

कोभिड-१९ अभिभावकत्व (नवजात शिशुको लालनपालन कसरी गर्ने)

कोभिड-१९ तीव्र बढ्दै गएको अवस्थामा हामी सानो बालबालिकाहरूसँग धेरै समय घरभित्र बसेर बिताउँछौं । यस्तो समयमा बालबालिका साथै तपाईं पनि चिन्तित हुनु, डराउनु र एकलो महसुस गर्नु सामान्य हो ।

आफ्नो मनको कुरा बाड्नु नै हेरचाह गर्नु हो ।

- सामाजिक सञ्चारका माध्यम, फोन कलहरूको प्रयोग गरेर कुराकानी गर्ने र आफन्तहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् ।
- तपाईं आफ्नो बच्चालाई हेरचाह गर्न अरुलाई पनि पालो दिनुहोस् । अभिभावकले पनि आफ्नो लागि समय छुट्टाउनुहोस् ।
- तपाईंको बच्चा सुतेको बेलामा आफू पनि सुत्नुहोस् जसले गर्दा तपाईंलाई थप उर्जा मिल्छ ।

आफ्नो बच्चासँग कुराकानी गर्नुहोस् ।

- बच्चाले गरेका कुराहरूको नक्कल तथा अनुशरण गर्नुहोस् ।
- तपाईंका बच्चाले बोलेको तोतेबोली वा शब्द तपाईं पनि बोल्नुहोस् ।
- तपाईं आफ्नो बच्चासँग बोल्दा उसको नाम प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बच्चाले गरिरहेको कुराहरूको शब्द प्रयोग गरेर वर्णन गर्नुहोस् ।

तपाईंको बच्चासँग बसेर सिकाउनुहोस् ।

- उनीहरूको वातावरण रोचक बनाउनुहोस् ।
- बालबालिकाहरू वातावरणीय उत्प्रेरणा प्रति प्रतिक्रिया देखाउँछन् ।
- तपाईंको बच्चालाई पाँच इन्द्रियहरूको (हाउभाऊको) माध्यमबाट कुराहरू सिक्न दिनुहोस् ।

बच्चाहरूले खेल मार्फत सिक्छन् ।

- बच्चाको स्तर बारे थाहा पाउनुहोस् र उनीहरूले तपाईंलाई सुनी राखेका वा देखेका छन् भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- बच्चाहरूसँग आँखा छोपेर खेल्ने, भाँडाकुटी खेल्ने, गीतहरू वा लोरीहरू गाउँने जस्ता क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् ।
- तपाईंले बच्चाहरूसँग भाँडाहरू बजाउने, गीत गाउने, गेडागुडी भएका बट्टाहरू हल्लाउने गरेर खेल खेल्न सक्नुहुन्छ ।
- बच्चाहरू सँगसँगै बसेर किताबहरू पढेर सुनाउनुहोस् । त्यहाँ भएका चित्रले के के कुरा व्यक्त गरिरहेको छ वर्णन गर्नुहोस् । बच्चाको क्षमता अनुशार सवै इन्द्रियहरूको प्रयोग गरेर (हेरेर सुनेर) किताबमा भएका कुराहरू जान्नका लागि सक्रिय भएर खोजी गर्न दिनुहोस् ।

एक अभिभावकको रूपमा आफ्ना बच्चाहरूले सिक्दै जाँदा उनीहरूप्रति कोमल व्यवहार गर्नुहोस् र आफूप्रति पनि दयालु हुनुहोस् ।

तपाईंले आज कुनै राम्रो काम गर्न सक्नु भएन वा तपाईंले संयमता गुमाउनु भयो भन्ने कुराले अभिभावकको रूपमा तपाईंले केही गर्न सक्नु भएन भन्ने कुरा व्याख्या गर्दैन । सानै भएपनि तपाईंले आज गरेका राम्रा कामहरू सम्झनुहोस् ।

जब बच्चाहरू रुन्छन् ।

- आफ्नो बच्चालाई तुरुन्त ध्यान दिनुहोस् ।
- आफ्ना बच्चा किन रोइरहेको छ कारण पत्ता लगाउनुहोस् ।
- आफ्नो बच्चालाई न्यानो कपडा ओढाईदिँदा वा बिस्तारै यताउता हल्लाउनाले शान्त राख्न मद्दत गर्छ ।
- तपाईंले आफ्नो बच्चालाई गीत वा लोरी गाएर सुनाउने वा सानो आवाजमा संगीत बजाउने गर्नाले शान्त राख्न मद्दत गर्दछ ।
- आफू पनि शान्त हुनुहोस् र विश्राम गर्नुहोस् । तपाईंले आफ्नो बच्चालाई सुरक्षित हिसाबले अढेस लगाएर वा उत्तानो पारेर सुताएर कतै बाहिर जान सक्नुहुन्छ । यसो गर्दा प्रत्येक ५ देखि १० मिनेटको बीचमा बच्चाको अवस्थालाई याद गर्नुहोस् ।
- यदि आफ्नो बच्चालाई चोट लागेको वा विरामी भएको जस्तो लाग्छ भने स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् वा स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुहोस् ।

For more information click below links:

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE