

বাচ্চাদের কিভাবে টিকার জন্যে তৈরি করবেন!



টিকার ব্যাপারে জানুন: নির্ধারিত সময়ের আগে

আপনার সন্তান যে টিকাটি নিতে যাচ্ছে তার বিষয়ে খোঁজ নিন। কেন এই টিকাটি নেওয়া দরকার, এটি কি করে, এবং এর সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সম্বন্ধে ভালোভাবে জানুন।

বুঝিয়ে বলুন: আপনার সন্তানের সাথে ডাক্তারের অফিসে কি হতে যাচ্ছে তা নিয়ে সহজ ভাষায় কথা বলুন। তাদেরকে জানান যে টিকা তাদের অসুখের হাত থেকে রক্ষা করে।

তাদের উদ্বেগ সম্বন্ধে কথা বলুন: আপনার সন্তানকে প্রশ্ন করতে এবং তাদের টিকা সম্পর্কে কোন উদ্বেগ থাকলে তা প্রকাশ করতে উৎসাহিত করুন। ধৈর্য সহকারে তাদের উদ্বেগগুলি শুনুন এবং তাদের আশ্বস্ত করুন। তাদের জানান যে বিচলিত হওয়া খুব-ই স্বাভাবিক, কিন্তু টিকা খুব দ্রুত দেয়া হবে এবং এটি তাদের সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে।

অভিনয় করে দেখান: আপনি আপনার সন্তানের সাথে একটি খেলনা ডাক্তারের সরঞ্জামাদি অথবা পুতুল দিয়ে ডাক্তার-ডাক্তার খেলতে পারেন। তাদেরকে একজন ডাক্তার সেজে তাদের পুতুল অথবা আপনাকে “টিকা” দিতে দিন। এটি তাদের কি হতে পারে তা বুঝতে ও পরিস্থিতি তাদের নিয়ন্ত্রনে আছে এমনটি অনুভব করতে সাহায্য করে।

মজার কিছু পরিকল্পনা করুন: তাদের অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্যে অপেক্ষা করার সময়টি পার করার জন্যে রং করা, পড়া বা খেলার মতো কিছু সাথে রাখুন।

সান্ত্বনা দেওয়া: টিকা দেবার সময়ে শান্ত থাকুন ও আপনার সন্তানকে ভরসা দিতে থাকুন। আপনার সন্তানের হাত ধরে রাখুন অথবা সে উদ্বেগ হলে তাকে আশ্বস্ত করার জন্যে স্পর্শ করুন। তাকে লম্বা নিঃশ্বাস নিতে উৎসাহিত করুন অথবা তার মনোযোগ অন্যদিকে ঘুরাতে তার সবচেয়ে পছন্দের খেলনা অথবা কাজের বিষয়ে তার সাথে কথা বলুন।

পুরস্কৃত করুন এবং প্রশংসা করুন: টিকা দেয়ার পরে আপনার সন্তানকে তার সাহসিকতার জন্যে প্রশংসা করুন এবং তাকে একটি ছোট পুরস্কার বা বিশেষ কিছু মাধ্যমে পুরস্কৃত করুন। এটি অভিজ্ঞতার সাথে একটি ইতিবাচক সম্পর্ক তৈরি করতে সাহায্য করে।

পরবর্তী পদক্ষেপসমূহ: আপনার সন্তানের টিকা দেওয়ার পর কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করুন এবং তারা কোন প্রকার অস্বস্তি অনুভব করলে তাদের আরামের ব্যবস্থা করতে প্রস্তুত থাকুন। অধিকংশ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অত্যান্ত নগন্য এবং খুব দ্রুতই চলে গিয়ে থাকে।

যদি আপনার সন্তানের আরও সময় লাগে অথবা টিকা দেবার সময় শান্ত থাকার জন্যে একটু নিরিবিলি পরিবেশ লাগে, তাহলে ডাক্তার বা নার্সকে আগে থেকে জানিয়ে রাখুন। তারা টিকা দেবার সময়ে আপনার সন্তান যাতে আরামদায়ক ও নিরাপদ বোধ করে তা নিশ্চিত করতে সাহায্য করতে পারে। আপনার সন্তানের জন্যে সম্ভাব্য সর্বোচ্চ যত্ন প্রদান করার জন্যে চিকিৎসাকর্মীদের এটি জানা খুব-ই গুরুত্বপূর্ণ।

এ সকল পদক্ষেপ নেবার মাধ্যমে, বাবা-মা তাদের সন্তানকে টিকার সম্পর্কে আরও প্রস্তুত ও কম উদ্বেগ অনুভব করতে সাহায্য করতে পারেন। টিকা সম্পর্কে বিশ্বাস ও বোঝাপড়া তৈরি সন্তানের একটি ইতিবাচক অভিজ্ঞতা নিশ্চিত করার মূলমন্ত্র।

আরও জানতে দেখুন: <https://www.aboutkidshealth.ca/collection/card-system/>