

# बच्चों को सूई लगाना कैसे बनाएं आरामदायक



## 1. स्वयं को शांत करें

गहरी सांस लें, मुस्कुराएं, शरीर को ढीला छोड़ दें। आपकी शांति, आपके बच्चे के सुकून के लिए स्वाभाविक रूप से मददगार होता है। आपकी सकारात्मक भावनाएं, बातें और क्रिया-कलाप, आपके बच्चों को और अधिकि सहज रखने में सहायक साबति हो सकता है।



## 2. योजनाबद्ध रहें

बच्चों को पहले से ही तैयार रखने और उन्हें वकिलप देने से उन्हें बेहतर ठंग से नव्यितरति करने में सहायता मिलिती है! खुद को सहज बनाने के लिए वे कनि रणनीतियों का उपयोग करना चाहते हैं, इसके लिए एक योजना बनाएं। हमारी वेबसाइट पर उदाहरण के तौर पर ऐसे गेम प्लान के ब्यौर पाएं!



## 3. सुन्न करने वाली दवाओं/कम्पन् / ठंडक का इस्तेमाल

अनुसंधान यह बताता है कि बच्चों की तबवा पर सूई लगाने से पहले सुन्न करने वाली क्रीम का इस्तेमाल, वास्तव में उन्हें होने वाले सूई की चुभन के दरद को कम करने में कारगर है। इसके कारगर होने में समय लग सकता है इसलिए पहले से तैयारी करें! तबवा को ठंडक प्रदान करना, उस हसिसे में कम्पन् पैदा करना और रगड़ना भी कारगर हो सकता है। हमारी वेबसाइट पर इससे जुड़े डॉक्टर के परचे और फार्मेसीज पर आसानी से उपलब्ध ऑवर- D - काउंटर वकिलपों के बारे में और अधिकि जानकारी मोजूद है।



## 4. आरामदायक अवस्थिति(पोजीशन)

चकितिसकीय प्रक्रियाओं के लिए प्रेरणात बच्चों को और पीड़िति करना अच्छा विचार नहीं है। ऐसे तरीके हैं, जिनसे आप अपने बच्चे को शांत और सुकृप्ति, दोनों रख सकते हैं। आपके बच्चे को सबसे ज्यादा सुकून आपसे मिलिता है और ऐसे में आप उन्हें स्थिर, शांत रखने के कई जुगत लगा सकते हैं, उन्हें और अधिकि संयंत स्थितिमें लाने में सहायता कर सकते हैं।

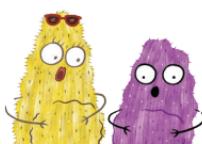


## 5. ध्यान हटाना

बीडियो, खलियों और ऐसी गतिविधियों में बच्चों के मशगूल हो जाने के स्वाभाविक प्रवृत्ति का फायदा उठाते हुए, वे दर्द महसूस करने के तरीके को बदल देते हैं। वे ठीक उसी तरह से दर्द को नजरनदाज कर सकते हैं जैसे वो आपके द्वारा कई बार उनका नाम लेकर पुकारते रहते के बाद भी वो सुन नहीं पाते हैं। सूई लगाने के पहले और उस दौरान भी उन्हें ऐसा ही कुछ देखने का वकिलप मुहैया कराएं।

## 6. पेट के नचिले हसिसे से खींचकर गहरा सांस लेना

सांस, बाहर छोड़ने; फरि धीरे-धीरे लेने व छोड़ने एवं इस प्रक्रिया को दुहराने से, बच्चे सवतः धीरे-धीरे शांत होने लगते हैं और दरद को महसूस करने के प्रतिक्रिम संवेदनशील हो जाते हैं। बुलबुले या पनिवहील्स का खेल; दोनों, उनका ध्यान भटकाने के मजेदार तरीके हैं। साथ ही उन्हें धीरी, समान गतिसे सांस लेने में सहायक साबति होते हैं। आप भी इस दौरान गहरी व धीरी सांस लेकर, बच्चे की सांस के लय को एकसार व धीरी रख सकते हैं जिससे उसे इस समय, सही रासूत पर तथा बेहतर ठंग से नव्यितरण में रखने में मदद मिल सके।



**Meg Foundation**  
megfoundationforpain.org