

স্নানের সময়



শিশুদের এবং ছোট বাচ্চাদের সবসময় প্রত্যেকদিন স্নানের প্রয়োজন হয় না। কিন্তু কিছু বাচ্চা স্নান করতে ভারী ভালবাসে! দিনান্তে একটি উষ্ণ স্নান একটি সুন্দর অভ্যেস হতে পারে। এটি প্রশান্তিও আনতে পারে। এখানে একটি শিথিল এবং নিরাপদ স্নানের সময় জন্য টিপস আছে:

- **আপনার সন্তানকে জলে নামানোর আগে সবকিছু প্রস্তুত রাখুন।** সাবান, শ্যাম্পু, তোয়ালে, পরিষ্কার পোশাক/পাজামা, ডায়াপার এবং খেলনা একজায়গায় করুন।
- **জল চালান এবং তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।** যদি আপনার জলের তাপমাত্রা 120°F এর নিচে নামানো না থাকে, তাহলে আপনাকে আপনার কব্জি দিয়ে জল পরীক্ষা করতে হবে। এটি উষ্ণ হওয়া উচিত, কিন্তু গরম নয়।
- **বদলের জন্য পরিকল্পনা করুন।** সমস্ত বাচ্চা স্নান উপভোগ করে না, এমনকি তারাও যারা বাধা দিতে পারে। এই বয়সের বাচ্চাদের এক জিনিস থেকে অন্য জিনিস করাতে খুব সমস্যা হয়। ([ট্রেনজিশন](#) নিবন্ধ দেখুন)। সবথেকে পছন্দের কিছু করবার সময়েও এমনটা হতে পারে! স্নানে যাওয়ার প্রক্রিয়া সহজতর করবার জন্য নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে জামাকাপড় খোলবার খেলা খেলুন অথবা অন্য কোনো ধরনের মজার খেলা খেলুন।
- **বাচ্চা যখন স্নান করছে তখন বাইরে যাবেন না।** আপনার শিশু বা ছোট বাচ্চাকে একা স্নানঘরে ফেলে রাখা নিরাপদ নয়। তারা অল্প পরিমাণে জলে দ্রুত ডুবে যেতে পারে, এমনকি স্নান করার চেয়ারে বসা অবস্থাতেও।
- **আপনার বাচ্চাকে স্নান করানোর সময় তার সাথে কথা বলুন।** স্নানের সময় আপনার বাচ্চার প্রতি মনোযোগ দেওয়ার জন্য একটি অনবদ্য সুযোগ। যেহেতু আপনি সম্ভবত স্নানের জায়গার পাশে বসে আছেন, আপনি আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দিতে পারবেন। তাদের দিন সম্পর্কে তাদের সাথে কথা বলুন। আপনি তাদের শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলোর নাম বলতে বলতে যান যখন আপনি সেগুলো পরিষ্কার করবেন।
- **প্রতিবার একই "স্নানের" গান গান।** এটি ছলাং ছলাং ধরনের কিছু হতে পারে, বা অন্য কোনও গান (এমনকি আপনার তৈরি করা গান ও হতে পারে)।



আরও তথ্যের
জন্য স্ক্যান করুন



- **মজা করুন!** আপনার চমকপ্রদ খেলনারও দরকার নেই। আপনার রান্নাঘরের কয়েকটি প্লাস্টিকের জিনিস (কাপ, চামচ, ইত্যাদি) যা ভাসতে বা ডুবে থাকে হচ্ছে সবথেকে মজাদার।

সন্ধ্যায় স্নানের মতন কিছু অভ্যেস আপনার বাচ্চাকে বোঝাতে সাহায্য করবে যে শোওয়ার সময় হয়ে গেছে। একবার স্নান হয়ে গেলে আপনি অন্যান্য সান্ধ্যকালীন অভ্যেস যেমন দাঁত মাজা, গল্প বলা এবং ভেতরে টেনে নেওয়া শুরু করতে পারেন।