यह मालिश इनमें मदद कर सकती है:

- माता-पिता और बच्चे के रशि्ते को बढ़ावा देने में
- माता-पति। के आत्मविश्वास का स्तर बढ़ाने में
- बच्चे की नींद, भोजन की आदतें, संचार कौशल और संवेदी जागरूकता में सुधार करने में
- समय से पूर्व पैदा हुए बच्चे को

समय से पहले पैदा हुए शशिओं के लिए



यह मालिश उपचार मूल रूप से एनआईसीयू में समय से पहले पैदा हुए शिशुओं के लिए विकसित किया गया था। जिसे एटीवीवी के नाम से जानते

उपचार से एनआईसीयू शिशुओं को बेहतर ढंग से भोजन देने और अस्पताल में रहने के समय को कम करने में मदद मलिती है। यदि आपके पास समय से पहले पैदा हुआ शिशु है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें कि कया आपका शिश इस तकनीक से लाभानवित होगा।

अधिक मदद के लिए, www.Pathways.org पर हमारे अनुदेशातमक वीडियो को ऑनलाइन देखें

मालिश+ 30, 10, 5 एक उपचार है जिसे स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के बीच एटीवीवी (श्रवण, स्पर्श, दृश्य, वेस्टिबुलर) के रूप में जाना जाता है ।

- श्रवण बात करना
- स्पर्श थपथपाना या मालिश करना
- दृश्य आँखों से संपरक बनाना
- वेस्टबिुलर झुलाना



यह हस्तक्षेप राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (एनआईएच) से वित्तीय पोषण के साथ 35 वर्षों की खोज पर आधारति है। खोज Pathways.org मेडिकल राउंडटेबल के एक सदस्य रोज़मेरी व्हाइट-ट्रॉउट (Rosemary White-Traut), पीएचडी, आरएन, एफएएएन, द्वारा की गई थी।

Pathways.org माता-पिता और स्वास्थ्य पेशेवरों को किसी बच्चे के मोटर, संवेदनात्मक और संचार संबंधी विकास को शखिर तक पहुंचाने के लिए मुफ्त टूल्स और साधनों के साथ शक्तिशाली बनाता है। सवतंतर रूप से कॉपी करें













2021 @कॉपीराइट

बदलें नहीं, PATHWAYS

ORG का आभार

अवशय परकट करें



मालिशि+ 30, 10, 5 का परचिय



बाल विकास को शखिर तक पहुंचाने के लिए मुफ्त टूल्स Pathways.org 501(c)(3) एक लाभरहति संगठन है

बाल विकास पर अधिक मुफत संसाधन खोजने के लिए कृपया www.Pathways.org पर जाएँ।

Pathways.org 501(c)(3) लाभरहति संगठन

मालिशा+ 30, 10, 5 क्या है?

- 30 सेकंड बच्चे से बात करें
- 10 मनिट बच्चे को देखते और उससे बात करते समय, बच्चे के सरि, छाती/ पेट, हाथ, पैर और पीठ की मालशि करें
- 5 मनिट बच्चे को झुलाएँ और बच्चे को देखते हुए उससे बोते करते रहें



शिशु के विकास में सुधार के लिए एक साधारण 15-मिनट के हस्तक्षेप का उपयोग किया जाता है। इस तकनीक में धीरे-धीरे बात करना, मालिश करना और बच्चे को झुलाना शामिल

ध्यान हटने के संभावति संकेत:

- शकाियत करना
- हल्ला मचाना
- थुक निकालना
- हचिकी

- हाथ से मना करना
- करोध करना
- आँख से संपर्क करने से मना करता है
- जददोजहद भरी हरकतें
- जीभ बाहर निकालना

मालिश+ 30, 10, 5 कैसे लागू करें मालिश+ 30, 10, 5 करने से, आप अपने बच्चे को बेहतर तरीके से जान पा रहे हैं।

अनुदेश

-) पर्याप्त समय दें ताक आप जलदबाजी में न करें
-) एक मंद रोशनी वाला, शांत कमरा बनाएँ
-) हर दिन एक ही समय पर मालशि करें
- 🔵 बच्चे को अपना 100% ध्यान दें
- मालिश करते हुए और झुलाते हुए बच्चे से बात करें और उसे देखें
- उस मालिश के चरणों को 10 मनिट तक दोहराएं जिस बच्चा पसंद करता हैं
-) फरि बच्चे को कपड़े में लपेट कर 5 मनिट के लिए गोदं में झुलाएं

शश्रि नरिदेशति बातचीत

मालिश शुरू करने से पहले, 30 सेकंड के लिए बच्चे से धीरे-धीरे बात करें , अपनी आवाज़ की पचि को बढाएं , और एक दो शबद कहें, फरि बचचे के जवाब की परतीकषा करें. फरि दोबारा बात करें।



सरि की मालशि

अपने पूरे हाथ से हल्के/मध्यम दाब के साथ माथे से लेकर सरि के पीछे तक और गरदन तक। 6 से 10 बार



छाती/पेट की मालशि

लंबे और कोमल दाब के साथ कंधे से डाइपर तक 6 बार मालशि करें। फरि छाती और नाभि तक (नए बच्चों के लिए नाभि के आसपास) और डाइपर तक मालिश करें। 6 बार



यदि मालिश के दौरान बचचा छूटने का लकषण दिखाता है शिशु मालिश कषेतरों पर लौटना पसंद करते हैं।

हाथ की मालशि

हलके/मधयम दाब से कंधे से कलाई, हाथों और उंगलियों तक मालिश करें। प्रतयेक हाथ 6 बार



पैर की मालशि

हल्के/मध्यम दाब से कूल्हे से टखने और पैरों तक मालिश करें। ज्यादा से ज्यादा पैर के हसिसे को मालशि करने की कोशशि करें। परतयेक पैर 6 बार



पीठ की मालशि

दो उंगलियों की सहायता से पीठ के दोनों तरफ बारी-बारी से 6 बार हलके दाब से मालिश करें। रीढ़ पर एक गोलाकार हरकत के साथ मालशि करें 6 बार।



गोद में झुलाना

बचचे को कंबल में लपेटें और धीरे-धीरे एक से दूसरी तरफ हिलाएँ। यदि बचचे को अच्छा नहीं लग रहा है तो उसे ऊपर और नीचे की ओर झुलाए, बच्चों को अकसर ऊपर और नीचे झुलाना पसंद होता है। 5 मनिट तक



