शशिुओं को सुई लगने के समय , सहज बनाए रखने के आसान तरीके

आपके शशिु को सबसे ज्यादा सुकून आपसे मलिता है । चंद आसान उपायों से सूई लगने के दौरान उन्हें यथासंभव आराम का एहसास दे सकना, सुनश्चिति कयिा जा सकता है !

1. स्वयं को शांत करें

गहरी सांस लें, मुस्कुराएं , शरीर को ढीला छोड़ दें । आपके हाव-भाव से आपका शशिु प्रभावति होता है और आपका शांत मनोभाव, आपके शशिु को शांत व सहज रखने में मददगार होता है ।।

2. आलगिन

सुई लगने के समय शशिु को अपने आलगिन/आगोश (संभव हो तो परस्पर एकदम शरीर/त्वचा से चपिकाकर) में रखें । इससे उन्हें शांतवि सुकून का एहसास होता है और उन्हें, कमतर दर्द महसूस होता है ।

3. मीठे का उपयोग

शशिु को सुई लगने के पहले, लगने के समय तथा लगने के बाद मीठे पानी का घोल पलिाना , उनके दर्द की अनुभूतकिो कम करने में प्रभावी होता है तथा उन्हें शांत रखता है । इस बारे में अपने चकित्सिक से पूछें अथवा और अधकि वस्तृत जानकारी के लिए हमारे वेबसाइट पर जाएं ।

4. स्तनपान

यदआिप अपने शशिु को स्तनपान करा रही हैं तो सुई लगने के चंद मनिट पहले, सुई लगने के दौरान तथा सुई लगने के बाद ; जबतक कआिपका शशिु सहज न हो जाय ; तबतक जरूर स्तनपान कराएं । यह एक बेहतरीन उपाय है ।

5. ध्यान हटाना

सुई लगने के पहले, सुई लगते समय शशिु के सामने गाना, हौले स्वर में बोलते हुए उन्हें दुलारना और उनके चहेते खलिौनों के साथ खेलना, उन्हें सहज व शांत रखने में बहुत ही मददगार होता है ।

6. त्वचा पर मलहम का अनुप्रयोग

शशिुओं की त्वचा पर सुई लगाने से पहले सुन्न करने वाली क्रीम/ मलहम का इस्तेमाल , उन्हें होने वाले सुई की चुभन के दर्द को कम करने में कारगर होता है । हमारी वेबसाइट पर इससे जुड़े डॉक्टर के पर्चे और फार्मेसीज़ पर आसानी से उपलब्ध ओवर- द - काउंटर वकिल्पों के बारे में और अधकि जानकारी मौजूद हैं । ॰

Meg Foundation
megfoundationforpain.org