

পটি ট্রেনিং গাইড

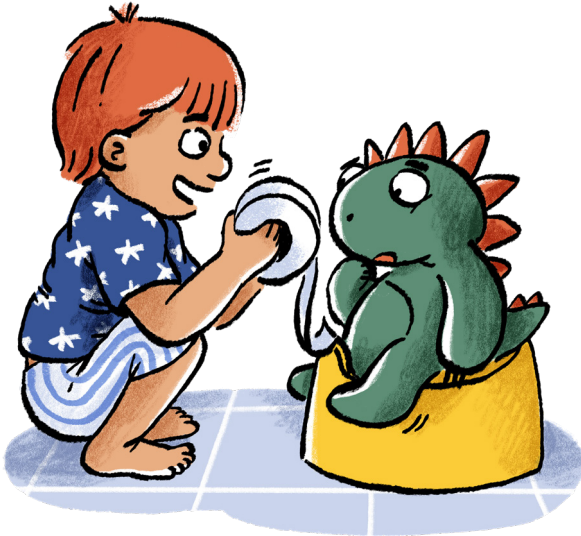


পরিচিতি

আফনার বাইচ্চার বড় অইবার পথে পটি ট্রেনিং একটা গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলক। আমরা বুঝি যেন হকল বাইচ্চাইনতে তারার নিজরার লাখান করি বড় অয়, কিন্তু গবেষণাত দেখা গেছে যে আফনার বাইচ্চার বাউয়েল আর ব্লাডারের স্বাস্থ্যের লাগি ১৮ থাকি ৩০ মাসের মধ্যে ন্যাপি, পুল-আপ আর ট্রেনিং প্যান্ট সহ হকল ধরণের ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করলে সবথাকি ভালা অয়।

স্কুলো রিসিপশন আরম্ভ করার অনেক আগেই বাইচ্চাইনতের ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করাটা অনেক গুরুত্বপূর্ণ। একমাত্র ব্যতিক্রম অইত পারে যেসব বাইচ্চাইনতের অসুখ ধরা পড়ছে যেমন ব্লাডার বা বাউয়েল এর সমস্যা।

ন্যাপি ব্যবহার বাদ দিলে বাইচ্চাইনতে খালি আত্মবিশ্বাসী, সুস্থ আর গ্রুপের অংশ অইতে সাহায্য করে ইকটা না, বরং শিক্ষকরায় অন্যান্য উপায়ে বাইচ্চাইনতের পড়ানি আর বড় অওয়ার লাগি আরও বেশি সময় দিতা পারইন।



আফনে জানইন নি?

83%

বাইচ্চাইনতে ১৮ মাসের মধ্যে ন্যাপি ব্যবহার করা বন্ধ করি দিছিল ১৯৭০ এবং ১৯৮০ এর দশকে

আজকে,
**প্রতি ৪
জনের
মধ্যে ১
জন**

বাইচ্চায় যেসময়
রিসিপশন শুরু করে
তখন তারার টয়লেট
ট্রেনিং থাকে না।

কোন সময় শুরু করা লাগব আমি কিলান জানতাম?

প্রায় হকল বাইচ্চাইনতে ঠিকমত সাহায্য পাইলে পরিষ্কার হওয়া ও টিস্যু দিয়া মুছা হিখতো পারে, এমনকি বিশেষ শিক্ষাগত চাহিদা এবং প্রতিবন্ধী (SEND) শিশুরায়ও পারে। সংবেদনশীল চাহিদা সম্পন্ন বাইচ্চাইনতের বেশি সময় ও সাহায্যের দরকার অইত পারে।

পটি ট্রেনিংরে কোনও একটা ঘটনা হিসাবে না দেখিয়া একটা প্রক্রিয়া হিসাবে দেখা উচিত। সময়ের সাথে সাথে ইকটা অয় আর বাইচ্চাইনতে যে সময় নিজে নিজে বইত পারে তখন থাকি তারা পটি বা টয়লেটো বইয়া প্র্যাকটিস করত পারে।

গবেষণাত দেখা গেছে যে আফনার বাইচ্চার বাউয়েল আর ব্লাডারের স্বাস্থ্যের লাগি **১৮ থাকি ৩০ মাসের মধ্যে ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করলে সবথাকি ভালো** অয়। আপনার বাইচ্চার যদি SEND থাকে, তবুও অপেক্ষা না করিয়া টয়লেট ট্রেনিং শুরু করবা।

টয়লেট ট্রেনিং হইল দক্ষতা হিখার বিষয়, আর ইতা অতিরিক্ত সাহায্য আর/ অথবা একটা নিয়মিত রুটিন করিয়া হিখানি যায়। আফনে যত দেরি করবা, আফনার বাইচ্চার লাগি নতুন রুটিন হিখা তত কঠিন অইত পারে আর ন্যাপি ছাড়া আত্মবিশ্বাসী থাকাটাও তার লাগি কঠিন অইব।

কিছু বাইচ্চার মাঝে এমন লক্ষণ দেখা যাইব যে ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করার অখনই সঠিক সময়। যেমন, তারায় হয়তো বুঝব আর আফনারে কইত পারব কোন সময় তারায় প্রশ্নাব করে আর দুইবার প্রশ্নাবের মাঝখানো ব্যবধান কমপক্ষে এক ঘণ্টা অইব। কিন্তু অনেক বাইচ্চার স্পষ্ট লক্ষণ দেখা যাইত নায় আর বেশিরভাগেই কোনো সময়ই ন্যাপি পিন্দা বন্ধ করত কইত নায়, বিশেষ করে যদি তারায় ডিসপোজেবল ন্যাপি বা পুল-আপ পিন্দে যেতার ডিজাইন করা অয় তারারে শুকনা রাখবার লাগি।

আফনে নিশ্চিত অইন যে আফনার বাইচ্চার কোষ্ঠকাঠিন্য নাই- তারায় নিয়মিত নরম পায়খানা করব (অন্তত প্রতি এক দিন বাদে বাদে)। আফনার যদি মনে হয় আফনার বাইচ্চার কোষ্ঠকাঠিন্য থাকত পারে, তে ন্যাপি বন্ধ করবার আগে ই ব্যাপারে সাহায্য লওয়া দরকার।

আফনে জানইন নি?

£400

প্রত্যেক বছর

ব্রিটিশ পরিবার হকলতে খালি ন্যাপি আর ওয়াইপ কিনবার লাগি খরচ করে - আগে থাকি পটি ট্রেনিং করাইলে ই টেকার সবটাও বাচানি যাইব।

প্রতি বছর প্রায় 3 বিলিয়ন

ডিসপোজেবল ন্যাপি
ইউকের ময়লা ফালানির
ভাগাডো জমা অয় -
প্রত্যেকটা ন্যাপি পচতে
৫০০ বছর পর্যন্ত সময়
লাগত পারে!

ইউকের স্থানীয় কর্তৃপক্ষয়

£60

মিলিয়নেরও

বেশি খরচ করে প্রতি
বছর ন্যাপি পরিষ্কারের
লাগি। পটি ট্রেনিং
পরিবেশের উপরে খারাপ
প্রভাব কমাতে সাহায্য
করে।

তৈয়ার অওয়া



অনেক বাইচ্চার লাগি, পটি পুরাপুরি বাদ দিয়া এর বদলে টয়লেট ব্যবহারের (সঠিক সিট, সিড়ি আর রেলিং সহ) উপরে মনোযোগ দিলে ভালো অয়। ইকটায় খালি বাইচ্চারে টয়লেটের লাগি বাথরুমের পরিবেশের সাথে অভ্যস্ত করে না খালি, বরং ইকটায় পটি থাকি টয়লেটো যাইবার দরকার দূর করিয়া একটা অতিরিক্ত স্টেপ কমাই দেয়।

কিন্তু আফনে যদি পটি দিয়া শুরু করতা চাইন বা সরাসরি টয়লেটো যাইতা চাইন, তে আফনার বাইচ্চারে ন্যাপি পিন্দানি বন্ধ করবার লাগি রেডি করাত আফনে বহুত কিছু করতা পারবা। আফনার বাইচ্চায় যখন সাহায্য ছাড়াই উঠিয়া বহিত পারব, তখন আফনে প্রস্তুতি শুরু করতা পারবা।

1 ন্যাপি ভিজবার বা ময়লা অইবার লগে লগে ইকটা পরিবর্তন করইন

ইকটায় আফনার বাইচ্চারে হিকাইব যে পরিষ্কার অওয়া আর শুকনা থাকা স্বাস্থ্য লাগি ভালো।

যদি পারইন, বাথরুমো তারার ন্যাপি বদলাইয়া দেইন যাতে তারায় পায়খানা আর প্রশ্রাবের লগে ন্যাপি বদলানির দরকার বুঝতো পারে।

2 ভালো কিছু বই পড়িয়া আফনার বাইচ্চারে পটি বা টয়লেটের লগে পরিচয় করাইয়ে দেইন

তারার প্রিয় পুতুল বা খেলনারে ‘পটি করাত বওয়াইন’ আর বাদে তারায় নিজেরাও পটিত বইতে উৎসাহিত অইব।

3 নিয়মিত পটি বা টয়লেটো বওয়ানির অভ্যাস

ফয়লা টয়লেটো বাথরুম করানির বাদে, ডেইলি কয়েকবার পর্যন্ত পটি বা টয়লেটো বওয়ানির অভ্যাস শুরু করা যাইত পারে।

4 স্বাস্থ্যকর খানি আর তরল খাইতে দেইন

কোষ্ঠকাঠিন্য এড়াইতে আফনার বাইচ্চারে ফাইবারযুক্ত খানি (যেমন ফল, শাকসবজি এবং বাদামী ব্রেড) খাইতে দেইন, যাতে কোষ্ঠকাঠিন্য না অয়, নাইলে পটি ট্রেনিং আরও কষ্ট অইত পারে।

5 অনেক বেশি পানি খাওয়াইন

সারাদিনে একটু বাদে বাদে ৬-৮ বারে ভাগ করিয়া পানি খাওয়াইন। সলিড খাওয়ানি শুরু করার সময় এর লগে, কাপো করি পানিও দেইন।

ইকটা হকলের একলগের প্রচেষ্টা

আফনার বাইচ্চা যদি ইতিমধ্যেই নার্সারি, প্রি-স্কুলো থাকে, একজন কেয়ারটেকারের লগে থাকে অথবা দাদা-দাদি, বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের অন্যান্য সদস্যরায় নিয়মিত দেখাশোনা করে, তে তারার লগে মাতইন আর আফনার বাইচ্চার পটি ট্রেনিং কিলান ভালামতন করা যায় ইকটা লইয়া আলোচনা করইন।

আফনারা হকলে একমত অইয়া সিদ্ধান্ত লইন আর তারারে কইন যে আফনারে আর আফনার বাইচ্চারে সাহায্য করতা। বেশি করি অতিরিক্ত কাপড় দেইন আর আফনার বাইচ্চার এমন কোনও লক্ষণ যদি থাকে যেটা দি বুঝা যায় হে পটি বা টয়লেটো যাইত চায়, ইকটা তারারে জানাইন। অলা লাগিয়া থাকলে আফনার বাইচ্চারে তাড়াতাড়ি হিকাত সাহায্য করব।



টিপস



ফ্লোরো উবাইয়া ন্যাপি বদলাইন (আফনার বাইচ্চায় যেসময় নিজে নিজে দাড়াইত পারবো) তখন বাথরুমো ইতা দেখাইয়া দেইন (যেমন ক্ল্যাশ করা, হাত ধওয়া, ট্রাউজার পুলআপ নিচে নামানি আবার উপরে তোলা)।



নিয়মিত ন্যাপি ছাড়া চলতে দেইন। তারা টয়লেট করার বাদে ইকটা চেষ্টা করিয়া দেখইন, যাতে তারায় কোনো ধরণের দুর্ঘটনা না ঘটাইয়া ন্যাপি ছাড়া থাকবার অনুভূতি বুঝতো পারে। আধা ঘণ্টা বাদে তারারে আবার ন্যাপি পিন্দতে সাহায্য করইন যাতে তারা পরিস্কার আর হকনা থাকে।



পায়খানা ও প্রশ্রাব লইয়া মাতইন বাস্তবে যেলান অয় অলান।



আমি ই ধরণের আরও জিনিস কই পাইমু?

অগুন অনলাইনো ইনো পাওয়া যাইব

<https://pottytrainingguide.co.uk>

টিপস



আফনার বাইচ্চার লাগি বাথরুমরে আরামদায়ক করিয়া তুলইন, বিশেষ করিয়া যদি আপনার বাইচ্চার সেক্সরি প্রসেসিং সমস্যা থাকে। যেমন, যদি আফনার বাইচ্চায় টয়লেটর ফ্লাশের শব্দে ডরায়, তে বাথরুমো কানের লাগি ইয়ার ডিফেন্ডার ব্যবহার করার চেষ্টা করইন।



কিছু বাইচ্চা টয়লেটের গন্ধের প্রতি সংবেদনশীল অইত পারে। বাথরুমো **পুদিনা পাতা, ল্যাভেন্ডার বা লেবু ব্যবহার করইন।**



এমন কাপড় পিন্ধাইন যেতা খুলা সহজ, (যেমন জগার বা লেগিংস), বোতামওলা ট্রাউজার্স (যেমন জিল) অথবা টাইট স্কার্ট যেতা বাথরুমো যাইবার সময় খুলাত সমস্যা অয় ইতা পিন্ধানির থাকি টিলা কাপড় পিন্ধানিটা অনেক ভালো! কিছু বাইচ্চা ন্যাপি ছাড়ানির বাদে ফয়লা কয়েকদিন কোমরের নিচে কাপড় ছাড়াই থাকত পছন্দ করে।

আমার কিতা লাগবো?



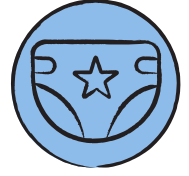
একটা পটি (একটার বেশিও অইত পারে) এবং/অথবা একটা টয়লেট ট্রেনিং সিট আর তার পাওরে সাপোর্ট দেওয়ার লাগি একটা সিঁড়ি। সিঁড়িটা অতখান উঁচা অওয়া লাগব যে টয়লেটো বইবার সময় বাইচ্চার হাঁটু তার কোমরের থাকি উঁচা থাকে।



প্যান্ট বা বার বার ব্যবহার করা যায় ইলান কাপড়ের ট্রেনিং প্যান্ট।



ন্যাপি বাদ দেওয়া



আফনে রেডি আইছইন আর প্র্যাক্টিস করছইন, অখন দিনের বেলাত ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করার সময় আইছে। এমন একটা সময় বাছিয়া নেইন যেটা আফনার পরিবারের লাগি উপযুক্ত, সংসার যেবালা শান্ত থাকে, তেমন কোন ঝামেলা বা বাধা থাকেনা।

যদি আফনার বাইচ্চার ব্লাডার বা বাউয়েল এর কোন সমস্যা থাকে, যেমন কোষ্ঠকাঠিন্য বা ব্লাডার ইনফেকশন, তাইলে ন্যাপি বাদ দেওয়ার আগে অউ সমস্যাগুন সমাধান করইন।

1 আফনার বাইচ্চারে কইন কিতা অর

তারারে জানাইন যে তারায় ন্যাপি বাদ দেব আর পটি বা টয়লেট ব্যবহার করলে কিতা আইব।

টিপস



ন্যাপি পিন্দা থাকি প্যান্ট পিন্দা, ই পরিবর্তনটা অদ্ভুত লাগত পারে। আফনার যদি মনো অয় আফনার বাইচ্চার কাছে ই পরিবর্তনটা কঠিন মনো আইত পারে, তে বিভিন্ন সাইজ, রঙ, কাপড় আর ফিটিং এর প্যান্ট দিবা।



2 এখন তারার ন্যাপি বাদ দেওয়া অইছে, টয়লেটো যাইবার অইলে কিতা লক্ষণ দেখায় ইগুন খেয়াল রাখইন আর তারারে পটিত নিয়া বওয়াইন:

- তারায় আফনারে কইব যে তারায় প্রশ্রাব করের বা তারার প্রশ্রাবে ধরছে।
- তারায় জানব আর আফনারে কইব যেসময় তারা ভিজাই দিছে বা ময়লা অইছে।
- অস্থির হওয়া, চুপ করিয়া থাকা, বা চাপ দেওয়া (মুখ টানিয়া ধরার মতো দেখাইত পারে)।

যখনই আফনে কোন লক্ষণ দেখবা, তারারে পটি বা টয়লেটের বায়দি লইয়া যাইন আর নিজে নিজে চেষ্টা করত কইন। আফনার বাইচ্চারে ঘন ঘন পটি ব্যবহারের দরকার আছে কিনা ইকান জিগাইবা না বা তারারে বারবার পটিত বইবার কথা কইবা না। ফুয়ানতেরে বইয়া প্রশ্রাব করত কইন বিশেষ করি পটি ট্রেনিং এর সময়। ইকটা করলে তারার আরাম বোধ অয় আর যদি তারার পায়খানায় ধরে, তে পায়খানা করা তারার লাগি সহজ অয়।



যদি আফনার বাইচ্চার কথা কওয়া লইয়া কোন সাহায্যের দরকার অয়, তে আফনে ম্যাকাটন সাইনবোর্ড, টয়লেটের ছবি ইত্যাদি ব্যবহার করতা পারইন। এর মাঝে এমন একটা বাছইন যেটায় আফনার বাইচ্চারে বুঝানিত সাহায্য করব যে পটি বা টয়লেটো যাইবার সময় অইছে।

টিপস



আফনার বাইচ্চায় যদি অনেক সময় ধরি পটিত বইত না পারে তে, **তার লগে গান গাইন বা ছোট একটা বই পড়ইন।** গান বা বই শেষ না হওয়া পর্যন্ত তারারে পটিত বা টয়লেটো থাকবার লাগি উৎসাহ দেইন।

3 তারারে প্রচুর প্রশংসা করইন আর উৎসাহ দেইন!

যত ছোটই হউক না কেনে, প্রত্যেকটা প্রচেষ্টা আর সাফল্য উদযাপন করইন। আফনার বাইচ্চা পটিত বা টয়লেটো বইলেই প্রশংসা করইন - আর পায়খানা বা প্রশ্রাব করলে তো বোনাস!

4 আফনার বাইচ্চারে নতুন দক্ষতা হিকাত সাহায্য করইন

আফনার বাইচ্চারে তার পিছন মুছা, টয়লেটো ফ্লাশ করা, হাত ধুওয়া আর নিজের প্যান্ট নিজেই পছন্দ করা হিকাইন। ইকটা আত্মবিশ্বাস ও নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি তৈরি করাত সাহায্য করে। রিসিপশন আরম্ভ করার সময় বাইচ্চাইনতে নিজে নিজে মুছতে পারা উচিত।

5 লাগিয়া থাকইন

আফনার বাইচ্চায় দিনের সময় প্যান্ট ব্যবহার আরম্ভ করলে, তার লগে লাগিয়া থাকইন, ইকটায় তারে তাড়াতাড়ি হিকাত সাহায্য করব। ইকটা বাইচ্চার লাগি বিভ্রান্তিকর অইত পারে যেমন, যদি তারে বাইরে যাইবার সময় আবার ন্যাপি পিন্দানি আরম্ভ করইন তাইলে।



টিপস

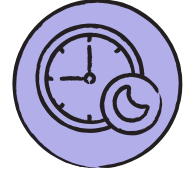


কোন দুর্ঘটনা অইলে শান্ত থাকইন: একলগে মিলিয়া পরিস্কার করইন, তারারে পটি বা টয়লেটোর কথা মনো করাইয়া দেইন, আর স্বাভাবিক থাকইন। আফনে যদি দুর্ঘটনার সময় কোন চিল্লাচিল্লি না করইন, তে তারায় ডরাতই নায় বা দুশ্চিন্তা করত নায়, আর পরেরবার ঠিকমত কাজ করত পারব।



বাইরে বারইবার সময় রেডি থাকবা: ফয়লা কয়েকদিন যদি বাড়িত থাকইন, তে আফনার কাজটা হয়তো সহজ অইব, কিন্তু যখন বাইরে বারইবা, তখন লগে বহুত কাপড় লওয়া লাগব। আপনার কাছে ট্র্যাভেল পটি আর ধওয়া যায় ইরকম এবজরবেল্ট কার সিট লাইনার উপকারী মনো হইত পারে।

ঘুমানির সময় আর রাত্রে ন্যাপি না পিন্দা



আফনার বাইচ্চার যদি দিনের বেলা ন্যাপি পিন্দা লাগে না, তে ঘুমানির সময় ন্যাপি ছাড়া চেষ্টা করি দেখা যায়। ঘুমানির সময় ন্যাপি ছাড়া থাকা আপনার বাইচ্চারে রাত্রে হুকনা থাকবার লাগি রেডি করাত সাহায্য করব।

ঘুমানির ঠিক আগে আর ঘুম থাকি ওঠার বাদে তারারে টয়লেট বা পটি ব্যবহার করবার লাগি উৎসাহিত করইন। যখন দেখবা যে ন্যাপি অন্তত কিছু সময় হুকনা থাকের, তখন ঘুমানির সময় ব্যবহার একেবারেই বন্ধ করি দেইন।

দিনের সময় পটি ট্রেনিং দিলে বাদে সাধারণত বাইচ্চাইনতে রাত্রে হুকনা থাকে। বেশিরভাগ বাইচ্চাইনতে ৫ বছর বয়সের ভিতরে রাত্রে বিছনা হুকনা রাখত পারে, কিন্তু কেউ কেউ এর লাগি আরও বেশি সময় লাগত পারে। আফনার বাইচ্চার যদি ঘুমের মাঝে প্রশ্রাব করে, তে ইনো তার কোন দোষ নাই।

আফনার বাইচ্চারে রাত্রে হুকনা থাকতে সাহায্য করইন:

- ১ তারায় ঘুমানির লাগি ন্যাপি পিন্দলাইলেও ঘুমানির আগে তারায় যেন টয়লেট বা পটি ব্যবহার করে ইকটা নিশ্চিত করইন।
- ২ ঘুমানির এক ঘণ্টা আগে পানি বা তরল খানি খাওয়াইবা না।
- ৩ ঘুমানির সময়ের একটা নিয়মিত রুটিন বানাইন।
- ৪ আফনার বাইচ্চারে ঘুম থাকি তুলিয়া টয়লেট করানির অভ্যাস করবা না কারণ ইকটায় তারারে ঘুমের মধ্যে প্রশ্রাব করবার লাগি উৎসাহিত করে।

আফনার বাইচ্চায় যদি ৫ বছর বয়সের ভিতরে রাত্রে বিছনা হুকনা রাখত না পারে, তে আফনার হেলথ ভিজিটর, স্কুল নার্স বা হেলথকেয়ার প্রফেশনাল এর লগে মাতইন।



সাহায্যের লাগি আমি কই যাইতাম?

আফনে আফনার কেয়ারটেকার, নার্সারি, প্রি-স্কুল টিম, হেলথ ডিজিটর, চিলড্রেন'স সেন্টার বা পারিবারিক কেন্দ্র থাকি সাহায্য পাইতা পারইন।

আফনার হেলথ ডিজিটর টিমের সাথে যেকোনো কথাবার্তার সময় আফনে পটি ট্রেনিং লইয়া জিগাইতা পারবা। আফনার বাইচ্চার ৯-১২ মাস হেলথ রিভিউর সময় আফনার হেলথ ডিজিটরে পটি ট্রেনিং লইয়া মাতবা করিয়া আশা করা যায়।



বহুত বিশেষজ্ঞ পরামর্শ পাওয়া যায়, এমনকি SEND
আক্রান্ত বাইচ্চাইনতের পরিবারের লাগিও। ERIC,
চিলড্রেন'স বাওয়েল অ্যান্ড ব্লাডার চ্যারিটির কাছ থাকি
দরকারী লিংক, তথ্য আর টিপস পাইবার লাগি পটি
ট্রেনিং গাইড এর ওয়েবসাইটো যাইন।



এই গাইডটা বানানিত সহযোগিতা করছে

