

تأثیر ماساژ بر رشد و تکامل:

ماساژ ارتباط عاطفی والدین از طریق لمس و نوازش، شناخت بدن و کشف خصوصیات فرزندان است. در حقیقت والدین با فرزند خود از طریق ماساژ و لمس صحبت می کنند و از طریق ارتباط چشم با چشم و پوست با پوست و تبادل لبخند و محبت احساس عاطفی خود را با او تقویت می کنند.

خودمراقبتی

تفاوت ماساژ نوزادان و شیرخواران:

در چهار هفته اول زندگی که به آن دوران نوزادی می گویند حرکات ماساژ روی بدن نوزاد بیشتر شکل کلی داشته و کمتر به جزئیات پرداخته می شود و میزان فشار و ضربه بسیار ملایم، نوازشی و با سرانگشتان خواهد بود تا باعث آزرده شدن نوزاد نشود.

مدت زمان آن هم معمولاً بین ۱۵-۷ دقیقه است و بستگی به پذیرش و لذت نوزاد دارد. در ماساژ شیرخواران که از ماه دوم شروع و تا پایان بیست و چهار ماهگی شیرخوار ادامه می یابد فشار ماساژ می تواند برحسب سن شیرخوار به مرور قوی تر شود و تا جایی که شیرخوار از ماساژ اذیت نشود حرکات بیشتر و با مدت زمان بیشتر روی قسمت های مختلف بدن شیرخوار همراه شود.

این مدت معمولاً بین ۲۵-۱۵ دقیقه زمان دارد که عملاً به پذیرش، علاقه و لذت شیرخوار از حرکات ماساژ بستگی خواهد داشت.

ویژگی های حرکات ماساژ:

حرکات ماساژ باید با آرامش، ریتمیک و به آهستگی باشد و هرگز غلغلک پیدا نکند و پوست نباید بخاطر فشار زیاد قرمز شود. در صورت قرمزی پوست باید آن را کاهش داد. در صورتی که در طول انجام ماساژ، نوزاد و یا شیرخوار بی تاب شود حرکات را متوقف کرده و با ایجاد یک راهکار و تدبیر، از قسمت های دیگر بدن می توان ماساژ را ادامه داد و یا مدت زمان انجام آن را کوتاه تر کرد و یا انجام آن را به جلسه بعدی محول کرد. ماساژ باید به عنوان یک بازی و یا تفریح با شوق و لذت و عشق بین والدین و فرزندشان جریان یابد و این زمان باید به عنوان لحظات خاطره انگیز و به نوعی از بین رفتن خستگی و کسالت والدین و فرزندشان شود.

مزایای ماساژ برای نوزاد:

- ۱) بهبود تکامل جسمی و عاطفی و بهبود روابط اجتماعی در آینده
- ۲) بهبود وضعیت ایمنی
- ۳) تنظیم سیستم گوارش و تنفس
- ۴) کاهش ناراحتی نوزاد از قولنج یا کولیک شکم، گرفتگی بینی
- ۵) کاهش اضطراب و نگرانی در نوزاد و تمرین آرامش و آسودگی
- ۶) کاهش گریه و لج بازی نوزاد

۷) کاهش تولید هورمون های استرس

۸) شکوفاتر و زیبا تر کردن چهره نوزاد

۹) عمیق تر و طولانی تر کردن خواب نوزاد و

هوشیاری بیشتر در زمان بیداری

۱۰) بهبود ارتباط با والدین و القاء علاقه و محبت بیشتر

اهمیت ماساژ برای والدین:

- آرامش و راحتی
- حساس شدن نسبت به کودک
- ایجاد اعتماد به نفس
- ایجاد ارتباط بین والدین و کودک
- به والدین کمک می کند که پیغام های غیرکلامی شیرخوار خود را بهتر درک کرده و زودتر واکنش مناسب نشان دهند.
- والدین را در کنترل اضطراب و ناراحتی فرزند و مساعد کردن شرایط بحرانی روحی، توانمندتر می کند.
- استرس والدین را هنگام دوری از فرزندشان کاهش می دهد.

شرایط لازم در زمان ماساژ:

بهترین زمان ماساژ، زمانی است که کودک شما بیدار و خوشحال است و یک ساعت از تغذیه او گذشته است. وقتی او در آغوش والدین است تحت تأثیر خلق و خوی والدین قرار می گیرد پس باید والدین نیز احساس آرامش و آسودگی داشته باشند تا همین احساس به کودک انتقال یابد.



مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

ماساژ نوزادان و شیرخواران



کروآوری و تهیه: دکتر علیرضا جانی مطلق (فوق تخصص نوزادان)

تفصیل: واحد ارتقاء سلامت

تاریخ بازنگری: سال ۱۳۹۷

حرکات ماساژ در پشت بدن به صورت رفت و برگشت انجام می گیرد. هرکدام از دستان کودک به صورت چرخشی از ناحیه بازو به سمت انگشتان ماساژ داده می شود و انگشتان به سمت بیرون کشیده می شوند. حرکات چرخشی روی ساعد هر دو دست تکرار می شود. کف دست را باز کرده و با انگشت سبابه ماساژ می دهیم. با انگشت شست و سبابه گونه ها و بالای لب ها به آرامی ماساژ داده می شود. اطراف صورت به صورت ملایم با کف دست ماساژ داده می شود. با کف دو دست روی گونه ها حرکات چرخشی ملایم انجام می شود. پس از ماساژی ملایم معمولاً کودک به خواب عمیقی فرو می رود.



منابع:

- اداره سلامت نوزادان - ماساژ نوزادان و شیرخواران - نشر پژواک - ۱۳۸۹

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۰۰۱۲۳ داخلی ۲۷۶

نشانی وب سایت بیمارستان: <http://emamali.abzums.ac.ir>

❖ آمادگی برای شروع ماساژ:

- دستها با دقت شسته شود.
- دستها با به هم مالیدن یا قرار دادن در آب ولرم به مدت ۳ تا ۴ دقیقه گرم شود.
- دستها با روغن هایی مثل روغن بادام شیرین، کنجد یا روغن زیتون آغشته شود.
- انگشتر، دستبند و ساعت در آورده شود تا احتمالاً بدن ظریف نوزاد مجروح نشود.
- تا زمان نیفتادن بند ناف اطراف بند ناف ماساژ داده نشود.
- زمانی که کودک تمایل به بازی دارد از ماساژ دادن او پرهیز شود.
- چنانچه نوزاد یا شیرخوار تب داشته و یا سرماخوردگی دارد ماساژ توصیه نمی شود. بیشتر نوزادان و شیرخواران در این وضعیت ماساژ را دوست ندارند اما در آغوش گرفتن آنها برایشان لذت بخش و آرام بخش است.

روش انجام ماساژ:

برای ایجاد عادت، در دفعات اول، ماساژ با حرکات پا آغاز می شود. انگشتان پا با انگشت شست و سبابه به طرف بیرون کشیده می شود. از کشاله ران تا انگشتان به صورت چرخشی ماساژ داده می شود و حرکات روی هر دو پا تکرار می شود. اطراف ناف به صورت چرخشی در جهت عقربه های ساعت ماساژ داده می شود. با دو دست حرکات ماساژ به سمت قفسه سینه ادامه می یابد. حرکات ماساژ از شکم تا زیر گردن ادامه می یابد.