



دانشگاه علوم پزشکی لرستان  
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت

## ماساژ نوزاد



تهیه کننده: سوپروایزر آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره)  
شهرستان کوهدهشت  
تابستان ۱۳۹۰

**زمان:** اوایل برای ماساژ دادن کل بدن ۲۰ تا ۳۰ دقیقه را در

نظر بگیرید. عجله کردن یا انجام آن بین فعالیت‌های دیگر تان شاید بی فایده باشد و منجر به بی تابی کودک شود. وقتی که هر دو به ماساژ خو گرفتید، وقت کمتری را می‌توانید صرف این کار کنید.

**فضای آرام و ساکت:** اگر به عنوان مثال صدای تلویزیون و رادیو مزاحم تان نباشد، هر دوی شما از ماساژ لذت می‌برید؛ چه نوزاد که ماساژ داده می‌شود و چه شما که ماساژ می‌دهید. که لذت می‌برید، هم کم کم به طور مؤثری به یکدیگر عادت خواهید کرد. شما از این پس، نسبت به نوزاد تان مسئول هستید و باید به این مسئله که به چه چیزی علاقه دارد و چه چیزی مورد علاقه او نیست، توجه کنید.



منبع: [www.salamt Iran.com](http://www.salamt Iran.com)

## آن چه برای ماساژ نیاز دارید

**یک اتاق گرم:** نوزادان وقتی برهنه هستند، سریع گرمای بدن شان را از دست می‌دهند، روغن نیز باعث کاهش حرارت بدن می‌شود، در نتیجه اتاق باید به اندازه کافی گرم باشد تا نوزاد تان احساس آرامش کند. ۸۰ درجه فارنهایت (۲۰ درجه سانتی گراد) دمای ایده آل اتاق است. اما اگر با لباس آستین کوتاه احساس سرما نمی‌کنید، گرمای شما برای ماساژ مناسب است.



**برنامه ریزی درست و معقول:** نوزاد را در فاصله بین دو بار

شیر خوردن، وقتی سر حال است ماساژ دهید. اگر بلافاصله بعد از شیر خوردن او را ماساژ دهید، ممکن است باعث ایجاد تهوع و استفراغ در وی شود. بنابراین دست کم یک ساعت صبر کنید. اگر ماساژ نزدیک به نوبت بعدی شیر دادن او باشد، ممکن است در طول ماساژ دادن گرسنه اش شود و بی تابی کند.

## چرا ماساژ می‌دهیم؟

یادگیری و انجام ماساژ کودک، کار بسیار ساده‌ای است. چند وسیله کوچک لازم دارد و هیچ هزینه‌ای در بر ندارد، مگر مقداری وقت. منافع دراز مدت و کوتاه مدت آن برای کودکان زیاد است و از طرف دیگر والدین نیز با ماساژ بچه‌ها ارتباط مثبت و خوبی را با آن‌ها برقرار خواهند کرد.



## منافع ماساژ برای نوزادان

### ۱. احساس امنیت

ارتباط جسمی بین نوزاد و یکی از والدینش، احساس عشق و علاقه و ارزش را در او تقویت می‌کند و این احساس، به رشد عزت نفس و اعتماد به نفس در کودک می‌انجامد.

### ۲. سلامت و تندرستی کل بدن

تحقیقات نشان می‌دهد: نوزادانی که با محبت و مهربانی لمس می‌شوند، کمتر از آن‌هایی که تماس محبت آمیز با والدین شان ندارند گریه می‌کنند یا بیمار می‌شوند. ماساژ، گردش خون را بهبود می‌بخشد و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند. همین‌طور کمک می‌کند که مایع لنفی در سرتاسر بدن پخش شود و مواد مضر نیز از بدن دفع گردد. ماساژ، درد و نشانه‌های بعضی از ناراحتی‌ها و بیماری‌های مزمن را تسکین می‌دهد. راحتی و آرامش را افزایش می‌دهد و به نوزادی که دایم گریه می‌کند، آرامش می‌بخشد.

### ۳. رشد جسمی

ماساژ، خود آگاهی از جسم را افزایش می‌دهد و عضلات را محکم و مفاصل را منعطف می‌کند. بدین ترتیب برای نوزادان نارس (نوزادانی که زیر وزن طبیعی به دنیا می‌آیند یا آن‌هایی که نیازهای ویژه‌ای دارند) منفعت ویژه‌ای دارد.

### ۴. مهارت اجتماعی

با لمس نوزادان، چگونگی برقراری ارتباط را به او آموزش می‌دهید.

## منافع ماساژ برای والدین

### ۱. آرامش و راحتی

### ۲. حساس شدن نسبت به نوزاد

### ۳. ایجاد اعتماد به نفس

### ۴. ایجاد ارتباط بین والدین و نوزاد

## آمادگی برای شروع ماساژ

بهترین زمان برای ماساژ نوزادان زمانی است که او بیدار و با نشاط است. وقتی او را بغل می‌گیرید، تحت تأثیر خلق و خوی شما قرار می‌گیرد. پس باید با خودتان نیز احساس آرامش و آسودگی کنید. هر نوع زیور آلانی را که دوست دارید بیرون آورید و ناخن‌های تان را به اندازه کافی کوتاه کنید تا پوست لطیف کودک نخراشد. هر چیزی را که لازم دارید دور خودتان قرار دهید تا وقتی ماساژ را شروع می‌کنید بر حرکات دست تان یا هر چیزی که کودک دوست دارد تمرکز داشته باشید.

## استفاده از روغن

### چرا باید از روغن استفاده کرد؟

تماس پوست با پوست، رشد و نمو مطلوب را افزایش می‌دهد. پس درک نوزاد و ماساژ بدن برهنه او، راهی برای تقویت و پیشبرد این مسئله است. روغن کمک می‌کند تا دستان شما به آرامی روی بدن نوزاد حرکت کنند. هم چنین به شما اجازه می‌دهد تا حرکت ماساژور را تدریجاً محکم‌تر کرده و مدت بیشتری، بدون این که وقفه‌ای ایجاد شود، او را ماساژ دهید. روغن، پوست را مرطوب می‌کند و این کار باعث جلوگیری یا به حداقل رساندن خشکی پوست می‌شود.

### کدام روغن؟

از روغن بادام یا کنجد استفاده کنید. این روغن‌ها بوهایی ملایم دارند، سریع جذب پوست می‌شوند و پوست را تغذیه می‌کنند. در صورت امکان روغن طبیعی را انتخاب کنید. روغن‌های طبیعی کمتر از روغن‌های مصنوعی پوست را تحریک می‌کنند. در کشورهایی که ماساژ نوزاد به صورت سنتی وجود دارد، استفاده از روغن بستگی به مفید بودن و قابلیت دسترسی به آن دارد. افرادی با فرهنگ‌های آسیایی و آفریقایی‌گه در غرب زندگی می‌کنند، ترجیح می‌دهند از روغن‌هایی استفاده کنند که آماده و قابل دسترسی است و به روغن‌های مناطق خودشان شباهت دارد، مثل روغن زیتون.