

# আপনার অকালজাত (প্রি-টার্ম) সন্তানের ঘরে আগমন

## প্রি-টার্ম শিশু বলতে কি বুঝায় ?

নির্দিষ্ট সময়ের তিন সপ্তাহ আগে জন্মগ্রহণকারী শিশুকে প্রি-টার্ম (অকালজাত) শিশু বলা হয়।

## গুরুত্বপূর্ণ স্মরণীয় কর্তব্য :

- সংশোধিত বয়স : যে দিন আপনার শিশুর জন্মানোর নির্দিষ্ট দিন ধার্য করা হয়েছিল সে দিন থেকে তার বয়স হিসাব রাখা অবশ্য কর্তব্য। এটিকেই বলা হয় আপনার শিশুর সংশোধিত বয়স।
- রোগ-সংক্রমণ প্রতিরোধ : আপনার শিশুর ডায়াপার বদলানোর পর তাকে ঝাওয়ানো বা ধরার আগে দিয়ে সর্বদা আপনার হাতের দিকে লক্ষ্য রাখবেন, বিশেষ করে আপনি অসুস্থ থাকাকালে।
- আলিঙ্গন : সব শিশুকেই যতদূর সম্ভব আপনার শরীরের সাথে জড়িয়ে ধরে আলিঙ্গন করবেন।

## প্রি-টার্ম শিশুরা অন্যান্য শিশুদের চাইতে ভিন্ন, কারণ :

- নির্দিষ্ট সময়ের কতদিন আগে তারা জন্মেছে, অথবা কতটুকু অসুস্থ তারা ছিল সেই অনুসারে তাদের ভিন্ন রকমের প্রয়োজন হতে পারে।
- তাদের মূল স্নায়ুতন্ত্র পূর্ণ বিকশিত হতে অতিরিক্ত সময় লাগে (অকালজাত)।
- তাদের পূর্ণ বিকাশে সময় দেয়ার প্রয়োজন।

## প্রি-টার্ম শিশুদের মাত্রাধিক কোলাহল ও উত্তেজক পরিস্থিতির সাথে মোকাবেলা করতে অসুবিধা হয়। এটি অবশ্যই প্রয়োজনীয় যে :

- আপনি বুঝতে চেষ্টা করবেন আপনার শিশু কি চায়।
- আপনার শিশুর সাথে কিভাবে কথা বলতে হবে সে ব্যাপারে আপনাকে দক্ষতা অর্জন করতে হবে।
- আপনার শিশুকে আরামে ও শান্ত রাখতে কিভাবে কোলে নেবেন বা তাকে নিয়ে চলাফেরা করবেন সে কৌশল সম্বন্ধে আপনাকে জ্ঞান অর্জন করতে হবে।

আপনার শিশু কি চায় প্রথমদিকে তা হৃদয়ঙ্গম করতে আপনার অসুবিধা হতে পারে। আপনার শিশুর কি ষিঁদে পেয়েছে? আপনার শিশু কি ক্লাস্তিবোধ করছে? আপনার শিশুকে কি মাত্রাধিক কোলাহল সহ্য করতে হয়েছে?

যেহেতু আপনার শিশু বাড়ীতে প্রথম কয়েক সপ্তাহে বা মাসে সহজেই বিগড়ে যেতে পারে বা ক্লাস্ত হয়ে পড়তে পারে, এইগুলি অত্যন্ত আবশ্যিকীয় :

- যে কোন সময়ে আপনার শিশুর কাছাকাছি মানুষজন যেন যথাসম্ভব কম থাকে।
- শিশু যদি কাঁদতে থাকে কিংবা অস্বাভাবিক আচরণ করতে থাকে, তাকে কোলে জড়িয়ে ধরে দোল দিন।
- আপনার শিশুকে এমনভাবে রাখবেন যেন তার মাংসপেশী কিছুটা নমনীয় বা সঙ্কুচিত অবস্থায় থাকে।
- আপনার শিশুকে তার হাত, আঙ্গুল কিংবা কিংবা চুবনি / প্যাসিফায়ার চুষতে দিন।
- আপনার শিশুর কাছে নীরব ও শান্ত থাকুন।
- আপনার শিশুর চারিদিকের আলো কমিয়ে দিন।
- আপনার শিশু কান্না শুরু করলে তাকে কোলে তুলে নিন।
- আপনার শিশুকে যখন শান্ত ও খুশী অবস্থায় দেখবেন, তার সাথে কথা বলুন ও খেলা করুন।

## ঝাওয়ানো

অকালজাত শিশুদের -

- কোলাহলশূন্য এবং স্বল্প-আলোকিত কামরায় নিয়ে ঝাওয়ান।
- ঝাওয়ানোর সময় আপনার বুকের কাছাকাছি ধরে রাখবেন, তাদের হাত তাদের মুখের নিকট রাখবেন।
- অন্ততঃ ২-৩ ঘন্টা পরপর বুকের দুধ ঝাওয়ানবেন (ডাক্তারী পরামর্শানুযায়ী কিছু কিছু শিশুদের ফর্মুলা দুধের প্রয়োজন হতে পারে)।

আপনার শিশুকে তার জন্মের অন্ততঃপক্ষে ৩-৪ মাসের আগে শস্যদানায়ুক্ত খাবার দেবেন না (বয়স গণতে হবে শিশুর যেদিন জন্মাবার তারিখ নির্দিষ্ট ছিল সেদিন থেকে)।



## আপনার অকালজাত (প্রি-টার্ম) সন্তানের ঘরে আগমন

### আপনার প্রি-টার্ম শিশু :

- খুব ধীরে ধীরে খেতে পারে।
- খাওয়ার সময় ক্লান্ত হয়ে পড়তে পারে।
- খেতে খেতে ঘুমিয়ে পড়তে পারে।

### ঘুমোনো, হেঁটে বেড়ানো, এবং কান্না করা

#### আপনার শিশু :

- ঘুমাবার সময় অস্থির ও কোলাহলময় হতে পারে।
- ঘুমাবার সময় ঘোঁতঘোঁত শব্দ করতে বা চেষ্টা করে উঠতে পারে।
- প্রথম প্রথম বেশী সময় ধরে ঘুমোতে পারে।
- জেগে থাকার সময় অস্বাভাবিক আচরণ করতে পারে ও বেশী কান্নাতে পারে।
- শান্ত করতে বেশ বেগ পেতে হতে পারে।

#### আপনার শিশু এইসকল কারণে কান্না করতে পারে :

- বিদ্যে পেলে, ক্লান্ত হলে, নিঃসঙ্গ বোধ করলে বা কোলে ওঠার জন্য, অথবা নড়াচড়া করার জন্য।
- অস্তি-কর্মতৎপরতা এবং কোলাহল (মাত্রাতিরিক্ত উত্তেজনা)।

প্রি-টার্ম শিশুরা কোলাহল ও উত্তেজক পরিবেশে অতি সহজে প্রতিক্রিয়াশীল হয়ে ওঠে। যখন আপনার শিশু ক্লান্তিবোধ করে এবং আপনার সাথে খেলা করতে বিমুখ হয়, তখন সে :

- আপনার নিকট থেকে সরে যেতে চায় এবং বাহ ও হাত প্রসারিত করে।
- কান্না করতে শুরু করে ও অস্বাভাবিক আচরণ করে।
- বিশ্ময়ে চমকে ওঠে বা স্তম্ভিত হয়ে পড়ে।
- ডুকুটি করে, হাই তোলে, হাঁচি দেয়, ও জিভ বের করে।
- দুধ উগরে ফেলে।
- সাধারণ গতি অপেক্ষা দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে থাকে।
- আপনার নিকট থেকে সরে যায় এবং তার পিঠ, গলা ও মাথা বেঁকিয়ে রাখে।

#### আপনার পারিবারিক ডাক্তারকে টেলিফোন করুন আপনার শিশু যদি :

- পাণ্ডুর কিংবা নীলবর্ণ হয়ে ওঠে।
- শ্বাস নিতে কষ্ট পায় কিংবা তার শ্বাস নেয়ার ধরনে কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য হয়।
- কান্না না থামায়।
- কিছু খেতে না চায়।
- খাওয়ানোতে কোন সমস্যা দেখা দেয়।
- প্রতিদিন অন্ততঃ ৬টি ডায়াপার না ভেজায়।
- বমি করতে থাকে, এবং তার পাতলা পায়খানা হয়।
- ঘুমে থেকে জাগানো কষ্টকর হয়ে ওঠে।
- দুর্বল ও অত্যন্ত ক্লান্ত দেখায়।
- গরম বোধ করে।

#### স্যাডন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম (SIDS) হঠাৎ শিশুমৃত্যু প্রতিরোধকল্পে, আপনার শিশুকে :

- অবশ্যই সিগারেটের ধোঁয়া থেকে দূরে রাখতে হবে।
- অবশ্যই সর্বদা চিৎ হয়ে ঘুমানোর ব্যবস্থা করতে হবে (কিন্তু খেলতে দিতে হবে তার বুকের উপর হামা দিয়ে)।

