

پنجه و انگشتان

برای تمام کردن قسمت پا و ران انگشت شست پا رو بگیرید و به آرامی به سمت بیرون بکشید خیلی آرام اینکار رو برای تمام انگشتان انجام دهید .

بازو و آرنج

یکی از بازوها را بگیرید و به آرامی دستتان را به سمت پایین ماساژ دهید . و تا مچ دست ادامه دهید بعدش دسته‌های نازش را بگیرید و مچ هاش رو چند بار در هر دو جهت چپ و راست به آرامی بچرخان



ماساژ دست

با انگشتان شست دستتان کف دسته‌هایش را به صورت حرکت های دایره ای مالش بدهید اینکار را در تمام قسمت ها انجام دهید.

ماساژ کتف و کمر

کودکتان را روی شکم بخوابانید. با نوک انگشتانتان دو طرف ستون فقرات کودک را با حرکات دایره ای شکل نوازش کنید و ماساژ دهید در همین حالت با دستانتان از روی کتف تا پاهای کوچکش را نوازش کنید و به آرامی مالش دهید.



ماساژ قفسه سینه

دستانتان را طوری روی قفسه سینه قرار دهید که انگار می خواهید خمیر ورز دهید. حال به آرامی قفسه سینه را نوازش و مالش بدید . کف یک دستتان را روی سینه نوزاد قرار بدید و به آرامی به سمت پائین با مالش بکشید و تا زیر ناف این حرکت را ادامه دهید چند بار اینکار را تکرار کنید.

وقتی ماساژ نوزاد به پایان رسید، نوزاد را در آغوش بگیرید و کمی بهش شیر دهید

بسمه تعالی بیمارستان شهداء بناب ماساژ نوزاد



تهیه کننده :

معصومه رضائی

کارشناس پرستاری (کارشناس شیرمادر – سوپروایزر

آموزش سلامت)

منبع :

ماساژ نوزادان و شیرخواران

مولفین: اداره سلامت نوزادان وزارت بهداشت، درمان و

آموزش پزشکی

تهیه : بهمن ۱۴۰۰

بازنگری : فروردین ۱۴۰۲

مقدمه :

ماساژ نوزاد و کودک زیباترین راه شناخت احساسات و واکنشها و ایجاد آرامش و اطمینان خاطر نوزاد است. ماساژ نوزاد به منزله صحبت با نوزاد و اولین پله برقراری ارتباط عاطفی با نوزاد می باشد. ده دقیقه ماساژ دو تا سه بار در هفته ضمن افزایش ارتباط عاطفی مادر و کودک موجب بهبود خواب کودک می شود.

فواید ماساژ نوزاد:

- بهبود سیستم ایمنی
- تنظیم سیستم گوارش و تنفس
- کاهش ناراحتی نوزاد از دل درد ، گرفتگی بینی و درد ناشی از دندان در آوردن
- کاهش تولید هورمونهای استرس و پیرو آن کاهش گریه و لجبازی نوزاد

زمان انجام ماساژ نوزاد:

- با توجه به نبودن قانون خاصی برای ماساژ کودک بهترین زمان برای انجام این کار زمان بیداری و با نشاطی کودک است. برای این کار می توان از روغن های نارگیل، آفتابگردان، زیتون، بادام و انگور استفاده کرد. قبل یا بعد از وعده های غذایی بدن نوزادان را ماساژ ندهید.

. همچنین وقتی که زمان خواب نیمروز کودک می باشد از انجام ماساژ خودداری کنید.

آموزش ماساژ بدن نوزاد

در هنگام انجام ماساژ ، یک حوله تمیز روی مبل، تخت یا فرش بیندازید و یک کاسه روغن گیاهی مناسب برای ماساژ (مثال روغن زیتون تهیه کنید و ماساژ نوزاد را طبق آموزش زیر شروع کنید . قبل از انجام ماساژ، انگشت و دستبند را جهت پیشگیری از ایجاد آسیب پوستی نوزاد خارج نموده و دست ها را بشوئید.

ماساژ دادن ران پا

پاهای ناز دختر یا پسر کوچولوتون نقطه خوبی برای شروع ماساژ به حساب میاد چون پاها از حساسیت کمتری نسبت به سایر قسمت های بدن برخوردار هستند. مقداری روغن ماساژ در کف دستتون بریزید و بعد دستتان را به دور ران پا و قسمت های داخلی پا قرار دهید و به آرامی نوازش کنید و به سمت نوک انگشتتان پا بکشید. این نوازش را با مالش همراه کنید و به آرامی فشار دهید. حواستون باشد که این فشار باید بسیار کم باشد تا فرشته کوچولوی شما اذیت نشود. بعد از اینکه ران یک پا را کامل ماساژ دادید پای بعدی را ماساژ دهید.



ماساژ پا

یک پای دختر یا پسر کوچولوتون رو بگیرید و چندبار به آرامی به سمت چپ بچرخانید و بعد به سمت راست بچرخانید. بعد از قسمت میچ تا نوک انگشتان پا رو با دستتون به آرامی ماساژ دهید .



ماساژ کف پا :

انگشت شستون را روی کف پای نوزاد کوچولوتون بذارید و با فشار مالیم طوری حرکت بدید که انگار دارید یک دایره می کشید اینکار را در سرتاسر کف پاهاش انجام بدید تا کیف کند .