

शिशु की मालिश

शिशु



घर के अंदर



यह आपके शिशु की मदद करेगी!

यह गतिविधि आपके शिशु के नियमों के विकास में और आपके साथ उनका रिश्ता बनाने में मदद करती है। आपका कोमल शारीरिक स्पर्श शिशु को शांत, सुरक्षित और आपके साथ जुड़ा हुआ महसूस करने में मदद करता है।

इस्तेमाल किए जाने वाले मुख्य शब्द

यह एक शिशु को लोरी गाकर सुलाने या उनसे यह बात करने के लिए उचित समय है कि आप क्या कर रही हैं। मैं आपके पैर, उंगलियाँ, पेट, छाती, हाथ, हाथ, उंगलियों और पीठ पर मालिश कर रही हूँ। 1 से 10 तक उंगलियों और पैर के अंगूठों की गिनती करें।

पूछे जाने वाले प्रश्न

कैसा लग रहा है?

मैंने कितनी उंगलियाँ गिनी हैं?

गतिविधि

आपके शिशु के साथ नज़दीकी शारीरिक रिश्ता बनाने के लिए, अपने रिश्ते को मजबूत करने के लिए अपने शिशु को नियमित करने के लिए एक शानदार तरीका है। शिशु की मालिश माता-पिता और शिशु दोनों के ही लिए शांत होती है और शिशु को सुलाने के लिए या झपकी के लिए एकदम बढ़िया चीज़ हो सकती है। एक तौलिया बिछाएँ, और अपने शिशु को उस पर लेटाएँ, उसके शरीर पर केवल उसके नैपी (या कुछ भी नहीं उसे नहलाकर लाया गया है तो) होनी चाहिए। अपनी हथेली में थोड़ा तेल लगाएँ और धीरे धीरे शिशु के शरीर की मालिश करना शुरू करें। बच्चे के पैरों पर शुरू करें और ऊपर की ओर बढ़ें। एड़ी से पैर तक धीरे धीरे हाथ बढ़ाते रहें, बच्चे के पेट पर लंबे लंबे हाथ मारें और फिर पैरों पर ऊपर से नीचे मालिश करें और शिशु के पेट पर गोल गोल मालिश करें। शिशु की बाजू पर कलाई से लेकर धीमे धीमे गोल गोल घुमाकर मालिश करें। अगर शिशु को मालिश में मजा आ रहा है तो आप उसके पेट पर गोल गोल मालिश भी कर सकती हैं और दोहरा सकती हैं। एक लोरी गाएं या धीरे से बच्चे को बताएं कि आप क्या कर रही हैं—“मैं आपकी बाजूओं की मालिश कर रही हूँ, आपके कन्धों से आपकी उंगलियों तक, एक, दो, तीन, चार, पांच।”

“यदि आपके शिशु को मालिश में मजा आया है तो यह आपके सोने के समय का रूटीन भी बन सकता है

आराम करें!

साधन/संसाधन/सामग्री

एक तौलिया, मालिश का तेल (नियमित नारियल, सूरजमुखी या जैतून का तेल ठीक है)

फर्श या अपने बिस्तर पर, एक गर्म कमरे में (अगर आपका शिशु हाथ पैर ज्यादा चलाता है तो फर्श शायद सबसे सुरक्षित है)

देखने के निर्देश:

<https://raisingchildren.net.au/newborns/health-daily-care/massage/baby-massage>

