

## ক্রন্দনরত শিশুরা

### ভূমিকা

সমস্ত শিশুই কাঁদে, বিশেষত তাদের জন্মের পরবর্তী প্রথম কয়েক সপ্তাহে। যখন তাদের কিছু একটা দরকার হয় তখন তারা কাঁদে, তবে সবসময় এটার অর্থ এই নয় যে কোনও সমস্যা হয়েছে।

কখনও কখনও আপনার শিশুর কান্নার কারণ অত্যন্ত স্পষ্ট হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ সে হয়ত ন্যাপি নোংরা করে ফেলেছে বা সে হয়ত খেতে চায়। অন্যান্য সময়ে তাদের কান্নার কারণ বুঝতে পারা বেশি কঠিন হতে পারে। আপনার শিশু কেন কাঁদছে সেটা জানতে পারার জন্য প্রায়শই সমস্ত সম্ভাব্য বিকল্পগুলি খতিয়ে দেখতে হয়।

ক্রন্দনরত শিশু আপনাকে মানসিক চাপগ্রস্ত করে তুলতে পারে এবং আপনার নিদ্রার ব্যাঘাত ঘটতে পারে। আপনি যদি কান্না না থামানো শিশুর সম্মুখীন হন তাহলে আপনার নিজের জন্য কিছু সময়ের বিরতি নেওয়া অত্যন্ত জরুরী।

আপনার শিশুর কান্না যদি কোনওভাবে অস্বাভাবিক বলে মনে হয় (যেমন অত্যন্ত উচ্চঃস্বরে কান্না বা ফুঁপিয়ে কাঁদা), তাহলে চিকিৎসাগত পরামর্শ চান, যেহেতু কোনও কোনও ক্ষেত্রে কান্না আপনার শিশুর অসুস্থ হওয়ার ইঙ্গিত হতে পারে।

### কারণগুলি

যেহেতু শিশুরা কথা বলতে পারে না, তাই তারা নিজেদের প্রকাশ করা এবং তাদের প্রয়োজনগুলি জানানোর উপায় হিসাবে কান্নাকে ব্যবহার করে।

কখনও কখনও আপনার শিশু কেন কাঁদছে সেটা বুঝতে পারা কঠিন হতে পারে। তবে, কিছু সাধারণ কারণ আছে, যার অন্তর্ভুক্ত হল: ক্ষিধে, তৃষ্ণা, ভেজা বা নোংরা ন্যাপি, ক্লান্তি বা আটকে থাকা বায়ু।

অন্যান্য সাধারণ কারণগুলির মধ্যে আছে: অত্যন্ত গরম বা ঠান্ডা হওয়া, একাকিস্ব, একঘেঁয়েমি, অস্বচ্ছন্দ হওয়া (যেমন পোশাক বা ঢাকা অত্যন্ত আঁটসাঁট হওয়া), অথবা অতিরিক্ত উদ্দীপিত হওয়া (যেমন অত্যন্ত বেশি আওয়াজ বা ক্রিয়াকলাপ)।

বিশেষত সদ্যোজাত শিশুদের মধ্যে, কান্নার আরেকটি কারণ হল কলিক। কলিক হল একটি সাধারণ রোগাবস্থা, যা আপনার শিশুর নির্মীয়মান পরিপাকতন্ত্রের কারণে ঘটে বলে মনে করা হয়। কলিকযুক্ত শিশুদের কান্না তীব্র ও উচ্চঃস্বরের হয়, এবং প্রায়শই তাদের শান্ত করা কঠিন হয়।

আপনার শিশুর কান্না তার অসুস্থ হওয়ার ইঙ্গিত হতে পারে। আপনি যদি সন্দেহ করেন যে আপনার শিশু অসুস্থ, তাহলে উচ্চ তাপমাত্রা বা বিবর্ণ স্বকের মত অন্যান্য চিহ্ন ও রোগলক্ষণগুলির সন্ধান করুন। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার শিশু অসুস্থ, তাহলে আপনার জিপি-র সাথে যোগাযোগ করুন অথবা NHS ডায়রেক্টে 0845 4647 নম্বরে কল করুন।

### সুপারিশগুলি

কখনও কখনও আপনার শিশুর কান্না থামানো কঠিন হয়।

প্রথম ধাপ হল কান্নার সমস্ত সাধারণ কারণগুলি বাতিল করা। যদি এতে কাজ না হয়, তাহলে শিশুকে আপনার কাছে রাখতে চেষ্টা করুন, যাতে আপনি শারীরিক স্পর্শ বজায় রাখতে পারেন।

আপনি তাদের চোষার জন্য কিছু একটা জিনিস, যেমন একটা বোতল বা ডামি (চুশি) দিতে পারেন যেহেতু এটা তাদের পুনরাশ্রয় ও শান্ত করতে পারে। আপনি তাদের জন্য গান বাজানোর চেষ্টা করে দেখতে পারেন, অথবা প্রেস্ফাপটে কোনও একটা আওয়াজ, যেমন টিভি বা ওয়াশিং মেশিনের শব্দ চালাতে পারেন।

আপনার শিশুকে উষ্ণ জলে স্নান করালে সাহায্য হতে পারে। আপনি তাদের আলতোভাবে ঝাঁকিয়ে অথবা গাড়িতে বা প্র্যামে (বাস্কাদের ঠেলা গাড়ি) চড়িয়ে বাইরে বেরিয়ে আনতেও চেষ্টা করতে পারেন।

আপনার শিশুকে মাত্রাধিক ক্রিয়াকলাপ বা নতুন অভিজ্ঞতার দ্বারা অতিরিক্ত উদ্দীপিত করা এড়িয়ে চলুন। এর পরিবর্তে আপনি যদি শিশুর জন্য কোনও এক ধরনের রুটিন চালু করতে চেষ্টা করেন তাহলেই সবচেয়ে ভালো হয়, যেমন নিয়মিত স্নান করার সময় এবং শান্ত ঘুমোনের সময়।

কলিকের চিকিৎসার জন্য ওষুধ পাওয়া যায়। তবে, সাফল্যের পার্থক্য হয় এবং আপনার শিশুর পরিপাকতন্ত্র পরিণত না হয়ে ওঠা অবধি কলিক নাও থামতে পারে।

আপনি যদি শিশুকে আরাম দেওয়ার জন্য যথাসম্ভব চেষ্টা করে থাকেন, এবং আপনি যদি সুনিশ্চিত হন যে তার কান্না বা আচরণ অস্বাভাবিক বলে মনে হয় না; তাহলে তারা নিরাপদে তাদের ক্রিব (শিশুর বিছানা) বা খাটে শুষে থাকার সময়ে আপনি অল্প সময়ের জন্য তাকে ছেড়ে যেতে পারেন।

টেলিভিশন দেখা বা গান শোনার জন্য অন্য একটা ঘরে যেতে চেষ্টা করুন।

যদিও এটা কঠিন মনে হতে পারে, তবে শিশুকে বড় করার সময়ে আপনার নিজের জন্য সময় দেওয়া জরুরী। পরিবারের একজন বিশ্বস্ত সদস্য বা বন্ধুকে আপনাকে সাহায্য করার জন্য বলে দেখুন, এমনকি এক ঘন্টার জন্য হলেও হবে।

আপনার শিশুর কান্না যদি আপনাকে রাগিয়ে তোলে তাহলে একটু বিরতি নিন। আপনার শিশুকে নিরাপদে ক্রিব (শিশুর বিছানা) বা খাটে শুষিয়ে দিন, দরজা বন্ধ করুন এবং পরিস্থিতি থেকে কিছু সময়ের জন্য বিরতি নিন।

আপনার সহায়তা প্রয়োজন হলে, আপনি 'ক্রাই-সিস' দাতব্য সংস্থায় কল করতে পারেন, এরা বিশেষরূপে সেই সমস্ত পরিবারকে নিয়ে কাজ করে যারা ক্রন্দনরত, নিদ্রাহীন ও চাহিদামুক্ত শিশুদের সামলাচ্ছে। আপনি 08451 228 669 নম্বরে তাদের হেল্পলাইনে কল করতে পারেন, যা সপ্তাহের সাত দিনই, সকাল 9টা - রাত 10টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

### গোপনীয় অনুবাদ পরিষেবা

আপনি কল করার কয়েক মিনিটের মধ্যেই NHS ডায়রেক্ট অনেক ভাষায় গোপনীয় দোভাষী প্রদান করতে পারে।

আমাদের সরল 3টি ধাপের নির্দেশ অনুসরণ করুন :

ধাপ 1- NHS ডায়রেক্ট এর টেলিফোন নম্বর 0845 4647-এ কল করুন।

ধাপ 2 - আমরা আপনার কলের উত্তর দেওয়ার পরে ইংরেজীতে বলুন যে আপনি কোন ভাষাটি ব্যবহার করতে চান। আপনাকে একজন দোভাষীর সাথে সংযুক্ত না করা পর্যন্ত লাইনে অপেক্ষা করুন, আপনার যে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য বা পরামর্শ প্রয়োজন, ইনি আপনাকে তা প্রদান করতে NHS ডায়রেক্ট-কে সাহায্য করবেন।

ধাপ 3 - বিকল্প হিসাবে আপনি একজন বন্ধু বা আত্মীয়কে আপনার হয়ে কল করার জন্য বলতে পারেন। আপনি কেন কল করেছেন তা ব্যাখ্যা করার আগে একজন দোভাষী লাইনে আসা অবধি অপেক্ষা করুন।