

## আইকন-এর বার্তাটা অন্যদের জানাবেন!

একটি বাচ্চার কান্নায় শুধু যে তার বাবা ও মা বিচলিত হয়ে পড়েন তা নয়। আপনি কাকে আপনার বাচ্চার দেখাশোনা করতে বলবেন সে বিষয়ে ভাল করে ভেবে দেখবেন।

আপনার বাচ্চার দেখাশোনা করতে পারে এরকম সকলকে আইকন-এর বার্তা জানিয়ে দেবেন।

আপনার বাচ্চাকে তাদের কাছে রেখে যাওয়ার এবং আইকন-এর এই প্রচারপত্রটি তাদের দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে, পরীক্ষা করে দেখবেন যে দেখাশোনাকারীরা কি ভাবে কান্না সামলাতে পারবে

তা যেন তারা বুঝতে পারে।

### সেইফ স্লীপিংয়ের (নিরাপদে ঘুমানোর) সম্বন্ধে মনে করিয়ে দেওয়া:

- আপনার বাচ্চার ঘুমানোর জন্য প্রথম ৬ মাসে সবচেয়ে নিরাপদ জায়গা হল আপনার সাথে একই ঘরে বাচ্চার আলাদা ছোট খাট অথবা মোজেজ বাস্কেট, এমন কি দিনের বেলাও।
- যখন আপনার বাচ্চাকে আপনি ঘুমানোর জন্য শোয়াবেন, তখন তাকে চিৎ করে শোয়াবেন এবং তার পা বাচ্চার খাটের পায়ের দিকে থাকবে।
- এগুলি খুব গরম হতে দেবেন না - 16-20 ডিগ্রি সেলসিয়াস আরামদায়ক হবে।
- কোন বাচ্চাকে নিয়ে একটা সোফা বা কোন আর্মচেয়ারে ঘুমানো বিপজ্জনক, কখনও এটা করবেন না।
- নিশ্চিত করবেন যে আপনার বাচ্চাকে যেন সিগারেটের ধোঁওয়া নিঃশ্বাসের সাথে নিতে না হয়, কারণ এটা তাদের কট ডেথ হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

কান্না এবং নিরাপদে ঘুমানোর সব দিকের বিষয়ে আপনি আপনার মিডওয়াইফ অথবা হেলথ ভিজিটারের সাথে কথা বলতে পারবেন।

## আরও তথ্য এবং সহায়তা:

মিডওয়াইফ \_\_\_\_\_

হেলথ ভিজিটার \_\_\_\_\_

ডাক্তার \_\_\_\_\_

কান্নার ব্যাপারে আমি কার কাছে সাহায্যের জন্য যেতে পারব?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আমার যদি নিজের জন্য কয়েক মিনিট সময় দরকার হয়, তাহলে আমি কি করব? কি আমাকে ভাল বোধ করায়?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CRY-SIS জাতীয় হেল্প লাইন: 08451 228669** লাইনগুলি সপ্তাহে 7 দিন খোলা থাকে, সকাল 9 টা-রাত 10টা

**মনে রাখবেন - আপনার বাচ্চা হয়ত অসুস্থ বলে আপনি যদি উদ্ভিন্ন থাকেন, তাহলে আপনার জিপি অথবা এনএইচএস-এর সাথে যোগাযোগ করবেন**

**111 (111.nhs.uk ঠিকানায় যাবেন অথবা 111 নম্বরে ফোন করবেন- এই পরিষেবা সপ্তাহে ৭ দিন দিনের ২৪ ঘন্টা পাওয়া যায়)। ইমারজেন্সিতে, 999 নম্বরে টেলিফোন করবেন।**

এই নথিটির একটা অনুবাদের জন্য, একজন দোভাষী  
অথবা নিচের সংস্করণগুলির জন্য

বড় হরফের  
ছাপা

অথবা



ব্রেইল

অথবা



দয়া করে অনুরোধগুলি নিচের ঠিকানায় আইকন-এর ওয়েবসাইটে পাঠাবেন:

iconcope.org

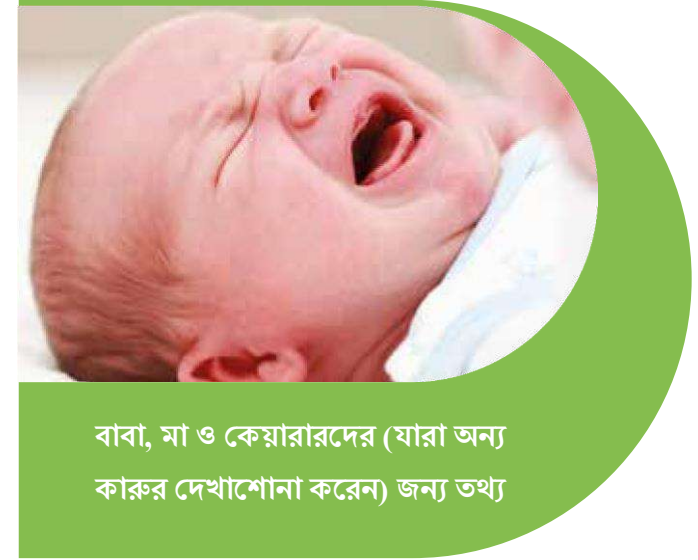
 ওয়েবসাইট: [iconcope.org](http://iconcope.org)

 ফেসবুক: [ICONCOPE](https://www.facebook.com/ICONCOPE) (আইকনকোপ)

 টুইটার: [ICON\\_COPE](https://twitter.com/ICON_COPE)



# বাচ্চার কান্না এবং কি ভাবে সামলাতে পারবেন



বাবা, মা ও কেয়ারারদের (যারা অন্য কারুর দেখাশোনা করেন) জন্য তথ্য



বাচ্চারা কাঁদে, আপনি সামলাতে পারেন!

## বাচ্চারা কাঁদে! বাচ্চাদের কাঁদা স্বাভাবিক, এবং এটা থেমে যাবে।

একটি বাচ্চার কান্না বিচলিত ও হতাশ করতে পারে। আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করার উদ্দেশ্যে এটা তৈরী করা হয়েছে এবং আপনার হয়ত চিন্তা হবে যে আপনার বাচ্চার হয়ত কোন সমস্যা হয়েছে।

২ সপ্তাহের মত বয়সে আপনার বাচ্চা হয়ত আরও ঘন ঘন কাঁদতে শুরু করতে পারে।

এর পরের কয়েক সপ্তাহে, এই কান্না আরও ঘন ঘন হতে পারে ও আরও বেশীক্ষণ ধরে চলতে পারে, এবং ৬ থেকে ৮ সপ্তাহ বয়সে এটা সবচেয়ে বেশী মাত্রায় হতে পারে।

প্রত্যেকটি বাচ্চাই আলাদা, কিন্তু প্রায় ৮ সপ্তাহের পরে, বাচ্চারা প্রতি সপ্তাহে ক্রমশঃ কমে যেতে থাকে।

## আমার বাচ্চাকে সাহায্য করার জন্য আমি কি করতে পারি?

স্বস্তি দেওয়ার পদ্ধতিগুলি কোন কোন সময় বাচ্চাটিকে শান্ত করতে পারে এবং কান্না থেমে যাবে।

খিদে পাওয়া, ক্লান্ত হয়ে পড়া, ভিজে যাওয়া/নোংরা থাকা অথবা তাদের শরীর খারাপ হওয়ার মত কারণে বাচ্চারা কাঁদতে পারে।

এই সব মৌলিক প্রয়োজনগুলি পরীক্ষা করে দেখবেন এবং কিছু সহজ শান্ত করার কৌশল চেষ্টা করে দেখবেন:

- আপনার বাচ্চার সাথে শান্ত ভাবে কথা বলবেন, তার কাছে গুণগুণ করবেন বা গান করবেন
- তাকে বার বার অথবা শান্ত করার মত শব্দ শুনতে দেবেন
- তাকে খুব কাছে রাখবেন – ডুকের সাথে ডুক স্পর্শ করাবেন
- আপনার বাচ্চার সাথে বাড়ির বাইরে হাঁটতে যাবেন
- তাকে উষ্ণ জলে স্নান করাবেন

এই কৌশলগুলি সব সময় কাজ নাও করতে পারে। আপনার বাচ্চাকে শান্ত করার জন্য হয়ত এই কৌশলগুলির মিশ্রণ অথবা একবারের বেশী বার চেষ্টা করতে হবে।

আপনি যদি মনে করেন যে আপনার বাচ্চার কোন সমস্যা হয়েছে অথবা কান্না না থামে, তাহলে আপনার জিপি, মিডওয়াইফ অথবা হেলথ ভিজিটারের সাথে কথা বলবেন। আপনি যদি চিন্তিত হন যে আপনার বাচ্চা অসুস্থ, তাহলে এনএইচএস ১১১ নম্বরে ফোন করবেন।

## কান্না থামছে না, আমি এখন কি করতে পারি?

সব বাচ্চাকে সহজে শান্ত করা যায় না, কিন্তু তার মানে এই নয় যে আপনি কোন ভুল করছেন।

আপনার বাচ্চা অথবা নিজের ওপর রাগ করবেন না। তার বদলে, আপনার বাচ্চাকে একটা নিরাপদ জায়গায় রেখে হেঁটে চলে যাবেন এবং যেটা আপনার মনটা কান্নার দিক থেকে সরিয়ে নেয় সেরকম অন্য কোন কিছু করে নিজেকে শান্ত করবেন। চেষ্টা করে দেখবেন:

- গান শোনা, কিছু ব্যায়াম করা বা এমন কিছু করা যা আপনাকে শান্ত করে।
- কোন আত্মীয় বা বন্ধুকে ফোন করবেন – তারা হয়ত আপনাকে শান্ত হতে সাহায্য করতে পারে অথবা হয়ত আপনার বাচ্চার দেখাশোনা করতে পারে।

কয়েক মিনিট পরে, যখন আপনি শান্ত হবেন, তখন ফিরে গিয়ে আপনার বাচ্চা টিক আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখবেন।

বাবা ও মায়ের মানসিক চাপ থাকা স্বাভাবিক, বিশেষ করে কান্নার ফলে। নিজের জন্য কিছু সময় আলাদা করে রাখবেন এবং সবকিছু সামলানোর জন্য আপনার বাচ্চার প্রয়োজনের সাথে আপনার নিজের প্রয়োজনগুলিরও দেখাশোনা করবেন।

## কি কি করা উচিত নয় ...

কোন বাচ্চাকে উগ্র ভাবে নড়াচড়া করলে তা তাকে আরও বিচলিত করবে। আপনার বাচ্চার প্রতি চিংকার অথবা রাগ করলে সবকিছু আরও খারাপ করে দেবে।

অনেক সময় বাবা-মা এবং বাচ্চাদের দেখাশোনা করার লোকেরা বাচ্চার কান্নায় এতটাই রাগান্বিত এবং হতাশ হয়ে পড়ে যে তারা নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে। তারা আবেগের বশে কাজ করে ফেলে এবং তাদের বাচ্চাকে ঝাঁকায়।

বাচ্চাকে ঝাঁকানো অথবা কোন বাচ্চার প্রতি নিয়ন্ত্রণবিহীন হয়ে পড়ার মত রাগ হওয়া খুব বিপজ্জনক এবং এর ফলে যা হতে পারে তা হচ্ছে:

- অন্ধত্ব
- শিক্ষাগত প্রতিবন্ধিত্ব
- ফিট হওয়া / সন্ন্যাসের আক্রমণ
- শারীরিক প্রতিবন্ধিত্ব
- মৃত্যু

মনে রাখবেন:  
কখনও বাচ্চাদের  
ঝাঁকবেন না অথবা  
আঘাত করবেন না



মনে রাখবেন- এই পর্যায়টি বন্ধ হয়ে যাবে আপনার বাচ্চার জন্য একটি আইকন হবেন এবং তার কান্না সামলাবেন।

বাচ্চারা কাঁদে, হ্যাঁ আপনি সামলাতে পারবেন!

**I** বাচ্চাদের কান্না স্বাভাবিক, এবং এটা থেমে যাবে।

**C** স্বস্তি দেওয়ার পদ্ধতিগুলি কোন কোন সময় বাচ্চাকে শান্ত করতে পারে এবং কান্না থেমে যাবে।

**O** বাচ্চাটি নিরাপদে আছে কিনা তা পরীক্ষা করার পরে এবং তার কান্না যদি আপনাকে বিচলিত করে, তাহলে আপনি সেখান থেকে চলে যেতে পারেন।

**N** কখনও কোন বাচ্চাকে ঝাঁকানো অথবা আঘাত করবেন না!

