

# બેબી મસાજ

બેબી મસાજ તમને તમારા શિશુ સાથે જોડવામાં સહાય કરે છે અને તમારા શિશુને રાતે સારી ઊંઘ લેવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. તે ચૂંક, કબજિયાત અને રડવા જેવી શિશુની સામાન્ય સમસ્યામાંથી પણ રાહત આપવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમારે જરૂર પડશે:

- માલિશ કરવા માટેના કેટલાંક તેલ, જે તમારા શિશુ પર ઉપયોગ કરવા અનુકૂળ હોય છે, જેમ કે ઓલિવનું શુદ્ધ તેલ.
- તમારા શિશુને સૂવડાવવા માટે મુલાયમ ચીજવસ્તુની— રૂમાલ સાથે ઢંકાયેલી બદલી શકાય તેવી ચાદર આદર્શ છે.

1

તમારું શિશુ હળવાશમાં હોય તેવો સમય પસંદ કરો, જેમ કે સાંજે સ્નાન કર્યા પછી. જ્યારે તમારું શિશુ થાકેલું હોય, ભૂખ્યું હોય કે અપસેટ હોય ત્યારે માલિશ ન કરો.

2

રૂમ હૂંકાળો હોય તેની ખાતરી કરો – અંદાજે 78°ફ/24°સે.

3

કોઈ પણ વીંટી કે બ્રેસલેટને કાઢી નાંખો અને તમારા હાથ હૂંકાળા હોય તેની ખાતરી કરો.

4

તમારા શિશુના વસ્ત્રો કાઢો અને તેને કોઈ મુલાયમ વસ્તુ પર સૂવડાવો.

5

તમે અનુકૂળ સ્થિતિમાં બેસો અને તમારા હાથમાં સારા પ્રમાણમાં તેલ લો. તેલને ગરમ કરવા તમારા હાથને એકબીજા સાથે ઘસો.

6

તમારા શિશુના પગ અને આંગળાઓને હળવેથી ઘસવાનું અને ખેંચવાનું શરૂ કરો.

7

તમારા શિશુના પગને તમારી રીતે ઊંચા કરો, ધીમે ધીમે ઘસો અને સ્નાયુઓને ખેંચીને દબાવો.

8

હાથ અને બાહુ માટે પણ આવું જ કરો અને તમારા શિશુની છાતી અને પેટને થપથપાવીને પૂર્ણ કરો.

9

તમે માલિશ કરો ત્યારે તમારા શિશુ સાથે વાતો કરતા રહો અને આંખનો સંપર્ક જાળવો. બહુ જોરથી ઘસો નહીં કે દબાવો નહીં અને જો તમારા શિશુને મજા ન આવતી હોય તેવું લાગે તો ચાલુ ન રાખો— બધા બાળકોને મજા આવતી નથી.

10

બેબી મસાજ ગ્રૂપમાં સામેલ થવાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ વધશે અને એ અન્ય મમ્મીઓને મળવાનું સારું સ્થળ છે – તમારા વિસ્તારમાં કોઈ ઉપલબ્ધ છે કે નહીં તે વિશે તમારી પરિચારિકાને પૂછો.

