

## ঘুম অনুধাবন

আপনার শিশুকে একটি মজবুত সমতলে, কোনো বস্তুর সাহায্য ব্যতীত তার পিঠের উপর রেখে ঘুম পাড়ান। নবজাতকরা সাধারণত হালকা ঘুমে আচ্ছন্ন হওয়ার পর প্রায় 20 মিনিটের মধ্যে গভীর ঘুমে তলিয়ে যায়।



### হালকা ঘুম

- সহজেই জেগে ওঠে
- এদিক ওদিক নড়াচড়া করে এবং শব্দ করে
- চোখের পাতা বেশ নড়াচড়া করে
- স্বপ্ন দেখে
- মস্তিষ্কের বৃদ্ধি এবং বিকাশ সাধিত হয়!



### গভীর ঘুম

- শিশু সহজে জেগে ওঠে না
- হাত-পা শিথিল এবং অলসভাবে পড়ে থাকে
- খুব বেশি নড়াচড়া করে না
- মস্তিষ্কের বিশ্রাম হয়!

আপনার নবজাতককে শুইয়ে দেওয়ার আগে গভীর ঘুমের লক্ষণগুলির জন্য অপেক্ষা করুন।



### অভিভাবকদের জন্য ঝটপট পরামর্শ

- বন্ধু বা পরিবারের সাহায্য চান।
- আপনার শিশুকে তখনই খাওয়ান যখন সে আপনাকে বোঝায় যে সে ক্ষুধার্ত, তাকে ঘড়ি দেখে খাওয়ান না।
- আপনার শিশুর শোবার জায়গার লাইট এবং টিভি বন্ধ করুন।
- আপনার শিশু যখন ঘুমায় তখন আপনি বিশ্রাম নিন (এমনকি চুপচাপ বসে থাকা আপনাকে আরও বিশ্রাম বোধ করতে সাহায্য করতে পারে)।
- আপনি রাগান্বিত বা বিহ্বল বোধ করতে শুরু করলে শিশুটিকে কোনো নিরাপদ স্থানে নামিয়ে রাখুন এবং বিরতি নিন।
- আপনার শিশু খুব বেশি কান্নাকাটি করছে বলে মনে হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

FitWIC Baby Behavior Study (ফিটডব্লিউআইসি শিশুর আচরণ অধ্যয়ন)-এর অংশ হিসেবে ক্যালিফোর্নিয়া Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, মহিলা, শিশু এবং শিশুদের জন্য বিশেষ সম্পূরক পুষ্টি প্রোগ্রাম) প্রোগ্রাম এবং UC Davis Human Lactation Center হতে নেওয়া। - 2017

# আমার শিশু আমাকে কী বলার চেষ্টা করছে?



## সংকেত অনুধাবন

আপনার শিশু শারীরিক ইঙ্গিত ব্যবহার করে শব্দ উচ্চারণ ছাড়াই আপনাকে তার প্রয়োজন জানাতে পারে। তার ইঙ্গিতগুলির প্রতিক্রিয়া জানানো আপনার শিশুকে শান্ত এবং সুখী হতে সাহায্য করতে পারে।



### "আমি ক্ষুধার্ত" জাতীয় ইঙ্গিত

- তার মুখের কাছে নিজের হাত রাখে
- তার হাত এবং পা বাঁকা করে
- কোনো কিছু চোষার শব্দ করে
- তার ঠোঁট কৌঁচকায়
- স্তনবৃত্ত (স্তন) হাতড়ে খুঁজে

এখনই তার খুব বেশি ক্ষুধার্ত হয়ে পড়ার পূর্বে তাকে খাওয়ানোর সময়।



### "আমার পেট ভরে গেছে" জাতীয় ইঙ্গিত

- চোষার গতি কমিয়ে দেয় বা চোষা বন্ধ করে দেয়
- তার হাত ও বাহু শিথিল করে দেয়
- স্তনবৃত্ত থেকে মুখ সরিয়ে নেয়
- দূরে ঠেলে দেয়
- ঘুমিয়ে পড়ে

এই ইঙ্গিতগুলির অর্থ হলো সে খাওয়া বন্ধ করতে চায়।



### "আমার কিছু পরিবর্তন করা দরকার" জাতীয় ইঙ্গিত

- অন্য দিকে তাকায় বা মুখ ফিরিয়ে নেয় অথবা তার পিঠ বাঁকা করে
- ড্রুকুটি করে বা তার চোখে চকচকে ভাব দেখা যায়
- তার হাত, বাহু বা পা শক্ত করে ফেলে
- হাই তোলে বা ঘুমিয়ে পরে

এর অর্থ হলো সে কোনো কিছুর কারণে অস্বস্তিতে বা বিরক্ত হয়ে আছে। তাকে অন্যদিকে সরে যেতে দিন বা বিশ্রাম নিতে দিন। কোলাহল, আলো বা অনেক লোকজন শিশুদের জন্য ক্লান্তিকর হতে পারে।

পার্থক্যটি লক্ষ্য করুন "আমি ক্ষুধার্ত" সংকেত এবং "আমার কিছু পরিবর্তন করা দরকার" সংকেতের মধ্যে!



### "আমি তোমার কাছাকাছি থাকতে চাই" জাতীয় ইঙ্গিত

- মুখ ও শরীর শিথিল অবস্থায় থাকে
- আপনার কণ্ঠস্বর এবং মুখ অনুসরণ করে
- আপনার দিকে পৌঁছানোর চেষ্টা করে
- আপনার মুখের দিকে তাকিয়ে থাকে
- তার মাথা তোলে

এর মানে হলো সে আপনার সাথে ভাব আদান প্রদান করতে, শিখতে বা খেলতে চায়।

## কান্না অনুধাবন



যখন আপনার শিশু কাঁদে তখন এটি আপনার জন্য খুবই বিরক্তিকর হতে পারে। সকল শিশুই মাঝে মাঝে কাঁদে। আপনার শিশু কেবল তার ক্ষুধার্ত হওয়া বা ডায়াপার পরিবর্তনের প্রয়োজনে নয় বরং আরও অনেক কারণেই কাঁদে। আপনার শিশুকে ভালো বোধ করানোর জন্য আপনার কিছু করণীয় রয়েছে।



- শান্ত থাকুন এবং ধৈর্য ধরুন।
- আপনার শিশুর ইঙ্গিত অনুসরণ করে জানার চেষ্টা করুন আপনার শিশু আপনাকে কী বলছে।
- আপনার শিশুকে আপনার শরীরের কাছে ধরে রাখুন এবং একই প্রশান্তিদায়ক কাজ বারবার করুন:
  - মৃদুস্বরে কথা বলুন বা বারবার গান করুন।
  - আপনার শিশুকে বারবার আঁসতে দোলান অথবা আঙুপিছু করুন।
  - তার পিঠ, বাহু এবং পা আলতোভাবে ম্যাসাজ করুন।