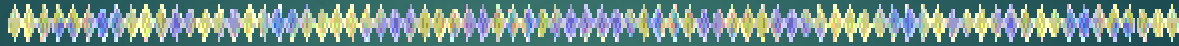


Baby massage

ماساژ نوزادان



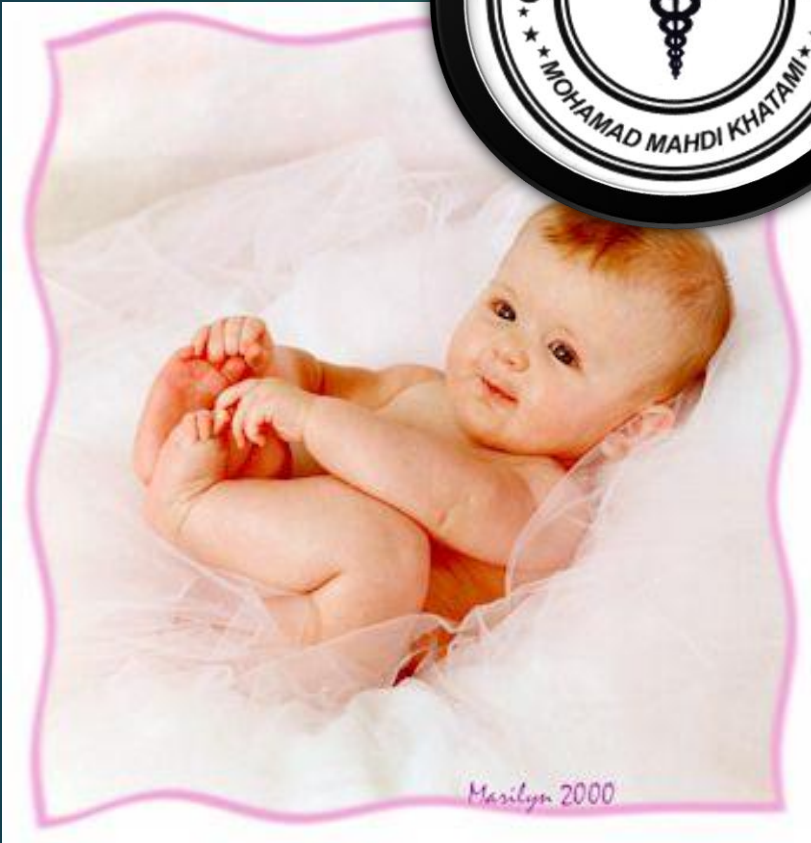
حس لمس شدن اولین احساسی است که در جنین بوجود می آید



هنگام تولد وقتی که جنین به تدریج
به سمت لوله رحم حرکت می کند

► در حقیقت نوعی فشار را برای پذیرش
دنیا جدید آماده می کند

بعد از آنکه کودک سفر سخت به دنیا آمدن
را پشت سر گذاشت، نیازمند آن است که به
طور مرتب گرمای لمس شدن را حس کند.



ماساژ دادن نوزادان را بهتر است پدرها انجام دهند.

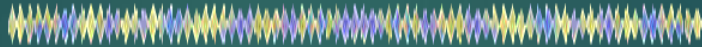
به این علت که مادرها به خاطراین که به نوزاد خود شیر میدهند، تماس فیزیکی با او را عمیقاً تجربه می‌کنند و احتمالاً به همین دلیل اغلب کودکان با مادر بیش از پدر ارتباط دارند. برای همین پدرها برای این کار انتخاب شدند. ماساژ باعث میشود رابطه عمیقی بین نوزاد با پدر به وجود آید.



از یک سو پدرها بیش از پیش نسبت به کودکانشان احساس مسئولیت می‌کردند

وقت بیشتری را صرف فرزندانشان میکردند و از سوی دیگر وقتی نوزاد پدر را می‌دید با نگاه محبت آمیز و لبخند و حرکات دست و پا از او استقبال می‌کرد.

فواید ماساژ



دستگاه گوارش:

___ با ماساژ دستگاه گوارش تقویت می شود.

___ هضم و دفع بهتر انجام می گیرد.

___ ماساژ به کودکان کمک می کند تا بهتر شیر بخورند.

___ کودکان کمتر به قولنج، یبوست و اسهال مبتلا می شوند.

دستگاه عصبی :

► ___ کودکان آرامتر می شوند و براحتی به خواب می روند

► ___ حساسیت زیاد، عجز و اوقات تلخی آنها کاهش می یابد

► و سبب میشود تا والدینشان را در شب راحت بگذارند

► ماساژ به همان اندازه که برای آرامش قکری کودکان_

► سودمند است برای والدین سودمند است





WWW.RAYIG.COM



دستگاه ایمنی بدن :

کودکان در مقابل بیماریهای عفونی مقاومت بیشتری دارند و از سلامت بیشتری برخوردارند

دستگاه تنفسی :

– ماساژ سبب می شود سرفه هایشان کم شود

– کمتر سرما بخورند.

– مشکلات تنفسی آنها از بین رود و به عفونت گوش مبتلا نشوند

دستگاه ماهیچه ای – اسکلتی:

ماساژ کودک سبب می شود مفاصل و ماهیچه ها قابلیت انعطاف پیدا کند و نرم شود

و کودک را قادر می سازد حرکتهای ماهیچه ها را هماهنگ کند.



– با ماساژ مرتب رنگ و روی کودک بهتری شود.

– گردش خون فعال میشود و هر نوع سمی از بدن

به سرعت دفع می گردد.

– بعد از یک دوره ماساژ پوست کودک شاداب

درخشان و سالم خواهد شد.

عواطف:

– نوزادانی که ماساژ داده می شوند به نظر می رسد مشکلات عاطفی و

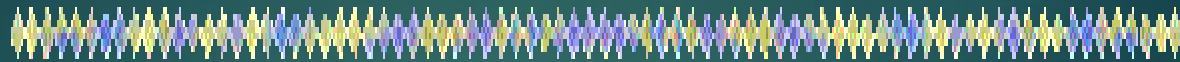
روانی کمتری در زندگی خواهند داشت. مستقل هستند.

– آنها اعتماد به نفس بیشتری دارند

– احساس امنیت بیشتری می کنند.

– از نظر روحی دارای تعادل بیشتری هستند.

مواد لازم برای ماساژ نوزادان:



_ اتاق ماساژ را خوب گرم کنید زیرا کودک برای ماساژ باید کاملاً لخت شود.

_ همیشه خود را با خلق و خوی کودکان وفق دهید و فقط در زمان مناسب

او را ماساژ دهید.

_ اطمینان حاصل کنید که در خلق و خوی مناسبی قرار دارید.

_ کودکان مدت توجه شان کم است و زود خسته می شوند.

_ قبل از شروع کار همه چیز اعم از روغن، حوله، پتو، پوشک تمیز

دستمال کاغذی، و لباس کودک در دسترس باشد.

_ قبل از شروع ماساژ ناخنهایتان کوتاه و تمام جواهرات خود

را از دست هایتان بیورید.



__ ماساژ کودک را از قسمت جلوی بدنش شروع کنید تا بتوانید در چشمهایش نگاه کنید

و احساس امنیت و اعتماد را در او بوجود آورید.

__ در تمام مدت ماساژ با کودک صحبت کنید تا تجربه ماساژ تا آنجا که

ممکن است برایش جالب شود.

__ مواظب ناف کودک باشید.

__ کودک ممکن است هنگام ماساژ ادرار کند، برای آنکه آماده باشید

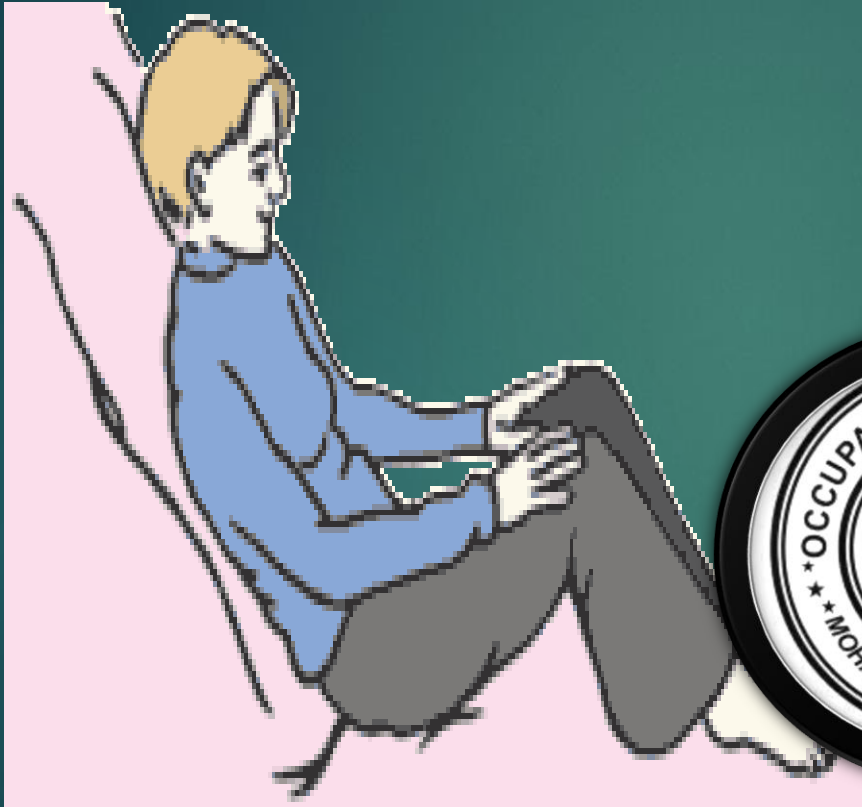
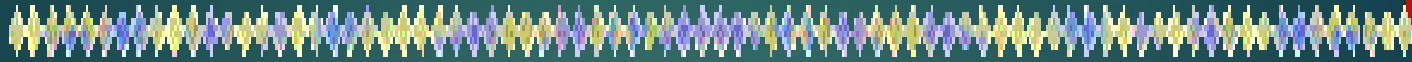
یک حوله روی زمین بگذارید.

__ قبل از شروع ماساژ دست هایتان را گرم کنید.

__ روغن ماساژ را گرم کنید.



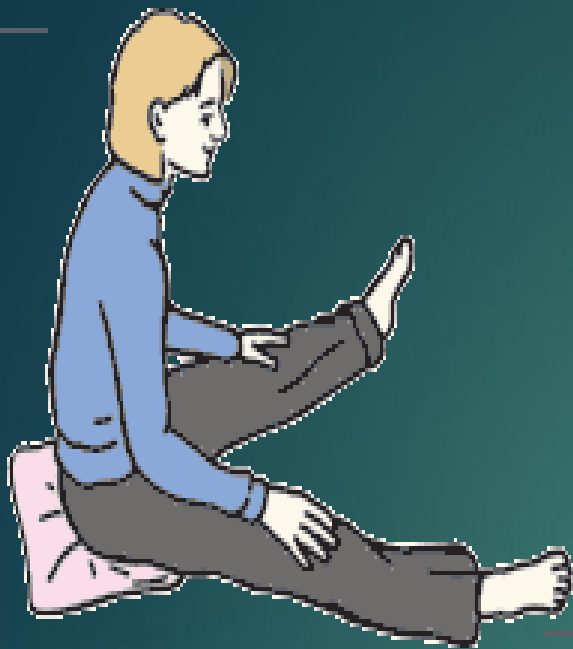
وضعیت بدن هنگام ماساژ



▶ پاها را کنار هم گذاشته طوری که
زانوهایتان خم باشد و بچه را می توانید
روی پا گذاشته و

با شکم حمایتش کنید.





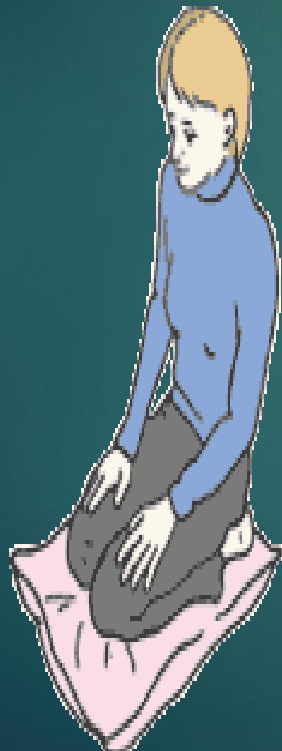
می توانید پاهایتان را دراز کرده و می توانید به

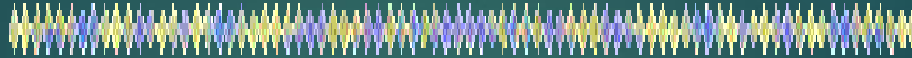
آرامی زانو هایتان را خم کنید تا فشار کمتری به

پشت تان وارد شود و یا اینکه می توانید فقط یک

پا را دراز و دیگری را از زانو خم کنید.

همچنین می توانید روی پاشنه های پاهایتان بنشینید و این گونه
کودکتان را ماساژ دهید.





- یک روغن گیاهی ملایم، مثل روغن بادام

شیرین که به آسانی جذب پوست شود

● برای ماساژ کودک بسیار مناسب است.

- روغنهای معدنی مناسب نیست زیرا منافذ

پوست را مسدود می کند و به آسانی

جذب پوست نمی شود



روغن خوشبو که به روش زیر تهیه می شود بهترین روغن ماساژ است و پیشنهاد میشود که یک بطری پنجاه میلیگرمی از این روغن را درست کنید

با ۵۰ میلیگرم روغن

حامل رقیق شود

- ۱- قطره عصاره بابونه رومی
- ۱- قطره عصاره بهار نارنج
- ۱- قطره عصاره گل رز
- ۱- قطره عصاره اسطوخودوس

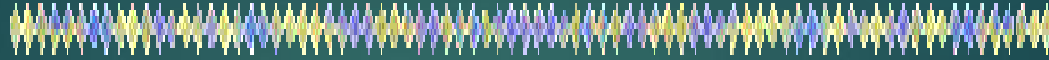


باید مواظب باشید تا روغنی که استفاده می‌کنید در نوزاد شما ایجاد حساسیت یا آلرژی نکند. این حساسیت ممکن است به صورت کهیر، لکه های قرمز یا هر واکنش آلرژیک دیگری خود را نشان دهد. برای اطمینان از اینکه این حالت به وجود نمی آید اول مقدار کمی از روغن را روی مچ دست یا قوزک پای نوزاد بمالید و ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید. اگر کودک نسبت به روغن مورد استفاده شما حساسیت داشته باشد، در طی این مدت مشخص خواهد شد. البته اگر میخواهید صد در صد مطمئن شوید، باید ۱۲ تا ۲۴ ساعت صبر کنید و آن وقت با خیال راحت روغن را به کار ببرید.

موضوع دیگری که باید به آن توجه داشته باشید این است که بعد از ماساژ، پوست بدن نوزاد شما کاملاً لیز است، پس مواظب باشید که خدای نکرده نوزاد از دست شما لیز نخورد. شما می توانید تا زمان جذب کامل روغن توسط پوست بدن نوزاد، برای بغل کردن او از حوله

کمک بگیرید.





ماساژ پاها



- ▶ مچ پای کودک را با یک دست بگیرید
- ▶ دست دیگر را به صورت افقی روی
- ▶ ران پای او کمی بالاتر از زانو طوری
- ▶ قرار دهید که انگشتان شما به طرف
- ▶ داخل باشند آنگاه مچ دست خود را به طرف بیرون بچرخانید تا این که شست شما روی زانو و چهار انگشت دیگران به پشت ران پای او برود.





سپس پای نوزاد را از بالای زانو به سمت مچ ماساژ دهید، وقتی به مچ پا رسیدید، بدون این که دست خود را رها کنید، دست دیگر را روی ران پای نوزاد قرار دهید، به طوری که این بار نوک انگشتان شما به طرف بیرون باشند. مچ خود را به طرف داخل بچرخانید تا انگشت شست شما در پشت ران پای نوزاد قرار گیرد. مانند دفعه قبل، ولی این بار قسمت داخلی مچ پا را ماساژ دهید.





با دو دست ران پای نوزاد را بگیرید و با کمی فشار دست ها را در جهت مخالف به دور پا بچرخانید و همین طور که دست ها به حرکت پیچش خود ادامه میدهند آنها را به آرامی به طرف پایین حرکت دهید تا به مچ پا برسند. در مجموع این حرکت باید چهار بار تکرار شود دو بار برای پای چپ و دو بار برای پای راست.



برای ماساژ کف پای نوزاد بهترین روش به کار بردن انگشت شست است در حالی که زانوی نوزاد را خم کرده اید بایک دست مچ پای او را بگیرید، به طوری که انگشتان نوزاد به سمت بالا باشد. انگشت شست دست دیگر را درست وسط کف پای نوزاد کمی بالاتر از پاشنه پا بگذارید و با یک فشار مختصر با انگشت خود دایره هایی کف پای او بکشید. حرکت مارپیچ را ادامه دهید تا به قاعده انگشتان پا برسد. این حرکت را دو بار برای هر پا تکرار کنید.



در این مرحله انگشت سبابه هم به کمک انگشت شست می آید
در حالی که پای نوزاد را با یک دست مثل مرحله قبل
گرفته اید انگشت شست دست آزاد خود را کف پای نوزاد
درست زیر انگشت کوچک پای او قرار دهید. انگشت سبابه
را هم دقیقا در همان محل ولی روی پای نوزاد، بگذارید.
در حالی که پای نوزاد را به آرامی بین انگشت شست
و سبابه خود می فشارید انگشتان خود را در مسیرهای
دایره ای شکل حرکت دهید تا به پاشنه برسید

تا به پاشنه برسید این کار هم باید

برای هر پا دو بار تکرار شود .



دو انگشت شست و سبابه یک دست را در دو طرف محل ماساژ می گذارید و به ملایمت فشار می دهید، البته نه در حدی که باعث ناراحتی کودک شود دست دیگر شما هم همواره نقش تکیه گاه را بازی می کند در این حرکات پاهای نوزاد از ناحیه زانو خم شده باشد.

اول از مچ پا شروع کنید. با یک دست ساق پای نوزاد

را نگه دارید انگشت شست و سبابه را در دو طرف

استخوان مچ پا قرار دهید و آهسته تا پشت پا بکشید

این حرکت را چهار بار روی مچ پای راست و

چهار بار روی مچ پای چپ تکرار کنید.





مچ پا را با یک دست بگیرید. انگشت شست دست

دیگرتان را روی پای نوزاد نزدیک مچ و انگشت

سبابه را زیر پای او قرار دهید از این ناحیه شروع

کنید از این ناحیه شروع کنید و پای کودک را

تا انگشتان با فشار بین دو انگشت ماساژ دهید

ماساژ دهید، سعی کنید فشار یکنواختی به پاهای

کودک وارد کنید.



با یک دست مچ پای نوزاد را بگیرید و با انگشت

شست و سبابه دست دیگرتان، انگشت شست هر یک

از پاهای نوزاد را از قاعده تا نوک انگشت ماساژ دهید

در این حرکت زانوهای نوزاد را خم کنید و سپس بکشید



ماساژ شکم و سینه



- ▶ کف دست ها را روی شکم نوزاد بگذارید
- ▶ به طوری که انگشتان شما به طرف بالا باشند. سپس دست ها را به طور هم زمان به طرف بالای سینه و شانه ها حرکت دهید. زمانی که نوک انگشتان به شانه های نوزاد رسید، انگشتانتان را روی شانه های نوزاد خم کنید و به سمت بازوها حرکت دهید.



- ▶ دست های نوزاد را از بازوها بگیرید
- ▶ و به آرامی به طرف انگشتان دست
- ▶ او ماساژ بدهید. توجه کنید که
- ▶ حرکت دسته های شما باید کاملا
- ▶ هماهنگ باشند، در ابتدا ممکن
- ▶ است نوزاد با شما همکاری نکند
- ▶ و دست هایش را باز نکند. در این
- ▶ صورت می توانید در حین انجام
- ▶ این حرکت با ملایمت و احتیاط دست های
- ▶ او را کمی به طرف بیرون فشار دهید
- ▶ .مراحل اول و دوم را سه تا چهار بار تکرار کنید



- ▶ هر دو دست خود را زیر شکم قرار
- ▶ دهید، سپس با دست راست به سمت
- ▶ شانه چپ مالش دهید. لحظه ای
- ▶ که دست راست به شانه چپ می رسد
- ▶ با دست چپ مالش را آغاز و به سمت
- ▶ شانه راست حرکت کنید. این حرکتها
- ▶ را آرام و یکنواخت تکرار کنید





هر دو دست خود را روی سینه کودک بگذارید و به

آرامی به دو طرف بالای سینه ها مالش دهید

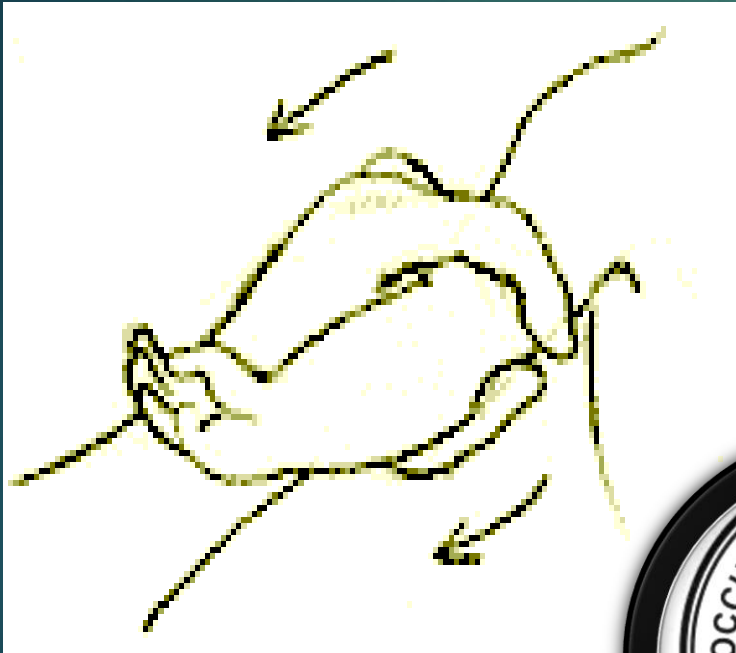


با کف انگشتان خود تمام ناحیه سینه را به صورت دورانی مالش دهید

ماساژ دست ها و بازوها:

باید کودک را همچنان به پشت خواباند یا در صورتی که به اندازه کافی بزرگ شده است و می تواند بنشیند او را نشاند. دست کودک را بگیرید و به آرامی و نرمی از

شانه ها تا نوک انگشتان را مالش دهید.



به آرامی دستهای کودک را که در دستهای

شماست از مچ تا شانه ها پیچانید.



دستهای کودک را باز کنید. پشت دستها را نگه دارید و

با استفاده از انگشتان خود کف دستها را با حرکت دورانی مالش دهید.





به آرامی و نرمی مچ دستها را در جهت گردش
عقربه های ساعت و برعکس ماساژ دهید.



هر کدام از انگشتان را به نوبت با به آرامی باز کردنشان ماساژ دهید.
بازوهای کودک را به آرامی و نرمی بکشید و خم کنید.

دستهای کودک را نگه دارید و مالش را از نوک انگشتان شروع کنید و به
شانه ها برسید. با نگه داشتن دستهای کودک در دست خود و با به آرامی

کشیدن آنها ماساژ را به پایان برسانید.

ماساژ سر و صورت

عادت دادن نوزاد به ماساژ سر و صورت کمی دشوار است چون تقریباً همه بچه ها و به خصوص آنهایی که سن کمتری دارند، به شدت در مقابل این ماساژ مقاومت می کنند، گرچه بعد از مدت کوتاهی این مقاومت سرسختانه به لذتی عمیق تبدیل میشود، به همین دلیل کمی تلاش و سماجت در ابتدای کار از طرف پدر و مادر لازم است. در شروع کار سه یا چهار روز متوالی ماساژ سر و صورت را تکرار کنید. در طول این مدت اگر احساس کردید نوزاد بیش از حد نا آرام است و یا گریه میکند کار را متوقف کنید و به سراغ ماساژ سایر اعضای بدن بروید و بعد از چند روز دوباره شانستان را آزمایش کنید. برای ماساژ این قسمت از بدن، باید نوزاد را به پشت روی زمین بخوابانید به طوری که پاهای او به طرف شما باشند. معمولاً از روغن برای سر و صورت استفاده نمی کنیم مگر در مواقع ضروری و آن هم به مقدار بسیار جزیی.





دست ها را دور سر کودک در حالتی شبیه کا سه، حلقه کنید. مجموعه نوزاد
آنقدر کوچک است که تمام آن در گودی کف دستهای شما قرار خواهد
گرفت. دست ها را به آرامی به طرف عقب بکشید تا به پشت سر نوزاد
برسید، بعد بلافاصله حرکت بعدی را شروع کنید.



▶ دستها را دو طرف صورت نوزاد بگذارید، به طوری که نوک
انگشتان شما روی استخوان آرواره کودک قرار بگیرند. بعد
دست ها به آرامی به جلو حرکت دهید تا نوک انگشتان دو
دست شما در پایین چانه کودک به هم برسد





انگشتان شست خود را وسط پیشانی نوزاد، درست زیر خط
رویش مو قرار دهید و هر کدام را در یک خط راست به
سمت بیرون و طرفین صورت نوزاد بکشید. این کار را از
بالای پیشانی شروع کنید و با کشیدن خط های راست به
طرفین، تمام پیشانی را به همین شکل از بالا به پائین
ماساژ دهید.

در پایان ماساژ پیشانی، شست هایتان را در دو طرف سر نوزاد
درست در مرکز گیجگاه و در راستای بالای ابروها قرار دهید
و آنها را به آرامی در عرض گیجگاه سر دهید سپس چند بار
گیجگاه را به آرامی و به شکل دایره های کوچک ماساژ دهید.





شست هایتان را در دو طرف پل بینی قرار دهید. با یک حرکت سیال، هر انگشت را همزمان به سمت پائین و خارج در راستای قسمت بالای استخوان گونه به طرفین صورت حرکت دهید.



حالا نوبت ماساژ استخوان پایین گونه است. انگشتان شست را در دو طرف بینی کمی پایین تر از جایی که دفعه قبل گذاشتید قرار دهید و روی استخوان پائین گونه بکشید. این حرکت را فقط یک بار انجام دهید.

در دو حرکت بعد از حرکات دایره ای شکل انگشتان شست برای ماساژ بالا و پائین لب و آرواره های کودک استفاده می کنیم.

انگشتان را بالای لب نوزاد قرار دهید به طوری که در شروع حرکت، دو انگشت درست کنار هم باشند و ماساژ را در این قسمت آغاز می کنیم و بعد از اینکه روی هر نقطه چندین بار حرکت دایره ای تکرار شد انگشتان را کمی از هم فاصله می دهیم و دوباره به ماساژ ادامه می دهیم. این کار آن قدر ادامه پیدا می کند تا در دو طرف سر به گوش های نوزاد برسیم.





برای ماساژ پایین آرواره های کودک دقیقا
از همان روش استفاده می کنیم با این
تفاوت که نقطه شروع حرکت این بار بالای
چانه کودک و درست زیر لب های اوست.

کودک را دمر بخوابانید. می توانید لحافی روی زمین بیندازید و سپس کودک را

روی آن بخوابانید یا اینکه او را دمر روی رانهای خود قرار دهید.

ماساژ را از پهلوه‌ها شروع کنید. کف هر دو دست خود را

روی پشت کودک قرار دهید و در جهت مخالف یکدیگر

از کپل شروع کنید و به سمت شانه‌ها بروید.





از کپل شروع کنید به مالش دادن و بالای پشت و شانه ها
را نیز مالش دهید و به محل شروع برگردید بدون آنکه فشار
زیادی به پشت کودک وارد آورید.

پشت نوزاد را با انگشتان با حرکات چرخشی ماساژ دهید.

البته نباید به ستون فقرات نوزاد فشاری وارد کرد بلکه

با حرکات آرام و کوچک فقط تا اندازهای که نوزاد

گرمی انگشتان را حس کند کافی است.



کف هر دو دست خود را روی کپل کودک قرار دهید و با حرکتهای دورانی
هر کپل را ماساژ دهید. به آرامی کپل ها را بچلانید.

برای آنکه قسمت پشت بدن کودک با یکدیگر در ارتباط باشد
هر دو دست خود را از روی سر کودک به سمت پایین بکشید و تا پاها ادامه دهید.

