

# ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼

ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘੁੱਲਣ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਈ ਸਧਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲਿਕ (ਪੇਟ-ਦਰਦ), ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਮਲ ਤੱਵਚਾ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਧ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਿਟਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਰਮ ਜਗ੍ਹਾ - ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਚੌਜਿੰਗ-ਮੈਟ ਵੀ ਉਪਯੁਕਤ ਹੈ।

1

ਉਹ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਭੁੱਖਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

2

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਮਰਾ ਨਿੱਘਾ ਹੋਵੇ - ਲਗਭਗ 78°F/24°C।

3

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕੜਾ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੀ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨਿੱਘੇ ਹੋਣ।

4

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਲਿਟਾਓ।

5

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰਾ ਤੇਲ ਪਾਓ। ਤੇਲ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲੋ।

6

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਮਲਦੇ ਅਤੇ ਫ਼ੈਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

7

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਮਲਦੇ ਅਤੇ ਘੁੱਟਦੇ ਹੋਏ ਉਸਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

8

ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਦਬਾ ਕੇ ਮਲਦੇ ਹੋਏ ਖਤਮ ਕਰੋ।

9

ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਮੱਲਦੇ ਜਾਂ ਘੁੱਟਦੇ ਹੋਏ ਰਗੜੇ ਜਾਂ ਦਬਾਓ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਧੱਕਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਇਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

10

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਜੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ - ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਮੂਹ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

