



ماساژ نوزاد



بیمارستان مهر ملایر

۰۸۱-۳۳۳۵۱۰۴۵-۶

تنظیم کننده:

واحد آموزش

ویرایش دوم

اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

ماساژ پشت: کودک را به شکم بخوابانید یک دست را افقی زیر گردن قرار دهید و به سمت خود تا ناحیه کمر ماساژ دهید.

ماساژ ستون فقرات: انگشت شست هر دو دست خود را در دو طرف ستون فقرات زیر گردن نوزاد قرار دهید و به سمت پائین به طور دورانی ماساژ بدهید. توجه داشته باشید که انگشتان در دو طرف ستون فقرات قرار گیرد و روی ستون فقرات قرار ندهید. سپس دستها را افقی بر سر تاسر کمر کودک قرار دهید عضلات دو طرف ستون فقرات را به آرامی به سمت ستون فقرات به صورت افقی بکشید تا به انتهای ستون فقرات برسید. برآمدگی ته کف دست خود را بالای گودی وسط پشت کودک در ته ستون فقرات قرار دهید و در جهت حرکت عقربه های ساعت با ملایمت بسیار چندین بار بچرخانید.

ماساژ باسن: با برآمدگی ته کف هر دو دست هر کدام از باسن ها را بگیرید و به طور همزمان دست های خود را به روی آنها بچرخانید. دست راست را جهت حرکت عقربه های ساعت و دست چپ را برخلاف حرکت عقربه های ساعت بچرخانید. در مرحله بعد با یک دست پائین پای کودک را بگیرید و با دست دیگر به طور صاف از باسن پای دیگر به سمت پائین ماساژ دهید.

- **ماساژ سینه:** دستها را روی شکم به صورتی قرار دهید که کف دستها به سمت پائین شکم و انگشتان به سمت بالا به صورتی که نوک انگشتان با پائین سینه در یک سطح قرار گیرد. سپس هر دو دست را به طور همزمان در بالای سینه به طرف شانه ها به آرامی سربدهید.

- **ماساژ دست ها و پاها:** انگشتان را به دور شانه ها حلقه کنید و به طرف بیرون مالش دهید. سپس بالای بازو را به همین ترتیب به سمت پائین تا نوک انگشتان مالش دهید. هر دو دست همزمان حرکت کنند. قوزک یک پا را در دست بگیرید و دست دیگر را بطور افقی بالای ران قرار دهید بطوری که انگشتان شما به سمت داخل ران قرار گیرد. مچ دست خود را به صورت محوری به خارج بچرخانید و انگشتان خود را دور سر تاسر ران، تقریباً در اطراف پشت ساق پا بچرخانید.

ماساژ شکم: یک دست خود را به صورت افقی زیر سینه نوزاد قرار دهید و مالش را روی شکم از بالا به پائین انجام دهید و قبل از برداشتن دست خود، دست دیگرتان را به صورت افقی در جهت عکس پائین شکم قرار دهید و ماساژ را از پائین به بالا ادامه دهید.

ماساژ شانه ها: هر دو دست خود را در دو طرف گردن کودک در امتداد شانه ها قرار دهید و در امتداد شانه به سمت بازوها ماساژ دهید. قبل از برداشتن دست خود دست دیگر را در محل کمر به صورت افقی قرار داده و ماساژ را به سمت بالا ادامه دهید.