



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه (س)

ماساژ نوزاد

تاریخ بازنگری: بهمن ماه ۱۳۹۶



البته ماساژ نوزاد گرسنه هم موجب بیقراری او می شود .

- زمانی که کودک تمایل به بازی دارد از ماساژ دادن او پرهیز کنید زیرا زیر دستان شما آرام نمی گیرد .

- مدت زمان ماساژ می تواند بین ۵ تا ۱۵ دقیقه ادامه داشته باشد که این بستگی به تمایل نوزاد دارد .



* کانال تلگرام بیمارستان :

@zahrayemarziye

خشک کنید .

- یک مکان ساکت و گرم را برای ماساژ دادن کودک پیدا کنید .

- دمای اتاق باید به گونه ای باشد که نوزاد بدون پوشش هم در آن احساس راحتی کند .

- حوله ای را روی تخت یا زمین پهن کنید و نوزاد را روی آن بگذارید .

- برای ماساژ دادن بهتر است از روغن مخصوص نوزاد یا روغن های طبیعی و گیاهی مانند روغن زیتون برای چرب کردن بدن نوزاد استفاده کنید تا در هنگام ماساژ پوست او زیر انگشتان کش نیاید و همچنین انگشتان شما راحت تر کار ماساژ را انجام دهند .

هنگام ماساژ نوزاد این نکات را از یاد نبرید

- دقت کنید که سطحی که کودک را روی آن قرار می دهید خیلی نرم نباشد که بدن نوزاد در آن فرو برود .

- هرگز کودک بیمار ، خصوصا نوزاد تب دار را ماساژ ندهید . در آغوش گرفتن آن ها در این شرایط برایشان آرامش بخش تر است .

ماساژ کودک یک راه شگفت انگیز و موثر برای برقراری ارتباط با اوست. نوزادان خیلی زود متوجه خواهند شد که این تماس های ملایم نشان دهنده عشق و علاقه اطرافیان به آن هاست.

ماساژ نوزادان یکی از بهترین راهها برای بهتر شدن عملکرد نوزاد در سن کم و بزرگسالی است. چون باعث آرامش و خواب آرام نوزاد می شود و عملکرد سیستم ایمنی و تقویت استخوانها و عضلات او را بهبود می بخشد.

ماساژ برای نوزاد چه فوایدی دارد؟

ماساژ، گردش خون را بهبود می بخشد که این امر باعث شاداب شدن پوست کودک می شود. ماساژ سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند؛ همچنین موجب کاهش بسیاری از دردهای مزمن در بدن کودک می شود. از دیگر فواید ماساژ محکم کردن عضلات او انعطاف مفاصل است. معمولا کودکانی که از نوزادی توسط والدین ماساژ داده می شوند کمتر گریه می کنند و در برابر بیماری و ناراحتی مقاوم تر می شوند. با ماساژ، دستگاه گوارش تقویت می شود و هضم و دفع بهتر انجام می گیرد. کودکان کمتر به قولنج، یبوست

و اسهال مبتلا می شوند. ماساژ همچنین به بهتر شیر خوردن کودکان کمک می کند. کودکانی که ماساژ را تجربه می کنند آرام تر به خواب می روند و شبها پدر و مادر خود را برای خوابیدن دچار مشکل نمی کنند. در هنگام بیداری نیز سرحال تر و خوش اخلاق ترند. ماساژ همچنین به بهبود کار دستگاه تنفسی نیز کمک می کند.

مزایای ماساژ فقط متوجه نوزادان نیست بلکه برای والدین هم منافع زیادی دارد. این عمل ضمن ایجاد احساس آرامش در والدین باعث بالا رفتن حساسیت آن ها نسبت به حرکات کودکشان می شود. این دسته از والدین به دلیل تماس چشمی که در طول ماساژ با نوزاد خود دارند؛ شناخت و درک بهتری نسبت به عکس العمل های او پیدا می کنند. همین درک ویژه به نگهداری بهتر آن ها از کودکشان کمک می کند.

کی و کجا نوزاد را ماساژ بدهیم؟

- از همان اولین ماه تولد می توانید نوزاد را ماساژ بدهید اما مدت ماساژ بسته به سن و واکنش های او دارد.
- مطمئن شوید که وقت و آمادگی کافی برای ماساژ نوزاد دارید و سعی کنید در محل آرام این کار را انجام

تا به فرزندتان استرس وارد نشود.
- بعد از شیر خوردن یا در هنگام گرسنگی بدن نوزاد را ماساژ ندهید.

شرایط لازم برای ماساژ نوزاد

- نوزاد را وقتی که سرحال است برای ماساژ آماده کنید. فرزند شما نباید گرسنه یا کاملا سیر باشد.
یکساعت بعد از خوردن غذا و پس از استحمام فرصت مناسبی برای این کار است.

- برای ماساژ دادن ابتدا باید خودتان در وضعیت مناسبی قرار بگیرید و به جایی تکیه دهید یا بدن تان در وضعیت راحت و آرامی قرار داشته باشد. سپس می توانید نوزاد را روی پای تان یا روی میزی پهن بگذارید. با بزرگتر شدن او، پارچه یا حوله تمیزی روی زمین پهن کنید و او را ماساژ دهید.

- زیورآلاتی که ممکن است هنگام ماساژ به نوزاد آسیب بزنند را از دست خود خارج کنید.

- ناخن دست هایتان را کاملا کوتاه کنید.

- قبل از ماساژ دست ها را با آب و صابون بشویید.
همچنین دست ها را با به هم مالیدن یا قرار دادن در آب ولرم به مدت سه تا چهار دقیقه گرم کرده و سپس