

ঘুমের প্রশিক্ষণ

ঘুমের প্রশিক্ষণ কী? ঘুমের প্রশিক্ষণ হচ্ছে আপনার শিশুকে আপনার কোনও সহায়তা ছাড়াই ঘুমাতে শেখানো। আপনার শিশুর 6 মাস বয়স হলে ঘুমের প্রশিক্ষণ শুরু করতে পারেন (6 মাসের আগে, রাতে শিশুদের খাওয়ানো এবং ঘুম পাড়ানো স্বাস্থ্যকর)। আপনার শিশুকে স্বাস্থ্যকর ঘুমের অভ্যাস গঠনে সহায়তা করতে আপনি অনেকগুলি পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন। আপনার শিশুর এবং পরিবারের জন্য সবচেয়ে বেশি কার্যকর হবে এমন ঘুমের প্রশিক্ষণের লক্ষ্য নির্ধারণ করতে এই ফর্মটি ব্যবহার করুন।

শুরু করার জন্য পরামর্শ:

আপনার শিশুর জন্য একটি ঘুমাতে যাওয়ার রুটিন তৈরি করুন। রুটিন একটি কাঠামো তৈরি করে এবং আপনাকে ও আপনার শিশুকে কী প্রত্যাশা করা যায় তা জানতে সহায়তা করে। আপনার রুটিনের মধ্যে বই পড়া, গান গাওয়া, আপনার শিশুকে খাওয়ানো, তাদের স্নান করানো, বা অন্যান্য মনোরম ক্রিয়াকলাপ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। শোবার আগে উত্তেজক ক্রিয়াকলাপগুলি থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন, যেমন টিভি দেখা বা আপনার শিশুর সাথে খেলা।

ধারাবাহিকতা রাখুন। প্রতি রাতে একই সময়ে আপনার শিশুকে ঘুম পাড়ান। আপনার তৈরি শোওয়ার রুটিন মেনে চলা নিশ্চিত করুন।

মনোযোগ রাখুন। সারা দিন আপনার শিশুর প্রতি মনোযোগ দিন, যাতে তারা জানে যে তাদের যদি পিতামাতার দরকার হয়, তবে আপনি সেখানে রয়েছেন। শিশুদের ঘুমের সময় নিজেদের স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে শিখতে সহায়তা করার জন্য আমরা ঘুমানোর প্রশিক্ষণ দিই। অন্যান্য সময়ে, শিশুদের কান্নার প্রতি পিতামাতাদের প্রতিক্রিয়া জানানটা স্বাস্থ্যকর।

ঘুমের প্রশিক্ষণের পদ্ধতি:

শোবার সময়ে নিদ্রালু হওয়া

এই পদ্ধতিটি ক্রমশ হয় (ধীর)।

- এতে প্রতি রাতে আপনার শিশুর শবার সময়টি 10-15 মিনিট এগিয়ে নিতে হয়।
- এমন করতে থাকলে, আপনার শিশু শোবার সময় বেশি ক্লান্ত হয়ে উঠবে।
- এটি তাদের শিশুশয্যা রাখার পরে দ্রুত ঘুমাতে সহায়তা করে।

প্রলম্বিত কেঁদে শান্ত হওয়া

এই পদ্ধতিটি শোবার সময়ে নিদ্রালু হওয়া এবং কেঁদে শান্ত হওয়ার মাঝামাঝি।

- আপনার শিশুকে শিশুশয্যা রাখার পর, রুম ছেড়ে বেরিয়ে যান। 5 মিনিট কাঁদার পর তাদের দেখতে যান।
- তাদের না উঠিয়ে তাদের সাবুনা করুন। আপনি তাদের পিঠ ঘষে দিতে পারেন বা তাদের সাথে আলত স্বরে কথা বলতে পারেন।
- যতদিন তারা সারা রাত ধরে না ঘুমাচ্ছে ততদিন তাদের কাছে যাওয়ার আগের সময়ের পরিমাণ বাড়তে থাকুন। এটি কয়েক দিন ধরে করুন:

1ম দিন: 5 মিনিট কান্নার পরে দেখতে যান

2য় দিন: 10 মিনিট কান্নার পরে দেখতে যান

3য় দিন: 15 মিনিট কান্নার পরে দেখতে যান

কেঁদে শান্ত হওয়া

এই পদ্ধতিতে বেশি কান্না জড়িত।

- আপনার শিশুকে শিশুশয্যা রাখার পর, ঘুমানো অবধি তাদের কাঁদতে দিন।
- আপনার শিশু কাঁদলে তাকে দেখতে যাবেন না। এটি কঠিন হতে পারে।
- বেশ কয়েকটি রাতের জন্য প্রক্রিয়াটির পুনরাবৃত্তি করুন। সঠিকভাবে করলে, এতে কেবল 3-4 রাত্রিই লাগা উচিত।
- আপনার শিশু আরও দ্রুত এবং কম কেঁদে ঘুমিয়ে পড়তে শুরু করবে।



ঘুমের প্রশিক্ষণের লক্ষ্যের শিট

এই ওয়ার্কশিটের উদ্দেশ্য হল ঘুমের প্রশিক্ষণের জন্য লক্ষ্য নির্ধারণে সহায়তা করা। আপনার নিজের লক্ষ্যগুলি লিখতে প্রথম বাক্সে প্রম্পটটি ব্যবহার করুন। আমাদের হেলদি স্টেপস বিশেষজ্ঞ দ্বিতীয় বাক্সে আপনার জন্য তাদের সুপারিশগুলি লিখে রাখবেন।

আমার শীর্ষ 5টি ঘুমের প্রশিক্ষণের লক্ষ্য যেগুলিতে আমি ফোকাস করতে চাই তা হল:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(হেলদি স্টেপস বিশেষজ্ঞের জন্য) _____-কে তার ঘুমের প্রশিক্ষণের লক্ষ্য নিয়ে শুরু করতে সহায়তা করার জন্য, আমি সুপারিশ করছি:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____