

ماساژ صورت

با ایجاد دایره های کوچک توسط نوک انگشتان خود و در امتداد فک بالا و پایین صورت شیر خوار خود را ماساژ بدهید.

پیشانی را باید از مرکز به محیط ماساژ بدهید. این عمل را می توانید با قرار دادن هر دو شست در کنار همدیگر انجام بدهید.

بهتر است سر را توسط نوک انگشتان با ایجاد دایره های کوچک ، از ناحیه نرم سر (ملاج) به محیط ماساژ بدهید.

ماساژ ابرو و اطراف چشم توسط نوک انگشت شست صورت می گیرد.



دنده ها به طرف پایین و خارج حرکت بدهید. همچنین می توانید دست ها را به موازات همدیگر به پایین و بالا حرکت دهید.



ماساژ دست و بازو

با یک دست یکی از اندام فوقانی فرزندتان را از ناحیه مچ در اختیار گرفته و با دست دیگر از بازو به طرف مچ دست به صورت دوشیدن ماساژ بدهید و این عمل را چندین بار تکرار کنید. برای ماساژ دست ،توسط انگشت شست خود کف دست شیر خوار را با ملایمت باز کرده و انگشتان وی را بین چهار انگشت دیگر خود و انگشت شست ماساژ بدهید.همچنین بهتر است تک تک انگشتان وی را جداگانه ماساژ بدهید.



ماساژ اندام تحتانی

ابتدا از یک پا شروع کنید. با یک دست مچ پا را در اختیار گرفته و با دست دیگر از ران به طرف پایین به صورت دوشیدن پوست، نوزاد را نوازش دهید. این کار را چندین بار تکرار کنید. سپس پای دیگر را ماساژ دهید. یا با دو دست خود هر دو ران نوزاد را در اختیار گرفته و با حرکات ملایم چرخشی با فشار ملایم تا مچ پا ادامه بدهید.

کف پا را از ناحیه پاشنه به طرف نوک انگشتان ماساژ دهید. این عمل را چندین بار تکرار کنید.

انگشتان پا را بین انگشت اشاره و شست خود قرار داده و آنها را با فشاری ملایم ماساژ دهید. این عمل را چندین بار تکرار کنید.



ماساژ شکم و قفسه سینه

شکم نوزاد را در جهت عقربه های ساعت و به طرف پایین ماساژ بدهید. ماساژ را از زیر دنده ها شروع کنید. ابتدا با یک دست شروع کرده و با دست دیگر آن را ادامه بدهید. برای ماساژ قفسه سینه دست های خود را در کنار یکدیگر در وسط قفسه سینه قرار داده و آنها را در جهت

- کاهش اضطراب و نگرانی در نوزاد و تمرین آرامش و آسودگی
- کاهش تولید هورمون های استرس
- کاهش گریه و لج بازی نوزاد
- عمیق تر و طولانی تر شدن خواب نوزاد شکوفاتر و زیباتر شدن چهره نوزاد
- بهبود ارتباط و القاء علاقه و محبت بیشتر

فوائد ماساژ برای شما

- ◆ برای شما زمان مشخص و دلپذیری را برای ارتباط عمیق تر و القاء محبت بیشتر فراهم می کند.
- ◆ بهبود ارتباط والدین و نوزاد
- ◆ به شما کمک می کند که پیغام های غیر کلامی نوزاد خود را درک کرده و واکنش مناسب نشان بدهید.
- ◆ احساس اطمینان و کفایت بیشتر در نحوه مراقبت خود
- ◆ توانایی شما را در کنترل اضطراب و ناراحتی نوزاد در مواقع استرس بیشتر می کند .
- ◆ استرس شما را هنگام دوری از فرزندان کم می کند.
- ◆ اوقات فرح بخش مملو از لذت را برای شما فراهم میکند.

ماساژ نوزاد

آیا می دانید نوزاد شما به چه فکر می کند یا نگران چیست؟

بهتر است بدانید که اولین ارتباط عاطفی شما با فرزندان تنها از طریق لمس و نوازش وی ممکن است. با ماساژ دادن در حقیقت با نوزاد خود صحبت می کنید. با ارتباط چشم به چشم ، تماس پوست به پوست ، تبادل لبخند و محبت بهترین وجه ارتباط عاطفی مادر یا پدر با نوزاد به وجود می آید . همچنین بهترین شیوه مشارکت پدر ، خواهر یا برادر در مراقبت از نوزاد است.



فواید ماساژ برای نوزاد

- بهبود تکامل عصبی
- بهبود وضعیت ایمنی
- تنظیم سیستم گوارشی و تنفسی
- کاهش ناراحتی نوزاد از کولیک شکم ، گرفتگی بینی و درد ناشی از دندان درآوردن

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی

آذربایجان غربی

بیمارستان شهید قاسم سلیمانی پیرانشهر

ماساژ نوزاد



واحد آموزش و نظارت بر شیر مادر

تهیه کننده : ثریا اقبالی

تأیید کننده علمی : دکتر سحر زرین

منابع : کتاب و رفرنسهای شیر مادر