

ماساژ نوزاد روشی است که تماس فیزیکی و عاطفی بین والدین و نوزاد را در پی دارد و به راحتی عشق و توجه را به شیرخوار منتقل می کند و سبب تقویت اعتماد به نفس در آنان می شود. نوزادان نیاز به تماس محبت آمیز دارند تا احساس امنیت کنند.

ماساژ دادن نوزاد راهی عملی برای :

- ۱- آرام کردن نوزاد و کاهش گریه نوزاد
- ۲- برقراری ارتباط محبت آمیز نسبت به نوزاد
- ۳- بهبود درد ها و ناراحتی های نوزاد
- ۴- بهبود رشد روحی، اجتماعی و فیزیکی نوزاد با آزاد شدن هورمون رشد
- ۵- کاهش طول بیماری و تقویت سیستم دفاعی بدن
- ۶- کمک به حرکت آب در اطراف بدن و در نتیجه کمک به دفع مواد زائد از بدن

زمان ماساژ دادن نوزاد:

برای نوزادان نارس و کم وزن بستری در بخش مراقبت ویژه نوزادان با نظر پزشک و برای نوزادانی که از نظر بالینی پایدار هستند و مشکل تنفسی ندارند. برای نوزادان سالم می توان از روزی که نوزاد به دنیا آمد ماساژ را شروع کرد.

بهترین زمان ماساژ وقتی است که :

- ۱- نوزاد بیدار و خوشحال باشد.
- ۲- بعد از حمام فرصت مناسبی برای ماساژ می باشد.
- ۳- یک ساعت بعد از شیر خوردن که نوزاد نه گرسنه است و نه سیر است.

ماساژ دارای سه مرحله است:

مرحله اول: لمس نواحی پیش رو با نوک انگشت (از بالای سر تا گردن، گردن به سمت شانه، از بالای پشت تا کمر و از ران تا مچ پا)

مرحله دوم: لمس نواحی صورت و گونه، قفسه سینه و شکم، اندام ها و کف دست و پا

مرحله سوم: انجام حرکات جمع و باز کردن مفاصل شانه ها، زانو و مچ دست و پا به آرامی به سمت داخل و خارج بدن به طور مجزا

آمادگی برای ماساژ:

۱- قبل از ماساژ دستها را با آب و صابون بشوئید و خشک کنید.

۲- زیور آلاتی نظیر انگشتر، ساعت و هر گونه شیء را که ممکن است هنگام ماساژ به نوزاد صدمه بزند از دست خود خارج کنید.

۳- آستین لباستان کوتاه باشد، یا اگر بلند بود آن را تا قسمت بالای آرنج تا کنید. ناخن هایتان کوتاه باشد.

۴- دمای اتاق ۲۶ درجه سانتیگراد باشد تا نوزاد بدون پوشش را بتوانید به راحتی ماساژ دهید.

۵- برای ماساژ از روغن بادام یا روغن زیتون یا هر روغن شفاف و بی بو استفاده کنید.

۶- مدت زمان ماساژ در دوره نوزادی از ۵ دقیقه شروع شود و بنا به تمایل نوزاد تا ۱۰ دقیقه رسانده شود.

۷- دفعات ماساژ حدود ۳ بار در روز مناسب می باشد.

روش کار:

- روی سطح محکم و ترجیحا روی زمین ملحفه تمیزی پهن کنید.

- به حالت چهار زانو یا به حالت پاها باز و درازکش روی زمین بنشینید.

- نوزاد را روی ملحفه قرار داده او را کاملا لخت کنید.

- نوزاد را طوری قرار دهید که پاهایش به سمت شما باشد و او را به پشت بخوابانید.

- پوست نوزاد را با روغن چرب کنید تا روغن پخش شده و ماهیچه ها گرم و شل شوند.

- ماساژ نوزاد باید آرام و با فشارهای نرم و لطیف باشد. اگر در حین ماساژ پوست نوزاد قرمز شد

ماساژ را قطع کنید.