

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা  
[Distance-Training Package]

I

মাথা নিয়ন্ত্রণের থেরাপী  
[Training for Head Control]



বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন  
Bangladesh Protibondhi Foundation

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা

I

মাথা নিয়ন্ত্রণের ট্রেনিং

•  
প্রকাশকাল

১৯৮৭

•  
প্রথম সংস্করণ

১৯৯৯

•  
জিলিয়ান গার্ডেনিয়ারের তত্ত্বাবধানে

নাহিদ আজার (মালতী)

কামরুন্নাহার

লুৎফে আরা বেগম

•  
চিত্রশিল্পী

জাহাঙ্গীর হোসেন



বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন কর্তৃক প্রকাশিত ও সর্বসত্ত্ব সংরক্ষিত  
১২, নিউ সার্কুলার রোড, পশ্চিম মালিবাগ, ঢাকা-১২১৭

## সূচিপত্র

	পৃষ্ঠা নং
সূচনা	১-২
কিভাবে আপনার শিশুকে কোলে নেবেন	৩
মাথা নিয়ন্ত্রণ বা ঘাড় শক্ত হওয়ার ব্যায়াম	৪
খেলাধুলার মাধ্যমে মাথা নিয়ন্ত্রণ হওয়ার ব্যায়াম	৫-৮
শিশুকে কিভাবে খাওয়াবেন	৯-১০
শিশু যদি খুব শক্ত হয় তাকে কিভাবে খাওয়াবেন	১১
আপনার শিশু যদি খুব দুর্বল হয় তাকে কিভাবে খাওয়াবেন	১২-১৩
পায়খানা-প্রস্রাব করানোর মাধ্যমে মাথা নিয়ন্ত্রণের ব্যায়াম	১৪
শিশুকে কিভাবে কাপড় পরাবেন	১৫-১৬
রেফারেন্স	১৭

B P F

# সূচনা

সেরিব্রাল পল্‌সিগ্রাস্ত শিশু অর্থাৎ যাদের শারীরিক ও মানসিক প্রতিবন্ধকতা আছে, তাদের যে কোনো কিছু শেখানো সম্ভব তা সাধারণ মানুষের কাছে আজও বিশ্বাসযোগ্য নয়। গত কয়েক বছর ধরে সেরিব্রাল পল্‌সি ও একই ধরনের অন্যান্য সমস্যার ব্যাপারে আমাদের দেশের কিছু সংখ্যক বিশেষ করে শিক্ষিত লোকের মধ্যে সচেতনতা কিছুটা দেখা যাচ্ছে।

এ বিষয়ে বিশেষজ্ঞদের গুরুত্বপূর্ণ উপলব্ধি হলো- এই সকল শিশুর শিক্ষা শুধুমাত্র লেখাপড়া শেখানোর মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়, এ সকল শিশুর নিত্যদিনের কাজকর্মের শিক্ষা লেখাপড়া শেখানোর মতোই সমান গুরুত্বপূর্ণ।

এ সকল অসুবিধাগ্রস্ত শিশুর দৈনন্দিন বিভিন্ন কাজকর্মের দক্ষতা অর্জনে সহায়তা দানের ক্ষেত্রে তাদের বাবা মা এবং অভিভাবকই হলেন প্রধান শিক্ষক। একজন প্রতিবন্ধী শিশুর নানা ধরনের অসুবিধার কথা বাবা মা-ই ভালো বুঝতে পারেন।

আমরা জানি প্রতিটি শিশু বিকাশের স্বাভাবিক নিয়ম অনুসারে তার বয়স বাড়ার সাথে সাথে ঘাড় শক্ত করতে, বসতে, দাঁড়াতে, হাঁটতে, কথা বলতে, খেতে ও খেলতে ইত্যাদি কাজগুলো প্রকৃতির নিয়মেই ধাপে ধাপে শিখে থাকে।

একটি সেরিব্রাল পল্‌সিগ্রাস্ত শিশু বা অসুবিধাগ্রস্ত শিশু অন্যান্য স্বাভাবিক শিশুদের তুলনায় হাঁটাচলা, কথা বলা, বুদ্ধি বিকাশ সব দিক থেকেই পিছিয়ে থাকে। আর তাই তাকে এ সকল কাজগুলো শেখানোর জন্য চাই সকলের আন্তরিক সাহায্য ও সহযোগিতা।

আপনার শিশুর হয়তো গতি নিয়ন্ত্রণের অর্থাৎ স্বাভাবিক বসা, হাঁটাচলা, ধরা ইত্যাদি বিষয়ে অসুবিধা রয়েছে। সে হয়তো খুব বেশি শক্ত, নয়তো বেশি নরম অথবা দুর্বল প্রকৃতির। এ সকল বৈশিষ্ট্যগুলো শিশুর গতি নিয়ন্ত্রণ অর্থাৎ সঠিকভাবে চলাফেরার অসুবিধা সৃষ্টি করে।

শিশুটি হয়তো যতটুকু শিখছে, তবে তা খুবই ধীর গতিতে যা কিনা সাধারণ মানুষের চোখে পড়ে না অর্থাৎ যৎসামান্য। শিশুকে আরো বেশি এবং তাড়াতাড়ি শেখানোর জন্য তাকে আরো বেশি উৎসাহ-উদ্দীপনা দেয়া প্রয়োজন। অর্থাৎ নিয়মিত বসানো,

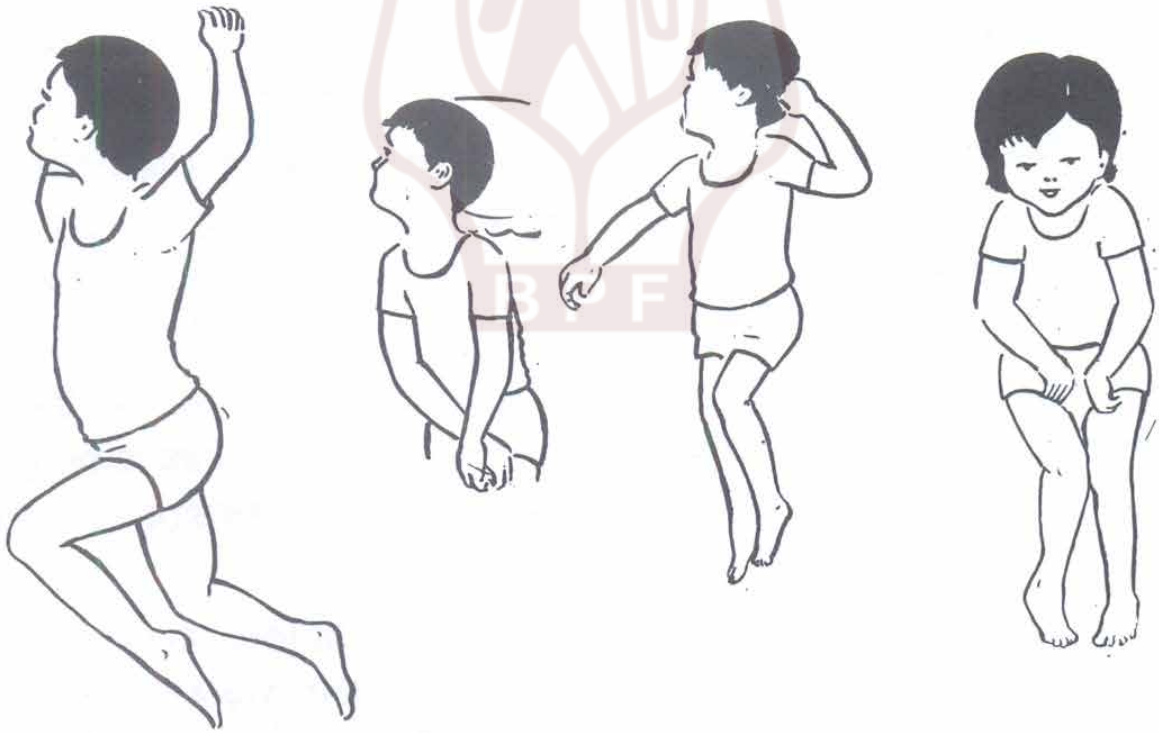


হাঁটাচলা করানো, দাঁড় করানো, খেলাধুলা করানো, কথা বলা এবং ব্যায়াম দেয়া প্রয়োজন।

এ ধরনের শিশুকে লালন-পালন বেশ কষ্টসাধ্য এবং ধৈর্যের ব্যাপার। অনেক সময় বাবা মা বুঝতে পারে না কিভাবে তারা তাদের শিশুর পরিচর্যা করবেন। বাসায় এ ধরনের অসুবিধাগ্রস্ত শিশুদের কিভাবে দৈনন্দিন জীবনের কার্যকলাপের মাধ্যমে শিশুকে সেই সকল বিষয়ে দক্ষতা অর্জনে সহায়তা করবেন সে বিষয়ে প্রোগ্রাম, পরামর্শ ও নির্দেশনা দেয়া হয়েছে এই পুস্তিকাটিতে।

এই পরামর্শগুলোর সঠিক অনুশীলন শিশুর অতিরিক্ত শক্ত হয়ে যাওয়া বা অধিক দুর্বলতা দূর করে তার স্বাভাবিক বিকাশে সহায়তা করবে।

প্রতিটি শিশুর মধ্যে শেখার ইচ্ছা এবং দক্ষতা দুই-ই থাকে। [জোর করে নয়] প্রতিটি কাজের জন্য শিশুর ইচ্ছাকে জাগিয়ে তুলুন, উৎসাহ বাড়িয়ে দিন। শিশু শারীরিক ও মানসিকভাবে কাজটি করার জন্য তৈরি হলে তাকে নিয়ে কাজ শুরু করুন। যথেষ্ট সময়, প্রচেষ্টা ও অবিরাম উৎসাহের দ্বারা শিশুটি অবশেষে তার সাধ্যানুযায়ী বিভিন্ন দক্ষতা অর্জন করতে পারবে বলে আশা রাখি।



## কিভাবে আপনার শিশুকে কোলে নেবেন

আপনার শিশুটি সেরিব্রাল পল্‌সিগ্রস্ট অর্থাৎ স্বাভাবিক বাচ্চাদের চেয়ে আলাদা। সে স্বাভাবিক শিশুর মতো মাথা সোজা রাখতে পারছে না বা মাথা ইচ্ছামতো ঘুরাতে পারছে না। তাই তাকে একটু ভিন্নভাবে কোলে নিতে হবে। এই কোলে নেবার পদ্ধতিই শিশুকে শক্ত হওয়া বা অধিক দুর্বলতা অর্থাৎ মাথা ফেলে দেয়া কমাতে সাহায্য করবে, যা কিনা তাকে ধীরে ধীরে মাথার নিয়ন্ত্রণ শেখাবে।

১। যদি আপনার শিশু খুব শক্ত হয় এবং পা সব সময় সোজা করে রাখে তাহলে তাকে পাশের ছবির মতো করে কোলে নেবেন।

শিশুর সামনের দিকে মুখ করে আপনার কোলে বসান। খেয়াল রাখুন তার মাথাটা যেন আপনার গাল এবং কাঁধের কোণে শক্তভাবে লেগে থাকে। পা দুটোকে ভেঙ্গে আপনার হাত দিয়ে ধরে রাখুন। এতে মাথা সোজা রেখে চারদিক দেখতে পাবে। ফলে সে এ অবস্থায় আনন্দ অনুভব করবে। এ পদ্ধতিটি শিশুর মাথা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করবে।



২। আপনার শিশু যদি দুই পা সব সময় একত্র করে রাখে তাহলে তাকে পাশের ছবির মতো করে কোলে নিন। অর্থাৎ কাঁখে কলসি নেবার মতো করে বসান, দুই পা দুদিকে দিন, এতে তার পা দুটো আলাদা থাকবে এবং মাথা সামনে থাকবে। শিশুর হাত ধরে রাখবেন। এতে সে নিরাপদে কোলে বসতে পারবে।

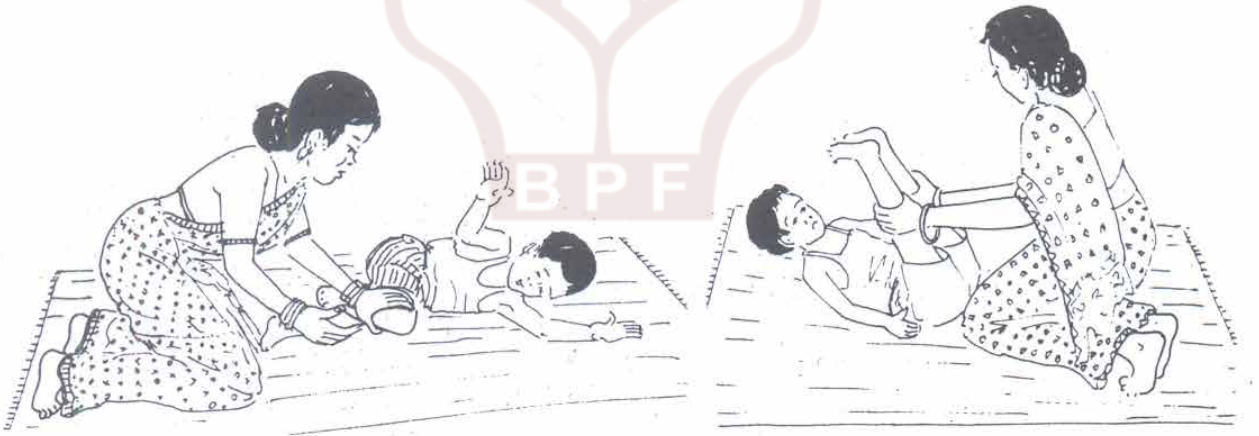
# মাথা নিয়ন্ত্রণ বা ঘাড় শক্ত হওয়ার ব্যায়াম

একটি স্বাভাবিক শিশুর মাথার নিয়ন্ত্রণ অর্থাৎ ঘাড় শক্ত হওয়ার পর সে তার হাতের ব্যবহার এবং ঘাড় ঘুরিয়ে চারিদিকে তাকাতে শিখে থাকে।

যদি আপনার শিশুর মাথার নিয়ন্ত্রণ অর্থাৎ ঘাড় শক্ত হওয়া অন্যান্য বাচ্চাদের থেকে দেরীতে হয়, তবে তাকে মাথার নিয়ন্ত্রণ অর্থাৎ ঘাড় শক্ত হতে সাহায্য করা প্রয়োজন।

বসা, হামাগুড়ি, দাঁড়ানো ও হাঁটার পূর্বেই উৎসাহের মাধ্যমে মাথা তুলতে এবং হাতের, চোখের ও কানের ব্যবহার শেখাতে হবে। আমরা আপনাকে কিছু নির্দেশনা অর্থাৎ ছবি এবং কথার মাধ্যমে বুঝিয়ে দেব কিভাবে আপনার শিশুর ঘাড় শক্ত হতে সহায়তা করবেন।

আপনার শিশু হয়তো সবগুলো পজিশন বা কাজ নিজে করতে পারবে না, তাতে ঘাবড়ানোর কিছু নেই। সবগুলো কাজই আপনি তাকে করতে দেবেন এবং প্রতিদিনই সেগুলো শিশুকে দিয়ে করাবেন। কাজগুলো করার জন্য যতটুকু সাহায্যের দরকার ততটুকুই দিবেন। বেশি দিলে সে নিজে থেকে করতে চাইবে না। তাই তাকে নিজে নিজে করার জন্য বেশি উৎসাহিত করবেন।



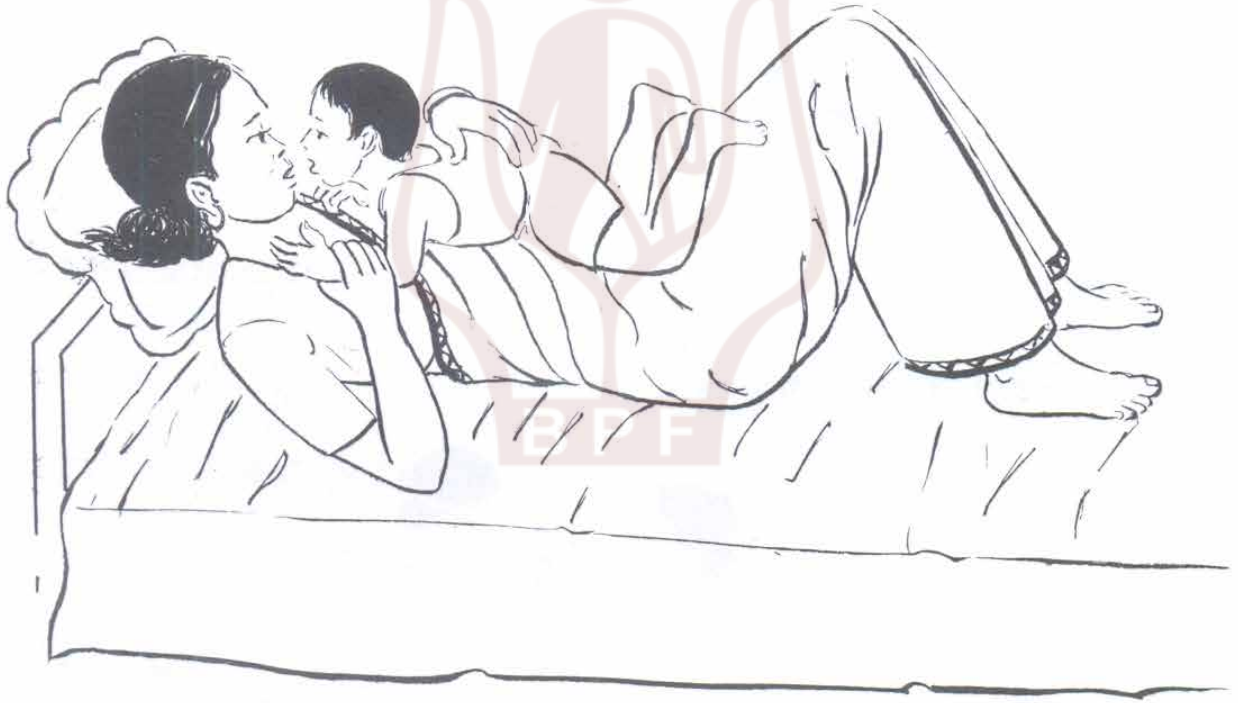


## খেলাধুলার মাধ্যমে মাথা নিয়ন্ত্রণ হওয়ার ব্যায়াম-১

শিশুরা খেলাধুলা করতে খুবই পছন্দ করে। খেলাধুলার মাধ্যমে শেখালে শিশুরা সবকিছু তাড়াতাড়ি এবং ভালোভাবে শিখতে পারে। তাই বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলার মাধ্যমে আপনার শিশুর ঘাড় শক্ত হবার ব্যায়াম দিতে পারেন।

ব্যায়াম দেবার সময় শিশুর পছন্দনীয় এবং আনন্দদায়ক খেলনা, ব্যায়াম চলাকালীন সময়ে সারাক্ষণই শিশুর সাথে হাসা, কথা বলা, শিশুর হাত দিয়ে আপনার গাল, চোখ, মুখ স্পর্শ করা ইত্যাদি শিশুর অনুভূতি উদ্বেককারী উদ্দীপক বা উপাদান ব্যবহার করবেন।

সব সময় সব কাজের মাঝে শিশুকে মাথা তুলতে উৎসাহিত করুন। শিশু আপনার নির্দেশ মতো কাজ করলে হেসে, হাততালি দিয়ে, খুব ভালো বা সাব্বাস বলুন, আদর করুন। শিশু যেন বুঝতে পারে যে, সে ভালো কাজ করেছে এবং তার কাজে আপনি খুশী হয়েছেন।



১। এইভাবে শিশুকে বুকের উপর উপুড় করে শুইয়ে দিন। মাথা তুলে আপনাকে দেখতে এবং শিশুর হাত দিয়ে আপনার মুখ বা গাল স্পর্শ করতে উৎসাহিত করুন।



## খেলাধুলার মাধ্যমে মাথা নিয়ন্ত্রণ হওয়ার ব্যায়াম-২



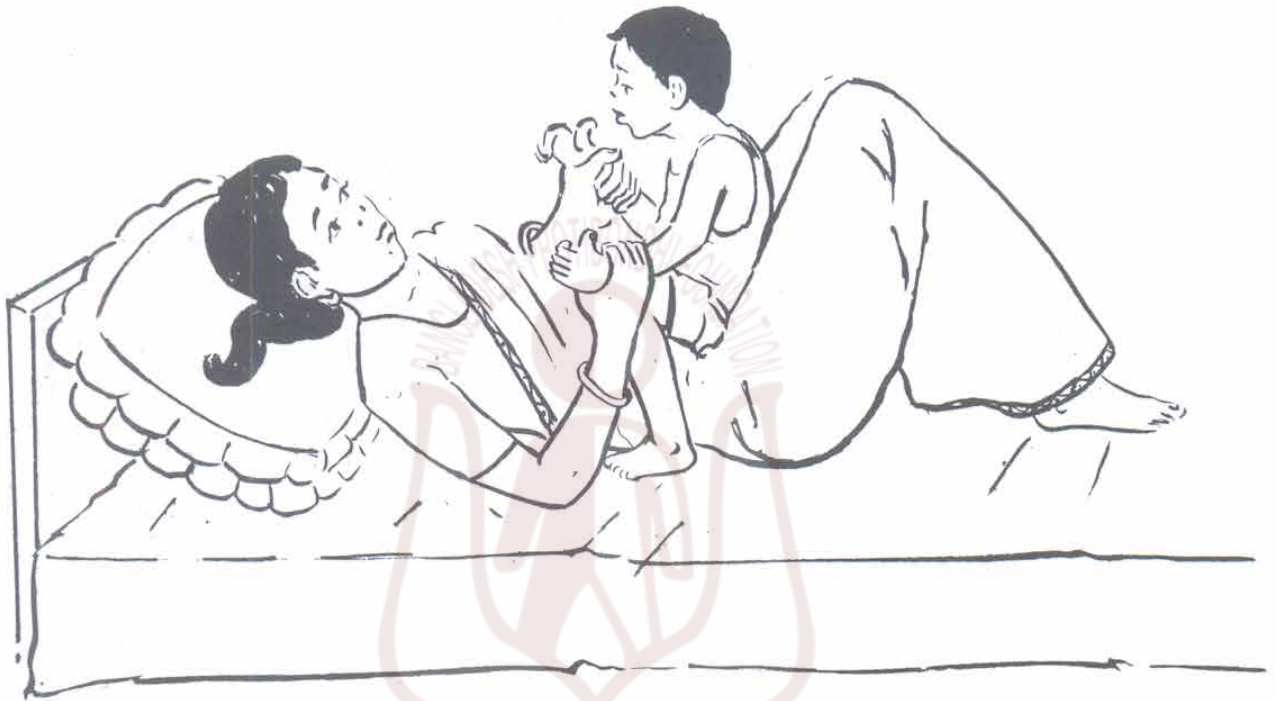
২। শিশুকে আপনার হাঁটুর উপর উপুড় করে শুইয়ে দিন। তার সামনে আকর্ষণীয় একটি খেলনা ধরুন। খেলনাটি সম্পর্কে বিভিন্ন কথা বলে শিশুটিকে খেলনা দেখার জন্য মাথা তুলতে উৎসাহিত করুন।

৩। শিশুর বুকের নিচে গোল বালিশ বা কম্বল দিয়ে তার উপর শিশুকে উপুড় করে শুইয়ে দিন। সামনে কিছু খেলনা রাখুন। শিশুর সামনে ওর সমবয়সী একটি শিশুকেও একইভাবে শুইয়ে দিন এবং খেলনাগুলো নিয়ে বন্ধুটির সাথে খেলতে উৎসাহিত করুন।



## খেলাধুলার মাধ্যমে মাথা নিয়ন্ত্রণ হওয়ার ব্যায়াম-৩

৪। আপনার শিশু যদি খুব শক্ত হয় এবং সব সময় পা দুটোকে একত্র করে রাখে (কাচির মতো) তাহলে নিম্নের ছবির মতো করে আপনার কোলের ওপর শিশুকে বসান। সামনের দিকে টেনে আনুন আবার পিছনে নিন। এতে শিশুর ঘাড় শক্ত হতে এবং মাথা নিয়ন্ত্রণ করতে শিখবে। শিশু আরাম অনুভব করবে এবং আনন্দও পাবে।



৫। শিশুকে পাশের ছবির মতো মাথায় বালিশ দিয়ে বারান্দা বা দেওয়ালের সাথে লাগিয়ে একপাশ করে শুইয়ে দিন। সামনে কিছু খেলনা দিন খেলতে। এতে মাথার নিয়ন্ত্রণের সাথে সাথে শিশু হাতের ব্যবহার শিখবে।



## খেলাধুলার মাধ্যমে মাথা নিয়ন্ত্রণ হওয়ার ব্যায়াম-৪

৬। আপনি যখন কাজে ব্যস্ত থাকেন তখন (পাশের ছবির মতো করে) মোটা চাদর কিংবা কম্বল অথবা কাঁথা দিয়ে দোলনা বানিয়ে শিশুকে তার মধ্যে গুইয়ে দিন। উপরে সুতো বেঁধে কিছু খেলনা ঝুলিয়ে দিন। এ অবস্থায় শিশু আরাম অনুভব করবে এবং তার শক্ত হয়ে থাকার মাত্রা কমে যাবে। শিশু নিজে নিজে খেলতে পারবে, প্রয়োজনে ঘুমাতেও পারবে।



৭। শোয়া অবস্থা থেকে তুলে বসানো- শোয়া অবস্থা থেকে তুলে বসালে আপনার শিশুর ঘাড় শক্ত হতে এবং মাথা নিয়ন্ত্রণ করতে শিখবে। এভাবে তোলার সময় যদি শিশুর মাথা পিছনের দিকে চলে যায় তাহলে শিশুর দুই বাহু বা ঘাড়ের কাছে ধরে (ছবির মতো) শোয়া থেকে তুলুন। এতে সে সহজেই শোয়া থেকে উঠে বসতে পারবে। বারবার এভাবে করানোর ফলে শিশু মাথা নিয়ন্ত্রণে রাখতে শিখবে।



## শিশুকে কিভাবে খাওয়াবেন-১

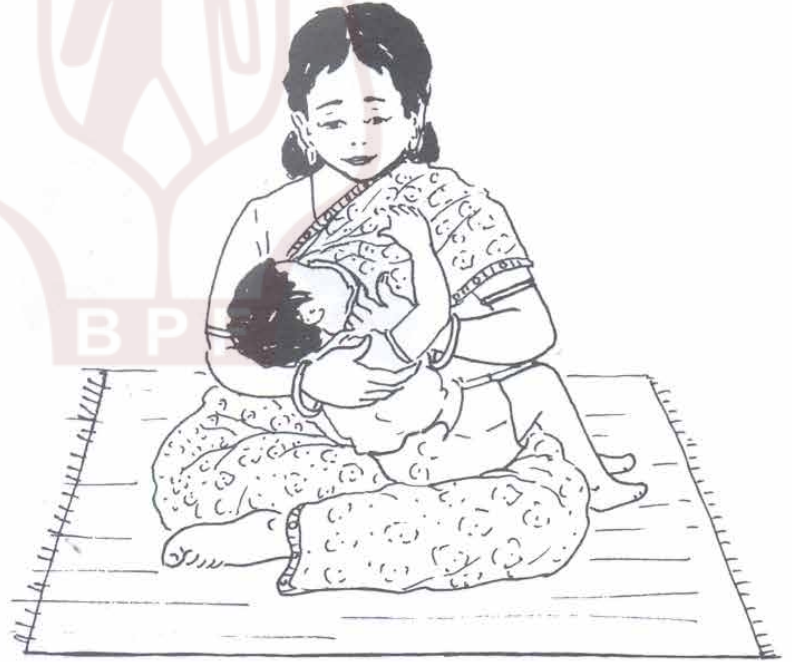
বেশিরভাগ সেরিব্রাল পল্‌সিগ্রস্ট শিশুর খাবার ও পানি খেতে বিভিন্ন রকম অসুবিধা দেখা যায়। এর ফলে বাবা মা ও অভিভাবক বা যিনি তাকে লালন-পালন করেন তাকে বারবার অসুবিধার সম্মুখীন হতে হয়। খাওয়ানোর সঠিক পদ্ধতি অবলম্বন করে এই সব শিশুদের খাওয়ার অসুবিধা কমানো সম্ভব।

মনে রাখবেন যত শীঘ্র শিশুকে সঠিক পদ্ধতির দ্বারা খাওয়াতে শেখানো শুরু করবেন, সমস্যার সমাধান তত শীঘ্রই হবে।

শিশুকে খাওয়াতে শেখানোর প্রথম পদক্ষেপ হলো- তাকে খাবার সময় সঠিক অবস্থানে বসান।

যদি আপনার শিশু খাওয়ার সময় ঠিকমতো চিবাতে এবং জিহ্বা নাড়াচাড়া করতে না পারে তাহলে হয়তো পরে তার কথা বলতেও অসুবিধা হতে পারে। তাই তাকে সঠিক সময়ে, ঠিকমতো খাওয়া শেখানো একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। আপনার শিশুকে কিভাবে খাওয়াবেন সে বিষয়ে আমরা কিছু সহজ ধারণা দিব যা শিশুকে সহজ এবং সঠিকভাবে খেতে সহায়তা করবে।

- ১) বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় বাচ্চাকে পাশের ছবির মতো কোলে বসাতে হবে। আপনার হাত থাকবে শিশুর ঘাড়ের নীচের দিক দিয়ে এবং তার কোমর একটু ভাঁজ হবে, যা আপনার শিশুর খাওয়ার অসুবিধা দূর করবে। এইভাবে দুধ খাওয়ালে শিশুর মাথার নিয়ন্ত্রণ হতে সহায়তা করবে।



## শিশুকে কিভাবে খাওয়াবেন-২

- ২) খাবার জিনিস সব সময় শিশুর সামনের দিক থেকে আসবে।
- ৩) খাবার জিনিস সব সময় গামলা জাতীয় অর্থাৎ গর্তপূর্ণ প্লেটে দেবেন।
- ৪) সব সময় শিশুকে নিজের হাতে তুলে খেতে উৎসাহিত করুন। না পারলে হাতটা সামান্য ধরে সাহায্য করুন।



- ৫) শিশুর বসার ধরন নিচের ছবির মতো হলে অবশ্যই তার পায়ের নিচে কোনো জিনিস দেবেন যার উপর পা রেখে সে আরামদায়কভাবে বসতে পারে।



## শিশু যদি খুব শক্ত হয় তাকে কিভাবে খাওয়াবেন

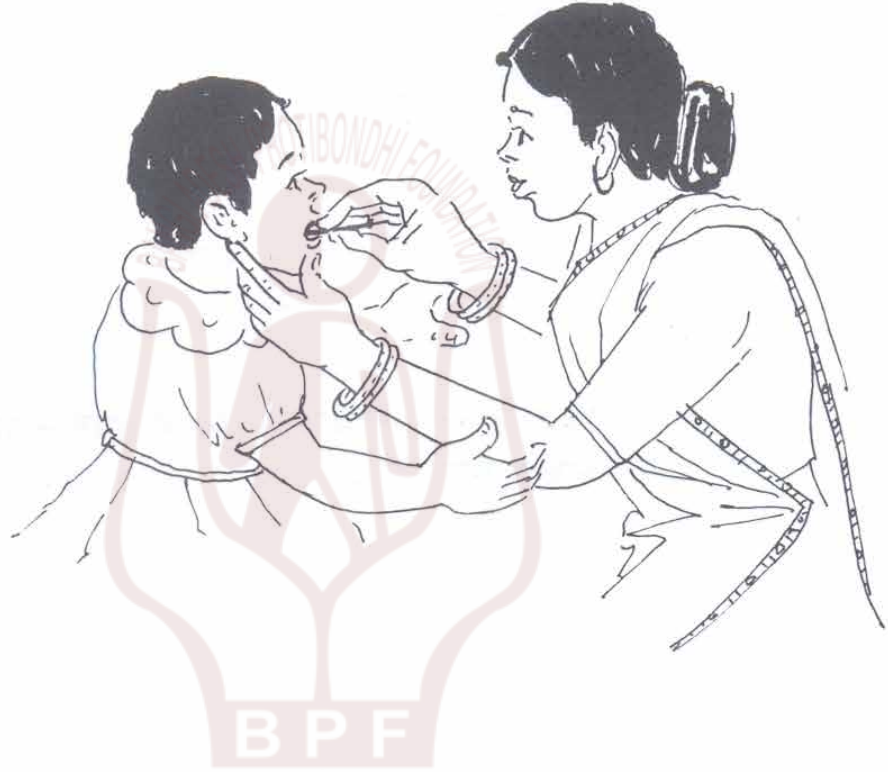
- ১। আপনার শিশু যদি সব সময় একদিকে মাথা কাত করে রাখে তাহলে তাকে তার বিপরীত দিক থেকে খাওয়াবেন। এতে শিশু তার আগের অভ্যাস ভুলে যাবে এবং মাঝখানে মাথা রেখে খেতে শিখবে।
- ২। যদি আপনার শিশুর চিবানোর ব্যাপারে অসুবিধা থাকে এবং সব সময় মুখ থেকে খাবার বের হয়ে যায় তাহলে নিম্নে দেয়া পরামর্শ শিশুকে খাওয়ানোর ক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করবে।
  - ক) প্লাস্টিক ধরনের নরম চামচ ব্যবহার করুন।
  - খ) মাঝারী ধরনের চামচ ব্যবহার করুন।
  - গ) শিশুকে নিজের হাতে তুলে খেতে উৎসাহিত করুন, প্রয়োজনে সহায়তা করুন।
  - ঘ) খাওয়া শুরু করানোর আগে শিশুর মুখের ভিতরের এবং বাইরে ব্যায়াম করাবেন। এই ব্যায়াম খুব সাবধানে এবং ধীরে ধীরে সামনে থেকে করাবেন।
- ৩। শিশুর খাবার গিলতে যদি অসুবিধা হয় বা গিলার সময় বিষম লাগে তাহলে তাকে ভাত শুধু ঝোল দিয়ে মাখিয়ে সেই ভাত দিন ; তারপর তরকারী দিন। কখনই ভাত তরকারী এক সাথে দেবেন না। এতে আরো বেশি খাওয়ার অসুবিধা হতে পারে।



## আপনার শিশু যদি খুব দুর্বল হয় তাকে কিভাবে খাওয়াবেন-১

১) আপনার শিশু যদি দুর্বল প্রকৃতির হয় তাহলে চামচ দিয়ে বা হাত দিয়ে তাকে খাওয়াবেন। খাবার যদি মুখ থেকে পড়ে যায় তাহলে শিশুর নিচের ঠোঁট হাত দিয়ে বন্ধ করে রাখবেন।

২) শিশুর জিহ্বা  
নাড়াচাড়া  
করানোর জন্য  
মুখের মধ্যে  
বা ঠোঁটের  
ওপর মধু,  
বিস্কুট বা  
রুটির টুকরা  
দিতে পারেন।  
এতে শিশুর  
মুখ ও জিহ্বা  
নাড়াচাড়া  
করার ফলে  
চোয়াল,  
জিহ্বা ও  
ঠোঁট সক্রিয়  
হবে।



৩) চিবানো শেখানোর জন্য শিশুর হাতে সেক্ষ খাদ্য যেমন- আলু, গাজর ইত্যাদি খেতে দিবেন।

৪) শিশু যদি ঠিকমতো চিবতে না পারে তাহলে পাশের ছবির মতো খাবার সব সময় শিশুর মুখের একপাশে এবং মাড়ির নিচে দিবেন।

## আপনার শিশু যদি খুব দুর্বল হয় তাকে কিভাবে খাওয়াবেন-২

৫) যদি শিশুর গিলতে অসুবিধা থাকে তাহলে :



ক) মুখে খাবার দেবার পর নিচের ঠোঁটে আঁস্টে করে একটু চাপ দেবেন ; এতে মুখ বন্ধ হয়ে যাবে এবং শিশুকে খাবার মুখের ভিতরে নিয়ে চিবাতে ও গিলতে সহায়তা করবে ।

খ) পাশের ছবির মতো মুখের বাইরে গালে, উপরে, নিচে হাতের আঙুল দিয়ে কিছুক্ষণ ব্যায়াম করাবেন । খুতনিতে ধরেও ব্যায়াম করাবেন । এ ব্যায়ামগুলো শিশুকে ঠিকভাবে খাবার জন্য প্রস্তুত করবে ।



৬) নরম জাতীয় হাড়ি চিবাতে দিবেন এতে শিশু চিবানো শিখবে ।

## পায়খানা-প্রস্রাব করানোর মাধ্যমে মাথা নিয়ন্ত্রণের ব্যায়াম

আপনার শিশুকে টয়লেট ট্রেনিং বা সময়মতো প্রস্রাব-পায়খানা করার প্রশিক্ষণ দিতে হবে। ১-২ ঘন্টা পর পর তাকে প্রস্রাব-পায়খানা করার জন্য বসাবেন। এভাবে প্রতিদিন নিয়মিত বসানোর ফলে তার মধ্যে একটা নিয়ম বা রুটিন তৈরি হয়ে যাবে।

শিশু প্রয়োজনে সময় অনুযায়ী আপনাকে ইঙ্গিত দিবে। শিশু রুটিনমাফিক প্রস্রাব-পায়খানা করলে বা আপনাকে ইঙ্গিত দিলে তাকে আদর করুন। এভাবে করতে উৎসাহিত করুন। না করলে তাকে বকবেন না ; না করার ফলে যে অসুবিধা বা ভোগান্তি হয়েছে সে কথা বলুন।

১। পাশের ছবির মতো করে আপনার শিশুর ঘাড়ের কাছে ধরে আপনার দুপায়ের মাঝে বসান। এতে সে ঘাড় শক্ত রেখে সহজেই পায়খানা প্রস্রাব করতে পারবে।



২। আপনার শিশুটি যদি বড় হয় অর্থাৎ তাকে পায়ে বসানো সম্ভব না হয়, তবে তাকে (ছবির মতো) পটিতে বসাবেন। এক্ষেত্রে শিশুর কোমর ও হাঁটু আলতোভাবে ভেঙ্গে নেবেন। আপনি শিশুর পিছনে বসবেন এবং দুই হাত দিয়ে শিশুর হাঁটু ধরবেন। এতে করে শিশুর মাথা মাঝ বরাবর নিয়ন্ত্রণে থাকবে এবং সে সহজেই পায়খানা প্রস্রাব করতে পারবে।



## শিশুকে কিভাবে কাপড় পরাবেন-১

কাপড় পরানোর সময় শিশুর মাথা নিয়ন্ত্রণ, শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ সম্পর্কে সচেতন করা এবং কথা বলা শেখানোর খুব ভালো সময়। জামাকাপড় পরাতে পরাতে কাপড় সম্পর্কে অর্থাৎ জামা না প্যান্ট কি রঙের, সুন্দর, সেই সাথে সাথে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের নাম বলবেন। এতে তার শরীরের অঙ্গ চেনা সহজ হবে এবং আরো বিভিন্ন বিষয়ে জ্ঞান বাড়বে। শিশুকে নিজে নিজে কাপড় পরতে উৎসাহিত করতে হবে, না পারলে কখনও বকাঝকা না করে আপনি সাহায্য করুন।



১। আপনার শিশু যদি খুব শক্ত হয় এবং হাত পা সোজা করে রাখে তাহলে পাশের ছবির মতো অবস্থায় রেখে কাপড় খুলবেন এবং পরাবেন। এসময় শিশুকে মাথা তুলতে উৎসাহিত করবেন।

**সতর্কতা :** সব সময় শিশুকে সহজ ধরনের টিলা জামাকাপড় পরাবেন। যদি হাত পা ভাজ করে রাখে তাহলে ধীরে ধীরে সোজা করে নেবেন। যদি শরীরের একদিক অন্য দিকের চেয়ে বেশি দুর্বল (বা শক্ত) থাকে তাহলে কাপড় পরানোর সময় সেই দিক দিয়ে প্রথম পরাবেন এবং খোলার সময় শক্ত দিক দিয়ে শেষে খুলবেন।



## শিশুকে কিভাবে কাপড় পরাবেন-২

২। ছবির মতো করে বাচ্চাকে আপনার শরীরের সাথে লাগিয়ে বসান, এতে ওর শরীর ও মাথা সামনের দিকে থাকবে। এর ফলে মাথা পিছনে যাওয়া কমে যাবে। প্রথমে মাথা দিয়ে এবং পরে হাত দিয়ে জামা ঢুকাবেন।



## References

### *Sources :*

- F. Nancie, Handling the young cerebral palsied child at Home, Dulton sunrise, second edition, page No. 59, 182, 246, 255, 259, 262, 266.
- Levitt, Sophie, we can play and move AHRTAG, London, page No. 6, 14, 18, 19, 20, 23, 32, 33, 40, 43, 44, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59.
- T. Joan. Simple Aids for Daily Living-Ahrtag, London, page No. 59, 61.
- W. David, Disable village children, The hesperian Foundation, First edition, May. 1986, page No. 305, 306, 317, 318, 468, 472, 476, 501.
- Zimcare Trust for the care and education of the Intellectually Handicapped.  
By Lolian marige card No. 6.



