

## با ماساژ ارتباط بهتری با نوزاد خود برقرار کنید.

آیا می دانید نوزاد شما به چه فکر می کند یا نگران چیست؟ بهتر است بدانید که اولین ارتباط عاطفی شما با فرزندتان تنها از طریق لمس کردن و نوازش وی ممکن است. با ماساژ دادن در حقیقت با نوزاد خود صحبت می کنید. با ارتباط چشم به چشم، تماس پوست به پوست، تبادل لبخند و محبت بهترین وجه ارتباط عاطفی مادر یا پدر با نوزاد به وجود می آید. همچنین بهترین شیوه مشارکت پدر، خواهر یا برادر بزرگتر در مراقبت از نوزاد است.

## فواید ماساژ نوزاد

فواید زیادی در ماساژ نوزاد از بهبود وضعیت تکامل عصبی تا آموزش آرامش و اطمینان وجود دارد. نوزادانی که تجربه ماساژ مناسب و مداومی را داشته اند از خواب مناسب تری بر خوردار می شوند و هنگام بیداری هوشیاری بهتری دارند. این نوع از ارتباط باعث بهبود تکامل کودک، اعتماد به نفس و ارتباطات اجتماعی نیز می شود.

## فواید ماساژ برای نوزاد

- بهبود ارتقاء تکامل عصبی
- بهبود وضعیت ایمنی
- کاهش مشکلات گوارش و تنفسی
- کاهش ناراحتی نوزاد از کولیک(قولنج) شکم، گرفتگی بینی و درد ناشی از دندان در آوردن
- کاهش تولید هورمون های(عوامل تنش زا مترشحه در نوزاد) استرس
- کاهش گریه و لجبازی نوزاد

- عمیق تر و طولانی کردن خواب نوزاد
- شاداب تر شدن چهره نوزاد
- بهبود ارتباط و علاقه و محبت بیشتر

## فواید ماساژ برای شما

- برای شما زمان مشخص و دلپذیری را برای ارتباط عمیق تر و نشان دادن محبت بیشتر به فرزندتان را فراهم می کند.
- بهبود ارتباط والدین و نوزاد یا کودک به شما کمک می کند که پیغام های غیر کلامی نوزاد خود را درک کرده و واکنش مناسب تری نشان بدهید.
- احساس اطمینان و کفایت بیشتر در نحوه مراقبت خود پیدا خواهید کرد.
- توانایی شما را در کنترل اضطراب و ناراحتی نوزاد در موقع تنش، بیشتر می کند.
- تنش شما هنگام دوری از فرزندتان کاهش می یابد.
- اوقات فرهبخش مملو از لذت را برای شما و خانواده تان فراهم می کند.
- تاکید اول بر توجه به شرایط نوزاد برای شروع ماساژی باشد که شامل موارد زیر می باشد:
  - ۱-درجه حرارت اتاق در حدود ۲۵ درجه باشد .
  - ۲- لباس نوزاد خارج شود.
  - ۳-شستن دستها و کوتاه کردن ناخن ها

۴-امکان استفاده از روغن های معتبر گیاهی(کنجد، آفتابگردان،زیتون و ....)

## نحوه انجام ماساژ

### اندام تحتانی:

\* ابتدا از یک پا شروع کنید. با یک دست مچ پا را در اختیار گرفته و با دست دیگر از ران به طرف پایین به صورت دوشیدن پوست نوزاد را نوازش دهید.

این کار را چندین بار تکرار کنید. سپس پای دیگر را ماساژ دهید. یا با دو دست خود هر دو ران نوزاد را در اختیار گرفته و با حرکات ملایم چرخشی با فشار ملایم تا مچ پا ادامه دهید.



\* کف پا را از ناحیه پاشنه به طرف نوک ماساژ دهید. این عمل را چندین بار تکرار کنید.



\*انگشتان پا را بین انگشت اشاره و شست خود قرار داده و آنها را با فشاری ملایم ماساژ دهید.





دانشگاه علوم پزشکی تهران  
قطب جامع علمی طب کودکان  
بیمارستان مرکز طبی کودکان  
(واحد آموزش سلامت و کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر)

## ماساژ درمانی در نوزادان



بیمارستان آموزشی درمانی پژوهشی مرکز طبی کودکان:  
آدرس: تهران، انتهای بلوار کشاورز، خیابان دکتر محمد قریب، جنب  
بیمارستان امام خمینی (ره)، پلاک ۶۲، مرکز طبی کودکان  
وبسایت بیمارستان: (آموزش به بیمار)  
<http://chmc.tums.ac.ir>

جداگانه ماساژ دهید.



ماساژ صورت و دست ها

\* با ایجاد دایره های کوچک توسط نوک انگشتان خود و در امتداد فک بالا و پایین صورت شیر خوار خود را ماساژ بدهید.



\* پیشانی را باید از مرکز به محیط ماساژ بدهید این عمل را می توانید با قرار دادن هر دو شست در کنار همدیگر در وسط پیشانی و جدا کردن آنها از همدیگر انجام بدهید.

\* بهتر است سر را توسط نوک انگشتان با ایجاد دایره های کوچک، از ناحیه نرم سر (ملاج) به محیط ماساژ بدهید.



\* ماساژ ابرو و اطراف چشم توسط نوک انگشت شست صورت میگیرد.

اقدامات یک الی چهار بار تکرار کنید.

ماساژ شکم و قفسه سینه:

\* شکم نوزاد را در جهت عقربه های ساعت و به طرف پایین ماساژ دهید. ماساژ را زیر دنده ها به آرامی شروع کنید. ابتدا با یک دست شروع کرده و با دست دیگر آن را ادامه بدهید.



\* برای ماساژ قفسه سینه دست های خود را در کنار یکدیگر در وسط قفسه سینه قرار داده و آنها را در جهت دنده ها به طرف پایین و خارج حرکت بدهید همچنین می توانید دست ها را به موازات همدیگر به پایین و بالا حرکت دهید.

ماساژ دست و بازو:

\* با یک دست یکی از اندام فوقانی فرزندتان را از ناحیه مچ در اختیار گرفته و با دست دیگر از بازو به طرف مچ دست به صورت دوشیدن ماساژ بدهید و این عمل را مکرراً تکرار کنید.



\* برای ماساژ دست، توسط انگشت شست خود کف دست شیر خوار را با ملایمت باز کرده و انگشتان وی را بین چهار انگشت دیگر خود و انگشت شست ماساژ دهید. همچنین بهتر است تک تک انگشتان وی را