

ماساژ برای نوزاد چه فوایدی دارد؟



ماساژ عملی است که باعث آرام شدن بدن می شود و عضلات را ریلکس می کند. نوزادان هم به اندازه ما بزرگسالان از ماساژ لذت می برند. نکته اینجاست که نحوه ماساژ نوزادان با بزرگسالان متفاوت است. ماساژ برای نوزادان فواید زیادی دارد که قرار است در این مطلب به آن ها اشاره کنیم. ماساژ دادن نوزاد یکی از آسان ترین راه ها برای برقراری ارتباط با اوست. اگر دوست دارید فواید ماساژ دادن کودک و بهترین راه های انجام آن را یاد بگیرید ادامه این مطلب را از دست ندهید.

ماساژ کودک چیست؟

به نوازش ریتمیک بدن نوزاد توسط والدین ماساژ ملایم کودک گفته می شود. این عمل فواید زیادی دارد و انجام آن برای عموم نوزادان توصیه می شود. ماساژ کودک شامل تمام بدن او از جمله دست ها، پاها و کمر می شود. عمل ماساژ بهتر است توسط والدین او انجام شود تا ضمن فوایدی که برای کودک دارد سبب ایجاد رابطه عاطفی بین او و والدینش شود.

چرا باید کودک را ماساژ داد؟

والدین باید نوزاد را از کمر، دست ها، پاها و شکم ماساژ دهند. این کار سبب ایجاد پیوند عاطفی بیشتر بین آن ها می شود. وقتی نوزاد بعد از ماساژ ریلکس می شود دیگر گریه و فریاد نخواهد کرد. کودک بعد از ماساژ احساس آرامش می کند و انرژی او برای رشد جسمی و تکامل مغزی بیشتر خواهد شد. در ادامه نگاهی ریزبینانه تر به فواید ماساژ خواهیم داشت.

ماساژ دادن باعث می شود کودک راحت تر به خواب برود. لمس پوست کودک توسط والدین اضطراب او را کاهش می دهد و او احساس امنیت و آرامش بیشتری خواهد کرد. با ماساژ منظم ماهیچه های نوزاد تقویت می شود و مفاصل او به اندازه کافی انعطاف پذیر خواهند شد. مشکلات معده نوزاد با ماساژ بهبود میابد و دستگاه گوارش عمل هضم و جذب را بهتر انجام می دهد. بهبود گردش خون، تنظیم الگوی خواب منظم و افزایش روزانه وزن کودک از دیگر فواید این کار هستند.

ماساژ نوزاد را از چه زمانی باید شروع کرد؟

ماساژ نوزاد را می توان از سه ماه بعد از تولد او شروع کرد. برخی ممکن است به خاطر آسیب پذیری اندام های نوزاد از ماساژ دادن او واهمه داشته باشند و بترسند که مبادا به اندام هایش آسیب بزنند. حقیقت این است که شیوه ماساژ نوزادان دارای آن فشا رها و کشش های سخت ماساژ بزرگسالان نیست و اگر با دقت انجام شود هیچ خطری برای کودک ندارد. والدین باید سعی کنند شیوه انجام این امر را کامل و دقیق یاد بگیرند تا بتوانند با ظرافت کامل آن را روی کودک اجرا کنند.



پیش از انجام ماساژ چه شرایطی باید فراهم کرد؟

پیش از انجام ماساژ باید شرایطی را فراهم کرد. پنجره را ببندید و دمای اتاق را روی ۲۴ درجه حفظ کنید. گوشی تان را روی حالت بی صدا قرار دهید تا بتوانید به خوبی تمرکز کنید. روغن ماساژ، حوله دستی، پوشک و لباسهای کودک را در دسترس قرار دهید.

ناخن دست هایتان را کاملاً کوتاه کنید. مطمئن شوید که دست هایتان سرد نیست و خشک و ضد عفونی شده است. هنگام ماساژ نباید هیچ زیورآلاتی روی دستتان باشد چرا که ممکن است بدن کودک را بخراشد.

بهترین زمان ماساژ

وقتی می خواهید نوزاد را ماساژ دهید، او نباید تازه غذا خورده و یا گرسنه باشد. قبل از خواب و بعد از حمام بهترین زمان ها برای ماساژ کودک است چرا که می تواند او را آماده یک خواب لذتبخش و شیرین کند. زمان ماساژ می تواند بین ۵ تا ۱۵ دقیقه باشد که این مقدار بسته به سن کودک تغییر می کند. ماساژ بعد از تغذیه ممکن است باعث بیرون آمدن غذایش شود. این که زمان مناسب ماساژ کودک چه زمانی است می تواند برای نوزادان مختلف متفاوت باشد اما یک ساعت بعد از غذا، پیش از خواب و بعد از حمام برای عموم نوزادان بهترین زمان است.

ماساژ کودک چگونه انجام می شود؟

در این بخش، آموزش ماساژ هر قسمت بدن کودک را تشریح خواهیم کرد.

ماساژ پاها

ماساژ دادن را از پای نوزاد شروع کنید. پاهای نوزاد نسبت به سایر اعضای بدن او حساسیت کمتری دارند. دستانتان را روی ران های نوزاد بگذارید و با ملایمت زیاد به آن فشار وارد کنید و به سمت پایین بکشید. بعد از این که یک پا را تمام کردید به سراغ ران پای دیگر بروید. پای نوزاد را از قسمت مچ در دست بگیرید و از مفصل مچ به آرامی به سمت طرفین تکان دهید. انگشتانتان را بعد از گذاشتن روی پای نوزاد به سمت انگشتان او بکشید. سپس انگشت هایتان را کف پای نوزاد بگذارید و عضلات این قسمت را ماساژ دهید. اگر نوزادتان احساس قلقلک کرد و پایش را کشید این عمل را قطع کنید تا برای او آزار دهنده نباشد. حال به سراغ انگشتان پا رفته و هر انگشت را جداگانه بین دو انگشت اشاره و شست خود بگیرید و با ملایمت بسیار بمالید.

ماساژ دست ها

بازوهای نوزاد را با یک دست بگیرید و با دست دیگر مثل عمل دوشیدن آن را بمالید. از مچ به پایین دستان نوزاد را بین انگشتان خود قرار دهید و با آرامش بمالید. مثل انگشتان پا هر کدام از انگشتان دست را نیز بین دو انگشت شست و اشاره بگیرید و به آرامی مالش دهید.



قفسه سینه

کف دستان خود را روی قفسه سینه قرار دهید و بدون وارد کردن هیچ فشاری به سمت بیرون بکشید. وارد کردن هرگونه فشار به جناق و قفسه سینه نوزاد سبب فشار مستقیم بر قلب او می شود پس اکیدا از این کار خودداری کنید.

ماساژ شکم

انگشتانتان را روی شکم نوزاد بگذارید و از روی ناف در جهت عقربه های ساعت به سمت خارج بکشید. این کار می تواند حباب های هوای گیر افتاده در روده ها را خارج کند.

نوزاد را روی شکم بخوابانید و با نوک انگشتان عضلات اطراف ستون فقرات کودک را تا نزدیک باسن ماساژ دهید. بعد از اتمام ماساژ کودک شما آرام آرام شروع به خوابیدن می کند.

چه روغنی برای ماساژ مناسب است؟

استفاده از روغن ماساژ هنگام ماساژ ضروری است. زیرا بین انگشتان و پوست کودک اصطکاک بوجود می آورد. اگر دستان چرب نشود پوست نوزاد دچار کشیدگی می شود که این امر برایش عذاب آور است. برای این کار روغن هایی مخصوص بدن کودکان طراحی شده است. ولی استفاده از روغن های طبیعی مثل روغن زیتون خالص نیز توصیه می شود.

سخن پایانی

ماساژ کودکان امری مهم و ضروری است و باید بدرستی و با ملایمت و آرامش انجام شود. سعی کنید با دیدن فیلم های آموزشی بیشتر مهارت خود را در این زمینه بیفزایید. مطمئن باشید خواندن و دیدن آموزش های مختلف در این زمینه کاملا برای شما بصره است چرا که آرام شدن نوزاد متعاقبا باعث آرام شدن شما نیز می شود.

امیدواریم از مطالعه این مقاله لذت برده باشید و اطلاعات مفیدی را کسب کرده باشید. هیچوقت نمیشود از فواید ماساژ غافل شد زیرا ماساژ دادن نوزاد باعث آرامش و سلامت او میشود و از خستگی و درد های اون میکاهد . اما این کار نیازمند اصول و قوائدی است که باید رعایت شود تا منجر به آسیب دیدن نوزاد یا اذیت شدن اون نشود چرا که نوزادان ما خیلی کمتر از آنچه که فکر کنیم تحمل فشار دست ما را دارند . پس هیچوقت نباید بیشتر از حد نیاز موقع ماساژ دادن به آنها فشار وارد کنیم . این تنها یک نمونه بود از اینکه در این امر باید چگونه رفتار کرد . اما شما با خواندن این مقاله توانسته اید خیلی از اصول حداقلی این کار را بفهمید و با نگرانی کمتر این کار را انجام دهید