

পাটি ড্রেনিং নির্দেশিকা

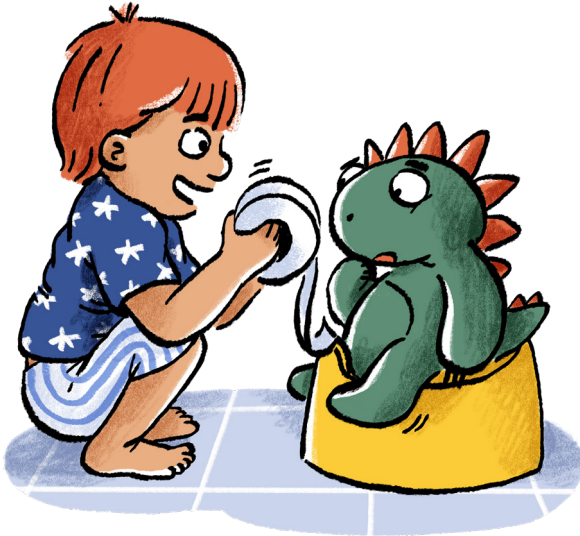


ভূমিকা

পটি ট্রেনিং আপনার শিশুর বেড়ে ওঠার ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ। আমরা জানি প্রতিটি শিশু তার নিজস্ব ছন্দে বিকশিত হয়, তবে গবেষণায় দেখা গেছে আপনার শিশুর অল্প ও মূত্রথলির স্বাস্থ্যের জন্য 18 থেকে 30 মাসের মধ্যে সব ধরনের ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করা সবচেয়ে ভালো। এর মধ্যে পুনঃব্যবহারযোগ্য ন্যাপি, পুল-আপস এবং ট্রেনিং প্যান্টও অন্তর্ভুক্ত।

স্কুল রিসেপশন ইয়ার বা প্রাক-প্রাথমিক বর্ষ শুরু করার বেশ আগেই শিশুদের ন্যাপি ছাড়া থাকার অভ্যাস করাটা খুব জরুরি। এক্ষেত্রে একমাত্র ব্যতিক্রম হতে পারে সেই সব শিশু, যাদের নির্ণীত চিকিৎসাগত প্রয়োজন রয়েছে, যেমন মূত্রথলি বা অন্ত্রের কোনো সমস্যা।

ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করা শিশুদের আত্মবিশ্বাসী ও সুস্থ বোধ করতে সাহায্য করে এবং তারা নিজেদের দলের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত বলে মনে করে। পাশাপাশি, এর ফলে শিক্ষকরা শিশুদের অন্যান্যভাবে শেখানো ও বিকাশে সহায়তা করার জন্য আরও বেশি সময় দিতে পারেন।



আপনি কি জানেন?

83%

শিশু 1970 ও 1980-এর দশকে 18 মাস বয়সের মধ্যেই ন্যাপি ব্যবহার করতে হতো না।

বর্তমানে,
প্রতি
4 জনের
মধ্যে
1 জন

শিশু রিসেপশন ইয়ার শুরু করার সময়ও টয়লেট প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করতে পারে না।

আমি কীভাবে জানব কখন শুরু করতে হবে?

সঠিক সহায়তা পেলে প্রায় সব শিশুই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে শিখতে পারে, এর মধ্যে বিশেষ শিক্ষাগত চাহিদা ও প্রতিবন্ধকতা সম্পন্ন (SEND) শিশুরাও অন্তর্ভুক্ত। ইন্দ্রিয়গত বা অনুভূতি সংক্রান্ত সমস্যা থাকা শিশুদের হয়তো একটু বেশি সময় ও সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

পটি প্রশিক্ষণ একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া হিসেবে দেখা উচিত, একক কোনো ঘটনা হিসেবে নয়। এটি সময়ের সঙ্গে ধীরে ধীরে ঘটে এবং শিশুরা যখন নিজে নিজে বসতে পারে, তখন থেকেই পটি বা টয়লেটে বসার অভ্যাস শুরু করতে পারে।

গবেষণায় দেখা গেছে, শিশুর অল্প ও মূত্রাশয়ের স্বাস্থ্যের জন্য **18 থেকে 30 মাস বয়সের মধ্যে ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করাই সবচেয়ে ভালো।** আপনার শিশু বা সন্তানের SEND থাকলেও, টয়লেট প্রশিক্ষণ শুরু করার জন্য অপেক্ষা করার প্রয়োজন নেই।

টয়লেট প্রশিক্ষণ মূলত কিছু দক্ষতা শেখার বিষয় এবং অতিরিক্ত সহায়তা এবং/অথবা একটি স্পষ্ট নিয়মিত রুটিনের মাধ্যমে শেখানো সম্ভব। আপনি যত বেশি দেরি করবেন, আপনার সন্তানের জন্য নতুন রুটিন শেখা এবং ন্যাপি ছাড়া আত্মবিশ্বাসী বোধ করা তত বেশি কঠিন হয়ে উঠতে পারে।

কিছু শিশুর মধ্যে ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করার জন্য উপযুক্ত সময়ের কিছু লক্ষণ দেখা যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, তারা কখন প্রস্রাব করছে তা বুঝতে পারে এবং আপনাকে জানাতে পারে এবং একবার প্রস্রাবের পর পরবর্তী প্রস্রাবের মধ্যে অন্তত এক ঘণ্টার ব্যবধান থাকে। তবে অনেক শিশুর মধ্যে স্পষ্ট কোনো লক্ষণ নাও দেখা যেতে পারে এবং অধিকাংশ শিশুই কখনোই ন্যাপি পরা বন্ধ করার কথা নিজে থেকে বলবে না, বিশেষ করে যদি তারা এমন ডিসপোজেবল ন্যাপি বা পুল-আপ ব্যবহার করে, যেগুলি তাদের শুকনো থাকার অনুভূতি দেয়।

আপনি কি জানেন?

£400
প্রতি বছর

শুধু ন্যাপি ও ওয়াইপসের পেছনেই ব্রিটিশ

পরিবারগুলির খরচ হয় -
আগে পটি প্রশিক্ষণ শুরু
করলে এই পুরো
খরচটাই সাশ্রয় করা
সম্ভব।

প্রায়
3 বিলিয়ন

ডিসপোজেবল ন্যাপি
প্রতি বছর যুক্তরাজ্যের
ল্যান্ডফিল সাইটে জমা
পড়ে — প্রতিটি ন্যাপির
পচন হতে 500 বছর পর্যন্ত
সময় লাগতে পারে।

প্রায়
£60m

মূল্যেরও বেশি যুক্তরাজ্যের
লোকাল অথরিটির বছরে
এরও বেশি ব্যয় হয়
ন্যাপি নিষ্পত্তির জন্য।
পটি প্রশিক্ষণ পরিবেশের
ওপর এই ক্ষতিকর প্রভাব
কমাতে সাহায্য করে।

নিশ্চিত করুন যেন আপনার সন্তানের কোষ্ঠকাঠিন্য না থাকে — তাদের নিয়মিত নরম পায়খানা হওয়া উচিত (অন্তত একদিন পরপর)। আপনি যদি মনে করেন আপনার সন্তানের কোষ্ঠকাঠিন্য থাকতে পারে, তাহলে ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করার আগে এই বিষয়ে সহায়তা নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রস্তুতি নেওয়া



অনেক শিশুর জন্য পটি বাদ দিয়ে সরাসরি টয়লেট ব্যবহারে (উপযুক্ত সিট, পাদানি এবং রেলিং ব্যবহার করে) মনোযোগ দেওয়া সুবিধাজনক। এতে শিশু শুধু টয়লেট ব্যবহারের জন্য বাথরুমের পরিবেশের সঙ্গে অভ্যস্ত হয়ে ওঠে না, বরং এটিতে পটি থেকে টয়লেটে যাওয়ার যে অতিরিক্ত একটি পরিবর্তনের ধাপ রয়েছে সেটিও বাদ পড়ে যায়।

তবে আপনি পটি প্রশিক্ষণ দিয়ে শুরু করুন বা সরাসরি টয়লেট দিয়ে, ন্যাপি ছাড়ার প্রস্তুতির জন্য আপনি অনেক কিছুই করতে পারেন। আপনার শিশু যখন নিজে নিজে বসতে পারে, তখন থেকেই এই প্রস্তুতি শুরু করা যেতে পারে।

1 ন্যাপি ভিজে গেলে বা নোংরা হলে সঙ্গে সঙ্গে বদলান

এতে আপনার শিশুটি বুঝতে শেখে যে পরিষ্কার ও শুকনো থাকা স্বাস্থ্যকর। সম্ভব হলে বাথরুমেই ন্যাপি বদলান, যাতে সে প্রশ্রাব ও মলত্যাগের সঙ্গে বাথরুমের সম্পর্ক তৈরি করতে পারে।

2 আপনার সন্তানকে পটি বা টয়লেটের সঙ্গে পরিচিত করে করুন

শিশুর সঙ্গে ভালো পটি-বিষয়ক বই পড়ুন, তাদের প্রিয় পুতুল বা খেলনাকে পটি বা টয়লেটে 'ব্যবহার' করতে সাহায্য করুন, তারপর ধীরে ধীরে তাকে নিজে সেখানে বসতে উৎসাহ দিন।

3 নিয়মিত পটিতে বা টয়লেটে বসার অভ্যাস

পটি বা টয়লেটের সঙ্গে পরিচয় হওয়ার পর থেকেই এই অভ্যাস করা শুরু করা যেতে পারে, ধীরে ধীরে দিনে কয়েকবার পর্যন্ত বাড়ানো যায়।

4 স্বাস্থ্যকর খাবার ও পর্যাপ্ত তরল গ্রহণে উৎসাহ দিন

আপনার সন্তানকে এমন খাবার দিন যাতে ফাইবার থাকে (যেমন ফল, সবজি ও ব্রাউন ব্রুড) যাতে কোষ্ঠকাঠিন্য এড়ানো যায়, কারণ কোষ্ঠকাঠিন্য পটি প্রশিক্ষণকে আরও কঠিন করে তুলতে পারে।

5 পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করান

সারাদিন ধরে সমানভাবে ভাগ করে 6-8 বার জল পান করতে দিন। কঠিন খাবার শুরু করার সময় কাপের মধ্যে জল/পানি দিন।

এটি একটি মিলিত প্রচেষ্টা

আপনার সন্তান যদি ইতোমধ্যেই নার্সারি, প্রি-স্কুলে যায়, কোনো চাইল্ডমাইন্ডারের কাছে থাকে, অথবা নিয়মিতভাবে দাদা-দাদি/নানা-নানি, বন্ধু কিংবা পরিবারের অন্য সদস্যদের তত্ত্বাবধানে থাকে, তাহলে তাদের সঙ্গে কথা বলুন এবং কীভাবে একসঙ্গে মিলিতভাবে কাজ করে আপনার সন্তানের পটি প্রশিক্ষণে সহায়তা করবেন তা আলোচনা করুন।

আপনারা সবাই মিলে কোন কোন ধাপগুলি পালন করবেন তা ঠিক করে নিন এবং আপনার ও আপনার সন্তানকে সহায়তা করার জন্য তাদের অনুরোধ করুন। পর্যাপ্ত পরিমাণে অতিরিক্ত কাপড় দিন এবং আপনি যে সব লক্ষণ লক্ষ্য করেছেন, যেগুলি থেকে বোঝা যায় আপনার সন্তানের পটি বা টয়লেট ব্যবহারের প্রয়োজন হতে পারে, সেগুলি সম্পর্কে তাদের অবহিত করুন। এই ধারাবাহিকতা আপনার সন্তানকে আরও দ্রুত শিখতে সাহায্য করবে।



সেরা পরামর্শ



আপনার শিশু যখন নিজে নিজে দাঁড়াতে পারে, তখন মেঝেতে দাঁড়ানো অবস্থায় ন্যাপি বদলান এবং পুরো প্রক্রিয়ায় তাকে যুক্ত করুন (যেমন মল ফ্লাশ করা, হাত ধোয়া, ট্রাইউজার বা পুল-আপ নামানো ও আবার তুলে নেওয়া)।



নিয়মিতভাবে কিছু সময় ন্যাপি ছাড়া থাকতে দিন। সে প্রস্রাব ও মলত্যাগ করে ফেলার পরে এটি চেষ্টা করুন, যাতে সে ন্যাপি ছাড়া থাকার অনুভূতি বুঝতে পারে, কোনোরকম অপ্রত্যাশিত ঘটনা ছাড়াই। যাতে সে পরিষ্কার ও শুকনো থাকে তাই প্রায় আধ ঘণ্টা পর তাকে ন্যাপি আবার পরতে সাহায্য করুন।



প্রস্রাব ও মলত্যাগ নিয়মস্বাভাবিক ও সরল ভাষায় কথা বলুন।



আমি আরও সংস্থান কোথায় পাব?

এগুলিকে অনলাইনে দেখা যেতে পারে এখানে

<https://pottytrainingguide.co.uk>

সেরা পরামর্শ



বাথরুমের পরিবেশটি আপনার সন্তানের জন্য আরামদায়ক করে তুলুন, বিশেষ করে যদি আপনার সন্তানের ইন্দ্রিয়গত প্রক্রিয়াকরণে সমস্যা থাকে। উদাহরণস্বরূপ, টয়লেট ফ্লাশের শব্দ যদি আপনার সন্তানের কাছে খুব বেশি বিরক্তিকর মনে হয়, তাহলে বাথরুমে ইয়ার ডিফেন্ডার ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।



কিছু শিশু বাথরুমের গন্ধের প্রতিও সংবেদনশীল হতে পারে। এই ক্ষেত্রে **বাথরুমে ল্যাভেন্ডার, পেপারমিল্ট বা কোনো এয়ার ফ্রেশনার ব্যবহার করে দেখতে পারেন।**



বোতামওয়ালা ট্রাউজার (যেমন জিন্স) বা টাইটসসহ স্কার্টের বদলে এমন পোশাক পরানো ভালো, যেগুলি সহজে খোলা যায় (যেমন জগার্স বা লেগিংস) — কারণ বাথরুমে যাওয়ার সময় এগুলি খুলতে তুলনামূলকভাবে বেশি অসুবিধা হয়। কিছু শিশু ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করার পর প্রথম কয়েক দিন কোমরের নিচে কোনো পোশাক না পরতেই বেশি স্বচ্ছন্দ বোধ করে।

আমার কী কী লাগবে?



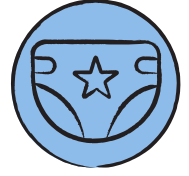
একটি (বা একাধিক) পটি এবং/অথবা একটি টয়লেট প্রশিক্ষণের সিট, সাথে পা রাখার জন্য একটি ধাপ। ধাপটি এমন উচ্চতার হওয়া উচিত, যাতে টয়লেটে বসার সময় শিশুর হাঁটু তার নিতম্বের চেয়ে উঁচুতে থাকে।



প্যান্ট বা পুনঃব্যবহারযোগ্য কাপড়ের ট্রেনিং প্যান্ট।



ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করা



আপনি প্রস্তুতি ও অনুশীলন শেষ করার পর, দিনে ন্যাপি ব্যবহার করা আস্তে আস্তে বন্ধ করুন আপনার পরিবারের জন্য সুবিধাজনক এমন একটি সময় বেছে নিন, যখন জীবন তুলনামূলকভাবে শান্ত থাকে এবং বড় কোনো পরিবর্তন বা বিঘ্ন থাকে না।

আপনার শিশুর যদি অল্প এবং/অথবা মূত্রাশয়সংক্রান্ত কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে—যেমন কোষ্ঠকাঠিন্য বা মূত্রাশয়ের সংক্রমণ—তাহলে ন্যাপি বন্ধ করার আগে সেই সমস্যাগুলির সমাধান করুন।

1 আপনার শিশুকে কী হতে চলেছে তা জানান

তাকে জানিয়ে দিন যে সে ন্যাপিকে বিদায় জানাচ্ছে এবং এর সাথে পটি বা টয়লেট ব্যবহার করার অর্থ কী, তা সহজভাবে বুঝিয়ে দিন।

সেরা পরামর্শ



ন্যাপি থেকে প্যান্ট ব্যবহার করার পরিবর্তনটি শিশুর কাছে অচেনা বা অস্বস্তিকর বলে মনে হতে পারে। যদি আপনি মনে করেন আপনার শিশুর কাছে এই পরিবর্তনটি কঠিন মনে হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে, তাহলে ভিন্ন ভিন্ন আকৃতি, রং, কাপড় ও ফিটের একাধিক বিকল্প রাখুন।



2

সে ন্যাপি ছেড়ে দেওয়ার পর, কখন তার পটি যাওয়ার প্রয়োজন হচ্ছে সেই লক্ষণগুলির দিকে নজর রাখুন এবং তাকে পটিতে নিয়ে যান:

- যদি সে আপনাকে বলে যে সে প্রস্রাব করছে বা তাকে প্রস্রাব করতে হবে।
- যদি সে বুঝতে পারে এবং আপনাকে জানায় যে সে ভিজে গেছে বা নোংরা হয়ে গেছে।
- অস্থির হয়ে নড়াচড়া করা, হঠাৎ চুপ করে যাওয়া, বা জোর করার ভঙ্গি করে (যা মুখভঙ্গির মাধ্যমে প্রকাশ পেতে পারে)।

এই ধরনের কোনো লক্ষণ দেখলে, তাকে পটি বা টয়লেটে নিয়ে যান এবং চেষ্টা করতে উৎসাহ দিন। খুব ঘন ঘন শিশুকে জিজ্ঞেস করা বা বারবার মনে করিয়ে দেওয়া থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করুন। পটি প্রশিক্ষণ চলাকালীন ছেলেদের প্রস্রাব করার সময় বসে প্রস্রাব করতে উৎসাহ দিন। এতে সে আরও স্বচ্ছন্দ বোধ করবে এবং একই সঙ্গে যদি মলত্যাগ করার প্রয়োজন হয়, তাতেও সহায়তা হবে।



আপনার সন্তানের যদি কোনো কিছু প্রকাশ করতে সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে মাকাটন সাইন, ছবি বা টয়লেটের ছবি ইত্যাদি ব্যবহার করতে পারেন। এর মধ্যে এমন একটি মাধ্যম বেছে নিন, যা আপনার সন্তানকে বুঝতে সাহায্য করবে যে পটি বা টয়লেট ব্যবহারের সময় হয়েছে।

সেরা পরামর্শ



আপনার শিশুর যদি যথেষ্ট সময় ধরে পটিতে বসে থাকতে কষ্ট হয়, **তাহলে একসঙ্গে কোনো গান গাইতে পারেন বা ছোট একটি বই পড়তে পারেন।** গান বা বই শেষ না হওয়া পর্যন্ত তাকে পটি বা টয়লেটে বসে থাকতে উৎসাহিত করুন।

3 প্রচুর প্রশংসা করুন আর উৎসাহ দিন!

যত ছোটই হোক না কেন, প্রতিটি প্রচেষ্টা বা সাফল্যকে উদ্‌যাপন করুন। পটি বা টয়লেটে বসার জন্য শিশুকে প্রশংসা করুন—সে প্রশ্রাব বা মলত্যাগ করলে তা বাড়তি আনন্দের বিষয়!

4 আপনার সন্তানকে নতুন দক্ষতা শিখতে সহায়তা করুন

শিশুকে শেখান কীভাবে নিজে নিজে পেছন পরিষ্কার করতে হয়, টয়লেট ফ্লাশ করতে হয়, হাত ধুতে হয় এবং নিজের পছন্দের অন্তর্বাস বেছে নিতে হয়। এতে তার আত্মবিশ্বাস বাড়ে এবং নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি তৈরি হয়। রিসেপশন ক্লাস শুরু করার সময়ের মধ্যে শিশুদের নিজে নিজে পরিষ্কার হতে পারার দক্ষতা তৈরি হওয়া উচিত।

5 ধারাবাহিকতা বজায় রাখুন

দিনের বেলায় আপনার সন্তান একবার প্যান্ট পরা শুরু করলে, ধারাবাহিকতা বজায় রাখা তার দ্রুত শেখার জন্য খুবই সহায়ক। উদাহরণস্বরূপ, বাইরে যাওয়ার সময় আবার ন্যাপি ব্যবহার শুরু করলে তা শিশুর মনে বিভ্রান্তি তৈরি করতে পারে।



সেরা পরামর্শ

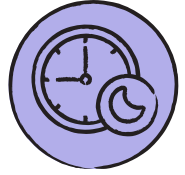


অপ্রত্যাশিত ঘটনার সময় শান্ত থাকুন: একসঙ্গে পরিষ্কার করুন, পটি বা টয়লেটের কথা আলতোভাবে মনে করিয়ে দিন, তারপর স্বাভাবিকভাবে এগিয়ে যান। অপ্রত্যাশিত ঘটনার সময় আপনি যদি বেশি হৈচৈ না করেন, তাহলে শিশু উদ্বিগ্ন বা ভয় পাবে না এবং পরের বার সফল হওয়ার সম্ভাবনাও বেশি থাকবে।



বাইরে যাওয়ার সময় প্রস্তুত থাকুন: প্রথম কয়েক দিন সম্ভব হলে বাড়িতেই থাকলে বিষয়টি সহজ হতে পারে, তবে বাইরে গেলে পর্যাপ্ত পরিমাণে অতিরিক্ত কাপড় সঙ্গে নিন। ভ্রমণের জন্য একটি ট্রাভেল পটি এবং ধোয়া যায় এমন, শোষণক্ষম কার সিট লাইনার আপনার কাজে আসতে পারে।

ঘুমোনের সময় অথবা রাতে ন্যাপি ছাড়া থাকা



দিনের বেলায় আপনার শিশু ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করার পর, এবার ঘুমের সময়ের বিষয়টি ভাবার সময় আসে। ঘুমের সময় ন্যাপি ছাড়া থাকা আপনার শিশুকে রাতেরবেলায় শুকনো থাকতে প্রস্তুত হতে সাহায্য করবে।

ঘুমোতে যাওয়ার ঠিক আগে এবং ঘুম থেকে ওঠার পরপরই টয়লেট বা পটি ব্যবহার করার জন্য শিশুকে উৎসাহ দিন। আপনি যখন লক্ষ্য করবেন যে ন্যাপি অন্তত কিছু সময়ের জন্য শুকনো থাকছে, তখন ঘুমের সময় সম্পূর্ণভাবে ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করে দিন।

রাতের বেলায় শুকনো থাকা সাধারণত দিনের বেলায় পটি প্রশিক্ষণ সম্পন্ন হওয়ার পরই ঘটে। বেশিরভাগ শিশুর 5 বছর বয়সের মধ্যে রাতের বেলায় বিছানায় প্রস্রাব হওয়া বন্ধ হতে পারে, তবে কিছু শিশুর ক্ষেত্রে এটি করার জন্য আরও বেশি সময় লাগতে পারে। আপনার সন্তান ঘুমের মধ্যে প্রস্রাব করলে তা তার দোষ নয়।

রাতের বেলায় বিছানায় প্রস্রাব হওয়া বন্ধ করতে আপনার শিশুকে সহায়তা করার উপায়:

- 1 ঘুমোতে যাওয়ার সময় সে যেন টয়লেট বা পটি ব্যবহার করে তা নিশ্চিত করুন, এমনকি ঘুমের সময় তাকে ন্যাপি পরানো হলেও।
- 2 শোওয়ার সময়ের অন্তত এক ঘণ্টা আগে পানীয় দেওয়া বন্ধ করুন।
- 3 একটি নিয়মিত ও ধারাবাহিক ঘুমের রুটিন বজায় রাখুন।
- 4 ঘুমের মধ্যে শিশুকে জাগিয়ে টয়লেটে নিয়ে যাওয়া এড়িয়ে যান, কারণ এতে সে ঘুমের সময় প্রস্রাব করতে অভ্যস্ত হয়ে যেতে পারে।

আপনার শিশু যদি 5 বছর বয়সেও বিছানায় প্রস্রাব করে, তাহলে আপনার হেলথ ডিজিটর, স্কুল নার্স বা অন্য কোনো স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সঙ্গে কথা বলুন।



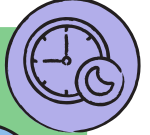
আমি সাহায্য পাওয়ার জন্য কোথায় যাব?

আপনি আপনার চাইল্ডনাইন্ডার, নার্সারি, প্রি-স্কুল টিম, হেলথ ডিজিটর এবং চিল্ড্রেন সেন্টার বা ফ্যামিলি হাব থেকে সহায়তা পেতে পারেন।

আপনার হেলথ ডিজিটিং টিমের সঙ্গে যেকোনো আলোচনার সময়ই পটি প্রশিক্ষণের বিষয়ে প্রশ্ন করতে পারেন। আপনার শিশুর 9-12 মাস বয়সের স্বাস্থ্য পর্যালোচনার সময় হেলথ ডিজিটরের সাথে পটি প্রশিক্ষণের বিষয় নিয়ে আলোচনা করার আশা করতে পারেন।



প্রচুর বিশেষজ্ঞের পরামর্শ উপলভ্য রয়েছে—এর মধ্যে SEND থাকা শিশুদের পরিবারের জন্য উপযোগী পরামর্শও অন্তর্ভুক্ত। ERIC, the Children's Bowel and Bladder Charity-এর ক্লিনিশিয়ানদের দেওয়া সব দরকারি লিঙ্ক, সংস্থান ও পরামর্শের জন্য পটি প্রশিক্ষণ নির্দেশিকার ওয়েবসাইটে যান।



এই নির্দেশিকাটি সহযোগিতামূলকভাবে তৈরি করেছে:

