

ماساژ نوزادان

مادر گرامی :

بهتر است بدانید که در حول این ارتباط عاطفی شما با فرزندانتان تنها از طریق لمس کردن و نوازش ممکن است . با ماساژ دادن در حقیقت با نوزاد خود صحبت می کنید با ارتباط چشم به چشم تماس پوست به پوست تبادل لبخند و محبت بهترین وجه ارتباط عاطفی پدر و مادر با نوزاد به وجود می آید همچنین بهترین شیوه مشارکت پدر ، خواهر یا برادر در مراقبت نوزاد است.

فواید بسیاری در ماساژ نوزاد از بهبود وضعیت تکامل عصبی تا آموزش آرامش و اطمینان وجود دارد نوزادانی که تجربه ماساژ مناسب و مداوم را داشته اند از خواب خوبی برخوردار بوده و هنگام بیداری و هوشیاری بیشتری دارد این نوع از ارتباط باعث بهبود تکامل اعتماد به نفس و ارتباطات اجتماعی نیز می شود . سایر فواید ماساژ دادن شامل بهبود وضعیت ایمنی، تنظیم سیستم گوارش و تنفس ، کاهش ناراحتی نوزاد از دل درد کولیکی ، گرفتگی بینی و درد ناشی از دندان درآوردن ، کاهش تولید هورمون های استرس ، باعث کاهش گریه و لجبازی نوزاد افزایش مدت و تعمیق خواب نوزاد می باشد.

چه اقداماتی بهتر است قبل از ماساژ نوزاد

باید صورت گیرد؟

* انگشتر دستبند و ساعت تان را در آورید

* دستها را با دقت بشویید

* دست هایتان را با روغن هایی مثل روغن بادام شیرین و روغن زیتون آغشته نمایید همچنین میتوانید دست هایتان را به شیر مادر نیز آغشته نمایید روغن باعث میشود که حرکت دست های شما روی بدن نوزاد به آسانی و ملایمت انجام شده و نوازش لذت بخش تر شود . همچنین روغن مانع از افت دمای بدن نوزاد می گردد قبل از استفاده از روغن بهتر است آن را تست حساسیت پوستی کنید به این صورت که ابتدا مقدار مختصری از آن را روی قسمت باز آرنج نوزاد شیرخوار زده و بعد از ۲۰ دقیقه بررسی نمایید، در صورتی که علائم حساسیت بروز کرده باشد بهتر است از نوع دیگری از روغن را انتخاب کنید.

ماساژ نوزاد در هر زمانی از روز ممکن است ولی بهتر است موقع ای باشد که نوزاد بیدار بوده و خوشحال و سرزنده به نظر می رسد بسیاری از والدین ترجیح می دهند ماساژ نوزاد را بعد از بیدار شدن از خواب و یا حمام کردن انجام دهند.

چه مدت زمانی برای ماساژ مناسب است؟

در ابتدا بهتر است که بیش از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه ماساژ داده نشود، بهتر است تا موقعی ماساژ را ادامه بدهید که نوزاد از آن لذت برده و راحت به نظر می رسد . در ابتدای دوره شیرخوارگی این مدت ۲ الی ۵ دقیقه و در دو ماهگی به بعد ممکن است این مدت طولانی تر باشد بهتر است بعد از وعده غذایی ماساژ را یک ساعت به تاخیر بیندازید.

ماساژ اندام تحتانی

ابتدا از یک بار شروع کنید با یک دست مچ پا را در اختیار گرفته و با دست دیگر از ران به طرف پایین به صورت دوشیدن پوست نوزاد را نوازش دهید این کار را چندین بار تکرار کنید. کف پا را از ناحیه پاشنه به طرف نوک ماساژ دهید انگشتان پا را بین انگشت اشاره و شست خود قرار داده و آنها را با فشاری ملایم ماساژ دهید این عمل را چندین بار تکرار نمایید.

ماساژ شکم و قفسه سینه

شکم نوزاد را در جهت عقربه های ساعت و به طرف پایین ماساژ دهید ماساژ را از زیر دنده ها شروع کنید ابتدا با یک دست شروع کرده و با دست دیگر ادامه دهید برای ماساژ قفسه سینه دست های خود را در کنار یکدیگر در وسط قفسه سینه قرار داده و آنها را در جهت دند ه ها به طرف پایین و خارج حرکت دهید . همچنین میتوانید دست ها را به موازات هم دیگر به پایین و بالا حرکت دهید.



ماساژ نوزادان

نوزاد را به روی شکم خوابانده و دست هایتان را به آرامی در دو سوی ستون مهره ها از کتف به سمت نشیمنگاه به صورت ماساژ حرکت دهید دقت داشته باشید که به هیچ وجه نباید دستتان ستون مهره ها و مهره های ناحیه کمر را لمس کند این حرکت را ۵ الی ۶ بار تکرار کنید.

ماساژ دست و بازو

با یک دست یکی از اندامهای فوقانی فرزندتان را از بالای مچ در اختیار گرفته و با دست دیگر از بازو به طرف مچ دست به صورت دوشیدن ماساژ بدهید و این عمل را مکرر تکرار نمایید.

برای ماساژ دست توسط انگشت شست خود کف دست شیرخوار را با ملایمت باز کرده و انگشتان وی را بین چهار انگشت دیگر خود و انگشت شست ماساژ دهید همچنین بهتر است تک تک انگشت های وی را جداگانه ماساژ دهید

ماساژ دستها و صورت

با ایجاد دایره های کوچک توسط نوک انگشتان خود و در امتداد فک بالا و پایین صورت شیرخوار خود را ماساژ بدهید پیشانی را باید از مرکز به محیط ماساژ بدهید این عمل را می توانید با قرار دادن هر دو شست در کنار همدیگر در وسط پیشانی و جدا کردن آنها از هم دیگر انجام دهید بهتر است سر را توسط نوک انگشتان با ایجاد دایره های کوچک از ناحیه نرم سر (ملاچ) به محیط ماساژ بدهید، ماساژ ابرو و اطراف چشم توسط نوک انگشتان شست صورت می گیرد.

ماساژ پشت

منبع : کتاب من و کودک من
تهیه کننده : خانم شبانکاره سرپرستار بخش اطفال

تایید کننده : دکتر آرمین خالقجو متخصص اطفال

تاریخ تهیه : تیر ماه ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۴

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
آبادان



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
آبادان