

ماساژ کودک از قدیم الایام در فرهنگهای شرقی مانند فرهنگ هندو رواج داشته است. مطالعات علمی اخیر نیز نشان داده اند که نوزادانی که بطور مداوم مورد ماساژ قرار میگیرند ، رشد بهتری دارند ، بهتر وزن میگیرند و پیشرفت بهتری دارند. یک ماساژ خوب کودک را آرام کرده ، موجب آرامش و خواب بهتر و هوشیاری بیشتر در هنگام بیداری میشود. ماساژ موجب افزایش فعالیت های حرکتی و افزایش احساس امنیت در کودک علاوه بر تقویت عضلاتی می شود. ماساژ همچنین به هضم غذا و دفع بادهای معدوی کمک میکند.

بهتر است قبل از شروع به ماساژ کودک وسایل مورد نیاز را آماده کنید مانند : روغن ماساژ (یا روغن گیاهی)، دستمال ، پوشک تمیز برای نوزاد و لباس نوزاد

پوست نوزاد بسیار نازک ، ظریف ، حساس و آسیب پذیر است لذا احتمال دارد جواهرات و یا انگشتر شما و یا ناخنهای بلند ، بطور اتفاقی به نوزاد شما آسیب بزند . از اینرو پیشنهاد می شود ، ناخنهای خود را کوتاه نگه دارید و هنگام ماساژ انگشتر و جواهرات خود را در بیاورید.

تشک تعویض و یا یک حوله لطیف را روی سطحی صاف پهن کنید ، لباس نوزاد را در آورده ، نوزاد را به پشت، روی آن بخوابانید.



مطمئن شوید دستان شما سرد تر از حالت معمول - بجهت شستشوی ظرف، جابجایی مواد در فریزر و ... - نیست. همچنین دمای هوای اتاق مناسب است بین ۲۴-۲۷ درجه سانتیگراد باشد توجه داشته باشید روغنهای معطر ماساژ بزرگسالان برای نوزادان مناسب نیست. به اندازه نصف قاشق چایخوری روغن بچه ، کف دستان خود را آغشته کنید.

در حین ماساژ در صورت نیاز می توانید مجدد از روغن استفاده کنید ، لذا ابتدا از حجم زیاد روغن که موجب جاری شدن روی بدن نوزاد می شود خودداری کنید.

بطور کلی ؛ بصورت نرم ، آهسته و پیوسته و بدون اعمال فشار زیاد به بدن نوزاد ، با نوک انگشتان و کف دست ، او را نوازش گونه بمالید. حرکات مدور در اطراف سینه و شکم و روی شانه ها. حرکات رو به پایین طولی روی بازوها و پاها و حرکات از پایین به بالا در پشت نوزاد بهترین شیوه میباشد.



می توانید برای شروع از پاها آغاز کنید چراکه حساسیت کمتری نسبت به سایر قسمتهای بدن دارند . لبدو دست خود اطراف قسمت بالای یکی از رانها را احاطه کنید و به سمت مچ پا به حالت دوشیدن مالش دهید. سپس پای دیگر را به همین ترتیب مالش دهید



کف یکی از پاها را گرفته و آرام از محل مچ به جهات مختلف ، با ایجاد زاویه کمی با ملایمت بچرخانید . سپس روی پا را از مچ به سمت نوک انگشتان بمالید و برای پای دیگر نیز همین روش را تکرار کنید.



با انگشتان شصت خود کف پای نوزاد را در حرکات مدور تا نوک انگشتان پا بمالید



برای اتمام ماساژ پای کودک ، تک تک انگشتان پای کودک را بین انگشت شصت و صبابه خود، از دوطرف انگشت نوزاد، به سمت نوک انگشت لمس کنید



سپس با کف دو دست خود اطراف یکی از بازوهای نوزاد را احاطه کردن و از بالا تا مچ دست به شیوه دوشیدن مالش دهید. سپس کف دست نوزاد را به آرامی گرفته و از ناحیه مچ دست به جهات مختلف ، با ایجاد زاویه کمی با ملایمت بچرخانید. برای بازوی دیگر نیز همین کار را تکرار کنید.



با انگشتان شصت خود کف دست نوزاد را در حرکات مدور تا سرحد انگشتان بمالید.



به آرامی تک تک انگشتان دست کودک را بین انگشت شصت و صبابه خود، از دوطرف انگشت نوزاد، به سمت نوک انگشت مالش دهید انگشتان نوزاد به آرامی از میان انگشتان شما لیز بخورد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی شهید بهشتی

بیمارستان سوم شعبان دماوند

ماساژ کودکان



1395

واحد آموزش دفتر پرستاری



برای اتمام ماساژ، با حرکات ملایم و طولانی مدت پشت او را از شانه ها تا مچ پاها به آرامی با تمام کف دستان خود، نوازش گونه ، مالش دهید.

هرگز فشار زیادی به بدن نوزاد نیاورید و در ناحیه ستون فقرات بسیار محتاط باشید، هیچگونه فشاری وارد نکنید و فقط اجازه دهید گرمای دست شما به بدن نوزاد منتقل شود. در هنگام ماساژ، نوزاد خود را با حرف زدن، شعر خواندن و تمجید کردن مورد محبت قرار دهید و مشغول کنید. ارتباط مستقیم چشمی با نوزاد موجب افزایش آرامش و احساس امنیت نوزاد می شود. ارتباط از طریق حس بینایی در نوزادان به مراتب قوی تر افراد بالغ است. سعی کنید هنگام ماساژ این ارتباط را حفظ کنید. قطع ناگهانی ماساژ و ارتباط پوستی با نوزاد می تواند در حکم یک زنگ خطر برای نوزاد تلقی شود، لذا دقت کنید که پایان ماساژ را به آرامی و تدریجی رقم بزنید. دستان روغنی خود را به دست و انگشتان نوزاد، بجهت احتمال فروبردن در دهان و یا مالش چشم، نزنید. کودک را بلافاصله قبل و یا بعد از غذا و یا در هنگام کسالت ماساژ ندهید. هرگز کودک خود را برای ماساژ از خواب بیدار نکنید. سعی کنید موضع های زخم، ضرب خوردگی، واکسن و یا تزریق را هنگام ماساژ لمس نکنید چرا که موجب التهاب و پرهیز کودک از ادامه ماساژ می شود.

آدرس:

میلارد، جنب سینما پرستاران دانشگاه آزاد دماوند

www.sdmc.sbm.ac.ir

تلفن ۰۲۶۳۱۹۷۸۱-۳



کف انگشتان خود را روی قفسه سینه نوزاد پهن کنید و از میانه به سمت دو طرف پهلوها به آرامی بمالید و کف دستان خود را نیز به آرامی درگیر کنید. این حرکت را چند مرتبه تکرار کنید.



کف یکی از دستان خود را بطور مورب پایین گردن و روی سینه کاملاً پهن کرده و به سمت رانهای کودک به آرامی مالش دهید. این کار را چند مرتبه به نوبت با هر یک از دو دست خود تکرار کنید.

برای ماساژ سر نوزاد خود با سر انگشتان خود بدون اعمال هیچگونه فشاری تنها حرکت های مدور در جهت عقربه های ساعت روی سر نوزاد را نوازش گونه لمس کنید. سپس پیشانی او را با انگشت صبابه و شصت دست از بالا به سمت مرکز و سپس به سمت شقیقه ها بمالید. ابروها و گونه ها را نیز از داخل به سمت بیرون، به آرامی نوازش کنید.



سپس کودک خود را به روی شکم بچرخانید و پشت او را با سرانگشتان خود، از دو طرف ستون فقرات، از پشت گردن تا کشاله ران بصورت حرکات مدور بمالید.