

শিশুকে মালিশ করা

শিশুকে মালিশ করা আপনাকে আপনার শিশুর সাথে সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করে এবং আপনার শিশুকে রাতে ভালভাবে ঘুমতেও সাহায্য করতে পারে। এটি পেটে ব্যথা, কোষ্ঠকাঠিন্য এবং কান্নার মত শিশুর সাধারণ সমস্যাগুলির ক্ষেত্রেও সাহায্য করতে পারে।

আপনার প্রয়োজন হবে:

- মালিশের কিছু তেল আপনার শিশুর ব্যবহারের জন্য উপযুক্ত, যেমন খাঁটি অলিভ অয়েল।
- আপনার শিশুকে শোয়ানোর জন্য নরম কিছু - একটি তোয়ালে দিয়ে ঢাকা চেঞ্জিং ম্যাট বা পোশাক পালটানোর মাদুর আদর্শ।

1

আপনি এমন একটি সময় বেছে নিন যখন আপনার শিশু শান্ত থাকে, যেমন সন্ধ্যায় স্নানের পর। যখন আপনার শিশু ক্লান্ত, ক্ষুধার্ত বা বিচলিত বোধ করে তখন মালিশ করবেন না।

2

ঘরটি যাতে উষ্ণ হয় তা নিশ্চিত করুন – প্রায় 78°F/24°C

3

কোনো আংটি বা বালা থাকলে তা খুলে রাখুন এবং আপনার হাত যেন উষ্ণ হয় তা নিশ্চিত করুন।

4

আপনার শিশুর পোশাক খুলে নিন এবং তাকে নরম কোনকিছুর উপর শুইয়ে দিন।

5

আপনি নিজেকে একটি আরামদায়ক অবস্থানে রাখুন, এবং আপনার হাতে পর্যাপ্ত পরিমাণ তেল ঢালুন। তেল গরম করার জন্য আপনার দুই হাত একসাথে ঘষুন।

6

আপনার শিশুর পায়ের পাতা এবং আঙুলগুলি আলতো করে ঘষা এবং টানার মাধ্যমে শুরু করুন।

7

পেশীগুলি আলতো করে ঘষে এবং চেপে, আপনার শিশুর পায়ের নিচ থেকে উপরের দিকে মালিশ করুন।

8

হাত ও বাহুতেও একই রকম করুন, এবং আপনার শিশুর বুক ও পেট চাপড়ে দেওয়ার মাধ্যমে সমাপ্ত করুন।

9

আপনার শিশুর সঙ্গে কথা বলুন এবং মালিশ করার সময় তার চোখে চোখ রাখুন। খুব জোরে ঘষবেন না বা চাপবেন না, এবং আপনার শিশু এটি উপভোগ না করলে এটি চালিয়ে যাবেন না – সব শিশু এটি উপভোগ করে না।

10

শিশুর মালিশ করার একটি দলে যোগ দিলে আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়বে এবং এটি অন্য মায়েদের সাথে সাক্ষাৎ করার জন্য দারুন জায়গা – আপনার এলাকাতে এইরকম একটি আছে কিনা তা আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শককে জিজ্ঞাসা করুন।

