

به نام خدا



ماساژ بدن برای نوزاد چه فوایدی دارد؟

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

ماساژ، گردش خون را بهبود میبخشد که این امر باعث شاداب شدن پوست کودک میشود. ماساژ سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت میکند؛ همچنین موجب کاهش بسیاری از دردهای مزمن در بدن کودک میشود. از دیگر فواید ماساژ، محکم کردن عضلات و انعطاف مفاصل است. معمولاً کودکانی که از نوزادی توسط والدین ماساژ داده میشوند کمتر گریه میکنند و در برابر بیماری و ناراحتی مقاومتر میشوند.

با ماساژ، دستگاه گوارش تقویت میشود و هضم و دفع بهتر انجام میگردد. کودکان کمتر به قولنج، یبوست و اسهال مبتلا میشوند. ماساژ همچنین به بهتر شیرخوردن کودکان کمک میکند. کودکانی که ماساژ را تجربه میکنند آرامتر به خواب میروند و شبها پدر و مادر خود را برای خوابیدن دچار مشکل نمیکنند. این کودکان در هنگام بیداری نیز سرحالتر و خوش اخلاق ترند. ماساژ همچنین به بهبود کار دستگاه تنفسی نیز کمک میکند. مزایای ماساژ فقط متوجه نوزادان نیست بلکه برای والدین هم منافع خوبی دارد. این عمل ضمن ایجاد احساس آرامش در والدین، باعث بالا

شرایط لازم برای ماساژ نوزاد

- ✓ نوزاد را وقتی که سرحال است برای ماساژ آماده کنید.
- ✓ فرزند شما نباید گرسنه و یا کاملاً سیر باشد. یک ساعت بعد از خوردن غذا و پس از استحمام فرصت مناسبی برای این کار است.
- ✓ زیورآلاتی که ممکن است هنگام ماساژ به نوزاد آسیب بزنند را از دست خود خارج کنید.
- ✓ ناخن دستهایتان را کاملاً کوتاه کنید.
- ✓ قبل از ماساژ دستها را با آب و صابون بشویید؛ همچنین دستها را با به هم مالیدن یا قراردادن در آب ولرم به مدت ۳ تا ۴ دقیقه گرم کرده و سپس خشک کنید.
- ✓ یک مکان ساکت و گرم را برای ماساژ دادن کودک در نظر بگیرید.
- ✓ دمای اتاق بهتر است حدود ۲۶ درجه سانتیگراد باشد تا نوزاد بدون پوشش هم در آن احساس راحتی کند.
- ✓ حوله‌ای را روی تخت یا روی زمین پهن کنید و نوزاد را روی آن بگذارید.
- ✓ برای ماساژ دادن بهتر است از روغن‌های مخصوص بچه استفاده کنید.



نحوه ماساژ دادن نوزاد

ماساژ را از زیر گردن شروع کنید و تا باسن ادامه دهید. ابتدا می‌توانید دست‌ها را روی قفسه سینه بگذارید، با استفاده از انگشتان شست، زیر گردن و اطراف استخوان قفسه سینه کودک را با حرکات دایره‌وار به ملایمت ماساژ دهید و بعد به آرامی به دو طرف قفسه سینه بروید؛ سپس به سراغ دست‌ها و هر کدام را به نوبت ماساژ دهید. از مچ دست شروع کنید و تا زیر بغل کودک ادامه دهید. در هنگام ماساژ به آرامی هر کدام از انگشتان، مفاصل و کل دست را لمس کنید. برای ماساژ ملایم شکم از یک دست استفاده کنید. از ناحیه بالای ناف با حرکات دایره‌وار در جهت عقربه‌های ساعت ماساژ دهید. نظیر همان حرکتی که برای دست‌ها انجام دادید، پاها را هم به نوبت و به آرامی تا کشاله ران ماساژ دهید. همچنین با سر انگشتان خود تکتک انگشتان پای کودک را لمس کنید و با حرکات طولی کف پاهایش را ماساژ دهید. بهتر است ماساژ پشت و کمر را با استفاده از کف دست و حرکات دایره‌وار انجام دهید.



حرکات کششی بعد از ماساژ

پس از ماساژ دادن دست‌ها و پاهای نوزاد می‌توانید آنها را به آرامی حرکت داده و حرکات کششی را روی آنها اجرا کنید. برای این کار ابتدا دست‌های نوزاد را صاف و از مچ دست بگیرید و به بیرون بکشید و چند ثانیه به همین حالت نگه دارید. دست‌ها را به صورت ضربدری روی شکم قرار دهید، چند ثانیه نگه دارید و به نوبت جای دست‌ها را عوض کنید. بازوها را به سمت بالا بکشید و سپس به سمت پایین با زاویه قائمه نگه دارید. پاها را نیز به طور ضربدری روی شکم قرار دهید و پس از چند ثانیه جای پاها را عوض کنید. /ح

