

ماساژ در نوزادان

تماس پوستی از راه ماساژ یکی از روش های ارتقای تکامل و نمو مغزی می باشد. نوزادان برای یافتن حس امنیت، نیاز به لمس و محبت دارند. به کمک ماساژ نوزاد، والدین نیز اعتماد به نفس بیشتری در مراقبت از نوزاد پیدا می کنند.

نوزادان بعد از تولد به تماس های پوستی بسیار حساس هستند و برای آن ها بسیار خوشایند است ماساژ در نوزادان باعث جریان خون بهتر و ایجاد آرامش و تسکین درد می شود. قابلیت دفاعی بدن را افزایش می دهد.

برای انجام ماساژ در نوزادان حتما از پزشک مسئول سوال شود که منعی برای شروع این کار نباشد.

آمادگی برای ماساژ

- ۱- بهترین زمان ماساژ نوزاد، هنگام بیداری است
- ۲- قبل از شروع ماساژ، مادر هر گونه زینت آلات را از دستانش خارج کند و حتما دست های خود را بشوید.
- ۳- به منظور جلوگیری از آسیب به پوست نوزاد، مادر ناخن های خود را کوتاه نگه دارد.
- ۴- مادر دست های خود را شسته و خشک کند.
- ۵- بهتر است قبل از شروع ماساژ، دست های خود را گرم کند.

۶- از یک روغن طبیعی مانند روغن زیتون، روغن بادام و آفتاب گردان برای چرب کردن پوست نوزاد استفاده شود.

۷- دقت شود، اتاقی که نوزاد در آن ماساژ داده می شود گرم باشد. دمای ۲۵ - ۲۷ درجه ی سانتی گراد مناسب است.

۸- از آنجا که ماساژ بلافاصله بعد از تغذیه باعث استفراغ می شود، بنابراین ماساژ نوزاد حداقل یک ساعت بعد از تغذیه انجام می شود.

۹- به طور کلی برای انجام ماساژ کامل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه زمان در نظر گرفته شود.

۱۰- حرکات ماساژ دز نوزاد ملایم و پروانه ای باشد.

۱۱- در حین ماساژ به نوزاد، لبخند زده و برای آرامش بخشیدن به او با نوزاد صحبت شود.



روش انجام ماساژ

دستان خود را با روغن آغشته کرده و از بالا به پایین سر، دست ها، سینه و پاها به آرامی ماساژ داده شود.

میزان فشار باید به گونه ای باشد که در وضعیت نوزاد تغییری به وجود نیابد و بر روی پوست نوزاد تغییر رنگ ناشی از فشار انگشتان دیده نشود.

حرکت چرخش با کف دست و با نوک انگشتان روی شکم، پشت، شانه، کشاله ران و سرین را به ملایمت انجام داد.





دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان دکتر گنجویان
آموزش به خانواده

ماساژ در نوزادان



بازنگری بهار ۱۴۰۰

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تایید پزشک متخصص

کد: ۱۷۹



منبع: ماساژ نوزادان و شیر خواران (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

مشاور علمی: دکتر عابسه احمدی (فوق تخصص نوزادان)
تهیه کننده و طراحی: الهه جرجانی سوپروایزر آموزش سلامت

مراحل ماساژ دادن نوزاد

ماساژ نوزاد شامل سه مرحله است:

۱- ماساژ و نوازش کل بدن از بالا به پایین به مدت ۵ دقیقه.

۲- ضربه زدن ملایم با یک انگشت بر روی اندام ها و تنه ی نوزاد از بالا به پایین به مدت ۵ دقیقه.

۳- نرمش دادن به اندام ها و تغییر وضعیت نوزاد به مدت ۵ دقیقه.

