

# নতুন পিতাদের জন্য একটি পরিচালনার নির্দেশিকা

আপনার সঙ্গিনী এবং আপনার সদ্যজাত শিশুর যত্ন নেওয়ার  
জন্য একটি তথ্যপূর্ণ নির্দেশিকা

# সূচিপত্র

সূচিপত্র .....	2
পিতৃহৃতে স্বাগতম! ভদ্রমহোদয়গণ, আপনাদের ইঞ্জিনগুলি চালু করুন। .....	4
চালকের আসনে বসার আগেই উদ্বেগ .....	5
আপনার বিবাহের লাইসেন্স পাওয়া.....	6
পিতৃহৃ প্রতিষ্ঠা .....	7
শিশুটি গঠিত হচ্ছে .....	9
সম্ভাব্য মায়ের কী পরিবর্তন হবে?.....	10
আপনি এবং মা এক সাথে না থাকলে কী হবে?.....	11
বাবার একটি উল্লেখযোগ্য ভূমিকা আছে.....	11
শিশুটি যখন বাড়ি আসবে তখন আপনি কী আশা করতে পারেন.....	14
ভিজা অবস্থায় পিছল.....	15
বিগ্রামের স্থান.....	16
নিয়মিত বক্ষণাবেক্ষণ.....	16
থাওয়ানো .....	17
ফর্মুলা ওয়ান বেসিং.....	17
কান্নাকাটি .....	19
কখনও একটি বাচ্চাকে ঝাঁকাবে না! .....	20
বাস্তায় নিরাপত্তা .....	21
ও, কী দারুণ অনুভূতি!!!.....	22
সহ-অভিভাবকহু .....	24
সব কিছুর শেষে .....	25

এর যে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলিতে লক্ষ্য রাখতে হবে .....25

## পিতৃত্বতে স্বাগতম! ভদ্রমহোদয়গণ, আপনাদের ইঞ্জিনগুলি চালু করুন।

পৃথিবীতে এরকম মানুষের সংখ্যা খুব বেশি নেই যারা সত্যিই বলতে পারেন তারা একজন বাবা হওয়ার জন্য তৈরি—বা বাবা হবার আগে তারা জানতেন কি করে তা হতে হয়। "একটি সন্তান হওয়া" সম্পর্কে শুরুতে নতুন হওয়া বাবারা যা বুঝতে পেরেছেন এবং তারা যা জানতেন এই নির্দেশিকাটি আপনাকে সেটিই বলে। তারা যা শিখেছেন সেটি শেয়ার করার মাধ্যমে, আমরা কয়েকটা রহস্য উদ্ঘাটন করতে পারব। আমাদের নতুন হওয়া বাবারা আমাদের প্রচুর উপকারী ভাবনা এবং ধারণা প্রদান করেছেন। চলুন তাহলে শুরু করা যাক!

প্রথম বার বাবা বা মা হলে তা বিভিন্ন ধরণের আবেগ বা অনুভূতিপূর্ণ হতে পারে। পুরুষ এবং নারী সবসময় একইরকম ভাবে না। বহু নারীর ক্ষেত্রে একটি নতুন শিশুর জন্মের খবর উত্তেজনাপূর্ণ। কিছু পুরুষদের জন্য, যদিও, বিষয়টিতে আগ্রহ জন্মাতে একটু বেশি সময় লাগে। এটি আপনার জীবনে একটি বিশাল পরিবর্তন। অন্তঃসত্ত্বা হওয়া আপনার সঙ্গিনীর কাছে এক অভ্যস্ত বাস্তব ব্যাপার কারণ তার অভ্যন্তরে একটি শিশু বেড়ে উঠছে। কোনো পরিবর্তন চোখে পড়া আপনার কাছে কঠিন হতে পারে, এবং আপনি এখনও আপনার না জন্মানো সন্তানের সাথে একাক্ষতা অনুভব নাও করতে পারেন। আপনি খুশি, উদ্বিগ্ন, দিশেহারা, মুশকিলে পড়েছেন আপনার এরকম বোধ হতে পারে—বা একই সাথে এইসব অনুভূতিগুলি আপনার হতে পারে! আপনার সঙ্গিনীর সাথে কথা বললে (যিনি সম্ভবত আপনার মতই ভীত) আপনার একটু ভালো লাগতে পারে। একটু ছোট মানুষ ধীরে ধীরে বড় হচ্ছে যে আপনাকে সন্মান করবে, আপনার থেকে শিখবে, এবং আপনাকে কোনদিন দেখার আগেই যার আপনার ভালবাসা ও সহায়তার প্রয়োজন হবে। এসবগুলোই বেশ অদ্ভুত।

## চালকের আসনে বসার আগেই উদ্বেগ

আপনি ভয়ে কাবু হয়ে যাওয়ার আগে, আপনার সঙ্গিনীর সাথে তা নিয়ে কথা বলুন। একসাথে, আপনি, অর্থের সংস্থান, বাসস্থান, দিবা পরিচর্যা, কর্মসংস্থান, সময় পরিচালনার মতো বিষয়গুলি কিভাবে সামলাবেন তার উপায়গুলি স্থির করতে পারবেন, এবং পারস্পরিক প্রত্যাশা পূরণ করতে পারবেন। আপনাদের অনুভূতি এবং পরিকল্পনাগুলি আপনারা যত ভাগ করে নিতে পারবেন, আপনার দুজনে ততটাই স্বচ্ছন্দ বোধ করবেন।

একটি সন্তান নেওয়ার পরিকল্পনা সম্পর্কে উপলব্ধি করার পরে, স্বাভাবিকভাবেই, নতুন বাবা ভাবতে শুরু করবেন সব মিলিয়ে কত খরচ হবে। ডাক্তারের বিল, খাবার, জামা কাপড়, বাচ্চার শোওয়ার খাট, ডায়াপার—এসবগুলিই আবশ্যিক খরচ। আপনি যা বোধ করছেন সেটা **স্বাভাবিক** এখন অর্থ আলাদা করে সরিয়ে রাখা শুরু করা একটি ভালো পরিকল্পনা, কিন্তু আপনার সন্তানের জন্য বেশি কিছু কেনার বিষয়ে বেশি ভাববেন না কারণ পরিবারের সদস্যদের ও বন্ধুদের কাছে বাচ্চার শোওয়ার খাট, প্যাক অ্যান্ড প্লে, গাড়ির সিট এবং জামা কাপড় থাকতে পারে যা তারা আপনাকে এমনি দিয়ে দিতে পারেন বা ধার দিতে পারেন। শ্রেণীবদ্ধ বিজ্ঞাপনগুলিও দেখতে থাকুন; আপনি অনেক সম্ভায় পেয়ে যেতে পারেন! বাচ্চারি অল্পপ্রাশন অনুষ্ঠান করলেও মা বাচ্চারি প্রয়োজনীয় কিছু জিনিস পাবেন। বাচ্চাদের জন্য ব্যবহার করা জিনিস ক্রয় করলে বা ধার নিলে, নিশ্চিত করুন সেগুলি সঠিক কাজ করছে এবং সেটি পরিষ্কার করা হয়েছে এবং বাচ্চারি জন্য নিরাপদ। পণ্যের নিরাপত্তার ন্যূনতম আবশ্যিকতার জন্য [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov) এ ভোগ্য পণ্য নিরাপত্তা পরিষদের (Consumer Product Safety Commission) ওয়েবসাইট দেখুন। আর্থিক অবস্থা সত্যিই অসচ্ছল হলে, আপনার সঙ্গিনীকে বলুন নারী, সদ্যজাত এবং শিশু (Women, Infants and Children, WIC) কর্মসূচিতে যোগ্যতা লাভের বিষয়ে বিবেচনা করতে। এটি, গর্ভবতী নারী এবং সদ্যজাতদের গর্ভাবস্থার সময়, স্তন্যপান করানোর সময় এবং জন্মের প্রথম বছরে, প্রয়োজনীয় পুষ্টি পেতে সহায়তা করার জন্য একটি সম্পূর্ণক খাদ্য কর্মসূচি। আপনার নিকটবর্তী স্থানীয় WIC এর নাম ও নম্বর পাওয়ার জন্য 800-522-5006 এ ফোন করুন।

আচ্ছা, তাহলে আপনাকে কাজ করতে হবে। আপনি আপনার সন্তান ও সঙ্গিনীকে সহায়তা করবেন বলে তারা আশা করে আছে। আর আপনিও জানেন যে সেটাই করা উচিত। কিন্তু পরিকল্পনাটি কী? আপনি পূর্ণ-সময় কাজ করলে, আপনাকে সেটি থেকেই যতটা পারেন সঞ্চয় করতে হবে এবং আপনাকে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করতে হবে যা ভবিষ্যৎে আপনাকে চাকরি খুঁজতে সাহায্য করবে। কিন্তু আংশিক-সময়ের চাকরিও আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে পারে এবং সেটি একটি পূর্ণ-সময়ের চাকরিতে রূপান্তরিত হতে পারে।

কিছু ব্যক্তিকে বিশেষ প্রশিক্ষণ নিতে হতে পারে (কম্পিউটার, অটোমোটিভ, ছুতারের কাজ, ইত্যাদি) বা প্রথমে তাদের ডিপ্লোমা বা জেনারেল ইকুইভ্যালেন্সি ডিপ্লোমা (GED) করতে হতে পারে। সমগ্র স্টেটের বিভিন্ন

জায়গায় ওয়ার্কফোর্স সেন্টার (workforce centers) আছে—আপনার শহরেও সম্ভবত একটি আছে। আপনি চাকরির সুযোগ খুঁজতে, একটি রিজ্যুমে তৈরি করতে, ইন্টারভিউ দেওয়া অনুশীলন করতে এবং ক্যারিয়ারের বিকল্পগুলি অন্বেষণ করার ক্ষেত্রে সাহায্য পেতে পারেন। আপনি ইন্টারনেটে [www.labor.ny.gov/career-center-locator/](http://www.labor.ny.gov/career-center-locator/) এ আরও তথ্য পাবেন এবং আপনার নিকটবর্তী সেন্টার কোথায় তা জানতে পারবেন।

## আপনার বিবাহের লাইসেন্স পাওয়া

তাই আপনার সন্তান আসছে, এবং একটি সুস্থ, সুখি শিশুকে বড় করে তুলতে আপনি এবং আপনার সন্তানের মা হলে সঙ্গী। আচ্ছা, তাহলে—আপনি কি বিবাহ সম্পর্কে ভেবেছেন? আপনার সঙ্গিনী গর্ভবতী হওয়ার পর আপনারা দুজনে কি এ বিষয়ে কথা বলেছেন? তাহলে বিবাহ করার ক্ষেত্রে কী সমস্যা হচ্ছে? পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে কী আপনাকে বাঁধা দিচ্ছে? আপনি কী ভাবছেন—

- "আমি দায়বদ্ধতাটির জন্য প্রস্তুত কিনা সে বিষয়ে আমি নিশ্চিত নই।"
- "সবসময় আমরা সব বিষয়ে একমত হই না।"
- "যদিদিন আমাদের সবসময় মতের মিল হবে সেদিন পর্যন্ত কি আমার অপেক্ষা করা উচিত নয়?"
- "আমি শুধু একটা ভালো চাকরি পেয়ে গেলে একটি সুন্দর বিবাহের আংটি এবং যাবতীয় অনুষ্ঠান করে বিবাহ করার মতো অর্থ আমাদের থাকবে।"

কিছু ছেলে চায় বিবাহের পূর্বে সবকিছু একদম ঠিকঠাক হবে, যা ভেবেছিল তাই হবে...সব কিছু ঠিকমতো সামনে নেওয়া যাবে। **কিন্তু সত্যিটা হল...বিবাহই শেষ কথা নয়! জীবন ওভাবে চলে না!**

### সুস্থ স্বাভাবিক বিবাহবন্ধনে থাকার জন্য পিতামাতা এবং বাচ্চা উভয়ের সুবিধাসমূহ

#### বাচ্চারা

- স্বাস্থ্যকর হয়, শারীরিক ও মানসিক উভয়ভাবেই।
- স্কুলে ভালো করে।
- কৈশোরে গর্ভবতী হওয়ার সংখ্যা খুব কম থাকে।
- স্কুল থেকে পাশ করে বেরোবার পর ভালো চাকরি পায়।
- মাদকাসক্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।
- আত্মীয় স্বজনের সাথে ঝগড়াঝাঁটি কম হয়।

#### পিতামাতা

- দীর্ঘদিন সুস্থভাবে বাঁচেন।
- অবিবাহিত পিতামাতাদের থেকে বেশি অর্থ উপার্জন করেন এবং অবসর নেওয়ার সময় বেশি সঞ্চয় থাকে।

বিবাহকে যদি অগ্রাধিকারের বিচারে শেষে রাখেন তাহলে তা কোনদিনই হবে না। আপনারা দুজনে যা চান সে সবগুলি পাওয়ার জন্য এক সাথে কাজ করাই হল বিবাহ। যেটি গুরুত্বপূর্ণ সেটি হল আপনার দুজন দুজনের যত্ন নেবেন, আপনার শিশুর যত্ন নেবেন, এবং আপনি আপনার নিজের এবং তাদের জন্য আরও বেশি চাইবেন। আশেপাশের সেইসব মানুষদের খুঁজুন যাদের বৈবাহিক সম্পর্ক সফল হয়েছে। তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন তাদের কাছে বিবাহের অর্থ কী। কমিউনিটি এবং বিশ্বাস-ভিত্তিক সংস্থাগুলি সম্পর্কে খোঁজ করুন যারা বিবাহ সম্পর্কে ভাবছেন এমন যুগলদের সহায়তা করে। একজন স্বামি, একজন পিতা হওয়ার দায়িত্ব নিন—একজন মানুষ যিনি নিজেকে নিয়ে গর্বিত হতে পারবেন। আপনাদের দুজনকে মনস্থির করতে সহায়তা করবে এমন বিষয়গুলির জন্য “সুবিধার” বাস্তবটি দেখুন।

শুধুমাত্র যে কোনো বিবাহ এই বিষয়গুলিকে সফল করে না...একটি সুস্থ স্বাভাবিক বিবাহ এটি করে! প্রত্যেকের সমস্যা আছে এবং নিজেদের মধ্যে মতবিরোধ হয়ে থাকে। কিন্তু যে সকল ব্যক্তি তাদের নিজেদের জন্য, তাদের সঙ্গিনীদের জন্য এবং তাদের সন্তানদের জন্য সব থেকে ভালটি চায় তারা সমস্যাগুলির সমাধান করতে চায়।

## পিতৃত্ব প্রতিষ্ঠা

শিশুটির জন্মের সময় আপনারা বিবাহিত না হলে, আইন অনুযায়ী আপনি পিতা **নন** আপনার সন্তানের বিষয়ে আপনার কোনো অধিকার নেই। আইন, পিতাদের, মাতাদের থেকে আলাদাভাবে দেখে কারণ আইনি ব্যবস্থাকে বাস্তবের জন্য এবং আপনার সন্তানের জন্য সব থেকে ভালো কোনটা তা ভাবতে হয়। এর অর্থ আপনাকে **পিতৃত্ব প্রতিষ্ঠা** করতে হবে। আইন অনুযায়ী আপনাকে আপনার সন্তানের পিতা হতে এটিই একমাত্র উপায়।

### আমরা এটিকে কিভাবে আইনি করব?

নিউ ইয়র্ক স্টেটে আপনার সন্তানের জন্য আইনি পিতৃত্ব প্রতিষ্ঠা করতে আপনি এবং সন্তানের মা একটি "পিতৃত্বের স্বীকৃতি (Acknowledgment of Paternity)" বা AOP স্বাক্ষর করতে পারেন। আপনি হাসপাতালেই এটি স্বাক্ষর করতে পারেন। AOP ফর্মটি আপনার স্থানীয় জন্ম নিবন্ধক এবং স্থানীয় সামাজিক পরিষেবা সংস্থাতেও উপলভ্য। একটি AOP স্বাক্ষর করার আগে, আপনার বিশ্বস্ত কারোর সাথে কথা বলুন, এবং সেটি কার্যকর করতে আপনি যা যা করতে পারেন সেটি দেখুন। আরও তথ্যের জন্য [www.childsupport.ny.gov](http://www.childsupport.ny.gov) দেখুন।

আপনি নিশ্চিত না হলে বা আপনি যদি মনে করেন আপনি শিশুটির পিতা নন, তাহলে পিতৃত্বের স্বীকৃতি (Acknowledgment of Paternity) ফর্মে স্বাক্ষর **করবেন না** আপনি বা শিশুটির ভরণপোষণ করা ব্যক্তি, পিতৃত্বের বিষয়টি স্থির করতে একটি আইনি পদক্ষেপ নেওয়া শুরু করতে পারেন। এই পদক্ষেপটি নেওয়া হলে,

আপনাকে আদালতে যেতে হবে। এর জন্য আপনার কোনো আইনজীবীর প্রয়োজন নেই, কিন্তু চাইলে আপনি একজনকে নিয়োগ করতে পারেন।

আপনি আদালতে গেলে, আদালত আপনার, মাতার এবং শিশুটির নির্দিষ্ট জিনগত বা DNA পরীক্ষা জমা করার আদেশ দেবে। এই পরীক্ষাগুলি নেওয়া সহজ এবং পরীক্ষাগুলি বলে দেবে আপনার শিশুটির জন্মদাতা পিতা হওয়ার সম্ভাবনা কতটা। জিনগত বা DNA পরীক্ষা এবং অন্যান্য প্রমাণের উপর ভিত্তি করে, আদালত স্থির করবে আইন অনুযায়ী আপনি শিশুটির পিতা কিনা। আপনি **আইনি** পিতা হলে আপনাকে পিতা হিসাবে প্রতিষ্ঠিত করার জন্য আদালত একটি আদেশ জারি করবে। এটিকে বলা হয় একটি বংশোদ্ভূতের (ফিলিয়েশন) আদেশ।

## আমি পিতৃত্ব প্রতিষ্ঠা করলে সেটি প্রভাব ফেলবে কেন?

পিতৃত্ব প্রতিষ্ঠিত হলে বহুবিধ গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা ঘটবে।

আপনার সন্তানের জন্য কী হবে তা এখানে দেওয়া হল।

- সে জানবে সে কার সন্তান।
- এটি তার নিজের সম্পর্কে আরও ভালো অনুভূতি তৈরি করবে।
- সে আপনার পূর্বপুরুষদের থেকে শারীরিক বৈশিষ্ট্যগুলি পেতে সক্ষম হবে।
- আপনার কিছু হলে সে সামাজিক সুরক্ষা, চিকিৎসা সেবা, এবং প্রতিবন্ধকতা জনিত সুযোগ সুবিধাগুলি পেতে সক্ষম হবে।

আপনার জন্য কী সুবিধা হবে তা এখানে দেওয়া হল:

- আপনার নাম বার্থ সার্টিফিকেটে যোগ করা যাবে।
- আপনার এবং মায়ের মধ্যে বিচ্ছেদ হলে, আপনার সন্তানের হেফাজতের জন্য এবং/অথবা দেখা করার জন্য একটি আদালতের আদেশনামার জন্য আবেদন জমা করার অধিকার আপনার থাকবে।
- দোক নেওয়ার জন্য মামলা করার অধিকারও আপনার থাকবে।

আপনি আইনি পিতা **না** হলে, মায়ের আপনাকে আপনার সন্তানের চিকিৎসা বা স্কুলের রেকর্ড দেখাতে হবে না—এমনকি মা বা সন্তানটি কোথায় থাকে তাও বলতে হবে না। উপরন্তু, আপনি আইনি পিতা না হলে, আপনি নিজে থেকে আপনার সন্তানকে দেখতে পাবেন না।

# শিশুটি গঠিত হচ্ছে

নয় মাস। শুনে মনে হচ্ছে অনেক দিন। কী ঘটছে তা এখানে দেওয়া হল:

**প্রথম তিন মাস সময়কাল (1-13 সপ্তাহ)** আপনার সন্তান একটি নিষিক্ত ডিম থেকে একটি অঙ্কুর তারপর একটি ক্রমে পরিণত হয়।

4 সপ্তাহ নাগাদ আপনার সন্তানটি একটি চালের দানার মতো আকারের হয় কিন্তু তার মধ্যে চোখ ফুটেতে, একটি শিরদাঁড়া, ফুসফুস, এবং পাকস্থলি গড়ে উঠতে শুরু করে। আপনার সন্তানের হৃৎস্পন্দন হচ্ছে, কিন্তু সেটি শরীরের বাইরে। 8 সপ্তাহ নাগাদ ক্রণটি তার মাথা, হাত এবং শরীর নাড়াতে পারে। তার মস্তিষ্ক এবং অন্যান্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গ দ্রুত বৃদ্ধি পেতে থাকে। তার ছোট ছোট হাত থাকে কিন্তু তাতে তখনও কোনো আঙুল থাকে না। তৃতীয় মাসের শেষ নাগাদ শিশুটি তখনও লম্বায় 2-3 ইঞ্চি এবং ওজন এক আউন্সেরও কম। তার ব্যাথা অনুভব করা, হাতের ও পায়ের আঙুল ভাঁজ করা, হাতের বুড়ো আঙুল চোষা, মুখভঙ্গি করা, এবং এমনকি সাতার পর্যন্ত কাটতে সক্ষম হওয়া উচিত। এই সময়ের মধ্যে সকল ছেলে বা মেয়ের "অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলি" গজিয়ে যায়। আপনি জানতে চাইলে আপনার ডাক্তার আপনাকে বলে দিতে পারবেন সেটি কী হবে।

**দ্বিতীয় তিনমাস সময়কাল (14-27 সপ্তাহ)** যখন এই পর্যায়টি শুরু হয়, আপনার সন্তান দ্রুত বড় হতে থাকবে। তার হৃৎস্পন্দন আপনার দ্বিগুণ দ্রুততর হয়। সে পা ছোড়া ও লাথি মারা শুরু করবে। আপনার হাতটি মায়ের পেটের উপর রাখুন—আপনি তাকে অনুভব করতে পারবেন! শীঘ্রই সে বাইরে থেকে আসা শব্দ শুনতে সক্ষম হবে। আপনার সন্তানও শিখতে এবং মনে রাখতে পারবে। তার সাথে গল্প করা শুরু করুন। এখন আপনি তার সাথে যত কথা বলবেন, জন্মানোর সময় সে আপনার কণ্ঠস্বরের সাথে তত বেশি পরিচিত হবে। 24 সপ্তাহে, আপনার সন্তান লম্বায় হবে প্রায় 14 ইঞ্চি এবং ওজন হবে প্রায় 2 পাউন্ড। তার আঙুলের নখ এবং চুল গজাবে। তার মস্তিষ্ক দ্রুত বৃদ্ধি পাবে।

**তৃতীয় তিন মাস সময়কাল (28-40 সপ্তাহ)** 28 সপ্তাহ নাগাদ আপনার সন্তান গানের তালে তালে শরীর দোলাতে পারবে। যখন সে নাচ করছে না, তখন সে বেশিরভাগ সময় হাতের বুড়ো আঙুল চুষে কাটাচ্ছে। 32 সপ্তাহ নাগাদ আপনার সন্তান আপনার স্পর্শে প্রতিক্রিয়া জানাবে। সে তার চোখ খুলতে পারবে, এবং আপনার কণ্ঠস্বর চিনতে পারবে। তার অঙ্গপ্রত্যঙ্গ প্রায় গঠিত হয়ে গেছে, কিন্তু তাও সে বেঁড়ে চলেছে। তার অল্প কিছুদিন পরেই সে মাথা-নিচু অবস্থায় ঘুরে যাবে এবং না জন্মানো পর্যন্ত ওই অবস্থাতেই থাকবে (মাথা-নিচু অবস্থায় থাকলে ভূমিষ্ঠ হওয়া সহজ হয়)। আপনি আপনার সন্তানের সাথে যত কথা বলবেন, গান শোনাবেন এবং তার নড়াচড়া বুঝতে পারবেন, সেগুলি তাকে একটি স্বাস্থ্যকর উপায়ে বড় হতে তত সাহায্য করবে।

## সম্ভাব্য মায়ের কী পরিবর্তন হবে?

প্রবর্তী নয় মাসে আপনার সঙ্গিনীকে যে যে অবস্থার মধ্যে দিয়ে যেতে হতে পারে তার একটি তালিকা এখানে দেওয়া হল:

### শারীরিকভাবে

**প্রথম কয়েক মাস:** তিনি গা গুলানো, অস্থল, মাথা যন্ত্রণা, ক্লান্তি এবং স্থনে ব্যথা অনুভব করতে পারেন।

**পরে:** সময়ে সময়ে মেজাজি হয়ে উঠতে পারেন, কিছু খাবারের উপর লোভ হতে পারে, শিশুটি যে ভিতরে নড়াচড়া করছে তা অনুভব করা শুরু করেন এবং গর্ভাবস্থার উজ্জ্বলতা (pregnant glow) লাভ করতে পারেন।

**শেষ কয়েক মাস:** তার প্রায়ই খিঁচ লাগতে পারে, ঘনঘন ঘুম পেতে পারে, সব সময় কিছু না কিছু অস্বস্তি হতে পারে, হাটাচলা করার ভঙ্গিমা পালটে যায় এবং যৌন মিলনে অসুবিধা হয়।

### মানসিকভাবে

**প্রথম কয়েক মাস:** তিনি ভয় পাবেন যে আপনার তাকে আর ভালো লাগবে না, যখন শিশুটি জন্মাবে তখন কী হবে সে নিয়ে চিন্তা করবেন, গর্ভপাতের জন্য দুশ্চিন্তা করবেন, এবং যৌন মিলনের ইচ্ছা কমে যেতে পারে।

**পরে:** তিনি আপনার উপর আরও বেশি নির্ভরশীল হয়ে উঠতে পারেন, এবং তার পরিবর্তিত চেহারা সম্পর্কে স্পর্শকাতর হয়ে উঠতে পারেন।

**শেষ কয়েক মাস:** তিনি তার প্রসব যন্ত্রণা এবং প্রসব সম্পর্কে চিন্তা করবেন, তিনি এই ভেবে উদ্বিগ্ন হতে পারেন যে সন্তানটি জন্মাবার পর আপনি তাকে আর ভালবাসবেন না, এবং কখনও কখনও তিনি বদমেজাজি হয়ে উঠতে পারেন।

**জন্ম দেওয়ার পরে:** অনেক মা কিছুক্ষণের জন্য মনমরা বোধ করতে পারেন। এটিকে বলা হয় প্রসবোত্তর হতাশা। তারা সহজেই কেঁদে ফেলতে পারে এবং খেতে বা ঘুমাতে নাও পারে। ছোটখাটো ব্যাপারগুলিতেও রেগে যেতে পারে বা দুশ্চিন্তা করতে পারে। আপনার সঙ্গিনী গর্ভবতী থাকার শেষ কয়েক মাস ধরে তার হরমোনগুলি ওঠানামা করছে। স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যেতে একটু সময় লাগবে। যে মূল বিষয়টা মনে রাখবে হবে সেটি হল ধৈর্য রাখা! বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এই অনুভূতিগুলি কয়েক সপ্তাহ থাকে। আপনি যা করতে পারেন তা হল আপনার সঙ্গিনীকে সহায়তা করা। তাকে কিছুক্ষণের জন্য বাড়ির বাইরে যেতে উৎসাহিত করুন এবং সে যেন একটি স্বাস্থ্যকর খাবার খায় সেদিকে লক্ষ্য রাখুন। এমন কিছু করুন যাতে তার ভালো লাগে—তাকে একটি বার্তা পাঠান, তাকে দিয়ে আসুন এবং নিয়ে আসুন বা তাকে একটি প্রেমপত্র লিখুন।

## আপনি এবং মা এক সাথে না থাকলে কী হবে?

আপনি এবং মা এক সাথে না থাকলে আপনি আপনার সন্তানের জীবনের সাথে কিভাবে জড়িত হবেন? তিনি কি আপনাকে কাছে পেতে চান? কেন? একটি বিষয়ে নিশ্চিত, বাবা হলে অনেক কাজ করতে হয়। কিন্তু সেটা ভালো কাজ, আপনার এতদিন করা কাজগুলোর মধ্যে সব থেকে ভালো। নিশ্চয়, যেটি সহজ সেটি হল পিছিয়ে আসা, , তাকে তার বাচ্চা, কাজ এবং চিন্তা সামলাতে দেওয়া। কিন্তু তখন সেই ছোট্ট সুন্দর শিশুটি যে আনন্দ হাসি নিয়ে আসবে তা আপনি উপভোগ করতে পারবেন না। এর পুরোটাই মা উপভোগ করবে। আপনি তাকে একটি সুস্থ এবং সবল হয়ে বড় হয়ে উঠতে দেখে গর্বিত হওয়ার সুযোগ পাবেন না। মনে রাখবেন, এই বাচ্চাটি আপনার অংশ—সে আপনার **বক্তা** আপনি ইতিমধ্যেই তার কাছে গুরুত্বপূর্ণ, আর বাচ্চাটি এখনও জন্মায়নি পর্যন্ত।

আপনি আপনার সন্তানের জীবনে থাকতে চান সেটি তার মাকে দেখাতে আপনি যে জিনিসগুলি করতে পারেন সে রকম কিছু জিনিস এখানে দেওয়া হল:

- মায়ের সাথে ভুল বোঝাবুঝি মিটিয়ে ফেলুন, অন্তত ততটুকু যাতে আপনি বাচ্চাটির কাছাকাছি থাকতে পারেন।
- শিশুটির জন্মের সময় সঙ্গিনীর সাথে থাকুন।
- আপনার সন্তানের পিতৃস্ব স্বীকার করুন।
- বাচ্চাটির ভবিষ্যৎ সম্পর্কে সঙ্গিনীর সাথে কথা বলুন।
- তিনি একটু বিশ্রাম চাইলে তাকে সাহায্য করার প্রস্তাব দিন।
- খোলাখুলি সম্পর্ক রাখুন।

## বাবার একটি উল্লেখযোগ্য ভূমিকা আছে

একটি শিশুকে পৃথিবীতে নিয়ে আসতে আপনি সাহায্য করছেন, তাই ইতিমধ্যেই আপনি একটি উল্লেখযোগ্য ভূমিকা নিয়েছেন। আপনার সন্তানের জন্য তার সান্নিধ্যে থাকা শিশুটিকে সুস্থ, শক্তিশালী এবং স্মার্ট হয়ে বড় হয়ে ওঠার আরও ভালো সুযোগ করে দেবে। সান্নিধ্যে না থাকা একটি পার্থক্য গড়ে দেবে কারণ বাবারা কী করতে পারে তা না জেনেই সে বড় হয়ে উঠবে। আপনি কী ধরণের পার্থক্য গড়ে তুলতে চান? যখন বাবারা

একদম শুরু থেকে তাদের বাচ্চাদের সাথে সময় কাটান এবং তাদের সাথে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রেখে চলে, তখন বাচ্চাদের ভালোই হয়, যেমন:

- তাদের কর্মঠ, স্বাস্থ্যবান এবং শক্তিশালী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।
- তারা ছেলে/মেয়ের কর্তব্যগুলি বেশি ভালো পালন করে।
- তাদের সহিংস, সমাজ-বিরোধী, বিপজ্জনক বা অপরাধী হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।
- তারা অনেক বেশি সময় অপেক্ষা করে যৌন সম্পর্ক শুরু করতে।
- স্কুলে ভালো করার এবং স্কুলে থাকার সম্ভাবনা বেশি থাকে।
- স্বাধীন জীবনযাপনে আত্ম-সংযম থাকে, এবং নেতৃত্ব প্রদর্শনে তারা ভালো করে, ।
- তারা জীবনে অপেক্ষাকৃত বেশি সফল হয়।

শুরু করার একটি উপায় হল প্রসবপূর্ব ভিজিটগুলিতে আপনার সঙ্গিনীর সাথে যাওয়া। বাচ্চাটি কেমন বড় হচ্ছে এবং মা ও বাচ্চা উভয়ই সুস্থ আছে কিনা তার উপর লক্ষ্য রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কোনো সমস্যা হলে, যত শীঘ্র সম্ভব সেটি জানতে চান। আপনার সঙ্গিনী এবং শিশুটিকে তার OB/GYN পরীক্ষা করবেন। ডাক্তার জিজ্ঞাসা করবেন আপনার সঙ্গিনী কেমন আছেন এবং তাকে পরীক্ষা করবেন এবং পেটে হাত দিয়ে বাচ্চাটিকে পরীক্ষা করবেন এবং

বাচ্চাটিকে কেমন বড় হচ্ছে তা দেখতে তাকে অভ্যন্তরীণভাবে পরীক্ষা করবেন। এটি করতে তিনি একটি বিশেষ পদ্ধতি বা এমনকি একটি সোনোগ্রাম ব্যবহার করতে পারেন। আপনার ডাক্তার আপনাকে আপনার সন্তানের সোনোগ্রামের একটি কপি দিতে পারবেন কিনা তা তাকে জিজ্ঞাসা করুন। বাচ্চাটিকে মায়ের গর্ভে কেমন দেখতে লাগছে সেটি দেখা একটি রোমাঞ্চকর অনুভূতি! **একটি দেশীয় সমীক্ষা বলেছে যে একজন নারী তার প্রসবপূর্ব ভিজিটে যান কিনা সেটি নির্ণয়কারী সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল তার সঙ্গীর সমর্থন। সব কটি** ভিজিটে যাওয়ার চেষ্টা করুন, কিন্তু কয়েকটিতে যদি না যেতে পারেন, আপনার সঙ্গিনীকে জিজ্ঞাসা করুন সেগুলি কেমন ছিল। আপনার কেন যাওয়া উচিত তার জন্য তিনটি খুবই ছোটো, সরল কারণ আছে: আপনার সন্তানের জন্য আপনার উপস্থিতি; আপনার সন্তানের মাকে সাহায্য করা; এবং আপনার সন্তানের বৃদ্ধি এবং

### পরিভাষা

**প্রসবপূর্ব**- মানে জন্মের আগে

**OB/GYN**- OB হল ধাত্রীবিদ্যার (অথবা জন্মের আগে সন্তানের যত্ন নেওয়া) সংক্ষেপ। GYN হল গায়নোকলজির সংক্ষেপ (নারীদের পরিচর্যা)

**সোনোগ্রাম**- “আলট্রাসাউন্ডের” আর একটি নাম। মায়ের গর্ভে শিশুটি কেমন আছে তা দেখার একটি যন্ত্রণাবিহীন পরীক্ষা। বাচ্চা (বা বাচ্চাদের) একটি ছবি আঁকতে এটি শব্দ তরঙ্গ ব্যবহার করে। শিশুটি কখন জন্মাবে এবং সেটি ছেলে না মেয়ে সেটি নির্ণয় করতেও এটি ব্যবহার করা হয়।

**সিআরিয়াম**- কখনও কখনও বাচ্চাটিকে স্বাভাবিক ভাবে প্রসব করানো যায় না, ডাক্তারকে মায়ের পেট কেটে বাচ্চাটিকে ভিতর থেকে বের করে আনতে হয়। এটিকে সি-সেক্সানও বলা হয়ে থাকে।

বিকাশের সাথে নিজেকে সংযুক্ত রাখা। আপনি আপনার সঙ্গিনীর এবং সন্তানের কথা ভাবেন এটি দেখাবার সব থেকে ভালো উপায় হল প্রসবপূর্ব ভিজিট, এবং সেটি আপনার ও বাচ্চাটির মায়ের মধ্যে সম্পর্ককে আরও ভালো করে তোলে। ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করার জন্য কয়েকটি ভালো প্রশ্ন হল:

- আপনি কোন হসপিটালে বাচ্চাগুলি প্রসব করান?
- বাচ্চাটির জন্মের পূর্বে আমরা কী হসপিটালটা এবং প্রসব করানোর জায়গাটি একবার গিয়ে দেখতে পারি?
- প্রসবের জন্য আপনি কি পরিবার বা প্রশিক্ষকদের সেখানে থাকতে দেন?
- মা কে কটি সোনোগ্রাম করতে হবে?
- আপনি কি অনেকগুলি সিজারিয়ান ডেলিভারি করেন এবং সেটির জন্য আমি কি সেখানে থাকতে পারি?

আপনি আপনার সঙ্গিনীর সাথে থাকুন বা না থাকুন, তার জন্য সেখানে থাকুন এবং যতটা পারেন তাকে সাহায্য করুন। আপনি যে তার কথা ভাবেন সেটা দেখাতে আপনি একসাথে একটি শিশুর জন্ম দেওয়ার ক্লাসে অংশগ্রহণ করতে পারেন। সে যেন স্বাস্থ্যকর খাবার খায়, হাঁটে এবং চাপগ্রন্থ না হয় তা নিশ্চিত করতে আপ্রাণ চেষ্টা করুন। বিশ্বাস করুন বা নাই করুন, তার সাথে থাকা এবং সন্তানটির জন্য আপনার ভালবাসা দেখানো তাকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে। ধূমপান করবেন না, মদ্যপান বা মাদক নেবেন না। প্রত্যেকে জানে মা এগুলি নিলে শিশুটির পক্ষে তা অত্যন্ত বিপজ্জনক। আচ্ছা, **আপনি** সেগুলি নিলেও সেটি একই রকম বিপজ্জনক। বাতাসের মধ্যে ধোঁয়া, মা এবং বাচ্চা উভয়ের স্বাস্থ্যের পক্ষেই ক্ষতিকর। মাদক এবং অ্যালকোহলের কারণে আপনার নিজের নিয়ন্ত্রণ শিথিল হয়, এবং সেটি সকলের পক্ষেই বিপজ্জনক হতে পারে। পরিকল্পনা করুন এবং বাচ্চার ঘরটি তৈরি করুন। একটি বাচ্চাদের শোওয়ার খাট নিয়ে আসুন এবং চাইলে একসাথে রাখুন। বিভিন্ন সাইজের প্রচুর ডাম্পার এনে মজুত করে রাখুন যাতে বাচ্চাটির বড় হওয়ার সাথে সাথে আপনিও প্রস্তুত থাকতে পারেন। নিশ্চিত করুন যে যা প্রয়োজন সব মজুত আছে এবং সেগুলি খুঁজে পাওয়া এবং ব্যবহার করা সহজ। একটি কার সিট নিন! হসপিটালে ফোন করে জিজ্ঞাসা করুন তারা সদ্যজাতের জন্য কার সিট দেবেন কিনা বা তারা জানে কিনা কোথায় পাওয়া যাবে। কার সিটটি সঠিকভাবে ইনস্টল হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করতে আপনার স্থানীয় অগ্নি নির্বাপন দপ্তরে যান। হসপিটালে যাওয়ার সময় সব কেমন চলছে সে সম্পর্কে কথা বলা নিশ্চিত করুন।

- সে যখন হসপিটালে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত এবং যখন সে হসপিটালে থাকবে তখন আপনি কাকে ফোন করবেন?
- আপনি অফিসে থাকলে সে কিভাবে আপনার সাথে যোগাযোগ করবে?
- আপনার সঙ্গিনীকে কী জামাকাপড়, গুরুত্বপূর্ণ কাগজ, এবং অন্যান্য জিনিস সঙ্গে করে নিয়ে যেতে হবে?

# শিশুটি যখন বাড়ি আসবে তখন আপনি কী আশা করতে পারেন

## সদ্যজাত শিশুরা দেখতে পায়।

তাদের চোখ থেকে ৪-১০ ইঞ্চি দূরের জিনিসগুলি তারা দেখতে পায়। তারা **আপনার** দিকে তাকাতে সব থেকে বেশি পছন্দ করে! কিন্তু সাবধান! উজ্জ্বল আলো একটি শিশুর চোখকে অস্বস্তিতে ফেলতে পারে।

## সদ্যজাত শিশুরা কৌতূহলী!

তারা চলমান জিনিসগুলি দেখতে পছন্দ করে।

## সদ্যজাত শিশুরা শুনতে পায়।

একটি সদ্যজাতের শ্রবণশক্তি খুব প্রখর। খুব জোড় বা হঠাৎ আওয়াজে তারা প্রতিক্রিয়া জানায় এমনকি তারা ভয় পেয়েছে সেটা বোঝাতে কাদে। শিশুরা আপনার কন্ঠস্বর যত শুনবে, তারা তত আপনাকে চিনবে এবং শিখবে কিভাবে কথা বলতে হয়। শিশুরা মধুর, নরম আওয়াজ পছন্দ করে।

## সদ্যজাত শিশুরা অনুভব করতে পারে!

আপনার উষ্ণ পরশ এবং হৃৎস্পন্দন অনুভব করার জন্য শিশুরা বুকে জড়িয়ে ধরা ভালবাসে। সে জন্মাবার পর যত শীঘ্র সম্ভব সেটি খুব বেশি করে করুন, কিন্তু যখনই তাকে ধরবেন তখন তার মাথাতে হাত দেবেন। আপনার সন্তানকে ধরলে তার কোনো ক্ষতি হবে না।

## সদ্যজাত শিশুরা অনেক কিছু করতে পারে!

আপনি তাদের হাতে যা দেবেন তারা তাই ধরে নেবে। সদ্যজাত হিসাবে তাদের ধরবার ক্ষমতা পরে যা হয় তার থেকে বেশি।

## সদ্যজাত শিশুরা চিন্তা করতে পারে!

তাদের ছোট্ট মস্তিষ্ক তাদের আশেপাশের সব কিছুকে একটি স্পঞ্জের মতো শুষে নেয়! আপনার শিশু জিনিসগুলির মধ্যে মিল খুঁজে বের করা শুরু করতে বেশি সময় নেবে না। সে মুখ চিনতে পারবে এবং কখনও কখনও তাদের নকল করবে। সে রঙিন জিনিসের থেকে কালো-এবং-সাদা জিনিস নিয়ে খেলতে বেশি পছন্দ করবে।

## সদ্যজাত শিশুরা মনের ভাব প্রকাশ করতে পারে!

বাচ্চারা কথা বলতে না পারলেও আপনাকে কিছু বলে। কাঁদছে মানে তারা প্রস্রাব করে ফেলেছে, ক্ষুধার্ত, ক্লান্ত, আহত, বিষণ্ণ বা একাকী বোধ করছে। আপনি তাদের সাথে যত বেশি সময় কাটাবেন তত আমি বিভিন্ন ধরনে আওয়াজের বিভিন্ন অর্থ উপলব্ধি করতে পারবেন।

## ভিজা অবস্থায় পিছল

অনেক বাবাদের কাছে, একটি ডায়াপার পরিবর্তনের ভাবনা মানে **অত্যন্ত বিগ্নী ব্যাপার**, তারা ভাবেন সেটা কিভাবে করতে হয় তারা তা জানেন না এবং সেটি শিখতেও চান না। ডায়াপার পরিবর্তন করা সহজ। মা পারলে, আপনিও পারবেন। আসলে, মা যা করতে পারেন আপনি সে সব কিছুই শিখতে পারেন, শুধু আপনি হয়ত সেটা অন্যভাবে করবেন। একবার আপনি ডায়াপার পরিবর্তন করার সাথে যুক্ত হয়ে গেলে, সেটি বাবা-সন্তানের সংযোগ স্থাপনের একটি সুযোগ হয়ে উঠবে, এটি একটি বন্ধনের, সুডসুড়ি দেবার এবং হাসার সুযোগ।

সব বাচ্চাই পরিবর্তন করা পছন্দ করে না, এবং সব বাচ্চা প্রত্যেক বার এটা পছন্দ করে না। কোনো সমস্যা নয়। সব সময় আপনার “খেলনা-এবং-দৃষ্টি-আকর্ষণের-জিনিসগুলি” হাতের কাছে রাখুন। শিশুটির ডায়াপার খুব ভিজে গেলে বা সে ক্লান্ত হয়ে পড়লেই তার ডায়াপার পরিবর্তন করা উচিত। ডায়াপার জনিত চুলকানি থেকে তাকে রক্ষা করার এটাই সব থেকে ভালো উপায়। **ডায়াপার জনিত চুলকানি খুব ঝুতি করে**, বিশেষ করে ডায়াপারটি ভিজে হলে।

আপনার শিশুকে, একটি পোশাক পরিবর্তনে টেবিল বা বিছানার মতো একটি পরিষ্কার সমতল জায়গায় আস্তে আস্তে শুইয়ে দিন। সব সময় একটি হাত শিশুটির উপরে রাখুন। চোখের নিমেষে তারা গড়িয়ে যেতে পারে! আঠালো টেপের ট্যাবগুলি আলগা করে পুরানো ডায়াপারটি টেনে খুলে নিন। পায়ে ভর করে বাচ্চাটিকে তুলুন এবং ডায়াপারটি টেনে বের করে নিন। তারপরে, সেটিকে মুড়ে ময়লা ফেলার জায়গায় ফেলে দিন। যেগুলো মোছা সহজ শুধু সেগুলোই মুছবেন না। ছোট্ট মেয়েটির পারস্পরিক দৃশ্য এডাতে সামনের থেকে পিছনের অংশ মোছা নিশ্চিত করুন। তারপর তাকে একটি পরিষ্কার ডায়াপারের উপর রাখুন। নিশ্চিত করুন যে আপনার সন্তান ডায়াপারের পিছন দিকের উপর শুয়েছে (হ্যাঁ, একটি পিছনের ও সামনের দিক আছে)। সামনের দিকটি দিয়ে তাকে আচ্ছাদিত করুন, আঠালো টেপের ট্যাবগুলি টানুন এবং ডায়াপারটি আটকান। মনে রাখবেন: **বেশি আলগা হলে, লিক করবে! বেশি শক্ত হলে, তারা চীৎকার করে উঠবে!** কোমরের কাছে যাতে অন্তত দুটি আঙুল ডায়াপারের মধ্যে ঢোকানোর মতো জায়গা রাখুন। ব্যাস এই ত! তারপর গিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।

## বিশ্রামের স্থান

প্রথম কয়েক মাসে, আপনার সন্তান দিনে 15 থেকে 20 ঘণ্টা ঘুমাবে। এখন আপনার সন্তানের ঘুমানোর জন্য একটি নিরাপদ, শান্ত জায়গা সম্পর্কে পরিকল্পনা শুরু করার সময়। একটি বাচ্চাকে কখনও একটি বালিশ, একটি নরম সোফা, একটি বড়দের বিছানায় বা ওয়াটারবেডে শোয়াবেন না। আপনার বাচ্চা যখন ঘুমাচ্ছে তখন তার খাটে খেলনা, মাফলার, কস্বল বা বালিশ রাখবেন না। আপনার বাচ্চার যেন দম আটকিয়ে না যায় তা নিশ্চিত করতে আপনাকে এই জিনিসগুলি করতে হবে। এর জন্য সে মারা পর্যন্ত যেতে পারে, **তাই সাবধান! ছোট শিশুর হঠাৎ মারা যাওয়ার উপসর্গ (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) ঘটে যখন শিশুরা হঠাৎ করে মারা যায় এবং ডাক্তারেরা বুঝতেই পারেন না কেন মারা গেল। এর অনেক কারণ থাকতে পারে। উপুড় হয়ে শোওয়া বাচ্চাদের SIDS এর ঝুঁকি বেশি থাকে।** ঘুমাবার সময় সব সময় বাচ্চাদের চিৎ করে শোওয়ান-উপুড় করে বা পাশ ফিরিয়ে নয়। নিজেই ভাবুন, "চিৎ হয়ে শুয়ে ঘুমানো।" চিৎ হয়ে শুয়ে ঘুমানো বাচ্চাদের SIDS এর ঝুঁকি কম থাকে। আপনার বাচ্চা খুব গভীর ঘুমালে, তাকে আস্তে আস্তে জাগান। আপনার বাচ্চা যখন ঘরে আসবে, সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলির মধ্যে একটি হল তার ঘুমের জন্য একটি জায়গা প্রস্তুত রাখা। কেন? কারণ যখন বাচ্চাটি খাটে থাকবে, আপনি অন্য কাজ করবেন (আপনি ভাগ্যবান হলে, আপনিও ঘুমাবেন)।

## নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণ

জামাকাপড় ছাড়িয়ে নতুন জামাকাপড় পরাবার সময় খুব তাড়াতাড়ি করতে হবে যাতে তার ঠাণ্ডা না লাগে। এখন আপনি একটি তোয়ালে বা পাতলা কস্বল শিশুটির উন্মুক্ত পেটের উপর রাখতে পারেন। এটি তাকে নিরাপদ এবং শান্ত বোধ করতে সহায়তা করবে। সমস্ত সদ্যজাত শিশুদের নিমোচনযোগ্য, ক্লেিকি স্বক থাকে। এটি স্বাভাবিক। এটি বন্ধ করতে আপনার বাচ্চার উপর লোশন বা তেল ব্যবহার করবেন না। হাতের নখগুলি কেটে ছোটো করে দিতে হবে। ক্ষুদ্রকায়, গোলাকার অগ্রভাগ বিশিষ্ট কাঁচি ব্যবহার করে শিশুটি যখন ঘুমাচ্ছে তখন তার নখগুলি কেটে দিন। কান, নাক বা নাভির উপর কিছু রাখবেন না। শুধু ওপর থেকে মুছে দিন। কখনও কিউ-টিপ্স বা তুলোর গোলা ব্যবহার করবেন না। খোঁচা লেগে যেতে পারে এবং ক্ষতি করতে পারে। আপনার বাচ্চাকে স্নান করার সময়, বাচ্চার স্নানের জল যেন উষ্ণ গরম হয়, কিন্তু **কখনও** যেন বেশি গরম **না** হয়, তা নিশ্চিত করুন! যখন আপনি আপনার বাচ্চাকে ধরবেন (যা আপনার বেশি করে করা উচিত), সব সময় তার ঘাড়ে এবং মাথার নিচে হাত দিয়ে ধরুন।

## থাওয়ানো

স্তন্যপান করানো কি ফর্মুলার থেকে স্বাস্থ্যকর? অবশ্যই! প্রত্যেক মা এর শরীর তার সন্তানের যে রকম প্রয়োজন সেই অনুযায়ী দুধ তৈরি করে। মায়ের দুধ তার সন্তানকে অসুখ এবং সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে। ফর্মুলা তা করে না। এর অর্থ মাঝে মাঝে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে এবং আপনার পকেটে বেশি টাকা থেকে যাবে। স্তন্যপান করা শিশুদের হঠাৎ মারা যাওয়ার উপসর্গে (SIDS) মারা যাওয়ার বা বয়সকালে ডায়াবেটিস, স্কলস্ব, এবং হাঁপানি হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। স্তন্যপান করানো মায়ের গর্ভাবস্থা জনিত ওজন দ্রুত হ্রাস হয় এবং পরবর্তীকালে অস্টিওপোরোসিস, স্তন, এবং জরায়ুর ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কম থাকে।

স্তন্যপান মায়ের পক্ষে একটি কঠিন, ক্লাস্তিকর সময় হতে পারে। তাকে শিশুটিকে থাওয়ানোর জন্য এবং তার পরিচর্যার জন্য সময় দিতে হবে। এই সময়েই একজন পুরুষ তাকে প্রকৃত সাহায্য করতে পারে। একটু ঘরদোর পরিষ্কার করুন। জামাকাপড় কেঁচে ইত্রি করুন। মাকে কিছু পুষ্টিকর খাবার বানিয়ে থাওয়ান। থাওয়ানোর জন্য বাচ্চাটিকে মায়ের কাছে এনে দিন। অন্যান্য বাচ্চাদের দেখাশুনা করুন। মা যখন থাওয়াচ্ছেন তখন তাকে কিছু স্বাস্থ্যকর জলখাবার এনে দিন। থাওয়ানোর পরে, শিশুটিকে ঢেকুর তোলান (আস্ত্রে), ডায়াপার পরিবর্তন করুন, এবং তারপর আপনার উন্মুক্ত বুকে ঘুমাতে দিন। বাচ্চার তাদের বাবার স্বকের-সাথে-স্বকের স্পর্শ এবং বাবার গম্বীর পুরুশালি কণ্ঠস্বর শুনতে ভালবাসে। বাচ্চাদের সাথে তাদের বাবাদের বন্ধন তৈরি করার এটি একটি দারুণ উপায়।

মা যদি স্তন্যপান করান এবং বাচ্চাটিকে প্রথমবারের জন্য দিবা পরিচর্যায় নিয়ে যান, তাকে মাটিতে বসে খেলনা নিয়ে খেলার জন্য এবং অন্য বাচ্চাদের বুকে জড়িয়ে আদর করতে বলুন। দিবা পরিচর্যায় ব্যাকটেরিয়া থেকে আপনার শিশুকে রক্ষা করতে মায়ের দুধ তখন শিশুটির শরীরে অ্যান্টিবডি তৈরি করবে। মায়ের আপনার সহায়তা প্রয়োজন। স্তন্যপান সম্পর্কে জড়তা কাটাতে তাকে সাহায্য করুন। তার প্রশংসা করুন এবং নেতিবাচক মন্তব্য থেকে তাকে আগলে রাখুন। দুগ্ধক্ষরণ (স্তন্যপান) সহায়তা গোষ্ঠী এবং ক্লাস আছে যাতে স্তন্যপান করানোর সর্বোত্তম কৌশল শিখতে তিনি আপনার সাথে অংশগ্রহণ করতে পারেন। ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন বা ইন্টারনেটে খুঁজুন।

## ফর্মুলা ওয়ান রেসিং

ফর্মুলা-থাওয়ানো শিশুরা দিনে 6-8 বার প্রায় 2-4 আউন্স খায়। তাদের আর কোনও ভিটামিন বা খাবার লাগে না। বাচ্চাদের গরুর দুধ, মিষ্টি পানীয়, সোডা, চা, ফলের রস, ইত্যাদি দেওয়া উচিত নয়। আপনি যদি বোতল গরম করতে চান, এক পাত্র গরম জলে (ফুটল জল নয়) কয়েক মিনিট বোতলটিকে খাড়া করে

রাখুন। ফর্মুলাটি যে খুব বেশি গরম হয়ে যায় নি সে বিষয়ে নিশ্চিত হতে সব সময় হাতের কঙ্কির উপর দু এক ফোটা ফেলে পরীক্ষা করে নিন। **বোতলটি গরম করতে একটি মাইক্রোওয়েভ ওভেন ব্যবহার করবেন না।** আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর পর বোতলে যদি কিছু ফর্মুলা থেকে যায়, সেটি ফেলে দিন। আপনার শিশুর মুখের থেকে ব্যাকটেরিয়াগুলি বোতলের দুধের মধ্যে প্রবেশ করবে এবং সেই দুধ আপনি পরে শিশুটিকে খাওয়ালে আপনার শিশুর অসুখ করতে পারে। সঠিক পরিমাণ ফর্মুলা বেরচ্ছে কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত হতে মাঝে মাঝে বোতলের নিপিল পরীক্ষা করুন। এক সাথে একটি ফোটা বেরোনো উচিত। খাওয়ানোর সময়টাকে আপনার সন্তানের সাথে সময় কাটানোর বিশেষ সময় করে নিন। একটি সুবিধাজনক জায়গা খুঁজে নিন যেখানে আপনি আরাম করতে পারবেন, তাকে নিজে বাহুবন্ধনে আবদ্ধ করে তার চোখের দিকে তাকান। আপনি যখন আপনার সন্তানকে খাওয়াবেন তখন অবশ্যই তাকে ধরে থাকুন। বোতলটিও সব সময় ধরে থাকুন। **বোতলটিকে ঠেস দিয়ে রাখবেন না।** তার ফলে তার বিষম লাগতে পারে এবং কানে আরও বেশি সংক্রমণ হতে পারে। আপনার সন্তানের সাথে বন্ধন তৈরি করার এবং তাকে ভালো লাগবার এটি আর একটি সুযোগ। প্রতি দু আউন্স ফর্মুলা খাওয়ানোর পর বা বাচ্চাটি অস্বচ্ছন্দ বোধ করলে বাচ্চাটিকে ঢেকুর তোলাতে ভুলবেন না।

বাচ্চাটি ছোটো থাকলেও অনেক মাকে অফিসে আবার যোগদান করতে হয়। কিছু মা দেখেছেন যে তারা অফিসে পাম্প করতে পারেন (বুকের দুধ চেপে বার করে দেওয়া); অন্যেরা পারেন না। এমন কি মায়েরা যদি অফিসে পাম্প করতে না পারেন, তাও তারা সকালে, বিকালে, এবং সপ্তাহান্তে স্তন্যপান করানো চালিয়ে যেতে পারেন। যে কোনও পরিমাণ স্তন্যপান মা এবং সন্তান উভয়ের জন্যই ভালো এবং বাচ্চাটিকে ফর্মুলা সহ্য করতে সহায়তা করবে। মাকে যদি অফিসে যোগদান করতে হয়, অফিসে যাওয়ার প্রথম দিনের সপ্তাহ দুই আগে থেকে তাকে দিনে একটি স্তন্যপানকে একটি বোতলে-খাওয়ানো এক্সপ্রেসড মিল্ক বা ফর্মুলা দিয়ে প্রতিস্থাপিত করতে হবে। মা যখন কাজে যান, বাচ্চাটি অফিসের সময় বোতলের দুধ পান করতে পারবে এবং মা কাছাকাছি থাকলে স্তন্যপানের ঘনিষ্ঠতা অনুভব করবে। আপনার সন্তানের বয়স অন্তত চার মাস না হওয়া পর্যন্ত তাকে শুধু বুকের দুধ বা ফর্মুলা খাওয়ানো উচিত। কোনও জুস, চা, কুল-এড, গরুর দুধ বা কোনো শক্ত খাবার, এমনকি সিরিয়ালও দেবেন না।

## কাল্লাকাটি

কাল্লাকাটি করা স্বাভাবিক! বেশিরভাগ বাচ্চা দিনে প্রায় দুই ঘন্টা কাঁদে এবং অনেকে দিনের শেষে অনেকে ক্লান্ত হয়ে পরে।

**কাঁদাটা জরুরি।** একজন সদ্যজাত শিশুর যে অসুবিধা হচ্ছে এবং তার সহায়তা প্রয়োজন এটা বোঝাবার একমাত্র উপায় হল কাল্লা। **কেউ একটি শিশুর কাল্লা থামাতে পারেন না!** মা নয়, বাবা নয়, ডাক্তার নয়, কোনও শিশু বিশেষজ্ঞ নয়, **কেউ না!** নিজে থেকেই শিশুরা কাল্লা থামিয়ে দেয়। **শান্ত থাকুন** এবং তার পরিচর্যা করতে থাকুন। যখন সে কাঁদা শুরু করে তখন কিভাবে যোগাযোগ করতে হয় তা সে শেখে। আপনাদের মধ্যে বন্ধনটি আরও দৃঢ় হয়। বাবা তার দ্রুন্দনরত বাচ্চা সামলানোর ব্যাপারে যত শান্ত থাকবেন, বাবা এবং বাচ্চার মধ্যে বন্ধন তত দৃঢ় হবে। বন্ধনটি যত দৃঢ় হবে, বাচ্চাটিও তত স্মার্ট, সুস্থ এবং শক্তিশালী হবে। যখন আপনার সন্তান কাঁদে এবং আপনি জানেন যে তার জামাকাপড়, ডায়াপার পরিবর্তন করানো হয়েছে, খাওয়ানো এবং ঢেকুর তোলানো হয়েছে, তখন কয়েকটি জিনিস চেষ্টা করার জন্য বক্সটিতে টিক চিহ্ন দিন।

একই জিনিসটি প্রত্যেকবার বা সবার জন্য সবসময় কাজ করে না। প্রায় পাঁচ মিনিট পরেও এটি কাজ না করলে, অন্য কিছু চেষ্টা করুন বা আপনি যা করছেন তার সাথে আরও কিছু যোগ করুন। সমস্যা সমাধান করার চেষ্টা করতে থাকুন, যেমন আপনার গাড়ি স্টার্ট না হলে আপনি যা করেন—গ্যাস, ব্যাটারি, স্টার্টার, স্পার্ক প্লাগগুলি এবং যাবতীয় কিছু পরীক্ষা করেন। যতক্ষণ আপনি বিভিন্ন জিনিস চেষ্টা করতে থাকবেন, আপনার উদ্বেগ ও হতাশা কমবে, কিন্তু সেই প্রচেষ্টাগুলি শিশুটিকে আরও বিরক্ত করবে। আপনি যা যা করতে পারেন সেগুলি সব করা হয়ে গেলে এবং তাও বাচ্চার কাল্লা থামাতে না পারলে, একটু বিরতি দিন! ঠিক আছে। আপনি যথাসাধ্য চেষ্টা করেছেন ভেবে গর্বিত বোধ করুন।

### আপনি যখন বলতে পারছেন না বাচ্চাটা কেন কাঁদছে

- কিছু করার আগে এক মিনিট অপেক্ষা করুন।
- তাকে কোলে না নিয়ে তার উপর ঝুঁকে পড়ুন এবং তার সাথে আদরমাথা গলায় কথা বলুন।
- সুর করে ঘুম পাড়ানি গান করতে করতে তার মাথা আস্তে আস্তে চাপড়ান।
- তার হাতটা তার মুখের কাছে নিয়ে যান যাতে সে তার আঙুলগুলো চুষতে পারে।
- তাকে কোলে তুলে নিন এবং ধরুন।
- তাকে কোলে করে নাচান বা কাঁধে ফেলে হাঁটুন।
- তাকে নিয়ে বাইরে হাঁটুন।

মনে রাখবেন, যতবার আপনি আপনার সন্তানকে শান্তভাবে ভালবেসে সামলাবেন, কোনটা কাজ করে আর কোনটা কাজ করেন না, সে বিষয়ে আপনি তত বেশি শিখবেন। একটি শিশুর কান্না প্রকৃতির সবথেকে তীব্র আওয়াজ। এই আওয়াজ একটি শব্দ নিরোধের উপায় হীন ড্রাকের মত তীব্র—সেটাই যথেষ্ট যন্ত্রণাদায়ক। কখনও কখনও এটি সত্যিই আপনার কানে লাগবে। একটি ক্রন্দনরত শিশু যে কোনো লোককে হতাশ এবং কখনও কখনও ফুঁদ্র করতে পারে। একটি চাপড়ানি একটি চড়ে পরিণত হয়ে যেতে পারে; জড়িয়ে ধরাটা চেপে ধরায় পরিণত হতে পারে; কোলে নাচানো একটি বিদ্বেষপূর্ণ লোফালুফিতে পরিণত হতে পারে। **এটা কবার আগে, যা কবছিলেন সেটি বন্ধ করুন।** আপনার শিশুটিকে একটি নিরাপদ জায়গায় রাখুন। একটু সাহায্য নিন। একটু গভীর শ্বাস নিন, শান্ত হন এবং জানুন যে আপনি আপনার সেরাটাই করেছেন। শিশুরা বিভিন্ন আলাদা আলাদা কারণে কাঁদে। সব সময় মনে রাখবেন, সে কেন কাঁদছে তার সঠিক কারণটি খুঁজে বের করার থেকে আপনি তাকে কতটা ভালবাসেন এবং সাহায্য করতে চান সেটি দেখানো অনেক বেশি জরুরি। আপনি যা যা করতে জানেন তার সব কিছু করে থাকলে, এবং তাও বাচ্চাটি কেঁদে চললে, আপনাকে তাকে কেঁদে কেঁদে ঘুমিয়ে পড়তে দিতে হবে। সেটা ঠিক আছে। কখনও কখনও বাচ্চারা জানে না তারা কাঁদছে কেন।

## কখনও একটি বাচ্চাকে ঝাঁকাবেন না!

কখনও কখনও একটি বাচ্চা কান্না থামাচ্ছে না বলে লোকজন এত বিরক্ত হয়ে যায় যে তারা শুধু একটি কথাই ভাবেন, তা হল বাচ্চাটিকে ঝাঁকানো। ঝাঁকালে বাচ্চারা ভয় পায়। ঝাঁকালে বাচ্চাদের আঘাত লাগতে পারে। ঝাঁকালে বাচ্চারা আরও কাঁদে। ঝাঁকাবার এমন কোনো উপায় নেই যা একটি শিশুর কান্না কখনও থামাতে পারবে। সে শুধু আরও বেশি করে কাঁদবে। **বাচ্চাদের ঝাঁকালে কিছু কাজ হবে না—এবং সেটা সেটা সত্যিই বিপজ্জনক!** বাচ্চাদের ঘাড় দুর্বল এবং তাদের মাথা ভারি। একটি বাচ্চাকে ঝাঁকানো একটি গাড়ি দুর্ঘটনায় মেরুদণ্ডে গুরুতর আঘাত পাওয়ার মতো। এটি তার মস্তিষ্ক এবং শিরদাঁড়ায় আঘাত করবে। দীর্ঘমেয়াদে সেটি যে কতটা খারাপ হতে পারে আপনি হয়ত তা খেয়ালও করবেন না। ডাক্তার এটিকে বাচ্চাকে ঝাঁকানোর উপসর্গ (Shaken Baby Syndrome) বলেন, এবং এটি **ভীষণ ভীতিপ্রদ**। একটি বাচ্চাকে ঝাঁকালে মস্তিষ্কে রক্তস্রবণ, অন্ধ্র, শ্রবণশক্তি চলে যাওয়া, খিঁচুনি, মেরুদণ্ডে আঘাত, সেরিব্রাল পালসি **এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।** একটি বাচ্চাকে কখনও ঝাঁকাবেন না। আপনার বাচ্চার দেখাশুনা করতে পারেন এমন যে কোনো ব্যক্তিকে বাচ্চাকে ঝাঁকানোর উপসর্গ (Shaken Baby Syndrome) কতটা খারাপ সে সম্পর্কে বলুন। **আপনি যদি জানেন যে আপনার বাচ্চাকে ঝাঁকানো হয়েছে, এমনকি আপনি যদি মনে করেন যে তাকে ঝাঁকানো হয়ে থাকতে পারে, তাকে জরুরি কক্ষে নিয়ে আসুন বা 911 তে ফোন করুন।**

## বাস্তায় নিরাপত্তা

একটি বাস্মাকে কখনও গাড়িতে একা রেখে আসবেন না, এমনকি এক মিনিটের জন্যও নয়। আপনার তাড়া আছে। এক সেকেন্ডের জন্য আপনাকে দোকানে যেতে হবে, তাই আপনি বাস্মাটিকে গাড়িতে রেখে এলেন। আপনি যেটা চাইছেন সেটা না পেলে কী হবে? চেক আউটের লাইন আপনি যা ভেবেছিলেন তার থেকে দীর্ঘ হলে কী হবে? সে ঠিকই থাকবে, তাই ত? ভুল! এমনকি খুব গরম না থাকলেও, জানলা বন্ধ থাকলে আপনার বাস্মার মস্তিষ্ক—চিরতরে নষ্ট করার মতো ভিতরটা যথেষ্ট গরম হয়ে যেতে পারে। কেউ আপনার গাড়ি এবং আপনার বাস্মাকে চুরি করে নিয়ে যেতে পারে। গাড়ির ইঞ্জিনটা চালু থাকলে, বাস্মাটি পাওয়ার কন্ট্রোলে হাত দিয়ে দিতে পারে এবং সিট বা জানলা নড়াচড়া করতে গিয়ে আটকে যেতে পারে। ইঞ্জিনের ধোঁয়া তাকে অসুস্থ করে ফেলতে বা মেরেও ফেলতে পারে। একটি বাস্মাকে গাড়িতে রেখে আসা সহজ হতে পারে, কিন্তু বিচক্ষণতার কাজ নয়। **আপনার বাস্মাকে আপনার সঙ্গে নিয়ে আসুন!**

আপনার বাস্মাকে পোষ্যদের থেকে সুরক্ষিত রাখুন। কখনও কখনও পোষ্যরা নতুন শিশুদের হিংসা করে এবং তাদের কামড়ে পর্যন্ত দিতে পারে।

দুর্ঘটনা জনিত আঘাতের ঝুঁকি প্রতিরোধ করতে, আপনার বাস্মার বয়স 3 বছর না হওয়া পর্যন্ত, ছোটো জিনিসগুলি (কয়েন, পাজেলের টুকরো, ইত্যাদি) তাদের নাগালের বাইরে রাখুন।

আপনার বাস্মার খাটটিকে ঘুমানোর একটি নিরাপদ স্থান বানান। বাস্মার মাথা যাতে খাটের রেলিংগুলির মধ্যে আটকে না যায় তার জন্য রেলিংয়ের দণ্ডগুলির মধ্যে দূরত্ব পরীক্ষা করুন। সব অংশগুলি শক্ত অরে লাগানো হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করুন এবং কোনো খোঁচ বেরিয়ে থাকলে ঘষে তা মসৃণ করুন যাতে খোঁচা না লেগে যায়। ত্রিকোণ দণ্ডযুক্ত একটি খাট ক্রয় করা এড়িয়ে চলুন (বাস্মাদের জামাকাপড় তাতে আটকে যেতে পারে এবং তাদের আঘাত লাগতে পারে)।

আপনার বাস্মার আশেপাশে কাউকে ধূমপান করতে দেবেন না। ধূমপান বড়দের যত না ক্ষতি করে তার থেকে বেশি বাস্মাদের ক্ষতি করে। তাদের SIDS এর কারণে মৃত্যুর সম্ভাবনা দ্বিগুণ থাকে। যে সমস্ত বাস্মাদের বাবা

আপনার বাস্মা বাড়িতে আসার আগে আপনি একটি প্রাথমিক চিকিৎসা/কার্ডিওপালমোনারী রিসাসসাইটেশন (Cardiopulmonary resuscitation, CPR) কোর্স করে রাখতে পারেন। এই কৌশলগুলি শেখা আপনাকে একটি আপৎকালীন অবস্থা সামলাতে আরও প্রস্তুত করে তুলবে। অনেক নিয়োগকারী এবং বিভিন্ন অমুনাফাভোগী প্রতিষ্ঠান এই কোর্সটি করায়। আরও তথ্যের জন্য আপনি [www.redcross.org](http://www.redcross.org); [www.heart.org](http://www.heart.org) দেখতে পারেন বা আপনার অফিসের মানব সম্পদ বিভাগের (Human Resources department) সাথে কথা বলতে পারেন।

মা ধূমপান করেন তাদের ফুসফুসের সমস্যা, কান ও নাকের সংক্রমণগুলি বেশি হয়ে থাকে। ধোঁয়া বাষ্পাদের শ্বাসকষ্টের কারণ হতে পারে, যা SIDS এর ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে। আপনার যদি ধূমপানের অভ্যাস থাকে, তাহলে কোথায় ধূমপান করবেন? আপনার বন্ধুরা বাড়িতে ধূমপান করলে আপনি তাদের কী বলবেন? তাদের যদি ধূমপান করার প্রয়োজন হয় তাহলে বাইরে এমন কোনো জায়গা আছে যেখানে তাদের যেতে বলতে পারেন? আপনি কি ধূমপান ছাড়ার বিষয়ে ভেবেছেন? চেষ্টা করার এটাই সঠিক সময়। **(866) NY-QUITS 9 ফোন করুন।**

## ও, কী দারুণ অনুভূতি!!

বন্ধন হল ঘনিষ্ঠতার অনুভূতি যা আপনি এবং আপনার সন্তান একে অপরের সাথে ভাগ করে নেন। "আমার সন্তান কি আমাকে ভালবাসে?" আপনার সন্তান জন্মানোর প্রায় 4-6 সপ্তাহ পর পর্যন্ত, আপনি যে বাবা হিসাবে নিজের দায়িত্ব যথেষ্ট ভালোভাবে পালন করছেন সে হয়ত তা সেরকমভাবে প্রকাশ করতে পারবে না। প্রকৃতপক্ষে, সে হয়ত শুধু ঘুমাবে, খাবে, প্রস্রাব করবে এবং সব সময় কাঁদবে। এর ফলে আপনার মনে হতে পারে সে আপনাকে ভালবাসে না। তাহলে কী হবে? আপনি নিরাশ হয়ে পড়তে পারেন এবং আপনি যে তাকে ভালবাসেন তা দেখানো বন্ধ করে দিতে পারেন। সেরকম কিছু ফলে আরও খারাপ হতে পারে। আপনাকে সেটি বন্ধ করতে হবে। বন্ধনের অন্যতম সেরা উপায় হল হাসপিটালে বা জন্মের ঠিক পরেই তার সাথে কিছু বিশেষ মুহূর্ত কাটানো। তার দিকে তাকিয়ে হাসুন, তার চোখের দিকে তাকান, এবং তার সাথে কথা বলুন। আপনি যত শীঘ্র তার সাথে থাকা শুরু করবেন এবং তার সাথে খেলবেন, নিজেদের মধ্যে আপনাদের তত বেশি একাত্মতার অনুভূতি আসবে। সে যা করে তা দেখে আপনি বুঝতে পারবেন সে কী চায়। সে কি কোলে উঠতে চায়, খেলতে চায়, না শুধু দোল খেয়ে ঘুমতে চায়? সময়ের সাথে সাথে আপনার বাচ্চা বুঝবে যে আপনার উপর ভরসা করা যায়। এটি তাকে একটি নিরাপত্তার অনুভূতি প্রদান করবে এবং নিজের সম্পর্কে ইতিবাচক অনুভূতিতে সহায়তা করবে। বন্ধন একদিনে হয় না। আপনার বাচ্চার আপনাকে প্রথমদিকে ভালো লাগলে তাতে আপনার কোনো দোষ নেই। চিন্তা করবেন না, শীঘ্রই সে আপনার হৃদয় জিতে নেবে, এবং আপনিও তার হৃদয় জিতে নেবেন।

আপনার সন্তান বাড়িতে আসার পরে, আপনার মনে হতে পারে যে কেউ আপনাকে আপনার সন্তানের সাথে বন্ধন তৈরি করার একটি সুযোগ দিচ্ছে না। হতে পারে অন্য লোকজন সবকিছু করছেন কারণ তারা ভাবছেন বাবা এর মধ্যে জড়িত হতে চান না—বা জানেন না কিভাবে এসব করতে হয়। অনেক লোক ভাবেন যে বাচ্চাটা ফুলে না যাওয়া অবধি বাবার কাজ শুরু হয় না। **তুলা!** সন্তান শিশু থাকাকালীন বাবা বন্ধন তৈরি করা শুরু না করলে, বাচ্চাটি বড় হয়ে গেলে সেটা করা কঠিন হয়ে পড়ে। আপনার বাচ্চাকে খাওয়ান। তার ডায়াপার পরিবর্তন করে দিন। তাকে আদর করুন। তাকে স্নান করিয়ে দিন। তাকে দু্লিয়ে ঘুম পাড়ান। রাতে সে জেগে গেলে আপনিও উঠে পড়ুন। কাঁদলে বা ঘ্যানঘ্যান করলে তাকে নিয়ে হাঁটুন। অতিরিক্ত এই কাজগুলি আপনি করতে পারেন। যত বেশি করবেন তত ভালো।

### আপনার বাচ্চার সাথে করার মতো মজার কাজগুলি

- **চোখের পাতা না ফেলে একে অপরের দিকে তাকিয়ে থাকার প্রতিযোগিতা।** আপনার বাচ্চার দিকে তাকিয়ে থাকুন। কে আগে চোখের পাতা ফেলে দেখুন। বাচ্চার লোকেদের দিকে তাকিয়ে থাকতে ভালবাসে। আপনার আয়ত্নের মধ্যেই একটি লড়াই!
- **ক্যাস্পারু খেলুন!** বাচ্চা নেওয়ার একটি খলে লাগিয়ে নিন, বাচ্চাটাকে ভিতরে ভরুন, আর নিজের কাজ করতে থাকুন। পাতা কোড়ান, গ্যাডি পরিষ্কার করুন, এবং কুকুরের সাথে খেলুন। প্রতিটি মুহূর্ত তার ভালো লাগবে।
- **খেলার পাতাটি জোড়ে জোড়ে পড়ুন।** আপনার বাচ্চা আপনার কথা শুনতে পছন্দ করবে, কিন্তু সে জানে না আপনি কি বলছেন। তাই **আপনার পছন্দের** জিনিস পড়ুন। তার কিছু যায় আসে না। খেলার পাতা, শ্রেণীবদ্ধ বিজ্ঞাপন, এবং TV লিস্টিংগুলি পড়ুন। তার কাছে এটা একটা ছোটোদের ছড়া।

আপনার সন্তানকে আপনি যে গুরুত্বপূর্ণ জিনিসটি দিতে পারেন তা হল তাকে শেখানো কিভাবে ভরসা করা যায়, তাকে জানানো যে যখনই তোমার প্রয়োজন তোমার জন্য আমি থাকব—তাহলে সে তোমার উপর ভরসা করতে পারবে। যে সমস্ত বাচ্চারা বিশ্বাস করা না শিখে বড় হয় তারা নিরাপদ বোধ করে না, নিজেদের সম্পর্কে ভালো ধারণা বা আত্মবিশ্বাস থাকে না, বিশ্বাস করে না যে অন্যরা (আপনার মতো) তাদের ভালবাসে, এবং জানে না কিভাবে অন্যদের যত্ন নিতে হয়।

আপনি আপনার বাচ্চার সাথে কেমন আচরণ করছেন এবং তার যত্ন নিচ্ছেন তা তার মস্তিষ্কের বিকাশকে, অন্যের সাথে সে এবং আশেপাশের সকলের সাথে নিজেকে কিভাবে মানিয়ে নেয়, তাকে প্রভাবিত করে। সে ভরসা করতে শিখে যখন সে জানবে যে সে কাঁদলে তাকে ভালোবাসার জন্য আপনি আছেন। তার যখন খিদে পাবে তখন তাকে খাওয়ান। সে বিষয় বোধ করলে তার সাথে খেলুন। ভিজে থাকলে তার ডায়াপার পরিবর্তন করে দিন। সে একা থাকলে তাকে কোলে নিন। সুস্থ, খুশি এবং স্মাট হয়ে বড় হয়ে উঠতে তার এই জিনিসগুলি প্রয়োজন। অনেক পুরুষ মানুষ বাবা হওয়ার আগে কখনও বাচ্চাদের যত্ন নেয় না। যে বিষয়গুলি সম্পর্কে বেশি জানে না অনেক পুরুষ মানুষ সেগুলি করতে চায় না কারণ তারা চায় না কেউ তাদের মজা ওডাক। বাচ্চাটি জন্মাবার আগে কিভাবে বাচ্চার যত্ন নিতে হয় তা শিখে নিলে সেটি বাবা হিসাবে আপনার নতুন ভূমিকা পালনে আপনাকে আরও স্বচ্ছন্দ বোধ করতে সহায়তা করবে।

## সহ-অভিভাবকত্ব

বাবার কর্তব্য পালন করা আপনার জীবনের সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ কাজ। এই কাজের একটি অংশ হল মায়ের একজন ভাল সঙ্গী হওয়া। মা যখন হাসপাতাল থেকে ফিরে আসবেন তখন তিনি ক্লান্ত বোধ করবেন! শিশুর জন্ম দেওয়া যখন প্রত্যেক নারীর কাছে একটি আলাদা অনুভূতি, মায়ের শরীর অনেক ভেঙে যায়। মানসিক এবং শারীরিকভাবে তিনি বিধ্বস্ত বোধ করেন, এবং স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে তার আপনার সাহায্য প্রয়োজন।

মা কে সহায়তা করার মানসিকতা দেখানোর আর একটি উপায় হল বাচ্চাটির পরিচর্যা করতে মাকে সাহায্য করা। আপনি আপনার বাচ্চাকে খাইয়ে দিয়ে; ডায়াপার পরিবর্তন করে; স্নান করিয়ে এবং আপনার বাচ্চাকে সাজগোজ করিয়ে দিয়ে; একসাথে থাকলে রাতে ঘুম থেকে বাচ্চাটি উঠে পড়লে পালা করে রাত জেগে, কেনাকাটার জন্য বা কোনো কাজে গেলে বাচ্চাটির দেখাশুনা করে আপনি এগুলি করতে পারেন। যে সমস্ত বাবারা তাদের সন্তানের মা কে সাহায্য করেন এবং তার পাশে থাকেন, এমনকি তারা একসাথে না থাকলেও, তাদের সন্তানরা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে স্কুলে ভালো করে।

### একজন ভাল সঙ্গী হওয়া

- তাকে বিশ্রাম নেওয়ার সময় করে দিন।
- তাকে দেখান তিনি কেমন বোধ করছেন সে ব্যাপারে আপনি খেয়াল রাখেন।
- তাকে তার বন্ধুদের সাথে সময় কাটাতে দিন।
- আপনার বাচ্চা এবং মা একসাথে খেলা করা উপভোগ করুন।
- বাচ্চাটার দেখাশুনা করার জন্য একজনকে খুঁজে বের করুন এবং মা কে ডিনারে এবং একটি মুক্তি দেখতে নিয়ে যান।
- তার প্রিয় খাবার বানান।
- তার পছন্দের যে কোনো মুক্তি স্ট্রিম করুন এবং তার সাথে সেটি দেখুন।
- তাকে একটি বার্তা পাঠান এবং দিন কিভাবে কাটছে তা শুনুন। আপনার দিন সম্পর্কে কিছু বলবেন না, শুধু শুনুন।
- প্রত্যেক দিন তার কাছে ভাল লাগার জন্য ছোটো এবং বিভিন্ন উপায়গুলি খোঁজার চেষ্টা করুন।

## সব কিছু শেষে

আপনি আগেও এটি শুনেছেন, এবং আমরা এটি বলতে থাকব। *সেখানে থাকুন!* আমরা যখন বলি "সেখানে থাকুন" আমরা এর মানে এরকম ভাবে করি না যে "ঠিক তার পাশে দাঁড়ানি।" আমরা বলতে চাইছি যে আপনাকে সবসময় আপনার বাচ্চাকে এটাই বোঝাতে হবে যে আপনি সর্বদা নির্ভরযোগ্য, সাহায্যের জন্য সদা প্রস্তুত, ও সবসময় যত্নশীল।

আপনি যদি চান আপনার সন্তান এমনভাবে বড় হোক যার জন্য আপনি গর্ববোধ করতে পারেন, আপনাকেই তাকে দেখাতে হবে সেটা কিভাবে হবে। আপনার সঙ্গীকে জানাতে হবে যে এমন একজন মানুষ আছেন যে তার ব্যাপারে যত্নশীল এবং তিনিই তার কাছে গুরুত্বপূর্ণ। বাচ্চাটির ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর থেকে আপনার তার পাশে থাক হল এমন একটি ব্যাপার যা আগামী দিনগুলিতে তার মনে থাকবে।

সঠিক খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত ঘুম, ব্যায়াম এবং নিষিদ্ধ মাদক এবং অতিমাত্রায় মদ্যপান বিরত থেকে নিজেও সুস্থ থাকুন এবং আপনার সন্তানকেও সুস্থ রাখুন। নিজের জন্য কিছুটা সময় রাখুন। বিশ্বাস করুন বা নাই করুন, একজন ভালো বাবা হতে গেলে, আপনার সন্তান বা সঙ্গিনীর সাথে করতে পারবেন না এমন কিছু জিনিস উপভোগ করে আপনার নিজের জন্যও কিছুটা সময় রাখতে হবে। সেই সমস্ত কাজ যেমন বন্ধুদের সাথে বেড়াতে যাওয়া, গান শোনা অথবা ভিডিও গেম খেলা, ব্যায়াম করা অথবা বই পড়া। কখনও কখনও বাইরে বেরোনো আপনার পক্ষে স্বাস্থ্যকর। আপনি একটু আরাম করার এবং অন্যান্য বিষয় নিয়েও ভাবার সুযোগ পাবেন। আপনি তরতাজা হয়ে ঘরে ফিরবেন, এবং আপনার "শিশুর যাবতীয়" কাজ করার জন্য প্রস্তুত থাকবেন। খুব বেশিক্ষণের জন্য নয়, কিন্তু অল্প হলেও নিয়মিতভাবে কিছুটা সময় নিজের জন্য রাখুন। বন্ধুদের সাথেও সময় কাটাতে হবে আবার বাবার কর্তব্য পালনের জন্যও সময় দিতে হবে।

কিন্তু মনে রাখবেন আপনার সন্তানের আপনাকে প্রয়োজন! আপনার সন্তানের আপনার হাতে মাথা রেখে ঘুমানো, রাতে দুঃস্বপ্ন দেখে জেগে ওঠা শিশুকে আশ্বস্ত করা অথবা একটি বালির দুর্গ ভেঙে দেওয়ার পরে আপনার শিশুর আনন্দোচ্ছল মুখ দেখা, এমন জিনিসগুলি খুব কমই আছে যার সাথে আপনার সন্তানের ভালবাসাকে তুলনা করা যায়। শেষমেশ যাই হয়ে হোক না কেন , একজন বাবা সবসময়ই তার সন্তানের কাছে একজন বিশেষ মানুষ।

পিছনের মলাটের ভিতরদিক—

এই কার্ডটি কেটে আপনার কাছে রাখুন।

**গুরুত্বপূর্ণ মে বিষয়গুলিতে লক্ষ্য রাখতে হবে:**

ডাক্তারের নাম

ফোন নম্বর

ডাক্তারের ঠিকানা

ক্লিনিকের নাম ও ফোন নম্বর

অন্যান্য

**হসপিটালে যাওয়ার সময়:**

(ফেরত দেওয়ার আগে এটি পূরণ করুন)

কার সার্ভিস/ট্যাক্সির ফোন নম্বর

হসপিটালের নাম ও ফোন নম্বর

হসপিটালের ঠিকানা

**অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ নম্বরসমূহ:**

দিবা পরিচর্যা

স্কুল

ধাত্রী

পরিবারের সদস্য/বন্ধু

অন্যান্য

হসপিটালে তাকে কোন পোশাক, জরুরি কাগজপত্র, অন্যান্য জিনিস সঙ্গে নিয়ে যেতে হবে?

**প্রসবপূর্বক অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি:**

তারিখ:

সময়:

**অন্যান্য:**

childsupport.ny.gov

888-208-4485 (TTY 866-875-9975)

নতুন পিতার লাইসেন্স প্লেটের ছবি

OTDA লক আপ

otda.ny.gov

Pub-4901-BE (Rev. 02/16)