



No G17



ماساژ در نوزادان

پمفلت آموزشی مددجو

بهار ۱۴۰۰

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



جهت دسترسی به مطالب آموزشی سلامت و دانلود پمفلت های آموزشی به بیمار

<http://ziaeian.ir> و یا

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

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.



روش ماساژ:

ماساژ را از قسمت جلوی بدن نوزاد شروع کنید تا بتوانید به چشمان او نگاه کنید.

روغن ماساژ را نرم کنید و حرکت ماساژ به آرامی با حرکات چرخشی کف دست و نوک انگشتان بر روی شکم، سر و صورت و شانه کشاله ران سرین پشت نوزاد انجام دهید.

در حین ماساژ با او صحبت کنید.



شرایط لازم در ماساژ نوزاد:

نوزاد باید سر حال باشد و گرسنه نباشد. تبادر نباشد، تمایل به بازی نداشته باشد.

★ زیور آلات ممکن است به نوزاد آسیب بزنید و از دست خارج کنید.

★ ناخن‌ها کوتاه باشد و دست‌ها را از قبل با آب و صابون بشویید.

★ دست‌ها قبل از ماساژ چند دقیقه قبل ولرم کنید.

★ دمای اتاق به گونه‌ای باشد که بدون پوشش نوزاد آرام باشد.

★ برای ماساژ از روغن مخصوص طبیعی و گیاهی مثل روغن زیتون استفاده شود.

★ دقت کنید سطحی که کودک روی آن قرار بگیرد خیلی نرم نباشد که داخل آن فرو برود.

مدت زمان ماساژ ۱۵-۵ دقیقه باشد و بستگی به تمایل نوزاد دارد.

ماساژ کودک یک راه شگفت انگیز و موثر جهت برقراری ارتباط با اوست که این تماس‌های ملایم نشان دهنده عشق و علاقه اطرافیان به آنهاست.

ماساژ فواید بسیاری دارد:

باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی و تقویت استخوان‌ها و عضلات و بهبودی گردش خون می‌شود.

باعث کاهش دردهای کولیکی می‌شود و گریه نوزادان کمتر گردیده و باعث تقویت سیستم گوارشی می‌شود.

قولنج، یبوست و اسهال کمتر می‌شود و نوزادان بهتر شیر می‌خورند.

خواب آرامتری دارند.