



## تأثير ماساژ در سلامتی نوزاد

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

### نحوه انجام ماساژ بالاتنه در نوزادان

برای ماساژ بالاتنه وقفسه سینه نوزاد باید دست رادر مرکز زیر چانه نوزاد قرار دهید و سپس به طرفین بکشید(شکل 1) شبیه زمانی که میخواهید صفحات کاغذی را صاف کنید سپس مطابق شکل 2 دستهایتان را به سمت پایین به صورت به صورت اریب حرکت دهید.  
در همه حالات به کودک توجه کنید اگر با ماساژ احساس رضایت ندارد کار راه متوقف کرده ودر زمانی دیگری تکرار نمایید.



### ماساژ پشت نوزادان چه فوایدی دارد؟

ماساژ پشت نوزاد زمانی روی شکم خوابانده شده است علاوه بر ایجاد آرامش در نوزاد به تقویت ماهیچه های گردن و شانه های نوزاد برای زودتر گردن گرفتن نوزاد کمک می کند در روش بالا کافیسست کف دو دست را روی کمر نوزاد قرار داده و به صورت رفت و برگشتی دو دستتان را حرکت داده به سمت پایین حرکت دهید می توانید نوزاد را روی بالشی قرار داه و به آرامی با یک دست روی ستون فقرات او به سمت پایین بکشید.

انجام مرتب ماساژ به کودک احساسی امنیت داده گردش خون بهبود بخشیده وبعادت کردن نوزاد به ماساژ کودک سریع آرام می شود





### نکاتی در موارد ماساژ نوزادان

ماساژ بدن نوزادان را از یک بار در هفته آغاز کنید و به تدریج به یک بار در شبانه روز برسانید .

به طور مستمر و در ساعات مشخص نوزاد را ماساژ دهید پس از ماساژ بدن نوزاد را با روغن با حوله ای نرم و گرم و روغن را از روی پوست نوزاد پاک کنید هرگز کف دست نوزاد را با روغن ماساژ ندهید زیرا ممکن است نوزاد روغن را به دهن ببرد.

اگر میخواهید از روغن های طبیعی برای ماساژ بدن نوزاد استفاده کنید روغن را با چند قطره آب رقیق کنید نسبت بندی مناسب آب و روغن برای ماساژ بدن نوزاد ۱ قطره روغن به ۶ قطره آب است

امیدواریم مطالعه این پمفلت آموزشی باعث افزایش اطلاعات شما در زمینه ارتقاء سلامتی تان باشد .

### تأثیر شگفت آور ماساژ بر رشد وزن و الگوی خواب نوزادان

بر اساس یافته های یک تحقیق علمی ماساژ نوزادان به خصوص با روغن کنجد میزان رشد و الگو خواب آنان را بهبود می بخشد. این مطالعه تجربی روی ۱۵۰ نوزاد در مدت چهار هفته انجام شده است. نتایج حاصله نشان داد نوزادانی که تنها ماساژ در اندامهایشان دریافت کرده بودند نسبت به قبل از دوران مطالعه ۴۹/۶۱ گرم و نوزادان بدن ماساژ ۲۵/۱ گرم افزایش وزن داشتند. بر اساس یافته های این تحقیق نوزادانی که با روغن کنجد ماساژ داده شده بودند میانگین طول مدت خواب شبانه آنان ۱/۴ ساعت نوزادانی که ماساژ تنها داشتند ۱/۲ ساعت نسبت به گروه مورد مطالعه بدن ماساژ افزایش داشته است

### ماساژ ملایم شکم نوزاد

نقش موثری در کاهش دل درد نفخ و گازها معده حتی کولیک نوزدان دارد این کار باید با فاصله دوساعته از سیر خوردن نوزاد صورت بگیرد مطابق شکل عمل شود.



آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

[www.bentolhodahospital@yahoo.com](mailto:www.bentolhodahospital@yahoo.com)

کانال تلگرامی : @benthospital