

# পটি প্রশিক্ষণের জন্য পরামর্শ

আমার শিশু পটি প্রশিক্ষণের জন্য প্রস্তুত কিনা আমি তা কীভাবে জানব?

পটি প্রশিক্ষণ তখনই সবচেয়ে ভালো হবে যখন আপনার শিশু তার জন্য প্রস্তুত হবে। কিছু শিশু 24 মাস বয়সের আগেই পটি প্রশিক্ষণের জন্য প্রস্তুত হতে পারে, তবে বেশিরভাগ 24-36 মাস বয়সের মধ্যে প্রস্তুত হয়ে যায়।

**মনে রাখবেন:** শুধু আপনি প্রস্তুত আছেন বলে তার মানে এই নয় যে আপনার শিশুও প্রস্তুত।  
**এমন লক্ষণ যা ইঙ্গিত করবে যে আপনার শিশু হয়তো পটি প্রশিক্ষণের জন্য প্রস্তুত:**

- যখন তাদের ডায়াপার নোংরা হয়ে যায় তখন ডায়াপার বদলাতে বলা।
- কোনও উল্টোপাল্টা কাজ করার পর নোংরা হয়ে গেলে যদি তারা মন খারাপ করে এবং পরিষ্কার করিয়ে দিতে বলে।
- বাথরুমে যাওয়ার সময় লুকালে।
- টয়লেটে এবং / অথবা অন্যরা কীভাবে টয়লেটটি ব্যবহার করে সে সম্পর্কে আগ্রহ দেখালে।

**পটি প্রশিক্ষণের জন্য সঠিক সেট-আপ তৈরি করুন:**

পটি প্রশিক্ষণের জন্য, সেট-আপের ক্ষেত্রে আপনার কাছে একাধিক বিকল্প রয়েছে। আপনি:



একটি ছোট বাচ্চাদের পটি কিনতে পারেন (এমন একটি যেটি মাটি থেকে বেশি উঁচু নয়)। এই ধরনের পটি সুপারিশ করা হয় কারণ বাচ্চাদের বাথরুমে যেতে হলে তাদের এই পটিগুলিতে সরাসরি গিয়ে বসতে সুবিধা হয়।



সাধারণ টয়লেটের উপর একটি বাচ্চাদের আকারের টয়লেট সীট রাখতে পারেন। আপনার শিশুর পা স্থিত রাখতে তার পায়ের নিচে একটি সিঁড়ির ধাপের মতো টুল রাখতে পারেন। এতে তাদের বাথরুমে যেতে সুবিধা হয়।



আপনি যদি একটু ছোট বাচ্চাদের পটি বেছে নেন তবে আপনার শিশুকে সেটি তাদের পছন্দ মতো যতবার ইচ্ছে ততবার ব্যবহার করতে বলুন। আপনার শিশু হয়তো টয়লেটটি নিয়ে খেলবে। তার তাদের খেলনা এটির মধ্যে ফেলে দিতে পারে। তারা পোশাক পরে বা ছাড়াই এতে বসতে চাইতে পারে। এগুলো সবই স্বাভাবিক।



## পুরস্কার দেওয়া এবং শাস্তি এড়ানো:

- স্টিকার বা ছোট ছোট খাবারের মতো **ছোট পুরস্কার দিন**। আপনার শিশু যখন নতুন কিছু করবে তখন তাকে অনুপ্রাণিত করার জন্য পুরস্কার হল এক উত্তম উপায়।
- **পটি প্রশিক্ষণ সংক্রান্ত কথোপকথনকে ইতিবাচক রাখুন**। পটি প্রশিক্ষণের প্রতি নেওয়া আপনার শিশুর প্রতিটি পদক্ষেপকে উৎসাহিত করুন এবং আপনার শিশুর প্রশংসা করুন (যেমন তারা বলে যে তারা পটি যাবে, অন্তর্বাস পরা, বা টয়লেটে বসে থাকা)।
- **তাদের সাফল্য ট্র্যাক করতে একটি চার্ট ব্যবহার করুন**। পুরস্কারের চার্ট হিসাবে এক টুকরো কাগজ ব্যবহার করুন। আপনার শিশু প্রত্যেকবার পটি গেলে তাকে একটি স্টিকার বা স্ট্যাম্প যোগ করতে দিন।
- **তারা যখন পটি আরও ভালোভাবে ব্যবহার করতে শিখবে, তখন পুরস্কার পাওয়া আরও কঠিন করে তুলুন**। তারা যদি সারাটা সকাল বা গোটা দিন পরিষ্কার থাকে তাহলে তাদের একটি পুরস্কার দিন। পুরস্কার হিসাবে তাদের মজার একটি অন্তর্বাস বেছে নিতে দিতে পারেন।
- **শাস্তি এড়ান**। আপনি যদি হতাশ বোধ করছেন, তাহলে হয়তো আপনার শিশু পটি প্রশিক্ষণের জন্য প্রস্তুত নয়: পরিবর্তে, কয়েক সপ্তাহের জন্য ডায়াপার ব্যবহারে ফিরে যান এবং তারপরে আবার চেষ্টা করুন।



## একটি রুটিন তৈরি করুন:

- **আপনার শিশুকে আপনার সাথে বাথরুম আসতে দিন যাতে সে দেখতে পারে যে আপনি কীভাবে বাথরুম ব্যবহার করেন**। এটি তাদের নিত্যকর্মটি শিখতে সহায়তা করবে, যেমন বাথরুমে যাওয়ার পরে হাত ধোয়া।
- **পটি যাওয়ার সময় নির্ধারিত করুন**। আপনার শিশুকে স্নানের আগে বা সকালে সর্বপ্রথমে পটিতে বসতে উৎসাহিত করুন। তারা খাবার শেষ করার পরে বা কিছু পান করার পরে তাদের 20 মিনিটের জন্য পটিতে বসিয়ে রাখুন।
- **গল্প এবং মনগড়া খেলায় পটির ব্যবহার অন্তর্ভুক্ত করুন**। উদাহরণস্বরূপ, এমন অনেক বই আছে যাতে এমন চরিত্র আছে যারা পটির ব্যবহার শিখছে।
- আপনি যদি লক্ষ্য করেন যে আপনার শিশু মলত্যাগ করছে তাহলে তাদের **পটি ব্যবহার করতে আমন্ত্রণ জানান**। এটি তাদের চয়ন করতে দিন। যদি তারা পটি ব্যবহার করতে না চায় তাহলে হতাশা দেখানো এড়ান। আপনাকে দেখে যদি মনে হয় যে তাদের পটি ব্যবহার করায় আপনি একটু বেশিই আগ্রহী, তাহলে তারা এটি আরও বেশি করে এড়াতে পারে।

