



ماساژ در نوزادان

پمفلت آموزشی مددجو

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.



در صورت داشتن سوال در مورد بیماری خود به واحد

آموزش بیمارستان شفا مراجعه فرمایید

اطراف ناف به صورت چرخشی در جهت عقربه های ساعت ماساژ داده می شود. با دو دست حرکات رفت و برگشت ماساژ به سمت قفسه سینه ادامه می یابد.



حرکات ماساژ از شکم تا زیر گردن و بالعکس ادامه می یابد. حرکات ماساژ در پشت بدن به صورت رفت و برگشت انجام می گیرد.



روش ماساژ:

ماساژ را از قسمت جلوی بدن نوزاد شروع کنید تا بتوانید به چشمان او نگاه کنید.

روغن ماساژ را نرم کنید و حرکت ماساژ به آرامی با حرکات چرخشی کف دست و نوک انگشتان بر روی شکم، سر و صورت و شانه کشاله ران سرین پشت نوزاد انجام دهید.

در حین ماساژ با او صحبت کنید.



شرایط لازم در ماساژ نوزاد:

نوزاد باید سر حال باشد و گرسنه نباشد. تبادر نباشد، تمایل به بازی نداشته باشد.

★ زیور آلات ممکن است به نوزاد آسیب بزنید و از دست خارج کنید.

★ ناخن‌ها کوتاه باشد و دست‌ها را از قبل با آب و صابون بشویید.

★ دست‌ها قبل از ماساژ چند دقیقه قبل ولرم کنید.

★ دمای اتاق به گونه‌ای باشد که بدون پوشش نوزاد آرام باشد.

★ برای ماساژ از روغن مخصوص طبیعی و گیاهی مثل روغن زیتون استفاده شود.

★ دقت کنید سطحی که کودک روی آن قرار بگیرد خیلی نرم نباشد که داخل آن فرو برود.

مدت زمان ماساژ ۱۵-۵ دقیقه باشد و بستگی به تمایل نوزاد دارد.

ماساژ کودک یک راه شگفت انگیز و موثر جهت برقراری ارتباط با اوست که این تماس‌های ملایم نشان دهنده عشق و علاقه اطرافیان به آنهاست.

ماساژ فواید بسیاری دارد:

باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی و تقویت استخوان‌ها و عضلات و بهبودی گردش خون می‌شود.

باعث کاهش دردهای کولیکی می‌شود و گریه نوزادان کمتر گردیده و باعث تقویت سیستم گوارشی می‌شود.

قولنج، یبوست و اسهال کمتر می‌شود و نوزادان بهتر شیر می‌خورند.

خواب آرامتری دارند.