

नवजात शिशु को सुलाने के लिए इन टिप्स को आजमाएं

घर में छोटा बच्चा आया नहीं कि सबसे पहले पैरेंट्स की नींद गायब हो जाती है। लेकिन इन सबके बीच नवजात शिशु के बेहतर विकास के लिए अच्छी और गहरी नींद बेहद जरूरी है। जब तक बच्चा नहीं सोएगा, पैरेंट्स भी नहीं सो सकते। लिहाजा हम आपको कुछ टिप्स और ट्रिक्स बता रहे हैं जिसकी मदद से आप अपने नवजात बच्चे को आसानी से सुला पाएंगे और बच्चे को भी आएगी अच्छी और गहरी नींद।

सोने की रूटीन: हर रात अलग-अलग समय पर बच्चे को सुलाने की बजाए सोने का एक टाइम फिक्स कर लें और उस दौरान बच्चे को लोरी सुनाएं, गर्म पानी में कपड़ा भिगोकर बच्चे का बदन पोछें, कंधे पर लेकर इधर-उधर घुमाएं, आप इनमें से कोई भी ट्रिक आजमा सकते हैं लेकिन इसे हर दिन एक ही समय पर रिपीट करें ताकि धीरे-धीरे बच्चे को भी यह बात समझ में आ जाए कि अब यह उसके सोने का समय है।

इंसेशन ऑइल: इसे इस्तेमाल करने से पहले अपने पीडियाट्रिशियन यानी बच्चे के



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

डॉक्टर से संपर्क जरूर करें। बहुत से ऐसे इंसेशन ऑइल हैं जिनकी खुशबू शरीर को

आराम देने के साथ ही रिलैक्स फील करवाती है। आप चाहें तो इस तरह के ऑइल की 1

या 2 बूंद बच्चे के पास डाल दें ताकि बच्चा जल्दी और आसानी से सो जाए।

लाइट ऑन न करें: अगर बीच रात में आपका बच्चा उठ जाता है तो तुरंत लाइट ऑन न करें या फिर उसे किसी ऐसे कमरे में न ले जाएं यहां ब्राइट लाइट हो। इसकी बजाए फिर से बच्चे को दोबारा गोद में लेकर लोरी सुनाएं ताकि वह फिर से सो जाए।

मसाज करें: रिलैक्सिंग, वॉर्म मसाज करने से जब बड़े लोगों को अच्छी नींद आ जाती तो जरा सोचिए बच्चों को कितना अच्छा लगेगा। अगर आप चाहती हैं कि आपका नवजात शिशु हर दिन समय पर सो जाए और उसकी नींद में किसी तरह की दिक्कत न हो तो रात में सोने से पहले 15 मिनट बच्चे की अच्छे से मालिश करें।

धीरे-धीरे बोलें: जब आप चाह रहे हैं कि आपका बच्चा सो जाए, ऐसे में तेज आवाज में बात करने या तेज आवाज में लोरी सुनाने की बजाए धीरे-धीरे प्यार से बोलें। बच्चे को बाहों में लेकर सॉफ्ट आवाज में उसे लोरी सुनाएं ताकि बच्चे को महसूस हो कि वह अब भी आपके गर्भ में ही है और वह रिलैक्स होकर सो जाए।

भूलने की है बीमारी तो रोज करें व्यायाम

अगर आप अक्सर चीजें रखकर भूल जाते हैं या कोई बात याद नहीं रहती तो हो सकता है कि आपमें भूलने की बीमारी के लक्षण दिखने लगे हों लेकिन नियमित व्यायाम करके या घर के रोजाना के काम करके स्मरण शक्ति बरकरार रखी जा सकती है। एक शोध के अनुसार, अधिक उम्र के जिन वयस्कों में अल्जाइमर के लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं वो अगर रोज व्यायाम या घर के दैनिक काम करें तो इससे याददशत को बनाए रखा जा सकता है। शोध से पता चला है कि स्वास्थ्य सुधारने, मस्तिष्क पर रक्षात्मक असर पैदा करने के लिए व्यायाम सबसे सस्ता उपाय है। अमेरिका में रश विश्वविद्यालय के एरोन एस बुचमैन ने कहा, "हमने शोध में भाग लेने वाले लोगों की उनकी मौत से औसतन दो साल पहले की शारीरिक गतिविधि का आकलन किया और फिर मौत के बाद दान दिए गए उनके मस्तिष्क के ऊतकों का अध्ययन किया। हमने पाया कि सक्रिय जीवनशैली से मस्तिष्क पर रक्षात्मक असर पड़ सकता है।" शोधकर्ताओं ने पाया कि जब मस्तिष्क में अल्जाइमर बीमारी के लक्षण मौजूद हों तो शरीर को सक्रिय रखने से स्मरण शक्ति बनाए रखने के लिए संज्ञानात्मक रक्षा मिल सकती है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



प्रेग्नेंसी की अफवाह पर नरगिस ने दिया करारा जवाब

ऐक्ट्रेस नरगिस फाखरी इन दिनों अपनी आनेवाली फिल्म अमावस के प्रमोशन में खासी व्यस्त चल रही हैं। प्रमोशन व इंटरव्यू के लिए इंडिया लौटीं नरगिस मीडिया से थोड़ी नाराज चल रही हैं। दरअसल एक वेबसाइट ने उनकी प्रेग्नेंसी की खबर छाप दी है।

पोर्टल ने ऐक्ट्रेस की एक तस्वीर शेयर करते हुए लिखा कि वह अपने बॉयफ्रेंड मैट अलॉन्जो से प्रेग्नेंट हैं। इस खबर को पढ़ने के बाद नरगिस ने न्यूज वेबसाइट को फटकार लगाई और करारा जवाब देते हुए ट्वीट तक कर डाला। रिपोर्ट की मानें तो नरगिस ने इवेंट पर लूज कपड़े पहने थे, जिसे देखकर कहा गया कि वह अपने बेबी बंप को छिपाने की कोशिश कर रही थीं। बता दें कि नरगिस इन बातों पर काफी भड़की हैं।

नरगिस लिखती हैं, इस खबर को अभी हटा लें। आपके रिपोर्टर ने न केवल गलत रिपोर्ट छपी बल्कि उसे बॉडी शेम किया, जो शायद किसी बीमारी से पीड़ित है। कोई भी खबर छापने से पहले अपने फैक्ट्स जांच लें। बता दें कि ऐसा पहली बार नहीं है, इससे पहले 2017 में भी उनके प्रेग्नेंट की होने की अफवाह उड़ी थी। उस दौरान उन्होंने ट्वीट कर सच्चाई बताई थी। इससे पहले नरगिस ऐक्टर उदय चोपड़ा से अपने अफेयर को लेकर भी काफी खबरों में रही हैं।