

حرکات با جزئیات بیشتر و با مدت زمان بیشتر روی قسمت‌های مختلف بدن شیرخوار همراه شود. این مدت معمولاً بین ۱۵ تا ۲۵ دقیقه زمان دارد و عملاً زمان آن به پذیرش، علاقه و لذت شیرخوار از حرکات ماساژ بستگی خواهد داشت.

### مزایای ماساژ برای نوزاد و شیرخوار

نوزادانی که تجربه ماساژ مناسب و مداومی را داشته‌اند از خواب راحتی برخوردار بوده، هنگام بیداری نیز هوشیاری بیشتری دارند. این نوع ارتباط باعث شادی و آرامش، بهبود تکامل جسمی و عاطفی، اعتماد به نفس و ارتباط اجتماعی آنان نیز می‌شود.

#### ماساژ همچنین برای نوزاد دارای مزایای دیگری نیز هست، مانند:

- ❖ بهبود تکامل عصبی؛
- ❖ بهبود وضعیت ایمنی؛
- ❖ تنظیم سیستم گوارش و تنفس؛
- ❖ کاهش ناراحتی نوزاد از قولنج یا کولیک شکم، گرفتگی بینی؛
- ❖ کاهش اضطراب و نگرانی در نوزاد و تمرین آرامش و آسودگی؛
- ❖ کاهش تولید هورمون‌های استرس؛
- ❖ کاهش گریه و لجبازی نوزاد؛
- ❖ عمیق‌تر و طولانی‌تر کردن خواب نوزاد؛
- ❖ شکوفاتر و زیباتر کردن چهره نوزاد؛
- ❖ بهبود ارتباط با والدین و القاء علاقه و محبت بیشتر.



بعد از ۴ هفته اول زندگی (دوران نوزادی) ادامه و انجام ماساژ تا پایان بیست و چهار ماهگی با جزئیات بیشتر همراه شده و درازمدت انجام آن علاوه بر تقویت حواس اصلی او، باعث تغییرات مثبت در زندگی و آینده کودک می‌شود از جمله:

#### احساس امنیت:

ارتباط جسمی بین کودک با والدینش، احساسی از عشق و علاقه و ارزشمندی را در او تقویت می‌کند و این احساس، به ایجاد و ارتقاء عزت نفس و اعتماد به نفس در کودک می‌انجامد.

تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که با محبت و مهربانی لمس می‌شوند، کمتر گریه می‌کنند یا بیمار می‌شوند. هم چنین ماساژ، گردش خون را بهبود می‌بخشد و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند. همین طور کمک می‌کند که مایع لنفی در سرتاسر بدن پخش شود و مواد مضر نیز سریع‌تر از بدن دفع گردد. ماساژ، درد و نشانه‌های بعضی از ناراحتی‌ها و بیماری‌های مزمن را تسکین و تخفیف می‌دهد. ماساژ، خودآگاهی از جسم را افزایش می‌دهد و عضلات را محکم و مفاصل را منعطف می‌کند.

#### مهارت اجتماعی:

با لمس کودک چگونگی برقراری ارتباط به او آموزش داده می‌شود. ماساژ ارتباط غیرکلامی با کودک را برقرار می‌سازد و این موضوع باعث افزایش ارتباط زود هنگام بین والدین و فرزند خواهد شد. در نتیجه کم‌کم عزت نفس و توان برقراری ارتباط اجتماعی در کودک افزایش می‌یابد.

### تأثیر ماساژ روی افزایش قد و رشد شیرخواران

ماساژ بدن شیرخواران در درازمدت اثرات مثبتی بر افزایش قد نیز می‌تواند داشته باشد. این تأثیرات در رشد، به دلیل افزایش ترشح هورمون رشد (به علت خواب شبانه بیشتر در شیرخوار) است. علاوه بر این ماساژ می‌تواند استرس‌های وارده بر عضلات را کاهش دهد و به دفع مواد زائد بدن شیرخوار کمک کند. همچنین ترشح اندروفرین‌ها (هورمون ضد درد) را به همراه دارد و باعث کاهش افت درجه حرارت و کاهش عفونت نیز در آنها می‌شود.



♥ **آرامش و راحتی:** وقتی والدین کودک را ماساژ می‌دهند، کاملاً بر او متمرکز می‌شوند و با او تعامل برقرار می‌کنند. طبق تحقیقات، مشاهده شده که والدین نیز از این تعامل لذت می‌برند و احساس آرامش می‌کنند.

♥ **حساس شدن نسبت به کودک:** هنگامی که والدین، کودک را آن طور که دوست دارد نوازش نکنند و یا فشاری به او وارد آورند که شیرخوار احساس کند که آنان عصبی یا ناراحت هستند، در این حالت شیرخوار به ابراز احساس خود قادر نخواهد بود. به همین جهت والدین باید با نگاه به عکس العمل‌های شیرخوار بتوانند، آن‌ها را تفسیر کنند. با این روش می‌آموزند که از روی حرکات کودک منظور او را بخوانند یا درکش کنند، و همین مسئله باعث افزایش مهارت‌های والدین در نگهداری بهتر از کودک هم می‌شود.

♥ **ایجاد اعتماد به نفس:** والدینی که نسبت به فرزندان شان حساسند، دوست دارند نسبت به انجام نقش‌ها و وظایف خود اطمینان پیدا کنند. ارتباط جسمی ناشی از ماساژ و تماس با کودک، در والدین نیز احساس توانمندی ایجاد می‌کند.

♥ **ایجاد ارتباط بین والدین و کودک:** ارتباط غیر کلامی که همراه ماساژ کودک برقرار می‌شود، جرقه ارتباطی تعاملی، و دوطرفه را روشن می‌کند. تا آن جا که این ارتباط می‌تواند در آینده نیز بین والدین و کودک برقرار و ادامه یابد. ماساژ، طی زمانی مشخص و به صورت منظم می‌تواند بین والدین و فرزندشان صمیمیت و نزدیکی ایجاد کند.

♥ **به والدین کمک می‌کند که پیغام‌های غیر کلامی شیرخوار خود را بهتر درک کرده و زودتر واکنش مناسب نشان دهند.**

♥ **والدین را در کنترل اضطراب و ناراحتی فرزند و مساعد کردن شرایط بحرانی روحی، توانمندتر می‌کند.**

♥ **استرس والدین را هنگام دوری از فرزندشان کاهش می‌دهد.**

در استرالیا پدران و فرزندان که به وسیله ماساژ با یکدیگر تماس داشتند مورد مطالعه قرار گرفتند. تحقیقات این نتیجه را تأیید کرد که شیرخواران ۳ ماهه‌ای که پدران‌شان آنها را ماساژ داده و با آنها از طریق نگاه، لبخند و صدا ارتباط برقرار کرده بودند، نسبت به پدران و شیرخوارانی که در گروه آزمایش قرار نداشتند، واکنش‌هایشان با توجه و تمرکز بیشتری همراه بود. همچنین رفتار دوری‌گزینی از پدران در

## فصل چهارم:

### چگونگی شروع و انجام ماساژ

#### آمادگی برای شروع ماساژ

بهترین زمان انجام ماساژ، زمانی است که کودک بیدار و خوشحال است و یک ساعت از تغذیه او گذشته است. وقتی او در آغوش والدین است، تحت تأثیر خلق و خوی والدین قرار می‌گیرد پس باید والدین نیز احساس آرامش و آسودگی داشته باشند تا همین احساس به کودک انتقال یابد.

✎ دست‌ها با دقت شسته شود.

✎ دست‌ها با به هم مالیدن یا قراردادن در آب ولرم به مدت ۳ تا ۴ دقیقه گرم شود.

✎ دست‌ها با روغن‌هایی مثل روغن بادام شیرین، کنجد یا روغن زیتون آغشته شود.

✎ انگشتر، دستبند و ساعت درآورده شود تا احتمالاً بدن ظریف نوزاد مجروح نشود.

✎ از ماساژ دادن کودک بلافاصله بعد از شیرخوردن یا هنگامی که او خیلی گرسنه است، خودداری شود.

✎ زمانی که کودک تمایل به بازی دارد از ماساژ دادن او پرهیز شود.

✎ هنگام شروع ماساژ بعضی از والدین ترجیح می‌دهند نوزاد یا شیرخوار پوشک شده باشد و یا شورت داشته باشد. این امر هیچ مانعی برای انجام حرکات ماساژ نیست اما بهتر است نوزاد و یا شیرخوار لباس بر تن نداشته باشند چرا که تماس پوست با پوست قسمت مهم فوائد ماساژ را در بردارد. در صورت مقاومت نوزاد یا شیرخوار و ابراز ناراحتی از برهنه بودن بهتر است بتدریج و در طی چند جلسه لباس را به مرور از تن او بیرون آورده و کم کم او را آشنا به ماساژ نمود. در طول ماساژ پوشاندن شورت نیز منعی ندارد.

۶۰ چنانچه مادران سزارین بخواهند نوزاد را ماساژ دهند تا زمان بهبودی در وضعیتی قرار بگیرند که موجب فشار بر روی زخم‌های خود نشوند و طول مدت ماساژ را تا زمان التیام زخم‌ها، کوتاه در نظر بگیرند.

۶۱ چنانچه نوزاد یا شیرخوار تب داشته و یا سرما خوردگی دارد ماساژ توصیه نمی‌شود بیشتر نوزادان و شیرخواران در این وضعیت ماساژ را دوست ندارند اما در آغوش گرفتن آنها برایشان لذت بخش و آرام بخش است.

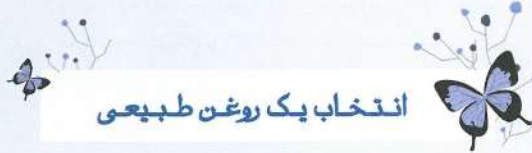
۶۲ تا زمان نیفتادن بند ناف اطراف بند ناف ماساژ داده نشود.

۶۳ برای شروع، ابتدا باید چند روز متوالی ماساژ را تکرار کرد تا هم نوزاد و هم ماساژ دهنده به این کار عادت نمایند.

۶۴ هنگامی که والدین کودک را ماساژ می‌دهند، باید وقت کافی و آمادگی آن را داشته باشند. بهترین وقت دو شاخه تلفن را درآورده و رادیو و تلویزیون را خاموش کنند. والدین هم باید آرامش داشته باشند، زیرا استرس و ناراحتی به وسیله دست‌های والدین به کودک منتقل می‌شود.

۶۵ بیشتر نوزادان و شیرخواران پس از ماساژ یا در هنگام ماساژ ممکن است به خواب روند و این امری غیر طبیعی نیست.

۶۶ در صورتیکه والدین دارای فرزند یا فرزندان بزرگتر هم هستند برای جلوگیری از بروز حس حسادت به همان میزان نیز به فرزند یا فرزندان بزرگتر توجه کنند.



## انتخاب یک روغن طبیعی

برای ماساژ از روغن استفاده می‌شود تا دست‌ها روی پوست تحریک کافی داشته باشد. روغن سبب می‌شود دست‌ها بر روی بدن به راحتی بلغزد و حرکات به خوبی انجام شود، به طور معمول برای ماساژ از دو نوع روغن گیاهی و معدنی استفاده می‌شود. همانطور که غذاهای طبیعی به ویژه گیاهی از دیگر غذاها مفیدتر هستند، روغن‌های گیاهی هم سالم‌تر و هم مفیدتر از دیگر مواد هستند و می‌توانند مواد مغذی در اختیار پوست بگذارند و زودتر و بهتر جذب شوند. از میان روغن‌های گیاهی، روغن بادام، روغن زیتون، روغن آفتابگردان و بسیاری از روغن‌های گیاهی دیگر مناسب و قابل استفاده هستند. اگر هیچ نوع روغن گیاهی در دسترس نیست، از روغن بچه هم می‌توان استفاده کرد، تنها اشکال این نوع روغن، جذب فوری آن است. در صورت بکارگیری روغن بچه، می‌بایست هر چند دقیقه یکبار روغن به پوست اضافه شود. لوسیون‌های دست هم، همین اشکال را دارند و به دلیل خاصیت جذب فوری برای ماساژ مناسب نیستند. روغن‌هایی که به کار می‌روند خواه گیاهی یا معدنی، ممکن است بوی خوشی نداشته باشند، در این صورت می‌توان چند قطره از اسانس گل مورد علاقه را به آن اضافه کرد تا خوشبو شود.

در موقع خرید روغن‌ها باید دقت شود که شیشه یا ظرف روغن کدر باشد چون نور باعث ایجاد واکنش شیمیایی و فاسد شدن روغن خواهد شد. استفاده از روغن در تماس پوست با پوست، رشد و نمو مطلوب را افزایش می‌دهد. روغن کمک می‌کند تا دستان ماساژ دهنده به آرامی روی بدن کودک حرکت کنند. همچنین به ماساژ دهنده اجازه می‌دهد تا حرکت ماساژ را کم کم محکم‌تر کرده و مدت بیشتری، بدون اینکه وقفه‌ای ایجاد شود، کودک را ماساژ دهد.

روغن، پوست را مرطوب می‌کند و این کار باعث جلوگیری یا به حداقل رساندن خشکی پوست می‌شود و کمتر پوست را تحریک می‌کند. روغن‌های طبیعی مثل روغن کنجد، بادام، زیتون و ... یو ندارند و کمتر حساسیت ایجاد می‌کنند و برای ماساژ مناسب هستند. اگر به هر دلیلی روغن به کار برده نمی‌شود، باز هم ماساژ انجام پذیر است، اما سخت‌تر است.

برای آزمون حساسیت پوست، مقداری روغن روی مچ دست نوزاد یا شیرخوار مالیده باید مدت نیم ساعت حداقل منتظر ماند. اگر حساسیت وجود داشته باشد خود را نمایان می‌کند.

گرما کمک شایانی به ثمر بخشی بیشتر ماساژ می‌کند؛ برای ثمر بخشی بیشتر ماساژ و گرفتن نتیجه مطلوب از ماساژ بایستی به این نکته توجه کرد که بدن در هنگام ماساژ گرم باشد و گرمای خود را از دست ندهد.

هنگام استفاده از روغن برای ماساژ، بهتر است ابتدا روغن روی دست ماساژ دهنده مالیده شود و بعد بر بدن کودک مالیده شود. اگر روغن سرد باشد پس از ریختن روی دست، شخص کمی آن را در دست نگه داشته و بر هم مالیده تا گرم‌تر شود و ماساژ راحت‌تر انجام شود. بهتر است هر عضوی که ماساژ داده می‌شود، ابتدا همان عضو را روغن زده و بعد از ماساژ، بخشی دیگر روغن زده شود و روغن متناسب با همان عضو

استفاده شود، چرا که بعضی از اندام‌ها روغن بیشتر و بعضی کمتر می‌خواهند. سینه، پشت و پاها نیاز به روغن بیشتری دارد. بهتر است ماساژ کامل بدن با ماساژ سر شروع شود و معمول این است که ابتدا از صورت و از ناحیه پیشانی تا چانه و سپس گوش‌ها و گردن و سرانجام پوست سر، ماساژ داده شود.



## ویژگی‌های حرکات ماساژ :

حرکات ماساژ باید با آرامش، ریتمیک و به آهستگی باشد و هرگز حالت غلغلک پیدا نکند و پوست نباید بخاطر فشار زیاد قرمز شود. در صورت قرمزی پوست باید مقدار فشار را کاهش داد. در صورتی که در طول انجام ماساژ، نوزاد و یا شیرخوار بی تاب شود حرکات را متوقف کرده و با ایجاد یک راهکار و تدبیر از قسمت‌های دیگر بدن، می‌توان ماساژ را ادامه داد و یا مدت زمان انجام آن را کوتاه‌تر کرد و یا به جلسه بعدی انجام آن را محول کرد.

برای رسیدن به نتیجه بهتر، والدین یا هرکسی که ماساژ را انجام می‌دهد نباید عجله و اجباری برای انجام حرکات ماساژ داشته باشد و یا به‌طور خشک و رسمی با نوزاد یا شیرخوار رفتار نماید. هرگونه واکنش و احساسی که والدین دارند، از طریق حرکات ماساژ برای فرزند هم قابل درک و فهم است. ماساژ باید به‌عنوان یک بازی و یا تفریح، با شوق و لذت و عشق بین والدین و فرزندشان جریان یابد و این زمان باید به‌عنوان لحظات خاطره‌انگیز و به نوعی سبب از بین رفتن خستگی و کسالت والدین و فرزندشان شود.

## شرایط اتاق :

نوزادان و شیرخواران وقتی برهنه هستند، سریع گرمای بدنشان را از دست می‌دهند، روغن نیز باعث کاهش حرارت بدن می‌شود، در نتیجه اتاق باید به‌اندازه کافی گرم باشد تا کودک احساس آرامش کند. برای نوزادان دمای اتاق ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتی‌گراد و برای شیرخواران بزرگتر دمای ۲۳ تا ۲۵ مناسب است. اگر ماساژ دهنده با لباس آستین کوتاه احساس سرما نمی‌کند، گرمای اتاق برای ماساژ ایده آل است.

## برنامه ریزی :

کودک در فاصله بین دوبار شیر خوردن یا بعد از استحمام، ماساژ داده شود. همچنین بعد از تعویض پوشک هم می‌تواند زمان مناسبی باشد.

## زمان مناسب:

در ابتدا، برای ماساژ کل بدن ۷ تا ۱۵ دقیقه در نظر گرفته شود. عجله کردن یا انجام آن بین فعالیت‌های دیگر شاید بی‌فایده باشد و منجر به بی‌تابی کودک شود. وقتی که والدین و کودک به ماساژ خو گرفتند، وقت بیشتری را می‌توانند صرف این کار کنند.

## فضای آرام و ساکت :

اگر صدای تلویزیون و رادیو مزاحم نباشد، و در عوض یک موسیقی آرام بخش در محیط پخش شود. هم کودک و هم والدین از ماساژ بیشتر لذت می‌برند.

## انتخاب وضعیت نشستن

هر حالت که والدین راحت هستند همان گونه بنشینند. اگر از حالتی خسته شدند، حالت نشستن خود را تغییر دهند. یادآوری می‌شود موقع ماساژ، کمر صاف نگه داشته شود.

\* **پاهای باز و دور از هم :** روی بالشی نشسته، پاهای در دو طرف کودک کاملاً باز باشد. ممکن است برای صاف نگه داشتن کمر به دو بالش نیاز باشد.

\* **چهار زانو نشستن :** چهار زانو روی بالش بنشینند و کودک را روبروی خود بخوابانند.

\* **زانو زدن :** روی زمین نشسته و زانو بزنند. برای راحتی بیشتر می‌توان زانوها را روی حوله کودک، که برای ماساژ وی پهن کرده، گذاشته و بالشی بین نشیمنگاه و پاهای قرار داده‌شود.

\* **نشسته با زانوان خمیده :** ماساژ دهنده به دیواری تکیه داده، به حالتی بنشینند که کف پاها به زمین چسبیده و زانوها بالاتر از زمین باشد. (حالت پاها باید به شکل عدد ۸ فارسی باشد) در این حالت حوله را روی پاها پهن نموده نوزاد را روی پاها بخوابانند.

## ماساژ درمانی چیست؟

لمس با دست و حرکت بر روی بافت‌های نرم بدن نوزاد یا شیرخوار به منظور درمان، ماساژ درمانی نام دارد. این روش به رهایی از استرس و فشارعضلانی و درد ناشی از صدمات کمک می‌کند و سرعت بهبود ناراحتی‌های حاد و مزمن را افزایش می‌دهد. امروزه والدین بسیاری در سراسر جهان از این روش به عنوان یک روش مراقبتی برای تکمیل روش‌های درمانی و بهبود سریع‌تر کودک استفاده می‌کنند.

### ماساژ درمانی چگونه اثر می‌کند؟

معمولاً انواع ماساژ با یک مکانیسم مشابه بر روی بدن اثر می‌گذارد. زمانیکه ماهیچه بیش از حد فعالیت دارد تجمع مواد زائد از جمله اسیدلاکتیک می‌تواند باعث درد، گرفتگی و حتی اسپاسم عضلات شود. ماساژ بطور عام و ماساژ سوئدی به طورخاص، گردش خون و جریان لنفاوی را بهبود بخشیده، مواد غذایی و اکسیژن تازه را به بافت‌های مزبور می‌رساند و به خروج مواد سمی و بهبودی کمک می‌کند. همچنین عضلات در حال کشش می‌توانند به رگ‌های خونی و اعصاب فشار آورده و با محدود کردن جریان خون باعث ایجاد درد شوند. با ماساژ منطقه مورد اثر، به تدریج فشار عضله بر اعصاب درگیر کاهش یافته و درد کاهش می‌یابد. همین مکانیسم در بهبود عضلات آسیب دیده با ماساژ موثر است. علاوه بر این، ماساژ باعث افزایش اندروفین‌ها (کاهش دهنده‌های درد) و افزایش ترشح هورمون سروتونین (تعدیل کننده خلق و خوی) می‌شود. همچنین ثابت شده که هورمون استرس (کورتیزول) را آزاد می‌نماید. به همین دلیل ماساژ اغلب به عنوان یک درمان تکمیلی برای کودکانی که سیستم ایمنی آنها بر اثر استرس تضعیف شده، توصیه می‌شود.

## احتیاط در ماساژ درمانی

- ❖ در کودک مبتلا به تب بالا، التهاب، عفونت، یرقان یا بیماری عفونی پوستی از ماساژ خودداری شود.
- ❖ روی زخم‌های باز یا سوختگی یا موضع جراحی قبلی ماساژ انجام نشود.
- ❖ در کوفتگی یا رگ به رگ شدن، از ماساژ به مدت ۲۴ ساعت خودداری شود.
- ❖ در صورت ابتلا کودک به یک بیماری مزمن، مانند آرتریت، سرطان یا بیماری قلبی، قبل از انجام ماساژ با پزشک مشورت شود.
- ❖ در کودکان مصدوم سوختگی، ماساژ درمانی در کاهش اختلالات روحی (اضطراب، تشنج و افسردگی) و علائم جسمی (درد و خارش) مؤثر بوده است.

### تأثیر تمرینات لمسی-مرکزی ماساژ بر وزن گیری نوزادان کم وزن

کم وزنی نوزاد به هنگام تولد، یکی از جدی‌ترین مشکلات بهداشتی کودکان جهان امروز است. تحقیقات زیادی مشخص کرده‌اند که کودکان کم‌وزنی که زنده می‌مانند به طور معمول بیش از سایر کودکان در معرض ناتوانایی‌ها و مشکلات جسمانی، روانی هستند. تمرینات لمسی حرکتی با اعمال فشار متوسط بر نواحی پس سر، گردن، کمر و ۴ اندام اصلی همراه با انجام حرکات رفت و برگشتی و باز و جمع کردن اندام‌ها در دو وضعیت طاقباز و دمر از روز اول تولد و روزانه حداقل ۳ مرتبه ۱۵ دقیقه‌ای علاوه بر کمک به رشد و تکامل نوزاد فواید بسیاری برای نوزاد و والدینش به دنبال دارد.



ماساژ با ترشح هورمون‌های کاهش دهنده درد (اندورفین‌ها) موجب آرامش شده، استرس عضلات را کاهش داده و به دفع مواد زائد نیز کمک می‌کند. تمرینات لمسی ریتمیک منظم، موجب کاهش استرس، کاهش ترشح هورمون کورتیزول، کاهش نوسانات دمای بدن و کاهش عفونت در نوزادان می‌گردد.

مطالعات، تأثیرات مثبت ماساژ درمانی بر رشد و نمو بهتر، بهبود الگوی خواب و کاهش رفتارهای استرسی در نوزادان و بهبود ارتباط والدین و نوزاد را تأیید کرده‌اند. ماساژ بدون ظرافت و خشن می‌تواند مشکلات جسمی متعددی برای نوزادان کم وزن ایجاد نماید.

## مراحل ماساژ توصیه شده در نوزادان کم وزن و نارس بستری \* عبارتند از:

در نوزادان نارس و یا کم وزن بستری شده در بخش مراقبت های ویژه، ماساژ حتماً می بایست با نظر و اجازه پزشک معالج و تحت آموزش صحیح او و یا در حضور پرستار صورت پذیرد. ماساژ بعضی از نوزادان نارس بستری که دچار برخی از بیماری های خاص مثل بیماری های مغزی یا قلبی و تب هستند به هیچ عنوان در طول بستری تا زمان بهبودی مجاز نمی باشد و باید از روش های جایگزین ماساژ، طبق توصیه پزشک استفاده شود. بنابراین انجام خودسرانه ماساژ و یا تحریکات پوستی نوزاد بستری شده توصیه نمی شود.

پس از طی مراحل درمانی، که والدین اجازه انجام تحریکات پوستی و ماساژ را دریافت کردند، انجام ماساژ با سر انگشتان و بسیار ملایم و ظریف و ترجیحاً با روغن نارگیل شروع و حرکات ماساژ طبق الگوی زیر برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و روزی ۲ تا ۳ بار در طول مدت زمان حداقل ۵ تا ۱۰ روز انجام شود:

### مرحله اول: لمس نواحی زیر (نوزاد در وضعیت دمر) با نوک انگشت.

۱. از بالای سر تا گردن ۲. از گردن به سمت شانه ها ۳. از بالای پشت تا کمر ۴. از ران تا مچ پا و سپس در جهت برگشت در هر دو پا ۵. از شانه تا دست و سپس در جهت برگشت در هر دو دست.

**مرحله دوم:** لمس نواحی صورت و گونه، قفسه سینه و شکم، اندام ها و کف دست و پا. (نوزاد در وضعیت طاقباز)

**مرحله سوم:** انجام حرکات جمع کردن و باز کردن مفاصل شانه ها، آرنج، زانو و مچ های دست و پا به سمت داخل و خارج بدن به طور مجزا. (نوزاد در وضعیت طاقباز)



★ جهت مطالعه توضیحات بیشتر، به مجموعه کتاب و فیلم "مراقبت و نگهداری از نوزادان نارس" از همین انتشارات مراجعه شود.

## تاثیر ماساژ درمانی بر آسم

آسم شایع ترین بیماری مزمن دوران کودکی است و شیوع آن با وجود پیشرفت قابل ملاحظه در کنترل بیماری و تهیه داروهای مختلف جهت درمان آن، در دنیا در حال افزایش است. ماساژ درمانی هر شب قبل از خواب بیست دقیقه به مدت یک ماه در نواحی صورت، سر، گردن شانه ها بازوها دست ها، پاهای، ساق پاها و پشت منجر به بهبودی مجاری هوایی، کاهش حساسیت راه هوایی و کنترل بهتر آسم می گردد. استفاده از این شیوه درمانی می تواند از استفاده بی رویه داروهای جلوگیری نماید و به عنوان یک روش درمانی با روش های درمان دارویی همراه شود.





## ماساژ مجرای اشک و درمان انسداد مجاری اشک در نوزادان و کودکان



سیستم اشکی از غده اشکی شروع می‌شود که کار آن تولید اشک می‌باشد. غده اشکی در قسمت خارجی و بالای حدقه (کاسه چشم) قرار دارد. کار اشک نرم کردن و ضد عفونی کردن چشم است و به عنوان یک سطح انعکاسی با قدرت بالا جهت بینایی چشم به کار می‌رود. اگر چشمی فاقد اشک باشد، باعث خشکی چشم، زخم قرنیه و کاهش بینایی می‌شود. اشک بعد از تولید بایستی از طریق دو مجرا که در قسمت داخلی پلک بالا و پائین قرار دارند، با پلک زدن وارد کیسه اشکی شود؛ سپس از طریق یک کانال وارد بینی شده و در بینی جذب می‌شود. علائم انسداد مجاری اشکی به صورت اشک ریزش، ترشح آبیکی در مواقعی همراه با ترشحات چرکی، قرمزی چشم، قرمزی و تورم لبه پلک‌ها، کوچک شدن چشم‌هاست و در مواردی ممکن است همراه با بزرگ شدن کیسه اشکی و عفونت و یا آبسه کیسه اشکی باشد. چون اکثر مواقع تا یکسالگی با درمان موضعی بهبود می‌یابد، توصیه به درمان جراحی نمی‌شود، انسداد مسیره‌های خروجی اشک که معمولاً این انسداد در انتهای مسیر خروجی اشک ایجاد می‌شود، در انتهای مسیر خروجی اشک یک دریچه وجود دارد که معمولاً در ۵ درصد نوزادان که سالم و بموقع متولد می‌شوند، باز نمی‌شود و مدت چند روز تا چند ماه بعد باز می‌شود (اکثر مواقع بعد از تولد تا قبل از یکسالگی)؛ اما در مواقع نادری این دریچه باز نمی‌شود و نیاز به باز کردن دارد.

### ماساژ مجرای اشک



در اکثر مواقع بدون درمان انسداد باز شده و اشک ریزش قطع می‌گردد، ماساژ کیسه اشکی روزی چهار بار و هر بار ماساژ چهار بار تکرار شود، طریقه ماساژ از قسمت داخلی و پایین تیغه بینی کانتوس داخلی به طرف پایین است که با ایجاد فشار هیدرواستاتیک باعث باز شدن مجرای اشک می‌شود.



## روش انجام ماساژ



با آزمایش روغن روی ساعد دست کودک ماساژ آغاز می‌شود. برای ایجاد عادت در دفعات اول ماساژ با حرکات پا آغاز می‌شود.



انگشتان پا، با انگشت شست و سیبانه به طرف بیرون کشیده می‌شود. از کشاله ران تا انگشتان به صورت چرخشی ماساژ داده می‌شود و حرکات روی هر دو پا تکرار می‌شود.



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.



هرکدام از دستان کودک به صورت چرخشی از ناحیه بازو به سمت انگشتان ماساژ داده می شود و انگشتان به سمت بیرون کشیده می شوند.



حرکات چرخشی روی ساعد هر دو دست تکرار می شود. کف دست را باز کرده و با انگشت سیبیه ماساژ داده می شود.





با انگشت شست و سیب‌بسته‌ها و بالایی لب‌ها به آرامی ماساژ داده می‌شود. اطراف صورت به صورت ملایم با کف دست ماساژ داده می‌شود.



با کف دو دست روی گونه‌ها حرکات چرخشی ملایم انجام می‌شود. پس از ماساژ ملایم معمولاً کودک به خواب عمیقی فرو می‌رود.

## ماساژ در کولیک شیرخواران



از طریق ماساژ والدین می‌توانند به شیرخواری که کولیک (نفخ شکم) دارد کمک کنند:  
 ✓ درد کولیکی (قولنجی) معمولاً عصرها یا شب‌ها اتفاق می‌افتد و ممکن است ساعت‌ها طول بکشد.

✓ در هنگام کولیک (قولنج) تمام بدن شیرخوار در انقباض است. شیرخوار معمولاً زانوها را روی شکم خود جمع می‌کند، دست‌ها را مشت می‌کند، چهره او درد شدید را نشان می‌دهد و با صدای زیر به شدت و گوش‌خراش فریاد می‌کشد.

✓ پدران به دلیل داشتن بافت ماهیچه‌ای سفت‌تر برای ماساژ کولیک مؤثرترند.

✓ پدر، شیرخوار را در وضع کولیکی حمل کند (دراز کشیده روی ساعد پدر، شکم به طرف پایین به طوری که دست پدر از سینه او حمایت کند. حوله گرمی را روی پاهای خود بیندازد و شیرخوار را به روی شکم روی پای خود قرار دهد و در حالی که پاشنه‌هایش را به آرامی بالا و پایین می‌آورد پشت شیرخوار را هم ماساژ دهد.

✓ ماساژ شکم و اطراف ناف و همچنین پشت بدن و جمع کردن پاهای شیرخوار به سمت شکم، به کاهش درد او کمک می‌کند.

✓ دقت در برنامه غذایی مادر ممکن است در کاهش بروز کولیک مؤثر واقع شود.

✓ گاهی ماساژ در حمام و استفاده از کیسه‌های آب گرم، حرکات گهواره‌ای و همچنین شکم شیرخوار را روی شانه قرار دادن و حتی گردش با اتومبیل در کاهش درد کولیک در بیشتر شیرخواران مؤثر می‌باشد.

## حركات ماساژ برای درمان یبوست

دفع دیر به دیر مدفوع در صورتی که مدفوع حالتی سفت و خشک پیدا کند را یبوست می‌گویند. کودک هنگام مدفوع به خود فشار می‌آورد و قوام مدفوع وی سفت است. علاوه بر ماساژ، دادن مایعات به میزان کافی پس از ۶ ماهگی، رژیم غذایی مناسب مثل پوره میوه و سبزیجات، آب آلوئی خیس شده، آب انجیر، حریره بادام، رژیم فیبردار از ایجاد یبوست جلوگیری می‌کند. یک ساعت پس از هر بار شیردادن برای ماساژ مناسب‌تر است.



دو انگشت اول نزدیک ناف قرار گرفته، آرام فشار داده و یک حرکت چرخشی انجام شود. انگشتان را آرام دور ناف کشیده و این کار تکرار شود. دست در جهت حرکت عقربه‌های ساعت تا زمانی که به ران راست برسد به شکل فنری حرکت داده شود این کار باعث افزایش حرکات روده می‌شود. مچ پای کودک را گرفته یک زانوی او خم شود، زانو را به طرف شکم کودک بالا آورده سپس پا را آرام صاف نموده و زانوی دیگر قبل از صاف شدن پای دیگر روی شکم کودک خم شود (مانند رکاب زدن دوچرخه). این حرکات به طور موزون تکرار شود.



مچ پاهای کودک را گرفته هر دو زانو هم زمان خم شود و تا روی شکم کودک بالا آورده شود. چند لحظه در همین حالت پاهای او نگه داشته و بعد آرام پاهای صاف شود، این حرکت تکرار شود.

۴۷

## حركات ماساژ برای کاهش درد هنگام دندان درآوردن

### علائم دندان درآوردن :

یکی از نگرانی‌های والدین هنگام دندان درآوردن شیرخوار است. معمولاً شیرخوار بی‌قراری و احساس ناراحتی می‌کند، انگشتانش را به سمت دهان می‌برد و هر چیزی را می‌جوید. گونه‌ها برافروخته می‌شود و بخشی از لثه سفید و متورم می‌شود و آبریزش از دهان دیده می‌شود. گاهی پوست ناحیه تناسلی نیز ملتهب شده و بثوراتی در این ناحیه ظاهر می‌شود. ماساژ یکی از راه‌های کاهش درد هنگام دندان درآوردن است که می‌تواند به والدین در این زمینه کمک نماید.



هر دو شست را در محل فرو رفتگی لب بالا به آرامی فشار داده و حرکات چرخشی کوچکی بر روی این قسمت انجام می‌شود سپس شست‌ها را زیر لب پایین فشار داده و ضمن ایجاد حرکات چرخشی در امتداد عرض لثه تا خط فک پایین و به طرف گوش‌ها حرکت ادامه داده می‌شود.



به طور کلی ماساژ تمام بدن نیز در این ایام سودمند است زیرا سبب ترشح اندورفین‌ها (کاهش دهنده‌های درد) می‌شود. امید است والدین با انجام صحیح حرکات ماساژ به رشد و تکامل بهتر کودک کمک نمایند.

۴۸

از این مجموعه کتابفیلم آموزشی، منتشر شده است :

### ۱- آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای زایمان

تغییرات بدن در دوران بارداری، تغذیه، روشهای کاهش درد در زایمان طبیعی، علائم خطر، سزارین، اصلاح وضعیتهای بدنی، تن آرامی، ماساژ، آمادگی برای مادر شدن، ورزشهای بعد از زایمان و ...

### ۲- قدم نورسیده مبارک

کاملترین راهنمای علمی و عملی مراقبت از نوزاد، آشنایی با وضعیتهای شیردهی و رفع مشکلات شایع این دوران، روش استحمام، مراقبت از بندناف، آشنایی با زردی، سسکسه، گریه، قولنج، پیشگیری از حوادث و ...

### ۳- مراقبت آغوشی

آشنایی با نحوه و چگونگی انجام مراقبت به روش کانگورویی در منزل و تأثیرات مثبت این روش در رشد و تکامل نوزادان، بخصوص نوزادان نارس و ...

### ۴- آشپزی آسان برای شیرخواران

چگونگی شروع تغذیه تکمیلی پس از شش ماهگی شیرخوار، آشنایی با طعمها و مزهها، قوام، دفعات غذا و مقدار آن، منع مصرف برخی مواد غذایی، چگونگی تهیه انواع پورهها، غذاهای مقوی و ...

### ۵- بازی‌هایی برای توانمندی شیرخواران

آموزش از طریق بازی، روند تکامل در شیرخواران، مراحل و شکل بازی‌های اکتشافی، نمایشی و تقلیدی، اسباب‌بازی‌های مناسب برای شیرخواران و ...

### ۶- مهارت‌هایی برای فرزندپروری

برخورد صحیح با کج خلقی، پرخاشگری، نق زدن، دروغ گفتن، صدمه زدن به دیگران، ترس و اضطراب، چگونگی پاداش یا تنبیه، راهکارهای مفید برای تربیت و ...

### ۷- و محصولات دیگر در زمینه سلامت خانواده ...

تلفن تماس: ۰۲۱-۸۸۰۵۷۹۰۰

[www.pejvakarman.com](http://www.pejvakarman.com)

