

## পরিষেবা

### নিজের পরিচর্যা

খুব ছোটখাটো অসুস্থতা, স্বাস্থ্যসমস্যা এবং আঘাতের চিকিৎসার জন্য সেবা পছন্দ।

### NHS 111

24-ঘন্টা স্বাস্থ্য পরামর্শ এবং তথ্যের জন্য।



### ফার্মাসিস্ট

সাধারণ অসুস্থতা এবং আঘাতের জন্য বিশেষজ্ঞ পরামর্শ ও চিকিৎসা প্রদান করতে পারেন।

### GP/কাজের সময়ের বাইরে GP

স্বাভাবিক সময়ের বাইরে পরিচর্যার জন্য, আপনার GP প্র্যাকটিসে কল করুন। এটি বন্ধ হয়ে গেলে, একটি বার্তা আপনাকে বর্ধিত ঘন্টা বা কাজের সময়ের বাইরের পরিষেবাগুলিতে নির্দেশ করবে।

### ওয়াক-ইন সেন্টার/ আর্জেন্ট কেয়ার সেন্টার

### A&E/999

শুধুমাত্র গুরুতর এবং প্রাণের হুমকিকারী আপৎকালীন অবস্থার জন্য ব্যবহার করা উচিত।

## উদ্বেগ

- হাঁটু ঘষে যাওয়া
- গলা ব্যথা
- কাশি এবং সর্দি (নাক দিয়ে পানি পড়া)

### বাবা-মা হিসাবে:

- যদি আপনার শিশু অসুস্থ হয়
- আপনি যদি অনিশ্চিত/বিভ্রান্ত হন
- যদি আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয়

- হালকা ডায়রিয়া
- হালকা স্বকের স্থানা (দাগ/ফুসকুড়ি সহ)
- অল্প জ্বর
- মাথাব্যথা
- কামড় এবং দংশন • যন্ত্রণাদায়ক কাশি

- উচ্চ তাপমাত্রা
- মাথায় আঘাত (সংজ্ঞা হারানো ছাড়া)
- ক্রমাগত কাশি
- ছোটখাটো ধাক্কা খাওয়া এবং কাটা
- প্যানিশূন্য হওয়া
- বমি হওয়া

- তীব্র ব্যথা
- স্বাস্থ্যের অবস্থার অবনতি

- দম বন্ধ হওয়া • শ্বাসপ্রশ্বাসের সমস্যা
- সংজ্ঞা হারানো • ফিট হয়ে যাওয়া
- গুরুতর রক্তপাত যা বন্ধ হচ্ছে না
- জ্বর এবং ত্বাদের অলস হয়ে পড়া
- বিষ বা ট্যাবলেট গিলে ফেলা

## কি করবেন?

একটি পরিপূর্ণ ওষুধের ক্যাবিনেট রাখুন। আপনি সুপারিশকৃত ওষুধগুলি ব্যবহার করে এবং আপনার শিশুর প্রচুর বিশ্রাম পাওয়া নিশ্চিত করার মাধ্যমে, বাড়িতেই ছোটখাটো অসুস্থতা এবং আঘাতের চিকিৎসা করতে পারেন। [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

999-এর চেয়ে কম জরুরি হলে 111-এ কল করুন [www.nhs.uk/111](http://www.nhs.uk/111)

আপনার স্থানীয় ফার্মেসি এবং তার যোগাযোগের বিবরণ খুঁজে পেতে এখানে যান: [www.nhs.uk/chemist](http://www.nhs.uk/chemist)

সেই উঠছে না এরকম অসুস্থতা ও আঘাতের চিকিৎসার জন্য। আপনার GP অ্যাপয়েন্টমেন্টের মাধ্যমে বিভিন্ন পরিষেবা প্রদান করতে পারেন। এখানে আপনার GP-র (পারিবারিক ডাক্তার) টেলিফোন নম্বর লিখুন:

জরুরি পরিস্থিতির জন্য ব্যবহার করুন, কিন্তু প্রাণঘাতী পরিস্থিতির জন্য নয়।

999 নম্বরে কল করুন অথবা আপনার শিশুকে আপনার নিকটস্থ A&E-এ নিয়ে যান।

# একটি নির্দেশিকা

শিশুদের বাবা-মা এবং তত্ত্বাবধায়কদের জন্য জন্ম থেকে (এবং তার পরেও)

## শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভালো থাকা



Building stronger families



Heywood, Middleton and Rochdale  
Clinical Commissioning Group



Northern Care Alliance  
NHS Foundation Trust

# স্বাগতম

NHS হেউড, মিডলটন ও রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ (HMR CCG)-এর দ্বারা এই পুস্তিকাটি তৈরি করা হয়েছে।

প্রত্যেক বাবা-মা বা তত্ত্বাবধায়ক জানতে চান যে, তাদের বাড়ন্ত বাচ্চার জন্য কী সেরা এবং কিভাবে তাদের জীবনকে সবচেয়ে ভালভাবে শুরু করা যায়। এই পুস্তিকাটির উদ্দেশ্য হল বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কি করতে হবে এবং কার কাছে সাহায্য চাইতে হবে আপনাকে তা বুঝতে সাহায্য করা; যেমন আপনার বাচ্চা বা শিশু অসুস্থ হলে কি করতে হবে। বাসাতে কিভাবে আপনার শিশুর যত্ন নেবেন, কখন একজন স্বাস্থ্য পরিদর্শকের কাছ থেকে পরামর্শ নিতে হবে বা একজন ডাক্তারকে কল করতে হবে এবং কখন আপৎকালীন পরিষেবাগুলি ব্যবহার করতে হবে জেনে নিন।

আপনার সন্মুখীন হওয়া অধিকাংশ সমস্যাই আসলে প্রতিদিনের বেড়ে ওঠার একটি অংশ, যেখানে প্রায়শ্চেষ্টেই আপনার মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলে সহায়তা নিতে পারেন। প্রায় সমস্ত বাচ্চা, ছোট বাচ্চা ও শিশুদের শৈশবের সাধারণ অসুস্থতাগুলি যেমন, চিকেনপক্স, সর্দি, গলা ব্যথা ও কানের সংক্রমণ হয়ে থাকে। যদিও এগুলি হওয়ার সময়টা স্বস্তিজনক হয় না, কিন্তু আপনার GP, ফার্মাসিস্ট বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সহায়তা নিয়ে বাসাতেই সহজেই এইগুলির চিকিৎসা করা যায়, তার জন্য অ্যাক্সিডেন্ট অ্যান্ড ইমার্জেন্সি (A&E) ডিপার্টমেন্টে যাওয়ার কোন প্রয়োজন নেই।

এই পুস্তিকাটির তথ্যাবলী একটি নির্দেশিকা এবং তা মেডিক্যাল পরামর্শ কে প্রতিস্থাপিত করে না। আপনি যদি উদ্বিগ্ন থাকেন, আপনাকে অবশ্যই আরো পরামর্শ চাইতে হবে - নিজের সহজাত প্রবৃত্তির উপর ভরসা রাখুন, আপনিই আপনার শিশুকে সবচেয়ে ভাল জানেন।

এই পুস্তিকার অনলাইন সংস্করণের জন্য, এই ওয়েবসাইট দেখুন  
[www.hmr.nhs.uk/index.php/your-health/child-health](http://www.hmr.nhs.uk/index.php/your-health/child-health)  
Android ও iPhone-এর জন্য একটি অ্যাপ রয়েছে,  
চাইল্ড হেলথ HMR সন্ধান করুন



স্বাস্থ্য বিভাগ (DoH), NHS চয়েসেস, NICE নির্দেশনা ও অন্যান্য বিশেষজ্ঞ পরিষেবাগুলি থেকে সমস্ত তথ্যগত বিষয়গুলি সংগ্রহ করা হয়েছে।



এই পুস্তিকা ও অন্যান্য প্রাসঙ্গিক বিষয়গুলি অনলাইনে দেখতে হলে, আপনার স্মার্টফোনে এই QR কোডটি স্ক্যান করুন।

## আপনার যোগাযোগগুলি

GP:

.....

নিকটতম ফার্মাসি:

.....

NHS 111

# বিষয়বস্তু

## কে সহায়তা করতে পারেন?

- পরিষেবাগুলির জন্য একটি নির্দেশিকা 4
- বুনিয়াদি বিষয়গুলি জানুন 6
- শিশুদের ওষুধ 7

## প্রথম মাসগুলি

- আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো 8
- অসুস্থ হওয়া 10
- কান্না এবং পেট ব্যথা 12
- ফুসকুড়ি ও শুষ্ক স্বক 14
- ঘুমালো 16
- আঠালো চোখ এবং চোখের যত্ন 18
- দাঁত ওঠা সংক্রান্ত সমস্যা 20

## শৈশবের অসুস্থতা

- জ্বর 22
- কাশি, সর্দি এবং ক্লু 24
- শ্বাসে সাঁ সাঁ আওয়াজ হওয়া ও শ্বাসকষ্ট 26
- পেট খারাপ 28

- কোষ্ঠকাঠিন্য 30
- কানে ব্যথা ও টনসিলাইটিস 32
- চিকেনপক্স এবং হাম 34
- অ্যালার্জি 36
- মেনিনজাইটিস ও সেপসিস 38

## শৈশবের জখম

- বাসাতে সুরক্ষা 40
- ওষুধ এবং বিষক্রিয়া 42
- ধাক্কা লাগা, ছড়ে যাওয়া ও পড়ে যাওয়া 44

## সাধারণ কল্যাণ

- স্বাস্থ্যবান বাচ্চা 46
- স্থূলতা 48
- আবেগগত ভালো থাকা 50
- মুখের সুস্বাস্থ্য 54
- ধূমপানমুক্ত বাসা 56
- উপযোগী যোগাযোগ 58



# পরিষেবাগুলির জন্য একটি নির্দেশিকা



আমাদের কাছে বিভিন্ন ধরণের স্বাস্থ্যসেবা এবং শিশু ও পারিবারিক পরিষেবা রয়েছে। দেখুন কোন পরিষেবা বা পেশাদার আপনার সহায়তার জন্য সবচেয়ে ভাল হবে।

## নিজের পরিচর্যা

আপনার ফার্মাসিষ্টের কাছ থেকে প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধগুলি দিয়ে এবং প্রচুর বিশ্রাম নিয়ে আপনার বাসাতেই অনেক অসুস্থতার চিকিৎসা করা যেতে পারে। খুব ছোটখাটো অসুস্থতা এবং জখম চিকিৎসার জন্য নিজের পরিচর্যাই সবচেয়ে ভাল। আপনি যদি এখনও চিন্তিত থাকেন, NHS 111 বা আপনার GP-কে কল করুন।



## GP (ডাক্তার)

আপনাকে একজন স্থানীয় GP-র কাছে নিবন্ধন করতে হবে। আপনার GP পরামর্শ দিতে পারেন, আপনার প্রয়োজনীয় ওষুধ দিতে পারেন এবং আপনার অন্যান্য বিশেষজ্ঞ পরিষেবার প্রয়োজন হলে, আপনাকে সঠিক দিকে নির্দেশিত করতে পারেন। আপনাকে সাধারণত একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হবে। আপনি যদি উদ্বিগ্ন থাকেন, সমস্ত GP-ই দ্রুত একটি শিশুকে দেখবেন। রাতে এবং সপ্তাহশেষের দিনগুলিতে আপনার GP প্র্যাকটিস সম্ভাব্যভাবে বন্ধ থাকার সময়, স্বাভাবিকের মতই প্র্যাকটিসকে কল করুন, আপনাকে কাজের-সময়ের-বাইরের পরিষেবাগুলিতে নির্দেশিত করা হবে।

## ফার্মাসিষ্ট

আপনার স্থানীয় ফার্মাসিষ্ট অধিকাংশ দৈনিক শারীরিক সমস্যা সম্পর্কে জানবেন। তারা সহায়তার জন্য সেবা ওষুধটি দিতে পারবেন। প্রায় ক্ষেত্রেই সুপারমার্কেটগুলিতে ফার্মাসিষ্টদের পাওয়া যায় এবং অনেকগুলিই গভীর রাত পর্যন্ত খোলা থাকে। আপনার শিশুর যদি জ্বর আসে এবং তা প্যারাসিটামল বা ইবুপ্রোফেন দেওয়ার পরেও না কমে, তাহলে আপনার GP-কে দেখান। [www.nhs.uk/chemist](http://www.nhs.uk/chemist)-এ যান, যেখানে আপনি আপনার নিকটতম ফার্মাসিষ্টকে খুঁজে পেতে পারেন।



## স্বাস্থ্য পরিদর্শক

আপনার যখন সহায়তার প্রয়োজন হবে, স্বাস্থ্য পরিদর্শকরা সহায়তার জন্য উপলব্ধ থাকবেন। তারা বাসাতে এসে বা একটি ক্লিনিকে আপনাকে দেখবেন। তারা সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করেন এবং আপনার প্রয়োজন হলে জানান যে, আপনি কোথায় অতিরিক্ত সহায়তা পেতে পারেন। তারা একটি দলের অংশ হয়ে থাকেন এবং শুরুর বছরগুলিতে, আপনাকে বাচ্চাকে খাওয়ানোর সমস্যা সহ বিভিন্ন বিষয়ে সহায়তা করে থাকেন।

## প্রারম্ভিক বন্ধন পরিষেবা

আপনার বাচ্চা/কমবয়সী শিশুর সাথে আপনার সম্পর্ক গড়ে তুলতে সহায়তা। গর্ভাবস্থা থেকে শিশুর দ্বিতীয় জন্মদিন পর্যন্ত। [Facebook@hmreas](https://www.facebook.com/hmreas).

## চিলড্রেন সেন্টার্স

পরিবারগুলি একটি বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশে বিভিন্ন ধরণের তথ্য পেতে পারেন। চিলড্রেন সেন্টারগুলি শিশুর স্বাস্থ্য ও ভাল থাকার সমস্ত দিকগুলিকে তুলে ধরে এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রচার ও সুরক্ষা পরামর্শ সহ বিভিন্ন পরামর্শ প্রদান করে। প্রতিটি চিলড্রেন সেন্টারের নিজস্ব কর্মসূচি ও পরিষেবা রয়েছে।

## শিশুদের কমিউনিটি নার্সিং টিম (CCNT)

শিশুদের কমিউনিটি নার্সিং টিম বছরের 365 দিন কাজ করে এবং 0-18 বছর বয়সীদেরকে চিকিৎসা ও পরিচর্যা প্রদান করতে পারে, যেমন একটি অসুস্থতা বা জখমের পর বা একটি শিশুর যদি মৃগীরোগ, ডায়াবেটিস বা অ্যাজমার মত একটি দীর্ঘমেয়াদী মেডিক্যাল প্রয়োজন থাকে। আপনি যদি মনে করেন দলটি আপনাকে সহায়তা করতে পারে, সেক্ষেত্রে আপনার GP-র সাথে কথা বলুন।

## স্কুলের নার্স

স্কুলের নার্সরা আপনার প্রয়োজনের সময় আপনাকে সহায়তা করবেন। তারা বাসাতে এসে, ক্লিনিকে বা আপনার শিশুর স্কুলে আপনার সাথে দেখা করতে পারেন। তারা সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করেন এবং আপনার প্রয়োজন হলে অতিরিক্ত সহায়তার বিষয়ে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন। তারা একটি দলের অংশ, যারা স্কুলের বয়সীদেরকে স্কুলে ভর্তি হওয়ার সময় থেকে কমবয়সী পূর্ণবয়স্কের 20তম জন্মদিন পর্যন্ত সহায়তা প্রদান করে থাকেন।

## ডেন্টিস্ট

নিয়মিত একজন ডেন্টিস্টকে দেখানো নিশ্চিত করুন। আপনার শিশুকে প্রথমদিকেই আপনার ডেন্টিস্টের কাছে নিবন্ধন করানোর ব্যাপারে আলোচনা করুন এবং তাকে আপনার সঙ্গে অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিতে নিয়ে যান। আপনার নিকটতম ডেন্টিস্টকে খুঁজে পেতে, [www.nhs.uk/dentist](http://www.nhs.uk/dentist)-এ যান, কাজের-সময়ের-বাইরে ডেন্টিস্টের জন্য NHS 111-এ কল করুন।

## আর্জেন্ট কেয়ার/ ওয়াক-ইন সেন্টার

স্থানীয় আর্জেন্ট কেয়ার/ওয়াক-ইন সেন্টারগুলি রয়েছে - আরো বিবরণের জন্য পৃষ্ঠা 59 দেখুন।

## A&E

গুরুতর এবং প্রাণের ঝুঁকি থাকা আপৎকালীন পরিস্থিতিতে - অনুগ্রহ করে, 999 নম্বরে কল করুন।

A&E ও 999 হল আপৎকালীন পরিষেবা, যা শুধুমাত্র তখনই ব্যবহার করা উচিত, যখন বাচ্চা ও শিশুরা খুব খারাপভাবে আহত হয় বা গুরুতর অসুস্থতার উপসর্গগুলি প্রদর্শন করে। এইগুলি হতে পারে স্বাস্থ্যরোধ হয়ে যাওয়া, স্বাস-প্রস্রাসে অসুবিধা, গুরুতর পেটের ব্যথা বা যখন তারা অজ্ঞান হয়ে পড়ে, নিজের আশপাশের ব্যাপারে অচেতন হয়ে পড়ে অথবা বিষ বা ট্যাবলেট খেয়ে ফেলে।

111

-এ কল করুন  
যখন এটি 999 এর  
চেয়ে কম জরুরি

## 111

NHS 111 আপনার জন্য স্থানীয় NHS স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবাগুলি পাওয়া সহজ করে তোলে। এটি বছরের 365 দিন, দিনের 24 ঘন্টা উপলব্ধ থাকে। ল্যান্ডলাইন ও মোবাইল ফোন থেকে বিনামূল্যে কল করা যায়।

## 111 নম্বরে কল করুন, যদি:

- আপনার দ্রুত মেডিক্যাল সহায়তার প্রয়োজন হয়, কিন্তু তা একটি 999 আপৎকালীন পরিস্থিতি নয়।
- আপনি মনে করছেন যে, আপনার A&E-তে যাওয়া প্রয়োজন বা অন্য একটি NHS আপৎকালীন পরিচর্যা পরিষেবা প্রয়োজন।
- আপনি জানেন না যে, কাকে কল করতে হবে বা আপনার কল করার মত কোনো GP নেই।
- এরপর কী করতে হবে সেই ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য বা আশ্বাস প্রয়োজন হয়।

আপনার শিশুর শরীর খারাপ হলে ফোন করার জন্য একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার আপনাকে একটি নির্দিষ্ট ফোন নম্বর প্রদান করলে, সেই নম্বরটি ব্যবহার করা চালিয়ে যান।

# বুনিয়াদি বিষয়গুলি জানুন

## প্রস্তুত থাকা ও লক্ষণগুলি জানা

সমস্যাজনক কিছু হলে সাধারণত বাবা-মায়েরা তা ভালভাবেই লক্ষ্য করেন। তবে, আপনার বাচ্চার শরীর খারাপ হলে আপনি যদি লক্ষণগুলি চিনতে না পারেন, তাহলে দুঃশ্চিন্তা হওয়াই স্বাভাবিক। আপনার সহজাত প্রবৃত্তির উপর ভরসা রাখুন, আপনিই আপনার বাচ্চাকে সবচেয়ে ভাল জানেন।

জেনে নিন যে, কিভাবে গুরুতর অসুস্থতার লক্ষণগুলিকে চিহ্নিত করবেন এবং একটি দুর্ঘটনা ঘটলে তা কিভাবে সামলাবেন। আপনি যদি বুনিয়াদি বিষয়গুলি জানেন এবং প্রস্তুত থাকেন, আপনার পক্ষে তার মোকাবেলা করা সহজ হবে।

**কিছু পরিমাণ উপযোগী ওষুধ** একটি **তালাবন্ধ কেবিনেট** বা **উঁচু কোনো জায়গায় রাখুন** যেখানে শিশুরা নাগাল পাবে না। কোনো কারণে প্রয়োজন হলে যে জিনিসগুলি রাখতে হবে, তার জন্য ডান দিকের বক্সটি দেখুন। **নিশ্চিত করুন যে, আপনার শিশুর জন্য আপনার কাছে সঠিক শক্তির ওষুধ রয়েছে**, সবসময় সতর্কভাবে এর নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন এবং তা কবের মধ্যে ব্যবহার করা যাবে তা যাচাই করে নিন। লেবেলটি ভালো ভাবে পড়ে নিন। **16 বছরের কমবয়সী শিশুদের অ্যাসপিরিন দেবেন না।**

একটি সম্ভাব্য আপৎকালীন পরিস্থিতির আগেই CPR (শ্বাসপ্রশ্বাস পুনরুদ্ধার) সম্পর্কে জেনে নিন [www.redcrossfirstaidtraining.co.uk](http://www.redcrossfirstaidtraining.co.uk)

**যদি মনে হয় আপনার বাচ্চার একটি গুরুতর অসুস্থতা হয়েছে, সরাসরি মেডিক্যাল সহায়তা নিন।**

### প্যারাসিটামল ও ইবুপ্রোফেন

শিশুর জ্বর হলে ও তাকে বিপর্যস্ত দেখা গেলে **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল বা ইবুপ্রোফেন দেওয়ার কথা বিবেচনা করুন - তাপমাত্রা **38°C (100.4°F)** বা তার বেশি হলে একটি সাধারণ নিয়ম হিসেবে তা করুন - কারণ এগুলি জ্বর ও বিপর্যস্ততার কমাতে সহায়তা করতে পারে। প্রথমেই হয় প্যারাসিটামল বা ইবুপ্রোফেন দিয়ে শিশুদের চিকিৎসা করুন। এই দুটি ওষুধের কাজ করতে এক ঘন্টা পর্যন্ত সময় লাগে। প্যারাসিটামল ও ইবুপ্রোফেনকে আলাদাভাবে বিবেচনা করা উচিত, যাতে যদি এই দুটির একটি ওষুধের ডোজ দেওয়ার পর শিশুটির জ্বর না কমে, অন্যটি দেওয়া যেতে পারে। আপনার শিশু যদি অ্যাজমায় ভোগে, ইবুপ্রোফেন প্রদানের আগে আপনার GP বা ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে পরামর্শ নিন।



### ফার্মাসিস্ট বলেন

**কিছু পরিমাণ উপযোগী ওষুধ** একটি **তালাবন্ধ কেবিনেট** বা **উঁচু কোনো জায়গায় রাখুন** যেখানে শিশুরা নাগাল পাবে না। এই ধরনের জিনিসগুলি অন্তর্ভুক্ত করুন:



থার্মোমিটার



প্লাস্টার



লিকুইড পেইনকিলার (যেমন **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল বা ইবুপ্রোফেন)



বেরিয়ার ক্রিম



অ্যান্টিহিস্টামিন

# শিশুদের ওষুধগুলি

## সবসময় শৈশবের অসুস্থতার জন্য তার প্রয়োজন হয় না

বেশিরভাগ অসুস্থতাই আপনা-আপনি ভালো হয়ে যায় এবং আপনার শিশুকে আরো শক্তিশালী করে তোলে এবং তাদেরকে ভবিষ্যতে একই ধরনের অসুস্থতা প্রতিরোধে সক্ষম করে তোলে।

বেশী জ্বর হলে যে অস্বস্তি হয় তা উপশমের জন্য প্রায়শই প্যারাসিটামল ও ইবুপ্রোফেন ব্যবহার করা হয়। কিছু শিশু যেমন যাদের অ্যাজমা আছে তারা ইবুপ্রোফেন নিতে সক্ষম নাও হতে পারে, তাই আপনার ফার্মাসিস্ট, GP বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে তা যাচাই করে নিন।

**16 বছরের কমবয়সী বাচ্চাদের অ্যাসপিরিন দেবেন না**, এবং আপনি যদি বৃকের দুধ খাওয়ান, তাহলে নিজে অ্যাসপিরিন নেওয়ার আগেও আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক, মিডওয়াইফ বা GP-কে জিজ্ঞাসা করে নিন।

শিশুদের প্রায়শই অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন হয় না। শৈশবের বেশির ভাগ সংক্রমণই ভাইরাসের কারণে হয়। অ্যান্টিবায়োটিক হল ওষুধ যা ব্যাকটেরিয়াকে মারে। সেগুলি ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কাজ করে, তবে যে ভাইরাসের দরুন অধিকাংশ গলা ব্যথা, সর্দি, সাইনাস সংক্রমণ ও ব্রঙ্কাইটিস হয় তার বিরুদ্ধে তা কাজ করে না। তবে ব্যাকটেরিয়াগত সংক্রমণের ক্ষেত্রে, অ্যান্টিবায়োটিক দ্রুত কাজ করে এবং সাধারণত 24-48 ঘন্টার মধ্যে উপসর্গগুলি কমে যায়। প্রায়ক্ষেত্রেই, অ্যান্টিবায়োটিক কোর্স শুরু করার কিছু সময় পরেই শিশুরা একদম ভালো বোধ করতে থাকে। ব্যাকটেরিয়াগত সংক্রমণ দূর করার জন্য, আপনার শিশুকে সুস্থ দেখালেও আপনার শিশুকে প্রেসক্রাইব করা সম্পূর্ণ কোর্স শেষ করা গুরুত্বপূর্ণ।

1

আমার শিশুর খারাপ ধরনের সর্দি হয়েছে এবং আমি আমার GP-র কাছ থেকে কিছু অ্যান্টিবায়োটিক পেতে চাইছি।

2

আপনি আশা করবেন না যে, আপনার GP আপনা-আপনি আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিক(বা অন্য কোনো ওষুধ) দিয়ে দেবেন।

3

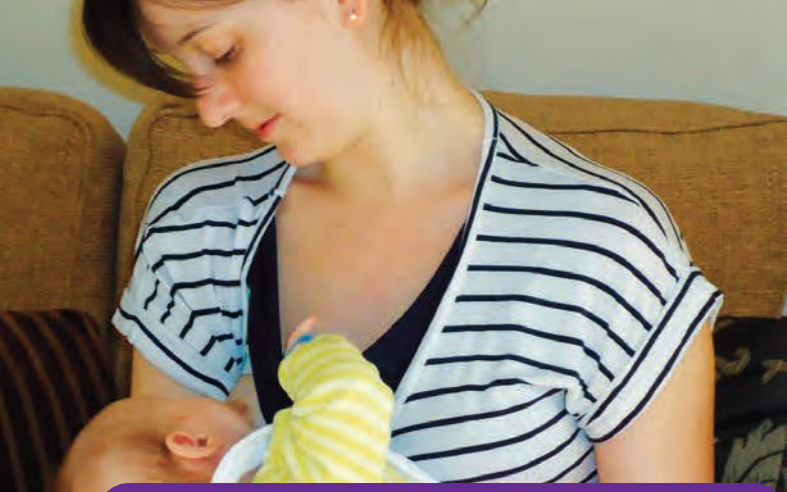
আপনার শিশু যখন অসুস্থ হয়, সবসময় অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হয় না।

## শিশুদের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক

আপনাকে যদি একটি অ্যান্টিবায়োটিকের প্রেসক্রিপশন প্রদান করা হয়, সেক্ষেত্রে কেন তা প্রয়োজন এবং কিভাবে তা সহায়তা করবে সেই সম্পর্কে আপনার GP-র সাথে কথা বলুন। কোনো সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন, তা আপনার শিশুকে তন্দ্রাচ্ছন্ন বা খিটখিটে করে তুলবে কি না এবং অসুস্থতা বা পেট খারাপের মত আর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে কি না জেনে নিন।

প্রতিরোধী ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধির মূল কারণগুলির কয়েকটি হল অ্যান্টিবায়োটিকের বারংবার ব্যবহার ও অপব্যবহার। শিশুদের বৃকের সংক্রমণ, কানের সংক্রমণ ও গলা ব্যথার চিকিৎসার জন্য ক্লিটিন হিসেবে আর অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করা হয় না।

যদি আপনার শিশুকে অ্যান্টিবায়োটিক প্রেসক্রাইব করা হয়, সমস্ত ব্যাকটেরিয়া মেরে ফেলা নিশ্চিত করার জন্য সবসময় পুরো কোর্সটি সম্পূর্ণ করুন। আপনার শিশুকে দুই বা তিন দিন পর সুস্থ দেখাতে পারে, যদি কোর্সটি পাঁচ দিনের হয়, তাদেরকে অবশ্যই ওষুধ নেওয়া চালিয়ে যেতে হবে। আপনার শিশু যদি পুরো অ্যান্টিবায়োটিক শেষ না করে, সেক্ষেত্রে অসুস্থতাটি ফিরে আসার সম্ভাবনা বেশি থাকে।



## স্বাস্থ্য পরিদর্শকের পরামর্শ

আপনার বাচ্চা প্রচুর পরিমাণ দুধ খাচ্ছে তা কিভাবে বুঝবেন:

- প্রচুর ভিজে ভারি হওয়া ন্যাপি - 24 ঘন্টায় প্রায় ছয়টি।
- নোংরা ন্যাপি- চার থেকে ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত দিনে দুই থেকে তিনবার পায়খানা পাতলা হওয়া, তারপর প্রতি সপ্তাহে দুই থেকে তিন বার তা হওয়া।
- প্রতিবার খাওয়ানোর সময় এবং পরে বাচ্চার পেট ভরে যাওয়া ও স্থিতিশীল হয়ে যাওয়া।
- খাওয়ানোর সময়, আপনি বাচ্চার গেলার শব্দ শুনতে পারেন।
- ওজন বৃদ্ধি - আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের যাচাইকৃত।

মনে রাখবেন, আপনার বুকের দুধ প্রায় ছয় মাস আপনার বাচ্চার সমস্ত প্রয়োজন পরিপূর্ণ করে। তাছাড়াও এটি ছোট বাচ্চার আকস্মিক মৃত্যু সিনড্রোম (SIDS)-এর ঘটনা হ্রাস করে। আপনার বাচ্চার বয়স এক বছর না হওয়া পর্যন্ত তাকে গরুর দুধ খাওয়াবেন না, যদিও ছয় মাস বয়স থেকে ব্রেকফাস্টের সিরিয়ালে তা ব্যবহার করা যথামত হয়ে থাকে। বুকের দুধ খাওয়ানো যন্ত্রণাদায়ক হওয়া উচিত নয়, আপনার হেলথ ভিজিটিং টিমের সাথে কথা বলুন বা রেস্ট্রিক্টিং সাপোর্ট-কে 0161 716 2835 নম্বরে কল করুন। ন্যাশনাল হেল্পলাইন 0300 1000 212, প্রতিদিন সকাল 9.30টা-রাত 9.30টা।



1. আপনার বাচ্চার শরীরকে নিজের কাছে ধরে রাখুন।
2. বাচ্চার মাথা ও শরীর একটি সরলরেখায় রাখুন।
3. আপনার বাচ্চার মাথা সরিয়ে রাখুন এবং আপনার বাচ্চার শরীরকে পিছনদিকে সামান্য কাত করতে দিন।
4. তাকে সঠিকভাবে দুধ খেতে সহায়তা করার জন্য নাক স্তনবৃত্তের কাছে এনে শুরু করুন।
5. বাচ্চার চোয়াল প্রথমে স্তনকে স্পর্শ করবে।



তার চোয়াল দৃঢ়ভাবে স্পর্শ করা এবং নাক উন্মুক্ত থাকা ও তার মুখ বড় করে খোলা থাকা অবস্থায়, আপনার বাচ্চার নিচের ঠোঁটের নিচের অংশের তুলনায় উপরের ঠোঁটের উপরে অপেক্ষাকৃত বেশি পরিমাণ গাঢ় স্বক দেখা যাবে।

আপনার বাচ্চা বুকের দুধ খাওয়ার সময় তার গাল ভর্তি ও বৃত্তাকার দেখাবে।

বুকের দুধ খাওয়ানোর অনেকগুলি ভিন্ন অবস্থান রয়েছে। আপনাকে শুধু নিচের বিষয়গুলি খতিয়ে দেখতে হবে:

- **আপনার বাচ্চার মাথা ও শরীর কি একটি সরলরেখায় রয়েছে?** যদি না থাকে, আপনার বাচ্চা সহজে গিলতে সক্ষম নাও হতে পারে।
- **আপনি কি আপনার বাচ্চাকে আপনার সাথে নিবিড়ভাবে ধরে আছেন?** তার ঘাড়, কাঁধ ও পিঠে সাপোর্ট দিন। তাদের মাথাকে অনায়াসে পিছনে হেলিয়ে দিতে সক্ষম হওয়া উচিত।

## আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো

### জীবনের সেবা শুরু

বাচ্চার তাৎক্ষণিক প্রয়োজন হল নিরাপদ ও সুরক্ষিতবোধ করা এবং যখনই ক্ষুধা পাবে খেতে পাওয়া। আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় নিবিড়ভাবে ধরে রাখলে এবং তাদের প্রয়োজনগুলিতে সাড়া দিলে, মস্তিষ্কের সংযোগ সুস্থ হয়। এই বিকাশের অধিকাংশই প্রথম দুই বছরের মধ্যে হয়ে থাকে। দায়িত্বশীল শিশুপালন আপনার বাচ্চাকে তার পূর্ণ সম্ভাবনাতে পৌঁছাতে সক্ষম করবে, ভাল সম্পর্ক তৈরি ও ভালোভাবে যোগাযোগ করতে সমর্থ করবে, তাদেরকে জীবনের সেবা প্রারম্ভ প্রদান করবে।

### সুরক্ষা পরামর্শ ও জীবাণুমুক্ত করা

- আপনি নিজের বুকের দুধ খাওয়ান বা ছোট বাচ্চাদের ফর্মুলা দুধ খাওয়ান, পরিষ্কার করা ও জীবাণুমুক্ত করার নির্দেশাবলি একই হয়ে থাকে।
- আপনার বাচ্চাকে বোতলে খাওয়ানোর জন্য আপনি যে সমস্ত উপকরণ ব্যবহার করছেন, তা গরম সাবান পানিতে ধুয়ে, পানি ঝরিয়ে জীবাণুমুক্ত করা উচিত। আপনার বাচ্চার বয়স অন্তত ছয় মাস হওয়া পর্যন্ত, আপনার তাকে খাওয়ানোর উপকরণ জীবাণুমুক্ত করে যাওয়া উচিত। তবে, আপনার বাচ্চার বয়স 12 মাস হওয়া পর্যন্ত বোতল জীবাণুমুক্ত করা চালিয়ে যান।
- সংক্রমণ হওয়া (গ্যাস্ট্রোএন্টারাইটিসের মত) বিরল, কিন্তু যদি তা হয়ে থাকে, তা খুব গুরুতর হতে পারে।

### ফর্মুলা দুধের বোতল প্রস্তুত করা

- আপনি যে কাজের তলগুলি ব্যবহার করতে যাচ্ছেন একটি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে তা মুছুন।
- সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- আপনার কতটা পানি এবং দুধের গুঁড়ো প্রয়োজন তা জানতে টিন বা প্যাকেটের নির্দেশাবলী পড়ুন।
- সর্বদা কলের বিশুদ্ধ পানি দিয়ে কেটলিটি পূর্ণ করুন। বোতলজাত মিনারেল ওয়াটার বা কৃত্রিমভাবে ষ্কারমুক্ত করা পানি ব্যবহার করবেন না।
- কেটলির পানি ফোটান এবং অনধিক 30 মিনিট সময় ঠান্ডা হতে দিন। পানি তখনও গরম থাকা গুরুত্বপূর্ণ, অন্যথায় দুধের গুঁড়োতে থাকা কোনও ব্যাকটেরিয়া নষ্ট নাও হতে পারে। সর্বদা যন্ত্র নিন, কারণ 70° সেন্টিগ্রেডে পানি তখনও ছ্যাকা দেওয়ার মত গরম থাকে।
- আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানোর আগে সর্বদা তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।

## দ্রুত ও প্রতিক্রিয়াকারী বোতলের খাওয়ানো

1. আপনার বাচ্চাকে খাওয়ান যখন তার ক্ষুধা পাচ্ছে/সে খাওয়ার ইঙ্গিত দেয়; যেমন তারা যখন মাথা ঘোরাচ্ছে, মুখ খুলছে।
2. বাচ্চাকে অর্ধ সোজা অবস্থায় ধরে রাখুন, তার চোখের দিকে তাকান এবং তাকে কাছে ধরে রাখুন।
3. বাচ্চার উপরের ঠোঁট বরাবর বাঁটটি আলতোভাবে ঘষুন এবং আলতো করে এটি তাদের মুখে ঢোকান। দুধের খুব দ্রুত প্রবাহিত হওয়া রোধ করতে বোতলটি অনুভূমিক এবং সামান্য কাণ করে রাখুন।
4. বাচ্চার “পেট ভরার ইঙ্গিতগুলি”-র উপর নজর রাখুন, যা তারা যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়া হলে বা বিশ্রামের প্রয়োজন হলে দিয়ে থাকে। তারা তাদের আঙ্গুল/পায়ের আঙ্গুল প্রসারিত করতে পারে, তাদের মুখ থেকে দুধ বের করতে পারে। আলতো করে তাদের মুখ থেকে বাঁটটি বের করে নিন বা দুধকে কাত করে সরিয়ে আনুন।
5. আপনার বাচ্চা জানবে তার কতটা দুধ দরকার। আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো শেষ করতে বাধ্য করলে তা তাদের জন্য কষ্টদায়ক হতে পারে এবং তার জন্য অতিরিক্ত খাওয়ানো হতে পারে এবং কাল্লাকাটি, পেটে ব্যথা ও রিফ্লাক্সের মতো অন্যান্য সমস্যা হতে পারে।





### স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

খাওয়ানোর সময় বা পরে সামান্য কিছুটা খাবার বমি করা স্বাভাবিক। তবে খাওয়ানোর সময়ের মধ্যবর্তী সময়ে যদি এটি চলতে থাকে, তা পেটের একটি সমস্যা হতে পারে। যে কোনো পানিশূন্যতা বন্ধ করতে বাচ্চাদের প্রচুর পরিমাণে তরল পান করানো গুরুত্বপূর্ণ।

# অসুস্থ হওয়া

## একটি সমস্যা নিজে থেকেই ভালো হওয়ার সম্ভাবনা থাকে

বাচ্চাদের খাওয়ানোর সাথে মানিয়ে নেওয়া এবং তাদের দেহের বিকাশের কারণে প্রাথমিক সপ্তাহগুলিতে অসুস্থ হওয়া একটি সাধারণ বিষয়। অল্প পরিমাণে দুধ বমি করে বের করাকে পোসেটিং বলা হয়। যখন আপনার বাচ্চার প্রকৃত বমি হবে তখন তার পরিমাণ অনেক বেশি হবে। এটি আপনার বাচ্চার জন্য ভীতিকর হতে পারে, তাই তারা কাঁদতে পারে। অনেক কারণে আপনার বাচ্চা অসুস্থ হতে পারে।

বুকের দুধ বা বোতলে দুধ খাওয়ানোর সময় আপনার বাচ্চা সঠিকভাবে অবস্থান করছে তা নিশ্চিত করুন। ভুল অবস্থানের কারণে একটি বাচ্চা অসুস্থ হতে পারে। আপনার মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শক এতে সাহায্য করতে পারেন। আপনার বাচ্চাকে বসিয়ে পিঠে হালকা চাপ দেওয়া তাকে খাওয়ানোর একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, কারণ আপনার শিশু যখন খাবার গেলে, তখন তাদের পেটে বাতাসের বৃদ্ধি আটকে যেতে পারে যার ফলে অস্বস্তি হতে পারে। কিছু বাচ্চা সহজেই টেকুর দেয়, অন্যদের তা করতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়। খাওয়ানোর সময় এবং তার পরে বাচ্চাকে বসিয়ে পিঠে হালকা চাপ দিলে তার এক্ষেত্রে সহায়তা হতে পারে। আপনার বাচ্চার মাথা ও ঘাড়ে সাপোর্ট দিয়ে তা করুন এবং নিশ্চিত করুন যে তাদের পেট এবং পিঠ সোজা আছে এবং তাদের পিঠে আলতো করে ঘষুন বা চাপ দিন।

প্রায়ই অসুস্থ হওয়া বা প্রচুর পরিমাণে গ্যাস হওয়া গ্যাস্ট্রিক রিফ্লাক্সের কারণে হতে পারে, যেখানে পেট থেকে অ্যাসিড আবার উঠে আসতে পারে। বাচ্চার খিটখিটে হয়ে পড়তে পারে এবং তার ফলে কখনও কখনও সঠিকভাবে খাওয়ানো যায় না। যদি আপনার বাচ্চা ভালভাবে খায় কিন্তু তাদেরকে দেখে তা মনে না হয়, তাহলে আপনাকে শুধু খাওয়ানোর সময় শিশুর অবস্থান পরিবর্তন করতে হবে যাতে তাদেরকে আরো খাড়াভাবে রাখা যায়। অল্প পরিমাণে ঘন ঘন খাওয়ালেও কাজ দিতে পারে।

আপনার বাচ্চার খাওয়ানোর বিষয়ে আপনার উদ্বেগ থাকলে, অনুগ্রহ করে, আরো পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন বা আমাদের ফিডিং ক্লিনিকে একটি রেকর্ডেল পার্ঠানো নিয়ে আলোচনা করুন।

- 1 আমার নতুন বাচ্চা হয়েছে। আমি সবে আমার বাচ্চাকে খাওয়ালাম।
- 2 সে সবসময় অল্প পরিমাণে দুধ বমি করে বলে মনে হয়।
- 3 এটি পোসেটিং নামে পরিচিত। তাদের বড় হয়ে ওঠার সাথে সাথে এটি স্বাভাবিকভাবেই বন্ধ হয়ে যাবে। আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।

### GP বলেন

প্রথম কয়েক মাস পর, যদি আপনার বাচ্চা হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ে তবে পোসেটিং-এর বদলে পাকস্থলির ভাইরাসের কারণে এটি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস হল একটি পেটের সমস্যা (পেট খারাপ সংক্রান্ত পৃষ্ঠা 28 দেখুন), যা ডায়রিয়া (পাতলা পায়খানা) হতে পারে।

এটি অপেক্ষাকৃত বেশি বয়সের শিশুদের তুলনায় ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে আরো গুরুতর হয়, কারণ বাচ্চার সহজেই তাদের শরীর থেকে খুব বেশি তরল হারতে পারে এবং পানিশূন্য হতে পারে। যদি তারা পানিশূন্য হয়ে পড়ে তবে তারা যথেষ্ট প্রভাব করতে সক্ষম নাও হতে পারে, তাদের ক্ষুধা কমে যেতে পারে এবং হাত-পা ঠান্ডা হয়ে যেতে পারে।

যদি আপনার বাচ্চার অসুস্থ হয়, বা বমিতে সবুজ পিত্ত দাগযুক্ত তরল থাকে বা তা এক দিনের বেশি স্থায়ী হয়, তাহলে সরাসরি আপনার GP-র পরামর্শ নিন।



### আপনার বাচ্চাকে কখনোই ঝাঁকাবেন না

আপনি যতই হতাশা বোধ করুন না কেন, আপনার বাচ্চাকে কখনোই ঝাঁকাবেন না। ঝাঁকালে তাদের মাথা প্রবলভাবে নড়বে, এবং তার জন্য রক্তপাত এবং মস্তিষ্কের ক্ষতি হতে পারে। সাহায্য এবং পরামর্শের জন্য <https://iconcope.org/parentsadvice/> দেখুন

# কাল্লা এবং পেট ব্যথা

## কেন তা হচ্ছে বোঝা

সব বাচ্চাই কাঁদে, বিশেষ করে জন্মের পর প্রথম কয়েক সপ্তাহে। কাল্লা হল আপনাকে জানানোর তাদের উপায় যে তাদের কিছু প্রয়োজন হচ্ছে বা তাদের কোনো অস্বস্তি হচ্ছে। তাদের পোষাক পরিবর্তনের প্রয়োজন হতে পারে, তাদের ক্ষুধা পেতে পারে বা শুধু একটি আলিঙ্গনের প্রয়োজন হতে পারে।

যদি আপনার বাচ্চা হঠাৎ এবং প্রায়ই কাল্লাকাটি করে, কিন্তু অন্যথায় তারা আনন্দিত এবং সুস্থ বলে মনে হয়, তবে তাদের পেটব্যথা হতে পারে। পেটব্যথা পরিচিত সমস্যা এবং যদিও তা অস্বস্তিকর হয়, কিন্তু এটি গুরুতর নয় এবং সাধারণত বাচ্চাদেরকে শুধুমাত্র তাদের জীবনের প্রথম কয়েক মাসে প্রভাবিত করে। পেট ব্যথার সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণ হল ক্রমাগত কাল্লা, যা সাধারণত শেষ বিকেলে বা সন্ধ্যায় হয়ে থাকে। অন্যান্য লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে একটি লাল হয়ে যাওয়া চেহারা, তাদের পা তাদের বুকের কাছে টানা, মুষ্টিবদ্ধ করা, বাতকর্ম করা এবং ঘুমাতে সমস্যা হওয়া।

যখন একটি বাচ্চা কাঁদে, তখন তা বিরক্তিকর হতে পারে, আপনি সহজেই হতাশ হয়ে পড়তে পারেন এবং আপনি খুব বেশি ঘুমাতে পারবেন না। শান্ত থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং সাহায্য চাইতে ভয় পাবেন না।

যদি আপনার বাচ্চার কাল্লা আলাদা রকমের মনে হয় (যেমন খুব উচ্চস্বরে কাল্লাকাটি বা ফোঁপানো), তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। কাল্লা কখনও কখনও আপনার বাচ্চার অসুস্থতার লক্ষণ হতে পারে। আপনার সহজাত প্রবৃত্তিকে বিশ্বাস করুন - আপনিই আপনার বাচ্চাকে সবচেয়ে ভাল জানেন।

1

আমার বাচ্চা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি কাঁদছে।

2

আপনি কি আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের দেওয়া পরামর্শ অনুসরণ করেছেন? আপনি কি ভেবে দেখেছেন যে, আপনার বাচ্চা আপনাকে কি বলতে চাইছে? এটা সত্যিই সাধারণ কিছু হতে পারে।

3

আপনি যদি এর চেষ্টা করে থাকেন এবং তা কাজ না করে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন, অথবা আপনি চিন্তিত হলে আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।



## স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

আপনার বাচ্চাকে জানুন। তাদের কি প্রয়োজন তা বোঝার চেষ্টা করুন। আপনার বাচ্চা কেন কাঁদছে তা খুঁজে বের করা প্রায়শই সমস্ত সম্ভাব্য বিকল্প খতিয়ে দেখার প্রক্রিয়া হতে পারে। প্রথমে যে জিনিসগুলি পরীক্ষা করতে হবে তা হল:

- ✓ তাদের কি ন্যাপি পরিবর্তন করা প্রয়োজন?
- ✓ তারা কি ক্ষুধার্ত হতে পারে?
- ✓ তারা কি খুব গরম হতে পারে?
- ✓ তারা কি খুব ঠান্ডা হতে পারে?
- ✓ তাদের কাল্লা কি আলাদা শোনাচ্ছে?
- ✓ তাদের কি দাঁত ওঠা সংক্রান্ত সমস্যা হতে পারে?
- ✓ তারা কি আলিঙ্গন পেতে চায়?

এগুলি হল সাধারণ বিষয় যা আপনার বাচ্চার কাল্লার কারণ হতে পারে।





## স্বাস্থ্য পরিদর্শকের ক্র্যাডল ক্যাপ সংক্রান্ত পরামর্শ

নবজাতক বাচ্চাদের মাথার স্বককে প্রভাবিত করে এমন চর্বিযুক্ত হলুদ-বাদামী আঁশ এবং ক্রাস্টিকে এই নাম দেওয়া হয়।

আঁশ টেলে তুলবেন না, কারণ এটি সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। এটি একটি গুরুতর স্বাস্থ্যসমস্যা নয় এবং তা সংক্রমক নয়। এটি সাধারণত চুলকায় না এবং সাধারণত কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাসের মধ্যে পরিষ্কার হয়ে যায়।



রাতে মাথার স্বকে অল্প পরিমাণে বেবি বা ভেজিটেবল তেল (অলিভ অয়েল নয়) মালিশ করলে তা আঁশগুলিকে নরম ও আলগা করতে সাহায্য করতে পারে। স্বকের আলগা আঁশ তোলার জন্য সকালে আলতোভাবে একটি নরম বেবি ব্রাশ বা কাপড় ব্যবহার করুন। আঁশের সাথে চুল বের হলে তা আবার গজাবে। বেবি শ্যাম্পু দিয়ে আঁশে আঁশে বাচ্চার চুল এবং মাথার স্বক ধুয়ে নিন।

ফুসকুড়ি ছড়িয়ে পড়লে বা কোনো সংক্রমণ বা পুঁজ বের হলে এই ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।

সূত্র: NICE ক্লিনিক্যাল গুড প্র্যাকটিস 2013

## স্বাস্থ্য কর্মীর ন্যাপি ফুসকুড়ি সংক্রান্ত পরামর্শ



আপনার বাচ্চাকে একটি উষ্ণ, নিরাপদ স্থানে কোনো পোশাক বা ন্যাপি না পরিষে রেখে দিন, যাতে তাদের স্বকে বাতাস লাগে।



একটি বেরিয়ার ক্রিম ব্যবহার করুন। (উল্টো দিকের বক্সে 'ফার্মাসিস্ট বলেন' অংশটি দেখুন)।



ঘন ঘন ন্যাপি পরিবর্তন করতে এবং তা খতিয়ে দেখতে তুলবেন না।

# ফুসকুড়ি ও শুষ্ক স্বক

## একটি সাধারণ সমস্যা যা সহজে চিকিৎসা করা যায়

বাচ্চাদের স্বকে তাড়াতাড়ি ফুসকুড়ি হওয়া স্বাভাবিক ব্যাপার, কারণ তাদের স্বক বিভিন্ন পরিবেশের সাথে মানিয়ে নেয়। যদি আপনার বাচ্চার ফুসকুড়ি হয় এবং তাকে অসুস্থ মনে হয়, আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন। বেশিরভাগ ফুসকুড়ি নিয়ে উদ্বিগ্ন হওয়ার কিছু নেই, তবে মেনিনজাইটিসের লক্ষণগুলি সম্পর্কে সচেতন থাকুন (পৃষ্ঠা 38 দেখুন)।

### ন্যাপি ফুসকুড়ি

ন্যাপি ফুসকুড়ি হওয়া খুব সাধারণ ব্যাপার এবং অনেক বাচ্চাকে তা প্রভাবিত করতে পারে। এটি সাধারণত ঘটে যখন আপনার বাচ্চার স্বক তাদের ন্যাপিতে জমে থাকা মলমূত্রের সংস্পর্শে আসে। একটি ন্যাপি ফুসকুড়ি আপনার বাচ্চার স্বকে ঘা তৈরি করতে পারে।

বেশিরভাগ ন্যাপি ফুসকুড়ি একটি সাধারণ স্বকের পরিচর্যা রুটিন দিয়ে এবং একটি ক্রিম ব্যবহার করে চিকিৎসা করা যেতে পারে, যা আপনি ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে পেতে পারেন। হালকা ন্যাপি ফুসকুড়ি হলে, আপনার বাচ্চা সাধারণত খুব বেশি অস্বস্তি অনুভব করবে না।

### শুষ্ক স্বক

একটি বাচ্চার স্বক অপেক্ষাকৃত পাতলা হয় এবং তার জন্য অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন। নবজাতকদের শুষ্ক, আঁশ ওঠা স্বক, কিছু দাগ এবং সামান্য ফুসকুড়ি থাকা স্বাভাবিক ব্যাপার এবং স্বাভাবিকভাবেই তা পরিষ্কার হয়ে যাবে। যদি আপনার বাচ্চা অন্যথায় ভাল থাকে কিন্তু তার ফুসকুড়ি হয় এবং আপনি তা নিয়ে চিন্তিত হন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

1

ন্যাপির চারপাশে একটি লাল, বেদনাদায়ক ফুসকুড়ি রয়েছে। বাচ্চাটি অস্বস্তিতে রয়েছে এবং প্রচুর কাঁসাকাঁসি করছে।

2

বাচ্চাটি কি দীর্ঘ সময় ধরে নোংরা ন্যাপিতে আছে? আপনি কি আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের পরামর্শ অনুসরণ করেছেন, বা আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলেছেন?

3

প্রায়ই ন্যাপি পরিবর্তন করুন। আপনি চিন্তিত হলে, আপনার GP-কে দেখান।



## ফার্মাসিস্ট বলেন

কল করুন এবং ক্রিম সম্পর্কে আমাদের সাথে কথা বলুন যা আমরা আপনাকে বিনা প্রেসক্রিপশনে প্রদান করতে পারি।

দুই ধরনের ন্যাপি ক্রিম পাওয়া যায়। একটি হল বেরিয়ার ক্রিম যা আপনার বাচ্চার স্বককে মৃত্ত থেকে দূরে রাখতে পারে। অন্যটি একটি মেডিকেটেড ক্রিম যা যে কোনো ব্যাখা দূর করার জন্য ভালো, কিন্তু শুধুমাত্র একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের পরামর্শে ব্যবহার করা উচিত।



## একটি নিরাপদ ঘুমের পরিবেশ

বাবা-মা এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য মূল বার্তা। নিরাপদ ঘুম সংক্রান্ত বার্তাগুলি 12 মাস পর্যন্ত বয়সী বাচ্চাদের বাবা-মায়ের উদ্দেশ্যে দেওয়া হয়েছে।

- 1 প্রতিটি ঘুম একটি নিরাপদ ঘুম হতে হবে। একটি ছোট বাচ্চার ঘুমের পরিকল্পনা এবং রুটিন রাখুন, বিশেষ করে যদি ঘুমের পরিবেশে পরিবর্তন হয় যেমন বন্ধু/আত্মীয়দের বাসাতে রাতে থাকলে।
- 2 সর্বদা আপনার বাচ্চাকে ঘুমানোর জন্য চিৎ করে একটি দুট, সমতল, পানিরোধী গদিতে শোয়ান।
- 3 আপনার বাচ্চাকে সর্বদা দিনে বা রাতে প্রতিটি ঘুমের পর্বের জন্য, একটি মোজেস বুড়ি, ক্রিব বা ছোট খাটে শোয়ান, প্রথম ছয় মাস বাবা-মা/পরিচর্যাকারী একই ঘরে ঘুমান।
- 4 আপনার বাচ্চাকে কখনই সোফা চেয়ার বা বিছানায় ঘুম পাড়িয়ে ছেড়ে আসবেন না।
- 5 আপনার শিশুর মাথা, মুখ ঢাকবেন না বা আলগা বিছানা ব্যবহার করবেন না।
- 6 গর্ভাবস্থায় বা আপনার বাচ্চার জন্মের প্রথম 12 মাসে ধূমপান ছোট বাচ্চার আকস্মিক মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ায়।
- 7 বাচ্চাকে অতিরিক্ত গরম হতে দেওয়া এড়িয়ে চলুন। আদর্শ ঘরের তাপমাত্রা হল 16-20 ডিগ্রি সেলসিয়াস।
- 8 যেসব বাচ্চা অসুস্থ তাদের শোয়ালোর সময় কম কাপড় পরাবেন, বেশি নয়।
- 9 ছোট খাট, ক্রিব, মোজেস বাস্কেট বা ম্যাট্রেসের মাথা কখনোই উঠানো উচিত নয়, যদি না ডাক্তারের দ্বারা নির্দেশিত হয়।

এটা স্বীকৃত যে কিছু বাবা-মা তাদের বাচ্চার সাথে একই বিছানায় শুতে পছন্দ করেন। যদি তাই হয়, তাহলে তার ঝুঁকি নিয়ে আলোচনা করতে এবং নিরাপদ ঘুমের পরিকল্পনা নিশ্চিত করতে বাবা-মাকে একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের পরামর্শ নিতে হবে।



[www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree)

## ঘুমানো

### ধৈর্য, প্রশংসা ও শান্তি

বাচ্চাদের না ঘুমানোর বিভিন্ন কারণ রয়েছে। ছয় সপ্তাহ বয়সে বাচ্চার সারারাত না ঘুমানো স্বাভাবিক। আপনার শিশু সত্যিই কোনো সমস্যায় আছে না শুধু অস্থির তা বুঝতে নিজের উপর বিশ্বাস রাখুন। আপনার সহজাত প্রবৃত্তির উপর ভরসা রাখুন।

তাদেরকে নিয়মিত সময়ে (দিন ও রাতে) বিছানায় রেখে শুরুর দিকেই ঘুমের একটি নিয়মিত রুটিন স্থাপন করার চেষ্টা করুন। প্রথম ছয় মাস আপনার বেডরুমের একটি খাটে আপনার নবজাতক বাচ্চাকে চিৎ করে শোয়ান। তাদের আরাম করার জন্য একটি উষ্ণ, আরামদায়ক জায়গা প্রস্তুত করুন। প্রাপ্তবয়স্কদের বিছানাগুলি শিশু ও ছোট বাচ্চাদের জন্য ডিজাইন করা হয় না এবং তা নিরাপত্তা মানগুলির সাথে সঙ্গতিপূর্ণ হয় না। শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো বাচ্চাদের বিছানায় খাওয়ানো উচিত এবং বিছানার বাইরের দিকে অবস্থান করা উচিত এবং খাওয়ানোর পরে ছোট খাটে ফিরিয়ে নিয়ে যাওয়া উচিত।

আপনি আপনার বাচ্চার ঘরের তাপমাত্রা 16-20°C এর মধ্যে রেখে নিরাপদে ও নির্বিঘ্নে ঘুমাতে সাহায্য করতে পারেন। একটি সাধারণ রুম থার্মোমিটার আপনাকে তাপমাত্রার উপর নজর রাখতে সাহায্য করবে।

শোবার সময় আপনার শিশুকে কিছু পড়ে শোনাতে তা তাদের শান্ত হতে সাহায্য করে এবং তা আপনাকে তার সাথে কিছুটা বিশেষ সময় কাটানোর সুযোগ করে দেয়। যদি আপনার শিশু অন্ধকারে ভয় পায়, তাহলে রাতের আলো জ্বালিয়ে রেখে দেখুন। বিছানা ভেজানো আপনার উভয়ের জন্য চাপপূর্ণ হতে পারে এবং তা আপনার শিশুকে জাগিয়ে তুলতে পারে। কেন কিছু বাচ্চা অন্যদের তুলনায় রাতে বিছানা ভেজানো বন্ধ করতে বেশি সময় নেয় তা জানা সহজ নয়। আপনার ধৈর্য না হারানোর চেষ্টা করুন বা তাদের শান্তি দেওয়ার চেষ্টা করবেন না, আপনার শিশু ইচ্ছা করে তা করছে না। শিশুরা তাদের নিজস্ব গতিতে শেখে এবং প্রশংসা ও সমর্থন এক্ষেত্রে সাহায্য করবে।

1

আমার বাচ্চা যখন রাতে জেগে ওঠে, আমি খুব ক্লান্ত হয়ে পড়ি, এর চেয়ে একই বিছানায় শোওয়া সহজ বলে মনে হয়।

2

আপনার বাচ্চার ঘুমানোর সবচেয়ে নিরাপদ জায়গা হল একটি ছোট খাট (কমপক্ষে প্রথম ছয় মাস আপনার বিছানার পাশে)। একটি নিয়মিত ঘুমের রুটিন তৈরি করার চেষ্টা করুন।

3

কিভাবে আপনার বাচ্চাকে নিরাপদ রাখতে হবে এবং আপনি একটু ঘুমাতে পারেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের কর্মীর সাথে কথা বলুন।

**আপনার বাচ্চার সাথে একই বিছানায় শোওয়া কখনোই সম্পূর্ণ নিরাপদ নয়। আপনার বিছানায় আপনার বাচ্চার ঘুমানো তার জন্য বিশেষ করে বিপজ্জনক হবে যদি আপনি (বা আপনার জীবনসঙ্গী):**

- একজন ধূমপায়ী হন (এমনকি যদি আপনি কখনোই বিছানায় বা বাড়িতে ধূমপান না করেন তাহলেও)।
- মদ্যপান করে থাকেন বা কোনো মাদকদ্রব্য গ্রহণ করে থাকেন।
- এমন কোনো ওষুধ গ্রহণ করে থাকেন যা আপনাকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করে তোলে।

**এছাড়াও, আপনার বিছানায় ঘুমানো আপনার বাচ্চার জন্য বিপজ্জনক যদি:**

- আপনার বাচ্চার সময়ের আগে জন্ম হয় (37 সপ্তাহের আগে জন্মগ্রহণ)।
- আপনার বাচ্চার জন্মের সময় ওজন কম থাকে (2.5 কেজির কম)।
- আপনার বা আপনার সঙ্গীর ওজন বেশি হয়।

সোফা, আর্মচেয়ার বা আরাম কেদারায় একসাথে ঘুমানো খুব বিপজ্জনক। এছাড়াও, একটি বাচ্চাকে প্রাপ্তবয়স্কদের বিছানায় একা ঘুমাতে দেওয়া ঝুঁকিপূর্ণ।

# আঠালো চোখ এবং চোখের যত্ন

## আপনার বাচ্চার চোখকে সুস্থিত রাখুন

নবজাতক বাচ্চা এবং ছোট বাচ্চাদের যখন অশ্রু নালি তৈরি হয়, তখন তাদের মধ্যে প্রায়ই 'আঠালো চোখ'-এর সমস্যা দেখা যায়। আপনি চোখের কোণে কিছু আঠালো জিনিস দেখতে পারেন বা তাদের চোখের পাতা একসাথে আটকে থাকতে পারে।

এটি সাধারণত নিজে থেকেই পরিষ্কার হয়ে যায়, তবে আপনাকে নিয়মিত আপনার বাচ্চার চোখ ভেজা তুলো দিয়ে পরিষ্কার করতে হতে পারে। পরিষ্কার, ঠান্ডা ফুটালো পানি ব্যবহার করুন।

প্রতিটি চোখ নাকের দিকের কোণ থেকে বাইরের দিকে মুছুন। প্রতিবার মোছার জন্য একটি পরিষ্কার তুলোর টুকরা ব্যবহার করুন। মোছার আগে এবং পরে আপনার হাত ধুতে ভুলবেন না এবং সংক্রমণ ছড়ানো রোধ করতে তোয়ালে ভাগ করে ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।



## চোখের পরীক্ষা এবং যাচাই

আপনার বাচ্চার চোখে কোনো সমস্যা দেখা দিলে তা পরীক্ষা করানো গুরুত্বপূর্ণ। নবজাতক বাচ্চা এবং শিশুদের বিকাশের প্রথম দিকে কোনো সমস্যা চিহ্নিত করার জন্য নিয়মিত চোখের পরীক্ষা করাতে বলা হয়। নবজাতক বাচ্চাদের চোখ মাঝে মাঝে 'ক্রস' বা টারা হয়ে যাওয়া খুবই স্বাভাবিক, বিশেষ করে যখন তারা ক্লান্ত থাকে। শাই হোক, যদি আপনি তিন মাস বয়সের পরে আপনার শিশুর সাথে এটি ঘটতে দেখেন তবে আপনার GP-র সাথে কথা বলুন। চিকিৎসা না করা হলে, অলস চোখের সমস্যা তৈরি হতে পারে।

যদিও শৈশবে দৃষ্টিগত গুরুতর সমস্যা বিরল, তবে প্রাথমিক পরীক্ষায় কোনও সমস্যা থাকলে তা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিহ্নিত হবে ও তার চিকিৎসা নিশ্চিত করবে।

1

আপনার বাচ্চার চোখের কোণে কি পিটুলি আছে এবং তাদের চোখের পাতা কি একসাথে আটকে আছে বলে মনে হচ্ছে?

2

আঠালো চোখ একটি সাধারণ সমস্যা যা বেশিরভাগ বাচ্চাকে প্রভাবিত করে, তা হলে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।

3

প্রতিবার মোছার জন্য একটি পরিষ্কার তুলোর টুকরা ঠান্ডা ফুটালো পানিতে ভিজিয়ে ব্যবহার করুন।

## কনজাংটিভাইটিস

'আঠালো চোখের' লক্ষণগুলি কখনও কখনও 'কনজাংটিভাইটিস' নামক সংক্রমণের সাথে গুলিয়ে যেতে পারে। কনজাংটিভাইটিস হলে চোখের সাদা অংশ লাল হয়ে যায় এবং আরও বেশি হলুদ বা সবুজ আঠালো পিটুলি হয় যা নিয়মিত ফিরে আসে। আপনি যদি তা লক্ষ্য করেন এবং তা 24 ঘন্টার বেশি সময় ধরে চলতে থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা GP-র সাথে যোগাযোগ করুন। এটি সহজেই ছড়িয়ে যেতে পারে, তাই আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং আপনার বাচ্চার জন্য একটি আলাদা তোয়ালে ব্যবহার করুন।



## স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

কিছু বাচ্চার চোখ দিয়ে পানি পড়ে। অশ্রু নালি ম্যাসাজ করলে তা আপনার বাচ্চার অশ্রু নালির উপরের অংশে জমে থাকা অশ্রু অপসারণ করতে সাহায্য করে, সেইসাথে অশ্রু নালির বিকাশে সহায়তা করে। আপনার পরিষ্কার তর্জনী দিয়ে হালকা চাপ প্রয়োগ করে এবং আপনার বাচ্চার চোখের বাইরের কোণ থেকে তাদের নাকের দিকে ম্যাসাজ করে এটি করা যেতে পারে। কয়েক মাস ধরে দিনে কয়েকবার এর পুনরাবৃত্তি করুন। যদি এটি এক বছর ধরে চলতে থাকে তবে আপনার বাচ্চাকে চিকিৎসার জন্য একজন চক্ষু বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করা উচিত।

সূত্র: NHS চয়েসেস





## ডেন্টিস্টের দাঁতের যত্ন সংক্রান্ত পরামর্শ

1. দিনে দুবার বিশেষ করে রাতে, দুই মিনিট ধরে দাঁত পরিষ্কার করুন।
  2. শুধুমাত্র মূল খাবারের সময় চিনি খেতে দিতে পারেন।
  3. প্রতি ছয় মাস পর পর ডেন্টিস্টের কাছে যান।
  4. বোতলে ফলের রসের পানীয় দেবেন না। আপনার বাচ্চা এখনও একটি বোতলকে তার স্বস্তিকারী হিসাবে ব্যবহার করতে পছন্দ করতে পারে এবং এটিকে ঘন্টার পর ঘন্টা চুষতে পারে, সে ক্ষেত্রে দাঁতের ক্ষতি করার জন্য চিনি এবং অ্যাসিড প্রচুর সময় পাবে।
- একজন NHS ডেন্টিস্ট অ্যাক্সেস করতে সাহায্যের জন্য, **NHS 111** -এ কল করুন অথবা [www.nhs.uk/dentist](http://www.nhs.uk/dentist) -এ যান



## স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

আপনার বাচ্চাকে চিবানোর জন্য কঠিন কিছু দিলে সাহায্য হতে পারে, যেমন একটি টিথিং রিং। টিথিং রিং এমন একটি জিনিস যা আপনার বাচ্চা নিরাপদভাবে চিবতে পারে, যা তাদের অস্থি বা ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে। কিছু টিথিং রিং প্রথমে ফ্রিজে ঠান্ডা করা যেতে পারে।

দুধের দাঁত ওঠার সময় বিভিন্ন জিনিস হয়ে থাকে - ফুসকুড়ি, কাল্লাকাটি, বদমেজাজ, নাক দিয়ে পানি পড়া এবং অতিরিক্ত নোংরা ন্যাপি। কোনো অসুস্থতার লক্ষণকে শুধু দুধের দাঁত ওঠার জন্য হচ্ছে বলে ব্যাখ্যা করে সেটিকে গুরুত্ব না দেওয়ার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।



# দাঁত ওঠা সংক্রান্ত সমস্যা

## প্রতিটি বাচ্চা এর মধ্য দিয়ে যায়

বাচ্চাদের প্রথম প্রাথমিক দাঁত (দুধের দাঁত) ওঠার সময় বিভিন্ন হয়। কেউ কেউ দাঁত নিয়েই জন্ম নেয়, অন্যদের এক বছরেও দাঁত না উঠতে পারে। একটি শিশুর বয়স চার থেকে নয় মাস হলে সাধারণত দাঁত দেখা যেতে শুরু করে, যদিও প্রতিটি বাচ্চা তাদের নিজস্ব গতিতে বিকাশ লাভ করে। এটি টিথিং বা দুধের দাঁত ওঠা হিসাবে পরিচিত। কিছু বাচ্চা কিছু লক্ষণ প্রদর্শন করে, যখন অন্যরা এটিকে আরও অস্বস্তিকর মনে করে। কিছু দাঁত কোনো ব্যথা বা অস্থি ছাড়াই গজায়। অন্য সময়ে আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে, দাঁত যে মাড়িটির মধ্য দিয়ে উঠছে, সেখানে ঘা এবং লাল হয়ে গেছে বা একটি গাল ফুলে লাল হয়ে গেছে। আপনার বাচ্চার অনেক বেশি লাল গড়াতে পারে, সে দাঁত কিডমিড করতে পারে এবং প্রচুর চিবতে পারে, অথবা তা শুধুই বিরক্তিকর হতে পারে।

কিছু মানুষ ডায়রিয়া এবং স্বরের মত বিষ্মত লক্ষণগুলি দুধের দাঁত ওঠার জন্য হচ্ছে বলে বিবেচনা করেন। যাই হোক, এই অন্যান্য উপসর্গগুলির সাথে যে যোগসূত্র রয়েছে তা প্রমাণ করার জন্য কোন গবেষণা নেই। আপনিই আপনার বাচ্চাকে সবচেয়ে ভাল জানেন। যদি তাদের আচরণ অস্বাভাবিক বলে মনে হয়, বা তাদের লক্ষণগুলি গুরুতর হয় বা আপনাকে উদ্বেগের কারণ হয়, আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন। সূত্র: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

আপনার শিশুর দাঁতের যত্নের রুটিন সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করুন। আপনি একটি নরম বেবি টুথব্রাশ এবং তাতে পারিবারিক টুথপেস্ট হালকা লেপে দিয়ে তাদের দাঁত ব্রাশ করতে পারেন। আপনি অবশ্যই আপনার শিশুকে নিয়মিত দাঁতের ডাক্তার দেখাবেন এবং তাদের সাথে আপনার শিশুর মুখের স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনা করবেন (মুখের স্বাস্থ্য পৃষ্ঠা 54 দেখুন)।

1

আমার বাচ্চার গাল লাল হয়ে গিয়েছে এবং তাকে কিছুটা হতাশাগ্রস্ত এবং রাগান্বিত মনে হচ্ছে।

2

আপনি কি আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শককে দুধের দাঁত ওঠার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করেছেন? আপনি কি আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করেছেন?

3

কিছু জেল বা চিনি-মুক্ত বাচ্চাদের প্যারাসিটামল ব্যবহার করে দেখুন। আপনি যদি চিন্তিত হন এবং বিষয়গুলি ঠিক মনে না হয়, আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।



## ফার্মাসিস্ট বলেন

যদি আপনার বাচ্চার অস্থি হয়, আপনি আপনার স্থানীয় ফার্মাসি থেকে কিছু ওষুধ কিনতে পারেন। এই ওষুধগুলিতে ব্যথানাশক ওষুধের একটি ছোট ডোজ থাকে, যেমন প্যারাসিটামল, যা যে কোনো অস্থি কমাতে সাহায্য করে। ওষুধটি চিনি-মুক্ত হওয়া উচিত। নিশ্চিত করুন আপনি সমস্ত নির্দেশাবলী পড়েছেন এবং পণ্যটি আপনার শিশুর বয়সের জন্য উপযুক্ত।

আপনি মাড়িতে চিনি-মুক্ত টিথিং জেল ঘষে দেখতে পারেন।

নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষায় প্রদান করা ফ্রি ওরাল হেলথ প্যাক সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শককে জিজ্ঞাসা করুন।



1

আমার ছোট বাচ্চা উষ্ণ ও রাগান্বিত হয়ে আছে।

2

আপনি কি ছোট বাচ্চাদের **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন ব্যবহার করেছেন? আপনি কি নিশ্চিত করেছেন যে তারা প্রচুর তরল পান করছে?

3

যদি তাদের তাপমাত্রা **38°C (100.4°F)** এর বেশি থাকে এবং তা নিচে না আসে, তাহলে আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

## 38°C ডিগ্রি সেলসিয়াসের বেশি মানে জ্বর

### ছয় মাসের কম বয়সী বাচ্চা

আপনার বাচ্চার অসুস্থতার অন্যান্য লক্ষণ দেখা দিলে এবং/ অথবা আপনার বাচ্চার তাপমাত্রা **38°C (100.4°F)** বা তার বেশি হলে সর্বদা আপনার GP বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে যোগাযোগ করুন।

### অপেক্ষাকৃত বেশি বয়সী শিশুরা

সামান্য জ্বর সাধারণত চিন্তার বিষয় হয় না। যদি আপনার শিশুকে অস্বাভাবিকভাবে অসুস্থ বলে মনে হয়, বা উচ্চ তাপমাত্রা থাকে যা না কমে, তাহলে আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

- আপনার শিশুকে যতটা সম্ভব তরল পান করতে উৎসাহিত করা গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে পানি সবচেয়ে ভালো।
- শিশুর শরীরের তাপমাত্রা কমিয়ে আনা গুরুত্বপূর্ণ কারণ ক্রমাগত উচ্চ তাপমাত্রা থাকলে তা খুব অপ্রীতিকর হতে পারে এবং একটি ছোট শিশুর ক্ষেত্রে তার জন্য মাঝে মাঝে ফিট বা খিঁচুনি হতে পারে।

### তাপমাত্রা কমাতে সাহায্য করতে:

- শুধু ন্যাপি/প্যান্ট পরিম্বে রাখুন।
- ঘরকে আরামদায়ক তাপমাত্রায় রাখুন (16°C-20°C)।
- আপনার শিশুকে আরও তরল পান করতে উৎসাহিত করুন (ঘন ঘন অল্প পরিমাণে)।
- আপনার শিশুকে সঠিক প্রস্থাবিত মাত্রায় **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন দিন (ব্যবহারের পরামর্শের জন্য পৃষ্ঠা 6 দেখুন)।

# জ্বর

## শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়ার অংশ

যদি আপনার শিশুর জ্বর হয়, তবে তার শরীরের তাপমাত্রা **38°C (100.4°F)** এর উপরে থাকবে। এছাড়াও আপনার শিশু ক্লান্ত বোধ করতে পারে, তাকে ফ্যাকাশে দেখাতে পারে, তার ক্ষুধা কমে যেতে পারে, সে খিটখিটে হয়ে যেতে পারে, তার মাথাব্যথা বা অন্যান্য ব্যথা হতে পারে এবং সে সাধারণভাবে অসুস্থবোধ করতে পারে। বগল থেকে তাপমাত্রা নিন (পাঁচ বছরের কমবয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে সর্বদা বগলের নিচে থার্মোমিটারটি ব্যবহার করুন, এটি কখনই মুখে ব্যবহার করবেন না)। যাই হোক, মনে রাখবেন যে এই পরিমাপগুলি একদম নির্ভুল নয়, কারণ বগল কিছুটা ঠান্ডা থাকে। যদি আপনার শিশুর বয়স 6 সপ্তাহের বেশি হয় এবং আপনার কাছে টিমপ্যালিক থার্মোমিটার থাকে, তাহলে তা ব্যবহার করাই ভাল, কারণ তা আরো নির্ভুল হয়।

জ্বর হল সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়ার অংশ এবং প্রায়শই এটিকে স্বাভাবিকভাবেই সেরে যাওয়ার জন্য ছেড়ে রাখা যেতে পারে, তবে তা করতে হলে আপনার শিশুকে যথেষ্ট তরল পান করতে হবে এবং অন্যথায় ভাল থাকতে হবে। যদি আপনার শিশুর তরল পান করতে সমস্যা হয়, সেক্ষেত্রে তাদের শরীরের তাপমাত্রা কমানোর চেষ্টা করলে এতে সাহায্য হতে পারে। এটি আপনার শিশুকে পানিশূন্য হওয়া থেকে প্রতিরোধ করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, কারণ পানিশূন্যতা আরও গুরুতর সমস্যার কারণ হতে পারে। একটি নির্দেশিকা হিসাবে জানালা হচ্ছে যে, আপনার শিশুর প্রস্তাব ফ্যাকাশে হলে হওয়া উচিত - যদি এটি গাঢ় হয়, তাহলে আপনার শিশুকে আরও তরল পান করতে হবে।

ছোট শিশুদের জ্বর হওয়া সাধারণ ব্যাপার। এগুলি সাধারণত ভাইরাল সংক্রমণের কারণে হয় এবং চিকিৎসা ছাড়াই সেরে যায়। তবে, জ্বর মাঝে মাঝে আরও গুরুতর অসুস্থতার লক্ষণ হতে পারে যেমন রক্তের মারাত্মক ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ (সেপ্টিসেমিয়া), মূত্রনালীর সংক্রমণ, নিউমোনিয়া বা মেনিনজাইটিস।

**48 ঘন্টার পরেও যদি জ্বরের লক্ষণগুলির উন্নতি না হয় তবে আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করা উচিত।** রাতের বেলা আপনার শিশুকে যাচাই করে দেখুন।

অপ্সোপচারের পরে বা বিদেশ ভ্রমণের পরপরই আপনার শিশুর জ্বর হলে সর্বদা চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।



## GP বলেন

বাড়িতে জ্বরে আক্রান্ত শিশুর দেখাশোনা করার সময় আপনার উচিত:

- শিশুকে আরও তরল পান করানো (একটি বাচ্চা বা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো হলে, তার ক্ষেত্রে সবচেয়ে উপযুক্ত তরল হল মায়ের দুধ)।
- পানিশূন্যতার লক্ষণগুলির উপর নজর রাখুন: ভেজা ন্যাপি কমে যাওয়া, শুষ্ক মুখ, চুলুচুলু চোখ, অশ্রু না থাকা, সামগ্রিক চেহারা খারাপ দেখানো, বাচ্চাদের মাথার উপরের অংশে দেবে যাওয়া নরম দাগ।
- আপনার শিশুর পানিশূন্যতা থাকলে আইবুপ্রোফেন না দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- জেনে নিন কীভাবে একটি নন-ব্রাফিং ফুসকুড়ি চিহ্নিত করতে হয় (পৃষ্ঠা 38 দেখুন)।
- রাতের বেলা আপনার শিশুকে যাচাই করুন।
- ঠান্ডা গোসল/শাওয়ার/ঈশদুষ্ক স্পঞ্জিং না করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

সূত্র: NICE, শিশুদের জ্বরজনিত অসুস্থতা/ 2013



1

আমার বাচ্চা কাশি এবং হাঁচি দিচ্ছে, গায়ে হালকা স্বর রয়েছে এবং তাকে দেখে সাধারণভাবে অসুস্থ বলে মনে হচ্ছে।

2

সে কি সম্প্রতি নার্সারিতে যাওয়া শুরু করেছে? ঠান্ডা লাগা খুবই সাধারণ ব্যাপার। আপনি কি আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল এবং কাশির ওষুধ সম্পর্কে কথা বলেছেন?

3

যদি উপসর্গগুলি 10 দিনের বেশি সময় ধরে থাকে বা আপনার শিশুর কাশিতে হলুদ 'কফ' হয় তবে তাদের সংক্রমণ হতে পারে। আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

### এটাকে ছড়াবেন না

**এটিকে আটকান** জীবাণু সহজেই ছড়িয়ে পড়ে। সবসময় টিস্যু বহন করুন এবং তা চাপা দিয়ে কাশি বা হাঁচি দিন।

**এটিকে সঠিকভাবে জঞ্জালের পাত্রে ফেলুন** জীবাণু টিস্যুতে কয়েক ঘন্টা বেঁচে থাকতে পারে। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার টিস্যুটি সঠিকভাবে ফেলে দিন।

**এটিকে মেরে ফেলুন** আপনার হাত স্পর্শ করা সমস্ত কিছুতে জীবাণু ছড়িয়ে দিতে পারে। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার হাত পরিষ্কার করুন।

# কাশি, সর্দি এবং ফ্লু

## সাধারণত গুরুতর হয় না

আপনি সম্ভবত তা দেখতে পাবেন যখন আপনার শিশু অন্যান্য শিশুদের সাথে মিশতে শুরু করে তখন তাদের প্রচুর কাশি, সর্দি এবং নাক টানার সমস্যা হয়। তবে এর কিছু ভাল দিকও আছে, এটি শরীরকে একটি প্রাকৃতিক প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

ফ্লু সর্দি-কাশির চেয়েও মারাত্মক হতে পারে এবং আপনার শিশুকে বেশ অসুস্থ করে তুলতে পারে। সর্দি-কাশির চেয়ে ফ্লু অপেক্ষাকৃত বেশি আকস্মিক এবং গুরুতরভাবে আসে। আপনার শিশুর ব্যথা এবং অস্বস্তিবোধ হতে পারে এবং এক সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে সে অসুস্থ থাকতে পারে।

বেশিরভাগ জীবাণু কোনো প্রকৃত ক্ষতি না করেই তাদের কোর্স শেষ করবে, কারণ তারা নিজেরাই ভাল হয়ে উঠবে। NHS শিশু টিকাকরণ কর্মসূচির অংশ হিসেবে দুই বছর বয়স থেকে একটি বার্ষিক নাকের স্প্রে ফ্লু টিকা পাওয়া যায়। বিস্তারিত জানার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শককে জিজ্ঞাসা করুন।

### এক্ষেত্রে উপশমের জন্য আপনি বাড়িতে যা করতে পারেন:

- ✓ আপনার শিশুকে প্রচুর তরল পান করান।
- ✓ **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন (অ্যাসপিরিন নয়) দিয়ে দেখুন (ব্যবহারের জন্য পৃষ্ঠা 6 দেখুন)। তাদেরকে ধূমপানের ধোঁয়া এবং ধূমপানকারীদের থেকে দূরে রাখুন।
- ✓ আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন কিন্তু মনে রাখবেন কাশি হল শরীরের ফুসফুস পরিষ্কার রাখার উপায়।
- ✓ সে পর্যাপ্ত ঘুম/বিশ্রাম পাচ্ছে তা নিশ্চিত করুন।

### আপনার GP-কে দেখান যদি:

- ✓ আপনার বাচ্চার শরীরের তাপমাত্রা **38°C (100.4°F)** বা তার বেশি হয়।
- ✓ তাদের ফুসকুড়ি সহ স্বর হয়।
- ✓ তারা জেগে উঠছে না বা ভাববিনিময় করছে না।
- ✓ আপনার শিশুর শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে।
- ✓ স্বর থেকে যাচ্ছে, ওষুধে কমছে না (স্বর-পৃষ্ঠা 22 দেখুন)।



### ফার্মাসিস্ট বলেন

বর্ধিত তাপমাত্রা কমাতে সহায়তার জন্য প্রায়শই প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধ ব্যবহার করে শিশুদের চিকিৎসা করা যেতে পারে। **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন সাহায্য করতে পারে। ভালভাবে লেবেল যাচাই করে নিন। এর কিছু বাচ্চাদের জন্য তরল হিসাবে পাওয়া যায় এবং তা তিন মাস বয়স থেকে দেওয়া যেতে পারে। ফার্মাসিস্টের সাথে যাচাই করে নিন এবং তাদেরকে আপনার শিশুর বয়স বলুন। ফ্লু-এর লক্ষণগুলি আরও গুরুতর হয় এবং আপনাকে আপনার GP-কে দেখাতে হবে।

সূত্র: 2013 NICE নির্দেশিকা

## ব্রঙ্কিওলাইটিস

ব্রঙ্কিওলাইটিস একটি সাধারণ শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ, যা এক বছরের কম বয়সী বাচ্চা এবং ছোট শিশুদের প্রভাবিত করে। প্রাথমিক লক্ষণগুলি সাধারণ সর্দি-কাশির মতোই এবং এতে নাক দিয়ে পানি পড়া এবং কাশি অন্তর্ভুক্ত থাকে।

তা হওয়ার সাথে সাথে, ব্রঙ্কিওলাইটিসের লক্ষণগুলির মধ্যে একটি হালকা জ্বর, একটি অবিরাম কাশি এবং খাওয়ানোর অসুবিধা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

সাধারণত তিন দিন পরে লক্ষণগুলির উপশম হতে থাকে এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রে অসুস্থতা গুরুতর হয় না। তবে, যদি আপনার শিশু স্বাভাবিক পরিমাণের মাত্র অর্ধেক পরিমাণ খেতে সক্ষম হয় বা তার শ্বাস নিতে কষ্ট হয়, অথবা যদি আপনি সাধারণভাবে তাকে নিয়ে চিন্তিত থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনার GP বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে যোগাযোগ করুন।

সূত্র: [www.nhs.uk/conditions](http://www.nhs.uk/conditions)

1

আমার বাচ্চার কুপ হয়েছে তার একটি স্বতন্ত্র ঘড়ঘড়ে কাশি আছে এবং যখন সে শ্বাস নেয় তখন কর্কশ শব্দ হয়।

2

আপনার শিশুকে স্বস্তি দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ, কারণ তারা উত্তেজিত হলে বা কাণ্ডাকাটি করলে লক্ষণগুলির আরও অবনতি হতে পারে। হালকা কুপের ক্ষেত্রে তা বাড়িতেই সামলানো যেতে পারে। আপনার শিশুর জ্বর হলে, শিশুদের **চিনি-মুত্** প্যারাসিটামল তার তাপমাত্রা কমাতে সাহায্য করবে।

3

লক্ষণগুলির আরও অবনতি হলে, আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

# শ্বাসে সাঁ সাঁ আওয়াজ হওয়া ও শ্বাসকষ্ট

## লক্ষণগুলির উপর নজর রাখুন

আপনার ছোট বাচ্চা বা শিশুর হওয়া যে কোনো ধরনের শ্বাসকষ্ট বাবা-মায়ের জন্য ভীতিকর হতে পারে। প্রায়ক্ষেত্রেই এই নিয়ে চিন্তা করার কিছু থাকে না এবং ব্রঙ্কিওলাইটিস, হালকা কুপ এবং কাশির মতো অসুস্থতাগুলি প্রায়শই বাড়িতে চিকিৎসা করা যেতে পারে।

**নবজাতক এবং বাচ্চাদের ব্যাপারে আপনার সহজাত প্রবৃত্তিকে ব্যবহার করুন। আপনি লক্ষ্য করতে পারেন:**

- দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস বা হাঁপানি, যা সাধারণ ব্যাপার। যদি অসুস্থতার অন্য কোনো লক্ষণ না থাকে, এটি আসে ও চলে যায় এবং আপনার বাচ্চা বেশিরভাগ সময় স্বচ্ছন্দে শ্বাস নেয়, সেক্ষেত্রে সাধারণত চিন্তা করার দরকার নেই।
- শ্বাস-প্রশ্বাসে কিছুটা খড়খড়ে শব্দ হতে পারে। আপনার বাচ্চাকে সোজা করে ধরে রাখার চেষ্টা করুন।
- একটি বাচ্চাকে দুধ খাওয়ানোর সময়ে সে দ্রুত দুধ টানলে, মাঝে মাঝে কাশি বা দম বন্ধ হয়ে যেতে পারে। বিশ্বগুলিকে কিছুটা ধীর করার চেষ্টা করুন। খাওয়ানোর অবস্থান যাচাই করুন।
- সর্দি বা হালকা কাশি। এই পর্যায়ে তাদের উপর নজর রাখুন এবং আপনার সহজাত প্রবৃত্তি ব্যবহার করুন। আপনি যদি চিন্তিত হন, আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।

**অপেক্ষাকৃত বেশি বয়সের বাচ্চা এবং ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে আপনি লক্ষ্য করতে পারেন:**

- কাশি, সর্দি, হালকা তাপমাত্রা - (কাশি, সর্দি এবং জ্বু পৃষ্ঠা 24 দেখুন)।
- কুপ (কর্কশ কর্কশ্বর, ঘড়ঘড়ে কাশি)-এর ক্ষেত্রে আপনার GP-কে দেখানোর প্রয়োজন রয়েছে এবং এর জন্য স্টেরয়েড দিয়ে চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

সূত্র: NHS চয়েসেস - ব্রঙ্কিওলাইটিসের লক্ষণ



## GP-র পরামর্শ

সাহায্য নিন এবং এখনই আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন, যদি:

- ✓ আপনার শিশুর শ্বাস-প্রশ্বাস কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায় এবং তার পঁজর ও পেট ভিতরের দিকে ঢুকে যায়।
- ✓ তারা একটি শ্বাস নেওয়া বন্ধ না করে একটি সম্পূর্ণ বাক্য সম্পন্ন করতে পারে না।

**সাহায্য নিন এবং 999 নম্বরে কল করুন অথবা এখনই A&E-তে নিয়ে যান যদি:**

- ✓ দেখে মনে হয় তাদের বুক গর্ত হয়ে ভিতরে ঢুকে আসছে।
- ✓ তাদেরকে ফ্যাকাশে বা এমনকি সামান্য নীলাভ দেখায়।





### স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান তবে তা চালিয়ে যান এবং প্রচুর পরিমাণে তরল পান করতে থাকুন।

সূত্র: [www.nhs.uk/conditions](http://www.nhs.uk/conditions)



### ফার্মাসিস্ট বলেন

আপনার বাসাতে আপনার শিশুর পরিচর্যা করার অনেক উপায় আছে। যেগুলি আপনি করে দেখতে পারেন:

- ✓ তাদের নিয়মিত তরল পান করান - অল্প পরিমাণে ঠান্ডা ফুটানো পানি দিয়ে দেখুন। বুকের দুধ খাওয়ালে, বাচ্চার চাহিদা বুঝে বুকের দুধ খাওয়ান।
- ✓ হাতের পরিষ্কৃত ব্যাপারে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করুন (সাবান এবং পানি বা ব্যাকটেরিয়ারোধী হ্যান্ড জেল ব্যবহার করুন এবং একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে ভালভাবে হাত শুকিয়ে নিন)।
- ✓ পানিতে মেশানোর জন্য রিহাইড্রেটিং দ্রবণগুলি পূর্ব-পরিমাপকৃত স্যাম্পেতে আসে। এটি পানিশূন্যতার সমস্যা মোকাবেলায় সাহায্য করে।

যদি আপনার শিশু 24 ঘন্টার বেশি অসুস্থ থাকে, তাহলে আপনার GP-র সাথে কথা বলুন। যদি আপনার বাচ্চা নবজাতক বা খুব অসুস্থ হয়, তাহলে সরাসরি আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

# পেট খারাপ

## আপনার বা আপনার বাচ্চার জন্য খুব একটা ভালো ব্যাপার নয়

অসুস্থতা এবং ডায়রিয়ার জীবাণুগুলি সহজেই ধরা পড়ে এবং প্রায়শই এমন জায়গায় ছড়িয়ে পড়ে যেখানে প্রচুর শিশু থাকে।

অসুস্থ বোধ করা এবং হঠাৎ অসুস্থ হওয়া সাধারণত প্রথম লক্ষণ হয়ে থাকে। পরে ডায়রিয়া হতে পারে। যদি আপনার শিশু ঘন ঘন বমি না করে, মধ্যবর্তী সময়ে যুক্তিসঙ্গতভাবে স্বচ্ছন্দ থাকে এবং আপনি তাকে ঘন ঘন অল্প পরিমাণে পানি খাওয়াতে সক্ষম হন, তাহলে তাদের পানিশূন্য হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে এবং এক্ষেত্রে সম্ভবত ডাক্তার দেখানোর প্রয়োজন নেই।

**যদি তারা 24 ঘন্টার বেশি সময় ধরে অসুস্থ থাকে (অথবা তারা যদি নবজাতক হয় তবে আরো কম সময়) বা আপনি যদি পানিশূন্যতার লক্ষণ লক্ষ্য করেন, তাহলে আপনার GP-র সাথে কথা বলুন।** →

আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান, তবে এমনকি আরও ঘন ঘন খাওয়ানো চালিয়ে যান। অপেক্ষাকৃত বড় শিশুদের প্রচুর পরিমাণে পানি খাওয়ান, বা তাদের একটি আইস-ললি চুষতে দিন। যদি তারা খেতে চায় তবে তাদের সাধারণ খাবার যেমন পাস্তা বা সেদ্ধ ভাত দিন (খুব বেশি মশলাদার বা নোনতা কিছু নয়)।

তাদের অন্যদের থেকে দূরে রাখুন, বিশেষ করে শিশুদের থেকে, যাদের সংক্রমণ হয়ে যেতে পারে। প্রত্যেকের হাত ধোওয়ার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করুন।

1

আমার বাচ্চার ডায়রিয়া হয়েছে এবং সে অসুস্থ হয়ে পড়ছে।

2

আপনি কি তাদের প্রচুর পানি খাইয়েছেন? যদি তা একটি পেটের জীবাণু হয়, এটি তাদের পানিশূন্য হওয়া প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে। আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন এবং একটি রিহাইড্রেটিং দ্রবণ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

3

যদি উপসর্গগুলি দেখা দেওয়ার 24 ঘন্টা পরেও উন্নতির কোন লক্ষণ না দেখা যায় বা যদি তারা নবজাতক হয় তাহলে সরাসরি আপনার GP-র সাথে কথা বলুন।

### পানিশূন্যতার লক্ষণ

- ✓ কম ভেজা ন্যাপি (অর্থাৎ তারা কম মূত্রত্যাগ করছে)।
- ✓ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘুম।
- ✓ শুষ্ক মুখ।
- ✓ ডুবে যাওয়া ফন্টানেল (মাথার উপরের নরম জায়গা যা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি দেবে থাকে)।

আপনার ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে একটি রিহাইড্রেটিং দ্রবণ নিয়ে খাইয়ে দেখুন।

## পরামর্শ

শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো বাচ্চাদের ক্ষেত্রে কোষ্ঠকাঠিন্য খুবই বিরল, কিন্তু যে শিশুরা ফর্মুলা দুধ খায় বা শক্ত খাবার খায় তাদের ক্ষেত্রে এটি অস্বাভাবিক নয়। চিকিৎসার বিষয়ে পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।

নিশ্চিত করুন আপনি সঠিক পরিমাণ পানি দিয়ে ফর্মুলা পাউডার তৈরি করছেন। কিছু ফর্মুলা বিশেষভাবে এমন বাচ্চাদের উদ্দেশ্য করে বানানো হয়, যাদের সামান্য কোষ্ঠকাঠিন্য রয়েছে - আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক আপনার বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

যদি আপনার বাচ্চা ইতিমধ্যেই শক্ত খাবার খেয়ে থাকে, তাহলে ফলের রস বা ফল খাইয়ে এই সমস্যাতে সুরাহা হতে পারে। আপেল, নাশপাতি এবং প্রনের মতো ফলগুলিতে সরবিটল থাকে যা একটি প্রাকৃতিক জোলাপ (ল্যাক্সেটিভ), যা অন্ত্রের নিচের অংশে পানি ধরে রাখতে সাহায্য করে, যা মলকে নরম করে এবং সহজে বেরিয়ে যেতে সাহায্য করে। অপেক্ষাকৃত ছোট বাচ্চাদের জন্য, দুধ ছাড়া অন্য কিছু দেওয়া শুরু করার আগে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে যাচাই করে নিন।

সূত্র: [www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)



# কোষ্ঠকাঠিন্য

## শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো বাচ্চাদের মধ্যে খুব কম দেখা যায়

কোষ্ঠকাঠিন্য শিশুদের একটি খুব সাধারণ সমস্যা। অনেক শিশু সাধারণত কয়েক দিন পর পর মলত্যাগ করে। যাই হোক না কেন, কঠিন মল যা ত্যাগ করা কঠিন এবং তাও শুধু প্রতি তিন দিন পর পর যদি তা হয়, সেক্ষেত্রে এটিকে কোষ্ঠকাঠিন্য হিসাবে চিকিৎসা করা উচিত।

বুকের দুধ খাওয়ানো ছোট বাচ্চাদের সাধারণভাবে প্রতিদিন বেশি মল হয়। বোতলে খাওয়ানো ছোট বাচ্চাদের তুলনায় তাদের মলত্যাগের সংখ্যা বেশি পরিবর্তিত হয়। উদাহরণস্বরূপ, বুকের দুধ খাওয়ানো ছোট বাচ্চারা প্রতি সপ্তাহে 5 থেকে 40 বার মলত্যাগ করে, যেখানে ফর্মুলা খাওয়ানো ছোট বাচ্চাদের প্রতি সপ্তাহে 5 থেকে 28 বার মলত্যাগ হয়। দুধের ধরন বা ফর্মুলা পরিবর্তন করলেও কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।

অনেক কিছুর জন্য কোষ্ঠকাঠিন্য হয়, তবে যেসব ছোট বাচ্চা বা শিশুরা সুষম খাবার খেয়ে থাকে তাদের সাধারণত কোষ্ঠকাঠিন্য হয় না।

পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শককে জিজ্ঞাসা করুন। বিরল ক্ষেত্রে, একটি অন্তর্নিহিত অসুস্থতার কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে, তাই যদি কয়েক দিনের মধ্যে সমস্যাটি দূর না হয়, সেক্ষেত্রে আপনার GP-র সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।

1

আমার বোতলে খাওয়ানো বাচ্চার কোষ্ঠকাঠিন্য হয়।

2

খাওয়ানোর মধ্যবর্তী সময়ে ঠান্ডা, ফুটানো পানি খাইয়ে দেখুন।

3

যদি সমস্যাটি থেকে যায়, আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা GP-র সাথে কথা বলুন।



## স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

কোষ্ঠকাঠিন্য এড়াতে এবং তা ফিরে আসা বন্ধ করতে সাহায্য করার জন্য নিশ্চিত করুন যে, আপনার শিশুর প্রচুর পরিমাণে ফাইবারযুক্ত একটি সুষম খাদ্যতালিকা রয়েছে, যার মধ্যে ফল, শাকসবজি, বেস্‌ড বিনস এবং গোটা দানার সিরিয়াল অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আমরা প্রক্রিয়াজাত তুস (কিছু খাবারের একটি উপাদান) প্রদানের সুপারিশ করি না, যার জন্য কোলাভাব, পেট ফাঁপা (গ্যাস) হতে পারে এবং তা মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের শোষণকে কমিয়ে দিতে পারে। প্রচুর পরিমাণে তরল পান করান।



# কানে ব্যথা ও টনসিলাইটিস

## সতর্কতার সাথে একটি বাচ্চার কানের চিকিৎসা করা প্রয়োজন

কানের সংক্রমণের জন্য কানে ব্যথা হতে পারে এবং তা বাচ্চাদের এবং ছোট বাচ্চাদের মধ্যে সাধারণভাবে দেখা যায়। প্রায়শ এর পরে ঠান্ডা লেগে যায় এবং কখনও কখনও জ্বর হয়। একটি শিশু তার কান ধরে টানাটানি করতে পারে, কিন্তু বাচ্চার প্রায়ই বলতে পারে না তাদের ব্যথা কোথা থেকে হচ্ছে, তাই তারা কেবল কাঁদে এবং তাদের সাধারণভাবে অস্বস্তি হচ্ছে বলে মনে হয়। দুধের দাঁত ওঠার সময় স্থানান্তরিত ব্যথার জন্য শিশুদের প্রায়ই কানে ব্যথা হয়/তারা কান ধরে টানাটানি করে।

প্রথম কয়েক সপ্তাহে সংক্রমণের বিরুদ্ধে বাচ্চাদের কিছু প্রাকৃতিক সুরক্ষা থাকে - যা বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে বৃদ্ধি পায়। বাচ্চা ও ছোট বাচ্চাদের মধ্যে, ব্যাকটেরিয়া নাক থেকে কানে আরও সহজে যায়। কানের সংক্রমণ যন্ত্রণাদায়ক হতে পারে এবং আপনার শিশুর শুধু আরো আলিঙ্গনের এবং ফার্মাসিউটিক্যাল কাছ থেকে ব্যথানাশকের (যেমন **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন) প্রয়োজন হতে পারে। আপনার শিশুর গলার গ্রন্থি ফুলে থাকতে পারে - শরীর এইভাবে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করে।

**টনসিলাইটিস** - টনসিলাইটিসের (টনসিলের প্রদাহ) কারণেও কানের ব্যথা হতে পারে। এটি শিশুদের একটি পরিচিত ধরনের সংক্রমণ। লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে গলা ব্যথা, কানে ব্যথা এবং জ্বর। এটি একটি গুরুতর অসুস্থতা নয় এবং উল্লেখযোগ্য ব্যথা, ক্রমাগত জ্বর, শ্বাসকষ্টের মত গুরুতর লক্ষণ দেখা গেলেই শুধুমাত্র আপনার GP-কে দেখাতে হবে।

1

আমার ছোট বাচ্চার কানে ব্যথা আছে কিন্তু অন্যথায় ভাল মনে হচ্ছে।

2

আপনি কি আপনার ফার্মাসিউটিক্যাল কাছ থেকে **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন নিয়ে তা দিয়ে দেখেছেন? (ব্যবহারের পরামর্শের জন্য পৃষ্ঠা 6 দেখুন)।

3

বেশিরভাগ কানের সংক্রমণ নিজেই ভাল হয়ে যায়। যদি 24 ঘন্টা পরেও লক্ষণগুলির কোনো উন্নতি না হয়, আপনার শিশুর খুব ব্যথা হয় বা আপনি কান থেকে তরল বেরিয়ে আসতে দেখেন, তাহলে আপনার GP-র সাথে কথা বলুন।

## কানের সংক্রমণের লক্ষণগুলি কী কী?

লক্ষণগুলি হল তাপমাত্রা বৃদ্ধি, সাধারণ বিরক্তিতার এবং ব্যথা বা অস্বস্তি। কান লাল হতে পারে এবং আপনার বাচ্চা তা টানাটানি করতে পারে কারণ তা অস্বস্তিকর হতে পারে। এমনকি তাদের পূঁজের মতো নিঃসরণ হতে পারে, যা কানে অবরুদ্ধ অনুভূতি বা শ্রবণশক্তি হ্রাসের সাথেও যুক্ত হতে পারে। যদিও বেশিরভাগ কানের সংক্রমণ কোনও গুরুতর প্রভাব ছাড়াই সেরে যায়, তবে অল্প সময়ের জন্য (দুই থেকে তিন সপ্তাহ) হালকা শ্রবণশক্তি হ্রাস পেতে পারে।

## কানের সংক্রমণ কমাতে

- সতর্কভাবে একটি বাচ্চার কানের চিকিৎসা করা প্রয়োজন।
- আপনার শিশুর কানের ভিতরে কখনই কটন বাড ব্যবহার করবেন না।
- যদি তাদের জ্বর থাকে, তাহলে ওয়াশ বা কানের খেল বেরিয়ে আসতে পারে।
- বাইরের অংশের চারপাশে আলতোভাবে পরিষ্কার করতে প্রতিটি কানের উপর আলাদা, পরিষ্কার হালকা ভেজা তুলো ব্যবহার করুন।
- ধোঁয়ামুক্ত পরিবেশ এড়িয়ে চলুন।
- আপনার GP দ্বারা নির্দেশিত না হলে কানের ড্রপ বা তেল ব্যবহার করবেন না।
- যদি আপনার শিশু সংক্রমণের ছয় সপ্তাহ পরেও শুনতে না পায়, তাহলে আপনার GP বা স্বাস্থ্য পরিদর্শক তাদেরকে আরো পরীক্ষার জন্য অডিওলজিতে পাঠাতে পারেন।



# চিকেনপক্স এবং হাম

## চিকেনপক্স

চিকেনপক্স শৈশবের একটি হালকা এবং সাধারণ রোগ। এটি লাল, চুলকানিমুক্ত দাগের ফুসকুড়ি তৈরি করে যা তরল-ভরা ফোঁস্কা পরিণত হয়, যা শুকিয়ে গিয়ে শুকনো মামড়ি তৈরি করে এবং তা অবশেষে ঝরে পড়ে। কিছু বাচ্চাদের মাত্র কয়েকটি দাগ থাকে, অন্যদের সারা শরীরে দাগ থাকতে পারে। এগুলি মুখে, কানে ও মাথার স্বকে, বাহুর নীচে, বুকে, পেটে এবং বাহ ও পায়ে দেখা যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

চিকেনপক্স একটি ভাইরাসঘটিত রোগ। ফুসকুড়ি শুরু হওয়ার এক থেকে দুই দিন আগে থেকে, সমস্ত ফোঁস্কা মামড়ি হয়ে যাওয়া (ফুসকুড়ি শুরু হওয়ার পাঁচ থেকে ছয় দিন পরে) পর্যন্ত এটি সংক্রামক থাকে। সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে, বাচ্চাদের সমস্ত ফুসকুড়ি শুকনো মামড়ি হয়ে ঝরে যাওয়া পর্যন্ত তাদেরকে নার্সারি/স্কুল থেকে দূরে রাখুন।

এটি থাকা কালে আপনার শিশু সম্ভবত বেশ অস্বস্তিকর এবং খিটখিটে বোধ করবে। তাদের প্রথম কয়েকদিন জ্বর থাকতে পারে এবং দাগগুলি প্রচন্ডভাবে চুলকাতে পারে।

প্যারাসিটামল (চিনি-মুক্ত) জ্বরের উপশমে সাহায্য করতে পারে এবং জলীয় ক্রিমের ক্যালামাইন বা অন্যান্য কুলিং জেল/ক্রিম/চিকিৎসা চুলকানি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

চিকেনপক্স সাধারণত নিজে থেকেই ভালো হয়ে যায়। ফোঁস্কা সংক্রমিত হলে বা আপনার শিশুর বুকে ব্যথা বা শ্বাস নিতে অসুবিধা হলেই শুধুমাত্র আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

সূত্র: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

আপনার শিশুকে হাম (MMR টিকা) থেকে রক্ষা করতে টিকাকরণ হালনাগাদ রাখতে তুলবেন না। আপনার শিশুরা (বা আপনি) আগে MMR টিকা না নিলে, তা নিতে দেরির কোনো ব্যাপার নেই, আপনি এখনও তা নিতে পারেন।

## মিডওয়াইফ বলেন

আপনি যদি গর্ভবতী হন এবং অতীতে চিকেনপক্সে আক্রান্ত হয়ে থাকেন, তাহলে সম্ভবত আপনি চিকেনপক্স থেকে ইমিউন বা অনাক্রম্য রয়েছেন। যাইহোক, পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে আপনার GP বা মিডওয়াইফের সাথে যোগাযোগ করুন।

## ব্যথানাশক

যদি আপনার শিশুর ব্যথা হয় বা উচ্চ তাপমাত্রা (জ্বর) হয়, তাহলে আপনি তাকে প্যারাসিটামল দিতে পারেন। চিকেনপক্সে আক্রান্ত শিশুদের আইবুপ্রোফেন দেবেন না কারণ এটি স্বকের সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।  
**16 বছরের কম বয়সী শিশুদের অ্যাসপিরিন দেওয়া উচিত নয়।**

## হাম

হাম একটি খুব সংক্রামক, ভাইরাল রোগ যা বিরল ক্ষেত্রে মারাত্মক হতে পারে। হামে আক্রান্ত প্রতি পাঁচজন শিশুর মধ্যে একজন কানের সংক্রমণ, ডায়রিয়া ও বমি, নিউমোনিয়া, মেনিনজাইটিস এবং চোখের রোগের মতো জটিলতার সম্মুখীন হতে পারে। হামের কোন চিকিৎসা নেই। টিকাদানই এটি প্রতিরোধের একমাত্র উপায়, তাই নিশ্চিত করুন যে, আপনার শিশু MMR টিকা নিয়েছে। আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।

**আপনি সংক্রমিত হওয়ার প্রায় 10 দিন পরে লক্ষণগুলি দেখা দেয় এবং এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:**

- ঠান্ডা লাগার মতো উপসর্গ।
- লাল চোখ এবং আলোর প্রতি সংবেদনশীলতা।
- জ্বর।
- মুখ ও গলায় ধূসর সাদা দাগ।

কিছু দিন পরে, একটি লাল-বাদামী দাগযুক্ত ফুসকুড়ি দেখা যায়। কানের পিছনে থেকে শুরু করে, এটি শরীরের বাকি অংশে ছড়িয়ে পড়ার আগে মাথা এবং ঘাড়ের চারপাশে ছড়িয়ে পড়ে। যদি কোনো জটিলতা না থাকে তবে লক্ষণগুলি সাধারণত 7-10 দিনের মধ্যে উপশম হয়ে যায়।

**আপনার বা আপনার শিশুর হাম হতে পারে বলে সন্দেহ হলে আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।**

আপনার শিশুকে এইভাবে আরাম পেতে সাহায্য করুন:

- আলোর সংবেদনশীলতা কমাতে সাহায্য করার জন্য পর্দা টেনে দিন/হালকা আলো জ্বালান।
- চোখ পরিষ্কার করতে ভেজা তুলো ব্যবহার করুন।
- চিনি-মুক্ত প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন দিন।
- নিশ্চিত করুন যে, তারা প্রচুর তরল পান করছে।



## চিহ্নিতকারী লক্ষণ

এই উদাহরণটি সেই জায়গাগুলি প্রদর্শিত করে, যেখানে অ্যালার্জি আক্রান্তরা উপসর্গ অনুভব করতে পারেন। এই লক্ষণগুলির মধ্যে অনেকগুলি শৈশবের অন্যান্য সাধারণ অসুস্থতার ফলস্বরূপ দেখা দিতে পারে। অ্যালার্জির সাথে, লক্ষণগুলি প্রায়শই আরও দ্রুত বা হঠাৎ দেখা যায়।

## চোখ

চোখ চুলকানো, অশ্রুস্রাব চোখ, চোখ কচকচ করা, ফোলা চোখ, ‘অ্যালার্জিক শাইনাস’ - অবরুদ্ধ সাইনাসের কারণে চোখের নীচের কালো হয়ে যাওয়া অংশ।

## অ্যান্টিহিস্টামিন

অ্যান্টিহিস্টামিন সম্ভবত সবচেয়ে পরিচিত ধরনের অ্যালার্জির ওষুধ, এবং এর বেশিরভাগই প্রেসক্রিপশন ছাড়া ফার্মেসি থেকে সহজেই পাওয়া যায়। যদিও অ্যান্টিহিস্টামিনগুলি মানুষকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করে বলে সুপরিচিত ছিল, তবে আধুনিক অ্যান্টিহিস্টামিনগুলির ক্ষেত্রে মাঝে মাঝে এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি দেখা যায়। বিস্তারিত জানার জন্য প্যাকেট খতিয়ে দেখুন।

সূত্র: [www.allergyuk.org](http://www.allergyuk.org)

## নাক, গলা ও কান

নাক দিয়ে পানি পড়া, নাক বন্ধ, নাক চুলকানো, হাঁচি, সাইনাসের ব্যথা, মাথাব্যথা, পোস্ট-ন্যাজল ড্রিপ (নাকের পেছন থেকে গলা দিয়ে মিউকাস নেমে আসে), গন্ধ এবং স্বাদের অনুভূতি হ্রাস, গলা ব্যথা, স্বরশব্দ (ভয়েস বক্স) ফুলে যাওয়া, মুখ এবং/অথবা গলা চুলকানো, অবরুদ্ধ কান এবং আঠালো কান।

## শ্বাসনালী

শ্বাসে সাঁ সাঁ আওয়াজ হওয়া, শ্বাসকষ্ট, কাশি (বিশেষ করে রাতের বেলা), হাঁপ ধরা।

## হৃক

**আর্টিক্যারিয়া** - স্ফীত অংশ বা আমবাৎ জাতীয় চর্মরোগ, চাকা অংশ, চুলকানিসূক্ত ফোলা জায়গা, ফুসকুড়ি।

**একজিমা** - ফাটা, শুষ্ক বা পুঁজ গড়ানো, ভেঙে যাওয়া হৃক।

## হজম

ঠোঁট/জিহ্বা ফোলা, পেট ব্যথা, অসুস্থ বোধ করা, বমি, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া, পায়ু থেকে রক্তপাত, রিফ্লাক্স, দুর্বল বৃদ্ধি।

# অ্যালার্জি

## আপনার শিশুর অ্যালার্জি সামলানো এবং তা বোঝা

UK-র পঞ্চাশ শতাংশ শিশুর অ্যালার্জি রয়েছে। কী এড়াতে হবে এবং কীভাবে অ্যালার্জি নিয়ন্ত্রণ ও ব্যবস্থাপনা করতে হবে তা বোঝার জন্য বাবা-মায়েরকে একটি শেখার প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে হবে। যতটা সম্ভব খুঁজে বের করুন। অনেক ধরনের অ্যালার্জি আছে।

অ্যালার্জি হল যখন শরীরে কোনো প্রোটিনের প্রতিক্রিয়া হয় যেমন খাদ্য, পোকামাকড়ের কামড়, পরাগ, ঘরের ধূলিকণা বা অ্যান্টিবায়োটিকের মতো অন্যান্য পদার্থের জন্য। অনেক পরিচিত অ্যালার্জি আছে। কিছু পরিবারে অন্যান্য পরিবারের তুলনায় অ্যালার্জি আক্রান্ত ব্যক্তির সংখ্যা বেশি থাকে। যেসব পরিবারে আগে থেকেই অ্যালার্জি আছে, সেখানে জন্ম নেওয়া শিশুদের অ্যালার্জি হওয়ার সম্ভাবনা গড় মানের চেয়ে বেশি হয়।

অ্যালার্জির লক্ষণগুলি নাক, গলা, কান, চোখ, শ্বাসনালী, হজম এবং স্বককে হালকা, মাঝারি বা গুরুতর আকারে প্রভাবিত করতে পারে। যখন একটি শিশুর প্রথমবার অ্যালার্জির লক্ষণ দেখা যায়, তখন এটি সর্বদা স্পষ্ট হয় না যে লক্ষণগুলি কী কারণে হয়েছে বা, তাদের অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হলেও বোঝা যায় না, কারণ কিছু অ্যালার্জির লক্ষণ শৈশবের অন্যান্য সাধারণ অসুস্থতার মতো হতে পারে। আর্টিক্যারিয়া (স্ফীত বা আমবাৎ জাতীয় চর্মরোগ) অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়ার প্রথম লক্ষণগুলির মধ্যে একটি হতে পারে। যদি প্রতিক্রিয়া গুরুতর হয়, বা লক্ষণগুলি বারংবার হতে থাকে, তবে আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করা গুরুত্বপূর্ণ।

1

যখন শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কোনো নির্দিষ্ট খাদ্য বা খাদ্যদ্রব্যের প্রতি নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া দেখায়, তখন খাবার জনিত অ্যালার্জি হয়ে থাকে।

2

অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী পদার্থগুলি স্বকের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে (যেমন ঠোঁট, মুখ এবং চোখের চারপাশে ফুসকুড়ি বা ফোলা), হজমের সমস্যা যেমন বমি এবং ডায়রিয়া এবং হেফিভারের মতো উপসর্গ, যেমন হাঁচি।

3

বাচ্চাদের সাধারণত গরুর দুধ, মুরগির ডিম, চিনাবাদাম এবং অন্যান্য বাদাম যেমন হ্যাজেলনোট এবং কাজুবাদাম থেকে অ্যালার্জি হয়।

## অ্যানাফাইল্যাকটিক শক

অ্যানাফাইল্যাক্সিস হল একটি বিপজ্জনক ধরনের অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া যা বিশেষ খাবার, পোকামাকড়ের কামড় বা ওষুধের কারণে হতে পারে।

**অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়ার প্রাথমিক লক্ষণ:**

- ফোলা এবং চুলকানি; মুখ লালভ হতে পারে এবং স্বকে স্ফীত অংশ বা আমবাৎ জাতীয় চর্মরোগ ফুটে উঠতে পারে।
- ঠোঁট বা মুখের ফোলা।
- তীব্র বমি/পেটে ব্যথা।

**অ্যানাফাইল্যাক্সিস বা গুরুতর প্রতিক্রিয়া:**

- শ্বাস নিতে অসুবিধা, কাশি এবং/অথবা শ্বাসকষ্ট।
- বর্ণহীন হওয়া; ঠান্ডা এবং আঠালো হয়ে যাওয়া।
- চেতনা হারানো (ঘুমিয়ে আছে বলে মনে হতে পারে)।

**999 নম্বরে কল করুন** এবং অপারেটরকে বলুন আপনার মনে হচ্ছে শিশুটির অ্যানাফাইল্যাক্সিস আছে।

গুরুতর প্রতিক্রিয়ার সন্দেহ হলেই একটি অ্যাড্রেনালিন ইনজেকশন দেওয়া উচিত, যদি উপলব্ধ থাকে। আপনার শিশুর একটি EpiPen বা ইনজেকশন ডিভাইস থাকলে, নিশ্চিত করুন যে, জরুরি অবস্থা হওয়ার আগেই আপনি তা ব্যবহার করার সঠিক উপায় জেনে নিয়েছেন।

সূত্র: NICE - শিশু এবং কমবয়সীদের খাবার জনিত অ্যালার্জির জন্য পরীক্ষা

সূত্র: অ্যালার্জি UK/2014



### গ্লাস পরীক্ষা

যদি আপনি একটি পরিষ্কার গ্লাসের পাশটি স্বকের উপরে শক্তভাবে চাপেন এবং ফুসকুড়ি বিবর্ণ না হয় তবে এটি মেনিনগোকক্কাল সেপটিসেমিয়ার লক্ষণ।



সরাসরি অ্যান্ড্রিডেন্ট ও ইমার্জেন্সি বিভাগে চলে যান

এই উদাহরণে দাগগুলি এখনও কাঁচের মধ্য দিয়ে দৃশ্যমান রয়েছে। একে বলা হয় **নন-ব্লাফিং ফুসকুড়ি** - এটি বিবর্ণ হয় না। অবিলম্বে একজন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন (যেমন আপনার নিজের ডাক্তারখানা বা ওয়াক-ইন/জরুরি পরিচর্যা কেন্দ্রে)। আপনি যদি সরাসরি সাহায্য পেতে সক্ষম না হন **A&E-এ যান**।



এই উদাহরণে কাঁচের নিচের দাগগুলি কার্শত অদৃশ্য হয়ে গেছে। এতে গুরুতর কিছু হওয়ার সম্ভাবনা নেই তবে আপনি যদি এখনও চিন্তিত হন তাহলে **NHS 111-এ** কল করুন, আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন বা **A&E-তে যান**।

[www.meningitisnow.org](http://www.meningitisnow.org) থেকে আরও জানুন

# মেনিনজাইটিস ও সেপসিস

## সাধারণ নয় কিন্তু গুরুতর

বাচ্চা ও ছোট বাচ্চারা সবচেয়ে বেশি অরক্ষিত কারণ তারা সংক্রমণের বিরুদ্ধে সহজেই লড়াই করতে পারে না, কারণ তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এখনও সম্পূর্ণরূপে বিকশিত হয়নি। তারা আপনাকে বলতে পারে না যে তারা কেমন অনুভব করছে এবং তাদের অবস্থার খুব দ্রুত অবনতি হতে পারে। তাদের যাচাই করতে থাকুন।

**মেনিনজাইটিস** হল মস্তিষ্কের চারপাশে ফোলাভাব। এটি একটি অত্যন্ত গুরুতর, ছোঁয়াচে রোগ, তবে এটির প্রাথমিক চিকিৎসা হলে বেশিরভাগ শিশুই সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে ওঠে।

**সেপসিস** (প্রায়শই সেপ্টিসেমিয়া বা রক্তের বিষক্রিয়া বলা হয়) হল সংক্রমণের দ্বারা সৃষ্টি হওয়া একটি প্রাণের-হুমকিস্বরূপ স্বাস্থ্যসমস্যা। স্বকে পিন ফোটানোর মত ক্ষত বা বড় বেগুনি অংশও তৈরি হতে পারে, যেগুলির উপর একটি কাঁচের গ্লাস চেপে গড়িয়ে নিলে এর রং পরিবর্তিত হয় না। এটি মেনিনগোকক্কাল সেপ্টিসেমিয়ার একটি সাধারণ লক্ষণ, যা হল মেনিনগোকক্কাস ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সৃষ্ট এক ধরনের রক্তের বিষক্রিয়া, যা মেনিনজাইটিসও ঘটতে পারে।

**সন্দেহকৃত মেনিনজাইটিস বা সেপ্টিসেমিয়ার যে কোন ক্ষেত্র সবসময় একটি জরুরি পরিস্থিতি হিসেবে বিবেচনা করে চিকিৎসা করা উচিত।**

প্রাথমিক লক্ষণগুলি সর্দি বা জ্বু হওয়ার মতো হতে পারে। মেনিনগোকক্কাল সেপ্টিসেমিয়ায় আক্রান্ত শিশুরা খুব দ্রুত গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনি লক্ষণগুলি চিহ্নিত করতে পারছেন। আপনার শিশুর দেহে লাল বা বেগুনি দাগের গুচ্ছ তৈরি হতে পারে। গ্লাসের পরীক্ষাটি করুন। এই ফুসকুড়িটি গাঢ় স্বকে দেখা কঠিন হতে পারে, তাই আপনার বাচ্চা বা শিশুর পুরো শরীরে দাগ আছে কিনা তা পরীক্ষা করুন কারণ এটি যে কোনও জায়গায় শুরু হতে পারে (প্রথমে হালকা বর্ণের জায়গাগুলি পরীক্ষা করুন)। **যাইহোক, ফুসকুড়ি সবসময় প্রদর্শিত হয় না - সমস্ত লক্ষণ/উপসর্গ সম্পর্কে সচেতন থাকুন।**

**জ্বরের উপস্থিতি এবং উপরোক্ত অন্য কোন উপসর্গ দেখা গেলে তা অত্যন্ত গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করা উচিত। সমস্ত শিশু ডানদিকে তালিকাতুল্য সমস্ত লক্ষণ প্রদর্শন করে না।**



### GP বলেন

নিচের কোন লক্ষণ দেখা দিলে একজন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।



জ্বর, হাত-পা ঠান্ডা হয়ে যাওয়া



আলস্য এবং প্রতিক্রিয়া না দেওয়া



তন্দ্রাচ্ছন্ন এবং ঘুম থেকে আগালো কঠিন হওয়া



দাগ/ফুসকুড়ি। গ্লাসের পরীক্ষাটি করুন



দ্রুত শ্বাস গ্রহণ বা ষড়ঘড় আওয়াজ হওয়া



বিরক্তিতা, অপছন্দ সামলাতে হওয়া



অস্বাভাবিক কাঁদা বা ফুঁপিয়ে কাঁদা





## কাটা

কাঁচের জন্য গুরুতর কেটে যাওয়ায় অনেক শিশুকে শেষে A&E-তে নিয়ে যেতে হয়।

### প্রতিরোধ:

মেঝেতে পানীয়ের গ্লাস রাখবেন না। নিশ্চিত করুন কাচের বোতলগুলি উঁচুতে রাখা হয়েছে।

### কি করবেন:

- যদি কাটাটি গুরুতর না হয়, তবে জায়গাটি ধুয়ে নিন, নিশ্চিত করুন যে, কোনও কাঁচ অবশিষ্ট নেই এবং একটি পরিষ্কার সূতির কাপড় দিয়ে ঢেকে দিন।
- যদি কাটা গুরুতর হয়, প্রচুর রক্তস্রাব হয় বা স্বকের নিচে কাঁচের টুকরো থাকে, **A&E-তে যান।**

## পানিতে ডুবে যাওয়া

অনেক শিশু প্রায়ই খুব অগভীর পানিতে ডুবে যায়। এটি বাথটাবে, বাগানের পুকুরে, প্যাডলিং পুল এবং পানির বাটের (ব্যারেল) মধ্যে ঘটে।

### প্রতিরোধ:

- পানির কাছাকাছি থাকাকালীন সবসময় শিশুদের তদারকি করুন। পুকুরে একটি গ্রিল ব্যবহার করুন বা একটি স্যান্ডপিট হিসাবে ব্যবহার করার জন্য এটি ভরাট করার কথা বিবেচনা করুন।
- নিশ্চিত করুন যে আপনার শিশু সাঁতার জানে।

### কি করবেন:

আপনার শিশুকে পানি থেকে বের করে আনুন। পানি গিলে ফেললে তা তাদেরকে কাশি দিয়ে বের করার চেষ্টা করুন। যদি তারা সাড়া না দেয়, **999-এ কল করুন।**

## CPR

CPR হল একটি প্রাথমিক চিকিৎসা কৌশল যা হল শ্বাস পুনরুদ্ধার ও বুকের সংকোচনের সংমিশ্রণ - কখনও কখনও এটিকে জীবনের চুম্বনও বলা হয়। CPR সম্পর্কে আরও জানতে, [www.redcrossfirstaidtraining.co.uk](http://www.redcrossfirstaidtraining.co.uk)-এ যান

## দম বন্ধ হয়ে যাওয়া

বাচ্চা ও ছোট বাচ্চার মার্বেল, পুঁতি, ললি স্টিক, বেলুন, চিনাবাদাম, বোতাম, ন্যাপির খলি, প্লাস্টিকের খেলনার টুকরো, সূতো বা দড়ির মতো ছোট জিনিসগুলি সহজেই গিলে ফেলতে পারে, নাকে ঢুকিয়ে দিতে পারে বা তার জন্য দম বন্ধ হয়ে যেতে পারে।

### প্রতিরোধ:

- মেঝেতে এবং আসবাবপত্রের নিচে ছোট জিনিসগুলি রয়েছে কি না খতিয়ে দেখুন এবং ছোট টুকরো সম্বলিত খেলনাগুলি একটা ছোট বাচ্চার হাতে ছেড়ে আসবেন না, যা সে চিবাতে পারে ও যার জন্য তার দম বন্ধ হয়ে যেতে পারে।
- যাচাই করে দেখুন, খেলনাগুলি বয়সোপযোগী, ভাল অবস্থায় আছে এবং খেলনার সুরক্ষা চিহ্নগুলি দেখানো আছে।

### কি করবেন:

যদি আপনার শিশুর দম বন্ধ হয়ে যায়, অবিলম্বে এবং শান্তভাবে কাজ করুন। নিশ্চিত করুন যে, আপনি বস্তুটিকে আরও গলার নিচে ঠেলে দিচ্ছেন না। আপনার শিশুকে কাশি দিতে উৎসাহিত করুন। ব্যাক রো ব্যবহার করুন, যদি তারা অজ্ঞান হয়ে যায়, **999-এ কল করুন** (আপনার শিশুকে একা ছেড়ে আসবেন না) এবং CPR শুরু করুন।

# বাসাতে সুরক্ষা

আমাদের বাসায় বহু বিপদে থাকতে পারে



## শ্বাসরোধ

জানালার খড়খড়ির দড়ি এবং চেইন বাচ্চা এবং শিশুদের জন্য ঝুঁকির কারণ হতে পারে, তারা ঝুলে থাকা দড়িতে নিজেকে আঁহত করতে বা এমনকি শ্বাসরোধ করতে পারে।

### প্রতিরোধ:

- এমন পর্দার খড়খড়ি লাগান যেটিতে দড়ি নেই, বিশেষ করে বাচ্চাদের শোবার ঘরে।
- পর্দা এবং খড়খড়িতে টানার দড়ি ছোট রাখতে হবে এবং নাগালের বাইরে রাখতে হবে।
- দড়িগুলি বেঁধে রাখুন বা বহু ক্লিটের একটি, দড়ি বন্ধনী, ক্লিপ বা লভ্য বন্ধনী ব্যবহার করুন।
- শিশুর খাট, বিছানা, প্লেপেন বা হাইচেয়ার জানালার কাছে রাখবেন না।
- খাট বা বিছানায় খেলনা বা জিনিস ঝুলিয়ে রাখবেন না যা বিপদ হতে পারে।
- ফিতেযুক্ত ব্যাগ ঝুলিয়ে রাখবেন না যেখানে একটি ছোট শিশু ফিতের বন্ধনীর ভিতর দিয়ে তার মাথা গলাতে পারে।

### কি করবেন:

আপনার শিশুর শরীর থেকে দড়ির জট খুলুন, **999-এ কল করুন** এবং CPR শুরু করুন।

## পোড়া এবং ছ্যাঁকা লাগা

একটি পোড়া হল স্বকের ক্ষতি, যা গরম কিছুর সাথে সরাসরি সংস্পর্শতার কারণে ঘটে। কিছু রাসায়নিক পদার্থ, বিদ্যুৎ এবং ঘর্ষণ থেকেও পুড়ে যেতে পারে। একটি ছ্যাঁকা লাগা হল এমন একটি পোড়া যা একটি গরম তরল বা বাষ্প দ্বারা সৃষ্ট হয়। ছ্যাঁকা লাগার চিকিৎসা পুড়ে যাওয়ার মত একইভাবে করা হয়।

### প্রতিরোধ:

- গরম পানীয় নাগালের বাইরে রাখুন।
- একটি বাথটাব চালানোর সময়, প্রথমে ঠান্ডা পানি চালু করুন এবং আপনার শিশুকে গোসল করা বা শাওয়ার নিতে দেওয়ার আগে সর্বদা আপনার কনুই দিয়ে তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।
- গরম ইট্রী, কার্লিং টংস এবং হেয়ার স্ট্রেইটনার নাগালের বাইরে রাখুন, এমনকি ঠান্ডা হওয়ার সময়ও।
- কাউন্টারের সামনে থেকে প্যানের হাতলগুলিকে ঘুরিয়ে দিন।

### কি করবেন:

- দুর্ঘটনার পরেই 20 মিনিটের জন্য ঠান্ডা পানির ধারার নীচে পোড়া বা ছ্যাঁকার চিকিৎসা করুন।
- পোড়া বা ছ্যাঁকার জায়গায় ক্রিম, লোশন বা মলম ব্যবহার করবেন না।
- যদি খুব হালকা পোড়া ছাড়া অন্য কিছু হয় আপনার শিশু বা বাচ্চাকে সবসময় A&E-তে নিয়ে যান।

## অ্যালকোহল

এমনকি অল্প পরিমাণে অ্যালকোহলও শিশুদের মধ্যে বিষক্রিয়া তৈরি করতে পারে। অ্যালকোহল কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে প্রভাবিত করে এবং লক্ষণগুলির মধ্যে বিভ্রান্তি, বমি এবং খিঁচুনি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। শিশুর শ্বাস নিতে অসুবিধা হতে পারে এবং স্বক লাল বা ফ্যাকাশে হতে পারে। অ্যালকোহল গ্যাপ রিফ্লেক্সকে ব্যাহত করে, যা দমবন্ধ করতে পারে। আপনার শিশু যদি অ্যালকোহল পান করে থাকে, তাহলে আপনার শিশুকে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার জন্য দ্রুত ব্যবস্থা নিন।

## ওষুধ সংরক্ষণ করা

ওষুধগুলিকে নাগালের বাইরে এবং ছোট বাচ্চাদের দৃষ্টির বাইরে রাখুন। এগুলিকে একটি উঁচু আলমারিতে, শিশু-প্রতিরোধী কবজা লাগানো একটি আলমারিতে, একটি তালাবন্ধ ক্যাবিনেটে বা এমনকি একটি তালাবন্ধ স্যুটকেস রাখুন। যদি কোনো ওষুধ ফ্রিজে রাখার প্রয়োজন হয়, তা যতটা সম্ভব উঁচুতে এবং লুকিয়ে রাখুন।

এগুলিকে এখানে রাখবেন না:

- আপনার খাটের পাশের টেবিলে – আপনার শিশু আপনার নজর এড়িয়ে সহজেই বেডরুমের ঢুকতে পারে।
- আপনার হ্যান্ডব্যাগে – এটি ছোট বাচ্চাদের জন্য ট্যাবলেট খোঁজার একটি প্রিয় জায়গা।

# ওষুধ এবং বিষক্রিয়া

## শিশুদের নিরাপদ রাখা

বিষাক্ত কিছু গিলে ফেলেছে এই সন্দেহে প্রতি সপ্তাহে পাঁচ বছরের কম বয়সী প্রায় 500 শিশুকে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়। বেশিরভাগ বিষক্রিয়ার দুর্ঘটনায় ওষুধ, গৃহস্থালি পণ্য এবং প্রসাধনী সংশ্লিষ্ট থাকে। ওষুধ থেকে বিষক্রিয়া হল সবচেয়ে সাধারণ রূপ।

- ওষুধগুলিকে উঁচুতে রাখুন এবং নাগালের বাইরে রাখুন।
- বিষাক্ত হতে পারে এমন কিছু নাগালের বাইরে রাখুন – এর মধ্যে রয়েছে সমস্ত ওষুধ এবং পিল, অ্যালকোহল, গৃহস্থালির ক্লিনার, তরল ধোয়ার ট্যাবলেট এবং বাগানের পণ্য, সেগুলিকে একটি তালাবন্ধ আলমারিতে রাখলে ভাল হয়।
- শিশু-প্রতিরোধী ঢাকনা আছে এমন পাত্র ব্যবহার করুন – সচেতন থাকুন যে তিন বছর বয়সের মধ্যে, অনেক শিশুই এই শিশু-প্রতিরোধী ঢাকনা খুলে ফেলতে পারে।
- সমস্ত বিপজ্জনক রাসায়নিক পদার্থ তাদের আসল পাত্রে রাখুন – উদাহরণস্বরূপ, একটি পুরানো পানীয়ের বোতলে আগাছানাশক সংরক্ষণ করবেন না কারণ একটি ছোট শিশু এটিকে নিরাপদ কিছু ভেবে পান করার ভুল করতে পারে।
- বাইরে থাকাকালীন আপনার বাচ্চাদের কোনো গাছপালা বা ছত্রাক খাওয়া থেকে বিরত রাখুন।
- অ্যালকোহল শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।

1

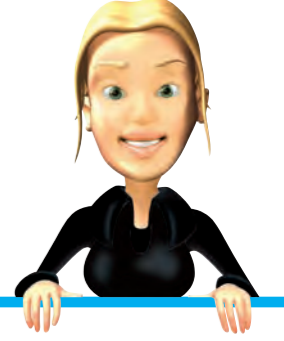
আপনি মনে করছেন যে, আপনার শিশু একটি ক্ষতিকারক ওষুধ, রাসায়নিক পদার্থ বা ব্যাটারি গিলে ফেলেছে।

2

বোতল বা প্যাকেটটি খুঁজুন এবং যখন আপনি চিকিৎসা সহায়তা চাইতে যাবেন তখন এটি আপনার সাথে নিয়ে যান।

3

আপনার শিশুকে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার জন্য দ্রুত ব্যবস্থা নিন।



## স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

আপনার যদি ছোট বাচ্চা থাকে, আপনার কাছে অতিথি থাকার সময় বা আপনি যখন অন্য লোকের সাথে দেখা করতে যান তখন অতিরিক্ত সতর্ক থাকুন। যদি আপনার বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয়দের শিশু না থাকে তবে তারা কিছু জিনিস বাচ্চাদের নাগালের বাইরে রাখার কথা নাও ভাবতে পারেন এবং তাদের বাসা শিশু বান্ধব নাও হতে পারে। বাচ্চাদের উপর নজর রাখা দরকার এবং আপনি ভদ্রতার সাথে তাদেরকে অ্যালকোহল, ওষুধ ও সিগারেটের মত জিনিসগুলি শিশুদের নাগালের বাইরে রাখার জন্য বলতে পারেন।





### পড়ে যাওয়া

বাচ্চাদের জন্য সবচেয়ে বড় বিপদ হল বিছানার কিনারা বা পরিবর্তিত পৃষ্ঠ থেকে গড়িয়ে যাওয়া। ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে আসবাবপত্র থেকে বা সিঁড়ি থেকে পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি আরো বেশি থাকে।

#### প্রতিরোধ:

- নিশ্চিত করুন আপনার বাচ্চা যাতে কোনো তল বরাবর গড়াতে না পারে, তাদের চারপাশে বালিশ রাখুন।
- একটি লাফানো দোলনা বা গাড়ির সিট এমন একটি তলে রাখবেন না যেখানে তারা মোচড় দিয়ে পড়ে যেতে পারে।
- আপনার শিশু হাঁটতে শুরু করলে সিঁড়ির গেট ব্যবহার করুন।
- নিশ্চিত করুন যে বারান্দাগুলি লক করা আছে এবং জানালায় নিয়ন্ত্রক ও সুরক্ষা লক লাগান।

# ধাক্কা লাগা, ছড়ে যাওয়া ও পড়ে যাওয়া

## বেড়ে ওঠার অংশ

প্রতিটি দুর্ঘটনা প্রতিরোধ করা প্রায় অসম্ভব, যদিও এমন কিছু জিনিস রয়েছে যা এক্ষেত্রে সহায়তার জন্য আমরা বাসাতে করতে পারি। ছোটখাটো কাটা, ধাক্কা লাগা এবং ছরে যাওয়া বড় হওয়ার একটি স্বাভাবিক অংশ। আপনার শিশুকে তাদের চারপাশের জগৎ খতিয়ে দেখতে দিন (তত্ত্বাবধানে), যা তাদের বিকাশে এবং শিখতে সহায়তা করে। আপনার ছোট বাচ্চার ধাক্কা খাওয়ার বেশির ভাগ ক্ষেত্রে তাদেরকে শান্ত করার জন্য একটি আলিঙ্গন ছাড়া আর কিছুই প্রয়োজন হবে না। আপনি ধাক্কা লাগার শব্দ, আপনার শিশুর প্রতিক্রিয়া এবং প্রভাবিত এলাকার রং দেখে বলতে পারবেন যে, কোনটি অপেক্ষাকৃত গুরুতর ধাক্কা ছিল। যদি আপনার শিশুর এরকম কোন ছরে যাওয়া বা আঘাত থাকে, তবে আপনাকে তা কীভাবে ঘটেছে খুঁজে বের করতে হবে।

যদি মনে হয় ধাক্কা লাগা অংশটি ফুলে যেতে পারে, তাহলে ফোলা কমাতে এবং জায়গাটি ঠান্ডা করতে অন্তত কয়েক মিনিট একটি ঠান্ডা ক্লানেল (ঠান্ডা পানিতে কাপড় ভিজিয়ে) বা আইস প্যাক (তবে সরাসরি স্বকে বরফ লাগাবেন না) ব্যবহার করুন।

যদি আপনার শিশুর মাথায় ধাক্কা লেগে থাকে এবং এটি গুরুতর মনে হয় বা লক্ষণগুলি আরও খারাপ হয়, আপনার GP-কে কল করুন। ডানদিকের তথ্যগুলি পড়ুন।

যদি আপনার শিশুর বয়স এক বছরের কম হয় এবং মাথায় ধাক্কা খায়, তাহলে আপনার GP-র পরামর্শ নিন।

1

পড়ে যাওয়ার পরে আপনার শিশুকে শান্ত করুন, আঘাতটি পরীক্ষা করুন, ধাক্কা খাওয়া অংশ ও ছরে গেলে তার চিকিৎসা করুন।

2

আপনার শিশুকে কিছু চিনি-মুক্ত প্যারাসিটামল দিন এবং তাকে বিশ্রাম নিতে দিন ও তার উপর নিবিড় নজর রাখুন।

3

অবিলম্বে সাহায্য নিন যদি তারা:

- নিজেদেরকে গুরুতর আহত করে থাকে।
- অজ্ঞান হয়ে যায়।
- শ্বাস নিতে কষ্ট হয়।
- খিঁচুনি হয়।

## মাথায় আঘাত

মাথায় গুরুতর আঘাতের লক্ষণগুলির মধ্যে একটি হল অস্বাভাবিক ঘুমালো, এর মানে এই নয় যে আপনি আপনার শিশুকে ঘুমাতে দিতে পারবেন না।

আপনার চিকিৎসা সেবা নিতে হবে যদি:

- তারা ক্রমাগত বমি করে (তিনবারের বেশি)।
- তারা ব্যথা হচ্ছে বলে অভিযোগ করে।
- তারা মোটেও সাড়া না দেয়।
- কোন সংজ্ঞা হারানোর ঘটনা ঘটে থাকে (যদিও সংক্ষিপ্ত সময়ের জন্য)।
- চিনি-মুক্ত প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন দিয়ে ব্যথার উপশম হয় না।

যদি আপনার শিশু যা ঘটেছে তাতে ক্লান্ত হয়ে পড়ে বা কান্নাকাটি করে, তাহলে তাকে ঘুমাতে দেওয়া ভাল। আপনি যদি তাদের তন্দ্রাচ্ছন্নতা নিয়ে কোনো রকম চিন্তিত হন, তাহলে আপনার শিশুকে ঘুমাতে যাওয়ার এক ঘন্টা পর জাগানো উচিত। যাচাই করুন যে, তারা ঠিক আছে এবং সারা রাত ধরে স্বাভাবিকভাবে সাড়া দিচ্ছে।





## ক্রীড়ার সামনে কাটানো সময়

জীবনের প্রথম দুই বছর সক্রিয়তার  
বিকাশের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ  
সময়। অন্বেষণ করা, খেলা,  
চিন্তাভাবনা ও পারস্পরিক কার্যধারার  
পথে টিভি এবং অন্যান্য ইলেকট্রনিক  
মিডিয়া বাধারূপ হতে পারে,  
যেখানে সেগুলির সবই শেখার এবং  
স্বাস্থ্যকর শারীরিক ও সামাজিক  
বিকাশকে উৎসাহিত করে।

যে শিশুরা নিয়মিতভাবে দিনে চার  
ঘণ্টার বেশি সময় টিভি দেখে কাটায়  
তাদের ওজন বেশি হওয়ার সম্ভাবনা  
বেশি থাকে (খেলার জন্য কম সময়  
থাকে)।

টিভি এবং ইলেকট্রনিক মিডিয়া  
যোগাযোগ এবং কথা বলার দক্ষতাকে  
সীমিত করতে পারে, যার ফলে শিশু  
বাস্তব জীবনের কথাপকথনে অংশ  
নেওয়ার পরিবর্তে শুনতে পছন্দ  
করবে। টিভি ঘুমের ধরণকেও  
প্রভাবিত করতে পারে।

## ভাল স্বাস্থ্য এবং একটি স্বাস্থ্যকর ওজনকে তুলে ধরা

জন্ম থেকেই স্বাস্থ্যকর অভ্যাসের মাধ্যমে আপনি আপনার  
বাচ্চাকে একটি সুস্থ ও সুখী ভবিষ্যতের জন্য একটি  
ভালো সূচনা দিতে পারেন। বুকের দুধ আপনার বাচ্চার  
ক্রমবর্ধমান চাহিদার জন্য আদর্শ হয়ে থাকে। তাদের  
জীবনের প্রাথমিক পর্যায়ে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে  
তোলা সহজ। বাচ্চারা তাদের অভ্যস্ত খাবার পছন্দ  
করে। তারা যখন বাচ্চা এবং ছোট বাচ্চা থাকে, আপনি  
যদি তাদের অনেকগুলি ভিন্ন, স্বাস্থ্যকর খাবার দেন,  
তাদের বড় হওয়ার সাথে সাথে বিভিন্ন ধরণের স্বাস্থ্যকর  
খাবার খাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। বাচ্চাদের জন্য  
লবণ, চিনি, মধু, বাদাম, স্যাচুরেটেড ফ্যাট, কম  
চর্বিযুক্ত খাবার, কাঁচা শেলফিশ বা ডিম এড়িয়ে চলুন।

স্বাস্থ্য বিভাগ সুপারিশ করে যে, ছয় মাস থেকে পাঁচ  
বছর বয়সী সকল শিশুকে যাতে ভিটামিন A, C ও D  
থাকা ভিটামিন ড্রপের ধরনে সাপ্লিমেন্ট দেওয়া হয়।  
অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা ফার্মাসিস্টের  
সাথে কথা বলুন যিনি আপনাকে আরও পরামর্শ দিতে  
সক্ষম হবেন।

শারীরিক ব্যায়াম শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার সব  
দিক দিয়ে সাহায্য করে এবং এটি অতিরিক্ত ওজন বা  
মোটো হওয়া এড়াতে সাহায্য করে। হাঁটা এবং সাইকেল  
চালানো সহ পরিবারের সাথে বেড়াতে যাওয়ার চেষ্টা  
করুন যাতে আপনারা সবাই একসাথে আরো ফিট  
হয়ে উঠতে পারেন।

# স্বাস্থ্যবান বাচ্চা

## সঠিক খাবার এবং ব্যায়ামের একটি সংমিশ্রণ

একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার মানে এরকম অনেক কিছু: মজা করা, ভাল খাওয়া, সক্রিয় থাকা,  
নিরাপদ থাকা, পর্যাপ্ত ঘুমাতে পারা, আমাদের মন এবং শরীরের যত্ন নেওয়া। ব্যবহারিক বিষয়গুলিও  
গুরুত্বপূর্ণ, যেমন আপনার শিশুকে নিয়মিত দাঁতের ডাক্তারকে দেখানো, তাদের টিকাদান আপ-টু-ডেট  
রাখা, তারা তাদের প্রতিদিনের ভিটামিন ড্রপ খাচ্ছে কি না এবং তারা স্বাস্থ্য ও বিকাশগত যাচাইয়ে  
অংশগ্রহণ করছে কি না। অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে, আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের দিকে লক্ষ্য রাখুন ও সে  
সম্পর্কে সচেতন থাকুন এবং কোনো উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে আলোচনা করে  
নিন। প্রাথমিকভাবে একটি সুস্বাস্থ্যগত মনোভাব গড়ে তুললে তা তাদের সারা জীবন সুস্থ থাকা  
নিশ্চিত করতে সহায়তা করবে।

প্রতিদিন শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা স্বাস্থ্যকর বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং তা তাদের  
সামাজিক দক্ষতার উপর প্রভাব ফেলে। বাচ্চাদের জন্ম থেকেই সক্রিয় হতে উৎসাহিত করা উচিত।  
আপনার বাচ্চা হামাগুড়ি দেওয়া শুরু করার আগে, উপুড় থাকার সময় (যখন জেগে থাকা অবস্থায়  
আপনার বাচ্চাকে উপুড় করে রাখেন এবং আপনি তার উপর নজর রাখেন) মেনেতে তদারকিকৃত  
খেলার সময় পৌঁছানো ও আঁকড়ে ধরা, টানা এবং ঠেলার মাধ্যমে তাকে শারীরিকভাবে সক্রিয় হতে  
উৎসাহিত করুন।

বাচ্চারা টিভি দেখে, বাগিতে বসে, কম্পিউটার গেমস খেলে এবং গাড়ি, বাস বা ট্রেনে ভ্রমণে যে  
সময় ব্যয় করে তা কমিয়ে দিন। ব্যায়ামকে পরিবারের সকলের জন্য মজাদার এবং দৈনন্দিন  
জীবনের অংশ করার চেষ্টা করুন।

1

আমার শিশুর প্রতিদিন  
কতটা ব্যায়াম করা  
উচিত?

2

যে শিশুরা নিজেরাই হাঁটতে পারে তাদের  
প্রতিদিন অন্তত তিন ঘণ্টা সক্রিয় থাকতে  
হবে। এটি সারা দিন ধরে, ঘরের  
ভিতরে এবং বাইরে করানো উচিত।

3

ক্লাইম্বিং ফ্রেম ব্যবহার করার মত  
একটি নিরাপদ সক্রিয় খেলা, বাইক  
চালানো, পানিতে খেলা, দৌড়ানো  
খেলা এবং বল দিয়ে খেলাগুলির  
তত্ত্বাবধান করা উচিত।



## স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

আপনি আপনার শিশুর এক বছর বয়স  
থেকে তাকে পানীয় হিসাবে (এবং ছয়  
মাস বয়স থেকে ব্রেকফাস্টের সিরিয়ালে)  
পূর্ণ ননীযুক্ত (ফুল ফ্যাট) গরুর দুধ দিতে  
পারেন। দুই বছরের কম বয়সী শিশুদের  
সেমি-স্কিমড, 1% ফ্যাট বা স্কিমড দুধ  
দেবেন না, এতে এই বয়সের শিশুদের  
জন্য পর্যাপ্ত ক্যালোরি বা প্রয়োজনীয়  
ভিটামিন নেই। দুই থেকে পাঁচ বছর  
বয়সী শিশুরা পূর্ণ বা সেমি-স্কিমড দুধ  
পান করতে পারে। যদি আপনার শিশু  
দুধ পছন্দ না করে, তবে তাদের  
খাদ্যতালিকায় অন্যান্য দুগ্ধজাত খাবার  
যেমন দই বা পনির অন্তর্ভুক্ত করার  
চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ, তবে তাদের কম  
ফ্যাটযুক্ত সংস্করণগুলি দেবেন না।

সূত্র: [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)  
NHS চয়েসেস গর্ভাবস্থা ও বাচ্চা



## ডায়েটিশিয়ান বলেন

প্রায় সব প্রক্রিয়াজাত পণ্যে লবণ এবং চিনি যোগ করা হয়। আমরা যে লবণ এবং চিনি খাই তার তিন-চতুর্থাংশ আগে থেকেই খাবারে থাকে, বাকিটা আমরা আমাদের খাবারে রান্না করার সময় বা ছড়িয়ে যোগ করি। শিশুদের দিনে 5 গ্রামের কম লবণ প্রয়োজন (2 গ্রাম সোডিয়াম)।



**ফলের রস পানীয়**  
23 গ্রাম চিনি  
(5 চা-চামচ)



**পিংজা স্লাইস**  
2.8 গ্রাম লবণ



**ক্রোমেজ ক্রেইস**  
12.4 গ্রাম চিনি  
(2 চা-চামচ)

## আমি কি করতে পারি?

অনেক বাবা-মা শৈশবকালীন স্থূলতার বিপদ সম্পর্কে জানেন না, তবে নীচের সেরা পরামর্শগুলি অনুসরণ করে আপনি আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে একটি পার্থক্য নিয়ে আসতে পারেন।

- 1. চিনির অদলবদল** - চিনির পরিমাণ কম এমন খাবার দিয়ে চিনিযুক্ত স্ন্যাকস এবং পানীয়গুলিকে অদলবদল করলে তা একটি বিশাল পার্থক্য তৈরি করতে পারে।
- 2. খাবারের সময়** - বাচ্চাদের নিয়মিত, সঠিক খাবার খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ কারণ বাড়ন্ত দেহগুলি রুটিন আরও ভাল সাড়া দেয়।
- 3. স্ন্যাক যাচাই** - অনেক স্ন্যাকসে এরকম জিনিসগুলি থাকে যা আমাদের জন্য খারাপ - চিনি, লবণ, ফ্যাট এবং ক্যালোরি। তাই বাচ্চার সেগুলির কয়টি খাচ্ছে তার উপর সতর্ক নজর রাখার চেষ্টা করুন।
- 4. আমার পরিমাণের খাবার** - এটা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ যে বাচ্চার তাদের বয়স অনুযায়ী সঠিক পরিমাণ খাবার পায়।
- 5. দিনে 5** - দিনে পাঁচ অংশ ফল এবং/বা সবজি।
- 6. ফ্যাট কমান** - অতিরিক্ত ফ্যাট আমাদের জন্য খারাপ। এটা কোথায় লুকিয়ে আছে তা বলা সবসময় সহজ নয়।
- 7. উঠে দাঁড়ান** - আমাদের বেশিরভাগই বসে বসে খুব বেশি সময় কাটায়। সক্রিয় রাখুন। আপনার শিশুকে হাঁটতে উৎসাহিত করুন, আপনাকে হয়ত শিশু সুরক্ষা লাগাম ব্যবহার করতে হবে।

সূত্র: [www.nhs.uk/start4life](http://www.nhs.uk/start4life)



## স্থূলতা

### একটি ক্রমবর্ধমান সমস্যা

অনেক বাবা-মাই শিশুদের অতিরিক্ত ওজন (বা স্থূল) হওয়ার গুরুতর স্বাস্থ্যগত প্রভাব সম্পর্কে জানেন না, যেখানে এক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যোগুলির ঝুঁকি রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে কার্ডিওভাসকুলার সমস্যা, টাইপ 2 ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টেরল, সময়ের আগে বয়ঃসন্ধি, হাঁপানি এবং অন্যান্য শ্বাসগত সমস্যা। বাচ্চা এবং ছোট বাচ্চাদের অতিরিক্ত ওজন হওয়ার সম্ভাবনা, শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় পাঁচ গুণেরও বেশি থাকে। ভালো খাওয়া এবং ব্যায়ামের অভ্যাস জীবনের প্রথম দিকে গড়ে তুলতে হবে। সমস্ত পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবারের ধারণা পেতে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।

অতিরিক্ত ওজন হওয়া বিরলক্ষেত্রে একটি মেডিক্যাল সমস্যার সাথে সম্পর্কিত হয় এবং এটি শুধুমাত্র অস্বাস্থ্যকর খাদ্যভ্যাস এবং পর্যাপ্ত ব্যায়াম না করার কারণে হয়ে থাকে। প্রথমেই আপনার শিশুর ওজন বেশি হওয়া প্রতিরোধ করা ভাল। ভালো ঘুমের ধরণ, একটি স্বাস্থ্যকর বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্যতালিকা এবং নিয়মিত ব্যায়াম সবই আপনার শিশুকে সুস্থ ওজনে রাখতে সাহায্য করবে।

শৈশবে স্থূলতার মানসিক পরিণতি গুরুতর ও দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে, যার মধ্যে আছে অন্যদের তার পিছনে লাগা এবং কম আত্মসম্মানবোধ তৈরি হওয়া। বাবা-মায়েরা তাদের শিশুর অতিরিক্ত ওজন নিয়ে কথা বলতে সমস্যায় পড়তে পারেন, কারণ তারা নিজেদের দোষী বোধ করেন এবং তারা এই বিষয়ে কথা বলে তাদের বিরক্ত করতে চান না। বাবা-মায়েরা প্রায়শই বাচ্চাদের খাওয়ার পরিমাণকে কম করে দেখেন এবং তাদের কার্যকলাপের পরিমাণকে বেশি করে দেখেন। অনেক বাবা-মা বিশ্বাস করেন যে, তাদের বাচ্চার ইতিমধ্যেই যথেষ্ট সক্রিয় রয়েছে, তারা উদ্বৃত্ত হওয়াকে সক্রিয় হওয়ার সাথে গুলিয়ে ফেলেন।

1

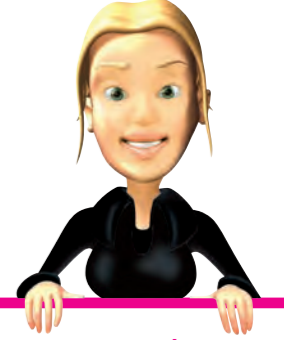
আমার মা তার নাতিকে চকোলেট দেওয়াকে তার প্রতি ভালবাসার প্রকাশ হিসেবে গুলিয়ে ফেলেন। তিনি শুধু চান সে আনন্দে থাকুক, কিন্তু আমি চিন্তিত হয়ে পড়ছি।

2

এটা কঠিন হতে পারে, কিন্তু আপনার মাকে ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করুন কেন আপনি তার স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার বিষয়টি চাইছেন এবং দীর্ঘমেয়াদে কেন তা তার জন্য সবচেয়ে ভালো হবে।

3

তাকে কিছু স্বাস্থ্যকর খাবারের ধারণা দিন এবং বলুন যে, তিনি কিছু ফল বা সবজির টুকরো দিয়ে বানানো স্ন্যাক পাঠাতে পারেন।



## স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

### নিয়ন্ত্রণে থাকুন

বাস্তব বাবা-মায়ের (বা পরিবারের সদস্যদের) পক্ষে তাদের শিশুদের দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের চেয়ে তাদের তাৎক্ষণিক সুখকে অগ্রাধিকার দেওয়া সহজ হতে পারে, যেমন তারা কাঁদলে তাদেরকে চকোলেট বার বা চিনিযুক্ত পানীয় দিয়ে তাদের শান্ত করতে পারেন। অনেক বাবা-মাই বিবাদ এড়াতে সুপারমার্কেটের উলিতে কী তোলা যায় সেই সিদ্ধান্ত শিশুদেরই নিতে দেন। আপনার শিশু যা খায় তার জন্য আপনি দায়ী। আপনার শিশু এখন যা খাবে তা জীবনের জন্য একটি ধরণকে নির্ধারিত করবে এবং এভাবে হয়তো অতিরিক্ত ওজনের শিশুদেরকে সারাজীবন অসুস্থতা এবং স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য নির্ধারিত করা হচ্ছে।

[www.dh.gov.uk/obesity](http://www.dh.gov.uk/obesity)

## বন্ধন/টান

বন্ধন হল সেই তীব্র ভালবাসা যা একজন বাবা-মা তাদের বাচ্চার জন্য গড়ে তোলেন এবং প্রায়শই বাচ্চার জন্মের আগেই তা তৈরি হতে শুরু করে। কিছু বাবা-মা সরাসরি এটি অনুভব করেন এবং অন্যদের ক্ষেত্রে তাদের বাচ্চাকে জানার সাথে সাথে তা তৈরি হতে কিছুটা সময় লাগে। বাচ্চার কী ভাববিনিময় করছে তা শিখতে সময় লাগতে পারে; বাচ্চার তাদের আচরণ, অমৌখিক ইঙ্গিত এবং কান্নার মাধ্যমে তাদের বাবা-মাকে তাদের প্রয়োজন জানায়। প্রথম কয়েক সপ্তাহে বাবা-মা শিখতে শুরু করেন, কখন তাদের বাচ্চা ক্ষুধার্ত, ক্লান্ত হচ্ছে বা তাদের আলিঙ্গনের প্রয়োজন হয়।

বাচ্চাটি তাদের বাবা-মা বা পরিচর্যাকারীর সাথে একটি টান তৈরি করে, এটি যখন তৈরি হয়, তখন বাবা-মা প্রতিক্রিয়া দিতে পারেন এবং তাদের শিশুর ইঙ্গিতগুলি বুঝতে পারেন। একটি স্বাস্থ্যকর টান বাচ্চাদের নিরাপদ এবং সুরক্ষিত বোধ করতে সাহায্য করে এবং এর মাধ্যমে একটি বাচ্চার ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্য বিকাশের সূচনা হয়।

**অমৌখিক ইঙ্গিতগুলি এবং কিভাবে সেগুলির সাহায্যে একটি নিরাপদ টানের বন্ধন তৈরি করা যেতে পারে:**

**চোখের যোগাযোগ** - বাচ্চার জন্ম থেকেই এই ভাববিনিময়ের জন্য প্রস্তুত থাকে। উষ্ণ এবং আকর্ষকভাবে চোখ দিয়ে ভাববিনিময় করে আপনি তাদেরকে নিরাপদবোধ করতে সাহায্য করবেন।

**মুখের অভিব্যক্তি** - যখন আপনি আপনার শিশুর সাথে ভাববিনিময় করেন, তখন একটি শান্ত এবং মনোযোগী মুখের অভিব্যক্তি থাকা, তাদের নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

**কর্নস্বরের ধরণ** - আপনার শিশুর বয়স আপনার ব্যবহৃত শব্দগুলি বোঝার পক্ষে খুব কম হলেও, তারা রুট বা ব্যস্ত স্বর এবং কোমলতা, উদ্বেগ এবং উপলব্ধি প্রকাশ করে এমন স্বরগুলির মধ্যে পার্থক্য বুঝতে পারে। অপেক্ষাকৃত বড় শিশুদের সাথে কথা বলার সময়, আপনি কর্নস্বরের যে ধরণ ব্যবহার করছেন তা আপনার কথার সাথে মিলে যাওয়া নিশ্চিত করুন।

**স্পর্শ** - আপনি যেভাবে আপনার শিশুকে স্পর্শ করেন তা আপনার মানসিক অবস্থাকে প্রকাশ করে -আপনি শান্ত, কোমল, নিরুদ্বেগ বা উদাসীন, বিচলিত বা অনুপলক যেমনই থাকুন। আপনি যেভাবে আপনার বাচ্চাকে পরিষ্কার করছেন, কোলে তুলছেন বা বহন করছেন বা আপনি যেভাবে আপনার অপেক্ষাকৃত বড় শিশুকে উষ্ণ আলিঙ্গন করছেন, বাহুতে একটি মৃদু স্পর্শ করছেন, বা পিঠে একটি আশ্বস্তকারী আলতো চাপড় দিচ্ছেন তা আপনার শিশুর কাছে অনেক আবেগ প্রকাশ করতে পারে।

**শরীরী ভাষা** - আপনার শিশুর দিকে ঝুঁকে, আরাম করে, উন্মুক্ত ভঙ্গিতে বসুন এবং আপনার শিশু অনুভব করবে সে আপনার কাছে যা বলছে তা গুরুত্বপূর্ণ।

**গতি, সময়, এবং তীব্রতা** - আপনার কথার গতি, সময় ও তীব্রতা এবং মুখের নড়াচড়া ও অভিব্যক্তিগুলি আপনার মনের অবস্থাকে প্রতিফলিত করতে পারে। আপনি যদি প্রাপ্তবয়স্কদের কথার গতি বজায় রাখেন, মানসিক চাপে থাকেন বা অন্যথায় অমনোযোগী হন, সে ক্ষেত্রে আপনার অমৌখিক ক্রিয়াকলাপগুলি আপনার শিশুকে শান্ত, প্রশান্ত বা আশ্বস্ত করার ক্ষেত্রে খুব কমই ভূমিকা রাখবে।

আপনার যদি আরও তথ্যের প্রয়োজন হয় বা আপনি যদি মনে করেন আপনার বাচ্চার সাথে বন্ধন তৈরিতে সমস্যা হচ্ছে, সে ক্ষেত্রে আপনার মিডওয়াইফ, স্বাস্থ্য কর্মী বা GP-র সাথে কথা বলুন।

সূত্র: [www.childtrauma.org](http://www.childtrauma.org)



## আবেগগত ভালো থাকা

### পেরিনেটাল (গর্ভাবস্থা ও তার পরবর্তীতে) মানসিক স্বাস্থ্য

পেরিনেটাল মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা হল এরকম মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি যা গর্ভাবস্থায় বা জন্মের পরের প্রথম বছরে ঘটে। প্রসবোত্তর অবসাদ এবং উদ্বেগ হল আরও পরিচিত একটি সমস্যা যা বাবা-মায়েরা এই সময়ে অনুভব করেন। গর্ভাবস্থায় এবং জন্মের পরে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি মা, বাবা এবং অন্যান্য অভিভাবক ও পরিচর্যাকারীদের প্রভাবিত করতে পারে।

উপসর্গের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে: মানিয়ে নিতে অক্ষম বোধ; ঘুমাতে অসুবিধা; মেজাজ পরিবর্তন; বিরক্তি এবং কান্নার পর্ব। এগুলি জন্ম দেওয়ার পরে সাধারণ সমস্যা এবং প্রায়শই 'বেবি ব্লুজ' নামে পরিচিত, যা সাধারণত কয়েক সপ্তাহের মধ্যে ঠিক হয়ে যায়। তবে, যদি আপনার উপসর্গগুলি আরও স্থায়ী হয়, তবে এটি প্রসব পরবর্তী অবসাদ হতে পারে যা একাকীত্বপূর্ণ, হতাশাজনক এবং তীব্র হতে পারে, কিন্তু যদি তা নির্ণয় করে চিকিৎসা করা হয়, সে ক্ষেত্রে আপনার জন্য প্রচুর সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে। চিকিৎসা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তাই আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা GP-র সাথে কথা বলুন। নিজে থেকে অবস্থার দ্রুত উন্নতি হওয়ার সম্ভাবনা কম এবং এটি আপনার ও আপনার পরিবারের উপর প্রভাব ফেলতে পারে।

1

খিটখিটে বোধ করা, মানিয়ে নিতে না পারা, ঘুমাতে অসুবিধা হওয়া এবং কান্নাকাটি করা।

2

এটি কয়েক সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হয়েছে।

3

তাহলে অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা GP-র সাথে কথা বলুন - অবস্থার আরো অবনতি হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না।





## শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য

প্রতি 10-এর মধ্যে একটি শিশু ও কমবয়সী যুবাকে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা প্রভাবিত করে থাকে। সেগুলির মধ্যে নিজের ক্ষতি, খাওয়ার সমস্যা, অবসাদ, উদ্বেগ এবং আচরণের অসঙ্গতি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে এবং প্রায়শই তাদের জীবনে যা ঘটছে তা তার সরাসরি প্রতিফলিত হয়ে থাকে। শিশুদের মানসিক সুস্থতা তাদের শারীরিক স্বাস্থ্যের মতোই গুরুত্বপূর্ণ। শিশু এবং যুবাদের জীবনে ভবিষ্যতে যে সমস্যাগুলি আসবে তা মোকাবেলা করার জন্য তাদের মানসিক সুস্থতা তাদের সহনশীলতার বিকাশ করবে এবং তারা একজন সর্বাঙ্গীন, সুস্থ পূর্ণবয়স্ক হিসেবে বেড়ে উঠবে।

**সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য করতে পারে এমন জিনিসগুলির মধ্যে রয়েছে:**

- ভাল শারীরিক স্বাস্থ্য থাকা, একটি সুস্থ খাদ্য খাওয়া এবং নিয়মিত ব্যায়াম করা।
- ঘরে এবং বাইরে খেলার জন্য সময় এবং স্বাধীনতা থাকা।

- এমন একটি পরিবারের অংশ হওয়া যা বেশিরভাগ সময় নিজেদের মধ্যে সম্প্রীতি রেখে চলে।
- এমন একটি স্কুলে যাওয়া যারা সমস্ত ছাত্রদের কল্যাণের বিষয়টি দেখে।
- তরুণদের জন্য স্থানীয় কার্যক্রমে অংশ নেওয়া।
- ভালবাসা, বিশ্বস্ত, বুঝতে পারা, মূল্যবান এবং নিরাপদ বোধ করা।
- শিখতে সক্ষম হওয়া এবং সফল হওয়ার সুযোগ পাওয়া।
- তারা যে রকম তা গ্রহণ করা এবং তারা কোন বিষয়ে ভাল তা স্বীকার করা।
- অনুভব করা তাদের নিজের জীবনের উপর তাদের কিছু নিয়ন্ত্রণ আছে।
- কিছু ভুল হলে মোকাবেলা করার শক্তি (সহনশীলতা) এবং সমস্যা সমাধানের ক্ষমতা থাকা।

## কখন পেশাদার সাহায্য চাইতে হবে

শিশু এবং কমবয়সী ব্যক্তিদের নেতিবাচক অনুভূতি সাধারণত চলে যায়, কিন্তু যদি আপনার শিশু ক্রমাগত মানসিক হতাশাগ্রস্ত থাকে; যদি তাদের নেতিবাচক অনুভূতি তাদের জীবনে এগিয়ে চলতে বাধা দেয়; নিজেকে বা অন্যদের আঘাত করার চিন্তা প্রকাশ করে, তাদের মানসিক হতাশা পারিবারিক জীবনকে ব্যাহত করে; অথবা তারা বারবার এমন আচরণ করে যা আপনি তাদের বয়সে আশা করেন না, সে ক্ষেত্রে পেশাদার সাহায্য নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

[www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)-এ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে পারেন

সূত্র: মেন্টাল হেল্থ ফাউন্ডেশন

1

যদি শিশুদের তাদের বাবা-মায়ের সাথে একটি উষ্ণ, খোলামেলা সম্পর্ক থাকে, তাহলে শিশুরা সমস্যায় পড়লে সাধারণত তা তাদের বলতে সক্ষম হয়।

2

বাবা-মায়েরের এক্ষেত্রে সাহায্য করার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপায়গুলির মধ্যে একটি হল তাদের শিশুদের কথা শোনা এবং তাদের অনুভূতিগুলিকে গুরুত্ব সহকারে গ্রহণ করা।

3

আপনার শিশু হয়তো একটি আলিঙ্গন চাইতে পারে, তারা কিছু পরিবর্তন করতে আপনার কাছ থেকে সহায়তা চাইতে পারে বা তারা ব্যবহারিক সাহায্য চাইতে পারে।

## গার্হস্থ্য সহিংসতা

গার্হস্থ্য নির্যাতন অনেক পরিবারকে প্রভাবিত করে। গর্ভাবস্থায় এবং শিশু জন্ম দেওয়ার পর প্রথম বছরে নারীদের গার্হস্থ্য নির্যাতনের ঝুঁকি বেশি থাকে, এমনকি আগে কোনো নির্যাতন না হলেও। পুরুষরাও এর শিকার হতে পারেন।

মনে রাখবেন, আপনি দায়ী নন; এটা গ্রহণযোগ্য নয় এবং আপনি একা নন। সহিংসতা কদাচিৎ শুধুমাত্র একবারই ঘটে এবং সময়ের সাথে সাথে তা আরো গুরুতর হয়ে উঠবে। এটা মেনে নেওয়া সহজ নয় যে, একজন প্রিয়জন এরকম কাজ করতে পারে এবং আপনি সম্পর্কটিকে টিকিয়ে রাখার চেষ্টা করতে পারেন। নির্যাতন অনেক রূপ নিতে পারে: শারীরিক, যৌন সহিংসতা সহ; মানসিক এবং মৌখিক নির্যাতন; আর্থিক নিয়ন্ত্রণ এবং/অথবা নিয়ন্ত্রণকারী আচরণ।

শিশুরা প্রায়শই এই বিবাদের মধ্যে পড়ে যায় এবং এর শিকার হয়ে উঠতে পারে, যা তাদেরকে উল্লেখযোগ্য ক্ষতির ঝুঁকিতে রাখে। তারা ভীত বোধ করতে পারে, উদাসীন, আক্রমণাত্মক বা সমস্যাগ্ণ হয়ে উঠতে পারে, বিছানা ভেজালো, একাগ্রতার অভাব এবং মানসিক বিপর্যয়ে ভুগতে পারে। সহিংসতা বা নির্যাতন সম্পর্কে তাদের অনুভূতি নিয়ে আলোচনা করার জন্য তারা সময় নেবে। বাচ্চাদের জানা উচিত এটি তাদের দোষ নয় এবং সম্পর্কগুলি এমন হওয়া উচিত নয়। বিষয়গুলি আরও খারাপ হয়ে ওঠা আটকানোর জন্য তাড়াতাড়ি পদক্ষেপ নিলে সবচেয়ে ভালো হয়, তাই পেশাদার সহায়তা নিন। আপনার শিশুকে নিরাপদ রাখা আপনার দায়িত্ব।



দীর্ঘমেয়াদী নির্যাতনের ক্ষেত্রে একটি শিশুর বড় হয়ে ওঠার সময় সমস্যা তৈরির সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকে। শিশুরা যত বেশি সময় ধরে সহিংসতা দেখবে, তার প্রভাব তত গুরুতর হবে। এর মধ্যে অহিংস বাবা-মায়ের প্রতি শ্রদ্ধার অভাব, আত্মবিশ্বাসের ক্ষতি (যা তাদের ভবিষ্যতে সম্পর্ক গঠনের ক্ষমতাকে প্রভাবিত করবে), একজন বাবা বা মায়ের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সুরক্ষামূলক হওয়া, শৈশব হারানো, স্কুলে সমস্যা এবং পালিয়ে যাওয়া অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। সাহায্য এবং পরামর্শের জন্য, 58 পৃষ্ঠায় গার্হস্থ্য সহিংসতা হেল্পলাইন দেখুন।



### বুদ্ধদ্যুক্ত পানীয়

বুদ্ধদ্যুক্ত পানীয়ে প্রচুর পরিমাণে চিনি থাকতে পারে, যা দাঁতের ক্ষয়ের ঝুঁকি বাড়ায়। সমস্ত বুদ্ধদ্যুক্ত পানীয়তে (চিনিযুক্ত এবং চিনি-মুক্ত বা ডায়েট সংস্করণ থাকা উভয় ক্ষেত্রে) অ্যাসিড থাকে যা দাঁতের বাইরের পৃষ্ঠের ক্ষয় করতে পারে। আপনি যদি চিনিযুক্ত বা বুদ্ধদ্যুক্ত পানীয় পান করে থাকেন, তবে খাবারের সাথে পান করলে তা দাঁতের ক্ষতি কমাতে সাহায্য করতে পারে। বাচ্চাদের দেওয়ার জন্য সেরা পানীয় হল চিনি ছাড়া পানি, দুধ এবং মিল্কশেক। আপনি বা আপনার বাচ্চার যদি বুদ্ধদ্যুক্ত পানীয় পছন্দ করে, সেক্ষেত্রে এর পরিবর্তে ফলের রসে স্পার্কলিং পানি মিশিয়ে খেয়ে দেখুন। পানীয়তে চিনির পরিমাণ কমাতে স্ক্রাম্বলগুলিকে ভালভাবে পাতলা করতে ভুলবেন না। এছাড়াও বুদ্ধদ্যুক্ত পানীয়ের ডায়েট সংস্করণে খুব কম পুষ্টি থাকে। দুধ বা পানি অনেক স্বাস্থ্যকর পছন্দ, বিশেষ করে শিশুদের জন্য। সূত্র: NHS চয়েসেস

### ভালো অভ্যাস

শুরু থেকেই একটি পারিবারিক ফ্লোরাইড টুথপেস্ট ব্যবহার করুন। মনে রাখবেন যে, দাঁতের ভাল যত্ন নেওয়া আপনার, মা এবং বাবা, ভাই ও বোনদের কাছ থেকে আসবে। তাদেরকে আপনার দাঁত ব্রাশ করতে দেখার সুযোগ করে দিন। আপনি কি করছেন এবং কেন করছেন তা ব্যাখ্যা করুন। এটা মজার করে তোলার চেষ্টা করুন।

# মুখের সুস্বাস্থ্য

## দাঁতের যত্ন গুরুত্বপূর্ণ

তত্বগতভাবে, দাঁতের যত্ন বেশ সহজ হওয়া উচিত - বাচ্চাদের খুব ঘন ঘন চিনিযুক্ত জিনিস খেতে দেবেন না এবং নিশ্চিত করুন যে, তাদের দাঁত দিনে দুবার ভালভাবে ব্রাশ করা হয়েছে। বাস্তবে তা এত সহজ নয়, যেভাবে চিনিযুক্ত পণ্যগুলির বিজ্ঞাপন এবং প্রচার করা হয় তার জন্য সেগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়ে উঠতে পারে।

যদিও তা সবসময় সহজ নয়, তবে আপনার শিশুকে অল্প বয়সেই ভালো অভ্যাস করানো উচিত। সাত বছর বয়স পর্যন্ত তাদের আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হবে। নিশ্চিত করুন যে, আপনার শিশু দিনে দুইবার একটি ফ্যামিলি ফ্লোরাইড টুথপেস্ট দিয়ে দাঁত ব্রাশ করে, যেটিতে 1450 পার্টস প্রতি মিলিয়ন (ppm) ফ্লোরাইডের মাত্রা থাকে। আপনার শিশুর বয়স যখন তিন বছর হবে, তখন একটি মটর পরিমাণ টুথপেস্ট ব্যবহার করুন, তার আগে শুধু একটু পেস্ট লেপে দিন। বাচ্চাদের (বিশেষ করে ছোট বাচ্চাদের) ক্ষেত্রে সর্বাধিক কার্যকারিতার জন্য ফ্লোরাইড টুথপেস্ট দিয়ে ব্রাশ করার পরে কুলকুচি করে না ধুয়ে শুধু খুতু হিসেবে ফেলা উচিত।

আপনার শিশুকে ডেন্টিস্টের কাছে যেতে অভ্যস্ত করুন এবং তাদের আশ্বস্ত করতে, আপনার একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টে তাদের নিয়ে যান। আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলুন এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার শিশুকে একজন ডেন্টিস্টের কাছে নিয়ে যান। দাঁতের ক্ষয় থেকে অতিরিক্ত সুরক্ষার জন্য আপনার ডেন্টিস্টকে ফ্লোরাইড ভার্নিশ ব্রাশ করতে বলুন (তিন বা তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য) - এটা বিনামূল্যে করা হয়!

1

সুবর্ণ নিয়ম - রাতে সবার শেষে কখনও চিনিযুক্ত পানীয় দেবেন না।

2

আপনার শিশুকে ডেন্টিস্টের কাছে নিয়ে যাওয়া শুরু করা কখনোই খুব তাড়াতাড়ি হয় না।

3

দাঁতের ক্ষয় প্রায় সম্পূর্ণ প্রতিরোধযোগ্য। শুরু থেকেই এই ক্ষেত্রে সঠিক পথে চলুন। জেনে নিন কী কী কারণে দাঁত খারাপ হয়।



### ডেন্টিস্ট বলেন

মুখে দাঁত উঠতে দেখা যাওয়ার সাথে সাথে বাবা-মায়ের উচিত সকালে তাদের বাচ্চার দাঁত ব্রাশ করানো এবং ঘুমানোর আগে শেষ কাজ হিসেবে আবার ব্রাশ করানো। একটি স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু প্রদান করুন এবং চিনিযুক্ত খাবার ও পানীয় গ্রহণ শুধুমাত্র মূল খাওয়ার সময়েই সীমায়িত রাখুন। বৃকের দুধ ছাড়ানো খাবারে চিনি বা মধু যোগ করা উচিত নয়। ছয় মাস থেকে একটি কাপ থেকে পান করানো শুরু করুন এবং এক বছরের মধ্যে বোতলে খাওয়ানো বন্ধ করুন। যদি শিশুদেরকে শুরু থেকেই তাদের দাঁতের যত্ন নেওয়া শেখানো যায়, তবে এটি তাদের বাকি জীবনের জন্য একটি ভাল ভিত হিসেবে কাজ করবে। আপনার ছোট বাচ্চাকে একটি বোতলে বা পাইপ টেনে খাওয়ার কাপে ফলের রস দেবেন না। তারা এটিকে আশ্বাসকারী হিসাবে ব্যবহার করতে পারে এবং সারাদিন ধরে তারা তাদের দাঁতকে ফলের চিনির সংস্পর্শে রাখতে পারে।



## আপনার বাড়ি থেকে সাত পদক্ষেপ হাঁটুন

- এটি আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনার বাচ্চার যাকে আপনাকে ধূমপান করতে না দেখে, তাই তারাও তা শুরু করতে প্রলুব্ধ হবে না।
- এটি আপনার ধূমপান করা সিগারেটের সংখ্যা কমিয়ে দিতে পারে।
- এটি আপনার বাসাকে সুগন্ধযুক্ত এবং তাজা দেখাবে।

# ধূমপানমুক্ত বাসা

## আপনার শিশুর স্বাস্থ্যকে সুবক্ষিত রাখা

পরোক্ষ ধূমপানের ধোঁয়া দুই ধরনের ধোঁয়া দিয়ে তৈরি হয়: মূলধারা (ধূমপায়ীদের শ্বাস-প্রশ্বাস) এবং পার্শ্বধারা (সিগারেটের জ্বলন্ত ডগা থেকে ধোঁয়া)। শিশুদের বড় হয়ে ওঠার সময় পরোক্ষ ধূমপানের ধোঁয়া বিপজ্জনক হতে পারে কারণ:

- শিশুদের কাছাকাছি ধূমপান করা গুরুতর শ্বাসযন্ত্রের অসুস্থতার কারণ হয়, যেমন ব্রঙ্কাইটিস এবং নিউমোনিয়া।
- পরোক্ষ ধূমপানের ধোঁয়ার সংস্পর্শতা শিশুদের হাঁপানিতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায় এবং এর জন্য হাঁপানির আক্রমণ হতে পারে।
- অল্পবয়সী শিশুদের মধ্যে যারা পরোক্ষ ধূমপানের সংস্পর্শে আসে তাদের গুরুতর শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে যার জন্য হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন হয়।
- পরোক্ষ ধূমপানের সংস্পর্শে আসা শিশুদের মেনিনজাইটিস হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।
- পরোক্ষ ধূমপানের সংস্পর্শে থাকা বাচ্চাদের কাশি এবং সর্দি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে, সেইসাথে মধ্য কানের রোগও (যা বধিরতা সৃষ্টি করতে পারে) হতে পারে।

এটি যাতে আপনার শিশুদের প্রভাবিত না করে তা নিশ্চিত করতে আপনি আপনার বাসার বাইরে চলে যান। এছাড়াও সর্বদা একটি ধূমপানমুক্ত গাড়ি রাখুন, কারণ পরোক্ষ ধূমপানের ধোঁয়ার রাসায়নিক পদার্থের সংস্পর্শতা একটি সীমাবদ্ধ জায়গায় বেড়ে যায়, এমনকি জানালা খোলা থাকলেও তা হয়।

1

আপনার শিশুদের কাছাকাছি কোথাও যেমন গাড়িতে ধূমপান করলে, তা তাদের স্বাস্থ্যের পাশাপাশি আপনার স্বাস্থ্যকেও প্রভাবিত করে।

2

ধূমপানের প্রভাব থেকে শিশুদের রক্ষা করার জন্য জানালা খোলা বা দরজার পাশে দাঁড়ানো যথেষ্ট নয়।

3

আপনি আপনার শিশুদের রক্ষা করছেন তা নিশ্চিত করতে সরাসরি বেরিয়ে আসুন এবং আপনার বাড়ি থেকে সাতটি পদক্ষেপ দূরে যান।

## আপনার বাসাকে ধূমপানমুক্ত করুন

- আপনার বাসার সবাইকে এবং যে কোনো আগত ব্যক্তিকে বলুন যে আপনার বাসা এখন ধূমপানমুক্ত।
- আপনার পিছনের দরজার কাছে এক জোড়া স্লিপ-অন জুতা এবং অন্যান্য সমস্ত আবহাওয়ার জিনিসগুলি রাখুন, যাতে আপনি যে কোনও সময় বাইরে যেতে পারেন।
- মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য, আপনার পিছনের দরজা থেকে দূরে একটি অ্যাশট্রে বাইরে রাখুন। এটা বাগানকেও পরিপাটি রাখতে সাহায্য করবে।
- এটা কি বাইরে করতে পারেন না? নিকোটিন প্রতিস্থাপনের পদ্ধতি যেমন প্যাচ এবং গাম সাহায্য করতে পারে।
- আপনি যদি ধূমপান করেন বা গর্ভাবস্থায় পরোক্ষ ধূমপানের ধোঁয়ার সংস্পর্শে আসেন, তার মানে আপনার বাচ্চা আপনার শ্বাসে নেওয়া ধোঁয়া থেকে রাসায়নিক পদার্থ গ্রহণ করে।

## অ্যালার্জি UK

01322 619 898, [www.allergyuk.org](http://www.allergyuk.org)

## অ্যাসোসিয়েশন অফ ব্রেস্টফিডিং মাদার্স

0300 330 5453, সকাল 9.30টা-রাত

9.30টা, সপ্তাহের সাত দিন,

[www.abm.me.uk](http://www.abm.me.uk)

## অ্যাজমা UK

0300 222 5800, [www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)

## বেবি লাইফচেক

[www.babylifecheck.co.uk](http://www.babylifecheck.co.uk)

## ওরাল হেলথ ফাউন্ডেশন

01788 546 365, সকাল 9টা-বিকাল 5টা,

সোমবার-শুক্রবার, [www.dentalhealth.org](http://www.dentalhealth.org)

## চাইল্ড অ্যাক্সিডেন্ট প্রিভেনশন ট্রাস্ট

020 7608 3828, [www.capt.org.uk](http://www.capt.org.uk)

## ক্রাই-সিস

08451 228 669, সকাল 9টা-রাত 10টা,

[www.cry-sis.org.uk](http://www.cry-sis.org.uk)

## ডায়াবেটিস UK

[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)

## ফ্যামিলি লাইভস

0808 800 2222, [www.familylives.org.uk](http://www.familylives.org.uk)

## হেলদি স্টার্ট

[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)

## লা লেশে লিগ GB

0345 120 2918, সপ্তাহের সাত দিন 24

ঘন্টা খোলা থাকে, [www.laleche.org.uk](http://www.laleche.org.uk)

## দ্য লুলাবি ট্রাস্ট

[www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

বেবি চেক অ্যাপ

Google Play/App Store থেকে বিনামূল্যে।

## মেনিনজাইটিস নাও

0808 80 10 388, [www.meningitisnow.org](http://www.meningitisnow.org)

## ন্যাশনাল অ্যাট-হোম ড্যাড নেটওয়ার্ক

[www.athomedad.org](http://www.athomedad.org)

## ন্যাশনাল ব্রেস্টফিডিং নেটওয়ার্ক হেল্পলাইন

0300 100 0212, কাল 9.30টা-রাত 9.30টা,

সপ্তাহের সাত দিন, [www.breastfeedingnet-work.org.uk](http://www.breastfeedingnet-work.org.uk)

## ন্যাশনাল চাইল্ডবার্থ ট্রাস্ট

0300 330 0700, সকাল 8টা-মধ্যরাত,

সপ্তাহের সাত দিন, [www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)

## ন্যাশনাল ডোমেস্টিক ভায়লেন্স হেল্পলাইন

0808 2000 247, 24 ঘন্টা,

[www.refuge.org.uk](http://www.refuge.org.uk)

## নেটমামস

শিশুপালন পরামর্শ এবং তথ্য,

[www.netmums.com](http://www.netmums.com)

## রেড ক্রস

CPR সম্পর্কিত তথ্য (জীবনের চুস্বল),

[www.redcrossfirstaidtraining.co.uk](http://www.redcrossfirstaidtraining.co.uk)

## UK সেপসিস ট্রাস্ট

[www.sepsistrust.org](http://www.sepsistrust.org)

## স্টার্ট4লাইফ (Start4Life) সুস্থতা সংক্রান্ত

পরামর্শ, [www.nhs.uk/start4life](http://www.nhs.uk/start4life)



[www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree)

## NHS 111

NHS 111 আপনার জন্য স্থানীয় NHS স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবাগুলি পাওয়া সহজ করে তোলে। এটি বছরের 365 দিন, দিনের 24 ঘন্টা উপলব্ধ থাকে। ল্যান্ডলাইন ও মোবাইল ফোন থেকে বিনামূল্যে কল করা যায়।

### 111 নম্বরে কল করুন, যদি:

- আপনার দ্রুত মেডিক্যাল সহায়তার প্রয়োজন হয়, কিন্তু তা একটি 999 আপংকালীন পরিস্থিতি নয়।
  - আপনি মনে করছেন যে, আপনার A&E-তে যাওয়া প্রয়োজন বা অন্য একটি NHS আপংকালীন পরিচর্যা পরিষেবা প্রয়োজন।
  - আপনি জানেন না যে, কাকে কল করতে হবে বা আপনার কল করার মত কোনো GP নেই।
  - এরপর কী করতে হবে সেই ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য বা আশ্বাস প্রয়োজন।
- আপনি আপনার অবস্থার বিষয়ে উদ্বিগ্ন হলে ফোন করার জন্য একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার আপনাকে একটি নির্দিষ্ট ফোন নম্বর প্রদান করলে, সেই নম্বরটি ব্যবহার করা চালিয়ে যান।

## আওয়ার রচডেল

রচডেল বরোতে 0-19 বছর বয়সী (অতিরিক্ত

প্রয়োজন থাকা শিশুদের ক্ষেত্রে 0-25)

শিশুদের জন্য শিশুসেবা এবং পরিষেবা সম্পর্কে

আপ-টু-ডেট তথ্য প্রদানকারী একটি বিনামূল্যের

তথ্য ও পরামর্শ পরিষেবা। 01706 719900,

[www.ourrochdale.org.uk](http://www.ourrochdale.org.uk)

[family.info@rochdale.gov.uk](mailto:family.info@rochdale.gov.uk)

## স্বাস্থ্য পরিদর্শন/স্কুল নার্সিং দল

এগুলি আপংকালীন পরিষেবা নয়। যদি আপনার শিশু অসুস্থ হয় বা অবিলম্বে তাকে দেখার প্রয়োজন হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার GP, অভিজ্ঞ পেডিয়াট্রিক নার্স প্র্যাকটিশনার, বা আপংকালীন পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করুন যেমন যথায় হবে। আপনি যদি আপনার এলাকা সম্পর্কে নিশ্চিত না হন, তাহলে অনুগ্রহ করে 0161 716 5970 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

## রচডেল পূর্ব এলাকা

স্বাস্থ্য পরিদর্শন, 01706 6749201

স্কুল নার্সিং, 01706 676555

## রচডেল পশ্চিম এলাকা

স্বাস্থ্য পরিদর্শন, 01706 676302

স্কুল নার্সিং, 01706 676555

## পেনাইন এলাকা

স্বাস্থ্য পরিদর্শন, 01706 671910

স্কুল নার্সিং, 01706 671910

## মিডলটন এলাকা

স্বাস্থ্য পরিদর্শন, 0161 716 2835

স্কুল নার্সিং, 0161 716 5990

## হেউড এলাকা

স্বাস্থ্য পরিদর্শন, 01706 676708

স্কুল নার্সিং, 01706 676775

## চিলড্রেন কমিউনিটি নার্সিং টিম

সকাল 8টা-রাত 8টা, বছরের 365 দিন।

যদি আপনার শিশুর জরুরি পরিচর্যার প্রয়োজন

হয় যা আপংকালীন নয় এবং আপনি আপনার

GP-র সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট না পান, আমাদের

অভিজ্ঞ পেডিয়াট্রিক নার্স প্র্যাকটিশনাররা এইক্ষেত্রে

সাহায্য করতে পারেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার

জন্য অনুগ্রহ করে, 01706 676 777 নম্বরে

শিশুদের তীর ও চলতে থাকা প্রয়োজন সংক্রান্ত

পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করুন।

## হেলথওয়াচ রচডেল

স্থানীয় লোকদের তাদের স্বাস্থ্য এবং সামাজিক

পরিচর্যা পরিষেবাগুলি থেকে সেরাটা পেতে

সাহায্য করে। 01706 249575

[www.healthwatchrochdale.org.uk](http://www.healthwatchrochdale.org.uk)

[info@healthwatchrochdale.org.uk](mailto:info@healthwatchrochdale.org.uk)

## শিশু এবং যুবাদের মানসিক স্বাস্থ্য

সংক্রান্ত একক অ্যাক্সেস পয়েন্ট

(SPOA) 0161 856 4324

## হেউড, মিডলটন এবং রচডেল প্রারম্ভিক

বন্ধন পরিষেবা

আপনার বাচ্চা বা কমবয়সী শিশুর সাথে

আপনার সম্পর্ক গড়ে তুলতে সহায়তা করে।

গর্ভাবস্থা থেকে শিশুর দ্বিতীয় জন্মদিন পর্যন্ত।

0161 716 2873 Facebook@hmreas

## #থ্রাইভ

মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা পরিষেবা।

0161 716 2844 নম্বরে কল করুন অথবা

সেন্ট্রাল হাব 'অ্যারান্ডউন্ড দ্য কর্নার',

2 Argyle Parade, Darnhill, Heywood,

Rochdale, OL10 3RY-এ চলে আসুন।

[www.healthyyoungmindspennine.nhs.uk/thrive/](http://www.healthyyoungmindspennine.nhs.uk/thrive/)

## কাজের সময়ের বাইরের পরিষেবা

এগুলি অ্যাক্সেস করতে, নিয়মিত যেরকম

আপনার GP প্র্যাকটিসে কল করেন তা করুন

এবং আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হবে কোন

পরিষেবাগুলি আপনার জন্য রয়েছে।

## ওয়াক-ইন সেন্টার

ছোটখাটো অসুস্থতা এবং আঘাতের মূল্যায়ন

ও চিকিৎসা প্রদান করে, যেগুলি A&E-তে

যাওয়ার জন্য যথেষ্ট গুরুতর নয়। কোনো

অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন নেই।

## রচডেল আর্জেট কেয়ার সেন্টার

Rochdale Infirmary, Whitehall Street, OL12

0NB। সপ্তাহের সাত দিন, 24 ঘন্টা খোলা থাকে।

## বারি আর্জেট ড্রিটমেন্ট সেন্টার

মুরগেট প্রাইমারি কেয়ার সেন্টার,

22 Derby Way, BL9 0NJ। সকাল 8টা-রাত

10টা, সপ্তাহের সাত দিন খোলা থাকে।

## ওল্ডহ্যাম NHS ওয়াক-ইন সেন্টার

ইন্টিগ্রেটেড কেয়ার সেন্টার,

New Radcliffe Street, OL1 1NL। সকাল 7টা-রাত

11টা, সপ্তাহের সাত দিন খোলা থাকে।