



contact a family
for families with disabled children

আমাদের সংগে যোগাযোগের বিবরণ

Contact a Family (কন্টাক্ট এ ফ্যামিলি)-র টেলিফোন নাম্বার:

0808 808 3555

সোমবার – শুক্রবার সকাল 10টা – বিকাল 4টা পর্যন্ত এবং সোমবার বিকাল 5.30টা – সন্ধ্যা 7.30টা পর্যন্ত ফোন করা যাবে।

এই নাম্বারে ফোনকল ফ্রী।

আমরা আনন্দের সংগে পরিবারটিকে ভাল করে জানেন ও চেনেন এমন অন্য কোনো পরিবার, পরিবারের বন্ধু-বান্ধবদেরকে বা অন্য কাউকে তথ্য দেবো।

ওয়েবসাইট:

www.cafamily.org.uk

www.makingcontact.org

এই প্রচারপত্রটির বিভিন্ন ভাষায় অনুবাদ (Contact a Family)-র কাছ থেকে পাওয়া যাবে।



This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,
London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

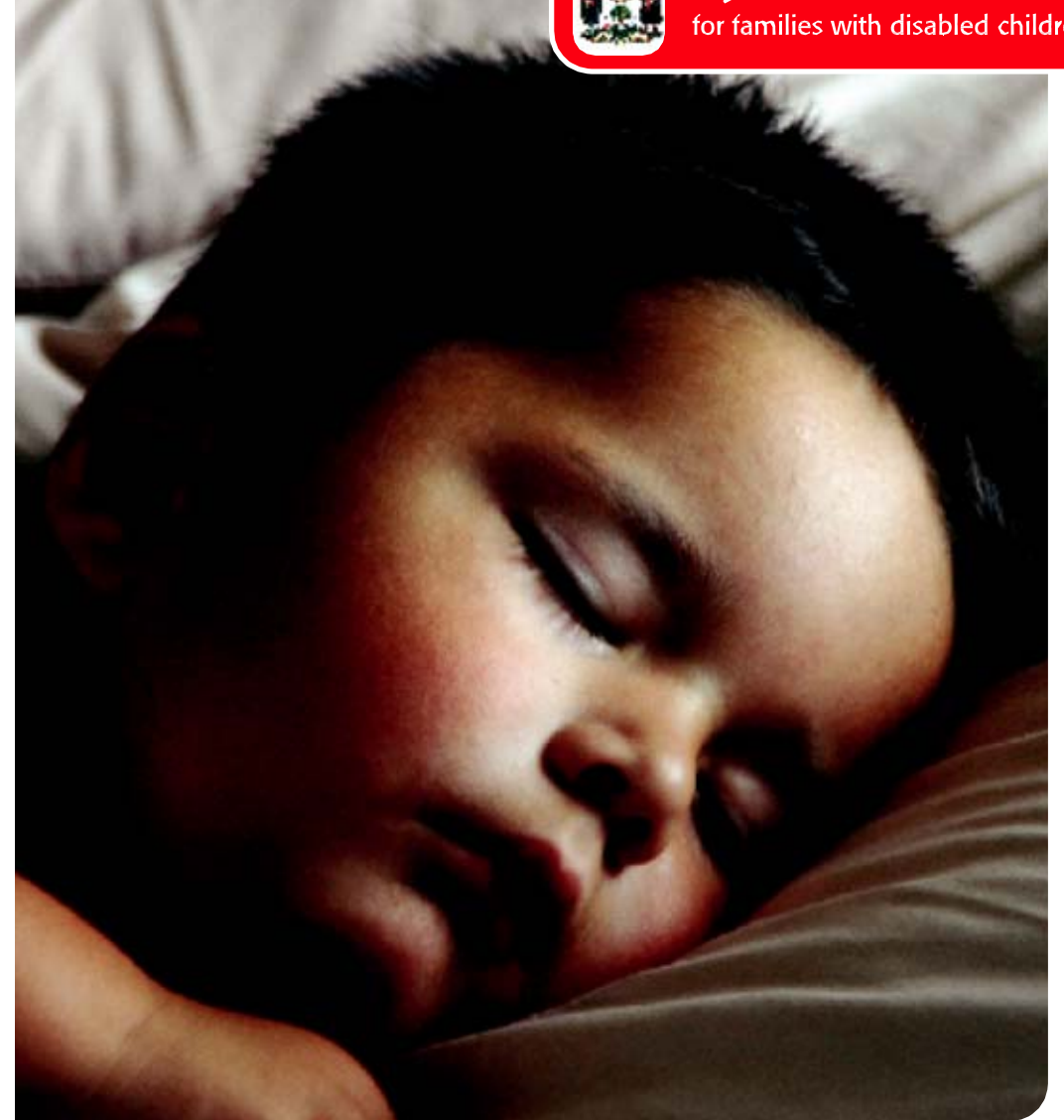
যদিও তথ্যের এই পুস্তিকাটি রচনা ও তৈরি করার সময় যথেষ্ট মনোযোগ প্রদান করা হয়েছে তথাপি এতে কোনো ভুল থাকলে বা কোনো কিছু বাদ পড়ে থাকলে Contact a Family দায়ী থাকবে না।

টেলিফোনে ইন্টারপ্রিটিং সেবা ব্যবস্থা

আপনি Contact a Family -কে ফোন করতে পারেন এবং 100টিরও বেশি ভাষায় পাশকরা ইন্টারপ্রিটারের (দোভাষীর) সেবা নিতে পারেন। তারা তথ্য জানার ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।

এই সেবা ব্যবস্থা ব্যবহার করতে হলে:

- Contact a Family -কে নিচের নাম্বারে ফোন করুন: **0808 808 3555**
- তাদেরকে আপনার টেলিফোন নাম্বার বলুন
- যে ভাষার ইন্টারপ্রিটার প্রয়োজন সেই ভাষার নাম বলুন
- সম্ভব হলে আপনি কি ধরনের সাহায্য চাচ্ছেন তা ইংরেজিতে তাদেরকে বলুন
- তারপর কয়েক মিনিটের ভিতরেই কেউ না কেউ একজন ইন্টারপ্রিটারের মাধ্যমে আপনাকে ফোন করবেন এবং আপনার অনুসন্ধানের ব্যাপারে সাহায্য করবেন।



Helping your child's sleep – Bengali version

আপনার বাচ্চার ঘুমে সাহায্য

ডিজিবোল্ড (প্রতিবন্ধি) বাচ্চাদের মা-বাবাদের জন্য তথ্য

অডার কোড: C2

Parents & Paediatricians together

বিষয়সূচী

ভূমিকা	3
ঘুমের সমস্যা সারা পরিবারকেই প্রভাবিত করে	3
ডিজেবোল্ড (প্রতিবন্ধি) বাচ্চাদের ঘুমের সমস্যা কেন হতে পারে	3
কি কি কারণে বাচ্চার ঘুম ভেঙ্গে যেতে পারে	4
কি কি জিনিস সাহায্য করতে পারে.....	4
বেডরুমকে একটি আরামদায়ক স্থানে পরিণত করুন.....	4
ঘুম সম্পর্কে একটি ডায়েরিতে লিখে রাখা.....	5
সর্বদা একই সময়ে ঘুমানোর অভ্যাস গড়ে তোলা	5
বিছানায় যাওয়ার পর	6
বদ অভ্যাস পরিহারকরণ	7
বিছানায় না যাওয়ার জন্য কান্না	7
1নং পদ্ধতি - কান্নারত অবস্থায় বাচ্চাকে রেখে যাওয়া	7
2নং পদ্ধতি - নিয়ন্ত্রিত কান্না	7
বাচ্চা আপনাকেও তার বেডরুম চাইলে	8
ধৈর্য ধরুন এবং শক্ত হোন.....	8
ভাল আচরণের জন্য বাচ্চাকে পুরস্কৃত করুন	9
সাহায্য নিন.....	9
প্রয়োজনীয় যোগাযোগ.....	10
আরো তথ্যসূত্র	10

ভূমিকা

ঘুমের সমস্যা সারা পরিবারকেই প্রভাবিত করে

বাচ্চার ভাল ঘুম না হলে এর প্রভাব সারা পরিবারের উপরই পড়ে। বাচ্চার মা-বাবা ক্লান্ত হয়ে পড়েন, স্পষ্ট ভাবে চিন্তাভাবনা করতে পারেন না এবং দৈনন্দিন কাজকর্ম সেরে উঠতে পারেন না। অন্যদিকে বাচ্চাটিও হয় ক্লান্ত বোধ করে অথবা চঞ্চলতা প্রদর্শন করে - উভয়টিই কম ঘুমের লক্ষণ। কম ঘুমের প্রভাব বাচ্চার ভাই এবং বোনদেরও উপরও পড়ে। স্কুলে ভাইবোন ক্লান্ত বোধ করে এবং অনেক সময় ঘুমে অসুবিধা ঘটানোর জন্য সহোদর ছোট ভাই/বোনের উপর রাগ করে। অনেক দিন যাবৎ এই সমস্যা চলতে থাকলে তা সারা পরিবারের লোকদের স্বাস্থ্য ও সুখ স্বাচ্ছন্দ্যে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে।

এক বছর বয়স নাগাদ অনেক বাচ্চাই সারা রাত ঘুমায়, তবে অসুস্থতার কারণে বা অভ্যাসে পরিবর্তন জনিত কারণে মাঝেমাঝে ঘুমে কিছুটা অসুবিধা হওয়া অনেকটা স্বাভাবিক। ডিজেবোল্ড ও নির্দিষ্ট কিছু স্বাস্থ্য সমস্যার বাচ্চাদের বার বার ঘুমে সমস্যা হওয়ার বেশি সম্ভাবনা থাকে।

কিছু আদর্শ পদ্ধতি ও কলা-কৌশল রয়েছে যেগুলো ডিজেবোল্ড বাচ্চাদের সহ, সব বাচ্চাদের ঘুমে সাহায্য করে। তবে বাচ্চার স্বাস্থ্য সমস্যা বা ডিজেবিলিটির উপর নির্ভর করে এই পদ্ধতিগুলোর ফল পেতে দেরী হতে পারে।

ডিজেবোল্ড বাচ্চাদের ঘুমে সমস্যা হতে পারে কেনো

কোনো বাচ্চার ঘুমে অসুবিধা হলে গুরুত্ব সহকারে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কোনো স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে কি না তা নিশ্চিত হওয়া প্রয়োজন। ডিজেবোল্ড বাচ্চাদের ঘুমে সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে, যেমন তার 'স্লিপ এপনোয়া' নামের একটি সমস্যা থাকতে পারে যেটির কারণে রাতে ঘুমে অসুবিধা হয়। কোনো বাচ্চার ঘুমের সমস্যা রয়েছে বলে মনে করা হলে বাচ্চাকে হাসপাতালে এক রাত রেখে ঘুমন্ত অবস্থায় তাকে পরীক্ষা নিরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে।

ফিজিক্যালি ডিজেবোল্ড (শারীরিক প্রতিবন্ধি) কোনো বাচ্চার ক্ষেত্রে রাতে আরাম বোধ করা কঠিন হতে পারে, অথবা মাংসপেশীর আন্দোলন, প্রসাব পায়খানা নিয়ন্ত্রণহীনতা অথবা শ্বাসপ্রশ্বাস জনিত কারণে অস্বস্তি বোধ করতে পারে। যে বাচ্চা নিজে নিজে নড়াচড়া করতে পারে না এবং অন্য কাউকে রাতে তার পাশ ফিরাতে হয় সে বাচ্চার জন্য রাতে যে ঘুমাতে হয়, তা শিখে নেওয়া অনেকটা কঠিন হতে পারে। পেশাজীবীরা, যেমন একজন ফিজিওথেরাপিস্ট, হয়তো বাচ্চাকে কিভাবে শোয়ালে ঘুমে সাহায্য করতে পারে সে ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারবেন অথবা যে কোনো ধরনের অস্বস্তি দূর করার জন্য কোনো একজন ডাক্তার হয়তো ঔষধের ব্যবস্থা দিতে পারবেন। কোনো কোনো বাচ্চাকে ডাক্তারের দেওয়া ঔষধ অনেক সময় ঘুমে অসুবিধা ঘটাতে পারে, যেমন মুগ রোগের (এপিলেপসির) ঔষধ খেলে ঘুমে ব্যাঘাত ঘটতে পারে।



ব্রেইনে প্রভাব বিস্তারকারী ম্যায়বিক রোগ, যেমন সেরেব্রেল পালসি নামের রোগের কারণেও ঘুমের সমস্যা হতে পারে যদি ব্রেইনের স্বাভাবিক ঘুম-সজাগ চক্র বাধাগ্রস্ত হয়। এইক্ষেত্রে ডাক্তারের দেওয়া ঔষধ সেবন করলে সমস্যা দূর হতে পারে। তবে সময় মতো ঘুমানোর অভ্যাস গড়ে তুললেও তা সাহায্যে আসতে পারে। ডাক্তারের সাথে আলোচনা করে ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন ছাড়া কেনা যায় এমন ঔষধ ব্যবহার করবেন না।

রাতে কেন এবং কখন ঘুমাতে হয় তা হয়তো লার্নিং ডিজিবেলিটি (বুদ্ধি প্রতিবন্ধি) বাচ্চাদের অথবা কথাবার্তা বলতে পারে না এমন বাচ্চাদের জন্য বুঝতে অসুবিধা হতে পারে। অটিজম রোগ রয়েছে এমন অনেক বাচ্চারই ঘুমে অসুবিধা হয় বলে মনে হয়। এসব বাচ্চার ঘুম আসতে অসুবিধা হতে পারে অথবা ঘুমালেও সঙ্গত কারণে ঘন ঘন জেগে উঠতে পারে অথবা পুনঃনিশ্চয়তা লাভের জন্য জেগে উঠতে পারে।

কি কি কারণে বাচ্চার ঘুম ভেঙ্গে যেতে পারে

সচরাচর যেসব কারণে ঘুমে ব্যাঘাত ঘটে সেগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- দিনের বেলায় মাত্রাতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাবার বা উচ্চ পরিমাণের রাসায়নিক দ্রব্যযুক্ত খাবার গ্রহণ
- খুব বেশি গরম বা ঠান্ডা হয়ে যাওয়া, একটু ঠান্ডা বেডরুমে অনেক সময় ভাল ঘুম হয়।
- ক্ষুধার্ত বা পিপাসার্ত থাকা।
- বদলানোর প্রয়োজন এমন ন্যাপী পরনে থাকলে।
- খারাপ স্বপ্ন দেখলে।
- মনোযোগ আকর্ষণমূলক আচরণ।

কি কি সাহায্য করতে পারে

বেডরুমকে আরামদায়ক করে তুলুন

বেডরুম আরামদায়ক করে তুললে বাচ্চার থাকার ও ঘুমানোর জন্য তা নিরাপদ, শান্ত ও মনোমুগ্ধকর স্থানে পরিণত হবে। পারলে সাজ সজ্জায় হালকা বা অনুজ্জল রং ব্যবহার করবেন কারণ এগুলো উজ্জল রং থেকে কম উদ্দীপনাকর। মাত্রাতিরিক্ত আসবাবপত্র এবং উদ্দীপনাকর প্রচুর খেলাধুলার সামগ্রী রাখবেন না। তবে কিছু প্রিয় ছবি, পোস্টার এবং তুলতুলে খেলনা রাখবেন। শব্দ ও কোলাহলের উৎসগুলো থেকে বাচ্চার বিছানা যতটুকু সম্ভব দূরে স্থাপন করে রুমের শব্দের প্রবেশ যতটুকু সম্ভব কমিয়ে নেবেন।

যদি বেডরুম খুব ফর্সা বা আলোকিত হয় তাহলে জানালার পর্দায় বাড়তি কাপড়ের স্তর লাগিয়ে নিয়ে রুমের অন্ধকারের পরিমাণ বাড়ান। যদি বাচ্চার জন্য বেডরুম খুব বেশি অন্ধকার হয়ে যায় তাহলে রাতের বেলায় একটি ছোট লাইট ব্যবহার করার চেষ্টা করবেন। কিছু বাচ্চা ব্রাংকেটে বেশি আরাম বোধ করে এবং কিছু বাচ্চা ড্রাবেতে বেশি আরাম বোধ করে। কিছু বাচ্চা প্রেক্ষাপটের প্রশান্তিকর গানবাজনায় সহজে আরাম বোধ করে। খেলনা সামগ্রীর দোকানগুলোতে অনেক সময় ঘুমপাড়ানি বাতি পাওয়া যায়। এগুলো থেকে মনোরম আলোর ছায়াছবি বের হয় এবং এর সাথে সাথে বাজনাও বাজে। দেখা গেছে যে ইলেকট্রিক এরোমাথেরাপি নাইট ল্যাম্প কিছু বাচ্চার জন্য আরামদায়ক পরিবেশ গড়ে তুলতে সাহায্য করে। বৈজ্ঞানিক প্রমাণ রয়েছে যে ল্যাভেন্ডার এবং বার্গামট এসেন্সিয়াল ওয়েল (এক ধরনের তেল) ঘুমের সমস্যা দূরীকরণে সাহায্য করে। উপরে উল্লেখিত সবগুলোর মধ্যে আপনার বাচ্চার জন্য কোনটি সবচেয়ে উপযুক্ত হবে তা যাচাই করে নিন।

বাচ্চা যাতে বেডরুমকে একটি আরামদায়ক ও প্রশান্তিকর স্থান হিসাবে মনে করে তা নিশ্চিত করে নেবেন। শান্তিস্বরূপ বাচ্চাকে দিনের বেলায় বেডরুমে না পাঠানোর চেষ্টা করবেন। ভাল আচরণে অনুপ্রেরণা যোগানোর আরো উপায় বের করা চেষ্টা করুন। **Contact a Family** (আপনার বাচ্চার আচরণ বোঝা) নামের একটি তথ্যপত্র প্রকাশ করেছে। এটি পড়লে কিছু ধারণা ও পরামর্শ পেতে পারেন।

ঘুম সম্পর্কে একটি ডায়েরিতে লিখে রাখা

কি কি কারণে বাচ্চার ঘুমে ব্যাঘাত ঘটে বা ঘুম কম হয় অথবা কি কি জিনিস ঘুমে সাহায্য করে, ইত্যাদি একটি ডায়েরিতে লিখে রাখলে মা-বাবার জন্য তা সাহায্যকর হতে পারে।

ঘুমের ডায়েরিতে লিখতে পারেন:

- বাচ্চা কখন ঘুমাতে গিয়েছিলো এবং রাতের বেলা কোন কোন সময় সে সজাগ ছিলো।
- দিনের বেলায় সে কতবার ও কত সময় ঘুমায়। এই তথ্য দিয়ে দিনে ঘুমের পরিমাণ কমালে ও বেশি সময় সজাগ রাখলে রাতের ঘুমে তা সাহায্য করবে কি না তা পরীক্ষা করা যাবে।
- বিছানায় যাওয়ার সময়সূচীতে পরিবর্তন আনলে তার ঘুমে ভাল সাহায্য হবে কি না তা জানার জন্য বাচ্চাকে বিছানায় নেওয়ার প্রস্তুতি প্রক্রিয়া লিখে রাখুন।
- ঔষধ এবং ঔষধ খাওয়ানোর সময় লিখে রাখুন। এর কারণ হলো দিনের বেলায় ভিন্ন সময়ে ঔষধ দিলে হয়তো তা ঘুমে সাহায্য করতে পারে।



ডায়েরিটি আরো কাজে লাগবে, যেমন:

- পেশাজীবীদেরকে ডায়েরিটি দেখাতে পারেন। ডায়েরি পড়ে তারা বাচ্চার ঘুমের সমস্যা কতটুকু গুরুতর তা বুঝতে পারবেন।
- বেনিফিটের জন্য, যেমন ডিজিবেলিটি লিডিং এলায়েন্স এর জন্য, দরখাস্তের সাথে প্রমাণ হিসাবে দাখিল করা যাবে।
- একটি চাক্ষুষ পুরস্কার হিসাবে ব্যবহার করতে পারবেন। বিছানায় অবস্থান করে ঘুমানোর চেষ্টা করলে বাচ্চাকে পুরস্কৃত করা যেতে পারে।

সর্বদা একই সময়ে বিছানায় যাওয়ার অভ্যাস গড়ে তোলো

সর্বদা একই সময়ে বিছানায় যাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুললে তা সব সময়ই সাহায্যে আসে। এতে বাচ্চা সময়সূচীর সাথে পরিচিত হয়ে উঠবে এবং কখন কি করতে হবে তা আগাম বুঝতে পারবে। বিছানায় যাওয়ার নতুন সময়সূচী শুরু করার জন্য একটি উন্নত মানের সময় বেছে নিন, যেমন হলিডেতে যাওয়ার আগে বিছানায় যাওয়ার নতুন সময় নির্ধারণ করবেন না। এর কারণ হলো হলিডেতে যাওয়ার পর বাচ্চাকে নতুন পরিবেশে ঘুমাতে হবে। যদি পরিবারের অন্য লোকেরা মাঝেমাঝে বিছানায় পাঠানোর জন্য বাচ্চাকে প্রস্তুত করেন, তাহলে তারাও যাতে একই সময়সূচী অনুসরণ করেন তা নিশ্চিত করে নেবেন। এই সময়সূচী সাহায্য করবে:

- বাচ্চাকে প্রত্যেক রাতে একই সময়ে বিছানায় পাঠাতে ও সকালে একই সময়ে ঘুম থেকে জাগাতে।
- দিনের বেলায় ঘুমানোর পরিমাণ কমাতে।
- বিছানায় যাওয়ার সময় বাচ্চা যাতে ক্ষুধার্ত না থাকে তা নিশ্চিত করে নিতে।
- দিনের বেলায় বেশি চিনিযুক্ত ড্রিংক (পানীয়) এবং রাসায়নিক দ্রব্যযুক্ত খাবার খাওয়ানো পরিহার করতে।
- বিছানায় যাওয়ার কমপক্ষে এক ঘন্টা আগে টিভি, কম্পিউটার স্ক্রিন বা প্লে-স্ট্যাশন পরিহার করবেন। এর কারণ হলো এগুলোর স্ক্রিনের আলো বাচ্চার ঘুমের স্বাভাবিক ছন্দে ব্যাঘাত ঘটতে পারে।

ঘুমানোর সময়টি দৈনন্দিন পারিবারিক জীবনের সাথে মানানসই হওয়া এবং বাচ্চার জন্য আনন্দকর হওয়া প্রয়োজন। সময়সূচীতে সাধারণ ভাবে চার বা পাঁচটি প্রশান্তিকর কাজকর্ম রাখতে পারেন, যেমন:

- আরাম করার সময়। এ সময় বাচ্চার প্রতি পুরো মনোযোগ প্রদান করবেন। উদ্দীপনাকর খেলাধুলা, যেমন উতাল খেলাধুলা বা ডয়ানক ভূতের বা আজগুবি গল্প পরিহার করবেন।
- বিস্কুট / দুধযুক্ত ড্রিংক খাওয়ার সময়।
- বাথ (গোসল) করার সময়।
- গল্পের, গানের বাজনার ক্যাসেট বাজানোর সময়।
- বিছানায় শোয়ার সময় – এই সময় প্রিয় খেলনা দিয়ে বিছানায় এলিয়ে পড়বে - বিদায় চুমো দেবেন বা বিদায় সম্বোধন করলে, যেমন “গুডনাইট, ভাল করে ঘুমাও, সকালে দেখা হবে”। এগুলো থেকে বাচ্চা বুঝতে পারবে যে নিশুপ হয়ে ঘুমে যাওয়ার সময় হয়েছে।

একে ধরনের জিনিস একেক ধরনের বাচ্চাকে সাহায্য করে। প্রতিটি বাচ্চাকে কি জিনিস সাহায্য করে তা জেনে নেওয়া ভাল। বাচ্চার যদি কথাবার্তা বলায় সমস্যা থাকে এবং/অথবা কথাবার্তা বুঝতে সমস্যা থাকে তাহলে ছবি, ফটো, প্রতীক বা নির্দিষ্ট কিছু দ্রব্য যেমন পুতুলের বালিশ ব্যবহার করে তাকে বুঝতে সাহায্য করা যেতে পারে কি হতে যাচ্ছে। প্রিয় খেলার সামগ্রী ব্যবহার করে বিছানায় যাওয়ার সময়সূচী অভিনয় করে দেখালেও সময়সূচীর সাথে পরিচিত হতে বাচ্চাকে তা সাহায্য করবে।

বিছানায় যাওয়ার পর...

সব বাচ্চার ক্ষেত্রেই রাতে এক দুইবার জেগে উঠা স্বাভাবিক। বাচ্চা না ঘুমানো পর্যন্ত বেডরুমে আপনার না থাকাই সবচেয়ে ভাল। এতে নিজে নিজে ঘুমে যেতে বাচ্চা অভ্যস্ত হয়ে উঠবে, জেগে উঠলে আপনাকে দেখার আশা করবে না এবং এর পরিবর্তে নিজে নিজে পুনরায় ঘুমিয়ে পড়ার অভ্যাস গড়ে উঠবে।

যদি রাতে বাচ্চা আপনার বেডরুমে আসে এবং তাকে আপনার বিছানায় আসতে দেন তাহলে তা হয়তো স্বল্পকালের জন্য সাহায্যকর হতে পারে, তবে তার মধ্যে একটা দীর্ঘকালীন বদ অভ্যাস গড়ে উঠবে যা দূর করা কঠিন হবে।



বদ অভ্যাস দূরীকরণ

ঘুমাতে না যাওয়ার জন্য কান্না

অনেক সময় বাচ্চারা ঘুমাতে চায়না বলে মা-বাবার মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য কাঁদে। বাচ্চাটি কোনো অসুবিধার জন্য কাঁদছে, না কি শুধু শুধু মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য কাঁদছে তা অনেক সময় মা-বাবার জন্য বলা মুশকিল হতে পারে, বিশেষ করে, কথাবার্তা বলতে পারে না এমন বাচ্চার ক্ষেত্রে। কান্নারত অবস্থায় অনেক মা-বাবার জন্য বাচ্চাকে রেখে যাওয়া মুশকিল হয়। তবে কান্না শুরু করার সাথে সাথেই যদি বাচ্চার কাছে চলে যান তাহলে সে শীঘ্রই ধরে নেবে যে বিছানায় না যাওয়ার এটা একটা ভাল ফন্দি এবং শেষ পর্যন্ত বাচ্চা সর্বদাই এইরূপ করবে।

ঘুমের ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ লোকরা এই ধরনের আচরণ দূরীকরণের ব্যাপারে দুইটি পদ্ধতির সুপারিশ করে থাকেন। দেখা গেছে যে উভয় পদ্ধতিই কাজে আসে। পদ্ধতি দুইটি নিচে বর্ণনা করা হলো।

1নং পদ্ধতি – কান্নারত অবস্থায় বাচ্চাকে রেখে যাওয়া

এই পদ্ধতি কেবলমাত্র কোনো একজন হেলথ ভিজিটার বা অন্য কোনো স্বাস্থ্য পেশাজীবির সংগে আলাপ করে ব্যবহার করবেন, বিশেষ করে বাচ্চাটির কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা বা অন্য কোনো উল্লেখযোগ্য সমস্যা থাকলে। কান্নারত অবস্থায় বাচ্চাকে রেখে যাওয়া অনেক সময় মা-বাবার জন্য কষ্টকর হয়, তাই তারা দুই নম্বর পদ্ধতিটি অনুসরণ করতে পারেন। তবে দুই নম্বর পদ্ধতিটির ফায়দা পেতে তুলনামূলক ভাবে বেশি সময় লাগে।

প্রথম পদ্ধতিতে মা-বাবা কান্নারত অবস্থায় বাচ্চাকে রেখে যাবেন যতক্ষণ পর্যন্ত না বাচ্চা বুঝতে পারবে যে কান্না কোনো কাজে আসবে না। প্রথম এক দুই রাত বাচ্চা অনেক সময় ধরে কাঁদতে পারে। বাচ্চার ঘুমের সমস্যা অতি দ্রুত সমাধান করার পদ্ধতি হলো এটি। তবে এই পদ্ধতি অনুসরণ করার পূর্বে মা-বাবাকে পদ্ধতিটি নিয়ে মনোযোগ সহকারে ভেবে ও পরিকল্পনা করে নিতে হবে।

1. প্রথম অবস্থায় বাচ্চা হয়তো ঘণ্টার পর ঘণ্টা কাঁদবে। তবে দিনে দিনে তা কমে আসবে। মা-বাবারা চাইলে এই পদ্ধতি এমন এক সময় শুরু করতে পারেন যখন পরিবারের অন্য লোকদের অসুবিধা হওয়া তেমন কোনো ব্যাপার হবে না, উদাহরণস্বরূপ স্কুল ছুটিকালীন সময়ে। মা-বাবাকে ব্যবহারিক পদক্ষেপ নেওয়ার যেমন প্রতিবেশীদেরকেও জানানোর প্রয়োজন হতে পারে।

2. মা-বাবাদের কাছে এই পদ্ধতিটি অনেক ঝামেলার মনে হতে পারে। তাই এই পদ্ধতিটি তারা শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত অনুসরণ করতে পারবেন কি না সে ব্যাপারে তাদের নিশ্চিত হওয়া প্রয়োজন। যদি মা-বাবা 30 মিনিট বাচ্চার কান্নায় সাড়া না দেন কিন্তু তারপর তা সহ্য করতে না পারে সাড়া দিয়ে ফেলেন তাহলে কার্যত তারা বাচ্চাকে এই শিক্ষাই দেবেন যে কান্না কাজে আসে।

3. বাচ্চার যদি আচরণগত সমস্যা থাকে, তাহলে মা-বাবার জেনে নেওয়া প্রয়োজন যে তাকে রেখে আসলে সে নিরাপদ থাকবে কি না। সেজন্য তাদেরকে বেডরুমটি প্রস্তুত করে নিতে হতে পারে এবং বাচ্চা আঘাত পেতে পারে এমন জিনিসপত্র সরানোর প্রয়োজন হতে পারে। ঘরের অন্যান্য জায়গায় যাতে বাচ্চা যেতে না পারে সেইজন্য একটি স্টেয়ারগেইট (সিড়ির গেইট) লাগানোর প্রয়োজন হতে পারে। যাদের বাচ্চার মারাত্মক আচরণগত সমস্যা রয়েছে তাদের ক্ষেত্রে আসবাবপত্র ছুঁ দিয়ে শক্ত করে লাগিয়ে নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

2নং পদ্ধতি – নিয়ন্ত্রিত কান্না

যদি বাচ্চা কান্না শুরু করে তবে 2-5 মিনিট পরে তার কাছে যাবেন (কান্নায় খারা লাগলে আরো আগে যাবেন)। তারপর আলতো করে অথচ দৃঢ়তার সাথে যতটুকু সম্ভব তাকে কম স্পর্শ করে বিছানায় শোয়াবেন এবং ‘বিদায় সম্বোধন’ করবেন। তারপর আবারো বেরিয়ে আসবেন। এরপরও যদি সে কাঁদতে থাকে তাহলে 2-5 মিনিট পর পর যাবেন এবং তাকে শোয়ানোর উপরোক্ত একই নিয়ম অনুসরণ করবেন। প্রথম অবস্থায় মা-বাবাকে অনেক বার যেতে হতে পারে তবে আন্তে যাওয়ার পরিমাণ কমানো যতক্ষণ পর্যন্ত না সে নিজে নিজেই ঘুমিয়ে পড়ে।

বাচ্চা বেডরুম থেকে বেরিয়ে এলে তার চোখের দিকে না তাকিয়ে বা কোনো কথা না বলে সাথে সাথে পুনরায় তাকে বেডরুমে নিয়ে যাবেন এবং আলতো করে অথচ দৃঢ়ভাবে তাকে বিছানায় শুইয়ে দেবেন। তার কাছ থেকে বিদায় নেওয়ার জন্য সচরাচর যে কথাগুলো বলে থাকেন সেগুলো বলে বেরিয়ে আসবেন। সে যদি আবারো বেরিয়ে আসে তাহলে উপরোক্ত পদ্ধতি আবারো অনুসরণ করবেন।

বাচ্চা আপনাকে তার রুমে চাইলে

ঘুমানোর সময় যদি আপনি বাচ্চার সাথে বেডরুমে থাকেন এবং আপনাকে পাওয়া তার একটা অভ্যাসে পরিণত হয়ে যায় এবং আপনি বেরিয়ে আসার সময় তার মন খুব খারাপ হয়ে যায়, তাহলে আপনাকে রুমে না পাওয়ার ব্যাপারে তাকে আন্তে আন্তে অভ্যস্ত করে তুলুন। প্রথমে বাচ্চার পাশে বসুন, তবে বিছানায় তার পাশে শুবেন না বা তাকে বুকে জড়িয়ে ধরে ঘুম পাড়ানোর চেষ্টা করবেন না। বাচ্চার চোখে চোখ না রাখার এবং কোনো কথা না বলার চেষ্টা করবেন। যদি আপনার কাছে এই কাজটি কঠিন মনে হয়, তাহলে কোনো বই বা ম্যাগাজিন পড়লে তা আপনার সাহায্যে আসতে পারে।



এক দুই দিন পর পর আপনার ও আপনার বাচ্চার মধ্যে দূরত্ব বাড়ান (যেমন বিছানার পাশে বসুন, আরেকটু দূরে বসুন, দরজার পাশে দাঁড়ান, দরজার বাইরে দাঁড়ান, ইত্যাদি) যতক্ষণ পর্যন্ত না ঘুমিয়ে পড়ার সময় আপনাকে তার আর দরকার হবে।

ধৈর্য ধরতে ও শক্ত মনোভাব প্রদর্শন করতে ভুলে যাবেন না

উপরোক্ত যে পদ্ধতিটিই ব্যবহার করা হোক না কেন প্রায়ই দেখা গেছে যে প্রথম দিকে বাচ্চার মধ্যে উল্লসিত লক্ষ্য করা যায় কিন্তু তারপর তার আচরণে অবনতি ঘটে। তাই গুরুত্ব সহকারে শক্ত মনোভাব প্রদর্শন করবেন এবং সময়সূচী হুবহু অনুসরণ করবেন। এতে বাচ্চার আচরণ আবারো উন্নত হতে থাকবে। দৃঢ়তা প্রদর্শন না করলে এবং নিয়ম কানুন কঠোর ভাবে অনুসরণ না করলে বাচ্চার মধ্যে খারাপ অভ্যাস গড়ে উঠতে থাকবে। এর ফলে সে অনবরত আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করবে এবং বিছানায় যাওয়ার নির্ধারিত সময়গুলো শেষ পর্যন্ত বাতিলে পরিণত হবে।

বিছানায় যাওয়ার অভ্যাসে পরিবর্তন আসতে কিছুটা সময় লাগতে পারে। অন্যদিকে শুরুতে বাচ্চার আচরণে উল্লসিত হওয়ার পরিবর্তে অবনতি দেখা দিতে পারে। তবে ধৈর্য সহকারে চেষ্টা করে গেলে ফল পাবেন যা থেকে আপনি, বাচ্চা এবং সকলেই উপকৃত হবেন।

ভাল আচরণের জন্য বাচ্চাকে পুরস্কৃত করবেন

বিশেষ কোনো ভাল আচরণের জন্য বাচ্চাকে পুরস্কৃত করলে বাচ্চার দ্বারা ঐ আচরণটি আবারো করার সম্ভাবনা থাকবে। পুরস্কারের মধ্যে থাকতে পারে যে কোনো কিছু, যার দ্বারা বাচ্চা খুশি হয়ে যেমন, প্রশংসা করা, ড্রিংক দেওয়া, বুকে জড়িয়ে ধরা অথবা তার দিকে মনোযোগী হওয়া। ভাল আচরণের জন্য বাচ্চাদেরকে পুরস্কৃত করার একটি পছন্দী পদ্ধতি স্টার চার্ট যা বাচ্চারা প্রায়ই পছন্দ করে। সপ্তাহের সাত দিনের একটি তালিকা বা ছক (চার্ট) তৈরি করুন। বাসস্থানের এমন এক স্থানে সেটি লাগিয়ে রাখুন যাতে সবার চোখে তা পড়ে এবং মেহমানদেরকেও তা দেখান।

প্রত্যেক দিন বাচ্চাকে কোনো একটি আচরণ করতে বলুন এবং তাকে বলুন যে সে তা করতে পারলে একটি স্টার (স্টিকার) পাবে।

শুরুতে সহজ কাজ দিন (যেমন বেডরুমে যেতে বললে তাকে সেখানে যেতে হবে) এবং আন্তে আন্তে আরো কঠিন কাজ দিন (যেমন মা-বাবা রুম থেকে বেরিয়ে গেলে সে বিছানা ছাড়তে পারবে না, সারা রাত বেডরুমে থাকতে হবে, ইত্যাদি)। বাচ্চা যখন পুরস্কার স্বরূপ অনেকগুলো স্টার অর্জন করবে তখন তাকে উপভোগ্য কোনো কিছু দিয়ে পুরস্কৃত করবেন, যেমন সিনেমায় বা পার্কে যাওয়া।

সাহায্য গ্রহণ

এই তথ্যপত্রে কিছু ধারণা প্রদান করা হয়েছে যেগুলো হয়তো কাজে লাগতে পারে, তবে আরো কিছু উৎস রয়েছে যেগুলো থেকে সাহায্য ও সহায়তা নিতে পারেন।

- ঘুমতে যেতে বাচ্চাদেরকে অনুপ্রাণিত করার ব্যাপারে হেলথ ভিজিটার ও কমিউনিটি নার্সিং অনেক সময় পরামর্শ দিতে পারেন।
- আপনার জিপি অথবা পিডিট্রিশিয়ান (শিশু বিশেষজ্ঞ ডাক্তার)-ও সাহায্য করতে পারবেন, অথবা সাইকোলজিস্ট, সাইকিয়াট্রিস্ট অথবা ঘুম বিশেষজ্ঞের কাছে আপনাকে পাঠাতে পারবেন।
- আপনি স্কটল্যান্ডে বাস করলে স্লিপ স্কটল্যান্ড (Sleep Scotland) নামের একটি দাতব্য সংস্থা ঘুম সমস্যা রয়েছে এমন প্রতিবন্ধী বাচ্চাদের পরিবারদের জন্য তথ্য এবং ঘুমের ব্যাপারে পরামর্শ প্রদান করে – যোগাযোগের বিবরণ নিচে দেওয়া হয়েছে।
- জাতীয় সাহায্যকারী সংগঠনগুলো অনেক সময় ঘুমের ব্যাপারে বিশেষ বিশেষ স্বাস্থ্য সমস্যার বাচ্চাদের পরিবারদেরকে তথ্য প্রদান করে। নিচে কিছু প্রতিষ্ঠানের বিবরণ দেওয়া হয়েছে।
- **Contact a Family** আরো সংগঠনের বিস্তারিত বিবরণ প্রদান করতে পারবে।
- একই সমস্যায় ছিলেন বা রয়েছেন এমন লোকদের সাথে আলাপ করলে সাহায্য পাওয়া যায়। **Contact a Family** মা-বাবাদের স্থানীয় সহায়তা সংগঠনগুলোর বিস্তারিত বিবরণ দিতে পারবে।
- যদি আপনার ঘুমে অনবরত ব্যাঘাত ঘটতে থাকে তাহলে সোশ্যাল সার্ভিসেস বিভাগকে একটি কেয়ারার্স এসেসমেন্ট করার জন্য অনুরোধ জানাতে পারেন। সোশ্যাল সার্ভিসেস থেকে আপনার জন্য বিশ্রামের বা বিরতির ব্যবস্থা করা হতে পারে। তারা একজন লোকের ব্যবস্থা করবেন যিনি কয়েক রাত আপনার বাচ্চাকে দেখাশোনা করবেন যাতে করে আপনি শান্তিতে ঘুমতে পারেন। **Contact a Family**-র কাছে 'এ গাইড টু এসেসমেন্টস এন্ড সার্ভিসেস নামের একটি তথ্যপত্র রয়েছে। এই তথ্যপত্রে এই ব্যাপারে বিস্তারিত রয়েছে।
- ঘুমে সমস্যার জন্য আপনার বাচ্চাকে যদি রাতে সেবায়িত করার অথবা তার প্রতি মনোযোগ দেওয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি হয়তো ডিজেবিলিটি লিভিং এলাওয়েন্স (DLA) নামের একটি বেনিফিট পাওয়ার যোগ্য হবেন অথবা ইতিমধ্যেই তা পেতে থাকলে আরো বেশি হারে তা পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন। এই ব্যাপারে আরো জানার জন্য আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন।

এই তথ্যপত্রের বিভিন্ন ভাষায় অনুবাদ **Contact a Family**-র কাছ থেকে পাওয়া যাবে।

প্রয়োজনীয় যোগাযোগ

Contact a Family Helpline (কন্সটাক্ট এ ফ্যামিলির সাহায্যলাইন)

টেলি: 0808 808 3555

সোম-শুক্র সকাল 10টা – বিকাল 4টা

সোমবার সন্ধ্যা 5.30টা-7.30টা

ইউ.কে.-র ল্যান্ডলাইন থেকে কলারদের জন্য 120টিরও বেশি ভাষায় ইন্টারপ্রিটিং (দোভাষী) সেবা প্রদান করে।

ইমেইল: helpline@cafamilly.org.uk

ওয়েব: <http://www.cafamilly.org.uk>

ঠিকানা: Contact a Family,
209-211 City Road, London EC1V 1JN

Sleep Scotland (স্লিপ স্কটল্যান্ড) প্রতিবন্ধি বা

ডিজেন্ডেবল্ড অথবা ঘুম মারাত্মক সমস্যা সম্পন্ন বাচ্চাদের

মা-বাবাদের জন্য স্কটল্যান্ডে একটি সেবা প্রদান করে।

টেলি: 0845 603 1212

সোম-শুক্র সকাল 9:30 টা – বিকাল 5.30 টা

ইমেইল: enquiries@sleepscotland.org

ওয়েব: <http://www.sleepscotland.org>

ঠিকানা: 8 Hope Park Square,
Edinburgh, EH8 9NW, Scotland

The National Autistic Society

(দি ন্যাশন্যাল অটিস্টিক সোসাইটি) অটিস্টিক স্পেকট্রাম

ডিজঅর্ডার্স (ASD) দ্বারা প্রভাবিত লোকদেরকে তথ্য, পরামর্শ

এবং সাহায্য প্রদান করে। তাদের প্রকাশিত 'আপনার

অটিজমের বাচ্চার ভাল ঘুমে সাহায্যকরণ' নামের একটি

তথ্যপত্র তাদের ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করতে

পারবেন।

টেলি: 0845 070 4004

সোম-শুক্র সকাল 10টা – বিকাল 4টা

ইউ.কে.-র ল্যান্ডলাইন থেকে কলারদের জন্য 120টিরও বেশি ভাষায় ইন্টারপ্রিটিং (দোভাষী) সেবা প্রদান করে।

ওয়েব: <http://www.nas.org.uk>

ঠিকানা: 393 City Road, London, EC1V 1NG

Scope (স্কোপ) সেরেব্রেল পালসির বাচ্চাদের পরিবারদের

সহায়তা করে। তাদের প্রকাশিত 'বাচ্চাদের ঘুমে সমস্যা' নামের একটি তথ্যপত্র তাদের ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করতে পারবেন।

ফ্রীফোন: 0808 800 33 33

সোম থেকে শুক্র সকাল 9টা – বিকাল 7টা এবং শনিবার

সকাল 10টা – বিকাল 2টা

ইমেইল: response@scope.org.uk

ওয়েব: <http://www.scope.org.uk>

ঠিকানা: Scope Response,

PO Box 833, Milton Keynes, MK12 5NY

(চিঠির উত্তরের জন্য অনুগ্রহ করে চিঠির ভিতরে আপনার ঠিকানা লেখা ও ডাক ঠিকের লাগানো একটি খালি খাম দেবেন)

আরো তথ্যসূত্র

'The Good Sleep Guide for you and your baby' (আপনার ও আপনার শিশুর ভাল ঘুম সম্পর্কে নির্দেশিকা)

Angela Henderson

ABC Health Guides 1997

ঠিকানা: Muir of Logie Farmhouse, Forres,
Moray, IV36 2QG টেলি: 07020 922 750

'Sleep Better! – A Guide to Improving Sleep for Children with Special Needs'

ভাল ঘুম – স্পেশাল নীডসের বাচ্চাদের ঘুম উন্নত করা সম্পর্কে একটি নির্দেশিকা)

V. Mark Durand

Paul H Brookes Publishing

Company, 1998

'Solving Children's Sleep Problems: A Step by Step Guide for Parents'

(বাচ্চাদের ঘুমের সমস্যা সমাধানকরণ: মা-বাবাদের জন্য একটি ধারাবাহিক নির্দেশিকা)

Lyn Quine

Beckett Carlson (Huntingdon), 1997

'Solve Your Child's Problems; The Complete Practical Guide for Parents'

(আপনার বাচ্চার সমস্যাগুলো সমাধানকরণ: মা-বাবাদের জন্য একটি সম্পূর্ণ নির্দেশিকা)

Dr Richard Ferber

(Dorling Kindersely London, 1986)