর্থবহ পার্থক্য। বাল্টিমোর, এমডি: ব্রুকস।