

# নবজাত শিশুর মস্তিষ্কের ইনফোগ্রাফিক



পেডিয়াট্রিক কেয়ার • সমর্থন • প্যারেন্টিং  
জিরো টু থ্রি (ZERO TO THREE)-এর একটি প্রোগ্রাম

**হেলদেইটপস স্পেশালিষ্টস (এইচএস স্পেশালিষ্টস) নবজাত শিশুর মা-বাবাদের সাহায্য করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।** বাবা-মাকে তাঁদের প্রাথমিক পিতৃত্ব-মাতৃত্ব সম্পর্কে, ঘুমের অভাব ইত্যাদির সাথে তাঁরা কীভাবে মানিয়ে নিচ্ছেন এবং মোকাবিলা করছেন সে ব্যাপারে জানতে চাওয়ার পাশাপাশি তাঁদেরকে জিজ্ঞাসা করুন যে তাঁরা এখন পর্যন্ত তাঁদের শিশুর কাছ থেকে কী শিখেছেন। তাঁদেরকে যখন আপনি তাঁদের শিশুর সম্পর্কে কথোপকথনে সামিল করবেন, তখন আপনি নানা তথ্য জানাতে এবং সহায়তা দেওয়ার বিষয়ে কথা বলতে পারেন।

আমাদের শিশু মস্তিষ্কের ইনফোগ্রাফিক (ডানদিকে) অভিভাবকদেরকে তাঁদের বাচ্চাদের সম্পর্কে জানা দরকার এমন জরুরি বিষয়গুলির একটা সামগ্রিক রূপরেখা দেয়। এই নির্দেশিকা এবং ইনফোগ্রাফিকটি নবজাতক এবং প্রারম্ভিক পরিদর্শনগুলোর জন্য প্রাথমিক শিক্ষার হ্যান্ডআউট হিসাবে এবং অন্যান্য রসদগুলির পরিপূরক হিসাবে ডিজাইন করা হয়েছে: *দ্রুত দেখে নিন* (আপনাদের জন্য) এবং *কী খবর* (অভিভাবকদের জন্য)। এখানে রয়েছে *৪টি জিনিস যা আপনি জানুন বলে আপনার নবজাতক চায়*, তার সাথে বুলেট পয়েন্টগুলি এরকম নানা বিষয় সম্পর্কে অভিভাবকদের কাছে অতিরিক্ত, সমৃদ্ধ তথ্য প্রদান করে:

1. আমার সমস্ত অভিজ্ঞতা আমার মস্তিষ্কের 'ভিত' পরিবর্তন করে এবং তার বৃদ্ধিতে সাহায্য করতে বা ব্যাঘাত ঘটাতে পারে।

- শিশুদের মস্তিষ্ক একদম গোড়া থেকে তৈরি হয় এবং বাড়ির মতোই তারও একটা মজবুত ভিত প্রয়োজন। এই ভিতটি তৈরি হয় প্রাপ্তবয়স্ক পরিচর্যািকারী, অন্যান্য বাচ্চাকাচ্চা এবং একটি শিশুর মধ্যকার আদানপ্রদান দ্বারা। এই ভিতের উপর নির্মিত হয় অন্যান্য সমস্ত দক্ষতা: মানসিক সুস্থতা (তারা নিজেদের সম্পর্কে কেমন অনুভব করে), ব্যক্তি সম্পর্ক (অন্যদের সাথে সাক্ষাত্তে তারা কেমন ব্যবহার করে), সমস্যা-সমাধানের দক্ষতা (যেমন শোনা, মনোযোগ দেওয়া এবং সমাধান নিয়ে পরীক্ষানিরীক্ষা করা), এবং চিন্তা, যুক্তি এবং মনে রাখার জন্য ব্যবহৃত জ্ঞানগত ক্ষমতা সংক্রান্ত দক্ষতা)।

2. কীভাবে হাসতে হয় তা শিখতে আমার 4 থেকে 8 সপ্তাহ সময় লাগে। আমি অখুশি নই, আমি এখনও আমার মুখের পেশীগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না, এই যা। কিন্তু একটু শুধু অপেক্ষা করো, আমার দারুণ হাসি দেখতে পাবে!

- নবজাতকেরা প্রথমে সামাজিকতার বিপরীতে, অনুকরণ করে হাসে। নবজাতকেরা রাগে না বা মুখ ভার করে না- তারা এখনও তাদের মুখের পেশীগুলি সহ সমস্ত পেশীগুলির উপর নিয়ন্ত্রণ তৈরি করতে পারেনি। এটি গুরুত্বপূর্ণ, কারণ নতুন বাবা-মায়েরা ভুল বুঝতে এবং ভয় পেতে পারেন যে তাঁদের শিশুরা তাঁদেরকে পছন্দ করে না। সামান্য কিছু তথ্য অনেকটা স্বস্তি দিতে পারে। এবং যদি বাবা-মা বলেন যে তাদের নবজাতক হেসেছে, মেনে নিন - তাঁদের উৎসাহে জল ঢেলে দেওয়ার কোনো কারণ নেই।

**তুমি প্রথম দিন থেকে আমার মস্তিষ্কে  
বেড়ে উঠতে সাহায্য করতে পার!**

### ৪টি জিনিস যা আপনি জানুন বলে আপনার নবজাতক চায়



3. আমার ভালো লাগে যখন আমরা পালা করে ‘কথাবার্তা’ বলাবলি করি, ক্যাচ ক্যাচ খেলার মতো। আমি কিছুক্ষণের জন্য হয়তো বিবর্তি নিতে পারি, কিন্তু ফের আমি ফিরে আসব।

- শিশুরা যখন মুখ দিয়ে আওয়াজ করে, সেটা কোনো কথোপকথনের শুরু হতে পারে। অভিভাবকদের বলুন যে তাঁরা তাঁদের শিশুর দিকে তাকাতে পারেন, হাসতে পারেন এবং কথায় উত্তর দিতে পারেন। এটি প্রথমে বোকাবোকা মনে হতে পারে, তবে তাঁরা শিশুকে অনুকরণ করতে পারেন, একইভাবে শব্দ করে। মা এবং বাবা এটা জেনে আনন্দ পেতে পারেন যে তাঁদের শিশু সম্ভবত তার জন্মের মুহূর্ত থেকেই তাঁদের কণ্ঠস্বর চিনতে পারে।
- বাচ্চারা কিসের সংস্পর্শে আসে তার ওপর অনেক কিছু নির্ভর করে। মা-বাবাকে বলুন যে তাদের শিশুর সাথে কথা বলাটা মস্তিষ্কের বিকাশকে সাহায্য করার সর্বোত্তম উপায়। মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটে “সার্ভ এবং রিটার্ন” প্রক্রিয়ার মাধ্যমে। অভিভাবকদের জানা উচিত যে, কথাবার্তা দুই দিক থেকেই হতে হবে- শিশুরা তাদের প্রতি করা দেখানো প্রতিক্রিয়া থেকে শেখে। মা-বাবাকে শিশুর ইঙ্গিতগুলি অনুসরণ করতে এবং তাদের গতিতে চলতে শেখান- প্রতিটি শিশুই আলাদা বকমের।

**4. চিন্তা কোরো না- তুমি আমায় বিগড়াতে পারবে না! এটা ঠিক যে, আমি এখনো নিজেই নিজেকে শান্ত করতে পারি না। কিন্তু আমাকে শান্ত করাটা এখন আমাকে শেখায়- নিজেকে কীভাবে শান্ত করতে হয়।**

- এটা বহু মানুষ মনে করেন যে, কাঁদতে থাকা শিশুকে কোলে তুলে নেওয়ার মানে তাদের স্বভাব নষ্ট করা। অভিভাবকদেরকে বলুন, এই বিষয়ে তাঁরা যা শুনেছেন তা বলতে।
- অনেক বাবা-মা বিশ্বাস করেন যে কান্না শিশুর ফুসফুসের জন্য ভাল। তাঁদের জিজ্ঞাসা করুন যে তাঁরা সেই গবেষণা সম্পর্কে শুনতে চান কিনা যা অন্যরকম বলে। অভিভাবকদের বলুন যে অন্যান্য প্রাণীর মতো, মানুষের বাচ্চারাও পুরোপুরি নির্ভরশীল এবং খুবই অসহায় হয়ে জন্মায়। উদাহরণস্বরূপ, বাছুর যখন জন্ম নেয় তখন সেটি দু ঘন্টার মধ্যে হাঁটতে পারে। মানব শিশুরা তাদের প্রথম পদক্ষেপ নিতে প্রায় 12 মাস সময় নেয়।
- শিশুদের যেমন খাওয়ানো এবং পরিষ্কার করা প্রয়োজন, তেমনি তাদের শারীরিক আরাম প্রয়োজন। কোনো শিশু যখন কান্নাকাটি করে তখন তাকে তুলে নেওয়া এবং ধরে রাখাটা তার সুরক্ষা এবং নিরাপত্তার প্রয়োজন পূরণ করে। এই সংবেদনশীলতাটা জন্ম থেকেই শুরু হওয়া দরকার। যে শিশুদেরকে লাগাতারভাবে সাড়া দেওয়া হয় না, তারা গায়ে পড়া, অভাবী, অসহায় বা মিথ্যাভাবে স্বাধীন হতে পারে, কারণ তারা শিখেছে যে তারা তাদের চাহিদা মেটাতে কারও উপর নির্ভর করতে পারে না। অবশ্যই, সমস্ত শিশু সব সময় ধরে রাখাটা পছন্দ করে না। মা-বাবাদের তাঁদের শিশুর ইঙ্গিতগুলিকে বুঝতে এবং মানতে উৎসাহিত করুন।
- যখন বাবা-মা ধারাবাহিকভাবে শিশুর চাহিদা পূরণ করেন, তখন শিশুরা শেখে যে তাদের কেয়ারগিভাররা নির্ভরযোগ্য এবং তাদেরকে নিরাপদে রাখবে। এই ধারাবাহিকতা আত্মবিশ্বাস, নিরাপত্তা এবং স্বাধীনতা তৈরি করে। যেসব শিশুরা যত্ন এবং উপযুক্ত সাড়া পায়, তারা ধীরে ধীরে নিজেদেরকে শান্ত করতে শিখবে, কারণ তারা তাদের নিজেদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করার ব্যাপারে প্রয়োজনীয় দক্ষতা অর্জন করে।

**5. আমি শিখি মানুষের সাথে থাকার মাধ্যমে, স্ক্রীনের মাধ্যমে নয়। টিভি বন্ধ করে দাও এবং মাঝে মাঝে তোমার ফোন দূরে রাখো।**

- মা-বাবাদের জানা দরকার যে দু বছরের কম বয়সী শিশুদের টিভি বা ভিডিও দেখা বাঞ্ছনীয় নয়। স্ক্রীন শিশুর প্রতিক্রিয়ায় সাড়া দেয় না (এমনকি ডোরা দ্য এক্সপ্লোরার বা মাই বেবি ক্যান রিডও নয়) এবং তা ভাল বেবিসিটার নয়। যদিও শিশুরা টিভির দিকে তাকিয়ে থাকবে, এবং সম্পূর্ণরূপে মগ্ন দেখাবে, তার মানে এই নয় যে তারা কিছু শিখছে। এছাড়াও, যদি কোনো টিভি চালু থাকে, তবে তা ঘরের অন্যান্য শিশু এবং বড়দের মনোযোগ ঘুরিয়ে দিতে পারে, যারা এটা না হলে হয়ত শিশুর সাথে কথা বলতে এবং খেলতে পারত। আবহে আওয়াজ চাইলে বরং মিউজিক চালানো ভালো। যদি বাড়িতে কোনো বড় শিশু থাকে এবং শিশুটি তার মতো করে টিভি বা ভিডিও দেখে, তাহলে বাবা-মাকে তাদের শিশুর সাথে, পদায় কী ঘটছে সে সম্পর্কে, কথা বলার পরামর্শ দিন। জিরো টু থ্রি-এর স্ক্রীন সেন্স রিসোর্স দেখুন।
- বেশিরভাগ শিশুই তাদের মায়ের মুখের দিকে তাকিয়ে থাকতে সবচেয়ে বেশি পছন্দ করে (বাবা বা অন্য অভিভাবকের মুখ তাদের পছন্দে দ্বিতীয়)। শিশুরা এই কার্যকলাপে ক্লাস্ত হয়ে পড়তে পারে

এবং তার উদ্দীপনা থেকে বিরতির প্রয়োজন হতে পারে। তারা দূরে তাকাতে পারে, হাঁই বা হেঁচকি তুলতে পারে, এটা জানান দিতে যে, তাদের বিরতি প্রয়োজন। অভিভাবকদের আশ্বস্ত করুন যে এটি স্বাভাবিক, তাই তারা যেন এটিকে ব্যক্তিগতভাবে না নেন, বা শিশুটির দৃষ্টিকে অনুসরণ না করেন।

**6. তুমি যদি ক্লান্ত থাকো, তবে আমাকে শান্ত করাটা কঠিন। তোমার যদি মন খারাপ থাকে, তাহলে আমাকে নামিয়ে রাখো, এবং তুমি একটা ছোট বিরতি নাও।**

- কোনো চঞ্চল শিশুকে শান্ত করাটা ক্লান্তিকর, হতাশাজনক, এবং একেবারে পাগল করে দেওয়ার মতো হতে পারে। মা-বাবাকে তাঁদের কান্নাকাটি করা শিশুদের প্রতি সাড়া দেওয়ার জন্য উৎসাহিত করার পাশাপাশি, মা-বাবার চাহিদা মেটানোর সাথেও এটির ভারসাম্য বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ। মা-বাবাকে তাদের সঙ্গী, পরিবার বা বন্ধুদের কাছ থেকে সাহায্য চাওয়ার জন্য উৎসাহিত করে এই অনুভূতিগুলিকে স্বাভাবিক করে তুলুন। তাদেরকে বলুন, কে সাহায্য করতে পারে তা শনাক্ত করতে, এবং কীভাবে সাহায্য চাইবেন, শক্তি হিসেবে, দুর্বলতা হিসেবে নয়। মা-বাবাকে সতর্ক করুন যে তারা যেন কখনই শিশুকে ধরে না ঝাঁকান, শিশুটিকে নিরাপদ স্থানে (যেমন একটি ক্রিব বা স্লেপেন) নামিয়ে রাখেন এবং তাঁরা একা থাকলে এবং ক্লান্ত হয়ে গেলে যেন বিরতি নেন।
- ভাববেন না যে, কোনো অভিভাবক তাঁর নিজের মনমেজাজ বা মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে লড়াই করছেন কিনা, তা আপনি জানতে পারবেন – সরাসরি জিজ্ঞাসা করুন এবং নিয়মিত স্ক্রীনিং পরিচালনা করুন। মা এবং বাবাদের মনমেজাজ এবং সহায়তা ব্যবস্থার ব্যাপারে খোঁজখবর নিন। নবজাতকদের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে মেজাজের ওঠানামা, ক্লান্তি এবং প্রাথমিক উদ্বেগকে স্বাভাবিক করে নিন, তবে এটাও নিশ্চিত করুন যে পেরিনেটাল মুড এবং উদ্বেগজনিত রোগের লক্ষণগুলি সম্পর্কে যেন সমস্ত মা-বাবারা অবহিত হন :
  - a. বিষমতা এবং/অথবা উদ্বেগের দীর্ঘস্থায়ী অনুভূতি
  - b. আত্মহত্যার বা হিংসাত্মক প্রবণতা
  - c. প্রথম মাস পার হলে বা তার পরে যে লক্ষণগুলি দৈনন্দিন কাজকর্মে হস্তক্ষেপ করে

**7. রাগ, হিংস্রতা এবং অত্যধিক চাপ আমার জন্য মোটেই ভাল নয়। যদিও আমি একটি শিশু, কিন্তু এই অভিজ্ঞতাগুলির মধ্যে দিয়েই আমার পরিবর্তন হবে।**

- যেহেতু শিশুদের মস্তিষ্ক জীবনের প্রথম কয়েক বছরে খুব দ্রুত বিকাশ লাভ করে, এবং এই সময়টি পরবর্তী মস্তিষ্কের বিকাশের ভিত্তি তৈরি করে, তারা রাগ, ভয় এবং আগ্রাসনের সংস্পর্শে এলে বিশেষভাবে দুর্বল হয়। এই ট্রমা তাদের সংবেদনশীল এবং ক্রমবর্ধমান মস্তিষ্কে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে এবং সারা জীবনের তাদের স্বাস্থ্য এবং আচরণকে প্রভাবিত করতে পারে।



**৪. তুমি যখন আমার দিকে তাকাও, হাসো বা চিৎকার করো, তখন আমি এর সবটাই গ্রহণ করি। আমার মস্তিষ্ক কখনই বন্ধ হয় না, এমনকি যখন আমি ঘুমিয়ে থাকি বা যখন মনে হয় আমি মনোযোগ দিচ্ছি না, তখনও।**

- মা-বাবাকে কথক বা স্পোর্টসকাষ্টার হতে উৎসাহিত করুন। যদি তাঁরা কী বলতে হবে না জানেন, তাঁহলে তাদের বলুন ঠিক আছে; তাঁরা তাঁদের চারপাশে কী ঘটছে তা বর্ণনা করতে পারে (যেমন রেডিওতে ক্রীড়া ঘোষণাকারী)। উদাহরণস্বরূপ, "তুমি তোমার স্নান পছন্দ কর, এসো, গরম ওয়াশক্লোথ নাও এবং তোমার কাঁধের উপর দিয়ে জল ছিটিয়ে দাও। এতে ভালো লাগছে না?"
- মা-বাবাদের এটা জানতে দিন যে, গবেষণা দেখায় যে শিশুরা তাদের বাড়িতে ঘটা তর্ক-বিতর্কের দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে, এমনকি যদি তারা মারামারির সময় ঘুমিয়েও থাকে।

নবজাতকের পিতামাতার সাথে দেখা করাটা HS বিশেষজ্ঞদের জন্য একটি পুরস্কার পাওয়ার মতো সুযোগ। অনেক মা-বাবা শিশুর জন্মের কারণে বিনম্র এবং অভিভূত হয়ে পড়েন, এবং এই দুর্বল সময়ে সমর্থন এবং প্রতিক্রিয়ার জন্য আরও উন্মুক্ত হয়ে উঠতে পারেন। এই প্রারম্ভিক ডিজিটগুলিতে আপনি চূড়ান্ত সমান্তরাল প্রক্রিয়াটি অফার করতে পারেন কারণ আপনি পিতামাতাকে তাদের শিশুর সাথে সংযোগের বিষয়ে প্রয়োজনীয় আশ্বাস এবং তথ্য প্রদান করেন। এই সম্পর্ক পিতামাতা এবং সন্তানের মধ্যে একটি শক্তিশালী এবং সম্মানজনক সংযোগের ভিত্তি স্থাপন করে।