

لمس با دست و حرکت بر روی بافت های نرم بدن نوزاد یا شیرخوار به منظور درمان ماساژ درمانی نام دارد.

ماساژ درمانی چگونه اثر می کند؟

ماساژ بطور عام و ماساژ سوئدی به طور خاص، گردش خون و جریان لنفاوی را بهبود بخشد، مواد غذایی و اکسیژن تازه را به بافتهای مزبور می رساند و به خروج مواد سمی و بهبودی کمک می کند. همچنین عضلات در حال کشش می توانند به رگهای خونی و اعصاب فشار آورده و با محدود کردن جریان خون باعث ایجاد درد شوند. با ماساژ منطقه مورد اثر، بتدریج فشار عضله بر اعصاب در گیر کاهش یافته و درد کاهش می یابد.

احتیاط در ماساژ درمانی :

- در کودک مبتلا به تب بالا، التهاب، عفونت، یرقان یا بیماریهای عفونت پوستی از ماساژ خودداری شود.
- روی زخم های 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 آرتريت، سرطان یا بیماری قلبی، قبل از انجام ماساژ با پزشک مشورت شود.
- در کودکان مصدوم سوختگی، ماساژ درمانی در کاهش اختلالات روحی، (اضطراب، تنش و افسردگی) و علائم جسمی (درد و خارش) موثر بوده است.

تأثیر تحریکات لمسی - حرکتی ماساژ بر وزن گیری نوزادان کم وزن

تحریکات 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 اندام ها در وضعیت طاقباز و دمر از روز اول تولد و روزانه حداقل ۳ مرتبه ۱۵ دقیقه ای علاوه بر کمک به رشد و تکامل نوزاد فواید بسیاری برای نوزاد و والدینش به دنبال دارد. ماساژ بدون ظرافت و خشن می تواند مشکلات جسمی متعددی برای نوزادان کم وزن ایجاد نماید.

کلیات ماساژ درمانی :

ماساژ سبب ارتباط عاطفی والدین از طریق لمس و نوازش، شناخت بدن و کشف خصوصیات کودک می شود، در حقیقت والدین با فرزند خود از طریق ماساژ و لمس صحبت می کنند و از طریق ارتباط چشم با چشم و پوست با پوست و تبادل لیخنند و محبت احساس عاطفی خود را با او تقویت می کنند. در چهار هفته اول زندگی که به آن دوران نوزادی می گویند حرکات ماساژ روی بدن نوزاد بیشتر شکل عمومی داشته و کمتر به جزئیات پرداخته میشود و میزان فشار و ضربه بسیار ملایم، نوازشی و با سر انگشتان خواهد بود تا باعث آزردهگی نوزاد نشود. مدت زمان آن هم معمولاً بین هفت تا پانزده دقیقه است و بستگی به پذیرش و لذت نوزاد دارد. اما در ماساژ شیر خواران که از ماه دوم شروع و تا پایان بیست و چهار ماهگی شیر خوار ادامه می یابد فشار ماساژ می تواند بر حسب سن شیر خوار به مرور قوی تر شود و تا جایی که شیر خوار از ماساژ اذیت نشود حرکات با جزئیات بیشتر و با مدت زمان بیشتر روی قسمت های مختلف بدن شیر خوار همراه شود. این مدت معمولاً بین ۱۵ تا ۲۵ دقیقه زمان دارد و عملاً زمان آن به پذیرش، علاقه و لذت شیر خوار از حرکات ماساژ بستگی خواهد داشت.

مزایای ماساژ برای نوزاد و شیر خوار :

خواب راحت - هوشیاری بیشتر در هنگام بیداری - شادی و آرامش - بهبود تکامل جسمی و عاطفی - اعتماد به نفس و ارتباط اجتماعی بهتر - 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 هورمون های استرس - کاهش گریه و لجبازی نوزاد - عمیق تر و طولانی تر کردن خواب نوزاد - شکوفاتر و زیباتر کردن چهره نوزاد - بهبود ارتباط با والدین و القاء علاقه و محبت بیشتر - در صورت انجام ماساژ بعد از ۴ هفته اول زندگی و ادامه آن تا پایان ۲۴ ماهگی سبب تقویت حواس اصلی کودک و احساس امنیت و مهارت اجتماعی وی می شود. همچنین افزایش قد و رشد شیر خواران را سبب شده و و به دفع مواد زائد بدن شیر خوار کمک میکنند و با ترشح آندورفین ها (هورمون ضد درد) را به همراه دارد و باعث کاهش افت درجه حرارت و کاهش عفونت در آنها می شود.

مزایای ماساژ برای والدین :

- آرامش و راحتی - حساس شدن نسبت به کودک - ایجاد اعتماد به نفس - ایجاد ارتباط بین والدین و کودک
- آمادگی برای شروع ماساژ :**
- بهترین زمان انجام ماساژ زمانی است که کودک بیدار و خوشحال است و یک ساعت از تغذیه او گذشته است. (۱) دست ها با دقت شسته شود .
- (۲) دستها با به هم مالیدن یا قرار دادن در آب ولرم به مدت ۴-۳ دقیقه گرم شود .
- (۳) دستها با روغن های بی بو مثل بادام شیرین، کنجد یا روغن زیتون یا روغن آفتابگردان آغشته شود و در موقع خرید روغن دقت شود که شیشه یا ظرف روغن کدر باشد چون نور باعث ایجاد واکنش شیمیایی و فاسد شدن روغن خواهد شد . و برای آزمون حساسیت پوست ، مقداری روغن روی مچ دست نوزاد یا شیر خوار مالیده و نیم ساعت صبر می کنیم اگر حساسیت وجود داشته باشد خود را نمایان می کند .
- (۴) انگشتر، دستبند و ساعت در آورده شود تا احتمالاً بدن ظریف نوزاد مجروح نشود.
- (۵) از ماساژ کودک بلافاصله بعد از شیر خوردن یا هنگامی که او خیلی گرسنه است، خودداری شود. بعد از استحمام و یا در فاصله دوبار شیر خوردن و یا بعد از تعویض پوشک زمان مناسبی برای ماساژ کودک می باشد .
- (۶) زمانی که کودک تمایل به بازی دارد از ماساژ دادن او پرهیز شود .
- (۷) بهتر است نوزاد لباس بر تن نداشته باشد ولی در طول ماساژ پوشاندن شورت منعی ندارد.
- (۸) چنانچه نوزاد یا شیرخوار تب داشته و یا سرماخورده باشد ماساژ توصیه نمی شود .
- (۹) تا زمان نیفتادن بند ناف اطراف بند ناف ماساژ داده نشود.
- (۱۰) قبل از شروع ماساژ دو شاخه تلفن را در آورده و رادیو و تلویزیون را خاموش کنید. و والدین از آرامش و وقت کافی برخوردار باشند. بخش یک موسیقی ملایم برای والدین و کودک لذت بخش است .
- (۱۱) برای پیشگیری از حس حسادت در سایر فرزندان به آنها نیز توجه کنید.
- ویژگی های 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 .
- شرایط اتاق :**
- دمای اتاق برای نوزادان ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتی گراد و برای شیرخواران بزرگتر ۲۳ تا ۲۵ درجه سانتی گراد مناسب است .



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: ۵-۰۱-۳۵۵۳۸۷۰۱-۴۱

فاکس: ۴۱-۳۵۵۶۶۲۲۷

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.

چهارراه باغ شمال

خیابان ارتش جنوبی

میدان ساعت



بیمارستان بهبود

Behbud Hospital

بیمارستان بهبود

پیشرو در ارائه خدمات نوین پزشکی

انتخاب وضعیت نشستن:

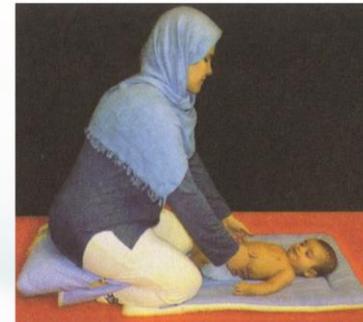
هر حالت که والدین راحت هستند همان گونه بنشینند. اگر از حالتی خسته شدند، حالت نشستن خود را تغییر دهند. یادآوری می شود موقع ماساژ، کمر صاف نگه داشته شود.



(۱) پاها باز و دور از هم



(۲) چهار زانو نشستن



(۳) زانو زدن



(۴) نشسته با زانوان خمیده