

اولین حسی که در جنین به وجود می آید، حس لمس است. بنابراین، ایجاد تحریکات لمسی مناسب برای نوزاد قابل درک است و تاثیرات زیادی دارد. ماساژ نوزادان بستری باید پس از کسب اجازه از پزشک انجام شود.

فواید ماساژ نوزادان

- بهبود تغذیه و تحمل شیر
- برطرف شدن دردهای کولیکی
- ایجاد آرامش و خواب بهتر
- تکامل سریعتر عضلات
- ایجاد حس وابستگی بین والدین و نوزادان

ایجاد آمادگی برای ماساژ

قبل از شروع ماساژ، ناخنها را کوتاه کرده و دستها شسته و خشک شود. دمای اتاق بین ۲۴-۲۶ درجه سانتی گراد تنظیم نموده و دستهایتان را نیز قبل از انجام ماساژ گرم کنید. ماساژ را در زمان بیداری نوزاد انجام دهید.

روغن ماساژ نوزاد

یک روغن گیاهی ملایم مانند روغن زیتون و یا روغن بادام برای ماساژ نوزاد مناسب است. روغن های معدنی مناسب نیست و منافذ پوست را مسدود می کند.

روش ماساژ

ماساژ را از قسمت جلوی بدن نوزاد شروع کنید تا بتوانید در چشمان او نگاه کنید و احساس آرامش و امنیت در او بوجود آورید.

روغن ماساژ را گرم کنید. دستهایتان را با مقدار مناسبی از روغن آغشته نمایید و ماساژ را به آرامی با حرکت چرخشی کف دست و نوک انگشتان بر روی شکم، سر و صورت، شانه، کشاله ران و سرین و پشت نوزاد انجام دهید.

سعی کنید با انجام ماساژ برای نوزاد آرامش ایجاد نمایید و در حین ماساژ با اوصحبت کنید و زمان ماساژ را حدود ۱۵ دقیقه تنظیم کنید.





ماساژ نوزاد

کد شناسایی: wd-pf-۲۸



مشاور علمی: دکتر زهره بدیعی فوق تخصص
نوزادان

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران
مرکز آموزشی و درمانی شهید بهشتی اصفهان

بازنگری زمستان ۱۳۹۹



منبع: ماساژ کودک (سوزان ریز ، ترجمه فاطمه

اعلمی ۱۳۹۸)

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره:

۰۳۱-۲۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴-

