

ماساژ در نوزادان

تماس پوستی از راه ماساژ یکی از روش های ارتقای تکاملو 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 آنها 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 حتماً از پزشک مسئول سوال شود که منعی برای شرع 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.

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. بهتر است قبل از شروع ماساژ، دست های خود را گرم کند.

۵- از یک روغن طبیعی مانند روغن زیتون، روغن بادام و آفتابگردان برای چرب کردن پوست نوزاد استفاده شود.

۶- دقت شود، اتاقی که نوزاد در آن ماساژ داده می شود گرم باشد. دمای ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتیگراد مناسب است.

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

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

۹- حرکات ماساژ در نوزاد ملایم و پروانه ای باشد.

۱۰- 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 نیارد 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.



مراحل ماساژ دادن نوزاد

ماساژ نوزاد شامل سه مرحله است :

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



یاسن اسمه دواغ و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

ماساژ در نوزادان

کد محتوا: ۲۴۹



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir



۲- ضربه زدن ملایم با یک انگشت بر روی اندامها و تنه نوزاد از بالا به پایین به مدت ۵ دقیقه.
۳- نرمش دادن به اندامها و تغییر وضعیت نوزاد به مدت ۵ دقیقه.



تهیه کننده: زهره شمس "کارشناس پرستاری"
منبع: حیدر زاده و همکاران، مراقبت آغوشی مادر و نوزاد، اداره سلامت نوزادان ۱۳۹۱

۲. Essential new born care .report of
a Technical Working Group 2010 .Geneva
World Health Organization ,2007

مشاور علمی: دکتر بدیعی "متخصص نوزادان"
طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مرداد ۱۳۹۹

