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

आपके शिशु को सबसे ज्यादा सुकून आपसे मिलता है। चंद आसान उपायों से सूई लगने के दौरान उन्हें यथासंभव आराम का एहसास दे सकना, सुनिश्चित किया जा सकता है !

1. स्वयं को शांत करें

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

2. आलिंगन

सुई लगने के समय शिशु को अपने आलिंगन/आगोश (संभव हो तो परस्पर एकदम शरीर/त्वचा से चिपिकाकर) में रखें। इससे उन्हें शांति व सुकून का एहसास होता है और उन्हें, कमतर दर्द महसूस होता है।

3. मीठे का उपयोग

शिशु को सुई लगने के पहले, लगने के समय तथा लगने के बाद मीठे पानी का घोल पिलाना , उनके दर्द की अनुभूति को कम करने में प्रभावी होता है तथा उन्हें शांत रखता है। इस बारे में अपने चिकित्सक से पूछें अथवा और अधिक विस्तृत जानकारी के लिए हमारे वेबसाइट पर जाएं।

4. स्तनपान

यदि आप अपने शिशु को स्तनपान करा रही हैं तो सुई लगने के चंद मिनट पहले, सुई लगने के दौरान तथा सुई लगने के बाद ; जबतक कि आपका शिशु सहज न हो जाय ; तबतक जरूर स्तनपान कराएं। यह एक बेहतरीन उपाय है।

5. ध्यान हटाना

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

6. त्वचा पर मलहम का अनुप्रयोग

शिशुओं 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 विकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी मौजूद हैं।



Meg Foundation
megfoundationforpain.org