

ماساژ بصورت چرخشی یا حالت دوشیدن و با ملایمت انجام شود بصورتیکه برای نوزاد خوشایند باشد.

به عکس العمل شیرخوار نسبت به ماساژ توجه کنید و بر اساس آن ادامه دهید.



### مراحل ماساژ دادن نوزاد چگونه است؟

ماساژ نوزاد را از انگشتان پا شروع کنید بطرف کف پا، ساق و ران ها پیش بروید. زاویه طبیعی مفاصل را حفظ کنید.



➤ مادر دست های خود را شسته و خشک کرده و با لوسیون بدن، روغن زیتون، روغن بادام برای ماساژ آغشته نماید.

➤ ماساژ کامل بدن شیرخوار را از زمان کوتاه شروع کنید و به ۲۵ تا ۳۰ دقیقه برسانید.

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



### اثرات ماساژ دادن بر شیرخواران چیست؟

ماساژ شیرخواران رشد و تکامل بهتر مغزی آنها را به همراه دارد. نوزادان نیاز به لمس و محبت دارند.

با ماساژ نوزاد، والدین توانمندی بیشتری در مراقبت از نوزاد پیدا می کنند.

ماساژ نوزادان منجر به آرامش، تسکین درد، رفع دل درد و یبوست می شود

با آرامشی که به آنها می دهد بدنشان در برابر بیماری ها می شود.

برای انجام ماساژ در نوزادان بیمار، حتماً از پزشک و پرستار او سوال شود.

### ماساژ در نوزادان چگونه انجام می شود؟

بهترین زمان ماساژ نوزاد، هنگام بیداری و حدود یک ساعت بعد از شیر خوردن او می باشد.

اتاقی که نوزاد در آن ماساژ داده می شود گرم و دمای حدود ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتیگراد داشته باشد.





یا من اسمہ دواغ و ذکرہ 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



در نهایت سر شیرخوار و ناحیه پشت بدن وی و دو طرف ستون فقرات را ماساژ دهید.

تهیه کننده: زهره شمس "کارشناس پرستاری"  
منبع: ماساژ نوزادان و شیرخواران. اداره سلامت کودکان  
مشاور علمی: دکتر بدیعی "متخصص نوزادان"  
طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی سوپروایزر آموزش سلامت دفتر آموزش سلامت الزهرا (س)  
بروز رسانی: ترانه توانا مشاوره ارشد شیردهی مرکز تیر ۱۴۰۱



شکم و دور ناف را با ملایمت ماساژ داده و بطرف قفسه سینه رفته، سپس انگشتان دست و دست ها ماساژ دهید.

