

# পটি ট্রেনিং গাইড



# পরিচিতি

আফনার বাইচার বড় অইবার পথে পটি ট্রেনিং একটা গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলক। আমরা বুঝি যেন হকল বাইচাইনতে তারার নিজরার লাখান করি বড় অয়, কিন্তু গবেষণাত দেখা গেছে যে আফনার বাইচার 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 আরস্ত করার অনেক আগেই বাইচাইনতের ন্যাপি ব্যবহার বন্ধ করাটা অনেক গুরুত্বপূর্ণ। একমাত্র ব্যক্তিক্রম অইত পারে যেসব বাইচাইনতের অসুখ ধরা পড়ছে যেমন ব্লাডার বা বাউয়েল এর সমস্যা।

ন্যাপি ব্যবহার বাদ দিলে বাইচাইনতে খালি আত্মবিশ্বাসী, দুস্থ আর ফ্লেপের অংশ অইতে সাহায্য করে ইকটা না, বৱং শিক্ষকরায় অন্যান্য উপায়ে বাইচাইনতেরে পড়ানি আর বড় অওয়ার লাগি আরও বেশি সময় দিতা পারইন।



## আফনে জানইন নি?

**83%**

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

**আজকে,  
প্রতি ৪  
জনের  
মধ্যে ১  
জন**

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

## কোন সময় শুরু করা লাগব আমি কিলান জানতাম?

প্রায় হকল বাইচাইনতে ঠিকমত সাহায্য পাইলে পরিষ্কার  
হওয়া ও চিস্যু দিয়া মুছা হিখতো পারে, এমনকি বিশেষ  
শিক্ষাগত চাহিদা এবং প্রতিবন্ধী (SEND) শিশুরায়ও পারে।  
সংবেদনশীল চাহিদা সম্পর্ক বাইচাইনতের বেশি সময় ও  
সাহায্যের দরকার আইত পারে।

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

গবেষণাত দেখা গেছে যে আফনার বাইচার বাউয়েল আর  
ন্যাপি ইউকের স্বাস্থ্যের লাগি ১৮ থাকি ৩০ মাসের মধ্যে ন্যাপি  
ব্যবহার বন্ধ করলে সবথাকি ভালা অয়। আপনার বাইচার  
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 বাইচার লাগি  
নতুন রুটিন হিখা তত কঠিন অইত পারে আর ন্যাপি ছাড়া  
আত্মবিশ্বাসী থাকাটাও তার লাগি কঠিন অইব।

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

## আফনে জানইন নি?

### £400

#### প্রত্যেক বছর

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

#### প্রতি বছর প্রায় 3 বিলিয়ন

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

#### ইউকের স্থানীয় কর্তৃপক্ষ

### £60

#### মিলিয়নেরও

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

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

# তৈয়ার অওয়া



অনেক বাইচার লাগি, পটি পুরাপুরি বাদ দিয়া এর বদলে টয়লেট ব্যবহারের (সঠিক সিট, সিডি আর রেলিং সহ) উপরে মনোযোগ দিলে ভালা অয়। ইকটায় খালি বাইচারে টয়লেটের লাগি বাথরুমের পরিবেশের সাথে অভ্যন্ত করে না খালি, বরং ইকটায় পটি থাকি টয়লেটে যাইবার দরকার দূর করিয়া একটা অতিরিক্ত স্টেপ কমাই দেয়।

কিন্তু আফনে যদি পটি দিয়া শুরু করতা চাইন বা সরাসরি টয়লেটে যাইতা চাইন, তে আফনার বাইচারে ন্যাপি পিল্ডানি বন্ধ করবার লাগি রেডি করাত আফনে বহুত কিছু করতা পারবা। আফনার বাইচায় যখন সাহায্য ছাড়াও উঠিয়া বইত পারব, তখন আফনে প্রস্তুতি শুরু করতা পারবা।

## ১ ন্যাপি ডিজবার বা ময়লা অইবার লগে লগে ইকটা পরিবর্তন করইন

ইকটায় আফনার বাইচারে হিকাইব যে পরিষ্কার অওয়া আর শুকনা থাকা স্বাস্থ্র লাগি ভালা।

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

## ২ ভালা কিছু বই পড়িয়া আফনার বাইচারে পটি বা টয়লেটের লগে পরিচয় করাইয়ে দেইন

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

## ৩ নিয়মিত পটি বা টয়লেটে বওয়ানির অভ্যাস

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

## ৪ স্বাস্থ্যকর খানি আর তরল খাইতে দেইন

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

## ৫ 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 বাইচা যদি ইতিমধ্যেই নার্সারি, প্রি-স্কুলো থাকে, একজন কেয়ারটেকারের লগে থাকে অথবা দাদা-দাদি, বন্ধুবাঞ্ছৰ বা পরিবারের অন্যান্য সদস্যরায় নিয়মিত দেখাশোনা করে, তে তারার লগে মাতাইন আৱ আফনার বাইচার পটি ট্ৰেনিং কিলান ভালামতন কৰা যায় ইকটা লইয়া আলোচনা কৰইন।

আফনারা হকলে একমত অইয়া সিদ্ধান্ত লইন আৱ তারারে কইন যে আফনারে আৱ আফনার বাইচারে সাহায্য কৰতা। বেশি কৰি অতিৰিক্ত কাপড় দেইন আৱ আফনার বাইচার এমন কোনও লক্ষণ যদি থাকে যেটাদি বুৱা যায় হে পটি বা টয়লেটো যাইত চায়, ইকটা তারারে জানাইন। অলা লাগিয়া থাকলে আফনার বাইচারে তাড়াতাড়ি হিকাত সাহায্য কৰব।



### টিপস

- ক্লোরো উবাইয়া ন্যাপি বদলাইন** (আফনার বাইচায় যেসময় নিজে নিজে দাড়াইত পাৰবো) তখন বাথকুমো হোতা দেখাইয়া দেইন (যেমন ফ্ল্যাশ কৰা, হাত ধওয়া, ট্ৰাউজার পুলাপ নিচে নামানি আবাৰ উপৰে তোলা)।
- নিয়মিত ন্যাপি ছাড়া চলতে দেইন**। তাৰা টয়লেট কৰার বাদে ইকটা চেষ্টা কৰিয়া দেখাইন, যাতে তাৰায় কোনো ধৰণের দুঃটিনা না ঘটাইয়া ন্যাপি ছাড়া থাকবাৰ অনুভূতি বুৰুতো পাৰে। আধা ঘণ্টা বাদে তাৰারে আবাৰ ন্যাপি পিলতে সাহায্য কৰইন যাতে তাৰা পৰিষ্কাৰ আৱ হুকনা থাকে।
- পায়খানা ও প্ৰশাৰ লইয়া মাতাইন** বাস্তবে যেলান অয় অলান।



### আমি ই ধৰণেৰ আৱও জিনিস কই পাইমু?

অগুন অনলাইনো ইনো পাওয়া যাইব

<https://pottytrainingguide.co.uk>

## টিপস

-  **আফনার বাইচার লাগি বাথরুমের আরামদায়ক করিয়া তুলইন,** বিশেষ করিয়া যদি আপনার বাইচার সেল্লির প্রসেসিং সমস্যা থাকে। যেমন, যদি আফনার বাইচায় টয়লেটের ফ্লাপের শব্দে ডরায়, তে বাথরুমে কানের লাগি ইয়ার ডিফেন্ডার ব্যবহার করার চেষ্টা করইন।
-  **কিছু বাইচা টয়লেটের গঞ্জের প্রতি সংবেদনশীল অইত পারে।** বাথরুমে **পুদিনা পাতা, ল্যাভেন্ডার বা লেবু** ব্যবহার করইন।
-  **এমন কাপড় পিল্ডাইন যেতা খুলা সহজ,** (যেমন জগার বা লেগিংস), বোতামওলা ট্রাউজার্স (যেমন জিল) অথবা টাইট স্কার্ট যেতা বাথরুমে যাইবার সময় খুলাত সমস্যা অয় ইতা পিল্ডানির থাকি চিলা কাপড় পিল্ডানিটা অনেক ভালা! কিছু বাইচা ন্যাপি ছাড়ানির বাদে ফয়লা কয়েকদিন কোমরের নিচে কাপড় ছাড়াই থাকত পছন্দ করো।

## আমার কিটা লাগবো?

-  একটা পটি (একটা বেশিও অইত পারে) এবং/অথবা একটা টয়লেট ট্রেনিং সিট আর তার পাওরে সাপোর্ট দেওয়ার লাগি একটা সিঁড়ি। সিঁড়িটা অতখান উঁচা আওয়া লাগব যে টয়লেটে বইবার সময় বাইচার হাঁটু তার কোমরের থাকি উঁচা থাকে।
-  প্যান্ট বা বার বার ব্যবহার করা যায় ইলান কাপড়ের ট্রেনিং প্যান্ট।



# ন্যাপি বাদ দেওয়া



আফনে রেডি অইচইন 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 বাইচার ব্লাডার বা বাউয়েল এর কোন সমস্যা থাকে, যেমন কোষ্ঠকাঠিন্য বা ব্লাডার ইনফেকশন, তাইলে ন্যাপি বাদ দেওয়ার আগে অউ সমস্যাগুন সমাধান করাইন।

## ১ আফনার বাইচারে কইন কিতা অর

তারারে জানাইন যে তারায় ন্যাপি বাদ দের আর পটি বা টয়লেট ব্যবহার করলে কিতা অইব।

### টিপস



ন্যাপি পিল্দা থাকি প্যান্ট পিল্দা, ই পরিবর্তনটা অন্তুত লাগত পারে। আফনার যদি মনো অয় আফনার বাইচার কাছে ই পরিবর্তনটা কঠিন মনো অইত পারে, তে বিভিন্ন সাইজ, রঙ, কাপড় আর ফিটিং এর প্যান্ট দিবা।



## ২ এখন তারার ন্যাপি বাদ দেওয়া অইছে, টয়লেটে যাইবার অইলে কিতা লক্ষণ দেখায় ইগুন খেয়াল রাখিন আর তারারে পটিত নিয়া বওয়াইন:

- তারায় আফনারে কইব যে তারায় প্রশ্নাব করের বা তারার প্রশ্নাবে ধরছে।
- তারায় জানব আর আফনারে কইব যেসময় তারা ডিজাই 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 বাইচারে ঘন  
ঘন পটি ব্যবহারের দরকার আছে কিনা ইকান  
জিগাইবা না বা তারারে বারবার পটিত বইবার  
কথা কইবা না। ফুয়ানতেরে বইয়া প্রশ্নাব 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 বাইচার কথা কওয়া লইয়া কোন সাহায্যের  
দরকার অয়, তে আফনে ম্যাকাটন সাইনবোর্ড, টয়লেটের ছবি ইত্যাদি ব্যবহার করতা পারইন।  
এর মাঝে এমন একটা বাছইন যেটায় আফনার বাইচারে বুঝানিত সাহায্য করব যে পটি বা  
টয়লেটে যাইবার সময় অইছে।

### টিপস



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

### ৩ তারারে প্রচুর প্রশংসা করিন আর উৎসাহ দেইন!

যত ছোটই হউক না কেনে, প্রত্যেকটা প্রচেষ্টা আর সাফল্য উদ্যাপন করিন। আফনার বাইচ্ছা পটিটি বা টয়লেটো বইলেই প্রশংসা করিন - আর পায়খানা বা প্রশ্নাব করলে তো বোনাস!

### ৪ আফনার বাইচ্ছারে নতুন দক্ষতা হিকাত সাহায্য করিন

আফনার বাইচ্ছারে তার পিছন মুছা, টয়লেটো ফ্লাশ করা, হাত ধুটো আর নিজের প্যাট নিজেই পছন্দ করা হিকাইন। ইকটা আত্মবিশ্বাস ও নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি তৈরি করাত সাহায্য করে। রিসিপশন আরস্ত করার সময় বাইচ্ছাইনতে নিজে নিজে মুছতে পারা উচিত।



### ৫ লাগিয়া থাকিন

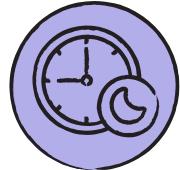
আফনার বাইচ্ছায় দিনের সময় প্যাট ব্যবহার আরস্ত করলে, তার লগে লাগিয়া থাকিন, ইকটায় তারে তাড়াতাড়ি হিকাত সাহায্য করব। ইকটা বাইচ্ছার লাগি বিভ্রান্তিকর অইত পারে যেমন, যদি তারে বাইরে যাইবার সময় আবার ন্যাপি পিল্ডানি আরস্ত করিন তাইলে।

### টিপস

**💡 কোন দুঃটনা অইলে শান্ত থাকিন:** একলগে মিলিয়া পরিষ্কার করিন, তারারে পটি বা টয়লেটোর কথা মনো করাইয়া দেইন, আর স্বাভাবিক থাকিন। আফনে যদি দুঃটনার সময় কোন চিলাচিলি না করিন, তে তারায় ডরাতই নায় বা দুশ্চিন্তা করত নায়, আর পরেরবার ঠিকমত কাজ করত পারব।

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

# ঘুমানির সময় আৱ ৱাত্রে ন্যাপি না পিল্দা



আফনার বাইচার যদি দিনৰ বেলা ন্যাপি পিল্দা লাগে না, তে ঘুমানির সময় ন্যাপি ছাড়া চেষ্টা কৰি দেখা যায়। ঘুমানির সময় ন্যাপি ছাড়া থাকা আপনার বাইচারে রাত্রে ছুকনা থাকবার লাগি রেতি কৰাত সাহায্য কৰে।

ঘুমানির ঠিক আগে আৱ ঘুম থাকি ওঠার বাদে তাৱারে টয়লেট বা পটি ব্যবহাৰ কৰিবার লাগি উৎসাহিত কৰইন। যখন দেখবা যে ন্যাপি অন্তত কিছু সময় ছুকনা থাকেৱ, তখন ঘুমানির সময় ব্যবহাৰ একেবাৰেই বন্ধ কৰি দেইন।

দিনেৰ সময় পটি ট্ৰেনিং দিলে বাদে সাধাৰণত বাইচাইনতে রাত্রে ছুকনা থাকে। বেশিৱভাগ বাইচাইনতে ৫ বছৰ বয়সেৰ ভিতৰে রাত্রে বিছনা ছুকনা রাখত পাৰে, কিন্তু কেউ কেউৰ লাগি আৱ বেশি সময় লাগত পাৰে। আফনার বাইচার যদি ঘুমৰ মাঝে প্ৰশাৰ কৰে, তে ইনো তাৱ কোন দোষ নাই।

## আফনার বাইচারে রাত্রে ছুকনা থাকতে সাহায্য কৰইন:

- ১ তাৱায় ঘুমানিৰ লাগি ন্যাপি পিল্দিলাইলেও ঘুমানিৰ আগে তাৱায় যেন টয়লেট বা পটি ব্যবহাৰ কৰে ইকটা নিশ্চিত কৰইন।
- ২ ঘুমানিৰ এক ঘণ্টা আগে পানি বা তৱল খানি খাওয়াইবা না।
- ৩ ঘুমানিৰ সময়েৰ একটা নিয়মিত কুটিন বানাইন।
- ৪ আফনার বাইচারে ঘুম থাকি তুলিয়া টয়লেট কৰানিৰ অভ্যাস কৰিবা না কাৰণ ইকটায় তাৱারে ঘুমেৰ মধ্যে প্ৰশাৰ কৰিবার লাগি উৎসাহিত কৰে।



আফনার বাইচায় যদি ৫ বছৰ বয়সেৰ ভিতৰে রাত্রে বিছনা ছুকনা রাখত না পাৰে, তে আফনার হেলথ ডিজিটৱ, স্কুল নাৰ্স বা হেলথকেয়াৰ প্ৰফেশনাল এৰ লগে মাতইন।

# সাহায্যৰ 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 বাইচার 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 বাইচাইনতের পরিবারের লাগিও। ERIC,  
চিলড্রেন'স বাওয়েল অ্যান্ড ব্লাডার চারিটির কাছ থাকি  
দরকারী লিংক, তথ্য আর টিপস পাইবার লাগি পটি  
ট্রেনিং গাইড এর ওয়েবসাইটে যাইন।



এই গাইডটা বানানিত সহযোগিতা করছে

