টামি টাইম (পেটে ভর দেয়ার সময়)

জন্ম থেকে সব শিশুর জন্য

শিশুদের জন্য তত্ত্বাবধান-সহকারে টামি টাইম কেন গুরুত্বপূর্ণ

redose.org.au

আমার জন্য টামি টাইম উপকারী কারণ...

- আমার গলা, কাঁধ, বাহু ও পিছনের মাংসপেশি শক্তিশালী হবে। আমি এসব মাংসপেশি চারিদিকে চলাচল করার জন্য ব্যবহার করি
- আমি বিভিন্ন দিক দিয়ে জগতটাকে দেখতে পারি, যা আমার মেধাবিকাশে সাহা য্য করে
- আমার মাথায় একটা চ্যাপ্টা জায়গা তৈরি হওয়া থেকেও এটা আমাকে রক্ষা করে

আমার জন্মের পরপরই...

- যখন আমি জেগে থাকি, খুব বেশি ক্লান্ত বা ক্ষুধার্ত নই, তখন তত্ত্বাবধান-সহকারে টামি টাইম শুরু করো
- দিনের বেলায় যখন আমি জেগে থাকি, আমাকে ঘনঘন তত্ত্বাবধান-সহকারে টামি টাইম করতে দিয়ো
- আমাকে পিঠের উপর শুইয়ে ঘুম পাড়াও (চিৎ হয়ে)

শুরুতে আমি হয়ত...

- অস্থির থাকব
- খেলার সময় আমি এক-দুই মিনিটের জন্য আমার পেটের উপর ভর করে থাকতে পারব

মনে রেখো

বাবা-মা ও পরিচর্যাকারীরা প্রায়শই ক্লান্ত থাকেন, এবং দিনেরবেলা সহজেই ঘুমিয়ে পড়তে পারেন। এটা নিশ্চিত করো যে, আমাদের যে কারোরই ঘুম পেলে যেন আমাকে আমার নিরাপদ ঘুমের জায়গায় রেখে দেয়া হয়

সহজ সূচনা

আমাকে বয়ে নিয়ে যাও তোমার...

কাঁধে

বাহুতে

বুকে

কোলে

পেটে ভর দিয়ে মেঝেতে খেলা

- আরামদায়ক শক্ত তোষক অথবা বানি চাদরের উপর খেলতে আমি পছন্দ করি
- আমার বগলের ও বুকের নিচে একটা প্যাঁচানো তোয়ালে বা কাপড়ের ন্যাপি দিলে তা আমার জন্য আরও বেশি সহায়ক হবে (আমাকে চিৎ করে ঘুম পাড়ানোর আগে দয়া করে তোয়ালে সরিয়ে ফেল)
- যদি কনুইয়ের উপর ভর করি, তবে আমি আমার মাথা আরও সহজে উঁচু করতে পারি
- ! আমাকে কখনই একা বা তত্ত্বাবধানহীন অবস্থায় রেখো না, কারণ আমি ঘুমিয়ে পড়লে অথবা আমার শ্বাসনালী ঢেকে গেলে তা বিপজ্জনক হবে

চেষ্টা করা বন্ধ করো না!

দিনে কয়েকবার চেষ্টা করলে আমি আরও ভালো করব

আমাকে একা রেখে যেয়ো না!

আমি তোমার মুখ দেখতে পছন্দ করি। সুতরাং তুমি আমার স্তরে নেমে আসো, আমার সাথে কথা বলো এবং গান গাও অথবা আমাকে একটা খেলনা দিয়ে আমার সাথে তুমি খেলা করো

টামি টাইম

আমি অন্যান্য ভঙ্গিতেও পেটে ভর দিতে পছন্দ করি

2-3 মাস বয়সে আমি পারি…

- আমার পেটে ভর দিয়ে 10-15 মিনিট থাকতে
- আমার মাথা উঁচু করে চারিদিকে তাকাতে

প্রধান কৌশলসমূহ

আনন্দদায়ক ও সফলভাবে পেটে ভর দিয়ে খেলা করা নিশ্চিত করতে:

- ✓ আপনার শিশুর জেগে থাকা সময়ের মধ্যে একটি আরামদায়ক সময় বেছে নিন, যেমন ন্যাপি পাল্টানোর পর অথবা স্নান কিংবা ঘুমের পর
- ✓ পেটে ভর দেয়ার বিভিন্ন ধরনের ভঙ্গি চেষ্টা করুন
- ✓ আপনার শিশুর সাথে আদানপ্রদান করুন, যেমন কথা বলা, গান গাওয়া, সংগীতময় খেলনা অথবা বিভিন্ন গঠনের খেলনা নিয়ে
- ! পেটে ভর দিয়ে খেলার সময় আপনার শিশুকে কখনই একা কিংবা তত্ত্বাবধানহীন ফেলে যাবেন না

যে মূল বিষয়গুলো মনে রাখা দরকার

- ✓ পেটে ভর দেয়ার সময়টা শিশুর ঘাড়, কাঁধ এবং পিছনের মাংসপেশি শক্ত করতে সাহায্য করে
- ✓ পেটে ভর দেয়ার সময়টা শিশুর মাথার আকৃতির জন্য সুরক্ষা দেয়
- ✓ জন্মের শুরু থেকে নিয়মিতভাবে পেটে ভর দেয়ার অভ্যাস করার জন্য আপনাকে পরামর্শ দেয়া হচ্ছে
- ✓ এটা স্বাভাবিক যে, শুরুতে শিশুদের জন্য পেটে ভর দেয়াটা কঠিন হবে। বিভিন্ন ধরনের ভঙ্গি ব্যবহার করুন এবং দেয়া পরামর্শগুলো অনুসরণ করুন, যাতে করে শিশু এটা উপভোগ করে এবং ক্রমে ক্রমে আরও ভালোভাবে করতে পারে
- ✓ যেসব শিশুর মাথা বড় কিংবা যারা নির্ধারিত সময়ের আগে জন্ম নিয়েছে, তাদের জন্য পেটে ভর দেয়া প্রায়শই একটু কঠিন হয়, এবং তাদের জন্য এটা ভালোভাবে করতে বেশি সময় লাগতে পারে – অভ্যাসই উৎকর্ষতা আনে!
- ! পেটে ভর দিয়ে থাকা এবং এর যেকোনো ভঙ্গিতে থাকার সময় আপনার শিশুকে অবশ্যই তত্ত্বাবধানে রাখবেন

মনে রাখবেন

- ✓ ঘুমের জন্য পিঠ
- ✓ খেলার জন্য পেটে ভর
- ✓ জগতকে দেখার জন্য সোজা হয়ে বসা

আপনার কি আরও পরামর্শ দরকার?

মনে রাখবেন, পেটে ভর দিয়ে থাকাটা শুরুর দিকে আপনার শিশুর জন্য কঠিন হতে পারে…

আপনি যদি নিচের যেকোনো বিষয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত অথবা উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে দয়া করে আপনার জিপি-র কাছ থেকে কিংবা প্রসূতি, শিশু এবং পারিবারিক স্বাস্থ্য সেবিকা, শিশু বিশেষজ্ঞ অথবা শিশুদের ফিজিওথেরাপিস্টের কাছ থেকে পরামর্শ নিন:

- আপনার শিশু ছয় থেকে আট সপ্তাহ বয়সের পরও পেটে ভর দিয়ে থাকতে পারছে না
- আপনার শিশু শক্ত বা অলস হয়ে থাকছে
- যদি আপনার শিশুর বয়স ছয় সপ্তাহ পূর্ণ হবার পরও আপনার চোখের দিকে তাকাচ্ছে না, বা খেলনার দিকে মনোযোগ দিচ্ছে না
- যদি আপনার শিশুর মাথা বিকৃত আকারের হতে থাকে অথবা সে মাথা একদিকে ঘুরিয়ে রাখতে চায়
- যদি আপনার শিশু শরীরের উভয় দিক সমানভাবে নাড়াচাড়া না করে

যে জনপদে আমরা কাজ করি, বাস করি ও ভ্রমণ করি, রেড নোজ এই জনপদের পুরুষানুক্রমিক মালিকদের স্বীকৃতি জানায়।

নিরাপদ ঘুমানোর জন্য রেড নোজ পরামর্শ কেন্দ্র
1300 998 698
(AEST/AEDT কর্মঘন্টার সময়কালে)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. সব স্বত্ব সংরক্ষিত।
গ্রন্থস্বত্ব বিষয়ে জিজ্ঞাসা থাকলে এই ঠিকানায় যোগাযোগ করুন: education@rednose.org.au

red nose
saving little lives