



- اگر کودک خوشحال بود، سر او را با نوک انگشتان تان حرکات کوچک چرخشی ماساژ دهید.



- از قسمت صاف انگشتان تان استفاده کنید. از میان پیشانی شروع کرده و دستان خود را به طرفین صورت بکشید. حرکتی شبیه به باز کردن کتاب.



- با حرکات دورانی کوچک، با انگشتان تان، قسمت جلوی گوش و عضله ی فک را ماساژ دهید.



- دو دست خود را در کنار یکدیگر در مرکز قفسه سینه قرار دهید.

- سپس به آرامی آنها را در امتداد دنده ها در دو طرف به سمت پایین بکشید.

- درست مثل اینکه صفحات کتاب را باز می کنید. اجازه ندهید دستانتان از بدن نوزاد جدا شود. فشار از مرکز سینه به طرف خارج است.

به خاطر داشته باشید که باید کودکان را تا حد ممکن به طرف خود بکشید به طوریکه باسن نوزاد کاملا مقابل زانو های شما قرار گیرد.



- پس از شستن دست ها، کمتر از یک قاشق چایخوری روغن آفتاب گردان را روی کف دست خود ریخته و کف دستتان را به هم بمالید تا روغن گرم شود.

- از فشار متوسط (نه آنقدر کم که کودک غلغلک شود)، برای ماساژ استفاده نمایید.

- قبل از انجام ماساژ خود را آرام کنید. چند نفس عمیق بکشید. با هر ضربان قلب شما، تشعشع گرم آن از آرنج شما به دستتان می رسد و با آغاز ماساژ به نوزاد منتقل می شود.

- انگشتر یا دست بند را از دستتان خارج کنید.

- لباس های نوزاد را درآورید و پارچه نازکی روی نوزاد ببندازید. هر قسمتی از بدن نوزاد که ماساژ داده می شود لخت خواهد بود.

- سر نوزاد را کاملا بین کف دستان خود را قرار دهید. این بهترین زمان برای اجازه از نوزاد است. می توانید اسم نوزاد را صدا زده و بگویید آیا می توانم تو را ماساژ دهم؟

نوزاد را لمس کنید؛ نوازش کنید
ماساژ، غذایی برای نوزاد است؛
غذایی که مانند مواد معدنی، ویتامین ها
و پروتئین، با ارزش است.
دکتر فردریک لیبویر

مادر معمولا به طور ناخودآگاه از همان لحظه زایمان شروع به ماساژ نرم و آرام نوزاد می کند، این قسمتی از فرآیند وابستگی است، یک میل ذاتی برای شناختن نوزاد از طریق حواس. **برنامه ماساژ نوزاد، تنها به چند دقیقه وقت نیاز دارد، اما فواید آرام سازی و ارتباط با نوزاد را برایتان فراهم خواهد آورد.**

زمان انجام ماساژ 15 دقیقه خواهد بود.

مادران عزیز توجه کنید

- همیشه ماساژ باید در یک مکان گرم و آرام صورت گیرد.
- زمانی را برای ماساژ انتخاب کنید که نوزاد، نه کاملا سیر و نه گرسنه باشد. یک ساعت پس از تغذیه نوزاد، زمان مناسبی برای انجام ماساژ است.
- روی زمین یا روی تختی، با پایه های کوتاه بنشینید و نوزاد تان را روبروی خود روی یک بالش، یا پتویی که چهار لا کرده اید، به پشت بخوابانید.



دانشگاه علوم پزشکی

وخدمات بهداشتی درمانی تبریز

مرکز آموزشی و درمانی کودکان

ماساژ نوزاد



آموزش سلامت

تاریخ تهیه: 91/04- آخرین بازنگری: 96/11



- نوزاد را رو به شکم بخوابانید. دست های خود را روی پشت نوزاد، به طوری قرار دهید که با ستون فقرات نوزاد عمود شود. دست های خود را به طور متناوب جلو و عقب بکشید. حرکت را از بالای شانه ها شروع و به طرف باسن بکشید، سپس دوباره به سمت شانه ها بروید.



- برای پایان دادن به ماساژ پشت در حالی که انگشتان خود را از هم جدا کرده اید، تمام قسمت های شانه، پشت و باسن را ماساژ دهید و به تدریج فشار وارده را کمتر کنید. این گونه به نوزاد خود بفهمانید که ماساژ به پایان رسیده است.

« این لیفلت با آخرین اطلاعات پزشکی و پرستاری تهیه شده است و تنها به عنوان راهنما بوده و به هیچ وجه جایگزین توصیه های پزشک معالج کودک شما نمیباشد.»

اگر شما توصیه ها یا اطلاعات بیشتری نیاز دارید
لطفاً با شماره تلفن 35262250
داخلی 332 یا 449 تماس بگیرید.



- به ترتیب هر یک از بازوهای نوزاد را بین دستانتان گرفته و از طرف شانه ها به طرف مچ، چندین بار بچرخانید.



- با کف انگشتان دست راست خود حرکتی به شکل I از زیر قفسه سینه، سمت چپ شکم و مستقیم به طرف پایین انجام دهید.



- بعد حرکت L را از طرف راست شکم نوزاد، زیر دنده ها و سپس به سمت پایین، انجام دهید.



- سپس حرکتی به شکل U معکوس از راست به طرف چپ شکم نوزاد انجام دهید.



- به ترتیب هر یک از پاهای نوزاد را از ران به سمت مچ پا در بین دو دست خود بگیرید و عضلات را به آرامی بچرخانید.

- از کف انگشت شست خود برای فشار آرام بر روی کف پای نوزاد استفاده کنید.