

مادر گرمی: بهتر است بدانید که اولین ارتباط عاطفی شما با فرزندتان تنها از طریق لمس کردن و نوازش ممکن است. با ماساژ دادن در حقیقت با نوزاد خود صحبت می‌کنید. با ارتباط چشم به چشم، تماس پوست به پوست، تبادل لبخند و محبت بهترین وجه ارتباط عاطفی پدر و مادر با نوزاد به وجود می‌آید. 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 داشته‌اند از خواب خوبی برخوردار بوده و هنگام بیداری هوشیاری بیشتری دارند. این نوع از ارتباط باعث بهبود تکامل اعتماد به نفس و ارتباطات اجتماعی نیز می‌شود. سایر فواید ماساژ دادن شامل بهبود وضعیت ایمنی، تنظیم سیستم گوارش و تنفس، کاهش ناراحتی نوزاد از دل‌درد کولیکی، گرفتگی بینی و درد ناشی از دندان درآوردن، کاهش تولید هورمونهای استرس، کاهش گریه و لجبازی نوزاد، افزایش مدت و تعمیق خواب نوزاد می‌باشد.

چه اقداماتی بهتر است قبل از ماساژ نوزاد باید صورت گیرد؟

- انگشتر، دستبند و ساعتان را درآورید.
- دست‌ها را با دقت بشوئید.
- دستهایتان را با روغنهایی مثل روغن بادام شیرین و روغن زیتون آغشته نمایید. همچنین می‌توانید دستهایتان را به شیر مادر نیز آغشته نمایید. روغن باعث می‌شود که حرکت دستهای

شما روی بدن نوزاد به آسانی و ملایمت انجام شده و نوازش لذت بخش‌تر شود. همچنین روغن مانع از افت دمای بدن نوزاد می‌گردد. 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 صورتیکه علائم حساسیت بروز کرده باشد بهتر است که نوع دیگری از روغن را انتخاب کنید.

■ ماساژ نوزاد در هر زمانی از روز ممکن است ولی بهتر است موقعی باشد که نوزاد بیدار بوده و خوشحال و سرزنده به نظر می‌رسد. بسیاری از والدین ترجیح می‌دهند 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 می‌رسد. در ابتدای دوره شیرخوارگی این مدت ۲ الی ۵ دقیقه و در دو ماهگی به بعد ممکن است این مدت طولانی‌تر باشد. بهتر است بعد از وعده غذایی ماساژ را یک ساعت به تاخیر بیندازید.

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.

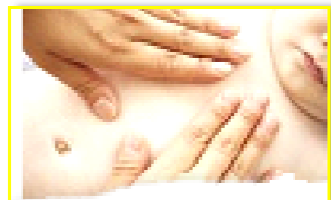


کف پا را از ناحیه پاشنه به طرف نوک ماساژ دهید. انگشتان پا را بین انگشت اشاره و شست خود خود قرار داده و آنها را با فشاری ملایم ماساژ دهید. این عمل را چندین بار تکرار نمایید



ماساژ شکم و قفسه سینه

شکم نوزاد را در جهت عقربه‌های ساعت و به طرف پایین ماساژ دهید. ماساژ را از زیر دنده‌ها شروع کنید. ابتدا با یک دست شروع کرده و با دست دیگر ادامه دهید.





نوزادان

ماساژ نوزادان



بیمارگرما:

از اعتماد و حسن نظر جنابعالی نسبت به انتخاب این مجتمع
کمال تشکر را داریم.

بمفلی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص
بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن
می باشد.

تهیه و تنظیم: مریم کریم زاده

کمیته آموزش به بیمار

زمستان ۹۱

ماساژ پشت

نوزاد را به روی شکم خوابانده و دستهایتان را به آرامی در دو
سوی ستون مهره‌ها، از کتف به سمت نشیمنگاه به صورت
ماساژ حرکت دهید. دقت داشته باشید که به هیچ وجه نباید
دستتان ستون مهره‌ها و مهره‌های ناحیه کمر را لمس کند. این
حرکت را ۵ تا ۶ بار تکرار کنید.

منابع: کتاب نلسون

" قفل موفقیت را با کلید آموزش باز کنیم. "

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

آدرس: کاشان - بلوار قلب راوندی - جنب دانشگاه علوم
پزشکی

Email: beheshtihospital@kaums.ac.ir

تلفن تماس: ۰۲۶-۲۹-۰۲۶۰۵۵۵۴-۲۱

۲۱۸-۲۸۳

دورنما: ۰۵۵۴۵۵۵۵

برای ماساژ قفسه سینه دستهای خود را در کنار یکدیگر در
وسط قفسه سینه قرار داده و آنها را در جهت دنده‌ها به طرف
پایین و خارج حرکت بدهید. همچنین می‌توانید دستها را به
موازت همدیگر به پایین و بالا حرکت دهید.

ماساژ دست و بازو

با یک دست یکی از اندامهای فوقانی فرزندتان را از ناحیه مچ
در اختیار گرفته و با دست دیگر از بازو به طرف مچ دست به
صورت دوشیدن ماساژ بدهید و این عمل را مکررا 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 دایره‌های 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 می‌توانید با
قرار دادن هردو شست در کنار همدیگر در وسط پیشانی و جدا
کردن آنها از همدیگر انجام دهید. بهتر است سر را توسط نوک
انگشتان با ایجاد دایره‌های کوچک، از ناحیه نرم (ملاج) به
محیط ماساژ بدهید. ماساژ ابرو و اطراف چشم توسط نوک
انگشتان شست صورت می‌گیرد.