



ماساژ نوزادان



تأییدکننده: سوپروایزر آموزش

تاریخ تهیه: فروردین ۹۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳

فوائد ماساژ برای شما

- * برای شما زمان مشخص و دلپذیری را برای ارتباط عمیق تر و القاء محبت بیشتر را فراهم می کند.
- * بهبود ارتباط والدین و نوزاد یا کودک
- * به شما کمک می کند که پیغام های غیر کلامی نوزاد خود را درک کرده و واکنش مناسب نشان بدهید .
- * احساس اطمینان و کفایت بیشتر در نحوه مراقبت خود
- * توانایی شما را در کنترل اضطراب و ناراحتی نوزاد در مواقع استرس بیشتر می کند.
- * استرس شما را هنگام دوری از فرزندتان کم می کند.
- * اوقات فرح بخش مملو از لذت را برای شما فراهم میکند .



ماساژ صورت

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



ماساژ پشت

- نوزاد را به روی شکم خوابانده دست هایتان را به 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

فواید ماساژ نوزاد

* فواید زیادی در ماساژ نوزاد از بهبود وضعیت تکامل عصبی تا آموزش آرامش و اطمینان وجود دارد. نوزادانی که تجربه ماساژ مناسب و مداومی را داشته اند از خواب مناسب تری برخوردار می شوند و هنگام بیداری هوشیاری بهتری دارند این نوع از ارتباط با عث بهبود تکامل کودک ، اعتماد به نفس و ارتباطات اجتماعی نیز می شود.

* بهبود تکامل عصبی

* بهبود وضعیت ایمنی

* تنظیم سیستم گوارش و تنفس

* کاهش ناراحتی نوزاد از کولیک شکم، گرفتگی بینی و درد ناشی از دندان درآوردن

* کاهش اضطراب و نگرانی در نوزاد و تمرین آرامش و آسودگی

* کاهش تولید هورمون های استرس

* شما نمی توانید در میانه جیغ ها و گریه های نوزادان با دادن ماساژ، حال او را بهتر کنید. برای اینکه فرزندتان آرامش را از دستان شما بگیرد و شما هم در آرامش بدنش را ماساژ دهید، باید زمان مناسبی را انتخاب کنید زمانی که برای ماساژ انتخاب می کنید نباید به زمان شیر خوردن نوزاد نزدیک باشد و مراقب باشید که کودکتان را در زمان گرسنگی اش هم ماساژ ندهید.

بهترین زمان برای ماساژ دادن کودک، وقت بیداری اوست، نه زمانی که از خواب آلودگی کلافه شده. کودک شما باید زمانی ماساژ را دریافت کند، که آمادگی کامل برای ارتباط برقرار کردن با شما را دارد.

ماساژ اندام تحتانی

ابتدا از یک پا 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. سپس پای دیگر را ماساژ دهید یا با دو دست خود هر دو ران نوزاد را در اختیار گرفته و با حرکات ملایم چرخشی با فشار ملایم تا مچ پا ادامه دهید کف پا را از ناحیه پاشنه به طرف نوک ماساژ دهید. این عمل را چندین بار تکرار کنید. انگشتان پا را بین انگشت اشاره و شست خود قرار داده و آنها را با فشاری ملایم ماساژ دهید.



ماساژ شکم و قفسه سینه

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



ماساژ دست و بازو

با یک دست یکی از اندام های فوقانی را از ناحیه مچ در اختیار گرفته و با دست دیگر از بازو به طرف مچ دست به صورت دوشیدن ماساژ داده و این عمل را به صورت مکرراتکرار کنید. 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 و بهتر است تک تک انگشتان وی را جداگانه ماساژ دهید.

