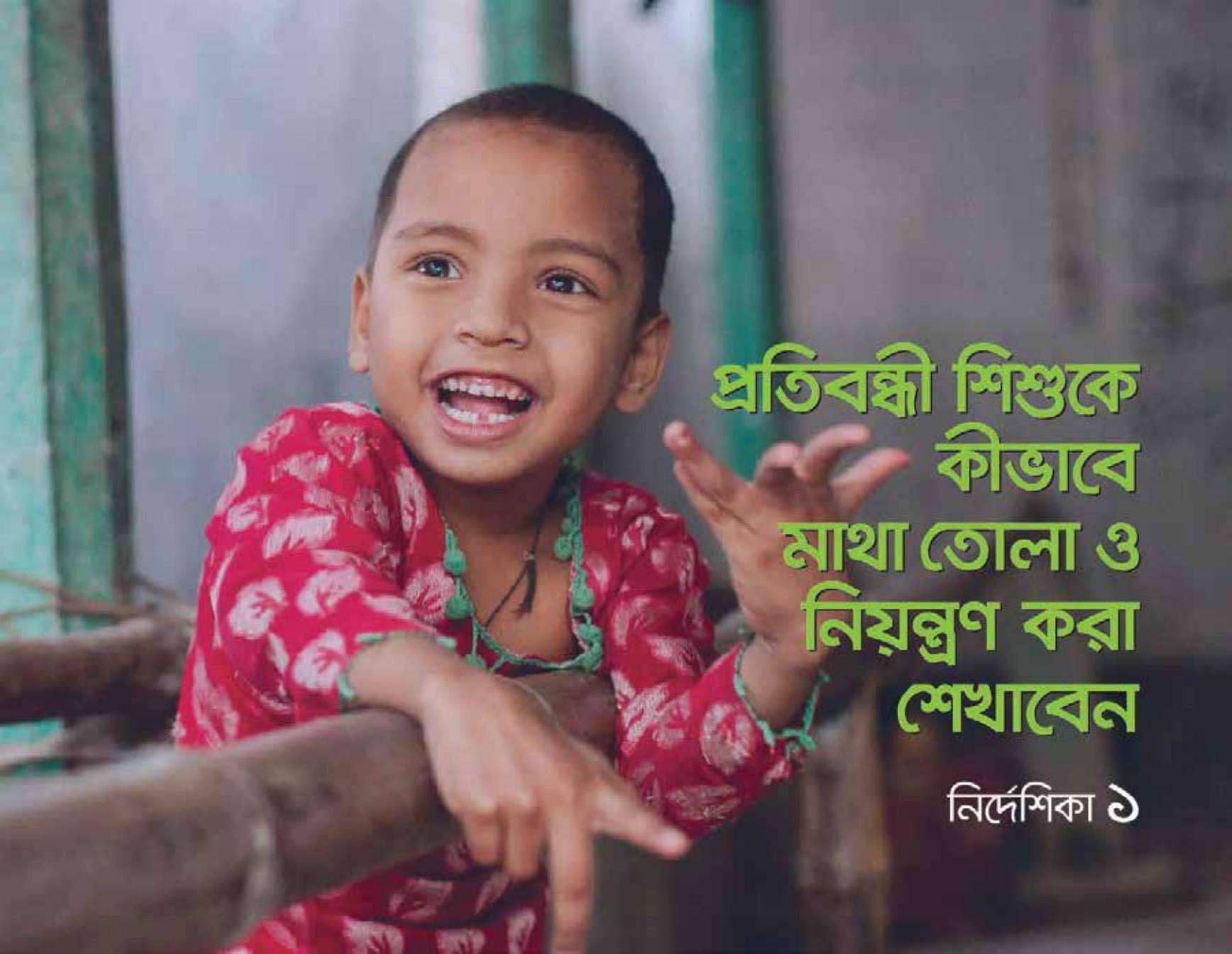




বাংলাদেশের প্রতিবন্ধী শিশুদের শিক্ষা ও তত্ত্বাবধানে নিয়োজিত

www.niketan.nl
info@niketan.nl



A young child with dark hair, wearing a red floral patterned shirt and a green necklace, is smiling broadly and gesturing with their hands. The background is a simple, slightly blurred outdoor setting with green vertical elements.

প্রতিবন্ধী শিশুকে
কীভাবে
মাথা তোলা ও
নিয়ন্ত্রণ করা
শেখাবেন

নির্দেশিকা ১

প্রতিবন্ধী শিশুকে কীভাবে মাথা তোলা ও নিয়ন্ত্রণ করা শেখাবেন

বিশেষ কৃতজ্ঞতা



ফিজিওথেরাপিস্ট

জাহেদা খাতুন (মায়া)

শিশু

মোস্তাকিম

রিয়া আক্তার

লামিয়া আক্তার

সৌহার্য সাহা

সার্বিক তত্ত্বাবধান

এডটোনিয়ুটি থার্মস্ট্রিঞ্জেন

লেখা

মাহামুদা রহমান

মাবিয়ান পিটিস - মায়েব

প্রথম প্রকাশ

নভেম্বর ২০১৯

প্রকাশনায়

Niketan Foundation

মুদ্রণ ও প্রকাশনা সহযোগী



ISBN: 978-984-8869-96-3

মূল্য: ২৫০.০০ (দুইশত পঞ্চাশ টাকা)

নির্দেশিকা ৯-৩ মূল্য: ৫০০.০০ (পাঁচশত টাকা)

বিক্রয়লব্ধ অর্থ প্রতিবন্ধী শিশুদের কল্যাণে ব্যয় করা হবে



সূচিপত্র

ক. শিশুর মাথা তোলা ও নিয়ন্ত্রণ	৪
খ. পেটের উপর শোয়া অবস্থায় শিশুর মাথা নিয়ন্ত্রণ	৮
গ. বসা বা আধ-বসা অবস্থায় শিশুর মাথা নিয়ন্ত্রণ	১৮
ঘ. শিশুকে কোলে করে কোথাও যাওয়ার সময় মাথা নিয়ন্ত্রণ	২২



এই নির্দেশিকা কীভাবে ব্যবহার করবেন

এই নির্দেশিকার সাথে দেয়া ভিডিওতে প্রতিবন্ধী শিশুকে কীভাবে মাথা তোলা ও নিয়ন্ত্রণ করতে শেখাবেন সে সম্পর্কে অনেক তথ্য রয়েছে। প্রথমে ভিডিও দেখুন। কোনো তথ্য দরকার হলে, এই নির্দেশিকা থেকে দেখে নিন। নির্দেশিকা পড়ে কোনো কিছু বুঝতে না পারলে <https://www.youtube.com/watch?v=knPptTJ8U8g> লিংকে গিয়ে ভিডিওটি দেখুন।

জরুরি কথা

এই বইয়ে দেখানো পদ্ধতিগুলো একদম ছোটবেলা থেকে শেখানোই সবচেয়ে ভালো। তা সম্ভব না হলে, আপনার প্রতিবন্ধী শিশুর বয়স যা-ই হোক না কেন, তার মাথা তোলা ও নিয়ন্ত্রণে সমস্যা হলে এই পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করুন।

ক

শিশুর
মাথা তোলা
ও নিয়ন্ত্রণ



যেসব শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি দেরিতে হয়, তাদের মাথা নিয়ন্ত্রণ করায় সাহায্য করতে হবে, যাতে এরপর শিশুকে সহজে বসতে, ঘুরতে বা হামাগুড়ি দিতে শেখানো যায়।



শিশুকে সব সময় খেলনা দিয়ে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করুন, শিশুর সাথে কথা বলুন, শেখার বিষয়টিকে আনন্দের বিষয় করে তুলুন।



আপনি শিশুর তিনটি ভঙ্গিতে বা অবস্থায়
তাকে মাথা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে
পারেন—

- ১) পেটের উপর বা উপুড় হয়ে শোয়া অবস্থায়
- ২) বসা বা আধ-বসা অবস্থায়
- ৩) শিশুকে কোলে করে কোথাও
যাওয়ার সময়

৩

পেটের উপর
শোয়া অবস্থায়
শিশুর মাথা নিয়ন্ত্রণ



শিশুকে তার পেটের উপর শোয়ানোর সময়,
তাকে এভাবে পা ধরে পিঠ থেকে পেটের উপর
ঘুরতে সাহায্য করুন।



আপনার শিশু যেন দিনের মধ্যে অনেকটা সময় পেটের উপর শুয়ে থাকে। এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এই অবস্থান বা ভঙ্গিতেই শিশুর বেশিরভাগ মটর স্ক্রিল বা নিজের শরীরের উপরে অঙ্গ প্রত্যঙ্গ নাড়ানোর ক্ষমতা তৈরি হয়।



পেটের উপর শিশুকে রাখার সবচেয়ে সহজ উপায় হল, আপনি নিজে একটা পাটির উপর বসে, শিশুকে ছবির মত করে আপনার পায়ের উপর নেবেন। শিশুটিকে এখন খেলনা নিয়ে খেলতে দিন, আপনি ওর সাথে কথা বলুন।



এভাবে শিশুর যদি মাথা তুলতে কষ্ট হয়, তাহলে শিশুর মাথা যেদিকে, আপনার সেই পা-টা একটু উঁচু করতে পারেন। এতে শিশু আরেকটু সোজা হয়ে বসবে ও তার মাথা তোলা আরও সহজ হবে।



এভাবে যদি আপনার শিশুর মাথা তুলতে কষ্ট হয়, তাহলে আপনার শিশুকে কোলে নিয়ে চেয়ারে বসুন, তারপর ডান পায়ের উপরে শিশুকে বসান ও বাম পা ডান পায়ের উপরে তুলুন। আপনার বাম হাত বাম পায়ের উপর রাখুন যাতে শিশু ঐ হাতের উপরে ভর দিয়ে আরও সোজা হয়ে বসতে পারে। এতে তার মাথা তুলতেও সুবিধা হবে।



আপনি আধ-শোয়া অবস্থায় শিশুকে আপনার পেটের উপর শুইয়েও তার সাথে খেলতে পারেন। আপনি আস্তে আস্তে মেঝের দিকে নামতে থাকুন যাতে শিশু আরো বেশি তার পেটের উপরে ডর দেয়।



শিশুর চোখে চোখ রেখে কথা বলুন ও তাকে মাথা তুলতে উৎসাহিত করুন।



সবচেয়ে ভালো হয় যদি শিশুকে এভাবে মাথা তুলতে সাহায্য করা যায়। শিশুকে তার পেটের উপরে শুইয়ে একটা খেলনা দিয়ে তার মনোযোগ আকর্ষণের চেষ্টা করুন।



দুর্বল পিঠ বা কাঁধের কারণে শিশু মাথা তুলতে না পারলে, একটা তোয়ালে বা কঞ্চল গোল করে শিশুর বুকের নিচে দিন। খেয়াল রাখুন শিশুর হাত যেন সামনের দিকে থাকে।

গ

বসা বা আধ-বসা অবস্থায় শিশুর মাথা নিয়ন্ত্রণ

পিঠের উপর শুয়ে থাকা অবস্থায় শিশুকে পরের পৃষ্ঠার পদ্ধতি অনুযায়ী
করালে তার ঘাড় ও পেটের মাংসপেশি শক্তিশালী হবে।



সাবধান, শিশুকে কখনো এভাবে টেনে তুলবেন না, তাহলে মাথা পেছনের দিকে ঝুঁকে যেতে পারে অথবা পায়ের খিঁচ ধরে যেতে পারে।



শিশুকে এক পাশে কাৎ করে শুইয়ে তারপর আস্তে আস্তে তুলুন।



এখন শিশুকে এভাবে নিজের দিকে মুখ করে কোলে অথবা মেঝেতে পা ছড়িয়ে বসান এবং তার হাতের উপরের দিকে ধরুন। তারপর তাকে আঙ্গুলে আঙ্গুলে পেছনের দিকে একটুখানি ঝাঁকান ও একইসাথে মাথা তুলে রাখতে উৎসাহিত করতে থাকবেন। এরকম কিছুদিন করার পর, তার মাথার নিয়ন্ত্রণ একটু বাড়লে, এরপর তাকে আরো একটু পেছনে ঝাঁকাতে পারেন। কিন্তু খেয়াল রাখবেন যেন তার মাথা পেছনে ঝাঁকে না পড়ে।

য

শিশুকে কোলে করে
কোথাও যাওয়ার সময়
মাথা নিয়ন্ত্রণ



শিশুকে কোলে নিয়ে কোথাও যাচ্ছেন? সে সময়ও তার মাথার নিয়ন্ত্রণে আপনি সাহায্য করতে পারবেন। শিশুকে মেঝে থেকে কোলে নেয়ার সময়, আপনি আপনার হাতে সামনের অংশের উপরে শিশুটিকে কাত করান, আর অন্য হাত দিয়ে তার পেছনের অংশ তুলুন।



শিশুকে এবার আপনার সামনে, বাম অথবা ডান পাশে নিয়ে বসে নিতে পারেন। এভাবে শিশুকে কোলে নিলে তার মাথার নিয়ন্ত্রণ বাড়বে।



শিশুর দুই পায়ের মাঝ দিয়ে, পেট ও বুকের নিচে এভাবে হাত দিয়ে তার পেটের উপরে নিয়ে বসে নিতে পারবেন। এভাবে শিশুকে কোলে নিলেও তার মাথার নিয়ন্ত্রণ বাড়বে।



শিশুকে এভাবে একপাশে নিলেও তার মাথা নাড়ানো শিখতে সুবিধা হবে। এমনভাবে ধরুন যাতে তার হাত আটকে না থাকে, এবং সে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে।



আরেকটি অবস্থা হলো শিশুর কোমর ও হাঁটু বাঁকা করে রাখা ও দুই হাঁটু এভাবে আলাদা রাখা। এতে শিশু আরাম বোধ করে ও মাথা নিয়ন্ত্রণে আনতে সুবিধা হয়। এতে মাথা পেছনের দিকে ঝুঁকে পড়ার কোনও সুযোগ নেই। তাতে মাথা নিয়ন্ত্রণ শিশুর জন্য সহজ হয়।



মনে রাখবেন, আপনার শিশুর সুন্দর ভবিষ্যৎ গড়তে সবচেয়ে বেশি সহায়তা করতে পারেন – আপনিই।



নিকেতন প্রতিবন্ধীদের কল্যাণে নিয়োজিত একটি ডাচ সংস্থা যা বাংলাদেশের প্রতিবন্ধী শিশু-কিশোরদের সামাজিক অংশগ্রহণের উপর গুরুত্ব দিয়ে থাকে। সকল শিশুর জন্যই শৈশবকাল সারাজীবনে শেখার এবং অংশগ্রহণের জন্য ভিত্তি তৈরি করে দেয় এবং শিশুর বিলম্বিত বিকাশকে প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে। বিশেষতঃ প্রতিবন্ধী শিশুদের ক্ষেত্রে শৈশবকাল অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি অধ্যায় যখন তাদের ঠিকমতো গড়ে তুলতে পারলে তারা জীবনের নানান সম্ভাবনার দ্বারপ্রান্তে উপনীত হতে পারে। একদিকে যেমন তাদের বিকাশগত সীমাবদ্ধতা রয়েছে, অন্যদিকে মূলধারার শিশুবিকাশ এবং সেবা কার্যক্রমে তাদের অন্তর্ভুক্তির বিষয়টি দৃষ্টির আড়ালে থেকে যাচ্ছে। সে-কারণে তারা তাদের অধিকার ও প্রয়োজন অনুযায়ী বিশেষায়িত সেবা-সহায়তা পাচ্ছে না। এই পরিস্থিতিতে প্রতিবন্ধী শিশু-সন্তানদের জীবনমান উন্নয়নে তাদের অভিভাবকদের সম্পৃক্তি ও সক্ষমতা বাড়াতে নিকেতন বিভিন্ন ধরনের শিক্ষণ ও প্রশিক্ষণ উপকরণ তৈরির উদ্যোগ নিয়েছে। এই উদ্যোগের ধারাবাহিকতার ফলাফলই হচ্ছে এই নির্দেশিকা।