

## Say hello to your new baby

Talking to your baby from day one will help the two of you get to know each other, and gives your child a great start in life.

- Babies just a few minutes old, if content and alert, will seek out faces and look at them intently. Try slowly opening your mouth or sticking out your tongue – your baby may copy you.
- As soon your baby is born she will recognise and turn to the sound of your voice. From birth your baby is listening, so keep talking.
- Babies are born with a wide range of emotions; from birth their faces will light up with pleasure. Your baby's facial muscles will soon develop, enabling a full blown smile.
- When your newborn is in the mood to chat he might move his mouth a lot, as if he is talking. Answer your baby by saying something like, "That's a good story you're telling me."
- As the weeks go by, your baby will look at you for longer and make little cooing sounds. Have a conversation by copying her sounds.
- Games are a great way to talk together. You don't need any toys; just each other. Count your baby's fingers and toes or play tickling games.
- Sing to your baby, even if you don't think you sound great. Your baby will love hearing your voice, and any song will do.
- Like adults, babies don't always feel like being social, especially if hungry, tired or uncomfortable. Respect your baby's need to take time out.



© Posy Simmonds

## আপনার নতুন বাচ্চাকে 'হেলো' বলুন

প্রথম দিন থেকেই আপনার বাচ্চার সঙ্গে কথা বলা আপনাদের দু'জনের একে অন্যকে চেনায় সাহায্য করবে, এবং আপনার বাচ্চাকে চমৎকারভাবে জীবন শুরু করার সুযোগও দেবে।

- মাত্র কয়েক মিনিট বয়সের বাচ্চারা, যদি তারা পরিতৃপ্ত ও সচেতন থাকে, চারপাশের লোকজনের মুখের দিকে একদৃষ্টে তাকিয়ে থাকে। ধীরে ধীরে আপনার মুখ হাঁ করার কিংবা জিভ বার করার চেষ্টা করে' দেখুন - আপনার বাচ্চা হয়তো আপনার নকল করবে।
- আপনার বাচ্চা জন্মানোর সাথে সাথেই সে আপনার গলার আওয়াজ চিনবে এবং সে'দিকে মুখ ঘোরাবে। জন্মের মুহূর্ত থেকেই আপনার বাচ্চা সব কিছু শুনছে, সুতরাং তার সঙ্গে কথা বলে যান।
- বাচ্চারা বহু ধরনের অনুভূতি নিয়ে জন্মায়; জন্ম থেকে শুরু করে' কোন কারণে খুসী হলে তাদের মুখে উজ্জ্বল হাসি ফুটে ওঠে। আপনার বাচ্চার মুখমণ্ডলের পেশীগুলি খুব তাড়াতাড়ি বেড়ে ওঠে এবং তখন সে পুরোপুরি হাসতে শিখে যায়।
- আপনার নতুন বাচ্চার যখন কথা বলার ইচ্ছা হবে সে হয়তো তার মুখ নাড়ানোর অনেক চেষ্টা করবে, যেন সে কথা বলছে। বাচ্চার কথা জবাবে "বাঃ, চমৎকার একটা গল্প তুমি আমাকে বলছে" এই ধরনের কিছু একটা বলতে পারেন।
- কয়েক সপ্তাহ কেটে যেতে যেতে, আপনার বাচ্চা আরো একটু বেশী সময় ধরে আপনার দিকে তাকাতে এবং ছোট ছোট অস্ব্ফুট শব্দ করতে শুরু করবে। তার মুখের শব্দগুলি নকল করে' তার সঙ্গে কথা বলুন।
- একে অন্যের সঙ্গে কথা বলার একটা চমৎকার উপায় এক সাথে খেলা করা। কোন খেলনার দরকার নেই, কেবল আপনারা দু'জনই যথেষ্ট। বাচ্চার হাত-পায়ের আঙুলগুলি গুণে বা তাকে সুড়সুড়ি দিয়ে খেলুন।
- আপনার বাচ্চাকে গান গেয়ে শোনান, এমনকি যদি মনে করেন যে আপনার গলা ভালো শোনাচ্ছে না তাহলেও। আপনার বাচ্চা আপনার গলার আওয়াজ শুনতে পছন্দ করবে, এবং যে কোন গানই চলবে।
- প্রাপ্তবয়স্কদের মতো, বাচ্চারাও সব সময় লোকজনের সঙ্গে মেলামেশা করা পছন্দ করে না, বিশেষ করে' যখন তাদের ক্ষিদে পেয়েছে, অথবা তারা ক্লান্ত বা অস্বস্তি বোধ করছে। আপনার বাচ্চার প্রয়োজনের কথা