

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 زانوهای را روی شکم خود جمع می کند، دستها را مشت می کند، چهره او درد شدید را نشان می دهد و با صدای زیر به شدت و گوش خراش فریاد میکشد.

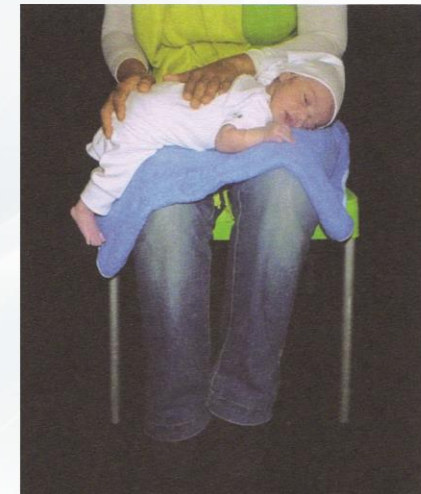
پدران به دلیل داشتن بافت ماهیچه ای سفت تر برای ماساژ کولیک موثرترند.

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 در حالی که پاشنه هایش را به آرامی بالا و پایین می آورد 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 می کند.

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

گاهی ماساژ در حمام و استفاده از کیسه های 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 موثر می باشد.



۱



حرکات ماساژ برای درمان یبوست :

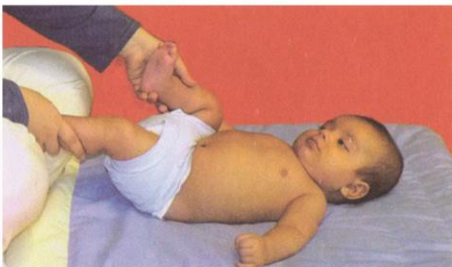
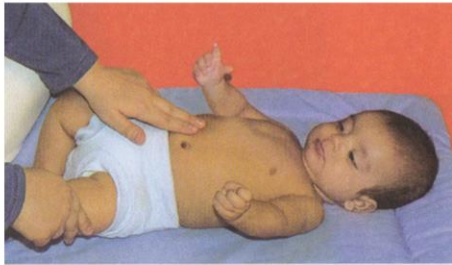
دفع دیر به دیر مدفوع در صورتی که مدفوع حالتی سفت و خشک پیدا کند را یبوست می گویند. کودک هنگام مدفوع به خود فشار می آورد و قوام مدفوع وی سفت است. علاوه بر ماساژ، دادن مایعات به میزان کافی پس از ماهگی، رژیم غذایی مناسب مثل پوره میوه و سبزیجات، آب آلوئی خیس شده، آب انجیر، حریره بادام، رژیم فیبر دار از ایجاد یبوست جلوگیری می کند. یک ساعت پس از هر بار شیر دادن برای ماساژ مناسب تر 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 عقربه های ساعت تا زمانی که به ران راست برسد به شکل فنری حرکت داده شود این کار باعث افزایش حرکات روده می شود. 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 دو چرخه). این حرکات بطور 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 پاها را نگه داشته و بعد آرام پاها صاف شود، این حرکت تکرار شود.

۲



۳



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود

Behboud hospital
Nasr Medical Group



ماساژ درمانی در نوزادان

گروه پیشگیری و ارتقاء سلامت

منابع :

کتاب ماساژ نوزادان و شیرخواران

زیر نظر سرپرست علمی گروه کودکان و نوزادان :

دکتر رضا اکبری (متخصص کودکان و نوزادان)

تهیه کننده :

کارگروه آموزش به بیمار

تاریخ تهیه : شهریور ۱۳۹۵

تاریخ بازنگری : مهرماه ۱۳۹۹

ارتباط با ما :

سامانه تلفن ۴ رقمی : ۳۱۵۵

سامانه پیام کوتاه : +۹۸۱۰۰۰۳۱۵۵

تلفن : ۰۴۱-۳۵۵۳۸۷۰۱-۵

فاکس : ۰۴۱-۳۵۵۶۶۲۲۷

ایمیل : info@behboud.com

وب سایت : www.Behboud.com

آدرس : تبریز / خیابان ارتش جنوبی

نرسیده به چهارراه باغشمال / بیمارستان بهبود

آرزوی بهبود، سلامتی و تندرستی خانواده هاست.



خیابان ارتش جنوبی

میدان ساعت



بیمارستان بهبود

Behbud Hospital

بیمارستان بهبود

پیشرو در ارائه خدمات نوین پزشکی

حرکات ماساژ برای کاهش درد هنگام دندان در آوردن :

علایم دندان در آوردن

یکی از نگرانی های والدین هنگام دندان در آوردن شیر خوار است. معمولاً شیرخوار بی قراری و احساس ناراحتی می کند، انگشتانش را به سمت دهان می برد و هر چیزی را می جود. گونه ها بر افروخته می شود و بخشی از لثه سفید و متورم می شود و آبریزش از دهان دیده می شود. گاهی پوست ناحیه تناسلی نیز ملتهب شده و بثوراتی در این ناحیه ظاهر میشود. ماساژ یکی از راههای کاهش درد هنگام دندان در آوردن است که می تواند 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 می شود سپس شست ها را زیر لب پایین فشار داده و ضمن ایجاد حرکات چرخشی در امتداد عرض لثه تا خط فک پایین و به طرف گوش ها حرکت ادامه داده میشود.



به طور کلی ماساژ تمام بدن نیز در این ایام سود مند است زیرا سبب ترشح آندورفین ها (کاهش دهندهای درد) می شود. امید است والدین با انجام صحیح حرکات ماساژ به رشد و تکامل بهتر کودک کمک نمایند.