

با ماساژ ارتباط بهتری با نوزاد خود برقرار کنید:

آیا می‌دانید نوزاد شما به چه فکر می‌کند یا نگران چیست؟ بهتر است بدانید که اولین ارتباط عاطفی شما با فرزندتان تنها از طریق لمس کردن و نوازش وی 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 مادر یا پدر با نوزاد به وجود می‌آید.

همچنین بهترین شیوه مشارکت پدر، خواهر یا برادر در مراقبت از نوزاد است.

هر زمانی ماساژ نوزاد را می‌توان انجام داد اما بهتر است نوزاد بیدار، هوشیار و حال عمومی خوبی داشته باشد.

بنابراین بهتر است نوزاد خود را هنگامی ماساژ دهید که:

- خودتان احساس آرامش و آسودگی کنید
- حداقل نیم ساعت از آخرین وعده شیر دادن وی گذشته و سرحال و هوشیار بنظر برسد.
- بعد از بیدار شدن از خواب یا حمام کردن ممکن است زمان مناسبی باشد.

آمادگی برای ماساژ:

قبل از انجام ماساژ دست‌های خود را شسته و جواهراتی که مانع کار و موجب آزار فرزندتان می‌شود را خارج کنید.

دمای محیط: بدن نوزاد در تماس با هوای آزاد به سرعت کاهش می‌یابد یا افت میکند. استفاده از روغن برای ماساژ احتمال

از دست دادن دمای بدن را کاهش می‌دهد. در هر صورت باید شیرخوار خود را در دمای محیطی (۲۹ تا ۳۰ درجه سانتیگراد) ماساژ دهید.

زمان: در ابتدا بهتر است بیشتر از ۷ 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 شیرخواری این مدت ۲ الی ۵ دقیقه و در دوماهگی به بعد ممکن است این مدت طولانی‌تر باشد. بهتر است بعد از وعده شیردهی ماساژ را یک ساعت به تأخیر بیندازید.

انتخاب بهترین وضعیت:

وضعیت خود را به گونه‌ای انتخاب کنید که پشت شما صاف بوده و در حین ماساژ احساس راحتی کند. بهتر است شیرخوار را بر روی یک حوله نرم قرار بدهید.

استفاده از روغن:

استفاده از روغن زیتون، بادام، نارگیل و ... باعث می‌شود که حرکت دست شما بر روی بدن نوزادتان ملایم‌تر و لذت بخش‌تر باشد. علاوه بر آن جذب روغن طبیعی از طریق پوست ممکن است نیازهای تغذیه‌ای نوزاد را نیز مرتفع کند.

مادر می‌تواند تمامی مراحل سه‌گانه ماساژ را برای نوزاد خود انجام دهد.

مرحله اول: ماساژ و نوازش کل بدن از بالا به پایین به مدت ۵ دقیقه

مرحله دوم: ضربه زدن ملایم با نوک انگشت با ناخن کوتاه بر روی اندام‌ها و تنه نوزاد از بالا به پایین به مدت ۵ دقیقه

مرحله سوم: نرمش دادن به اندام‌ها و تغییر وضعیت نوزاد به مدت ۵ دقیقه

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.

یا با دو دست خود هر دو ران نوزاد را در اختیار گرفته و با حرکات ملایم چرخشی با فشار ملایم تا مچ پا را ادامه بدهید.

ماساژ شکم و قفسه سینه:

شکم نوزاد را در جهت عقربه‌های ساعت و به طرف پایین ماساژ بدهید و جهت ماساژ قفسه سینه دست‌های خود را در کنار یکدیگر در وسط قفسه سینه قرار داده و آن را در جهت دنده‌ها به طرف پایین و خارج حرکت دهید.

ماساژ دست و بازو:

از بازو به سمت مچ دست به صورت دوشیدن ماساژ بدهید و برای ماساژ دست توسط انگشت شست خود کف دست شیرخوار را با ملایمت ماساژ دهید.

ماساژ صورت و ...

بهتر است سر را توسط نوک انگشتان با ایجاد دایره‌های کوچک از ناحیه نرم سر به محیط ماساژ بدهید.

پیشانی را باید از مرکز به محیط ماساژ بدهید.

با ایجاد دایره‌های کوچک توسط نوک انگشتان، در امتداد فک بالا و پایین، صورت شیرخوار خود را ماساژ بدهید.

دانشکده علوم پزشکی ساوه



بیمارستان تخصصی زنان و زایمان مفده شهر یور



آموزش ماساژ نوزاد

گروه آموزشی سلامت به مددجو

آدرس: خیابان مطهری- میدان مدرس-مجتمع
بیمارستانی ۱۷ شهریور و مدرس

تلفن: ۰۸۶-۴۲۲۲۲۲۰۴۲

پست الکترونیک: h17shahrivar@yahoo.com



بازو و دست



پشت نوزاد



حرکات کششی



ران و پا



سر و صورت



شکم و سینه

فواید ماساژ نوزاد:

از بهبود وضعیت تکاملی عصبی تا آموزش، آرامش و اطمینان وجود دارد.

- بهبود تکامل عصبی
- بهبود وضعیت ایمنی
- تنظیم سیستم گوارش و تنفسی
- کاهش ناراحتی نوزاد از کولیک شکم، گرفتگی بینی
- کاهش اضطراب و نگرانی در نوزاد و تمرین آرامش و آسودگی
- کاهش تولید هورمونهای استرس زا
- آرامش شیرخوار
- کاهش گریه و لجبازی
- خواب نوزاد را عمیق تر و طولانی تر می کند.
- چهره نوزاد را شکوفا و زیبا می کند.
- بهبود ارتباط و الفا علاقه و محبت بیشتر