

بچے کی مالش

بچے کی مالش سے آپ کو اپنے بچے کے ساتھ قربت پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے اور اس سے آپ کے بچے کو رات میں اچھی نیند لینے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ بچوں کے پیٹ درد، قبض اور رونے جیسے عام مسائل میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

آپ کو ان چیزوں کی ضرورت ہو گی:

- تھوڑا سا مالش کا تیل، جو آپ کے بچے پر استعمال کے لیے مناسب ہو جیسے خالص زیتون کا تیل۔
- آپ کے بچے کو لٹانے کے لیے کوئی نرم چیز – ایک تولیہ سے ڈھکی ہوئی کپڑے بدلنے والی ایک چٹائی بہتر ہے۔

7 اپنے بچے کے پٹھوں کو آہستہ سے دبائے اور رگڑتے ہوئے، اپنے بچے کی ٹانگوں تک مالش کریں۔

8 ہتھیلیوں اور ہاتھوں کے لیے بھی ایسا ہی کریں، اور اپنے بچے کے سینے اور پیٹ پر تھپکی دیتے ہوئے مالش ختم کریں۔

9 مالش کرتے وقت اپنے بچے سے بات کریں اور آنکھ سے رابطہ برقرار رکھیں۔ بہت زور سے نہ تو دبائیں نہ ہی رگڑیں، اور اگر آپ کا بچہ اس سے لطف اندوز نہیں ہو رہا ہے تو جاری نہ رکھیں۔ تمام بچے اسے نہیں پسند کرتے۔

10 بے بی مساج گروپ میں شرکت کرنے سے آپ کے اعتماد کو فروغ ملے گا اور دیگر ماؤں سے ملاقات کرنے کی یہ ایک عظیم جگہ ہے – اپنے ہیلتھ وزیٹر سے دریافت کریں کہ آیا آپ کے علاقے میں کوئی موجود ہے۔



1 ایسے وقت کا انتخاب کریں جب آپ کا بچہ آرام دہ حالت میں ہو، جیسے کہ شام کے غسل کے بعد کا وقت۔ ایسے وقت پر اپنے بچے کی مالش نہ کریں جب وہ تھکا ہوا، بھوکا، یا پریشانی محسوس کر رہا ہو۔

2 اس بات کو یقینی بنائیں کہ کمرہ – تقریباً 78°F/24°C تک گرم ہو۔

3 کسی بھی انگوٹھی یا کنگن کو اتار دیں اور یقینی بنائیں کہ آپ کے ہاتھ گرم ہوں۔

4 اپنے بچے کے کپڑے اتار دیں اور انہیں کسی نرم چیز پر لٹا دیں۔

5 خود آرام دہ پوزیشن میں بیٹھ جائیں، اور اپنے ہاتھوں میں تیل کی ہلکی سی مقدار لیں۔ تیل کو گرم کرنے کے لیے اپنے ہاتھوں کو ایک ساتھ رگڑیں۔

6 اپنے بچے کے پاؤں اور انگلیوں کو پھیلاتے ہوئے آہستہ سے رگڑنا شروع کریں۔