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

आपके शशि 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 शशि प्रभावति होता है और आपका शांत मनोभाव, आपके शशि को शांत व सहज रखने में मददगार होता है ।

2. आलगिन

सुई लगने के समय शशि 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

शशि 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 वस्तृित जानकारी के लएि हमारे वेबसाइट पर जाएं।



4. स्तनपान

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

5. ध्यान हटाना

सुई लगने के पहले, सुई लगते समय शशि 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