কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ডোমেস্টিক ওয়ার্ক

লেভেল - ২

মডিউল: শিশুর যত্ন করন

Module: Performing Child Care

কোড: CBLM-OU-INF-DW-03-L2-BN-V1

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়,
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয় ।
১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন
ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
ইমেইল: ec@nsda.gov.bd
ওয়েবসাইট: www.nsda.gov.bd
ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: http:\\skillsportal.gov.bd

এই কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

“শিশুর যত্ন করা” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ডোমেস্টিক ওয়ার্ক লেভেল-২ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ডোমেস্টিক ওয়ার্ক লেভেল-২ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে। এটি প্রশিক্ষার্থী, প্রশিক্ষকদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক ডকুমেন্ট।

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বরা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে ডোমেস্টিক ওয়ার্ক লেভেল-২ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

---------- তারিখে অনুষ্ঠিত ----------কর্তৃপক্ষ সভায় অনুমোদিত।

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। ডোমেস্টিক ওয়ার্ক লেভেল-২ এর অন্যতম ইউনিট হচ্ছে শিশুদের যত্ন নেওয়া । এই মডিউলে এই মডিউলটিতে শিশুদের যত্ন নেওয়ার জ্ঞান, দক্ষতা এবং দৃষ্টিভঙ্গি যেমন- শিশুদের (০-২ বছর) সেবা প্রদান, কোনো পরিবারে শিশুদের (২-২ বছর) যত্ন এবং সহায়তা প্রদান, শিশুকে খাওয়ানো, গোসল ও সাজসজ্জা করানো এবং খেলনা গুছিয়ে রাখার বিষয়টি জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত হয়েছে।

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শীট' এ উল্লেখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শিট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শীটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শীটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেটরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করার পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।

সূচিপত্র

কপিরাইট ..... **i**

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা ..... **v**

মডিউল কন্টেন্ট **১**

ইউ ও সি শিরোনাম: শিশুর যত্ন নেয়া (Perform Child Care) **১**

শিখনফল - ১: শিশুদের (০-২ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করতে পারবেন **৩**

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)-১ : শিশুদের (০-২ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা ৪

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) - ১: শিশুদের (০-২ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা ৫

সেলফ চেক (Self Check)- ১: শিশুদের (০-২ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করতে করা ১৯

উত্তরপত্র (Answer Key) - ১: শিশুদের (০-২ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করতে করা ২০

জব শিট (Job Sheet) – ১.১ : বাচ্চাকে বোতলে দুধ খাওয়ানো। ২১

শিখনফল -২: শিশুদের (২-৪ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করতে পারবেন **২২**

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: শিশুদের (২-৪ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা ২৪

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) - ২: শিশুদের (২-৪ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা ২৫

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-২: শিশুদের (২-৪ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা ৪০

উত্তর পত্র (Answer Key) - ২: শিশুদের (২-৪ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা ৪১

জব শিট (Job Sheet) – ২.১ : ডায়াপার পরিবর্তন করা। ৪২

জব শিট (Job Sheet) – ২.২ : গোসল করানো এবং পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন করা ৪৩

জব শিট (Job Sheet) – ২.৩ : ঔষধ (ORS/খাবার সালাইন) খাওয়ানো। ৪৪

শিখনফল -৩: শিশুদের খাওয়াতে পারবেন **৪৫**

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: শিশুদের খাওয়ানো ৪৬

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) - ৩: শিশুদের খাওয়ানো ৪৭

সেলফ চেক (Self-Check) - ৩: শিশুদের খাওয়ানো ৫৭

উত্তরপত্র (Answer Key) - ১: শিশুদের খাওয়ানো ৫৮

শিখনফল -৪: শিশুদের গোসল এবং সাজসজ্জা করাতে পারবেন **৬০**

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: শিশুদের গোসল এবং সাজসজ্জা করা ৬১

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) - ৪: শিশুদের গোসল এবং সাজসজ্জা করা ৬২

সেলফ চেক (Self-Check) - ৪: শিশুদের গোসল এবং সাজসজ্জা করা ৬৭

উত্তরপত্র (Answer Key) - ৪: শিশুদের গোসল এবং সাজসজ্জা করা ৬৮

জব শিট (Job Sheet) – ৪.১ : গোসল করানো এবং পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন করা ৬৯

শিখনফল -৫: পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসাথে রাখা **৭০**

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৫: পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসাথে রাখা ৭১

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৫: পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসাথে রাখা ৭২

সেলফ চেক (Self-Check) ৫- পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসাথে রাখা ৭৫

উত্তরপত্র (Answer Key) - ৫: পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসাথে রাখা ৭৬

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency) **৭৭**

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম: শিশুর যত্ন নেয়া (Perform Child Care)

ইউ ও সি কোড: OUDW011L2V1

মডিউল শিরোনাম: শিশুর যত্ন নেয়া

মডিউলের বর্ণনা: এই মডিউলটিতে শিশুদের যত্ন নেওয়ার জ্ঞান, দক্ষতা এবং দৃষ্টিভঙ্গি যেমন- শিশুদের (০-২ বছর) সেবা প্রদান, কোনো পরিবারে শিশুদের (২-৪ বছর) যত্ন এবং সহায়তা প্রদান, শিশুকে খাওয়ানো, গোসল ও সাজসজ্জা করানো এবং খেলনা গুছিয়ে রাখার বিষয়টি সন্নিবেশিত আছে।

নমিনাল সময়: ৬০ ঘন্টা।

শিখনফল: এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো-

১. শিশুদের (০-২ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করতে পারবেন।
২. শিশুদের (২-৪ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করতে পারবেন।
৩. শিশুদের খাওয়াতে পারবেন।
৪. শিশুদের গোসল এবং সাজসজ্জা করাতে পারবেন।
৫. শিশুদের খেলনা গুছিয়ে রাখতে পারবেন।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া: (Assessment Criteria)

১. পরিবারের সদস্য এবং শিশুদের সঙ্গে ইতিবাচক সম্পর্ক তৈরি করা হয়েছে।
২. শিশুদের যত্নের দায়িত্ব পালন করা হয়েছে।
৩. শিশুদের সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ চিহ্নিত করা হয়েছে।
৪. ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের ক্ষেত্রে পরিকল্পিত প্রতিক্রিয়া ও সম্মতি জ্ঞাপন করা হয়েছে ।
৫. সুরক্ষা, চ্যালেঞ্জিং আচরণ এবং বিকাশের ক্ষেত্রে সম্ভাব্য ঘটনা নিয়মিতভাবে জানানো হয়েছে।
৬. জরুরি ক্ষেত্রে ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ার প্রতি প্রয়োজন মতো সম্মতি জ্ঞাপন করা হয়েছে।
৭. শিশুদের যত্নের চাহিদা পূরণে কর্মক্ষমতার ঘাটতি চিহ্নিত ও আলোচনা করা হয়েছে।
৮. যত্নের প্রয়োজনীয়তা চিহ্নিত করা হয়েছে ।
৯. প্রতিটি শিশুর যত্নের প্রয়োজনীয়তার বিষয়ে শিশুর বাবা-মায়ের সঙ্গে আলোচনা করা হয়েছে।
১০. সেবা প্রদানের জন্য কাজের সময়সূচি চিহ্নিত এবং একমত হওয়া গেছে।
১১. শিশুর যত্নের চাহিদা পিতা-মাতার সঙ্গে পরামর্শ করে প্রস্তুত এবং নিশ্চিত করা হয়েছে।
১২. শিশুর যত্ন নেওয়ার জন্য একটি যত্নশীল সম্পর্ক স্থাপন করা হয়েছে।
১৩. শিশুদের পুষ্টির চাহিদা চিহ্নিত করা হয়েছে।
১৪. পুষ্টির চাহিদা অনুসারে পিতা-মাতার সঙ্গে পরামর্শ করে মেনু পরিকল্পনা প্রস্তুত করা হয়েছে।
১৫. নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর পরিবেশে খাদ্য পরিকল্পনা অনুযায়ী খাদ্য প্রস্তুত করা হয়েছে।

১৬. পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি হয়েছে এবং শিশুদের খাওয়ানোর পাশাপাশি খাওয়ানোর ক্ষেত্র তৈরি করা হয়েছে।
১৭. শিশুদের সঠিকভাবে খাওয়ানো এবং খাওয়ার ভাল অভ্যাস বজায় রাখতে সহায়তা করা হয়েছে।
১৮. উপকরণ ব্যবহার করে বিশ্রামের জায়গাটি প্রস্তুত করা হয়েছে।
১৯. খাওয়ানোর পাত্রগুলো প্রয়োজন অনুযায়ী জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
২০. শিশুদের বয়স অনুযায়ী পছন্দসই খাবার প্রস্তুত করা হয়েছে ।
২১. শিশুদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে।
২২. খাওয়ানোর সময়সূচি অনুযায়ী শিশুকে খাবার সরবরাহ করা/পরিবেশন করা হয়েছে।
২৩. পাত্রগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষণ করা হয়েছে।
২৪. শিশুর জন্য পরিষ্কার কাপড় নির্বাচন করা হয়েছে।
২৫. গোসল করানোর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ নির্বাচন করা হয়েছে।
২৬. প্রদত্ত নির্দেশনা অনুযায়ী শিশুকে গোসল করানো হয়েছে।
২৭. প্রয়োজন অনুযায়ী / প্রদত্ত নির্দেশ অনুসারে শিশুকে সঠিক পোশাক পরানো হয়েছে।
২৮. ব্যবহৃত উপকরণগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুসারে সংরক্ষণ করা হয়েছে।
২৯. পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসঙ্গে রাখা হয়েছে।
৩০. খেলার সময় সঙ্গ দেওয়া হয়েছে।
৩১. খেলনাগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষণ করা হয়েছে।

শিখনফল - ১: শিশুদের (০-২ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করতে পারবেন

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. পরিবারের সদস্য এবং শিশুদের সঙ্গে ইতিবাচক সম্পর্ক তৈরি করা হয়েছে। ২. শিশুদের যত্নের দায়িত¦ পালন করা হয়েছে। ৩. শিশুদের সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ চিহ্নিত করা হয়েছে। ৪. ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের ক্ষেত্রে পরিকল্পিত প্রতিক্রিয়া ও সম্মতি জ্ঞাপন করা হয়েছে ৫. সুরক্ষা, চ্যালেঞ্জিং আচরণ এবং বিকাশের ক্ষেত্রে সম্ভাব্য ঘটনা নিয়মিতভাবে জানানো হয়েছে। ৬. জরুরি ক্ষেত্রে ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ার প্রতি প্রয়োজন মতো সম্মতি জ্ঞাপন করা হয়েছে। ৭. শিশুদের যত্নের চাহিদা পূরণে কর্মক্ষমতার ঘাটতি চিহ্নিত ও আলোচনা করা
শর্ত ও রিসোর্স	১. সিবিএলএম ২. হ্যান্ডআউটস ৩. টিচিং এইড ৪. কনজিউমএবল ম্যাটেরিয়ালস
বিষয়বস্তু (Contents)	১. পরিবারের সদস্য এবং শিশুদের সঙ্গে ইতিবাচক সম্পর্ক তৈরি ২. শিশুদের যত্নের দায়িত পালন ৩. শিশুদের সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ চিহ্নিতকরণ ৪. ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের ক্ষেত্রে পরিকল্পিত প্রতিক্রিয়া ও সম্মতি জ্ঞাপন ৫. সুরক্ষা, চ্যালেঞ্জিং আচরণ এবং বিকাশের ক্ষেত্রে সম্ভাব্য ঘটনা নিয়মিতভাবে জানানো ৬. জরুরি ক্ষেত্রে ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ার প্রতি প্রয়োজন মতো সম্মতি জ্ঞাপন ৭. শিশুদের যত্নের চাহিদা পূরণে কর্মক্ষমতার ঘাটতি চিহ্নিতকরণ ও আলোচনা করা
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. বাচ্চাকে বোতলে দুধ খাওয়ানো।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	বাস্তব কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষন প্রতিষ্ঠানে এনএসডিএ কতৃক সনদপ্রাপ্ত/ মনোনিত অ্যাসেসর দ্বারা নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে অ্যাসেসমেন্ট সম্পাদিত হবে ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral questioning) ৪. পোর্ট ফোলিও (Port folio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)-১ : শিশুদের (০-২ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১ : শিশুদের (০-২ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন ▪ জব শীট (Job Sheet) – ১.১: বাচ্চাকে বোতলে দুধ খাওয়ানো।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) - ১: শিশুদের (০-২ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

১.১ পরিবারের সদস্য এবং শিশুদের সঙ্গে ইতিবাচক সম্পর্ক করতে পারবে।
১.২ শিশুদের যত্নের দায়িত্ব পালন করতে পারবে।
১.৩ শিশুদের সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ চিহ্নিত করতে পারবে।
১.৪ ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের ক্ষেত্রে পরিকল্পিত প্রতিক্রিয়া ও সম্মতি জ্ঞাপন করতে পারবে।
১.৫ সুরক্ষা, চ্যালেঞ্জিং আচরণ এবং বিকাশের ক্ষেত্রে সম্ভাব্য ঘটনা নিয়মিতভাবে জানাত পারবে।
১.৬ জরুরি ক্ষেত্রে ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ার প্রতি প্রয়োজন মতো সম্মতি জ্ঞাপন করতে পারবে।
১.৭ শিশুদের যত্নের চাহিদা পূরণে কর্মক্ষমতার ঘাটতি চিহ্নিতকরণ ও আলোচনা করতে পারবে।

১.১ পরিবারের সদস্য এবং শিশুদের সঙ্গে ইতিবাচক সম্পর্ক তৈরি

একটি শিশুর যথাযথ যত্নের জন্য গৃহ পরিচালিকাদের অবশ্যই শিশুটি র পিতা-মাতা এবং অন্যান্য পরিবারের সদস্যদের সাথে এবং সেই শিশুদের সাথে একটি ভাল সম্পর্ক স্থাপন করা অতি জরুরী।

আস্থা বিশ্বাস এ সম্পর্কের ভিত্তি।গৃহ পরিচালকদের উপরে যদি পরিবারের সদস্যদের এবং শিশুর আস্থা এবং বিশ্বাস না থাকে একটি সুসম্পর্ক দুটির না হয় তাহলে শিশুর যত্ন কোনোভাবেই সুষ্ঠুভাবে করা সম্ভব নয়।

তাই অবশ্যই যত্নের শুরুর পূর্বে গৃহ পরিচালিকাদের শিশু সাথে এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে একটি সুষ্ঠু সম্পর্ক স্থাপন করা অত্যন্ত জরুরি।

১.২ শিশুদের যত্নের দায়িত্ব পালন

শিশুর কিছু যত্নের প্রয়োজনীয়তা আছে যেগুলো নিম্নরূপঃ

১. গোসল করানো এবং পরিষ্কার করা যেমন মুখমন্ডল হাত পা
২. দাঁত ব্রাশ করা
৩. শিশুর ন্যাপি এবং ডাইপার পরিবর্তন করা
৪. শিশুর জন্য খাবার প্রস্তুত করা
৫. প্রতিদিনের কার্যক্রম এবং ঘুমানোর জন্য আলাদাভাবে শিশুকে পোশাক পরিচ্ছদ পড়ানো
৬. নবজাতক এবং শিশুকে খাওয়ানো
৭. নবজাতক এবং শিশুর সাথে খেলাধুলা করা

১.২.১ গোসল করানো এবং পরিষ্কার করা যেমন মুখমন্ডল হাত পা

নবজাতকের গোসল করানো এবং পরিষ্কার করা যেমন মুখমন্ডল হাত পা

জন্মের ২৪ ঘণ্টা পর প্রথমবার স্পঞ্জ বাথ করে একটি শিশু। সাধারণ স্নানের চেয়ে এই স্পঞ্জ স্নান পৃথক। কারণ সাধারণ ক্ষেত্রে শিশুকে সরাসরি টবের জলে আধশোয়া করে স্নান করানো হয়। কিন্তু স্পঞ্জ স্নানের ক্ষেত্রে নবজাতককে তোয়ালের ওপর শুয়ে রেখে কোনও ভেজা কাপড় বা স্পঞ্জ দিয়ে ভালো ভাবে পরিষ্কার করা হয়।

শিশুর স্পঞ্জ বাথ কেন জরুরি

নবজাতক শিশুদের আম্বিলিক্যাল কর্ড বা নাড়িকে শুকনো এবং সংক্রমণ মুক্ত রাখার জন্য স্পঞ্জ বাথ জরুরি। শিশুর এক বা দু সপ্তাহ হলে নাড়ি নিজে থেকেই পড়ে যায়। তবে এমন না-হলে শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে আলোচনা করা উচিত। কারণ এর পিছনে অন্য কোনও স্বাস্থ্য সমস্যা দায়ী থাকতে পারে। জন্মের পর থেকে প্রথম বছর পর্যন্ত সপ্তাহে দু থেকে তিনবার বা একদিন অন্তর অন্তর স্নান করানোই যথেষ্ট।

শিশুকে স্পঞ্জ বাথ করাতে যা যা প্রয়োজন

১. জল রাখার জন্য বড় একটি পাত্র বা টব।
২. নরম কাপড় বা স্পঞ্জ।
৩. নরম তোয়ালে।
৪. তুলোর বল
৫. শিশুর জন্য মাইল্ড, হাইপোঅ্যালার্জিক লিকুইড সাবান।
৬. বেবি ওয়াইপস।
৭. পরিষ্কার ডায়পার ও পোশাক।

স্পঞ্জ বাথ করার প্রক্রিয়া

- টাব পাত্রটিকে ঈষদুষ্ণ জলে ভরে দিন। জল যাতে খুব বেশি গরম না-হয় সে দিকে লক্ষ্য রাখুন। ৯০ থেকে ৯৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট উষ্ণতার জল শিশুর পক্ষে আর্দশ।
- শিশুর পোশাক খুলে নিন। তবে ডায়পার পরিয়ে রাখতে পারেন। শরীরের যে অংশটি প্রথমে পরিষ্কার করবেন, তা বাদ দিয়ে বাকি অংশ তোয়ালে দিয়ে ঢেকে নিন। তার পর কোনও নরম তোয়ালেতে নিজের ও শিশুর সাচ্ছন্দ মতো তাদের শুয়ে দিন।
- স্পঞ্জ বা নরম কাপড় ঈষদুষ্ণ জলে ডুবিয়ে নিংড়ে নিন। এক কোণ দিয়ে প্রথমে শিশুর চোখ থেকে শুরু করে কানের আশপাশের অংশ পরিষ্কার করুন। চোখ অত্যন্ত সংবেদনশীল হওয়ায়, তুলোর বল ব্যবহার করতে পারেন। স্পঞ্জটি আর একবার ভিজিয়ে ও নিংড়ে আলতো হাতে শিশুর গাল থুতনি, কপাল, নাকের কোণ এবং কান পরিষ্কার করুন। তার পর তোয়ালে দিয়ে আলতো হাতে জল মুছে শুকিয়ে নিন। শিশুর মুখে সাবান লাগাবেন না এবং কানের ভিতরে তুলো ব্যবহার করে পরিষ্কার করবেন না।
- শিশুর শরীরের বাকি অংশ সাবান দিয়ে পরিষ্কার করুন। এর জন্য স্পঞ্জটি ধুয়ে এতে কয়েক ফোঁটা সাবান দিন। স্পঞ্জটিকে হাত দিয়ে রগড়ে ফ্যানা তোলার পর তা শিশুর পিঠ, বুক, পেট, হাত, পায়ে লাগান। এ সময় গলা,হাত, পা, আঙুলের ভাজগুলি ভালো ভাবে পরিষ্কার করে নেবেন। আবার কানের পিছনের অংশ পরিষ্কার করতে ভুলবেন না। এর পর স্পঞ্জটি ধুয়ে গা থেকে সাবান পরিষ্কার করার পর শুকনো তোয়ালে দিয়ে আলতো হাতে মুছে নিন। এ সময় নাড়িটি যাতে শুকনো থাকে, সে দিক লক্ষ্য রাখবেন। তবে নাড়ির ওপর কোনও ক্ষরণ জমে থাকলে বা শুকনো রক্ত লেগে থাকলে, আলতো হাতে তা স্পঞ্জ দিয়ে পরিষ্কার করে শুকনো তোয়ালে দিয়ে মুছে নিন।
- এবার শিশুর ডায়পারটি খুলে ফেলুন। স্পঞ্জ দিয়ে শিশুর নিতম্ব ও যৌনাঙ্গ ভালো ভাবে পরিষ্কার করে নিন। অবশেষে শিশুর মাথার ত্বক পরিষ্কার করবেন।
- এবার নিজের হাতে শিশুর মাথা ও বাহুতে সমস্ত শরীরটিকে টিকিয়ে রাখুন। তার পর শিশুর মাথা আলতো ঝোকান। এবার ভেজা কাপড় দিয়ে মাথা পরিষ্কার করুন। শ্যাম্পু ব্যবহার করবেন না। স্পঞ্জ করা হয়ে গেলে পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে মাথা মুছিয়ে নিন।
- শিশুর চামড়া ছাড়লে, তাদের সুগন্ধবিহীন হাইপোঅ্যালার্জিক ময়শ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন। তবে

- নবজাতক শিশুদের ময়শ্চারাইজারের প্রয়োজন পড়ে না। তার পর তাদের আবহাওয়া উপযুক্ত পোশাক পরান।

স্পঞ্জ বাথের সময় যে সাবধানতা অবলম্বন করবেন

১. আপনার ও শিশুর পক্ষে স্বস্তিদায়ক সমান্তরাল ও মসৃণ স্থানে শিশুকে শোয়া অবস্থায় রাখুন।
২. স্নানের সময় শিশুকে একা রেখে কোথাও যাবেন না। কোনও প্ল্যাটফর্ম বা টবে শিশুকে একা রেখে এক্কেবারেই নড়বেন না।
৩. স্নান করানোর আগেই নিজের হাতের সামনে প্রয়োজনীয় সামগ্রী রেখে নিন। তবে কোনও কারণে স্নান ছেড়ে উঠতেহলে, শিশুকে সঙ্গে করে নিয়ে যান।
৪. বাচ্চার মুখ পরিষ্কার করার সময় অতিরিক্ত সাবধানতা অবলম্বন করবেন। চোখ, নাক, কান ও মুখে যাতে জল না- ঢুকে যায়, সে দিকে লক্ষ্য রাখুন। আবার বাচ্চার মুখে সাবান ব্যবহার করবেন না, কারণ এর ফলে তাঁদের ত্বক শুকিয়ে যেতে পারে ও চামড়া ছাড়তে পারে। তবে কোনও ভাবে যদি শিশুর চোখে সাবান চলে যায়, তা হলে হাল্কা ভেজা কাপড় দিয়ে তা মুছে নিন।

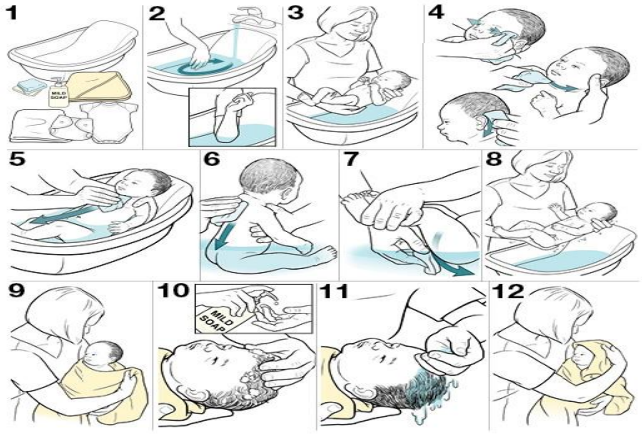
পদ্ধতি অনুসারে শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের গোসল করানোঃ

নিয়মাবলি-

১ সিঙ্ক বা শিশুর টাবটি ৩ ইঞ্চির বেশি গরম পানি দিয়ে পূরণ করবেন না। পানির তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।
২ আপনার শিশুর পোশাক খুলে একটি নিরাপদ শুকনো জায়গায় রাখুন। একটি স্পঞ্জ বা প্যাডের উপর বা পানি পরিপূর্ণ একটি বেসিনে শিশুকে রাখুন।
৩ ওয়াশক্লথে সাবান লাগানোর আগে আপনার শিশুর চোখের পাতা আলতো করে পরিষ্কার করুন। কাপড়ের একটি পরিষ্কার স্থান ব্যবহার করে, চোখের ভিতরের কোণ থেকে শুরু করুন এবং কানের দিকে ধুয়ে ফেলুন।
৪ তারপর, শুধুমাত্র পানি দিয়ে আপনার শিশুর মুখ ধুয়ে ফেলুন। তাদের মুখে সাবান ব্যবহার করবেন না।
৫ কানের বাইরের অংশ ধোয়ার জন্য পরিষ্কার পানি ব্যবহার করুন। আপনার শিশুর কানের ভিতরে ছ-ঃরঢ়ং এর মত তুলার ঝাড়বাতি ব্যবহার করবেন না ।
৬ আপনার শিশুর মাথা পানি দিয়ে ভিজিয়ে দিন। ওয়াশক্লথের উপর হালকা সাবান বা শ্যাম্পু রাখুন। আলতো করে তাদের মাথায় ধোয়ার কাপড়টি সামনে থেকে পিছনে ঘষুন। তাদের চোখ থেকে সাবান দূরে রাখুন। পরিষ্কার পানি দিয়ে তাদের মাথা ধুয়ে ফেলুন এবং তোয়ালে দিয়ে আলতো করে শুকিয়ে নিন। যখন আপনার শিশু প্যাডের উপর বা বেসিনে শুয়ে থাকে, তখন তাদের পিঠ ওঠানোর জন্য তাদের নীচে পৌঁছান এবং আপনার বাহু দিয়ে মাথা উপরে তুলুন ।
৭ ওয়াশক্লথ বা আপনার হাত দিয়ে একটি সাবান ফেনা তৈরি করুন। ঘাড় থেকে শুরু করুন এবং আপনার শিশুর সারা শরীরে ফেটান। হাতের আঙুল, পায়ের আঙ্গুল এবং ত্বকের ভাঁজের মধ্যে পরিষ্কার করতে ভুলবেন না।
৮ ডায়াপার পরিহিত স্থানের আশেপাশে পরিষ্কার করতে সাবান, ওয়াশক্লথ বা আপনার হাত ব্যবহার করুন।
৯ সামনে থেকে শুরু করুন এবং নিতম্বে ফিরে যান।
১০ যদি আপনার শিশুর খৎনা করা না হয়, তাহলে পুরুষাঙ্গ পরিষ্কার করার জন্য অগ্রভাগের চামড়া পিছনে টানবেন না।
১১ একটি পরিষ্কার, ভেজা ওয়াশক্লথ দিয়ে আপনার শিশুর সাবানটি ধুয়ে ফেলুন।
১২ গোসলের পর আপনার শিশুকে একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন। আপনি যদি চান, লোশন ব্যবহার করতে পারেন। আপনার শিশুর মুখে লোশন লাগাবেন না।

১৩ শিশুর চুল পরিপাটি করুন।

১৪ তাদের নখ এবং পায়ের নখ পরিষ্কার করুন। আপনার শিশুর নখ ছোট রাখুন যাতে তারা তাদের মুখে আঁচড় না দেয়।



চিত্র ০১-শিশুদের গোসল করানো

১.২.২ শিশুর দাঁত ব্রাশ করাঃ

চিত্র ০২ - শিশুর দাঁতের যত্ন

শিশুর মুখে প্রথম দাঁত আসে পাঁচ থেকে ছয় মাস বয়সে। নিচের মাড়ির সামনের দিকে দুটি দাঁত প্রথম ওঠে।

এর পর ধীরে ধীরে বাকি ১৮টি দুধ দাঁত অর্থাৎ মোট ২০টি দুধ দাঁত বা Deciduous teeth শিশুর মুখে আসে। এসময় থেকেই শিশুদের দাঁতের যত্ন প্রয়োজন।
চলুন জেনে নিই শিশুর দুধদাঁতের যত্নে কী কী করতে হবে:

কখন থেকে দুধ দাঁত ব্রাশ করা উচিত?

শিশুর মুখে যখন প্রথম দাঁত আসে তখন শিশুরা হাতের কাছে যা পায় তাই কামড়ে দিতে চায়। এসময় থেকেই দাঁত ব্রাশ করে দিতে হবে। বাচ্চাদের ছোট দাঁতব্রাশ দিয়ে টুথপেস্ট ছাড়াই শুধু পানিতে ভিজিয়ে আলতো করে দাঁতগুলো পরিষ্কার করে দিতে হবে। শিশুরা যেহেতু মায়ের বুকের দুধ পান করে, তাই দাঁতে এবং মাড়িতে যেন দুধের সর বা ময়লা লেগে না থাকে তাই দাঁতের পাশাপাশি মাড়ির অংশ পাতলা সুতি কাপড় বা গজ ভিজিয়ে মুছে দিতে হবে।

বাচ্চার কত বছর বয়স থেকে টুথপেস্ট ব্যবহার করা যেতে পারে?

শিশুর বয়স ১বছর ৬ মাস হলে থুথু ফেলা বা কুলি করা শেখানো শুরু করাতে হবে এবং একটি চালের দানার পরিমাণ টুথপেস্ট ব্রাশে লাগিয়ে আস্তে আস্তে ব্রাশ করে দিতে হবে। এই সময় বাচ্চাদের উপযোগী ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট দেয়া যেতে পারে।

বাচ্চার বয়স ২-৫ বছরের মধ্যে টুথপেস্টের পরিমাণ বাড়িয়ে মটরদানা সমান টুথপেস্ট দেয়া যেতে পারে।

শিশুদের জন্য টুথব্রাশ

শিশুদের জন্য ছোট মাথার নরম ব্রিসল বা লোম এর টুথব্রাশ উপযোগী। বাজারে ০-৫ বছর এবং ৫ থেকে ১২ বছরের আলাদা সাইজের ব্রাশ পাওয়া যায়।

বাচ্চাদের দাঁত কয় বার ব্রাশ করা উচিত?

বাচ্চাদের দাঁত অবশ্যই দুইবার ব্রাশ করা উচিত। রাতে ঠিক ঘুমানোর আগে লক্ষ্য রাখতে হবে যেনো ব্রাশ করার পর অন্য কোনো খাবার সে না খায় এবং সকালে নাস্তার পর।

শিশুদের দাঁতের জন্য ফ্লসিং কতটুকু জরুরি

শিশুদের দুধদাঁত গুলোর মাঝে খাবার খুব সহজে আটকে যায় যা সাধারণ ব্রাশ করে পরিষ্কার হয় না। বরং এই খাবারগুলো জমে থাকতে থাকতে ক্যাভিটি বা গর্ত তৈরি করে। তাই দুই দাঁতের মাঝে আটকে থাকা খাবার নিয়মিত ফ্লসিং করতে হবে।

শিশুদের দুধদাঁত কতদিন পর্যন্ত থাকে

শিশুদের মুখে থাকা ২০টি দুধ দাঁত ৬বছর থেকে শুরু করে ১২ বছর বয়স পর্যন্ত পড়ে গিয়ে নতুন স্থায়ী দাঁত আসে।

দুধ দাঁততো পরেই যাবে তাহলে ক্যাভিটি বা গর্ত হলে দাঁত কি আগেভাগেই ফেলে দেওয়া যাবে?

প্রতিটি দুধ দাঁত এর একটি জীবনকাল রয়েছে এর পূর্বে দাঁতটি ফেলে দিলে অথবা ক্যাভিটি বা গর্ত থেকে দাঁতের ইনফেকশন বা প্রদাহ হলে, এর নিচে তৈরি হওয়া স্থায়ী দাঁতটি ক্ষতিগ্রস্ত হবে।

শিশুর দাঁতে কোনো সমস্যা হলে অবশ্যই ডেন্টিস্টের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবস্থা নিতে হবে।

বাচ্চাদের দাঁত মাজায় লক্ষণীয় বিষয়ঃ

বাচ্চাদের দাঁত মাজা শেখানোর ক্ষেত্রে বাবা-মাকে যেসকল ব্যাপার খুব গুরুত্বপূর্ণ ভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে সেগুলো নিম্নে উল্লেখ করা হলঃ

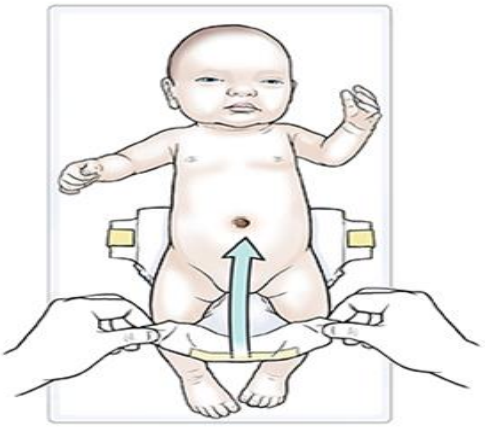
১. আনুমানিক ৪৫ ডিগ্রি কোণে ব্রাশটাকে সমান্তরালে রাখতে হবে যাতে ব্রাশের অর্ধেকটা মাড়িতে আর অর্ধেকটা দাঁতে থাকে।
২. প্রথমে উপরের পাটির বাইরের দিক্ টা হালকা ভাবে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ডান দিকে এবং বাঁ দিকে পেছনের দাঁত মাজুন
৩. নিচের পাটির দাঁতের বাইরের দিকটা একইভাবে মাজতে শেখান।
৪. ব্রাশ টাকে আড়াআড়ি ভাবে উপরের পাটি বাঁ নিচের পাটির দাঁতের ভেতরে মাজার চেষ্টা করাতে হবে।
৫. উপরের এবং নিচের দাঁতের ধারালো অংশে ব্রাশ ঘষে ঘষে পরিষ্কার করা শেখাতে হবে।
৬. দাঁত মাজা হয়ে গেলে ব্রাশ দিয়ে আলতো ভাবে জিভ পরিষ্কার করা শেখাতে হবে। অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে যাতে মাড়ি বা দাঁতের গোঁড়ায় বেশি চাপ না পড়ে.

১.২.৩ **শিশুর ন্যাপি এবং ডাইপার পরিবর্তন করা**

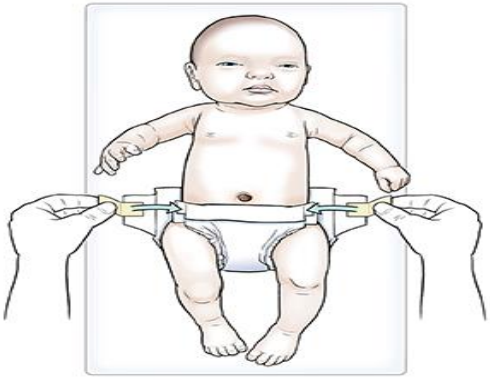
প্রতিটি ডায়াপার পরিবর্তন এর সময়ঃ

প্রতিবার ডায়াপার পরিবর্তন করার সময় আপনার শিশুর নীচের অংশটি পরিষ্কার করে ফুসকুড়ি মুক্ত রাখুন। একটি উষ্ণ, ভেজা কাপড় বা বাণিজ্যিক বেবি ওয়াইপ দিয়ে প্রস্রাব এবং মল ধুয়ে ফেলুন এবং ত্বকের ভাঁজের মধ্যে পরিষ্কার করতে ভুলবেন না। সংক্রমণ প্রতিরোধে সাহায্য করার জন্য মেয়েদের সামনে থেকে পিছন পর্যন্ত মুছুন। যদি আপনার শিশুর খৎনা করা হয়, তাহলে নির্দেশিত পুরুষাঙ্গের যত্ন নিন। পরিষ্কার ডায়াপার লাগানোর আগে আপনার শিশুর তলদেশ সম্পূর্ণরূপে শুকিয়ে নিন। প্রতিটি ডায়াপার পরিবর্তনের সময় ডায়াপার ফুসকুড়ি প্রতিরোধ করতে আপনি একটি বাধা ডায়াপার ফুসকুড়ি মলম প্রয়োগ করতে চাইতে পারেন।

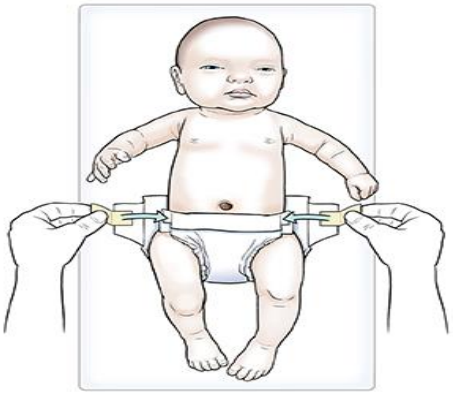
ধাপ ১ ডায়াপার এলাকা পরিষ্কার করুন



ধাপ ২ ডায়াপারের সামনের অংশটি উপরে আনুন



ধাপ ৩ একটি নবজাতকের জন্য, ডাইপারের উপরের প্রান্তটি ভাঁজ করুন যাতে নাভির কর্ডের স্টাম্পটি ঢেকে না থাকে



ধাপ ৪ ডায়াপার সুরক্ষিত করতে টেপ ব্যবহার করুন।

চিত্র ০৩ ডায়পার পরিবর্তনের ধাপ সমূহ

ডায়পার সংক্রান্ত কিছু তথঃ

যে সকল শিশুর বিছানা ভেজানোর প্রবনতা আছে কিংবা এখনো টয়লেট ট্রেনিং সঠিকভাবে সম্পন্ন হয়নি তাদের ডায়পার পরানো হয়। ডায়াপার কাপড় বা সিন্থেটিক ডিসপোজেবল উপকরণ দিয়ে তৈরি এক ধরনের অন্তর্বাস যা পরিধানকারীকে বা শিশুকে টয়লেট ব্যবহার না করেই প্রস্রাব বা মলত্যাগ করতে দেয়। যখন ডায়াপার ভেজা বা নোংরা হয়ে যায়, তখন সেগুলি পরিবর্তন করতে হয়, সাধারণত একজন দ্বিতীয় ব্যক্তি যেমন পিতামাতা বা কেয়ারগিভারের দ্বারা। পর্যাপ্ত পরিমাণে নিয়মিতভাবে একটি ডায়াপার পরিবর্তন করতে ব্যর্থ

হলে ডায়াপার দ্বারা আচ্ছাদিত এলাকার চারপাশে ত্বকের সমস্যা হতে পারে।

ডায়পার ব্যবহারের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া:

ডায়পার তৈরীতে ব্যবহৃত উপাদানসমূহ অনেক সময় শিশুর অ্যলার্জির কারণ হতে পারে। স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি সময় ডায়পার পরিয়ে রাখা হলে শিশুর শরীরে র‍্যাশ, চুলকানী বা ফুসকুড়ি হতে পারে।

১. ডায়াপার রাসায়নিক এবং কৃত্রিম উপকরণ দিয়ে তৈরি করা হয়। শিশুর সূক্ষ ত্বককে কঠোর রাসায়নিকের সংস্পর্শে আনলে এর কিছু অংশ আপনার শিশুর ভিতরেও প্রবেশ করতে পারে, যা বিষাক্ততার দিকে পরিচালিত করে।
২. ডায়াপার এমন উপাদান দিয়ে তৈরি করা হয় যা শিশুর প্রস্রাব শোষণ করে এবং ভিতরে বাতাসের সহজ প্রবাহকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে। এতে ব্যাকটেরিয়া এবং অন্যান্য জীবাণুর বংশবৃদ্ধির জন্য উপযুক্ত অবস্থা তৈরি হয়।
৩. ডায়পার ব্যয়বহুল এবং পরিবেশবান্ধব নয়।
৪. ডায়পার ব্যবহারে শিশু এতে মলমূত্র ত্যাগে অভ্যস্ত হয়ে যায়। পরবর্তীতে টয়লেট ট্রেনিং এ অসুবিধা হয়।

ডায়াপার ফুসকুড়ি প্রতিরোধ এবং নিরাময় করতে টিপসঃ

১. মলত্যাগের পরপরই ডায়াপার পরিবর্তন করা এবং আলতো করে এলাকা পরিষ্কার করা। জোরে মোছা বা ঘষা ফুসকুড়ি আরও জ্বালাতন করতে পারে। ফুসকুড়ি প্রতিরোধ এবং নিরাময় করতে একটি ডায়াপার মলম ব্যবহার করুন। জিঙ্ক অক্সাইডসহ একটি সন্ধান করুন, যা আর্দ্রতার বিরুদ্ধে বাধা হিসাবে কাজ করে। এএন্ডডি মলম ছোটখাটো ফুসকুড়িগুলির জন্যও প্রশান্তিদায়ক।
২. শিশুকে দিনের কিছু অংশের জন্য ডায়াপার ছাড়া থাকতে দেয়া।
৩. কাপড়ের ডায়াপার ব্যবহার করলে সেগুলিকে রঞ্জক এবং সুগন্ধিমুক্ত ডিটারজেন্টে ধুয়ে শুকিয়ে নিতে হবে।

১.২.৪ শিশুর জন্য খাবার প্রস্তুত করা

বোতলে ফর্মুলা দুধ খাওয়ানোঃ

চিত্র ০৪- শিশুকে বোতলে দুধ খাওয়ানো।

পাউডার ইনফ্যান্ট ফর্মুলা প্রস্তুত করার প্রক্রয়াঃ

১. ব্যবহার করার আগে বোতলটি ভালো করে ধুয়ে নিন।
২. পিডিয়াট্রিশানের দ্বারা প্রস্তাবিত ফর্মুলা ব্যবহার করুন।
৩. সঠিক পরিমাণে ফর্মুলা নিয়ে শিশুর বোতলে ঢালুন।
৪. বিশুদ্ধ জল গরম করুন এবং সঠিক পরিমাণে বোতলে ঢালুন।
৫. জলের সাথে ফর্মুলাটির মিশে যাওয়ার জন্যে বোতলটি ভালো করে ঝাঁকান।
৬. শিশুকে বোতল দেওয়ার আগে দুধের তাপমাত্রা দেখে নিন।

বোতল ফিডিং করাবার সময় আপনাকে অবশ্যই নিচের ১০টি বিষয় খেয়াল রাখতে হবে। না হলে বাচ্চা ঘনঘন অসুখে আক্রান্ত হতে পারে।

১) পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা জন্মের পরপরই শিশুদের ডায়রিয়া ও বমির জন্য যে ভাইরাসটি দায়ী, তার নাম হলো রোটা ভাইরাস। অপরিষ্কার ফিডার ও নিপলের মাধ্যমে এটি ছড়াতে পারে। তাই শিশুর জন্য ব্যবহৃত ফিডার বা বোতল,নিপল,চামচ ইত্যাদি সব গরম পানিতে সিদ্ধ করে ধুয়ে সঠিকভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করে নিন।

২)সঠিক ও সুবিধাজনক পদ্ধতি অবলম্বন:

শিশুর আরাম হয় এমনভাবেই শিশুকে রেখে ফিডারে দুধ খাওয়ান। আপনি ও আপনার সন্তানের সুবিধার কথা মাথায় রেখে এমন জায়গা নির্বাচন করুন যাতে শিশু মনোযোগ সহকারে দুধ খেতে পারে। দরকার হলে বালিশ বা কুশন দিয়ে শিশুর মাথা খানিকটা উঁচিয়ে রাখুন যাতে শিশুর আরাম হয়।

৩) শিশুর প্রতি মনযোগী হন:

ফিডারে দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুর প্রতি বিশেষ মনযোগী হন। শিশুর খাওয়ার মাঝে মাঝে বিরতি দিন, তাকে ঢেঁকুর তোলার সময় দিন, তা না হলে শিশু অস্বস্তি বোধ করবে ও বমি করতে চাইবে।

৪) ধৈর্য্য ধরুন

প্রথম অবস্থায় শিশু ফিডারে খেতে না চাইতেই পারে, তাতে মাকে হাল ছেড়ে দিলে চলবে না। ধীরে সুস্থে চেষ্টা করলেই শিশু আস্তে আস্তে এতে অভ্যস্ত হয়ে উঠবে।

৫) ফিডারের দুধ গরম করার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন

বাচ্চাকে ফিডারে দুধ খাওয়ানোর আগে পরীক্ষা করুন দুধ বেশি গরম বা বেশি ঠান্ডা কিনা? অনেক সময় মাইক্রোওয়েভে গরম করতে গিয়ে বুঝতে পারেন না যে দুধ কতটা গরম হল। সেক্ষেত্রে সামান্য একটু হাতে নিয়ে পরখ করে দেখতে পারেন অথবা গরম পানির বাটিতে ফিডার রেখেও দুধ খানিকটা প্রয়োজন মত গরম করে নিতে পারেন।

৬) আলাদা ব্রাশ ব্যবহার করুন

ফিডার ও নিপল দুটোই পরিষ্কার করার জন্য আলাদা ব্রাশ পাওয়া যায়। নিপল কখনোই খোলা রাখবেন না। ভালোভাবে পরিষ্কার করে পানি ঝরিয়ে, নিপলের ওপরে ঢাকনা দিয়ে রাখুন।

৭) পরিষ্কার পদ্ধতি

ফিডার প্রতিদিন দুইবার গরম পানিতে ফুটাবেন। এতে রোগ-জীবাণু সব মারা যাবে। জীবাণুমুক্ত করার জন্য ফিডার প্রথমে তরল সাবান, গুঁড়া পাউডার বা ফিডার পরিষ্কারক তরল দিয়ে ব্রাশের সাহায্যে ভালোভাবে পরিষ্কার করুন। এর পরে ফিল্টারের পানি বা ফুটানো ঠান্ডা পানিতে শেষবার ধুয়ে ঢাকনা লাগিয়ে রাখুন।আর ফিডার ফুটানোর আগে অবশ্যই পরিষ্কারক দিয়ে পরিষ্কার করে নিতে হবে। দুধ লেগে থাকা ফিডার পানিতে ফুটাবেন না।

৮) একসাথে কয়েকটি ফিডার ব্যবহার করুন ও নির্দেশাবলী মেনে চলুন

এক ফিডারেই বারবার দুধ খাওয়ালে তা পরিষ্কার রাখা মুশকিল। তাই এক সাথে কয়েকটি ফিডার ব্যবহারে রাখুন। এক বেলা একটি ফিডারে দুধ খাওয়ালে পরের বেলা জীবাণুমুক্ত পরিষ্কার অন্য একটি ফিডারে দুধ খাওয়ান। প্রতিটি ফিডারের নিপল তিন থেকে চার মাস পরেই বদলে ফেলুন। আর ফিডার ব্যবহার করুন সর্বোচ্চ এক বছর পর্যন্ত। খেয়াল রাখুন, ফিডারের গায়ে ছেপে দেওয়া দুধ পরিমাপের দাগগুলো যাতে মুছে না যায়। কারণ, দুধের কৌটাতে যে চামচ থাকে, তার সঙ্গে ফিডারের পরিমাপক দাগগুলোর যথেষ্ট যোগাযোগ রয়েছে। তাছাড়া,একেক বয়সের শিশুর জন্য একেক পরিমাপের দুধ বানাতে হয়। দুধ বানানো জানার জন্য দুধের কৌটার গায়ে নির্দেশাবলি ভালোভাবে পড়ুন। নির্দিষ্ট বয়সের শিশুর জন্য নির্দিষ্ট পরিমাণে গুঁড়া দুধ ও পানি ব্যবহার করতে হয়। তা না হলে শিশুর পানিশূন্যতা বা পেট খারাপ হতে পারে।

৯) ব্রাশ গুলো পরিষ্কার রাখুন

মায়েরা সাধারনত ফিডার পরিষ্কারের ব্যাপারেই সচেতন থাকেন, কিন্তু একথা ভুলে গেলে চলবে না যে ফিডারের পাশাপাশি ব্রাশগুলোও প্রায়ই পরিষ্কারক দিয়ে ধুয়ে পানি শুকিয়ে রাখতে হবে। দুধের গন্ধ লেগে থাকলে এতে ক্ষুদ্র পোকামাকড় বা তেলাপোকাও লাগতে পারে। ফিডার ও নিপলের ব্রাশ পরিষ্কার করার পরে শুকিয়ে ঢাকনাওয়ালা বক্সে ভরে রাখুন। এতে পোকামাকড়ের ভয় থাকবে না।

১০) ফিডার কেনার সময় কিছু বিষয় খেয়াল রাখুন

ফিডার ও নিপল কেনার সময় ভালো কোম্পানি ও পণ্যের মেয়াদ দেখে কিনুন। আজকাল বিভিন্ন রকম কার্টুনের ছবি দেওয়া ফিডার কিনতে পাওয়া যায়। এতে শিশুর খাবারের প্রতি আকর্ষণ বাড়বে। তবে কখনোই জোর করে খাওয়াতে যাবেন না।

১.২.৫ প্রতিদিনের কার্যক্রম এবং ঘুমানোর জন্য আলাদাভাবে শিশুকে পোশাক পরিচ্ছদ পড়ানো

শিশুর ঘুমের পরিবেশের পাশাপাশি তার ঘুমানোর পোশাকের গুরুত্বও কম নয়। আরামদায়ক পোশাক ছাড়া শিশুর ঘুমে ব্যাঘাত ঘটতে পারে। আরামের পাশাপাশি শিশুর ঘুমের পোশাকও হওয়া চাই সুন্দর, রঙিন, মজার।

শিশুদের ত্বক যেহেতু নরম, তাই ঘুমের পোশাক নির্বাচনের সময় সেদিকে একটু বেশি সচেতন থাকতে হবে।

ঘুমানোর সময় বাচ্চারা সারা দিনে কী করল, তার বিভিন্ন কল্পনাই করে থাকে। তাই রাতের ঘুমানোর পোশাকটি হওয়া চাই তার কল্পনার রাজ্যের মতো। প্রথমেই শিশুর কাছে তার ঘুমানোর পোশাকটি হতে হবে পছন্দের। পোশাক পছন্দ না হলে শিশুরা সে পোশাক পরতে চাইবে না, ফলে তাদের ভালো ঘুমও হবে না। তাই শিশুর পছন্দমতো পোশাক নির্বাচন করাই ভালো।

এ ছাড়া ঘুমানোর পোশাক আঁটসাঁট না হয়ে একটু ঢিলাঢালা হলেই শিশু বেশি আরাম পাবে। আর শীতকাল হলেও বাচ্চাকে সিনথেটিক কাপড়ের ঘুমানোর পোশাক একেবারেই পরানো উচিত নয়। কারণ, এখন নিয়মিত তাপমাত্রা বাড়ে আবার কমে, তাই শিশু ঘেমে অসুস্থ হয়ে যেতে পারে।

শিশুর পোশাক নির্বাচনের সময় কিছু বিষয় লক্ষ্য রাখতে হবে।যেমন পোশাক পরিধানের সময়(দিন অথবা রাত)এবং পোশাক পরিধানের সময় তাপমাত্রা।গৃহ পরিচালিকা অবশ্যই পোশাক নির্বাচনের আগে শিশুর বাবা মায়ের সঙ্গে আলোচনা করে নিতে হবে।

১.২.৬ নবজাতক এবং শিশুকে খাওয়ানোশিশুদের খাওয়ানোর বিষয়ে শিখনফল ৩ এ আলোচনা করা হয়েছে।

১.২.৭ নবজাতক এবং শিশুর সাথে খেলাধুলা করা

একটি শিশুর শারীরিক এবং মানসিক বিকাশে খেলাধুলার ভূমিকা অপরিসীম।গৃহপরিচালিকা অবশ্যই শিশুর সাথে খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে হবে এবং শিশুকে উৎসাহিত করতে হবে।

তবে খেলাধুলা খাবার পূর্বে অবশ্যই শিশুর বাবা মার সাথে আলোচনা করে নিতে হবে। খেলাধুলা করার সময় খেয়াল রাখতে হবে শিশুটি যেন কোনভাবেই আঘাত না পায়। শিশুর মনের উপর চাপ সৃষ্টি করে কিংবা জোর

করে কখনোই খেলাধুলা করা যাবে না। এমন কিছু খেলাধুলা নির্বাচন করতে হবে যেটিতে শিশু আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করতে পারে।

শিশুর সঙ্গে খেলার সময় যেসব বিষয় মনে রাখতে হবে সেগুলি হল

দামি খেলনা কিনবেন না। আপনি আপনার শিশুর প্রিয় খেলনা। এবং আপনাকে সমস্ত খেলার অংশ হতে হবে। এক মিনিট বা তারও কম সময়ের জন্য তার সাথে খেলুন। যদি আপনার বাচ্চা লাফালাফি করতে শুরু করে তাহলে থেমে যান। এটা ইঙ্গিত দেয় যে আপনার বাচ্চা ক্লান্ত। খেয়াল রাখবেন যে, কোনও খেলনায় আলগা কোনও অংশ যেন না থাকে। আলগা অংশগুলি বিপদ ডেকে আনতে পারে।

আপনি আপনার শিশুর সাথে যেই খেলাগুলো খেলতে পারেন সেগুলি হল –

১. আপনার নবজাতকের সাথে প্রথম কয়েকটি খেলা দিয়ে শুরু করুন। আপনার বাচ্চার বয়স বাড়ার সাথে সাথে খেলাগুলো লিস্টে যুক্ত করতে থাকুন। এর প্রত্যেকটিই আপনার শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে সাহায্য করে। হাসুন আর নানান ধরণের অঙ্গভঙ্গি করুন- হ্যাঁ। এটি সবসময় একটি শিশুর প্রিয় খেলা। আপনি আপনার মুখ আপনার শিশুর মুখের থেকে ১২ ইঞ্চির মধ্যে রাখুন । আপনার শিশুর চোখের দিকে তাকান এবং হাসুন। উচ্চ কণ্ঠে কথা বলুন। একে প্যারেন্টিজ বলা হয়। কথা বলার সময় মুখ খুলুন। আপনি গানও গাইতে পারেন।

২। আঁকড়ে ধরুন-

চিত্র ০৫ আঁকড়ে ধরা

আপনার শিশুর মুঠোয় আপনার আঙুলটি রাখুন এবং তাদের এটি শক্ত করে ধরতে দিন। তারা এই খেলাটা খুব পছন্দ করে।

৩। হাতের এবং পায়ের আঙুল দিয়ে খেলুন –

চিত্র ০৬ হাত পায়ের আঙ্গুল দিয়ে খেলা

আপনি যখন আপনার শিশুকে ম্যাসাজ করবেন তখন প্রতিটি পায়ের আঙ্গুল কিছুক্ষণ ধরে রাখুন এবং এটি সম্পর্কে কথা বলুন। বলুন "কি মিষ্টি ছোট্ট পায়ের আঙুল তোমার। এটা তোমার বুড়ো আঙুল এবং তারপর তোমার আরো 4টি ছোট আঙ্গুল আছে।" আপনি তাদের ছুঁয়ে গুনতে পারেন ।

৪। কিছু বস্তু অনুসরণ করার খেলা খেলুন – আপনার শিশুর চোখের সামনে একটি র‍্যাটেলের মতো উজ্জ্বল রঙের কিছু ধরুন এবং আপনার শিশুর দিকে হাসতে হাসতে এটিকে এপাশ থেকে অন্য দিকে সরান যাতে আপনার শিশু তাদের চোখ দিয়ে বস্তুটিকে অনুসরণ করতে শুরু করে। আপনি র‍্যাটেল ঝাঁকাতে পারেন এবং শব্দ ব্যবহার করে আপনার শিশুকে র‍্যাটল ট্র্যাক করতে সাহায্য করতে পারেন। ৫। টামি টাইমে মজা করুন –

টামি টাইমে – আপনার পেটের উপর শুয়ে থাকুন যাতে আপনি আপনার শিশুর মুখোমুখি হন এবং তার সাথে কথা বলুন বা গান করুন। টামি টাইমে তার সামনে একটি বল রোল করুন। যদি সে এটির জন্য পৌঁছানোর চেষ্টা করে তবে তার দিকে এটি রোল করুন। আপনার শিশুকে এমন জিনিস দিন যা তারা একটি ন্যাকড়ার পুতুল বা কাঠের ব্লক বা দাঁতে ধরার মতো ধরতে পারে

৬। আপনার শিশুর সাথে আপনার বাড়ি ঘুরে দেখুন -আপনার শিশুকে যতটা সম্ভব কাছাকাছি নিয়ে যান যাতে আপনার শিশু ভারসাম্য বজায় রাখতে শেখে। তাকে দেখান কিভাবে বাতাসে কাপড় শুকিয়ে যায়। কল থেকে কিভাবে জল ফুরিয়ে যাচ্ছে। ইত্যাদি। দেখানোর সাথে সাথে সেগুলি সম্পর্কে কথা বলুন। আপনার শিশুর মুখের অভিব্যক্তিগুলো আপনিও করুন -তারা হাসলে হাসুন । তারা কাঁদলে কাঁদুন। তার জন্য একটি আয়না হয়ে যান ।

এছাড়াও আপনার শিশুর বকবক এবং হাসি তাদের মতো করে অনুসরণ করুন। বাচ্চা লাথি মারতে পারবে এমন কিছু দিন- এমন জায়গায় একটি ঝুনঝুনি রাখুন যেখানে আপনার শিশু এটিকে লাথি দিতে পারে এবং শব্দ করতে পারে। তারা যখন একটি শব্দ করবে তখনই হাসুন। লোকাচুরি খেলুন- বিভিন্ন দিক থেকে আপনার শিশুর নাম ডাকুন এবং তাকে আপনার আওয়াজ ট্র্যাক করতে শিখতে সাহায্য করুন।

বাচ্চার বড় হওয়ার জন্য অপেক্ষা করবেন না। খেলাগুলো তাড়াতাড়ি শুরু করুন এবং মজা করার সাথে সাথে আপনার শিশুকে দ্রুত শক্তিশালী এবং স্মার্ট করে তুলুন।একটি গান গাইতে গাইতে গানের তালের সঙ্গে তাল মিলিয়ে শিশুর হাতে তালি দিন ।

১.৩ শিশুদের সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ চিহ্নিতকরণ

- কান্না করা
- উপস্থিতি প্রত্যাহার
- ঘুমে সমস্যা হওয়া
- এগ্রসেন সমস্যা
- রিগ্রেশন সমস্যা
- কথা বলতে সমস্যা

১.৪ ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের ক্ষেত্রে পরিকল্পিত প্রতিক্রিয়া ও সম্মতি জ্ঞাপন

শিশুদের যত্নের ক্ষেত্রে সম্ভবত ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ আছে যেমনঃ

১.৪.১ কান্না

নবজাতক কাঁদলে চোখে পানি বের হয় না বা খুব সামান্য পরিমানে পানি বের হয় । এর কারণ ছোট থাকে, কার্যকরী থাকে না। ক্ষুধা, শারীরিক সমস্যা, উত্তেজনায় নবজাতক কাঁদে।

১.৪.২ উপস্থিতি প্রত্যাহার

উপস্থিতি প্রত্যাহারে শিশুর মধ্যে যে সব আচরণ প্রকাশ পায় -

- শিশু হতাশায় ভোগে ও বিষন্নতা দেখা দেয়।
- নিজেকে নিয়ে ব্যস্ত থাকে, নিজের মত করে আনন্দ খুঁজে বেড়ায়।
- শিশু অসামাজিক আচরন করে, নখ কামড়ায়, বড় হয়েও বিছানা নোংরা করে।
- নিরাপত্তাহীনতা ও অসহায় বোধ করে, আত্তবিশ্বাস অর্জিত হয় না।

১.৪.৩ ঘুমে সমস্যা

নবজাতক শিশুর ঘুমকে ২ ভাগে ভাগ করা যায়।

ক. এক্টিভ স্টেট

খ. কোয়াইট স্টেট

১.৪.৪ ঘ্যানঘ্যান কান্না

শিশুরা তাদের চাহিদা মেটানোর জন্য এক প্রকার কান্না করে যা ঘ্যান ঘ্যান বা উচ্চস্বরে কান্নার মাধ্যমে প্রকাশ হয়। এক্ষেত্রে পিতামাতা খুব হতাশা বোধ না করে শিশুকে শান্ত করে তার চাহিদা অনুযায়ী কাজ করতে হবে। ডযরহরহম বা ঘ্যান ঘ্যান কান্না সাধারনত বাচ্চার ৯ মাস বয়স পর্যন্ত দেখা যায়

চিত্র ০৭- **ঘ্যানঘ্যান কান্না**

১.৪.৫ মানসিক আঘাতঃ

আঘাতরে লক্ষণ এবং উপসগর্ ছোট বাচ্চাদের মধ্যে অনেক ধরনের হতে পারে। ট্রমা সম্পর্কিত এই লক্ষণ ও উপসর্গগুলি বোঝা নির্ভর করে শিশু, পরিবার এবং প্রারম্ভিক প্রধান কর্মীদের কাছে সংবেদনশীল তথ্য সংগ্রহের উপর। নিম্নে তালিকাভুক্ত লক্ষণ এবং উপসর্গগুলিকে সর্বদা একটি ছোট শিশুর ইতিহাস, যত্ন নেওয়ার ব্যবস্থা, সমর্থন ইত্যাদির পরিপ্রেক্ষিতে বিবেচনা করতে হবে এবং এই লক্ষণগুলিও আঘাতের সাথে সম্পর্কিত নয়।

লক্ষণগুলো হলঃ

১. শিশুর খাওয়ার ঝামেলা হলে (জন্ম থেকে ৩ বছর)
২. ঘুমের ব্যাঘাত ঘটলে
৩. খিটখিটে মেজাজ
৪. পুনরাবৃত্তিমূলক/পরবর্তী আঘাতমূলক খেলা
৫. সাধারণ ভয়/নতুন ভয়
৬. সহজেই চমকে উঠল
৭. ভাষার বিলম্ব
৮. আক্রমণাত্মক আচরণ

১.৪.৬ এগ্রসেন

যখন শিশুরা রাগ এবং আগ্রাসন প্রদর্শন করে, এটি প্রায়শই অস্বস্তি, ব্যথা বা হতাশার কারণে হয়। বয়স্ক শিশুরা নিজেদের রক্ষা করতে, রাগ প্রকাশ করতে বা তারা যা চায় তা পেতে আগ্রাসন ব্যবহার করবে। যখন আপনার শিশু আক্রমনাত্মক হয়, তার কারণ সে আচরণের একটি ভাল উপায় শিখেনি।

শিশুর আগ্রাসন নিয়ন্ত্রণের জন্য এই কৌশলগুলি অবলম্বন করা যেতে পারে

- সন্তানকে ভাল হতে সাহায্য করুন।
- সন্তানকে আবেগের নাম দিয়ে নিজেকে প্রকাশ করতে এবং শিখতে সাহায্য করুন।
- সন্তানের প্যাটার্ন জানুন এবং ট্রিগার চিহ্নিত করুন।
- উপযুক্ত পুরষ্কার খুঁজুন।
- উত্তেজনা বা আক্রমণাত্মক আচরণের কাছে নতি স্বীকার করবেন না।
- শান্ত থাকুন।

১.৪.৭ Regression (রিগ্রেশন)

রিগ্রেশন ৪ মাস, ৬ মাস, ৮ মাস, ১৮ মাস এবং ২ বছর সহ যেকোনো বয়সে ঘটতে পারে। ১২ মাসের ঘুমের রিগ্রেশন শিশুর প্রথম জন্মদিনে বা তার কাছাকাছি সময়ে ঘটে, যদিও কিছু শিশু ১০ বা ১১ মাসে রিগ্রেশন শুরু করে। রিগ্রেশন এমন একটি সময়কাল যখন একটি শিশু যে ভাল ঘুমাচ্ছে (বা অন্তত যথেষ্ট ভাল) তখনও সে খারাপ ঘুম অনুভব করে। ঘুমের প্রত্যাবর্তনের মধ্যে ছোট ঘুম, ঘুমের সময় বা ঘুমানোর সময় চরম বিরক্তি এবং রাতে ঘন ঘন ঘুম ভেঙ্গে যাওয়া।

চিত্র ০৯-শিশুকে শান্ত করার উপায়

১.৪.৮ কথা বলতে সমস্যা

দেরিতে কথা বলা শিশুর বিকাশগত সমস্যা। নানা কারণে কথা বিলম্ব হতে পারে। তবে পরিবেশ ও শারীরিক সমস্যা এর জন্য প্রধানত দায়ী। যে সকল শিশু দেরিতে কথা বলে তাদের ৬০% এর বয়স থাকে ৩ বছরের নীচে । ৩ বছর পর স্বাভাবিকভাবে শিশু কথা বলতে পারে।

- পরিবেশগত সমস্যা- শিশু পরিবেশগত উদ্দিপনা না পেলে ভাষার বিকাশে বিলম্ব হয়। মা, বাবা ও পরিবারের সদস্যদের সাথে শিশুর মিথস্ক্রিয়ার অভাব শিশুর ভাষা বিকাশে বিলম্ব ঘটায়। উদাহরণ –
- শারীরিক সমস্যা- শিশু যদি কথা বলতে দেরি করে এর জন্য প্রাথমিক প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা জরুরি। কারণ

১.৫ রক্ষা, চ্যালেঞ্জিং আচরণ এবং বিকাশের ক্ষেত্রে সম্ভাব্য ঘটনা নিয়মিতভাবে জানানো ।

শিশুদের চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো চিহ্নিতকরণ করতে হবে চিহ্নিত করতে হবে এবং সেখান থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য এবং শিশুর বিকাশের জন্য সে ঘটনাগুলো নিয়মিত পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা করে সমাধানের চেষ্টা করতে হবে।

১.৬ জরুরি ক্ষেত্রে ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ার প্রতি প্রয়োজন মতো সম্মতি জ্ঞাপন

প্রতিটি চ্যালেঞ্জিং বিহেভিয়ার বা ঘটনার ক্ষেত্রে কি ধরনের প্রতিক্রিয়া দেখানো হবে সেটা পরিবারের সদস্যদের সাথে একমত হয়ে কাজ করতে হবে।

১.৭ শিশুদের যত্নের চাহিদা পূরণে কর্মক্ষমতার ঘাটতি চিহ্নিতকরণ ও আলোচনা করা

শিশুর যত্নের চাহিদা পূরণের জন্য যে ধরনের কার্যক্রম করা দরকার সেই কার্যক্রমে যদি কোন ঘাটতি হয় সেটা অবশ্যই চিহ্নিত করতে হবে এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে গৃহ পরিচালিকারা আলোচনার মাধ্যমে সে ঘাটতি গুলো পূরণের ব্যবস্থা করতে হবে।

সেলফ চেক (Self Check)- ১: শিশুদের (০-২ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করতে করা

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. পরিবারের সদস্য এবং শিশুদের সঙ্গে ইতিবাচক সম্পর্ক কেন তৈরি করতে হবে?

উত্তরঃ

২. শিশুদের যত্নের কি কি দায়িত্ব পালন করতে হয়?

উত্তরঃ

৩. শিশুদের সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ গুলো কি কি?

উত্তরঃ

৪. শিশুদের যত্নের চাহিদা ঘাটতি কিভাবে চিহ্নিত করবো?

উত্তরঃ

৫. নবজাতক শিশুর ঘুমকে কয় ভাগে ভাগ করা যায় এবং কি কি?

উত্তরঃ

উত্তরপত্র (Answer Key) - ১: শিশুদের (০-২ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করতে করা

১. পরিবারের সদস্য এবং শিশুদের সঙ্গে ইতিবাচক সম্পর্ক কেন তৈরি করতে হবে?

উত্তরঃ একটি শিশুর যথাযথ যত্নের জন্য গৃহ পরিচালিকাদের অবশ্যই শিশুটি র পিতা-মাতা এবং অন্যান্য পরিবারের সদস্যদের সাথে এবং সেই শিশুদের সাথে একটি ভাল সম্পর্ক স্থাপন করা অতি জরুরী।

আস্থা বিশ্বাস এ সম্পর্কের ভিত্তি।

গৃহ পরিচালকদের উপরে যদি পরিবারের সদস্যদের এবং শিশুর আস্থা এবং বিশ্বাস না থাকে একটি সুসম্পর্ক দুটির না হয় তাহলে শিশুর যত্ন কোনোভাবেই সুষ্ঠুভাবে করা সম্ভব নয়।

তাই অবশ্যই যত্নের শুরুর পূর্বে গৃহ পরিচালিকাদের শিশু সাথে এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে একটি সুষ্ঠু সম্পর্ক স্থাপন করা অত্যন্ত জরুরি।

২. শিশুদের যত্নের কি কি দায়িত্ব পালন করতে হয়?

উত্তরঃ

১. গোসল করানো এবং পরিষ্কার করা যেমন মুখমন্ডল হাত পা
২. দাঁত ব্রাশ করা
৩. শিশুর ন্যাপি এবং ডাইপার পরিবর্তন করা
৪. শিশুর জন্য খাবার প্রস্তুত করা
৫. প্রতিদিনের কার্যক্রম এবং ঘুমানোর জন্য আলাদাভাবে শিশুকে পোশাক পরিচ্ছদ পড়ানো
৬. নবজাতক এবং শিশুকে খাওয়ানো
৭. নবজাতক এবং শিশুর সাথে খেলাধুলা করা

৩. শিশুদের সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ গুলো কি কি?

উত্তরঃ শিশুদের সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ গুলো হলো

১. Crying (Sleeping difficulties (ঘুমাতে সমস্যা)
২. Whining (ঘ্যানঘ্যান কান্না)
৩. Aggression এগ্রেসন)
৪. Regression
৫. Speech difficulties (কথা বলতে সমস্যা)

৪. শিশুদের যত্নের চাহিদা ঘাটতি কিভাবে চিহ্নিত করবো?

উত্তরঃ শিশুর যত্নের চাহিদা পূরণের জন্য যে ধরনের কার্যক্রম করা দরকার সেই কার্যক্রমে যদি কোন ঘাটতি হয় সেটা অবশ্যই চিহ্নিত করতে হবে এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে গৃহ পরিচালিকারা আলোচনার মাধ্যমে সে ঘাটতি গুলো পূরণের ব্যবস্থা করতে হবে।

৫. নবজাতক শিশুর ঘুমকে কয় ভাগে ভাগ করা যায় এবং কি কি?

উত্তরঃ

নবজাতক শিশুর ঘুমকে ০২ ভাগে ভাগ করা যায়

1. Activate state
2. Quite state

জব শিট (Job Sheet) – ১.১ : বাচ্চাকে বোতলে দুধ খাওয়ানো।

কাজের উদ্দেশ্য: বাচ্চাকে বোতলে দুধ খাওয়ানো।

প্রেক্ষাপট: একটি সাত মাস বয়সী বাচ্চাকে বোতলে দুধ খাওয়াতে হবে।

প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন (PPE)

১. হাত ধোয়ার জন্য সাবান (Soap)
২. মাস্ক (Mask)
৩. জীবাণুমুক্ত পরিস্কার টাওয়াল/ রুমাল (Towel)

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম

১. পরিমাপক কাপ (Measuring cup)
২. জীবাণুমুক্ত ফিডার (Feeder)
৩. ফর্মুলা দুধ (Formula Milk)
৪. গরম জল (Warm water)
৫. তোয়ালে (Towel)
৬. ফিডিং গাউন (Feeding gown)

কাজের প্রক্রিয়া:

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. জব শীট পড়ে নিন।
৪. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৫. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করুন।
৬. বাচ্চার খাবারের চার্ট বা তালিকা পড়ে নিন।
৭. ফর্মুলা দুধের বোতলের গায়ে লিখা নির্দেশনা পড়ে নিন এবং বাচ্চার মা বাবার কোণ নির্দিষ্ট চাহিদা আছে কিনা জেনে নিন।
৮. বোতলে পরিমাপ মতো উষ্ণ গরম জল নিন তারপর পরিমাপমতো ফর্মুলা মিল্ক দিয়ে ভালো করে ফর্মুলা দুধ প্রস্তুত করে নিন।
৯. খাওয়ানোর সময় বাচ্চাকে ফিডিং গাউন পরিয়ে নিন।
১০. খাওয়ানোর আগে ফর্মুলা দুধের তাপমাত্রা পরীক্ষা করে নিন।
১১. মাথা, পিঠ ও ঘাড় সোজা করে বসাতে হবে। দরকার হলে পিছনে বালিশ দিয়ে পিছনের দিকে হেলান দিয়ে বসতে হবে বাচ্চাকে কোলে নিয়ে।
১২. বোতলটিকে সোজা উপরে এবং নিচে না দিয়ে একটি কোণে রাখুন যাতে বাচ্চাটি যখন চুষে খায় তখনই দুধ বের হয়। বাচ্চাকে দুধ পান করা থেকে বিরতি নিতে দিন যখন সে মনে হয় সে খেতে চায়না।
১৩. দুধ পান শেষ হলে বাচ্চাকে কাঁধে নিয়ে বারপিং(burping) করতে হবে।
১৪. তারপর তাকে আরামদায়ক অবস্থায় রাখুন।
১৫. প্রয়োজনীয় নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন ।
১৬. কাজের জায়গা পরিষ্কার করুন।
১৭. নিজে পরিষ্কার হোন।
১৮. কাজ রেকর্ড করুন।
১৯. আপনার কাজ জমা দিন।

শিখনফল -২: শিশুদের (২-৪ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করতে পারবেন

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১ যত্নের প্রয়োজনীয়তা চিহ্নিত করা হয়েছে । ২ প্রতিটি শিশুর যত্নের প্রয়োজনীয়তার বিষয়ে শিশুর বাবা-মায়ের সঙ্গে আলোচনা করা হয়েছে। ৩ সেবা প্রদানের জন্য কাজের সময়সূচি চিহ্নিত এবং একমত হওয়া গেছে। ৪ শিশুর যত্নের চাহিদা পিতা-মাতার সঙ্গে পরামর্শ করে প্রস্তুত এবং নিশ্চিত করা হয়েছে। ৫ শিশুর যত্ন নেওয়ার জন্য একটি যত্নশীল সম্পর্ক স্থাপন করা হয়েছে। ৬ শিশুদের পুষ্টির চাহিদা চিহ্নিত করা হয়েছে। ৭ পুষ্টির চাহিদা অনুসারে পিতা-মাতার সঙ্গে পরামর্শ করে মেনু পরিকল্পনা প্রস্তুত করা হয়েছে। ৮ নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর পরিবেশে খাদ্য পরিকল্পনা অনুযায়ী খাদ্য প্রস্তুত করা হয়েছে। ৯ পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি হয়েছে এবং শিশুদের খাওয়ানোর পাশাপাশি খাওয়ানোর ক্ষেত্র তৈরি করা হয়েছে। ১০ শিশুদের সঠিকভাবে খাওয়ানো এবং খাওয়ার ভাল অভ্যাস বজায় রাখতে সহায়তা করা হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর
বিষয়বস্তু	১ যত্নের প্রয়োজনীয়তা চিহ্নিতকরণ ২ প্রতিটি শিশুর যত্নের প্রয়োজনীয়তার বিষয়ে বাচ্চাদের বাবা-মায়ের সঙ্গে আলোচনা ৩ সেবা প্রদানের জন্য কাজের সময়সূচি চিহ্নিত এবং একমত হওয়া ৪ শিশুর যত্নের চাহিদা পিতা-মাতার সঙ্গে পরামর্শ করে প্রস্তুত এবং নিশ্চিতকরণ ৫ শিশুর যত্ন নেওয়ার জন্য একটি যত্নশীল সম্পর্ক স্থাপন ৬ শিশুদের পুষ্টির চাহিদা চিহ্নিতকরণ ৭ পুষ্টির চাহিদা অনুসারে পিতা-মাতার সঙ্গে পরামর্শ করে মেনু পরিকল্পনা প্রস্তুতকরণ ৮ নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর পরিবেশে খাদ্য পরিকল্পনা অনুযায়ী খাদ্য প্রস্তুতকরণ ৯ পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি হয়েছে এবং শিশুদের খাওয়ানোর পাশাপাশি খাওয়ানোর ক্ষেত্র প্রস্তুতকরণ ১০ শিশুদের সঠিকভাবে খাওয়ানো এবং খাওয়ার ভাল অভ্যাস বজায় রাখতে সহায়তাকরণ
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	▪ ডায়াপার পরিবর্তন করা। ▪ গোসল করানো এবং পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন করা

	▪ ঔষধ (ORS/খাবার সালাইন) খাওয়ানো।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	বাস্তব কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষন প্রতিষ্ঠানে এনএসডিএ কতৃক সনদপ্রাপ্ত/ মনোনিত অ্যাসেসর দ্বারা নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে অ্যাসেসমেন্ট সম্পাদিত হবে ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral questioning) ৪. পোর্ট ফোলিও (Port folio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: শিশুদের (২-৪ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২ : শিশুদের (২-৪ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ২ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ২ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন ▪ জব শীট (Job Sheet) – ২.১: ডায়াপার পরিবর্তন করা। ▪ জব শীট (Job Sheet) – ২.২: গোসল করানো এবং পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন করা ▪ জব শীট (Job Sheet) – ২.৩: ঔষধ (ORS/খাবার সালাইন) খাওয়ানো।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) - ২: শিশুদের (২-৪ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

২.১ যত্নের প্রয়োজনীয়তা চিহ্নিতকরণ

২.২ প্রতিটি শিশুর যত্নের প্রয়োজনীয়তার বিষয়ে বাচ্চাদের বাবা-মায়ের সঙ্গে আলোচনা

২.৩ সেবা প্রদানের জন্য কাজের সময়সূচি চিহ্নিত এবং একমত হওয়া

২.৪ শিশুর যত্নের চাহিদা পিতা-মাতার সঙ্গে পরামর্শ করে প্রস্তুত এবং নিশ্চিতকরণ

২.৫ শিশুর যত্ন নেওয়ার জন্য একটি যত্নশীল সম্পর্ক স্থাপন

২.৬ শিশুদের পুষ্টির চাহিদা চিহ্নিতকরণ

২.৭ পুষ্টির চাহিদা অনুসারে পিতা-মাতার সঙ্গে পরামর্শ করে মেনু পরিকল্পনা প্রস্তুতকরণ

২.৮ নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর পরিবেশে খাদ্য পরিকল্পনা অনুযায়ী খাদ্য প্রস্তুতকরণ

২.৯ পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি হয়েছে এবং শিশুদের খাওয়ানোর পাশাপাশি খাওয়ানোর ক্ষেত্র প্রস্তুতকরণ

২.১০ শিশুদের সঠিকভাবে খাওয়ানো এবং খাওয়ার ভাল অভ্যাস বজায় রাখতে সহায়তাকরণ

২.১ যত্নের প্রয়োজনীয়তা চিহ্নিতকরণ

জীবনের প্রথম বছরগুলোতেই রচিত হয় শিশুর বিকাশের ভিত। তাই শিশুর সার্বিক বিকাশ সূচিত হতে পারে তাদের স্বীকৃত অধিকারগুলো যথাযথভাবে বাস্তবায়নের মাধ্যমে।

শিশুর জীবনে ভ্রুণ অবস্থা থেকে প্রথম আট বছর অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সময়। এই কাল পর্বটি শিশুর প্রারম্ভিক শৈশব নামে পরিচিত। কারণ এই সময়ে একটি শিশুর পরবর্তী জীবন গঠনের ভিত রচিত হয়। নিরাপদ তা খাদ্য পুষ্টি আশ্রয়ী সুরক্ষা এবং শিক্ষা ও স্বাস্থ্যের মতো মৌলিক চাহিদা গুলো শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ নিশ্চিত করে। তবে একটি শিশুর বুদ্ধিভিত্তিক সামাজিক ভাষাগত ও আবেগিক বিকাশের জন্য পারস্পরিক ক্রিয়া বন্ধন উদ্দীপনা অনুসন্ধান ও আবিষ্কারের মাধ্যমে শেখা সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

ভুনাবস্থা থেকে প্রথম তিন বছর সামগ্রিক বিকাশের দিক থেকে বিশেষ গুরুত্ব বহন করে। মস্তিষ্ক ও স্নায়ু বিষয়ক গবেষণা থেকে জানা যায় যে মানুষের মস্তিষ্কের বিকাশ ভ্রুণাবস্থা থেকেই শুরু হয় এবং শিশুর প্রথম তিন বছর এই বিকাশ অত্যন্ত দ্রুত গতিতে ঘটে।

সেজন্য শিশুর বিকাশের এই গুরুত্বপূর্ণ সময়ে শিশুর সঙ্গে বিভিন্ন ধরনের পারস্পারিক উদ্দীপনা মূলক কার্যক্রম গ্রহণ করা আবশ্যক।এছাড়াও শিশুর ভাষাগত বিকাশের প্রক্রিয়াকে সুগঠিত করে এবং বৃহত্তর জনসমাজের সঙ্গে সম্পর্ক গড়নে ও যোগাযোগ দক্ষতা উন্নয়নে প্রভূত অবদান রাখে অতএব বাড়ি থেকে বিশ্ববিদ্যালয়ে পরিবার থেকে সমাজের শিশু বৃহত্তর জীবনের সঙ্গে সেতুবন্ধনে প্রারম্ভিক শৈশবকাল অত্যন্ত জরুরি।

শিশুর বিকাশ এই গুরুত্বপূর্ণ কাল পর্বের মস্তিষ্ক এতটাই সংবেদনশীল থাকে যে এই সময়ে শিশুর জীবন যদি অবহেলা নির্যাতন ক্ষুধা কিংবা অন্য ধরনের দুর্দশা আক্রান্ত হয় তখন শিশুর বিকাশ বাধাগ্রস্ত হয়। এমনকি তার জীবনকেও ঝুঁকিপূর্ণ করে তুলতে পারে। শিশুর জীবনের পারমিক বছরগুলোতে অব্যাহত আদর যত্ন তাদের বিদ্যালয়ে যাওয়া এবং জীবনে সফল হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ায়।

যত্নের প্রয়োজনীয়তা সমুহঃ

১. ঔষধ খাওয়ানো
২. গোসল করানো এবং পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা
৩. দাঁত ব্রাশ করা
৪. ন্যাপি ও ডায়পার চেঞ্জ
৫. ইনফ্যান্ট এবং টর্চলারদের ব্যবহৃত জিনিসপত্র পরিষ্কার করা
৬. খাদ্য প্রস্তুত করা এবং খাওয়ানো
৭. হাত, মুখ, পা পরিষ্কার করা

২.১.১ ঔষধ খাওয়ানো

শিশুকে ওষুধ খাওয়ানোর নানা পদ্ধতি আছে।

ক.ওষুধ পরিমাপক কাপ ও চামচ, মুখে ব্যবহার করার সিরিঞ্জ, ওরাল ড্রপারস প্রভৃতি ব্যবহার করতে পারেন। তবে তার আগে ওষুধের মাত্রা নিরূপণের দাগগুলো অভিভাবকদের ভালো করে বুঝে নিতে হবে।
খ. সাধারণত পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুদের তরল ওষুধ বা সিরাপ দেওয়া হয়। এর চেয়ে বেশি বয়স হলে চুষে খাওয়ার ওষুধ দেওয়া যায়।
গ. ছোট্ট শিশুকে ওষুধ খাওয়ানোর সময় একটু একটু করে ঠোঁটের কোনার দিকে দিলে ভালো, কেননা এতে করে জিবের পেছনের দিকে তেতো স্বাদ অনুভূত হওয়ার যে সংবেদী কোষ আছে, তার সংস্পর্শ এড়ানো যায়।
ঘ. শিশুকে ওষুধ খাওয়ানোর জন্য কখনো রান্নাঘরের বা সাধারণ চামচ ব্যবহার করবেন না। এসব চামচে দাগ না থাকায় পরিমাণ কম-বেশি হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

<u>খাবার স্যালাইন (ORS):</u>

ORS অর্থ

- Oral rehydration solution (ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশন)

বানানোর পদ্ধতি:

প্রথমে পাত্রে আধা লিটার (৫০০ মি.লি.)বিশুদ্ধ পানি নিতে হবে। তাদের ওরস্যালাইন প্যাকেট এর পুরো মিশ্রণটি ঢেলে দিতে হবে। এরপর পরিষ্কার চামচের সাহায্যে মিশ্রণ ও পানি ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে। প্রয়োজন অনুযায়ী ডায়রিয়া ভালো হওয়ার আগ পর্যন্ত খাওয়াতে থাকতে হবে। প্রতিবার মলত্যাগের পরেই বাচ্চাকে ORS খাওয়াতে হবে।

চিত্র ১০- স্যালাইন খাওয়ানো

ORS স্যালাইন খাওয়ানোর নিয়ম:

ডায়রিয়া বা অন্য যেকোনো কারণে পানিশূন্যতা প্রতিরোধে কার্যকর সমাধান হলো খাবার স্যালাইন খাওয়া। ডায়রিয়ার কারণে শরীর থেকে যে অতিরিক্ত পানি বের হয়ে যায় সেই ক্ষতি পুষিয়ে দেওয়াই স্যালাইনের কাজ।কিন্তু স্যালাইন ভুল নিয়মে খেলে উপকার হবে না, বরং এতে ক্ষতির সম্ভাবনাই বেশি।

শরীরে পানি প্রতিস্থাপনের কাজটা তাড়াহুড়া করে করা যাবে না। ধীরে ধীরে করতে হবে। তাই স্যালাইন একটু একটু করে চুমুক দিয়ে খেতে হবে।

বয়স ২ বছরের কম হলে– বাচ্চাকে প্রতিবার পাতলা পায্খানার পরে একটা বড় কাপের (২৫০ মিলি) অর্ধেক বা সোয়া কাপ পরিমাণ খাওয়াতে হবে। চামচে হিসাব করলে ১০ থেকে ২০ চা চামচ। ২ থেকে ১০ বছর বয়সী বাচ্চা– প্রতিবার পাতলা পায়খানার পরে বড় কাপের (২৫০ মিলি) পুরোটা অথবা কমপক্ষে অর্ধেক খাওয়াতে হবে।

১০ বছরের বেশি বয়স– প্রতিবার পাতলা পায়খানার পরে কমপক্ষে বড় কাপের (২৫০ মিলি) পুরোটা বা ২ কাপ অর্থাৎ স্যালাইনের প্যাকেটের পুরোটা খেতে হবে।

ORS স্যালাইন সংরক্ষন পদ্ধতিঃ

ORS স্যালাইন তৈরি করলে ১২ ঘণ্টা পর্যন্ত ভাল থাকে। স্যালাইন সলিউশন ডাইরেক্ট সূর্যের আলোয্ এবং গরমাগরম জায্গায্ সংরক্ষণ না করা উচিত, কারণ সূর্যের আলো এবং গরমাগরম তাপমাত্রা সলিউশনকে অস্থিতি পরিবর্তন করতে পারে।ORS সলিউশন তৈরি করার পর তা দ্বারা শুষ্ক থাকার জন্য একটি প্লাস্টিক বোতলে ঢালতে পারেন এবং লোকগণের ব্যবহারের জন্য স্থানীয্ স্বাস্থ্য পদক্ষেপ সেবা সরকার প্রদান করতে পারেন।

ORS বাড়িতে না থাকলে খাবার স্যালাইন বানানোর পদ্ধতিঃ

আধা লিটার পানি ফুটিয়ে ঠান্ডা করে নিন পরে এই পানিতে এক চিমটি লবণ ও এক মুঠো গুড় অথবা চিনি মিশিয়ে ছেকে নিতে হবে।

ডায্রিয্ার ক্ষেত্রে বাড়িতে বাবা মা না থাকলে গৃহ পরিচালিকা যদি দেখে যে বাচ্চা অনেক বেশি দুর্বল হয়ে যাচ্ছে, চোখ ডেবে যাচ্ছে, মুখ ও গায়ের রং ফ্যাকাস হয়ে গেছে এই ক্ষেত্রে বাচ্চাকে বাসায্ রাখা যাবে না অবশ্যই হসপিটালের নিতে হবে।

চিত্র ১১- খাবার স্যালাইন বানানোর পদ্ধতি

২.১.২ গোসল করানো এবং পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা

শিশুর গোসলের জন্য যে সকল জিনিসপত্র ব্যবহার করতে হবেঃ

১. উষ্ণ জল
২. বেবি শ্যাম্পু
৩. চিরুনী এবং চুল ব্রাশ
৪. শুকনো তোয়ালে
৫. ডায়পার
৬. কাথা বা কম্বল
৭. শরীর মাজনী/ওয়াশক্লথ
৮. শুকনো পোষাক
৯. বেবি সোপ

শিশুকে গোসল করানোর প্রক্রিয়া:

১. বাথ/গামলায় পানি (৩ ইঞ্চির বেশি নয়) নিতে হবে এবং উষ্ণতা পরীক্ষা করতে হবে।
২. শিশুর পোষাক খুলে বেসিন/বাথটাব/গামলা অথবা যেখানে গোসল করানো হবে তার পাশে বসাতে হবে।
৩. মাজনীতে সাবান নেয়ার পূর্বে শিশুর চোখরে পাতা পরিষ্কার করতে হবে। শুরুতে পরিষ্কার কাপড় দিয়ে চোখের ভিতরের কোন থেকে শুরু করতে হবে, এরপর কান পরিষ্কার করতে হবে।
৪. এরপর শুধুমাত্র পানি দিয়ে শিশুর মুখ পরিষ্কার করতে হবে। সাবান ব্যবহার করা যাবে না।
৫. কানের বাহির পানি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে, কানের ভিতর কটনবার/তুলা প্রবেশ করানো যাবে না।
৬. শিশুর মাথা ভিজিয়ে শরীর মাজুনিতে হালকা সাবান দিয়ে আলতোভাবে পুরো মাথায় ঘষতে হবে।
৭. মাজুনিতে সাবান নিয়ে আঙুলসহ শরীরের সকল ভাঁজ পরিষ্কার করতে হবে। এক্ষেত্রে ডায়পার এলাকা সতর্কতার সাথে পরিস্কার করতে হবে।
৮. শুকনো তোয়ালে দিয়ে পুরো শরীর মুছে শুকনো করে নিতে হবে। লোশন লাগাতে হবে এবং চুল ব্রাশ করে নিতে হবে।
৯. শিশুর নখের আঘাত বা খামচি থেকে বাঁচতে হাতের নখ ছোট রাখতে হবে অর্থাৎ সাদা অংশ কেটে ফেলতে হবে।

লক্ষ্য রাখতে হবে...

১. শিশুর যাতে ঠান্ডা না লাগে সেজন্য ঘর গরম রাখতে হবে এবং বেশি সময় ভেজা শরীরে রাখা যাবে না।
২. গোসলের পানি ১০০ ডিগ্রী ফারেনহাইট বা ৩৭.৮ ডিগ্রী সেলসিয়াস এর কাছাকাছি রাখতে হবে। তাপমাত্রা মাপতে গোসলের থার্মোমিটার ব্যবহার করতে হবে। এছাড়া কব্জি অথবা কনুই ডুবিয়ে তাপমাত্রা পরীক্ষা করা যেতে পারে যাতে পানি উষ্ণ গরম নয়।
৩. শিশুকে কখনই কোন পরিমান পানিতে একা রাখা যাবে না, সবসময় শিশুর গায়ের ওপর একটা হাত রাখতে হবে।

২.১.৩ ব্রাশ করানো

ব্রাশ করানোর বিষয়ে বিস্তারিত ১.২.২ তে আলোচনা করা হয়েছে।

২.১.৪ ন্যাপি ও ডায়পার চেঞ্জ

ন্যাপি ও ডায়পার চেঞ্জ এর বিষয়ে বিস্তারিত ১.২.৩ তে আলোচনা করা হয়েছে।

২.১.৫ ইনফ্যান্ট এবং টর্চলারদের ব্যবহৃত জিনিসপত্র পরিষ্কার করা

গৃহ পরিচালিকাদের অবশ্যই নিয়মিত ইনফ্যান্ট এবং টোলারদের ব্যবহৃত জিনিসপত্র পরিষ্কার করতে হবে। ব্যবহৃত প্রতিটি জিনিসপত্র নিয়মিত জীবাণুমুক্ত করতে হবে। যেকোনো জিনিস যেমন পোশাক-পরিচ্ছদ খেলনা ইত্যাদি জিনিসপত্র ব্যবহারের পর পরিষ্কার করে যথাস্থানে রেখে দিতে হবে।

নিচে শিশুদের পোশাকের যত কিভাবে নিতে হয় তা বর্ণনা করা হলোপোশাক: শিশুর পরিধানের কাপড় ও যত্ন

১. শিশুর পরিধানের কাপড় বাছাই করার সময় সবসময় নজর রাখতে হবে যেন তা ১০০ শতাংশ কটন হয়। কারণ এটি সহজে পরিষ্কার করা যায়, পাতলা নরম ও শ্বাস-প্রশ্বাসযোগ্য। সুশোভিত জামাকাপড় এড়ানো ভাল কারণ এতে শিশুর শরীরে র‍্যাশ ও অন্যান্য রাসায়নিক দ্রব্য এর অনুপ্রবেশ হতে পারে।
২. বাজার থেকে কেনা নতুন পোষাক পরিধানের পূর্বে তা ধুয়ে সঠিকভাবে শুকিয়ে নিতে হবে।
৩. শিশুর পোষাক ফাইনালি ধোয়ার আগে গরম পানিতে ভিজিয়ে ব্যাকটেরিয়ামুক্ত করে নিতে হবে। শিশুর পোষাক ওয়াশিং মেশিনে দেয়ার চেয়ে হাতে ধোয়া ভাল। এতে অতিরিক্ত ময়লা ও দাগ সহজে পরিষ্কার করা যায়।
৪. নবজাতকের সংবেদনশীল ত্বক যত সহকারে পরিচালনা করা প্রয়োজন। সুতরাং, তাদের কাপড় ধোয়ার জন্য সঠিক পণ্য ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ। উপযুক্ত লন্ড্রি পণ্য কেনার পরামর্শ দেওয়া হয়। একটি ভাল ফ্যাব্রিক কন্ডিশনার শিশুর জন্য সমস্ত কাপড় নরম, আরামদায়ক এবং সুগন্ধি রাখে।
৫. কাপড়ের জীবাণু মেরে ফেলার আদর্শ উপায় রোদে বাতাসে কাপড় শুকানো। এটি শিশুর জামাকাপড়কে ময়লা বা ব্যাকটেরিয়া থেকে সুরক্ষিত রাখার একটি দুর্দান্ত উপায় বলে মনে করা হয়।

২.১.৬ খাদ্য প্রস্তুত করা এবং খাওয়ানো

শিশুদের খাওয়ানোর বিষয়ে শিখনফল ৩ এ আলোচনা করা হয়েছে।

২.১.৭ হাত, মুখ, পা পরিষ্কার করাঃ

স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনগুলি প্রতিষ্ঠিত পদ্ধতির উপর ভিত্তি করে শিশুদের পরিষ্কারভাবে ব্যাখ্যা করাঃ সঠিক স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন হল নিজের দেহ এবং ব্যবহার্য জিনিসপত্র পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা। রোগজীবানু এবং অসুস্থতা থেকে বাঁচার জন্য পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা আবশ্যক। ভাল ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা মুখের দূর্গন্ধ ও শরীরের ঘামের মত সমস্যা সমাধান করে আত্মবিশ্বাস বাড়ায় এবং মনকে প্রশান্ত রাখে।

শিশুকে নিজের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে সাহায্য করতে হবে। শিশুর বয়ঃসন্ধিতে পদার্পনের জন্য বিষয়গুলো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। এ সময় ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে খোলামেলা কথাবার্তা সমস্যা সমাধানে সহায়তা করে।

স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা পদ্ধতির উপর ভিত্তি করে শিশুদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি পদ্ধতি প্রদর্শন করা হয়ঃ

একজন গৃহ পরিচালিকা হিসেবে শিশুর যত নিতে গেলে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে জানা আবশ্যক। কখন শিশু কোন দক্ষতা অর্জন করে নিজের কাজ নিজে করতে পারে এবং কখন কতটুকু সাহায্যের প্রয়োজন হবে তা গৃহ পরিচালিকাকে নির্ধারণ করতে হবে। এজন্য ব্যবহারিক দক্ষতার প্রয়োজন হবে। তবে শিশুর সাথে কাজ করার সময় মনে রাখতে হবে তার সক্ষমতার কথা। শিশুকে শেখানোর সময় নেতিবাচক শব্দ ব্যবহার করা যাবে না এবং শিশুকে তার জায়গায় বসে থেকে জানতে হবে, বুঝতে হবে এবং আচরণ করতে হবে।

চিত্র ১৩: ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার জন্য করা কাজ

শিশুর হাত ও পায়ের যত্ন

আদর্শ মা-বাবা এবং গৃহ পরিচালিকা দের দায়িত্ব শিশুর পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা। আর হাত ও পায়ের সঠিক পরিচর্যার মাধ্যমে শিশুদের অনেক ধরনের রোগ বালাই থেকে দূরে রাখার বিষয়ে সচেতনতা গড়ে তোলা। শিশুর হাত পায়ের সঠিক পরিচর্যা নিশ্চিত করতে পারলে অনেক ধরনের রোগ প্রতিরোধ করা যায়।

হাত ধোঁয়া: যখন হাত নোংরা দেখবে, খাওয়ার আগে বা খাবার তৈরীর আগে ও পর, রক্ত/বমি প্রতিরাব স্পর্শ করার পর, প্রানীদের স্পর্শ করার পর, হাঁ চি-কাশি দেয়ার পর, টয়লেট ব্যবহারের পর) অবশ্যই হাত পরিস্কার করতে হবে।

যেকোনো কিছু খাওয়ার আগে ভালোভাবে হাত ধোয়া একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। খাওয়ার সময় হাতের মধ্যে লুকিয়ে থাকা অনেক ধরণের জীবাণু আমাদের পেটের মধ্যে খুব সহজেই চলে যেতে পারে। তাই ছোটবেলা থেকেই শিশুদের খাওয়ার আগে ভালোভাবে হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। হাত ও পায়ের যত্নে বাচ্চাদের প্রতিদিন অবশ্যই একবার অন্তত ভালোভাবে সাবান বা বডি ওয়াশ দিয়ে গোসল করাতে হবে। গোসলের সময় খেয়াল রাখতে হবে যেন হাত ও পা ভালোভাবে পানি দিয়ে ধোয়া হয়। নিয়মিত গোসল করানোর মাধ্যমে শিশুর ত্বক হবে মসৃণ। হাত ও পা থাকবে পরিষ্কার।

অপরিষ্কার নখে থাকে অনেক ধরণের রোগের জীবাণু যা খাওয়ার মধ্য দিয়ে শিশুদের পেটের মধ্যে চলে যেতে পারে। তাই বাবা-মাকে শিশুদের নখের যত্নের প্রতি যথেষ্ট সজাগ থাকতে হবে। শিশুদের বাড়ন্ত নখ প্রতিদিন কেটে দিতে হবে। যেহেতু শিশুরা নিজে নিজে নখ কাটতে পারবে না, তাই বাবা-মাকে এর যত্ন নিতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে যাতে করে বাচ্চার নখ খুব বেশি লম্বা হতে না পারে এবং নখের ভেতর কোন রকম ময়লা আটকে না থাকে। হাত ও পায়ের যত্নে বাজারে বিভিন্ন ধরণের তেল বা ক্রিম বা লোশন পাওয়া যায়। ভাল ব্র্যান্ড দেখে বাচ্চাদের উপযোগী পণ্য ব্যবহার করতে হবে। নিয়মিত তেল বা ক্রিম ব্যবহারে বিভিন্ন ধরণের জীবাণু থেকে হাত পায়ের সুরক্ষা নিশ্চিত হয়।

রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে ভালভাবে হাত পা ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ একটি অভ্যাস। এতে করে শরীরের মধ্যে একধরণের শ্রান্তির ভাব আসে যা রাতে নিরবিচ্ছিন্ন ঘুমের সহায়ক।

ঋতুভেদে হাত পায়ের যত্নের ধরণও কিছুটা পরিবর্তন হয়ে থাকে। যেমন শীতকালে হাত ও পা অনেকটাই রুক্ষ হয়ে যায়। এমন অবস্থায় হালকা গরম পানিতে হাত-পা ধুয়ে ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম ব্যবহার করা যেতে পারে। এতে করে হাত ও পায়ের শুকনোভাব দূর হবে।

চিত্র ১৪- হাত ধোঁয়া

চিত্র ১৫- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নত

আম্বিলিক্যাল কর্ডের যত্ন নেওয়া থেকে শুরু করে ছোট নখ ছেঁটে ফেলা পর্যন্ত, ছোট বাচ্চাদের "শিশুকে সতেজ" রাখার ক্ষেত্রে অনেক কিছু শেখার আছে। যুক্তরাষ্ট্রের চিলড্রেনস মিশন হাসপাতালের -এর নবজাতক নিবিড় পরিচর্যা ইউনিটের একজন ক্লিনিকাল নার্স বিশেষজ্ঞ লিজ ড্রেক অভিভাবক ও কেয়ারগিভারদের মৌলিক বিষয়গুলি আয়ত্ত করতে সাহায্য করার জন্য এই সহজ টিপসগুলি অফার করেন।

১. আপনার শিশুকে সপ্তাহে তিনবারের বেশি গোসল করাবেন না। এর থেকেও বেশি আপনার শিশুর ত্বক শুকিয়ে যেতে পারে।

২. আপনার শিশুকে স্পঞ্জ দিয়ে গোসল করান যতক্ষণ না নাভির কর্ড স্টাম্প পড়ে যায়, এতে তিন সপ্তাহ পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। আপনার শিশুকে একটি উষ্ণ জায়গায় সমতল পৃষ্ঠে রাখার আগে আপনার সমস্ত সরঞ্জাম প্রস্তুত রাখুন - ওয়াশক্লথ, গোসল করানোর বেসিন, হালকা সাবান এবং তোয়ালে। সব সময় আপনার শিশুর গায়ে হাত রাখুন এবং আপনার শিশুকে তোয়ালে দিয়ে জড়িয়ে রাখুন। শরীরের যে অংশগুলি আপনি পরিষ্কার করছেন তা প্রকাশ করুন। প্রথমে আস্তে আস্তে চোখ পরিষ্কার করুন। শুধুমাত্র একটি স্যাঁতসেঁতে কাপড় ব্যবহার করে, ভেতর থেকে বাইরের কোণে কাজ করুন। প্রতিটি চোখের জন্য ধোয়া কাপড়ের পৃথক প্রান্ত ব্যবহার করুন। এর পরে, আপনার শিশুর মুখ মুছুন, তার পরে মাথা। শরীর পরিষ্কার করার ক্ষেত্রে, কানের পিছনে এবং ঘাড়ের চারপাশের ত্বক, বাহু এবং পায়ের নীচে ক্রিজ এবং অবশ্যই ডায়াপার পরিহিত অংশে বিশেষ মনোযোগ দিন। পায়ের আঙ্গুল এবং আঙ্গুলের মধ্যে পরিষ্কার করতে ভুলবেন না।

৩. নাভির অংশ নিরাময় করার পরে, আপনি একটি নবজাতক টবে বা প্লাস্টিকের বেসিনে আপনার শিশুকে গোসল করার চেষ্টা করতে পারেন। একটি তোয়ালে বা রাবার মাদুর দিয়ে রেখাযুক্ত, একটি রান্নাঘর বা বাথরুমের সিঙ্কও একটি বিকল্প হতে পারে। দুই থেকে তিন ইঞ্চির বেশি গরম পানি দিয়ে টব ভর্তি করবেন না। আপনার শিশুকে রাখার আগে সর্বদা পানি পরীক্ষা করুন।

৪. আপনার নবজাতকের চুল ধোয়ার জন্য আপনার হাতটি উষ্ণ পানির নীচে কাপ করুন এবং আপনার শিশুর মাথায় আলতো করে ঢেলে দিন। অল্প পরিমাণে হালকা সাবান বা বেবি শ্যাম্পু দিয়ে বৃত্তাকার গতিতে আলতোভাবে ঘষুন। এটি ধুয়ে ফেলতে একটি ছোট কাপ বা আপনার হাত ব্যবহার করুন।

৫. শিশুর নখ কাটতে ক্লিপার বা কাঁচি ব্যবহার করবেন না। একটি বাফার বা পেরেক ফাইল ব্যবহার করুন আলতো করে তাদের ফাইল কেটে ফেলুন।

৬. শিশুর ব্রণ হতে পারে। বাছাই করবেন না বা চেপে ধরবেন না। যদি ব্রণ মুখের উপর আরও খারাপ হয় এবং লাল পুস্টে পরিণত হয়, শিশুরোগ বিশেষজ্ঞকে কল করুন।

৭. শিশুর সাজানোর জন্য যে সকল জিনিসপত্র দরকার তার মধ্যে, চিরুনী ও নখ কাটার যন্ত্র উল্লেখযোগ্য। নিচে এগুলো ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা উল্লেখ করা হল:

৮. হেয়ারব্রাশ শিশুর মাথায় রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করে।

৯. হেয়ারব্রাশ শিশুকে শান্ত করে, আরামদায়ক অনুভূতি দেয় যা শিশুকে ঘুম পাড়াতে সহায়তা করে।

১০. হেয়ারব্রাশ শিশুর কেন্দ্রীয় নার্ভস সিস্টেমে উদ্দীপনা যোগায় এবং শক্তীশালী রাখে।

১১. এছাড়াও হেয়ারব্রাশ বা চিরুনী শিশুকে সাজাতে সহায়তা করে ।

১২. জীবানুর সংক্রমন প্রতিরোধ করার জন্য নখ ছোট রাখা আবশ্যক। এজন্য নখ কাটার ব্যবহার করা হয়।

১৩. খেয়াল রাখতে হবে প্রতিবার ব্যবহারের আগে যেন জীবানুমুক্ত করে নেয়া হয়।

১৪. মাঝে মাঝে শিশু নখ চুষতে পারে কিন্তু নখ ছোট রাখলে ভয়ানক জীবানু থেকে আক্রান্ত হওয়া প্রতিরোধ করবে।

মুখরে যত্ন:

১. মুখরে যত্ন হলো নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করা বা দাঁতের স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা। দাঁতের মাঝখানে পরিষ্কার করার মাধ্যমে নিজের মুখ পরিষ্কার এবং রোগ ও অন্যান্য সমস্যা (যেমন নিঃশ্বাসের দুর্গন্ধ) মুক্ত রাখার অভ্যাস। দাঁতের রোগ এবং নিঃশ্বাসের দুর্গন্ধ প্রতিরোধ করতে নিয়মিত মৌখিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে কেয়ারগিভার যে বিষয়গুলোতে সাহায্য করতে পারেন।

২. সকালে খাওয়ার পরে এবং রাতে ঘুমাতে যাবার আগে একটি নরম, পরিষ্কার কাপড় দিয়ে দিনে দুবার মাড়ি (যাদের এখনো দাঁত উঠেনি) মুছতে হবে যাতে মুখ থেকে জীবাণু, ব্যাকটেরিয়া, সুগার দূর হয় ।

৩. যখন দাঁত ওঠা শুরু করে তখন একটি নরম ছোট টুথব্রাশ (আঙুলে লাগানো যায় এমন) এবং সাধারণ জল দিয়ে দিনে দুবার ব্রাশ করা।

৪. যেকোন শিশুর প্রথম জন্মদিনের মধ্যে ডেন্টিস্টের কাছে যান যাতে সমস্যাগুলির লক্ষণগুলি তাড়াতাড়ি দেখা যায়।

৫. দাঁত গজালে তাতে ফ্লোরাইডযুক্ত টুথেপেস্ট দিয়ে দিনে দুবার ব্রাশ করাতে হবে এবং ফ্লোরাইড যুক্ত পানি পান করতে হবে।

৬. ক্যাভিটি প্রতিরোধ করতে সিল্যান্ট লাগাতে বলা যেতে পারে। (সিল্যান্ট হল পিছনের দাঁতের চিবানো পৃষ্ঠে দেয়া পাতলা আবরণ যা ক্যাভিটি প্রতিরোধ করে।)
দাঁতের স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তার জন্য উপযুক্ত টুথপেস্টের মূল বিষয়গুলি এবং মূল উপাদানগুলি সম্পর্কে আরও জেনে নেয়া সঠিক পছন্দ করতে সাহায্য করতে পারে।

২.২ প্রতিটি শিশুর যত্নের প্রয়োজনীয়তার বিষয়ে বাচ্চাদের বাবা-মায়ের সঙ্গে আলোচনা

দৈহিক বিকাশ ব্যতীত অবশিষ্ট সব মানবীয় বিকাশ মানুষ পরিবেশ থেকেই গ্রহণ করে। তাই পরিবারই হয় শিশুর প্রাথমিক বিকাশকেন্দ্র। জন্মের একটু পরই শিশু তার চিরন্তন সম্পর্ক মায়ের সঙ্গে পরিচিত হয়। দুই মাস বয়সে সে তার বাবাকে শনাক্ত করতে পারে। মায়ের পাশাপাশি বাবার কণ্ঠস্বর, চেহারা এমনকি শরীরের গন্ধ প্রতিটি শিশুর মধ্যে এক ধরনের নিরাপত্তাবোধ তৈরি করে। এটি শিশুর গড়ে ওঠার ক্ষেত্রে এক ধরনের অনুষঙ্গ হিসেবে কাজ করে। ফলে শিশুর গড়ে ওঠার ক্ষেত্রে মা-বাবা হয়ে থাকেন তার প্রথম আইডল।

প্রতিটি শিশু প্রতিটি শিশুর থেকে আলাদা তাই শিশুর যত্নের ক্ষেত্রে গৃহপরিচালিকাদের অবশ্যই শিশুর বাবা মার সাথে আলোচনা করে নিতে হবে। তাদের দৈনন্দিন কার্যক্রম, খাওয়া-দাওয়া সব কিছু সম্পর্কেই বাবা মার সাথে আলোচনার মাধ্যমে পরিকল্পনা করতে হবে। এক্ষেত্রে গৃহ পরিচালিকারা কখনোই নিজে নিজে সিদ্ধান্তনেয়া উচিত না।বাবা মা এর পরামর্শ অনুযায়ী পরিকল্পনার মাধ্যমেই সমস্ত যত্নের কাজগুলো করতে হবে।

২.৩ সেবা প্রদানের জন্য কাজের সময়সূচি চিহ্নিত এবং একমত হওয়া

গৃহপরিচালিকারা অবশ্যই একটি শিশুর যত্নের ক্ষেত্রে প্রতিটি কাজের রুটিন তৈরি করতে হবে। এবং সে রুটিন সম্পর্কে বাচ্চার বাবা মার সাথে আলোচনা করতে হবে এবং উভয়পক্ষ একমত হওয়ার মাধ্যমে বাচ্চার যত্ন নিশ্চিত করতে হবে। সে ক্ষেত্রে বাচ্চার প্রতিটি দৈনন্দিন কাজের সময়সূচি তৈরি করতে হবে। এবং অবশ্যই সেই সময়সূচি অনুযাইয়ী বাচ্চার প্রতিটি কাজ করতে হবে।

২.৪ শিশুর যত্নের চাহিদা পিতা-মাতার সঙ্গে পরামর্শ করে প্রস্তুত এবং নিশ্চিতকরণ

যেহেতু প্রতিটি বাচ্চা প্রতিটি বাচ্চা থেকে আলাদা। প্রতিটি বাচ্চা দৈহিক গঠন, মানসিক বিকাশ আলাদা। সেহেতু প্রতিটি বাচ্চার যত্নের চাহিদাও ভিন্ন ভিন্ন। যেকোনো বাচ্চার যত্নের চাহিদা অবশ্যই বাবা মার সাথে আলোচনা করে, পরামর্শ করে প্রস্তুত করতে হবে।

বাচ্চাকে পরিষ্কার করার পদ্ধতি, পরিষ্কার করার জন্য কি কি উপকরণ ব্যবহার করতে হবে, বাচ্চার-খাওয়ার সময় সূচি এবং কখন কোন খাবার বাচ্চাকে দিতে হবে, বাচ্চার ঘুমানোর সময় সূচি, বাচ্চার খেলাধুলার সময়সূচী ইত্যাদি সমস্ত কিছুই বাচ্চা বাবা মার সাথে পরামর্শ করে প্রস্তুত করতে হবে এবং গৃহ পরিচালিকারা সেই অনুযায়ী বাচ্চাকে যত্ন প্রদান করবেন।

২.৫ শিশুর যত্ন নেওয়ার জন্য একটি যত্নশীল সম্পর্ক স্থাপন

শিশুর যত্ন নেওয়ার জন্য প্রতিটি গৃহ পরিচালিকার শিশু সাথে একটি যত্নশীল সম্পর্ক স্থাপন করা অত্যন্ত জরুরি। কারণ যত্নশীল সম্পর্ক স্থাপন না করলে শিশুরা গৃহ পরিচালিকাদের উপর বিশ্বাস এবং আস্থা রাখতে পারবে না এবং সে ক্ষেত্রে যত্নের সময় বাচ্চারা তাদের সাথে কোন ধরনের সহযোগিতামূলক আচরণ করবে না যেটি যত্নের ক্ষেত্রে নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে। সেজন্য গৃহ পরিচালিকাদের অবশ্যই বাচ্চাদের সাথে একটি সুন্দর যত্নশীল সম্পর্ক স্থাপন করতে হবে।

সুন্দর ব্যবহার, সুন্দর ভাষার প্রয়োগ, পজেটিভ দেহভঙ্গি এবং আচরণ এর মাধ্যমে একটি যত্নশীল সম্পর্ক স্থাপন করতে হবে।

২.৬ শিশুদের পুষ্টির চাহিদা চিহ্নিতকরণ

শিশুদের পুষ্টির চাহিদা তাদের বিকাশের বয়স অনুযায়ী নির্ধারিত হয় শিশুর পুষ্টি চাহিদা ও খাদ্য ব্যবস্থা:গর্ভবতী মায়ের পরেই শিশুর পুষ্টি চাহিদা নানা দিক দিয়ে গুরুত্বপূর্ণ। শিশু প্রথম দু'বছরে সর্বাধিক হারে বাড়তে থাকে, তাই প্রতি একক ওজনে তার পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বেশি হয়। এ সময়ে দেহ গঠনকারী খাদ্য উপাদান, যেমন প্রোটিন, আয়োডিন, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন 'ডি' প্রভৃতির অভাবে শিশু উচ্চতায় ও ওজনে বাড়ে না, অনেকটা নিরেট, খর্বকায়, এমনকি প্রতিবন্ধী হয়ে পড়ে। এসব কারণে শিশুর খাদ্য ও পুষ্টির ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়।

পুষ্টিকর খাদ্য তালিকা:

১. দেহ গঠনকারীঃ মাছ, মাংস, ডিম, দুধ , অর্থাৎ প্রোটিন জাতীয় খাদ্য শ্রেণী।
২. শক্তি প্রদানকারীঃ চাউল, গম ইত্যাদি শস্য জাতীয় খাদ্য শ্রেণী।
৩. রোগ প্রতিরোধকারীঃ ভিটামিন জাতীয় শাক-সবজি ও ফলমূল শ্রেণী।
৪. শিশুর চাহিদা পূরনকারীঃ দুধ ও দুগ্ধজাতীয় খাদ্য।

২.৬.১ পুষ্টিকর খাদ্য

প্রত্যেকেরই একই ধরনের পুষ্টির প্রয়োজন - যেমন ভিটামিন, খনিজ, কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন এবং চর্বি। তবে শিশুদের বিভিন্ন বয়সে বিভিন্ন পরিমাণে নির্দিষ্ট পুষ্টির প্রয়োজন হয়। খাদ্যতালিকা নির্দেশিকাগুলির উপর ভিত্তি করে পুষ্টির মৌলিক বিষয়গুলি হল:

২.৬.২প্রোটিনঃ

সামুদ্রিক খাবার, চর্বিহীন মাংস এবং হাঁস-মুরগি, ডিম, মটরশুটি, মটর, সয়া পণ্য এবং লবণবিহীন বাদাম এবং বীজ ।

চিত্র ১৭- প্রোটিন জাতীয় খাদ্য।

২.৬.৩ ফলঃ

শিশুকে ফলের রসের পরিবর্তে বিভিন্ন ধরনের তাজা, হিমায়িত বা শুকনো ফল খেতে উৎসাহিত করুন। যদি শিশু জুস পান করে তবে নিশ্চিত করুন যে এটি যোগ করা শর্করা(চিনি) ছাড়াই ১০০ শতাংশ জুস এবং তার পরিবেশন সীমিত করুন। মনে রাখবেন যে এক-চতুর্থাংশ কাপ শুকনো ফল এক কাপের সমতুল্য হিসাবে গণনা করা হয়। শুকনো ফলে অতিরিক্ত ক্যালোরি থাকে।

চিত্র ১৮- বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর ফল।

২.৬.৪শাকসবজি:

বিভিন্ন তাজা, টিনজাত, হিমায়িত বা শুকনো শাকসবজি পরিবেশন করুন। প্রতি সপ্তাহে গাঢ় সবুজ, লাল এবং কমলা, মটরশুটি এবং মটর, স্টার্চ এবং অন্যান্য সহ বিভিন্ন ধরণের শাকসবজি সরবরাহ করার চেষ্টা করুন। টিনজাত বা হিমায়িত সবজি নির্বাচন করার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে সোডিয়াম যেন কম থাকে।

চিত্র ১৯- বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর শাক সবজি।

২.৬.৫দানা জাতীয় খাদ্যঃ

গোটা শস্য বেছে নিন, যেমন পুরো-গমের রুটি, ওটমিল, পপকর্ন, বা বাদামী বা লাল চাল। সাদা রুটি, পাস্তা এবং ভাতের মতো পরিশোধিত শস্য সীমিত করুন।

চিত্র ২০- বিভিন্ন ধরনের দানা জাতীয় খাদ্য।

২.৬.৬ দুগ্ধঃ

আপনার শিশুকে চর্বি-মুক্ত বা কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত দ্রব্য যেমন দুধ, দই, পনির বা ফোর্টিফাইড সয়া পানীয় খেতে এবং পান করতে উৎসাহিত করুন।

চিত্র ২১- বিভিন্ন ধরনের দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য।

২.৬.৭সুষম খাদ্য

শিশুর পুষ্টি চাহিদা বলতে স্বাভাবিক সুস্থ ও সবলভাবে বেড়ে ওঠার জন্য যে ধরনের পুষ্টি উপাদান ও খাদ্য ব্যবস্থার প্রয়োজন তাকেই বুঝায়। নবজাতকরা প্রতিদিন প্রতি দুই থেকে তিন ঘন্টা একবারে ২ থেকে ৩ আউন্স বুকের দুধ বা ফর্মুলা খাওয়ার প্রবণতা রাখে।(যদিও আপনি বুকের দুধ খাওয়ালে আপনার শিশু কত আউন্স খাচ্ছে তা জানা কঠিন হতে পারে)।

২ থেকে ৪ বছর বয়সী মেয়েদের জন্য দৈনিক নির্দেশিকাঃ

ক্যালোরি ১,০০০-১,৪০০, বৃদ্ধি এবং কার্যকলাপ স্তরের উপর নির্ভর করে
প্রোটিন ২-৪ আউন্স
ফল ১-১.৫ কাপ সবজি ১-১.৫ কাপ
দানা ৩-৫ আউন্স
দুগ্ধ ২-২.৫ কাপ

২ থেকে ৪ বছর বয়সী ছেলেদের জন্য দৈনিক নির্দেশিকা

ক্যালোরি ১,০০০-১,৬০০, বৃদ্ধি এবং কার্যকলাপ স্তরের উপর নির্ভর করে
প্রোটিন ২-৫ আউন্স
ফল ১-১.৫ কাপ
দানা ৩-৫ আউন্স
সবজি ১-২ কাপ
দুগ্ধ ২-২.৫ কাপ

১-৩ বছর বয়সের শিশুর ১ দিনের খাদ্য তালিকা

সময়	বয়স
খুব সকাল (৫-৬টা) সকাল (৮-৮:৩০) মধ্যবর্তী সময় (১০:৩০-১১:০০) দুপুর (১-১:৩০) বিকাল (৪-৪:৩০) সন্ধ্যা (৫:৩০-৬:৩০) রাত (৮-৮:৩০) রাত (১০-১০:৩০)	মায়ের দুধ (১-২ বছর) দুধ সুজি/ পাকা পেঁপে/কলা দুধ রুটি/ সিদ্ধ নরম ডিমের অর্ধেক। দুধ (একটু বড় শিশুর জন্য বিস্কুট ইত্যাদি)। নরম ভাত, সাথে ডাল, সব্জি, মাছ/মাংসের টুকরা। আলু/গাজর সিদ্ধ। দুধ, সুজি/ নরম বিস্কুট/ রুটি। ভাত, কিছু সব্জি সিদ্ধ। দুধ।

১-৩ বয়সের শিশুরা সহজেই বিভিন্ন সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হয়। এ জন্য শিশুর পরিবেশ, খাওয়ার সরঞ্জাম, জামা-কাপড়, খেলনা ইত্যাদি পরিষ্কার রাখা উচিত। ১-৩ বছরের শিশুর জন্য কয়েকটি উপযোগী খাবার এবং বিভিন্ন খাদ্যের গ্রহণযোগ্য পরিমাণের তালিকা নিচে দেওয়া হলোঃ

১-৩ বছর বয়সের শিশুর জন্য কয়েকটি উপযোগী খাদ্য	দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ
দুধ, সুজি, দুধ-রুটি, দুধ-কলা, ভাত, ডাল-রুটি, মাংসের টুকরা, ডালের হালুয়া/গাজরের হালুয়া, সব্জি খিচুড়ি, পায়েস, পুডিং, মাখন-রুটি, ডিম, তেলে ভাজা নরম রুটি, টাটকা ফল/ফলের রস, সিদ্ধ ডিম।	শস্যজাতীয়: ১২০-১৫০ গ্রাম রঙিন শাক: ৩০-৪০ গ্রাম অন্যান্য সব্জি: ৩০ গ্রাম ডাল (একটু ঘন): ২০-২৫ গ্রাম ফলঃ ৩০ গ্রাম দুধ বা দুধের তৈরি খাবার: ২০০ গ্রাম (সপ্তাহে কমপক্ষে ৪ দিন) মাছ, মাংস, ডিম: (সপ্তাহে ৪ দিন) ৪০ গ্রাম কলিজা: ৩০ গ্রাম

৩-৪ বছর বয়সের শিশুর খাদ্য তালিকা

৩-৪ বছর বয়সের শিশুর খাদ্য তালিকা	দুধ রুটি / দুধ-সুজি ডিম (সকালের নাস্তা)
মধ্যবর্তী সময় ১০:০০-১০:৩০	পাকা ফল, বিস্কুট দুধ
দুপুর ১:০০-১:৩০	ডাল, ভাত, শাক-সব্জি
বিকাল ৪:০০-৫:০০	লেবুর সরবত চিনাবাদান / ১টি পিঠা
রাত ৭:৩০-৮:৩০	সব্জি খিচুড়ী, মাছ / মাংস
রাত ১০:০০-১০:৩০	দুধ / দুধ জাতীয় খাবার

৩-৫/৬ বছরের শিশুর খাদ্য:

এ বয়সে শিশুর বাড়তি শক্তি ও প্রোটিনের চাহিদা পূরণের জন্য তেল দিয়ে রান্না করা খাদ্য, গুড়, মিষ্টি, বাদাম, ডিম, দুধ প্রভৃতি খাবার অন্তর্ভুক্ত করা যায়। শিশুর উচ্চতা অনুযায়ী ওজন ঠিক থাকলে

৩-৫/৬ বছর বয়সের শিশুর জন্য কয়েকটি উপযোগী খাদ্য	খাদ্যের পরিমাণ
সব্জি খিচুড়ি ফলের কাস্টার্ড ডিম পায়েস, পুডিং ক্ষীর, স্যান্ডুইচ মাখন-রুটি, বার্গার, পরোটা তেলে ভাজা নরম রুটি টাটকা ফল/ফলের রস, ডালপুরি।	শস্যজাতীয়: ১৭০-২০০গ্রাম রঙিন শাক: ১৫০ গ্রাম অন্যান্য সব্জি: ৫০ গ্রাম ডাল: ২৫-৩০ গ্রাম ফল: ৫০-৬০ গ্রাম দুধ বা দুধের তৈরি খাবার: ২৫০ গ্রাম (সপ্তাহে কমপক্ষে ৪ দিন) মাছ, মাংস, ডিম: (সপ্তাহে ৪ দিন) ৪০ গ্রাম কলিজা: ৩০ গ্রাম তেল/মাখন: ২০ গ্রাম চিনি গুড় মিষ্টি: ৩০ গ্রাম

২.৭ পুষ্টির চাহিদা অনুসারে পিতা-মাতার সঙ্গে পরামর্শ করে মেনু পরিকল্পনা প্রস্তুতকরণ

শিশুর পুষ্টি চাহিদা পূরণের ক্ষেত্রে অবশ্যই পিতা-মাতার সাথে পরামর্শ করে মেনু পরিকল্পনা করতে হবে। সুষম খাদ্য নিশ্চিত করতে হবে। এক্ষেত্রে গৃহ পরিচালিকেরা অবশ্যই শিশুর পিতা-মাতার সাথে পরামর্শ করে মেনু পরিকল্পনা করবেন।

২.৮ নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর পরিবেশে খাদ্য পরিকল্পনা অনুযায়ী খাদ্য প্রস্তুতকরণ

মেনু পরিকল্পনা করার পরে খাদ্য প্রস্তুত করনের পূর্বে অবশ্যই নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ নিশ্চিত করতে হবে। যে স্থানে খাদ্য প্রস্তুত করতে হবে সেই স্থানটি অবশ্যই পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হতে হবে। যে পাত্রে খাদ্যদ্রব্য প্রস্তুত করা হবে সে পাত্রটিও জীবাণুমুক্ত হতে হবে।

গৃহ পরিচালিকারা অবশ্যই খাদ্যদ্রব্য প্রস্তুত করার পূর্বে নিজের হাত-পা এবং পোশাক পরিচ্ছদকে পরিষ্কার করে তারপরে খাদ্যদ্রব্য প্রস্তুদের প্রণালী শুরু করবেন। প্রস্তুতির পরে খাদ্য খাদ্যদ্রব্য নিরাপদ এবং জীবাণুমুক্ত পাত্রে রাখতে হবে।

২.৯ পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি হয়েছে এবং শিশুদের খাওয়ানোর পাশাপাশি খাওয়ানোর ক্ষেত্র প্রস্তুতকরণ

খাদ্য দ্রব্য প্রস্তুত করার পরে অবশ্যই শিশুকে খাওয়ানোর জন্য একটি পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি করতে হবে। শিশুকে আরামদায়ক পজিশনে খাওয়ানোর জন্য একটি আরামদায়ক এবং নিরাপদ ক্ষেত্র প্রস্তুত করতে হবে। কোন অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে শিশুকে খাওয়ানো যাবে না।

২.১০ শিশুদের সঠিকভাবে খাওয়ানো এবং খাওয়ার ভাল অভ্যাস বজায় রাখতে সহায়তাকরণ

বয়স অনুযায়ী মানসিক ও শারীরিক বিকাশ অন্য বাচ্চাদের মতো হলে শিশুর খাওয়া নিয়ে মা-বাবার দুশ্চিন্তা করার কিছু নেই। অন্যদিকে কিছু বাচ্চা আছে যারা খায় না যেমন, তেমনি তাদের বৃদ্ধিটাও ঠিকমতো হয় না। সেক্ষেত্রে দেখতে হবে যে বাচ্চাটি অপুষ্টির শিকার হচ্ছে কি না বা তার রক্তশূন্যতা হয়েছে কি না? খেয়াল রাখতে হবে বাচ্চার ঘন ঘন কোনো সংক্রমণ হচ্ছে কি না। তবে সাধারণত দুশ্চিন্তা না করে কিছু বিষয় খেয়াল রেখে চললেই সমাধান মিলতে পারে এ সমস্যার।

১. পরিপূর্ণভাবে খিদে না লাগলে শিশুরা খেতে চায় না। সেক্ষেত্রে জোড় করে খাওয়াতে গেলে ভালোভালে খুদা লাগেনি বলে প্লেটের খাবার সে শেষ করতে পারবে না।

২. শিশুদের রুটিন মাফিক খাওয়ালে ভালো। যখন-তখন খাবার দেয়ার কারণে যথাসময়ে তার খিদে লাগবে না। আর সে খেতে পারবে না। অনেক শিশু স্কুল থেকে ফিরেই বিস্কুট, ফল বা ফলের রস ইত্যাদি খায়। তার এক ঘণ্টা পর হয়তো দুপুরের খাবারের সময়। তখন সে ঠিকমতো খেতে চাইবে না, কারণ ইতোমধ্যেই তার খিদে নষ্ট হয়ে গেছে। আবার অনেক শিশু সারাদিন ইচ্ছামতো যখন-তখন বিস্কুট, ফল, লজেন্স, আইসক্রিম ইত্যাদি খেয়ে পেট ভর্তি করে রাখে। কিন্তু মূল খাবারের সময় তেমন কিছুই খায় না।

৩. বাইরের খাবার যে একেবারেই দেবেন না তা নয়। যখন বড়দের সঙ্গে কোথাও পার্টিতে যাবে বা পরিবারের সবার সঙ্গে কোথাও ঘুরতে যাবে, নিশ্চয়ই বাইরের খাবার সে খেতে পারবে। তবে তার জন্য আলাদা করে প্রতিদিন বাইরের খাবার ঘরে আনবেন না বা তাকে বাইরে খেতে নিয়ে যাবেন না।

৪. বয়সভেদে শিশুর ক্ষুধা লাগার সময়ে কিছুটা পার্থক্য আছে। আপনার শিশুকে সব সময় নিয়ম বা সময়সূচি অনুযায়ী খেতে অভ্যস্ত করে তুলুন। কী খাওয়াচ্ছেন, তার চেয়ে বড় কথা হলো, কখন খাওয়াচ্ছেন। শিশু খেতে চাইছে না বা খাচ্ছে না-এ অজুহাতে তাকে ঘণ্টায় ঘণ্টায় খাবার দেবেন না। শিশু একেবারেই খেতে না চাইলে প্রয়োজনে চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন। যখন-তখন খাবার দিয়ে তার খিদে নষ্ট করবেন না।

৫. সাধারণত দুই থেকে তিন বছর বয়সী বাচ্চাদের প্রতিবেলা খাবারের মাঝে দুই থেতে তিন ঘণ্টা বিরতি থাকা উচিত। বিরতির এই সময়ে যদি অন্য কোনো খাবার সে না খায়, তবে যথাসময়ে তার ক্ষুধা লাগার কথা।

৬. তিন থেকে চার বছর বয়সীদের জন্য তিন থেকে চার ঘণ্টা বিরতিতে খাবার দেয়া উচিত। এভাবে বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে কিশোর বয়স পর্যন্ত প্রতিবেলা খাবারের মাঝের বিরতি একটু করে বাড়বে। এরপর বড়দের সঙ্গে তিন বেলা খাবারের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

৭. শিশুকে কখনো জোর করে খাওয়ানোর চেষ্টা করবেন না। তাকে একবার জোর করে খাওয়ালে পরে যখনই তাকে খাওয়াতে চাইবেন, তখনই সে ভয় পাবে। খাবারের প্রতি তার আগ্রহ কমে যাবে।

৮. টিভি দেখার সময় খাওয়ালে শিশুর বদহজম হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে। কারণ এ সময় টিভিতে মনোযোগ থাকার কারণে পাকস্থলী থেকে প্রয়োজনীয় পাচক রস নিঃসৃত হয় না। এছাড়াও শিশুদের টিভি বা কার্টুন দেখিয়ে খাবার খাওয়ালে এগুলোতে সে অভ্যস্ত হয়ে যাবে। এমনিতেই বেশি সময় টিভি দেখা শিশুর জন্য স্বাস্থ্যকর নয়।

৯. ভিন্নতা আনুন শিশুর খাবারে। যদি আপনার শিশু মনের ভাব সে প্রকাশ করতে পারে, তবে সে যা খেতে চায় তা জেনে নিন। তার পছন্দমতো খাবার স্বাস্থ্যসম্মতভাবে তৈরি করে খেতে দিন। বাইরের খাবরের অপকারিতা সম্পর্কে তাকে বলুন।

১০. শিশুর পছন্দসই খাবার রান্না করুন। সেই খাবারে কৌশলে রাখুন পুষ্টিগুণসম্পন্ন উপকরণ

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-২: শিশুদের (২-৪ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. শিশুদের যত্নের প্রয়োজনীয়তা সমুহ লিখুন।

উত্তরঃ

২. সেবা প্রদানের জন্য কাজের সময়সূচি কিভাবে তৈরি করতে হবে?

উত্তরঃ

৩. শিশুদের পুষ্টির চাহিদা পূরনের জন্য খাদ্য তালিকায় কি কি থাকবে?

উত্তরঃ

৪. ২ থেকে ৪ বছর বয়সী মেয়েদের জন্য দৈনিক খাদ্য তালিকায় কত পরিমান প্রোটিন থাকবে?

উত্তরঃ

৫. ১-৩ বছর বয়সের শিশুর জন্য কয়েকটি উপযোগী খাদ্যের নাম লিখুন।

উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key) - ২: শিশুদের (২-৪ বছর) যত্ন এবং সহায়তা করা

১. শিশুদের যত্নের প্রয়োজনীয়তা সমুহ লিখুন।

উত্তরঃ দৈহিক বিকাশ ব্যতীত অবশিষ্ট সব মানবীয় বিকাশ মানুষ পরিবেশ থেকেই গ্রহণ করে। তাই পরিবারই হয় শিশুর প্রাথমিক বিকাশকেন্দ্র। জন্মের একটু পরই শিশু তার চিরন্তন সম্পর্ক মায়ের সঙ্গে পরিচিত হয়। দুই মাস বয়সে সে তার বাবাকে শনাক্ত করতে পারে। মায়ের পাশাপাশি বাবার কণ্ঠস্বর, চেহারা এমনকি শরীরের গন্ধ প্রতিটি শিশুর মধ্যে এক ধরনের নিরাপত্তাবোধ তৈরি করে। এটি শিশুর গড়ে ওঠার ক্ষেত্রে এক ধরনের অনুষঙ্গ হিসেবে কাজ করে। ফলে শিশুর গড়ে ওঠার ক্ষেত্রে বাবা হয়ে থাকেন তার প্রথম আইডল।

২. সেবা প্রদানের জন্য কাজের সময়সূচি কিভাবে তৈরি করতে হবে?

উত্তরঃ গৃহপরিচালিকারা অবশ্যই একটি শিশুর যত্নের ক্ষেত্রে প্রতিটি কাজের রুটিন তৈরি করতে হবে। এবং সে রুটিন সম্পর্কে বাচ্চার বাবা মার সাথে আলোচনা করতে হবে এবং উভয়পক্ষ একমত হওয়ার মাধ্যমে বাচ্চার যত্ন নিশ্চিত করতে হবে। সে ক্ষেত্রে বাচ্চার প্রতিটি দৈনন্দিন কাজের সময়সূচি তৈরি করতে হবে। এবং অবশ্যই সেই সময়সূচি অনুযাইয়ী বাচ্চার প্রতিটি কাজ করতে হবে।

৩. শিশুদের পুষ্টির চাহিদা পূরনের জন্য খাদ্য তালিকায় কি কি থাকবে?

উত্তরঃ

১. পুষ্টিকর খাদ্য
২. প্রোটিন
৩. ফল
৪. শাকসবজি
৫. দানা জাতীয় খাদ্য
৬. দুগ্ধ

৪. ২ থেকে ৪ বছর বয়সী মেয়েদের জন্য দৈনিক খাদ্য তালিকায় কত পরিমান প্রোটিন থাকবে?

উত্তরঃ প্রোটিন ২-৪ আউন্স

৫. ১-৩ বছর বয়সের শিশুর জন্য কয়েকটি উপযোগী খাদ্যরে নাম লিখুন।

উত্তরঃ দুধ, সুজি, দুধ-রুটি, দুধ-কলা, ভাত, ডাল-রুটি, মাংসের টুকরা, ডালের হালুয়া/গাজরের হালুয়া, সব্জি খিচুড়ি, পায়েস, পুডিং, মাখন-রুটি, ডিম, তেলে ভাজা নরম রুটি, টাটকা ফল/ফলের রস, সিদ্ধ ডিম। ৬) শিশুদের সঠিকভাবে খাওয়ানো এবং খাওয়ার ভাল অভ্যাস বজায় রাখতে কি কি করনীয়?

জব শিট (Job Sheet) – ২.১ : ডায়াপার পরিবর্তন করা।

কাজের উদ্দেশ্য: বাচ্চার ডায়াপার পরিবর্তন করা।

প্রেক্ষাপট: একবছর বয়সী এক বাচ্চার ডায়পার পরিবর্তন করতে হবে।

প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন (PPE)

১. গ্লভস (Gloves)
২. মাস্ক (Mask)
৩. হ্যান্ড সেনিটাইজার (Hand Sanitizer)

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম

১. ডায়াপার (Diapar)
২. তোয়ালে (Towel)
৩. ড্রাই টিস্যু, ওয়েট টিস্যু (Dry tissue, wet tissue)
৪. এন্টির‍্যাশ (anti rash) ক্রিম

কাজের প্রক্রিয়া:

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. জব শিট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ে নিন।
৪. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৫. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করুন।
৬. বাচ্চার সাথে ভালোভাবে ভাব বিনিময় করে নিতে হবে যাতে সে ভালো অনুভব করে।
৭. বাচ্চাকে একটু আলগা ভাবে উঠিয়ে রাবার শীট বিছিয়ে নিন।
৮. তারপর আগের ডায়পার খুলে নিন
৯. প্রথমে শুকনো টিস্যু দিয়ে তারপর ভেজা টিস্যু দিয়ে তারপর আবার শুকনো টিস্যু দিয়ে সামনে থেকে পিছনে (front to back) এইভাবে পরিষ্কার করে নিতে হবে।
১০. এরপর পুরাতন ডায়াপারটি সরিয়ে নিন।
১১. তারপর বাচ্চার স্কিন চেক করুন।
১২. যদি কোন র‍্যাশ (rash) থাকে তাহলে এন্টির‍্যাশ (anti rash) ক্রিম দিন।
১৩. যদি ক্রিম না থাকে তাহলে পাউডার দিন।
১৪. এরপর পরিষ্কার ডায়াপার পরিয়ে দিন।
১৫. প্রয়োজনীয় নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন
১৬. কাজের জায়গা পরিষ্কার করুন।
১৭. নিজে পরিষ্কার হোন।
১৮. ডায়াপার পরিবর্তনের সময় রেকর্ড করুন

জব শিট (Job Sheet) – ২.২ : গোসল করানো এবং পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন করা

কাজের উদ্দেশ্য: বাচ্চাকে গোসল করানো এবং পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন করা

প্রেক্ষাপট: বাচ্চাকে গোসল করাতে হবে এবং পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন করতে হবে।

প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন (PPE)

৪. গ্লভস (Gloves)
৫. মাস্ক (Mask)
৬. হ্যান্ড সেনিটাইজার (Hand Sanitizer)

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম

১. মেকিং টোস (Making tose)
২. ছোটো তোয়ালে (Small towel)
৩. বড় তোয়ালে (Big towel)
৪. পরিষ্কার পানি (উষ্ণ গরম) (Clean water)
৫. তোয়ালে ২ পিস (Towel 2 pc)
৬. সাবান (Soap)
৭. সাজসজ্জা উপকরন (বডি লোশন পাউডার পরিষ্কার কাপড়)

কাজের প্রক্রিয়া:

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. জব শিট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ে নিন।
৪. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৫. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করুন।
৬. বাচ্চার গোসলের রুটিন তার মা বাবার কাছে জেনে নিন।
৭. বাচ্চার গোসল করানোর জন্য কি কি লাগবে সবকিছু এরেঞ্জ করে নিন।
৮. হ্যান্ড ওয়াশ করে নিন।
৯. বাথটাব এ দুই থেকে তিন ইঞ্চি উষ্ণ গরম পানি নিন।
১০. কনুই দিয়ে অথবা হাতের কবজিতে পানি নিয়ে পানির উষ্ণতা পরীক্ষা করুন।
১১. প্রথমে বাচ্চার মুখমন্ডল পরিষ্কার করে নিন। এর জন্য ছোট নরম তোয়ালে দিয়ে প্রথমে বাচ্চার চোখ তারপর মুখ এবং কান পরিষ্কার করে নিন।
১২. এরপর বাচ্চার মাথা ভেজাণ, যদি শ্যাম্পু করতে হয় তাহলে শ্যাম্পু করে নিন তারপরে পানি দিয়ে ভিজিয়ে মাথা ধুয়ে নিন এবং শুকনো তোয়ালে দিয়ে মুছে দিন।
১৩. মাথা ধোয়া হলে বাচ্চার কাপড় পরিবর্তন করে নিন এবং বাচ্চার সারা গা পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিন হালকা করে তারপর সারা গায়ে সাবান মাখিয়ে দিন অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে বাচ্চার গায়ে যে জায়গাগুলোতে ভাঁজ আছে সেই জায়গাগুলো এবং বগলের নিচ পরিষ্কার করতে হবে।
১৪. সাবান দেওয়া হয়ে গেলে বাচ্চাকে বাথটাব এ নিয়ে যান এবং পুরো শরীর পানি দিয়ে পরিষ্কার করে দিন। পুরো শরীর পরিষ্কার হয়ে যাওয়ার পরে বাচ্চাকে একটি শুকনো তোয়ালে দিয়ে মুছিয়ে দিন। তারপর সেই তোয়ালে পরিবর্তন করে আরেকটি শুকনো তোয়ালে দিয়ে বাচ্চাকে মুছে দিন।
১৫. তারপর বাচ্চাকে শুকনো জায়গায় নিয়ে সারা গায়ে লোশন, ক্রিম দিয়ে দিন এবং পরিষ্কার কাপড় পরিয়ে দিন।
১৬. বাচ্চাকে নিরাপদ এবং আরামদায়ক জায়গায় রেখে দিন।
১৭. কাজের জায়গা পরিষ্কার করুন।
১৮. নিজে পরিষ্কার হোন।
১৯. কখন বাচ্চাকে গোসল করানো হয়েছে এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করা হয়েছে সেই সময় রেকর্ড করুন

জব শিট (Job Sheet) – ২.৩ : ঔষধ (ORS/খাবার সালাইন) খাওয়ানো।

কাজের উদ্দেশ্য: ঔষধ (ORS/খাবার সালাইন) খাওয়ানো।

প্রেক্ষাপট: একটি চার বছর বয়সে বাচ্চাকে খাবার স্যালাইন খাওয়াতে হবে প্রতিবার পাতলা পায়খানা হওয়ার পরে।

প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন (PPE)

১. গ্লভস (Gloves)
২. মাস্ক (Mask)
৩. হ্যান্ড সেনিটাইজার (Hand Sanitizer)

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম

১। ফিডিং কাপ (Feeding cup)
২। মেজারমেন্ট কাপ (Measurment cup)
৩। ORS (স্যালাইন) এক প্যাকেট
৪। পানি ৫০০মি.লি

কাজের প্রক্রিয়া:

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. জব শীট পড়ে নিন।
৪. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৫. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করুন।
৬. মেজারমেন্ট কাপ দিয়ে ৫০০ মি.লি.পানি নিতে হবে এবং এর মধ্যে এক প্যাকেট স্যালাইন পুরোটা ভালোভাবে মিশিয়ে নিন ।
৭. এরপর ফিডিং কাপে স্যালাইন ঢেলে নিন পরিমাণ মতো। (১০০ মি.লি.)
৮. বাচ্চাকে আরামদায়ক পজিশনে নিন।
৯. ধীরে ধীরে বাচ্চাকে স্যালাইন খাওয়ান।
১০. প্রতিবার পাতলা পায়খানার পরে বাচ্চাকে এভাবে স্যালাইন খাওয়াতে হবে।
১১. তারপর তাকে আরামদায়ক অবস্থায় রাখুন।
১২. প্রয়োজনীয় নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন ।
১৩. কাজের জায়গা পরিষ্কার করুন।
১৪. নিজে পরিষ্কার হোন।
১৫. কততুকু স্যালাইন খাওয়ালেন রেকর্ড করুন।

শিখনফল -৩: শিশুদের খাওয়াতে পারবেন

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. খাওয়ানোর পাত্রগুলো প্রয়োজন অনুযায়ী জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে। ২. শিশুদের বয়স অনুযায়ী পছন্দসই খাবার প্রস্তুত করা হয়েছে । ৩. শিশুদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে। ৪. খাওয়ানোর সময়সূচি অনুযায়ী শিশুকে খাবার সরবরাহ করা/পরিবেশন করা হয়েছে। ৫. পাত্রগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষণ করা হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১ প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২ সিবিএলএম ৩ হ্যান্ডআউটস ৪ ল্যাপটপ ৫ মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬ কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭ ইন্টারনেট সুবিধা ৮ হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
বিষয়বস্তু	১. খাওয়ানোর পাত্রগুলো প্রয়োজন অনুযায়ী জীবাণুমুক্ত প্রস্তুতকরণ ২. শিশুদের বয়স অনুযায়ী পছন্দসই খাবার প্রস্তুত প্রস্তুতকরণ ৩. শিশুদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুতকরণ ৪. খাওয়ানোর সময়সূচি অনুযায়ী শিশুকে খাবার পরিবেশন ৫. পাত্রগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষণ
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত পরীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: শিশুদের খাওয়ানো

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩ : শিশুদের খাওয়ানো
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৩ - এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩- এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) - ৩: শিশুদের খাওয়ানো

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ

৩.১ খাওয়ানোর পাত্রগুলো প্রয়োজন অনুযায়ী জীবাণুমুক্ত প্রস্তুত করতে পারবে

৩.২ শিশুদের বয়স অনুযায়ী পছন্দসই খাবার প্রস্তুত প্রস্তুত করতে পারবে

৩.৩ শিশুদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করতে পারবে

৩.৪ খাওয়ানোর সময়সূচি অনুযায়ী শিশুকে খাবার পরিবেশন করতে পারবে

৩.৫ পাত্রগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষণ করতে পারবে

৩.১ খাওয়ানোর পাত্রগুলো প্রয়োজন অনুযায়ী জীবাণুমুক্ত প্রস্তুতকরণ

শিশুদের খাওয়ানোর পূর্বে এবং পরে অবশ্যই খাওয়ানোর পাত্র গুলো প্রয়োজন অনুযায়ী জীবনের মুক্ত করতে হবে।

শিশুদের খাওয়ানোর পাত্র গুলো হলঃ

 চিত্র- প্লেট plate	 চিত্র- গ্লাস glass
 চিত্র- বাটি bowl	 চিত্র- চামচ- spoon
 চিত্র- পানির বোতল water pot	 চিত্র- ফ্লাস্ক Flask

 চিত্র- তোয়ালে towel	 চিত্র- সিলিকন বেবী বোল

Sterilizer kits

এটা হল বোতল জীবানুমুক্ত করণের জন্য এক ধরণের সল্যুশন।একটি জীবাণুনাশক বোতল, ব্রেস্ট পাম্প, ডামি বা দুধ এবং শিশুর মুখের সংস্পর্শে আসা অন্য কিছুতে পাওয়া ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলে। এটি সাধারণত বাষ্প,আলো বা রাসায়নিক দ্রবণ দিয়ে করা হয়।

চিত্র ২২- স্টেরিলাইজার কিট

Cleaning solution

বাচ্চাদের যে কোন ব্যবহার্য জিনিস উষ্ণ গরম পানি, স্যভলন, হালকা ক্ষার জাতীয় ডিটারজেন্ট দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

শিশু এবং ছোট বাচ্চাকে খাওয়াতে সহযোগিতা করা

শিশু এবং বাচ্চাদের খাওয়ানোর বোতলগুলি প্রয়োজন অনুসারে পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করাঃ
আপনি যদি আপনার শিশুকে বুকের দুধ বা শিশুর ফর্মুলা দিয়ে বোতলের দুধ খাওয়ান, তাহলে আপনার প্রয়োজন হবে:

বোতলে খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি কীভাবে পরিষ্কার করবেন:

১. সাবান পানি দিয়ে হাত ধুয়ে পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন।
২. কোন ফাটলের জন্য কিটস পরীক্ষা করুন. ক্ষতিগ্রস্থ কিটগুলি ফেলে দিন - ফাটলে ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি পেতে পারে।
৩. গরম, সাবান পানিতে বোতলে খাওয়ানোর সমস্ত সরঞ্জাম ধুয়ে ফেলুন।
৪. বোতল এবং কিটের ভিতরে স্ক্রাব করতে বোতল ব্রাশ ব্যবহার করুন।
৫. বোতল খাওয়ানোর সরঞ্জাম জীবাণুমুক্ত করা।

আপনার বোতলে খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি পরিষ্কার করার পরে আপনি জীবাণুমুক্ত করতে পারেন এমন আরো বিভিন্ন উপায় রয়েছে:

১. ফুটন্ত
২. রাসায়নিক পদার্থ
৩. বাষ্প নির্বীজন
৪. মাইক্রোওয়েভ জীবাণুমুক্তকরণ

১। ফুটন্ত ফুটানো হল আপনার বোতলে খাওয়ানোর সরঞ্জাম জীবাণুমুক্ত করার সবচেয়ে সহজ এবং নির্ভরযোগ্য উপায়ঃ

- ধোয়া বোতল, টিটস, রিং এবং ক্যাপগুলি একটি বড় পাত্রে রাখুন।
- সবকিছু ঢেকে না যাওয়া পর্যন্ত পাত্রটি জল দিয়ে পূর্ণ করুন। নিশ্চিত করুন যে সমস্ত বায়ু বুদবুদ চলে গেছে।
- পাত্রটি চুলায় বসিয়ে ফুটতে দিন। পাঁচ মিনিট সিদ্ধ করুন।
- পাত্রে সবকিছু ঠাণ্ডা হতে দিন যতক্ষণ না আপনি চিমটি দিয়ে বা পরিষ্কার হাত দিয়ে বের করতে পারবেন না। অতিরিক্ত পানি ঝেড়ে ফেলুন। আইটেম শুকানোর কোন প্রয়োজন নেই।
- ফ্রিজে একটি পরিষ্কার, সিল করা পাত্রে আপনি সরাসরি ব্যবহার করতে যাচ্ছেন না এমন সরঞ্জামগুলি
- সংরক্ষণ করুন। এই পাত্রগুলি প্রতিদিন গরম সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং বেশি গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। এটি কমপক্ষে দুটি পাত্রে সাহায্য করতে পারে যা আপনি বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন। ফুটানোর ২৪ ঘন্টার মধ্যে সমস্ত সরঞ্জাম ব্যবহার করুন।

২। রাসায়নিক ব্যবহার করে জীবাণুমুক্ত করা:

আপনি তরল বা ট্যাবলেট আকারে আসা একটি অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল দ্রবণ দিয়ে আপনার বোতলগুলিকে জীবাণুমুক্ত করতে পারেন। এটি এক ধরনের ব্লিচ যা পানি দিয়ে মিশ্রিত করা হয় তাই এটি আপনার শিশুর জন্য নিরাপদ কিন্তু ব্যাকটেরিয়া মারার জন্য যথেষ্ট শক্তিশালী।

আপনি যখন জীবাণুমুক্ত রাসায়নিক ব্যবহার করছেন তখন কীভাবে নিরাপদ থাকবেন :

- বাচ্চাদের নাগালের বাইরে ঘনত্ব এবং দ্রবণ ভালভাবে সংরক্ষণ করুন।
- দ্রবণ মেশানোর জন্য আপনি যে পাত্রটি ব্যবহার করেন তা সহ প্লাস্টিক বা কাচের সরঞ্জাম ব্যবহার করুন।

৩। বাষ্প নির্বীজন:

- স্টিম স্টেরিলাইজার হল স্বয়ংক্রিয় একক যা ব্যাকটেরিয়া মারার জন্য যথেষ্ট উচ্চ তাপমাত্রায় আপনার যন্ত্রপাতিকে 'রান্না' করে।
- ইউনিটে আপনার পরিষ্কার সরঞ্জাম রাখুন, প্রস্তুতকারকের নির্দেশ অনুযায়ী জল যোগ করুন এবং সুইচ অন করুন। কাজ শেষ হলে ইউনিটটি নিজেই বন্ধ হয়ে যায়।
- ফ্রিজে একটি পরিষ্কার, সিল করা পাত্রে আপনি সরাসরি ব্যবহার করতে যাচ্ছেন না এমন সরঞ্জামগুলি সংরক্ষণ করুন। জীবাণুমুক্ত করার ২৪ ঘন্টার মধ্যে সমস্ত সরঞ্জাম ব্যবহার করুন।

৪। মাইক্রোওয়েভ জীবাণুমুক্তকরণঃ

- এগুলি স্টিম স্টেরিলাইজারের মতো, কিন্তু আপনি এগুলি মাইক্রোওয়েভ ওভেনে রাখেন: সাবধানে নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন.
- প্রয়োজনীয় মাইক্রোওয়েভ পাওয়ার পরীক্ষা করুন - সমস্ত মাইক্রোওয়েভ ওভেন এক নয়।
- এই জীবাণুনাশকগুলির ভিতরে কোনও ধাতু রাখবেন না।
- জীবাণুমুক্ত করার জন্য আপনার সরঞ্জামগুলিকে কখনও মাইক্রোওয়েভের মধ্যে রাখবেন না। এটি কাজ করবে না, এবং আপনার সরঞ্জাম গলে যাবে বা ক্ষতিগ্রস্ত হবে।

চিত্র ২৩- জীবানুমুক্ত করণ

৩.২ শিশুদের বয়স অনুযায়ী পছন্দসই খাবার প্রস্তুত প্রস্তুতকরণ

নির্ধারিত নিয়ম অনুযায়ী ফর্মুলা দুধ প্রস্তুতকরণঃ

ফর্মুলা মিল্ক, যা বেবি ফর্মুলা বা ইনফ্যান্ট ফর্মুলা নামেও পরিচিত, সাধারণত গরুর দুধ থেকে তৈরি হয় যা বাচ্চাদের জন্য আরও উপযুক্ত করে তোলার কিছু নিয়ম আছে।

১. ফার্মেসি এবং দোকানে বিভিন্ন ধরণের ব্র্যান্ড এবং ফর্মুলা পাওয়া যায়। আপনি আপনার শিশুর জন্য উপযুক্ত দুধ কিনছেন তা নিশ্চিত করতে সর্বদা লেবেলগুলি সাবধানে পরীক্ষা করুন।

২. একটি শুকনো পাউডার যা আপনি পানি দিয়ে তৈরি করেন, বা খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করা হয়। যদিও রেডি-টু-ফিড তরল ফর্মুলা সুবিধাজনক হতে পারে, এটি আরও ব্যয়বহুল হতে থাকে এবং একবার খোলা হলে আরও দ্রুত ব্যবহার করা প্রয়োজন।

৩. ফর্মুলা মিল্ক শিশুদেরকে তাদের বেড়ে ওঠা এবং বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করে। যাইহোক, এটি আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য উদাহরণস্বরূপ, এটি আপনার শিশুকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে পারে না।

সব দুধ শিশুদের খাওয়ানোর জন্য উপযুক্ত নয়। আপনার ১ বছরের কম বয়সী শিশুকে কখনই নিম্নের ধরণ অনুযায়ী দুধ দেওয়া উচিত নয়:

- ঘন দুধ
- ঘনীভূত দুধ
- শুকনো দুধ

অন্যান্য ধরনের পানীয় যা "দুধ" নামে পরিচিত, যেমন পানীয় হিসেবে গরুর দুধ (কিন্তু রান্নায় ব্যবহার করা ভালো) শিশুর জন্য রান্না করা মজাদার, বিভিন্ন স্বাদ এবং খাদ্যতালিকাগত প্রয়োজনীয়তা এবং এমনকি মায়ের/কেয়ারগিভারের জন্য উপযুক্ত। নিচে কিছু ফুড প্রিপারেশন দেয়া হল যাতে শিশু পুষ্টিচাহিদা পূরণ করা সম্ভব হবে এবং শিশুরা তা আনন্দসহকারে খাবে।

চিত্র ২৪- একটি স্বাস্থ্যসম্মত প্লেট

ভেজিটেবল পুরিঃ

শিশুর প্রিয় সবজি দিয়ে একত্রে পুরি তৈরি করা যেতে পারে যার মধ্যে সুষম পুষ্টি রয়েছে।
উপকরণঃ আলু, মটর, গাজর, জল ইত্যাদি।

কিভাবে তৈরী করবেন:

১. সবজি কুচি করুন
২. প্রেসার কুকারে শাকসবজি সেদ্ধ করুন
৩. একটি ব্লেন্ডারে সবজি এবং স্টক রাখুন
৪. প্রয়োজন মত জল যোগ করুন
৫. মসৃণ পিউরিতে ব্লেন্ড করুন
৬. ভেজে পরিবেশন করুন।

সুজিঃ

সুজি শিশুদের জন্য জনপ্রিয় একটি সুষম খাদ্য।
উপকরণঃ আধা কাপ সুজি (সুজি), আধা চা চামচ ঘি, আধা চা চামচ গুঁড়ো বাদাম/কাজুবাদাম, ১ কাপ জল, ১টি খেজুর কিভাবে তৈরী করবেন:

১. একটি প্যানে ঘি গরম করুন।
২. ঘিতে সুজি ভাজুন, অনবরত নাড়তে থাকুন।
৩. সুজি একটু ভাজা হলে পানি দিন।
৪. মিষ্টতরা জন্য খেজুর যোগ করুন।
৫. নাড়তে থাকুন যেন সুজি জমে না যায়।
৬. চাইলে গুঁড়ো বাদাম যোগ করুন
৭. নিশ্চিত করুন এটি একটু পাতলা কারণ এটি ঠান্ডা হয়ে গেলে ঘন হতে থাকে।

মশলা দিয়ে সবজি খিচুড়িঃ

খিচুড়ি এমন একটি সুষম খাদ্য যা বয়স্ক থেকে শিশু সবার জন্য করা যেতে পারে। তবে শিশুর ক্ষেত্রে ক্ষেত্রবিশেষে মশলা বিয়োগ করা যেতে পারে।
উপকরণ: আধা কাপ চাল, কাপ মুগ ডাল (সবুজ ছোলা), ১ কাপ মিশ্র সবজি ধুয়ে ছোট ছোট টুকরো করে কাটা (গাজর, আলু, কয়েকটি মটর, মটরশুটি ইত্যাদি), ১ চা চামচ ঘি, এক চিমটি হলুদ, আধা চা চামচ জিরা, ধনে পাতা কুচি

কিভাবে তৈরী করবেন:

১. ডাল ও চাল ভালো করে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন
২. ডাল ও চাল আধা ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখুন
৩. কড়াইতে ঘি গরম করুন
৪. এতে জিরা দিন যতক্ষণ না এটি ফুটবে
৫. ডাল এবং চাল যোগ করুন
৬. একটু ভাজুন
৭. শাকসবজি যোগ করুন
৮. এক চিমটি হলুদ যোগ করুন

৯. জল যোগ করুন এবং রান্না করুন যতক্ষণ না ভালভাবে রান্না হয়
১০. চামচ দিয়ে হালকা করে খিচুড়ি মাখুন
১১. ঠান্ডা হলে বাচ্চাকে খাওয়ান

আপেল আনার জুসঃ

এতে বিশেষ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ফলিক অ্যাসিড এবং সঙ্গে আয়রন প্যাক করা হয়. যা যেকোন ছোট বাচ্চাকে ঠান্ডা করে।

উপকরণ: ৩টি বড় ডালিম, ২টি বড় আপেল, ১টি ছোট লেবু, ১/৮ চা চামচ লবণ, প্রয়োজন মতো পানি

কিভাবে তৈরী করবেন:

১. ফলগুলি ধুয়ে পরিষ্কার করুন
২. আপেলের খোসা ছাড়ুন এবং সেগুলি কেটে নিন
৩. ডালিমের বীজ সরান এবং একপাশে রাখুন
৪. ফল জল দিয়ে ব্লেন্ডারে রাখুন
৫. মিহি পিউরিতে ব্লেন্ড করুন বা জুসার ব্যবহার করুন
৬. তাজা পরিবেশন করুন।
৭. লক্ষ্য রাখতে জুস ছেঁকে নিলে ফাইবার বা আঁশ বিয়োগ হয়ে যেতে পারে।

খাদ্য অ্যালার্জেন কি কি?

একটি শিশুর যেকোনো খাবারে অ্যালার্জি হতে পারে, তবে বেশিরভাগ শিশুর এসব খাদ্যে অ্যালার্জি থাকতে পারে। যেমন; দুধ, ডিম, চিনাবাদা, সয়া, গম, গাছের বাদাম (যেমন আখরোট এবং কাজু) ইলিশ মাছ, চিংড়ি, তিল।

খাদ্য অ্যালার্জির লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কী কী?

অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হল একটি ইমিউন সিস্টেমের প্রতিক্রিয়া যেখানে হিস্টামিনের মতো রাসায়নিকগুলি শরীরে নিঃসৃত হয়। একটি এলার্জি প্রতিক্রিয়া হালকা বা গুরুতর হতে পারে। একজন ব্যক্তির খাবারের প্রতি তীব্র প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে এমনকি যদি তার আগের প্রতিক্রিয়াগুলি হালকা হয়।

অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়ার লক্ষণগুলি অন্তর্ভুক্ত করতে পারেঃ

১. শ্বাসকষ্ট
২. কাশি
৩. গলা ব্যথা
৪. পেট ব্যথা
৫. বমি
৬. ডায়রিয়া
৭. চুলকানি, জলযুক্ত, বা ফোলা চোখ
৮. লাল দাগ
৯. রক্তচাপ কমে যাওয়া, মাথা ঘোরা বা চেতনা হারানো

৩.৩ শিশুদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুতকরণ

Bibs

চিত্র ২৫- বিবস

বিবস মূলত একটি কাপড়ের টুকরো বা যে কোনও উপাদান যা একটি শিশু খাওয়ার সময় গলায় পরে জামাকাপড় নোংরা হওয়া থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য।

নবজাতকের কি ইরনং প্রয়োজন?

এটি শুধুমাত্র ৬ মাসের কম বয়সী শিশুদের জন্য পাওয়া যায়। এটা পরালে ঘন ঘন জামা ধুতে হবেনা, ইরনং ধুয়ে ফেললেই হবে। ফিডার খাওয়ানো শিশুদের শুকনো রাখার জন্য এটা পরানো যেতে পারে। অনেক সময় বাচ্চাদের ড্রোলিং সমস্যার জন্যও এটা পরানো যেতে পারে। অনেকেই এটাকে ললদানী বলে থাকে। এতে একাধিক স্তর এবং নরম ব্যাকিং থাকতে হবে।

কখন পরাবো?

শিশুরা যখন প্রথম খাওয়া শুরু করে, তখন সে একই সাথে অনেকগুলো দক্ষতা অর্জন করে যেমন: মোটর দক্ষতা যেমন পিনচার গ্র্যাপ শুরু করে। এ সময় শিশুরা প্রচুর নোংরা করে। কখনও কখনও তারা জামা ভিজিয়ে ফেলে। এটা পরানো থাকলে শিশুর শরীর ভেজে না বরং বিব পরিবর্তন করলেই সমস্যার সমাধান হয়।

নিজে হাতে খেতে পারার জন্য উঁচু চেয়ারঃ

যে বাচ্চারা ভালভাবে বসতে পারে, তাদের জন্য একটি উচ্চ চেয়ার ব্যবহার করা যা তাদের স্ব-খাওয়ার সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে পারে। এতে তাদের জন্য খাবার তৈরি করাও সহজ করে তোলে।

- শিশুকে দ্রুত নিজেকে খাওয়ানো শিখতে সাহায্য করে।
- উচ্চ চেয়ারে থাকা অবস্থায় শিশুরা দ্রুত নিজ হাতে খেতে শেখে।
- তারা অন্বেষণ করতে পারে, খেলতে পারে, একটি মুখভর্তি ধরতে পারে এবং নিজেরাই গিলে নিতে পারে।
- যখন তারা নিজেরাই খায়, তখন শিশুরা যে খাবার খায় সে সম্পর্কে আরও শিখে এবং তারা যতটুকু চায় ততটুকুই খায়

একটি নির্দিষ্ট জীবন দক্ষতা

উচু চেয়ারগুলি খাওয়ানোতে সহজ করে তোলে। উচু চেয়ারে থাকা খাবারের ট্রেতে বোতল বা কাপ রাখা। এতে কাপ ধারক থাকে যাতে পরিবেশন করা সহজ হয় এবং তাদের সমস্ত খাবার এক জায়গায় পেতে সক্ষম করে।

১. তাদের পিছনে না ছুটেই তাদের খাওয়াতে পারেন।
২. পরিষ্কার করা সহজ করে তোলে সমস্ত নতুন জিনিসের মতো।

৩. এটি সম্ভব যখন শিশুরা নিজেরাই খাওয়া শুরু করে, শুরুতে এটি বেশ অগোছালো হতে পারে ।
৪. একটি উচ্চ চেয়ার দিয়ে আপনি নিশ্চিত করতে পারেন যে এটি নির্দিষ্ট এক জায়গায় নোংরা করেছে এবং চেয়ারের নীচে ছড়িয়ে থাকা ম্যাট বা সংবাদপত্র দিয়ে পরিষ্কার করা সহজ হতে পারে। বেশিরভাগ উচু চেয়ারের নকশা পরিষ্কার করা সহজ।
৫. খাবারের ট্রে মুছে ফেলা যায় এবং ঝামেলা ছাড়াই রিফিট করা যায় এবং সহজে পরিষ্কার করা যায়।
৬. সহজে ধোয়ার জন্য ডিশওয়াশার নিরাপদ ট্রে রয়েছে। খাবারের ট্রে ছাড়াও, অন্যান্য অংশগুলিও সাবান জল দিয়ে মুছে পরিষ্কার করা যেতে পারে।

এছাড়াও...

১. উচু চেয়ারগুলি সন্তানদের নিরাপত্তা দেয়ার ক্ষেত্রে অগ্রাধিকারে তালিকায় শীর্ষে রয়েছে। এটি বিশেষভাবে একটি শিশু বা বাচ্চাদের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। তারা আরামদায়ক তা নিশ্চিত করার জন্য ক্রমবর্ধমান শিশুর নিরাপত্তা ব্যবস্থার জন্য কাস্টমাইজ করা হয়েছে।
২. খাবারের সময় তারা নিরাপদ আছে কিনা তা নিশ্চিত করতে নিরাপত্তা বেল্ট সংযুক্ত করা থাকে। কিছু উচু চেয়ার এ পিঠকে সমর্থন করার জন্য হেলান দেওয়া আসন রয়েছে। বাজারে সস্তা থেকে ব্যয়বহুল পর্যন্ত প্রচুর উচ্চ চেয়ারের মডেল পাওয়া যায়, প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে বেছে নিতে পারেন।
৩. কাজ করার সময় শিশুকে পরিচালনা করতে সাহায্য করে আপনি যখন একটি উচু চেয়ারের কথা ভাবেন, তখন প্রথম যে জিনিসটি মনে আসে তা হলো যে সেগুলি খাবারের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। কিন্তু উচু চেয়ারের ব্যবহার এতে সীমাবদ্ধ
৪. থাকতে না। কাজে ব্যস্ত থাকলে তখন শিশুকে নিরাপদে রাখার জন্য কাজ করতে পারে। এ সময় খেলার জন্য কিছু দিন, একটি নরম খেলনা বা বিল্ডিং ব্লক । টিভি, ট্যাবলেট, বই পড়তে পারেন। এছাড়াও তাদের কার্টুন বই দিতে পারেন যাতে উচু চেয়ারে বসে পড়ে।
৫. এটি ওজন সীমা (২০ কেজি) ছাড়িয়ে না যাওয়া পর্যন্ত পড়া এবং অনুশীলনের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে তারা বড় হওয়ার সাথে সাথে উচু চেয়ারটি তাদের জিনিস শেখানোর জায়গা হিসাবেও ব্যবহার করা যেতে পারে। ধাঁধা, রঙ, বা বর্ণমালা বা শুধু একটি কলম এবং কাগজের মতো, যাতে তারা এটি থেকে বড় না হওয়া পর্যন্ত অনুশীলন করতে পারে। অভিভাবকরা বহু বছর ধরে ব্যবহার করেছেন এবং নির্ভর করেছেন কারণ এটা বহুমুখী, আরামদায়ক।
৬. পারিবারিক খাবারের সময় এবং অন্যান্য ক্রিয়াকলাপের সময় শিশুদের অন্তর্ভুক্তি করে । খাবারের সময়গুলি যে কোনও পরিবারের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। এবং পারিবারিক খাবারের সময় উৎসাহিত করার উপর যথেষ্ট জোর দেওয়া হয়েছে,

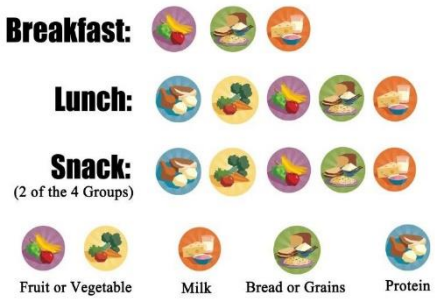
অর্থাৎ, পরিবারের প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে শিশুদের খাবারের জন্য। এটি শিশুদের সামাজিকীকরণ এবং শিষ্টাচার শিখতে সাহায্য করে ।কারণ তারা পরিবারের অন্য সবার সাথে যোগাযোগ করতে পারে। এর পাশাপাশি, এটি আপনার সন্তানকে পারিবারিক জীবনের গুরুত্বও শেখাবে। উচ্চ চেয়ার আপনাকে অনুষ্ঠান উদযাপনে আপনার শিশুকে অন্তর্ভুক্ত করতে সাহায্য করতে পারে। তারা একা বোধ করবে না এবং তারা অন্যদের দেখে আচরণগত পাঠ শিখে এবং তারা সামাজিকভাবে বড় হবে।

৩.৪ খাওয়ানোর সময়সূচি অনুযায়ী শিশুকে খাবার পরিবেশন

সময় অনুযায়ী বাচ্চাদের খাওয়ার চাহিদাগুলো হল

- সকালের খাবার (Breakfast)
- সকালের হালকা নাস্তা (Morning snakes)

- দুপুরের খাবার (Lunch)
- বিকালের হালকা নাস্তা (Evening snakes)
- রাতের খাবার (Dinner)



চিত্র ২৬- খবার তালিকা

৩.৫ পাত্রগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষণ

চিত্র ২৭: শিশুকে তরল খাওয়ানোর সামগ্রী

Feeding Utensils:

আমরা যখন প্লেটে বা পাত্রে খাবার অফার করি, তখন শিশু খাবার দেখতে, গন্ধ নিতে এবং স্পর্শ করতে পারে। মসৃণ, চঙ্কি বা ঘন খাবার একটি শিশুকে তাদের তালু প্রসারিত করতে দেয় এবং তাদের খাবার টেবিলের জন্য প্রস্তুত করে। শিশু যেন এ সময় পরিবারের সবার সাথে খাদ্য গ্রহন করতে পারে সেজন্য ফিডিং ইউটেনসিল বা খাবার পাত্র ব্যবহৃত হয়। খাওয়ানোর পাত্রগুলি হল বিশেষ খাবার পাত্র যা আপনাকে খেতে সাহায্য করে। এই পাত্রগুলি কীভাবে ব্যবহার করতে পারেন এমন কিছু বিবরণ নিচে দেওয়া হল।

কাপঃ বিভিন্ন ধরণের কাপ ব্যবহার করা।

১. সাধারণত ছোট প্লাস্টিকের কাপগুলি হালকা এবং আপনার হাতে রাখা সহজ।
২. এছাড়া দুই পাশে দুটি ধারকসহ কাপ দুই হাত দিয়ে ধরে রাখা সহজ ।
৩. যারা মুষ্ঠি করতে পারেন না তাদের জন্য আছে টি-হ্যান্ডেল কাপ।
৪. যদি আপনার ঘাড় পিছনে বাঁকাতে না পারেন তবে ঠ-ংযধঢ়বফ পঁঢ় সাহায্য করে।
৫. ইনসুলেটেড কাপ হল সেই ব্যক্তির জন্য যারা ঠান্ডা বা গরম পানীয় অনুভব করতে পারেন না। এটি ব্যক্তির মুখ পুড়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করে।
৬. ঢাকনা দেয়া কাপগুলি ছড়িয়ে পড়া এড়াতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

চিত্র ২৮: শিশুকে খাওয়ানোর সামগ্রী

স্ট্র: অনেক ধরনের স্ট্র পাওয়া যায়। কিছু সাধারণ প্লাস্টিকের স্ট্র যা যেকোনো মুদি বা ওষুধের দোকানে পাওয়া যায়। বিভিন্ন ধরনের স্ট্র আছে। কিছু মোটা স্ট্র আছে স্যুপের মতো ঘন তরল পান করার জন্য যথেষ্ট প্রশস্ত আবার কিছু সরু।

থালা-বাসন: আঘাত প্রতিরোধের জন্য প্লাস্টিকের প্লেট বা বাটিগুলি ব্যবহার করা ভাল যা ভেঙে যায় না। ননস্কিড প্লেটগুলির একটি উপাদান দিয়ে তৈরি একটি বেইস থাকে যা প্লেটটিকে টেবিলে স্লাইড করতে দেয় না।

সেলফ চেক (Self-Check) - ৩: শিশুদের খাওয়ানো

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. শিশুদের খাবারের পাত্রগুলো কি কি?

উত্তরঃ

২. Sterilizer kits কি?

উত্তরঃ

৩. শিশু এবং বাচ্চাদের খাওয়ানোর বোতলগুলি প্রয়োজন অনুসারে পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করার পদ্ধতি লিখুন।

উত্তরঃ

৪. জীবানুমুক্ত করার কি কি পদ্ধতি রয়েছে?

উত্তরঃ

৫. ভেজিটেবল পুরি তৈরি করার পদ্ধতি লিখুন

উত্তরঃ

৬. খাদ্য এলার্জি কি?

উত্তরঃ

৭. অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়ার লক্ষণগুলি কি কি?

উত্তরঃ

উত্তরপত্র (Answer Key) - ১: শিশুদের খাওয়ানো

১. শিশুদের খাবারের পাত্রগুলো কি কি?

উত্তরঃ প্লেট plate, গ্লাস glass, বাটি bowl, চামচ spoon, পানির বোতল water pot, ফ্লাস্ক Flask, তোয়ালে towel।

২. Sterilizer kits কি?

উত্তরঃ এটা হল বোতল জীবানুমুক্ত করণের জন্য এক ধরণের সল্যুশন।একটি জীবাণুনাশক বোতল, ব্রেস্ট পাম্প, ডামি বা দুধ এবং শিশুর মুখের সংস্পর্শে আসা অন্য কিছুতে পাওয়া ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলে। এটি সাধারণত বাষ্প, আলো বা রাসায়নিক দ্রবণ দিয়ে করা হয়।

৩. শিশু এবং বাচ্চাদের খাওয়ানোর বোতলগুলি প্রয়োজন অনুসারে পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করার পদ্ধতি লিখুন।

উত্তরঃ আপনি যদি আপনার শিশুকে বুকের দুধ বা শিশুর ফর্মুলা দিয়ে বোতলের দুধ খাওয়ান, তাহলে আপনার প্রয়োজন হবে:

বোতলে খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি কীভাবে পরিষ্কার করবেন:

- সাবান পানি দিয়ে হাত ধুয়ে পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন।
- কোন ফাটলের জন্য কিটস পরীক্ষা করুন. ক্ষতিগ্রস্থ কিটগুলি ফেলে দিন - ফাটলে ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি পেতে পারে।
- গরম, সাবান পানিতে বোতলে খাওয়ানোর সমস্ত সরঞ্জাম ধুয়ে ফেলুন।
- বোতল এবং কিটের ভিতরে স্ক্রাব করতে বোতল ব্রাশ ব্যবহার করুন।
- বোতল খাওয়ানোর সরঞ্জাম জীবাণুমুক্ত করা।

৪. জীবানুমুক্ত করার কি কি পদ্ধতি রয়েছে?

উত্তরঃ

- ফুটন্ত
- রাসায়নিক পদার্থ
- বাষ্প নির্বীজন
- মাইক্রোওয়েভ জীবাণুমুক্তকরণ
- ফুটন্ত পানি দ্বারা জীবাণুমুক্তকরণ

৫. ভেজিটেবল পুরি তৈরি করার পদ্ধতি লিখুন

উত্তরঃ

১. ফলগুলি ধুয়ে পরিষ্কার করুন
২. আপেলের খোসা ছাড়ুন এবং সেগুলি কেটে নিন
৩. ডালিমের বীজ সরান এবং একপাশে রাখুন
৪. ফল জল দিয়ে ব্লেন্ডারে রাখুন
৫. মিহি পিউরিতে ব্লেন্ড করুন বা জুসার ব্যবহার করুন
৬. তাজা পরিবেশন করুন।

৬. **খাদ্য এলার্জি কি?**

উত্তরঃ শরীরের প্রতিরোধ ব্যবস্থা যখন খাদ্যকে আক্রমণকারী হিসাবে দেখে তখন প্রতিরোধ ব্যবস্থা সাধারণত সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করে এবং খাদ্য অ্যালার্জি ঘটে। তাই যাদের খাবারে অ্যালার্জি আছে তাদের অবশ্যই সমস্যাযুক্ত খাবারগুলি সম্পূর্ণরূপে এড়িয়ে চলতে হবে।

৭. **অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়ার লক্ষণগুলি কি কি?**

উত্তরঃ

ক. শ্বাসকষ্ট
খ. কাশি
গ. গলা ব্যথা
ঘ. পেট ব্যথা
ঙ. বমি
চ. ডায়রিয়া
ছ. চুলকানি, জলযুক্ত, বা ফোলা চোখ
জ. লাল দাগ
ঝ. রক্তচাপ কমে যাওয়া, মাথা ঘোরা বা চেতনা হারানো

শিখনফল -৪: শিশুদের গোসল এবং সাজসজ্জা করাতে পারবেন

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. শিশুর জন্য পরিষ্কার কাপড় নির্বাচন করা হয়েছে। ২. গোসল করানোর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ নির্বাচন করা হয়েছে। ৩. প্রদত্ত নির্দেশনা অনুযায়ী শিশুকে গোসল করানো হয়েছে। ৪. প্রয়োজন অনুযায়ী / প্রদত্ত নির্দেশ অনুসারে শিশুকে সঠিক পোশাক পরানো হয়েছে। ৫. ব্যবহৃত উপকরণগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুসারে সংরক্ষণ করা হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১ প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২ সিবিএলএম ৩ হ্যান্ডআউটস ৪ ল্যাপটপ ৫ মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬ কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭ ইন্টারনেট সুবিধা ৮ হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
বিষয়বস্তু	১. শিশুর জন্য পরিষ্কার কাপড় নির্বাচন ২. গোসল করানোর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ নির্বাচন ৩. প্রদত্ত নির্দেশনা অনুযায়ী শিশুকে গোসল করানো ৪. প্রয়োজন অনুযায়ী / প্রদত্ত নির্দেশ অনুসারে শিশুকে সঠিক পোশাক পরানো ৫. ব্যবহৃত উপকরণগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুসারে সংরক্ষণ
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. গোসল করানো এবং পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	বাস্তব কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষন প্রতিষ্ঠানে এনএসডিএ কতৃক সনদপ্রাপ্ত/ মনোনিত অ্যাসেসর দ্বারা নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে অ্যাসেসমেন্ট সম্পাদিত হবে ১। লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২। প্রদর্শন (Demonstration) ৩। মৌখিক প্রশ্ন (Oral questioning) ৪। পোর্ট ফোলিও (Port folio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) 8: শিশুদের গোসল এবং সাজসজ্জা করা

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪: শিশুদের গোসল এবং সাজসজ্জা করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৪ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৪ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন ▪ জব শীট (Job Sheet) – ৪.১: গোসল করানো এবং পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) - ৪: শিশুদের গোসল এবং সাজসজ্জা করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

৪.১ শিশুর জন্য পরিষ্কার কাপড় নির্বাচন করতে পারবে

৪.২ গোসল করানোর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ নির্বাচন করতে পারবে

৪.৩ প্রদত্ত নির্দেশনা অনুযায়ী শিশুকে গোসল করাতে পারবে

৪.৪ প্রয়োজন অনুযায়ী / প্রদত্ত নির্দেশ অনুসারে শিশুকে সঠিক পোশাক পরাতে পারবে

৪.৫ ব্যবহৃত উপকরণগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুসারে সংরক্ষণ করতে পারবে

৪.১ শিশুর জন্য পরিষ্কার কাপড় নির্বাচন করা

শিশুকে সুস্থ রাখতে শুধু তার নিয়মিত খাওয়া-দাওয়া বা ব্যবহার্য জিনিস পরিষ্কার রাখলেই হবে না, নজর দিতে হবে শিশুর পরনের কাপড়ের প্রতিও। শিশুর ত্বক নমনীয় হয় বলে তাদের জামা-কাপড়ও পরিষ্কার করতে হয় সতর্কতার সঙ্গে।

৪.২ গোসলের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরন

<table>
<tr>
<td>

চিত্র- তরল/ বার সাবান (liquid/bar soap)</td>
<td>

চিত্র- শ্যাম্পু (Shampoo)</td>
</tr>
<tr>
<td>
চিত্র- বালতি (Bucket)</td>
<td>
চিত্র- মগ (Mug)</td>
</tr>
<tr>
<td> </td>
<td> </td>
</tr>
</table>

চিত্র- বাথ টাব (Bath tub)	চিত্র- গা মাজুনি (Rubbing Brush)
চিত্র- বেবি অয়েল	চিত্র- তোয়ালে (Towel)

৪.৩ প্রদত্ত নির্দেশনা অনুযায়ী শিশুকে গোসল করানো

গোসলের আনুষাঙ্গিক জিনিসপত্র পদ্ধতি অনুযায়ী প্রস্তুত করাঃ

গোসলের জন্য সঠিক সময় বেছে নিতে হবে। কিছু বাবা-মা সকালে গোসল করাতে পছন্দ করেন, যখন তাদের বাচ্চারা সতর্ক থাকে। কেউ কেউ শিশুকে ঘুমানোর আগে গোসল করাতে পছন্দ করে। তবে কেউ যদি খাওয়ানোর পরে শিশুকে গোসল করাতে চান, তাহলে প্রথমে শিশুর পেট একটু স্থির হওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে হবে ।

পদ্ধতির উপর ভিত্তি করে গোসলের আগে শিশুদের গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণগুলি পরীক্ষা করাঃ

শিশুকে গোসল করানোর পূর্বে যা করা প্রয়োজন

ক. শিশুকে হাঁটুর উপরে ধরে রাখুন বা মাদুরে শুইয়ে দিন। জামাকাপড় খুলে ফেলুন এবং একটি তোয়ালে মুড়ে দিন।

খ. একটি নরম তুলার উল পানিতে ডুবিয়ে রাখুন (নিশ্চিত করুন যে এটি খুব বেশি ভিজে না যায়) এবং প্রতিটি চোখের জন্য একটি পরিষ্কার তুলার উল ব্যবহার করে শিশুর চোখের চারপাশে নাক থেকে বাইরের দিকে আলতো করে মুছুন। যেন একটি চোখ থেকে অন্য চোখে কোনও আঠালোতা বা সংক্রমণ স্থানান্তর করতে না পারেন।

চিত্র ২৯-শিশুকে গোসল করানো

শিশুর কানের চারপাশে পরিষ্কার করার জন্য আরও একটি পরিষ্কার

তুলোর উল ব্যবহার করুন। শিশুর কানের ভিতরে পরিষ্কার করার জন্য কটনবাড ব্যবহার করবেন না। শিশুর বাকি মুখ, ঘাড় এবং হাত একইভাবে ধুয়ে নিন এবং তোয়ালে দিয়ে আলতো করে শুকিয়ে নিন।

ক. ন্যাপি খুলে ফেলুন এবং তাজা তুলোর উল এবং গরম জল দিয়ে আপনার শিশুর তলদেশ এবং যৌনাঙ্গের অংশ ধুয়ে ফেলুন। ত্বকের ভাঁজগুলির মধ্যে খুব সাবধানে শুকিয়ে নিন এবং একটি পরিষ্কার ন্যাপি পরান।
খ. এটা আপনার শিশুকে শিথিল করতে সাহায্য করবে যদি আপনি তাদের ধোয়ার সময় কথা বলতে থাকেন। তারা যত বেশি আপনার ভয়েস শুনতে পাবে, তত বেশি তারা আপনার কথা শুনতে অভ্যস্ত হবে এবং আপনি কী বলছেন তা বুঝতে শুরু করবে ।

স্পঞ্জ দিয়ে গোসল করানোঃ

আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এর মতে যতক্ষণ না নাভির কর্ডের স্টাম্প পড়ে যায় ততক্ষণ স্পঞ্জ দিয়ে গোসল করানোর পরামর্শ দেয় না। এজন্য এক বা দুই সপ্তাহ সময় লাগতে পারে। শিশুকে একটি স্পঞ্জ দিয়ে গোসল দিতে প্রয়োজন হবেঃ

- একটি উষ্ণ সমতলপৃষ্ঠসহ স্থান; একটি বাথরুম, বেসিন, বাথটাব বা টেবিল অথবা বিছানা হতে পারে।
- একটি নরম কম্বল, তোয়ালে বা প্যাড শিশুর শোয়ার জন্য মেলে দিতে হবে ।
- একটি কম্বল বা তোয়ালে বিছানো থাকতে পারে। একটি কম্বল বা তোয়ালে দিয়ে শক্ত পৃষ্ঠগুলি মুড়িয়ে রাখুন।
- নিজের একটি হাত দিয়ে সর্বদা শিশুর একটি হাত ধরতে হবে। স্নানের স্থানে সতর্কতা বজায় রাখতে হবে।
- পানি ধরে রাখতে হবে। বেসিন বা সিঙ্কে উষ্ণ পানি মিশাতে হবে। এটি খুব গরম কি না তা নিশ্চিত করতে হাত দিয়ে পানির তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।
- ওয়াশক্লথ, একটি তোয়ালে, সুগন্ধমুক্ত শিশুর শ্যাম্পু এবং সাবান, শিশুর গামছা, একটি পরিষ্কার ডায়াপার এবং শুকনো পরিষ্কার পোশাক।

গোসলের প্রক্রিয়া:

- শিশুর কাপড় খুলে ফেলুন এবং তাকে একটি তোয়ালে দিয়ে মুড়ে দিন।
- প্রস্তুতকৃত স্থানে শিশুকে চিত কোরে শুইয়ে দিন।
- শিশুকে উষ্ণ রাখতে শুধুমাত্র শিশুর যে অঙ্গাগুলো ধুয়ে ফেলবেন তা থেকে কাপড় সরান। উষ্ণ পানি দিয়ে ওয়াশক্লথ ভিজিয়ে রাখুন।
- প্রতিটি চোখের পাতা ভিতর থেকে বাইরের কোণে মুছুন।
- আপনার শিশুর শরীর পরিষ্কার করার জন্য একটি স্যাঁতসেঁতে ওয়াশক্লথ প্লেইন বা সাবান পানিতে ডুবিয়ে ব্যবহার করুন।
- যদি সাবান ব্যবহার করেন তবে নিশ্চিত করুন যে এটি হালকা এবং ময়শ্চারাইজিং। বাহুর নীচে, কানের পিছনে, ঘাড়ের চারপাশে এবং ডায়াপার এলাকায় বিশেষভাবে লক্ষ রাখতে হবে। অতিরিক্ত পানি মুছে ফেলুন এবং আপনার শিশুর মুখ মুছুন। এছাড়াও আপনার শিশুর আঙ্গুল এবং পায়ের আঙ্গুলের মধ্যে ধুয়ে নিন।

লক্ষ্য রাখতে হবে...

শিশু গোসলের জন্য প্রস্তুত হলে তবেই প্রস্তুতি শুরু করতে পারেন। একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে টব বা সিঙ্ক লাইন করুন। স্পঞ্জ দিয়ে গোসলের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো সংগ্রহ করতে হবে, পানি এবং শিশুর শ্যাম্পু, যদি প্রয়োজন হয়, সংগ্রহে রাখতে হবে। সর্বদা শিশুর উপর একটি হাত রাখতে হবে, তবে শিশু আশ^স্ত হবে। শিশুকে কখনই পানিতে একা রাখবেন না। কোন কিছু মিসিং হলে শিশুকে সাথে নিয়ে তা আনতে যেতে হবে। শিশুর স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তার ভিত্তিতে গোসলের পানির পরিমাণ এবং তাপমাত্রা পরীক্ষা করাঃ

বাথটাবে কতটুকু পানি রাখা উচিত?

একটি সাধারণ সুপারিশ হল ২ ইঞ্চি (প্রায় ৫ সেন্টিমিটার)। গোসলের সময় সবসময় শিশুর দিকে বিশেষ মনোযোগ দিতে হবে এবং শিশুকে নিরাপদে ধরে রাখতে ভুলবেন না। আপনি যদি গোসলের জন্য প্রয়োজনীয় কিছু ভুলে যান তবে শিশুকে সাথে নিয়ে যান। এমনকি এক মুহূর্তের জন্যও শিশুকে বাথটাবে একা রাখবেন না।

পানির তাপমাত্রা কেমন হতে হবে?

গরম পানি সবচেয়ে ভালো। আপনার শিশুকে গোসল করার আগে সর্বদা আপনার হাত দিয়ে পানির তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন। ১০০ ঋ (৩৮ ঈ) কাছাকাছি গোসলের পানির জন্য লক্ষ্য রাখুন। নিশ্চিত করুন যেন ঘরটি আরামদায়ক এবং উষ্ণ হয়। একটি ভেজা শিশুর সহজেই ঠান্ডা লেগে যেতে পারে।

গোসলের সময় সেনসরি সমস্যাগুলো বিবেচনা করাঃ

গোসল বা ঝরনা একটি বিশেষ শিশুর জন্য সুন্দর অভিজ্ঞতা হতে পারে; সাথে গরম, বাষ্পীয় বাতাস থেকে শুরু করে ঝরনার মাথা বা

গোসলের কলের শব্দ, বাথরুমের তীব্র আলো এবং এক্সট্র্যাক্টর ফ্যান পর্যন্ত। যদি শিশুর অতিরিক্ত সংবেদনশীলতা বা সেন্সরি সমস্যা থাকে, তাহলে কিছু সহজ পরিবর্তনের মাধ্যমে এটি কমানোর জন্য কাজ করতে হবে।

১. উজ্জ্বল আলো - অতিরিক্ত সংবেদনশীলতা থাকলে শিশুর জন্য আরও আরামদায়ক জায়গা তৈরি করতে একটি অস্পষ্ট বাল্ব এবং সুইচ লাগাতে হবে।
২. গোলমাল - শব্দে অতিরিক্ত সংবেদনশীলতা হলে এক্সট্র্যাক্টর ফ্যান চালু করার দরকার নেই। শিশু বাথরুমে আসার আগে শিশুর গোসল করার জন্য বাথরুমকে একটি আরামদায়ক স্থান বানাতে হবে। বাথরুমে বেশি ইকো হলে কথা বলার ভলিউম সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে।
৩. গরম পরিবেশ - আবহাওয়া ঠিক থাকলে, জানালা খোলার কথা বিবেচনা করুন এবং বাথরুমে প্রাকৃতিক বায়ু চলাচল সরবরাহ করুন। এতে কিছু ফ্রেশ বাতাসও প্রবেশ করতে দেবে।
৪. অন্য যেকোন সমস্যায় সহায়তার জন্য স্বাস্থ্য পেশাদার এর সাথে কথা বলা যেতে পারে। গোসলের সময় তাদের পাশে থাকুন। এই নিয়ম প্রতিটি শিশুর জন্য প্রযোজ্য; গোসল করার সময় তাদের একা ছেড়ে যাবেন না। এছাড়া আপনি শিশুর হাতের নাগালের মধ্যে থাকতে পারেন যদি চান ।
৫. প্রক্রিয়া চলাকালীন সময় বিশেষ সন্তানের গোসল থেকে দূরে না যাওয়ার সর্বোত্তম উপায় হল অতি-প্রস্তুত হওয়া। আপনার সন্তানকে গোসল করানোর আগে সমস্ত সাবান ধোয়া, ব্রাশ, কাপড়, তোয়ালে এমনকি খেলনাগুলি একত্রিত করুন। আপনার যদি অন্য বাচ্চাদের যত্ন নেওয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে সাহায্য করার জন্য আপনার সঙ্গী বা বাড়িতে বসবাসকারী অন্য প্রাপ্তবয়স্কদের তালিকাভুক্ত করুন।
৬. এসব ঠিক থাকলে শিশুকে বিভ্রান্তি ছাড়াই পরিষ্কার এবং শুকানোর জন্য মনোনিবেশ করতে পারেন।

৭. বাথটাব সুরক্ষিত করা পানি এবং সাবান একত্রে পরে একটি বাথটাব বেশ পিচ্ছিল হয়ে যেতে পারে, বিশেষত টেক্সচার্ড ফ্লোরিংয়ের মতো সুরক্ষা বৈশিষ্ট্য ছাড়া পুরানো টাব। আপনি বাথটাবের মেঝেতে একটি রাবার নন-স্লিপ ম্যাট যোগ করে গোসল প্রক্রিয়াটিকে সহজ করতে পারেন। বিশেষ শিশুকে পরিষ্কার করার সাথে সাথে নড়াচড়া কমানোর জন্য এগুলি দুর্দান্ত উপায়। বাথটাব পরিষ্কার রাখা খুব গুরুত্বপূর্ণ বাথটাবের নীচে বা পাশে সাবানের গুঁড়ো থাকতে পারে যা গোসলের সময় বড় পিছলে যাওয়ার ঝুঁকির কারণ হতে পারে। তারা ব্যাকটেরিয়া এবং ছাঁচও ধরে রাখতে পারে যা স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ।

৮. সাবধানে তাপমাত্রা পরিচালনা করা বাথটাবের গরম পানি যদি সঠিকভাবে পর্যবেক্ষণ না করা হয় তবে পোড়ার ঝুঁকি হতে পারে। তাই ঠান্ডা পানিতে ধীরে ধীরে গরম পানি যোগ করুন। এক্ষেত্রে তাপমাত্রা মাপার জন্য থার্মোমিটার ব্যবহার করা যেতে পারে। শিশুর বয়স বাড়ার সাথে সাথে তারা ঝুঁকি বুঝতে সক্ষম হয়, নিশ্চিত করুন যে আপনি হট ট্যাপের বিপদ সম্পর্কে সাবধানতার সাথে ব্যাখ্যা করেছেন এবং এটি ব্যবহার করতে নিরুৎসাহিত করছেন, বিশেষ করে যদি তাদের সঠিকভাবে এটি নিয়ন্ত্রণ করার সূক্ষ মোটর দক্ষতা না থাকে। তবে ধীরে ধীরে যদি সম্ভব হয় নিজের কাজ নিজে করতে উৎসাহিত করুন।

৯. গোসলের সময় শিশুদের কঠিন আচরণগুলি পদ্ধতি অনুযায়ী যথাযথভাবে মোকাবিলা করাঃ
গোসল অনেক বাচ্চাদের কাছে প্রিয়। বুদবুদ, গোসলের খেলনা এবং ঘুমানোর আগে গোসল শিশুদের জন্য আরামদায়ক। এক্ষেত্রে বাথরুমে থাকা সকল শিশুর জন্য নিরাপত্তা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। একটি বিশেষ শিশুর জন্য, একটি সুখী, নিরাপদ গোসলের অভিজ্ঞতা নিশ্চিত করার জন্য অতিরিক্ত যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। প্রকৃতপক্ষে, একটি বিশেষ শিশুর যন্ত নেওয়ার সময় সমস্ত দৈনন্দিন কর্তব্যের মধ্যে গোসল করানো সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং।

৪.৪ প্রয়োজন অনুযায়ী / প্রদত্ত নির্দেশ অনুসারে শিশুকে সঠিক পোশাক পরানো

শিশুদেরকে আবহাওয়ার পরিস্থিতি অনুযায়ী সাজতে সাহায্য করাঃ

পোশাক নির্বাচন করার জন্য চ্যলেঞ্জ তাপমাত্রাঃ

তাপমাত্রার উপর ভিত্তি করে শিশুর পোশাক পরিবর্তন বা পছন্দ করা উচিত। এটি সবচেয়ে ঠান্ডা কিংবা গরম যেকোনো তাপমাত্রা হতে পারে। যখন তাপমাত্রা কমে যায়, তখন বুঝতে হবে যে এটি ঠান্ডা এবং তখন বাচ্চাদের উষ্ণ রাখার জন্য গরম কাপড় পরানো হয়, আর তাপমাত্রা বেড়ে গেলে পাতলা ও আদ্রতা শোষণক্ষম কাপড় যেমন সুতি কাপড় পরানো উত্তম । যথাযথ এবং সম্ভব হলে শিশুদের পছন্দ এবং সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষমতাকে স্বীকৃত, সম্মান এবং অনুসরণ করাঃ বাচ্চাদের পছন্দ মুল্যায়নঃ প্রত্যেকেই তাদের পছন্দের জিনিসগুলিকে পছন্দ করতে পছন্দ করে। কিছু শিশু যত্ন প্রদানকারীরা মনে করেন যে তাদের সমস্ত পরিকল্পনা করা দরকার। তারা ভুলে যায় যে শিশুদেরও পছন্দ আছে। কিছু শিশু আছে যারা প্রাপ্তবয়স্কদের নির্দেশ মেনে চলে। তবে অনেকেই রাগান্বিত হতে পারে কারণ তাদের নিজেদের জন্য বেছে নেওয়ার সুযোগ দেওয়া হয় না। বাচ্চাদের পছন্দ করতে দেওয়া তাদের মনে করতে সাহায্য করে যে তারা যা ব্যবহার করে তার উপর তাদের কিছু ক্ষমতা এবং নিয়ন্ত্রণ আছে এবং এটি বড় হওয়ার একটি ধাপ।

৪.৫ উপকরণগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুসারে সংরক্ষণ

শিশুদের ব্যবহৃত সকল উপকরন যথাযত স্থানে গুছিয়ে রাখতে হবে যাতে এগুলো কোন পোকামাকর, জীব জন্তু অথবা কোন পশু পাখির সংস্পর্শে না আসে।

সেলফ চেক (Self-Check) - ৪: শিশুদের গোসল এবং সাজসজ্জা করা

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. গোসলের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরন গুলো কি কি?

উত্তরঃ

২. শিশুদের গোসলের সময় বাথটাবে কতটুকু পানি রাখা উচিত?

উত্তর:

৩. পোশাক নির্বাচন করার জন্য তাপমাত্রা চ্যলেঞ্জ গুলো কি কি?

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key) - ৪: শিশুদের গোসল এবং সাজসজ্জা করা

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. গোসলের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরন গুলো কি কি?

উত্তরঃ তরল/ বার সাবান (liquid/bar soap), শ্যাম্পু (Shampoo), তোয়ালে (Towel), গরম/ স্বাভাবিক পানি (Hot/normal water, বালতি (Balti), মগ (Mug), বাথ টাব (Bath tub)

২. শিশুদের গোসলের সময় বাথটাবে কতটুকু পানি রাখা উচিত?

উত্তরঃ একটি সাধারণ সুপারিশ হল ২ ইঞ্চি (প্রায় ৫ সেন্টিমিটার)। গোসলের সময় সবসময় শিশুর দিকে বিশেষ মনোযোগ দিতে হবে এবং শিশুকে নিরাপদে ধরে রাখতে ভুলবেন না। আপনি যদি গোসলের জন্য প্রয়োজনীয় কিছু ভুলে যান তবে শিশুকে সাথে নিয়ে যান। এমনকি এক মুহূর্তের জন্যও শিশুকে বাথটাবে একা রাখবেন না।

৩. পোশাক নির্বাচন করার জন্য তাপমাত্রা চ্যালেঞ্জ গুলো কি কি?

উত্তরঃ তাপমাত্রার উপর ভিত্তি করে শিশুর পোশাক পরিবর্তন বা পছন্দ করা উচিত। এটি সবচেয়ে ঠান্ডা কিংবা গরম যেকোনো তাপমাত্রা হতে পারে। যখন তাপমাত্রা কমে যায়, তখন বুঝতে হবে যে এটি ঠান্ডা এবং তখন বাচ্চাদের উষ্ণ রাখার জন্য গরম কাপড় পরানো হয়, আর তাপমাত্রা বেড়ে গেলে পাতলা ও আদ্রতা শোষণক্ষম কাপড় যেমন সুতি কাপড় পরানো উত্তম ।

জব শিট (Job Sheet) – ৪.১ : গোসল করানো এবং পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন করা

কাজের উদ্দেশ্য: বাচ্চাকে গোসল করানো এবং পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন করা

প্রেক্ষাপট: বাচ্চাকে গোসল করাতে হবে এবং পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন করতে হবে।

প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন (PPE)

১. গ্লভস (Gloves)
২. মাস্ক (Mask)
৩. হ্যান্ড সেনিটাইজার (Hand Sanitizer)

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম

১. মেকিং টোস (Making tose)
২. ছোটো তোয়ালে (Small towel)
৩. বড় তোয়ালে (Big towel)
৪. পরিষ্কার পানি (উষ্ণ গরম) (Clean water)
৫. তোয়ালে ২ পিস (Towel 2 pc)
৬. সাবান (Soap)
৭. সাজসজ্জা উপকরন (বডি লোশন পাউডার পরিষ্কার কাপড়)

কাজের প্রক্রিয়া:

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. জব শিট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ে নিন।
৪. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৫. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করুন।
৬. বাচ্চার গোসলের রুটিন তার মা বাবার কাছে জেনে নিন।
৭. বাচ্চার গোসল করানোর জন্য কি কি লাগবে সবকিছু এরেঞ্জ করে নিন।
৮. হ্যান্ড ওয়াশ করে নিন।
৯. বাথটাব এ দুই থেকে তিন ইঞ্চি উষ্ণ গরম পানি নিন।
১০. কনুই দিয়ে অথবা হাতের কবজিতে পানি নিয়ে পানির উষ্ণতা পরীক্ষা করুন।
১১. প্রথমে বাচ্চার মুখমন্ডল পরিষ্কার করে নিন। এর জন্য ছোট নরম তোয়ালে দিয়ে প্রথমে বাচ্চার চোখ তারপর মুখ এবং কান পরিষ্কার করে নিন।
১২. এরপর বাচ্চার মাথা ভেজাণ, যদি শ্যাম্পু করতে হয় তাহলে শ্যাম্পু করে নিন তারপরে পানি দিয়ে ভিজিয়ে মাথা ধুয়ে নিন এবং শুকনো তোয়ালে দিয়ে মুছে দিন।
১৩. মাথা ধোয়া হলে বাচ্চার কাপড় পরিবর্তন করে নিন এবং বাচ্চার সারা গা পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিন হালকা করে তারপর সারা গায়ে সাবান মাখিয়ে দিন অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে বাচ্চার গায়ে যে জায়গাগুলোতে ভাঁজ আছে সেই জায়গাগুলো এবং বগলের নিচ পরিষ্কার করতে হবে।
১৪. সাবান দেওয়া হয়ে গেলে বাচ্চাকে বাথটাব এ নিয়ে যান এবং পুরো শরীর পানি দিয়ে পরিষ্কার করে দিন। পুরো শরীর পরিষ্কার হয়ে যাওয়ার পরে বাচ্চাকে একটি শুকনো তোয়ালে দিয়ে মুছিয়ে দিন। তারপর সেই তোয়ালে পরিবর্তন করে আরেকটি শুকনো তোয়ালে দিয়ে বাচ্চাকে মুছে দিন।
১৫. তারপর বাচ্চাকে শুকনো জায়গায় নিয়ে সারা গায়ে লোশন, ক্রিম দিয়ে দিন এবং পরিষ্কার কাপড় পরিয়ে দিন।
১৬. বাচ্চাকে নিরাপদ এবং আরামদায়ক জায়গায় রেখে দিন।
১৭. কাজের জায়গা পরিষ্কার করুন।
১৮. নিজে পরিষ্কার হোন।
১৯. কখন বাচ্চাকে গোসল করানো হয়েছে এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করা হয়েছে সেই সময় রেকর্ড করুন

শিখনফল -৫: পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসাথে রাখা

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসাথে রাখা হয়েছে ২. খেলার সময় সঙ্গা দেওয়া হয়েছে। ৩. খেলনাগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষন করা হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা এবং একসাথে রাখা ২. খেলার সময় সঙ্গা দেওয়া। ৩. খেলনাগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষন করা।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত পরীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্ট ফোলিও (Port folio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৫: পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসাথে রাখা

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪: পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসাথে রাখা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৪ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৪ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৫: পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসাথে রাখা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

৫.১ পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা এবং একসাথে রাখতে পারবে

৫.২ খেলার সময় সঙ্গ দিতে পারবে

৫.৩ খেলনাগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষন করতে পারবে

৫.১ পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা এবং একসাথে রাখা

বিশেষজ্ঞদের মতে, শিশুর স্বাভাবিক বিকাশে খেলাধুলার বিশেষ ভূমিকা থাকে। তাই তো আপনার বাচ্চার জন্য সঠিক খেলনা নির্বাচন করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। খেলনার দ্বারা শিশুর চোখ ও হাতের বিকাশও হয়। ছোট ছোট খেলা শিশুর সূক্ষ্ম পেশির বিকাশ ঘটাতেও সাহায্য করে। তবে বিশেষজ্ঞরা বলেন, শিশুর জন্য খেলনা নির্বাচন করার সময় খেলনার রং, আকার, আকৃতি, ওজন, শিশুর বয়স, খেলনার প্রকৃতি — এই বিষয়গুলো মাথায় রাখতে হবে। বিশেষজ্ঞদের মতে, খেলাই শিশুর বুদ্ধিবৃত্তিক, মানসিক ও শারীরিক বিকাশ ঘটাতে সাহায্য করে। এ ছাড়া ছড়ার বই, রঙের বই পেলে শিশুর মানসিক বিকাশ ঘটে। তবে বিশেষজ্ঞদের মতে, যে বাচ্চার বয়স তিন বছরেরও নিচে তারা সেই ভাবে কিছু বোঝে না। সব জিনিসই মুখে দেয়। যা তার ক্ষতির কারন হতে পারে এজন্য শিশুদের সকল খেলনা সবসময় হতে হবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও জীবানুমুক্ত যাতে খেলনা মুখে দিলেও এটি তার জন্য ক্ষতির কারন না হয়। তাই বাচ্চাকে খেলনা দেওয়ার আগে অবশ্যই নিশ্চিত হয়ে নিন খেলনাটি সম্পূর্ণ পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত।

এছাড়া যারা খেলনা কিনছেন তাদরকে সতর্ক থাকতে হবে। ফুটপাথ বা লোকাল কোনও খেলনা কিনবেন না। বিশেষজ্ঞরা বলেন, এই সব খেলনার মাণ খুব নিম্ন। এর থেকে নানা সমস্যা হতে পারে। বাচ্চার অ্যালার্জি থাকলে আপনি স্টাফ খেলনা কিনে দেবেন না এই খেলনায় ধুলো আটকে যেতে পারে। আপনার সন্তানের জন্য শুধুমাত্র ভালো মানের খেলনা কিনুন।

৫.১.১ খেলনা একসাথে রাখা

বাচ্চাদের খেলনা রাখার জন্য একটি বড় টুলবক্স নির্বাচন করা যেই টুল বক্স এর মধ্যে প্রতিটি খেলনা আলাদা আলদা বক্সে রাখার বযবস্থা থাকবে এটি অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ন এতে তারা খেলন সহজেই খুজে পাবে।কারন সাধারণত দেড় বছরের বাচ্চারা সকল খেলনা একসাথে রাখা থাকলে সবগুলো মেঝেতে ঢেলে দেয় যা তার খেলার প্রতি আগ্রাহ কমিয়ে দিতে পারে। এ সমস্যা সমাধানের জন্য সব খেলনার জন্য আলাদা আলাদা বাক্স রাখতে হবে।যেমন কিউবের জন্য আলাদা বাক্স, গাড়ির জন্য একটি আলাদা বাক্স, পুতুলে জন্য আলাদা এবং পাজলের একটি আলাদা বাক্স।

৫.২ খেলার সময় শিশুদের সঙ্গ দেওয়া

যদিও বাচ্চাদের একা এবং অন্য বাচ্চাদের সাথে প্রাপ্তবয়স্কদের হস্তক্ষেপ ছাড়াই খেলার সময় প্রয়োজন তেমনি গবেষণা দেখা যায় যে বাবা-মায়ের সাথে খেলার সময়ও তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ এটি তাদের একটি বিশেষ চাহিদা।এবং প্রতিটি শিশুর সাথে বাড়ির সকল প্রাপ্তবয়স্ক এবং বাচ্চাদের সাথে গ্রুপে সময় দেওয়া উচিত।আপনার সন্তান যদি একমাত্র সন্তান হয়ে থাকে তবে মাঝে মাঝে তার বন্ধুদের খেলার জন্য আমন্ত্রণ জানান।তাদের সাথে সঙ্গ দেওয়ার সময় আপনি শিশুসুলভ আচরন করুন এবং মজা করুন। এছাড়াও খেলার সময় স্টাফড প্রাণী বা পুতুল ব্যবহার করতে পারেন যা বাস্তব জীবনের পরিস্থিতিতে কাজ করতে ও সমস্যা সমাধান বা সামাজিক দক্ষতা শেখাতে পারে।

৫.৩ খেলনাগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষন করা

শিশুদের খেলনা যথাযত উপায়ে সংরক্ষন করার জন্য কিছু নির্দেশনা নিছে দেওয়া হলো।

- **খুব বেশি কিনবেন না**

  খেলার জন্য খুব বেশী খেলনা না কিনে যত পরিমান জায়গা আছে সেই পরিমান খেলনা কিনুন এবং অর্ধেক খেলনা খেলার জন্য রেখে বাকি অর্ধেক আলাদা করে রাখুন এবং তারপর কয়েক মাসের পর এগুলো পরিবর্তন করুন।

- **শিশুর নগালের মধ্যে রাখা**

  খেলনা এমন যায়গায় রাখুন যেখান থেকে শিশু নিজেই খেলনা নিতে পারে ও রাখতে পারে। যদি খেলনা রাখার যায়গা উঁচুতে হয় তবে খেলনা ন তার মাথা পড়ে যাওয়ার বিষয়ে তাকে চিন্তা করতে হবে, যা খুব ক্লান্তিকর।
- **একসাথে রাখা, একটি তাক ব্যবহার করুন**

  বাচ্চাদের খেলনা রাখার জন্য একটি বড় টুলবক্স নির্বাচন করা যেই টুল বক্স এর মধ্যে প্রতিটি খেলনা আলাদা আলদা বক্সে রাখার বযবস্থা থাকবে এটি অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ন এতে তারা খেলন সহজেই খুজে পাবে।
- **খেলনার আকার অনুযায়ী অবস্থান নির্ধারণ করা**

  লিভিং রুম এবং বাচ্চাদের খেলনা রাখার উত্তম স্থান। শিশুর যদি নিজের রুম থাকে তাহলে খেলনার বাক্স তার কাছাকাছি তার রুমেই রখবেন।বাছাই করা এবং স্থাপন করা সহজ এবং পুরো ঘরে থাকবে না, পরিপাটি করার কাজের চাপ হ্রাস করবে এবং সেগুলি একসাথে রাখা ভাল।
- **প্রয়োজনীয় ও অপ্রয়োজনীয় খেলনা আলাদা করা**

  অপ্রয়োজনীয় খেলনা ফেলে দিন, শুধুমাত্র আপনার সন্তানের পছন্দের এবং আপনার সন্তানের বয়েসের উপযোগী খেলনাগুলি রেখে দিন এবং সেগুলি একসাথে রাখুন।

সেলফ চেক (Self-Check) ৫- পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসাথে রাখা

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. খেলার সময় শিশুদের সঙ্গ দেওয়ার প্রয়োজনীতা লিখুন।

উত্তর:

২. খেলনাগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষন করার উপায়গুলো কি কি?

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key) - ৫: পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসাথে রাখা

১. খেলার সময় শিশুদের সঙ্গ দেওয়ার প্রয়োজনীতা লিখুন।

উত্তর:

যদিও বাচ্চাদের একা এবং অন্য বাচ্চাদের সাথে প্রাপ্তবয়স্কদের হস্তক্ষেপ ছাড়াই খেলার সময় প্রয়োজন তেমনি গবেষণা দেখা যায় যে বাবা-মায়ের সাথে খেলার সময়ও তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ এটি তাদের একটি বিশেষ চাহিদা।এবং প্রতিটি শিশুর সাথে বাড়ির সকল প্রাপ্তবয়স্ক এবং বাচ্চাদের সাথে গ্রুপে সময় দেওয়া উচিত।আপনার সন্তান যদি একমাত্র সন্তান হয়ে থাকে তবে মাঝে মাঝে তার বন্ধুদের খেলার জন্য আমন্ত্রণ জানান।তাদের সাথে সঙ্গ দেওয়ার সময় আপনি শিশুসুলভ আচরন করুন এবং মজা করুন। এছাড়াও খেলার সময় স্টাফড প্রাণী বা পুতুল ব্যবহার করতে পারেন যা বাস্তব জীবনের পরিস্থিতিতে কাজ করতে ও সমস্যা সমাধান বা সামাজিক দক্ষতা শেখাতে পারে।

২. খেলনাগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষন করার উপায়গুলো কি কি?

উত্তর:

- খুব বেশি কিনবেন না
- শিশুর নগালের মধ্যে রাখা
- একসাথে রাখা, একটি তাক ব্যবহার করুন
- খেলনার আকার অনুযায়ী অবস্থান নির্ধারণ করা
- প্রয়োজনীয় ও অপ্রয়োজনীয় খেলনা আলাদা করা

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থীর নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে **"হ্যাঁ"** এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে **"না"** বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদন্ড	**হ্যাঁ**	**না**
পরিবারের সদস্য এবং শিশুদের সঙ্গে ইতিবাচক সম্পর্ক তৈরি করা হয়েছে।		
শিশুদের যত্নের দায়িত¦ পালন করা হয়েছে।		
শিশুদের সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ চিহ্নিত করা হয়েছে।		
ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের ক্ষেত্রে পরিকল্পিত প্রতিক্রিয়া ও সম্মতি জ্ঞাপন করা হয়েছে ।		
সুরক্ষা, চ্যালেঞ্জিং আচরণ এবং বিকাশের ক্ষেত্রে সম্ভাব্য ঘটনা নিয়মিতভাবে জানানো হয়েছে।		
জরুরি ক্ষেত্রে ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ার প্রতি প্রয়োজন মতো সম্মতি জ্ঞাপন করা হয়েছে।		
শিশুদের যত্নের চাহিদা পূরণে কর্মক্ষমতার ঘাটতি চিহ্নিত ও আলোচনা করা হয়েছে।		
যত্নের প্রয়োজনীয়তা চিহ্নিত করা হয়েছে ।		
প্রতিটি শিশুর যত্নের প্রয়োজনীয়তার বিষয়ে শিশুর বাবা-মায়ের সঙ্গে আলোচনা করা হয়েছে।		
সেবা প্রদানের জন্য কাজের সময়সূচি চিহ্নিত এবং একমত হওয়া গেছে।		
শিশুর যত্নের চাহিদা পিতা-মাতার সঙ্গে পরামর্শ করে প্রস্তুত এবং নিশ্চিত করা হয়েছে।		
শিশুর যত্ন নেওয়ার জন্য একটি যত্নশীল সম্পর্ক স্থাপন করা হয়েছে।		
শিশুদের পুষ্টির চাহিদা চিহ্নিত করা হয়েছে।		
পুষ্টির চাহিদা অনুসারে পিতা-মাতার সঙ্গে পরামর্শ করে মেনু পরিকল্পনা প্রস্তুত করা হয়েছে।		
নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর পরিবেশে খাদ্য পরিকল্পনা অনুযায়ী খাদ্য প্রস্তুত করা হয়েছে।		
পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি হয়েছে এবং শিশুদের খাওয়ানোর পাশাপাশি খাওয়ানোর ক্ষেত্র তৈরি করা হয়েছে।		
শিশুদের সঠিকভাবে খাওয়ানো এবং খাওয়ার ভাল অভ্যাস বজায় রাখতে সহায়তা করা হয়েছে।		
উপকরণ ব্যবহার করে বিশ্রামের জায়গাটি প্রস্তুত করা হয়েছে।		
খাওয়ানোর পাত্রগুলো প্রয়োজন অনুযায়ী জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।		
শিশুদের বয়স অনুযায়ী পছন্দসই খাবার প্রস্তুত করা হয়েছে ।		
শিশুদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে।		

খাওয়ানোর সময়সূচি অনুযায়ী শিশুকে খাবার সরবরাহ করা/পরিবেশন করা হয়েছে।		
পাত্রগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষণ করা হয়েছে।		
শিশুর জন্য পরিষ্কার কাপড় নির্বাচন করা হয়েছে।		
গোসল করানোর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ নির্বাচন করা হয়েছে।		
প্রদত্ত নির্দেশনা অনুযায়ী শিশুকে গোসল করানো হয়েছে।		
প্রয়োজন অনুযায়ী / প্রদত্ত নির্দেশ অনুসারে শিশুকে সঠিক পোশাক পরানো হয়েছে।		
ব্যবহৃত উপকরণগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুসারে সংরক্ষণ করা হয়েছে।		
পরিষ্কার খেলনা নির্বাচন করা হয়েছে এবং একসঙ্গে রাখা হয়েছে।		
খেলার সময় সঙ্গ দেওয়া হয়েছে।		
খেলনাগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সংরক্ষণ করা হয়েছে।		

আমি (প্রশিক্ষণার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রণয়ন:

‘শিশুর যত্ন নেওয়া’ (অকুপেশন: ডোমেস্টিক ওয়ার্ক লেভেল-২) শীর্ষক কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল (সিবিএলএম)-টি জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সিমেক সিস্টেম, ইসিএফ কনসালটেন্সি এবং সিমেক ইনস্টিটিউট (যৌথ উদ্যোগ প্রতিষ্ঠান) এর সহায়তায় জুন ২০২৩ মাসে প্যাকেজ এসডি-৯ (তারিখঃ ২৭ জুন ২০২৩) এর অধীনে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং
১.	সঞ্চিতা রানী পোল	লেখক	০১৬৩৬ ৭৩০ ৪৬৭
২.	জাহান আরা খাতুন	সম্পাদক	০১৯১১ ৮৬৮ ৩৪২
৩.	মোঃ আমির হোসেন	কো-অর্ডিনেটর	০১৬৩১ ৬৭০ ৪৪৫
৪.	মোঃ মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২ ৮৭৫ ৫৩৯