



Prepared Dad
FOUNDATION



তাহলে আপনি বাবা হতে যাচ্ছেন?

অভিনন্দন! সুখী, স্বাস্থ্যবান বাচ্চা লালন পালন করা একটি সমন্বিত কাজ, সুতরাং আপনাকে এবং আপনার সঙ্গীকে একসাথে কাজ করতে হবে এবং এমনকি আপনি এখনও বাবা না হলেও – আপনি অনেক কিছু করতে পারেন **ঠিক এখনই!** এখানে কিছু নির্দেশনা রয়েছে কীভাবে আপনার বাচ্চাকে **তার জীবনের সম্ভাব্য সেরা প্রারম্ভিক মুহূর্তটি দিতে পারেন।**



গর্ভাবস্থায় একসাথে মিলে কাজ করা

- 1 একটি বাচ্চাকে বড় করে তুলতে অনেক শক্তির প্রয়োজন হয় – সাহায্যের জন্য আপনি যাই করবেন তার মানে হল আপনার সঙ্গী আপনার সন্তানের জন্য বাড়তি বল দিতে পারবেন।
- 2 শারীরিক, ব্যবহারিক এবং মানসিক সহায়তা গুরুত্বপূর্ণ।
- 3 আপনি কি বাড়িঘর গুছিয়ে রাখতে এবং খাবার তৈরিতে সাহায্য করতে পারেন? মালিশ করতে? পা মালিশ করে দিতে?
- 4 আপনার সঙ্গীর কথা শুনুন – সন্তানের জন্ম এবং মা হওয়ার বিষয়ে তারা কেমন অনুভব করেন?
- 5 বাচ্চার জন্ম সম্পর্কে কথা বলুন, আগ্রহ দেখান এবং তার পছন্দগুলি জেনে বাচ্চার জন্মের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করুন।
- 6 অনুরোধ করা হলে সচেতন সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করুন।
- 7 আপনি সাহায্য করতে কী কী করতে পারেন সে সম্পর্কে কথা বলুন।
- 8 আপনার বাড়ন্ত শিশু আপনার কর্তৃত্বের শুনতে, গল্প পড়তে, আপনার গুনগুন বা স্মিতগর্ভের কাছে গান শুনতে পছন্দ করে (১৮ থেকে ২০ সপ্তাহ পরে তারা আপনাকে শুনতে পারে)।
- 9 অন্য বাবাদের তাদের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।
- 10 গর্ভাবস্থা এবং আল্ট্রাসাউন্ড অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং প্রসবপূর্ব গ্রুপগুলিতে অংশগ্রহণ করুন (যদি সম্ভব হয়)।
- 11 আপনার নিজের পিতামাতা সম্পর্কে গল্প শেয়ার করুন – আপনি কী কী পুনরাবৃত্তি করবেন? আপনি কী কী পরিবর্তন করবেন?
- 12 লেবারের সক্রিয় পজিশনগুলো শিখুন এবং অনুশীলন করুন।
- 13 একটি শান্ত হৃদয়ের সাথে দুজনে শ্বাস নেওয়া শিখুন এবং অনুশীলন করুন। এটি বাচ্চা প্রসবের জন্য চমৎকার প্রশিক্ষণ।
- 14 আপনার সঙ্গীর শরীর এবং হরমোন পরিবর্তন হচ্ছে। কখনও তাঁদেরকে 'তাঁদের মত' মনে না হতে পারে – ধৈর্য ধরুন, উদ্বেগের তাদের কথা শুনুন, তাঁদের পরিপ্রেমিত বুঝুন এবং নম্রভাবে তাঁদেরকে আশ্বাস দিন।
- 15 আপনার ভালবাসার প্রকাশ এবং ক্রমাগত সহায়তা গুরুত্বপূর্ণ – গর্ভাবস্থায় আপনার পরিবারের প্রতি আপনার প্রতিশ্রুতিকে জোরদার করুন।
- 16 বাচ্চা আসার আগে প্রচুর বিশ্রাম নিন।
- 17 প্রস্তুত হন: কিভাবে হাসপাতালে যাবেন? এতে কতক্ষণ সময় লাগবে? আপনি কোথায় গাড়ি পার্ক করবেন? গাড়িতে তেল আছে তো?
- 18 গাড়িতে শিশুর আসন ইনস্টল করার জন্য পেশাদার কাউকে খুঁজুন।
- 19 শিশু কোথায় ঘুমাবে তা নিয়ে আলোচনা করার সময় আপনার সঙ্গীর পছন্দকে সমর্থন করুন।
- 20 হাসপাতালে, এবং বাচ্চার জন্মের পর যখন বাড়ি যাবেন তখন পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের দেখা করতে আসা নিয়ে আলোচনা করুন। সীমানা সেট করুন এবং বিশেষ দিনটি আসার আগে এগুলো সবার সাথে শেয়ার করুন। তারা কীভাবে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সহায়তা করতে পারে?
- 21 একসাথে তিনটি ব্যাগ গুছিয়ে নিন। আপনার, আপনার সঙ্গী এবং আপনার শিশুর জন্য।

নিখুঁত বাবা বলে কিছু নেই! কখনও কখনও আপনার দিন ভাল যাবে, আবার কখনও খারাপ যাবে। আপনার যথাসাধ্য চেষ্টা করুন, এবং বাকি জিনিসগুলো সম্পর্কে খুব বেশি চিন্তা করবেন না। আরও তথ্যের জন্য দেখুনঃ

www.birthingdads.com.au

www.cope.org.au/readytocope/

www.sms4dads.com.au



বাচ্চার জন্মের সময় দলগতভাবে কাজ করা

- যখন লেবার শুরু হবে বাড়ি থেকে বের হতে তখনও আপনার অনেক সময় লেগে যেতে পারে। আপনার সঙ্গীকে মিউজিক, সিনেমার মাধ্যমে অনমনস্ক করে দিন বা আপনি যদি পারেন তবে তাকে কিছুটা বিশ্রাম দিন।
- বাড়িতে নিরাপদে থাকুন এবং খুব তাড়াতাড়ি হাসপাতালে আসবেন না। মিডওয়াইফদের ফোন করুন, তারা আপনাকে কখন আসতে হবে বলে দেবেন।
- একেবারে শুরু থেকে লেবারের পুরো সময়টা শান্ত থাকুন এবং আপনার সঙ্গীকে শান্ত থাকতে সাহায্য করুন।
- মনে রাখবেন আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রশিক্ষণ তাঁকে শান্ত ছন্দে শ্বাস নিতে সাহায্য করবে।
- আপনার সক্রিয় লেবার প্রশিক্ষণ মনে রাখবেন এবং তাঁকে পছন্দের পজিশনে যেতে সাহায্য করুন।
- মিডওয়াইফকে পর্যবেক্ষণ করুন এবং আপনার সঙ্গীকে সাহায্য করার জন্য তার কৌশল অনুকরণ করুন।
- কিছু বরফ, জল, স্ন্যাকস বা একটি ভেজা স্পঞ্জ আনুন।
- আপনার সঙ্গীর প্রতি সর্বদা মনোযোগ দিন এবং মনোযোগী থাকুন।
- যদি সে আপনার সাথে চিংকার করে বা আপনার অনুভূতিতে আঘাত করে তবে ক্ষমক হবেন না।
- মোবাইল ফোন বন্ধ করে রাখুন এবং মনোযোগ হারাবেন না।
- তাকে শারীরিক, মানসিক এবং ব্যবহারিক দিক দিয়ে সহায়তা করুন। এর অর্থ কী/এটি দেখতে কেমন তা নিয়ে কথা বলুন।

- কিছু ইতিবাচক 'প্রত্যয়ন' শিখুন। সেগুলো লিখে রাখুন এবং মুখস্থ করুন।
- লেবারের সময়ও আপনার শিশু আপনার প্রশান্ত কণ্ঠস্বর শুনতে পছন্দ করবে।
- মনে রাখবেন কোটি কোটি বার নিরাপদে বাচ্চা প্রসব হয়েছে। বিশ্বাস করুন এবারও এটি নিরাপদেই হবে।
- লেবারের অনুভূতিগুলো নিয়ে কাজ করার জন্য আপনার সঙ্গীর ইচ্ছা সম্পর্কে জানুন। যতক্ষণ না সে পরিবর্তন চায় ততক্ষণ এটি চালিয়ে যান।
- আপনার সঙ্গী যদি চান – তাঁর ভারবহন করুন, তার ঋণ আঁচড়ে দিন, পিঠের নীচের অংশে ম্যাসেজ করে দিন এবং ফুলে গেলে তার নিতম্ব চেপে দিন।
- হাসপাতালের কর্মীদের প্রতি সদয় এবং শ্রদ্ধাশীল হোন, তাঁরা সাহায্য করার জন্য আছেন এবং প্রতিদিনই এটি করেন।
- বাচ্চার জন্ম নিয়ে আপনার সঙ্গীর পছন্দগুলো মনে রাখবেন। যেকোনো সময়ে আপনি স্বাস্থ্য পেশাদারদেরকে প্রম্ন করতে পারেন।
- প্রয়োজনে আপনার সঙ্গীকে সচেতন সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- আপনার সঙ্গী এবং শিশুকে কোমল, প্রশান্তিদায়ক কণ্ঠে উত্সাহিত করুন যাতে করে তারা ভালবাসা, নিরাপত্তা এবং আপনার সহায়তা অনুভব করতে পারে।
- আপনার সঙ্গীর যখন প্রয়োজন হবে তখন তাঁর জন্য কথা বলুন।
- আপনার যদি বিশ্রাম নেয়ার দরকার হয় তাহলে মিডওয়াইফকে বলুন আপনার সঙ্গীকে সাপোর্ট করতে, একটা যুতসই সময় বেছে নিন এবং খুব বেশী দেরি করবেন না।



বাচ্চার জন্মের পর দলগতভাবে কাজ করা

- আপনার বাচ্চার সম্বন্ধে জানা একটি রোমাঞ্চকর আবিষ্কার প্রক্রিয়া। নতুন নতুন জিনিস চেষ্টা করুন এবং তাদের প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণ করুন। কৌতূহলী হন এবং হতাশা এড়াতে চেষ্টা করুন। তাদের কী পছন্দ তা শীঘ্রই আপনি বের করতে পারবেন।
- একটি নবজাতক শিশুর দেখাশোনা করা একটি পূর্ণকালীন কাজ – বিশেষ করে প্রথম কয়েক মাসে। আপনার এবং আপনার সঙ্গীর অন্য কিছুর জন্য সময় বা শক্তি নাও থাকতে পারে।
- কাজ থেকে ছুটি নিন – যদি আপনি পারেন।
- বাড়িতে কী কী করতে হবে তা নির্ধারণ করে নিন। কে গ্রসারি নিয়ে আসবে, ডিনার রান্না করবে, বাড়ির কাজ করবে? আপনি কি পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের কাছ থেকে সাহায্য পেতে পারেন?
- প্রথমেই যদি আপনার নিজেকে বাবার মতো মনে না হয় তা নিয়ে চিন্তা করবেন না – চেষ্টা করতে থাকুন – হয়ে যাবে।
- বাচ্চার বাবাদের সাথে একান্তে সময় কাটাতে পছন্দ করে। তারা উষ্ণতা, ভালবাসা এবং সংবেদনশীলতার প্রতি সর্বোত্তম সাড়া দেয়। আপনি যখন তাদের সাথে কথা বলবেন, তাদের সাথে গান গাইবেন, তাদের ন্যাপি পরিবর্তন করবেন এবং তাদের গোসল করাবেন তখন তারা ভালোভাবে বিকশিত হবে। তাদের জামাকাপড় পরানো, কাঁচা খামানো এবং তাদের সাথে খেলায় নিজেকে জড়িত করুন।
- আপনার শিশুর মস্তিষ্ক বিকশিত হবে যখন আপনি তাদের নড়াচড়া এবং শব্দ অনুকরণ করবেন – এতে করে তারা নিরাপদ এবং আপনার ভালবাসা অনুভব করবে।
- বুকের দুধ খাওয়ালে বাচ্চারা বেড়ে উঠে সুতরাং যদি আপনার সঙ্গী বুকের দুধ খাওয়াতে চায় তাহলে তাকে সহায়তা করুন – বালিশ এবং কম্বল দিয়ে জায়গাটা তৈরি করে দিন? বাচ্চাকে নিয়ে আসুন? কিছু ফল কেটে নিন কিংবা অন্যান্য নাস্তা বানিয়ে দিন। এক গ্লাস পানি কিংবা জুস?
- আপনি যখন ধৈর্যশীল, শান্ত এবং দয়ালু হবেন তখন আপনার বাচ্চা তা পছন্দ করবে।

- আপনার শিশুকে নিয়ে করণীয় সবকিছু সম্পর্কে আপনার সঙ্গীর সাথে প্রতিদিন কথা বলতে থাকুন। আপনারা একটি অভিভাবক দল – আপনারা যা শিখেছেন তা শেয়ার করুন এবং আপনার বাচ্চাকে জানতে একে অপরকে সাহায্য করুন।
- আপনার সঙ্গীকে জিজ্ঞাসা করুন সবকিছু সম্পর্কে তার কেমন লাগছে এবং তাকে সহায়তা করার জন্য আপনি এর চেয়ে আর বেশী কী করতে পারেন।
- আপনার সঙ্গীকে বাচ্চার কাছ থেকে নিয়মিত বিরতি দিন – আপনি আপনার বাচ্চার দেখাশোনা করার সময় তাকে বন্ধুদের সাথে দেখা করার পরামর্শ দিন, কিছু ব্যায়াম করতে বা এমনকি আরাম করতে বলুন।
- বাচ্চারা প্র্যামে করে হাঁটতে এবং আপনার বন্ধুবান্ধবদের সাথে সাক্ষাৎ করতে পছন্দ করে।
- আপনার সঙ্গীকে সবসময় বলবেন যে আপনি তাকে নিয়ে গর্বিত এবং সে চমৎকার এক মা।
- আপনার এবং আপনার সঙ্গীর মধ্যে বিষয়তা এবং উদ্বেগের লক্ষণগুলি দেখুন – কোনও স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে আপনার যেকোনো উদ্বেগ শেয়ার করুন।
- সঙ্গীর সাথে সম্পর্ক বজায় রাখার জন্য তার সাথে একান্তে সময় কাটান – সবচেয়ে ভালো যে জিনিসটি আপনি আপনার সন্তানকে দিতে পারেন তা হল একটি সুস্থ সম্পর্ক।
- কথা বলার জন্য অন্যান্য বাবাদের খোঁজ করুন – বেশীরভাগ বাবাই তাদের বাচ্চাদের নিয়ে কথা বলতে পছন্দ করেন।
- শারীরিক ঘনিষ্ঠতা ফিরে আসতে কিছুটা সময় লাগতে পারে ধৈর্য ধরুন।
- আপনি যদি সব সময় সবকিছু ঠিকঠাক করতে না পারেন তবে নিজের বা আপনার সঙ্গীর প্রতি কঠোর হবেন না।
- বিশেষ সময়টির সর্বোত্তম ব্যবহার করুন এবং সর্বোপরি মজা করুন!