



راهنمای گام به گام

ماساژ نوزادان

ویژه مادران

توانایی لمس
در آرام سازی نوزاد

جو کلت

مترجمان:

دکتر هیمن محمدی

استادیار دانشگاه کردستان
حرکات اصلاحی و آسیب شناسی

عرفان شکیبا

دانشجوی دکتری دانشگاه تهران

سمیه ملارجیمی

کارشناسی ارشد دانشگاه کردستان





فهرست

۸۵	تسکین دردهای شایع	۴	پیشگفتار مترجمان
۸۸	یبوست و کولیک	۶	پیشگفتار
۹۴	دندان درآوردن	۹	آشنایی با ماساژ نوزادان
۱۰۰	گرفتگی بینی (احتقان)	۱۰	فواید
۱۰۴	مشکلات پوستی	۱۲	دانستنی‌ها
۱۰۷	پس از نوزادی	۱۴	نیازمندی‌ها
۱۱۰	کودکان نوپا (یک تا دوسالگی)	۱۶	آماده‌سازی
۱۱۶	کودکی	۱۸	ماساژ کل بدن (پنجه پا تا سر)
۱۲۱	شرایط خاص	۲۲	پاها و انگشتان
۱۲۴	نوزادان زودرس	۳۰	شکم
۱۳۰	نوزادان فرزندخوانده	۳۷	سینه
۱۳۴	نوزادان دارای ناتوانی جسمی	۳۸	بازوها و دست‌ها
۱۳۸	منابع پیشنهادی	۴۶	سر و صورت
۱۳۹	نمایه	۵۲	پشت
۱۴۴	درباره نویسندگان	۵۶	ماساژ در برنامه روزانه
۱۴۵	قدردانی نویسنده	۶۰	وقت بازی و تفریح
		۶۶	وقت تعویض پوشک
		۷۳	وقت هواخوری
		۷۶	وقت خواب



پیشگفتار مترجمین

کتاب حاضر راهنمای گام به گام ماساژ نوزادان برای والدین می‌باشد. پس از ارائه مبانی پایه، فواید، دانستنی‌ها و نیازمندی‌های ماساژ، به صورت مرحله به مرحله ماساژ کل بدن را از پنجه پا تا نوک سر آموزش می‌دهد. همچنین روال ماساژ در برنامه‌های روزانه از قبیل هنگام تفریح و بازی، تعویض پوشک، هواخوری و قبل از خواب، و برای تسکین دردهای شایع (یبوست و کولیک، دندان درآوردن، گرفتگی بینی و مشکلات پوستی) به صورت جامع ارائه شده است. در نهایت روال ماساژ بصورت گام به گام برای دوران پس از نوزادی، نوپایی و کودکی و حتی برای شرایط خاص از قبیل نوزادان زودرس، فرزند خوانده و یا فرزندان دارای ناتوانی جسمانی آموزش داده شده است. امید است که آرامش ساکن سراسر تمامی ایرانیان باشد.

به پاس قدردانی از لالایی مادران زاگرس نشین تقدیم به همه مادران، پدران و کودکان این دیار کهن به ویژه شریک زندگی و جگر گوشه‌ام هیلاو گیان و تقدیم ویژه به هدیه آسمانی ایزدمنان برادر و خواهر عزیزم هه‌ژار و ئه‌وین که آمدنش را به انتظار نشسته‌ایم....

((به راحتی می‌توان بیزار شد

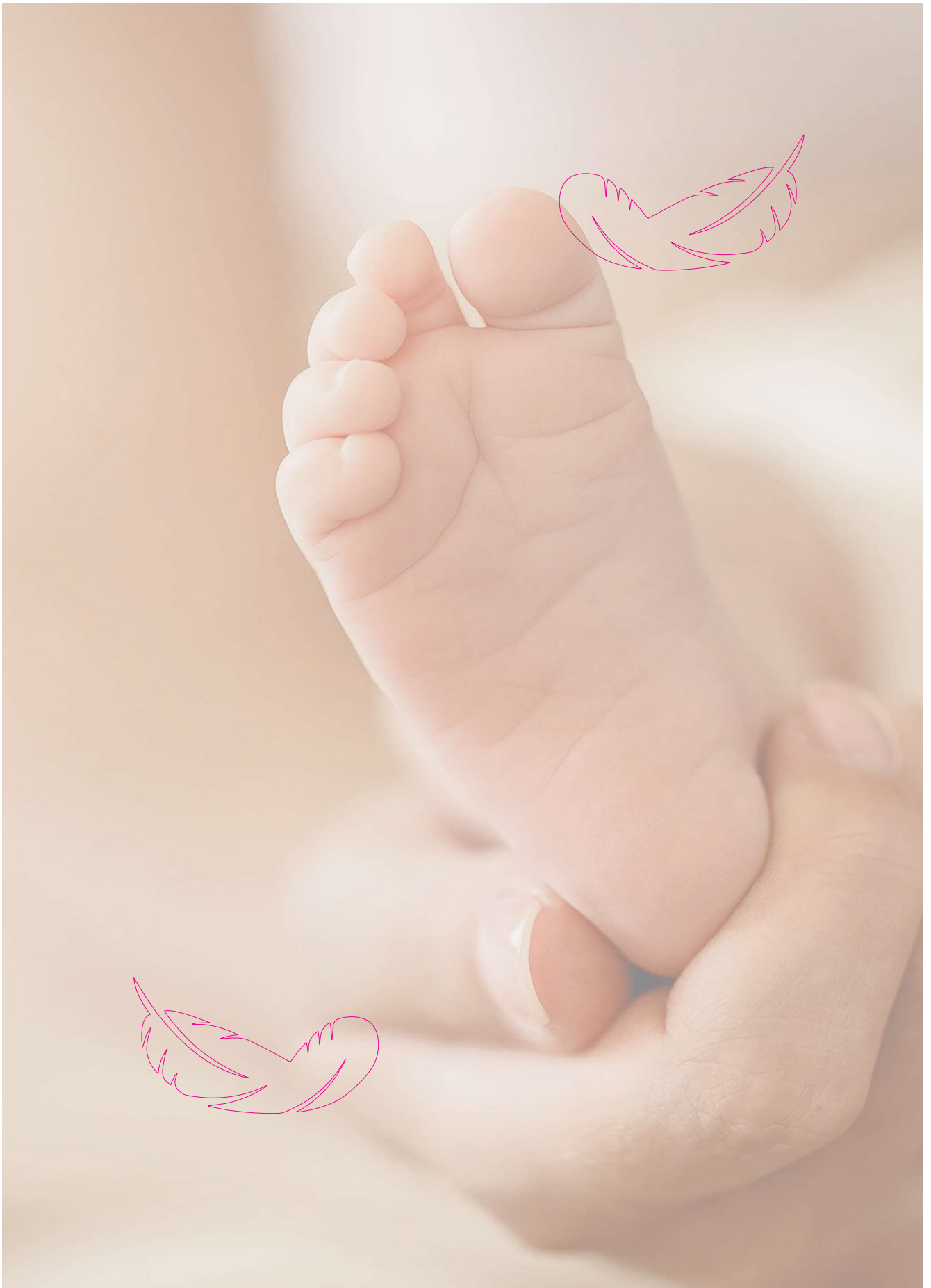
ازین هستی ملال آور

ما چگونه می‌توان از آن دل کند؟

وقتی که کودکی بر آن راه می‌رود!!))

بهار بی‌بازگشت ۱۴۰۳





پیشگفتار

هم زمان با بارداری اولین فرزندم وارد حرفه ماساژ نوزادان شدم. پیش از آن به دلیل شغل آروماتراپی (رایحه درمانی) ارتباط نزدیکی با زنان باردار داشتم، و به نظر می‌رسد که پیشرفت طبیعی ناشی از تمرین به تخصص من در زمینه ماساژ نوزادان کمک نموده است. تحقیقات نشان می‌دهد که در آغوش گرفتن و نوازش نوزادان روشی شگفت انگیز برای بهبود روند رشد، سلامت و شادکامی می‌باشد. در بسیاری از فرهنگ‌ها، ماساژ نوزادان به عنوان یک روال معمولی در مراقبت از نوزادان هر روزه انجام می‌شود. خوشحالم از اینکه در سراسر جهان استفاده از این روش هر روزه افزایش می‌یابد که این نشان دهنده اهمیت بازیابی و کشف مجدد زود هنگام پرورش نوزادانمان است.

بیش از ۲۰ سال است که ماساژ نوزادان را آموزش می‌دهم. این امر برای من یک تجربه عالی و شگفت‌انگیز بوده که می‌بینیم بسیاری از نوزادان و پرستار نوزادان از آن لذت می‌برند. والدین مراجعی داشته‌ام که برای دومین و سومین نوزادشان مجدد مراجعه نموده‌اند. همچنین دو فرزندم را از زمان تولد ماساژ داده‌ام که درحال حاضر آنها در اواخر ده سالگی و اوایل بیست سالگی قرار گرفته و همچنان درخواست ماساژ مجدد دارند!

ما موجودی وابسته به لامسه هستیم. و به عنوان یک نوزاد نیاز داریم که توسط والدین یا پرستار خود در آغوش گرفته و همچنان حمل و نگهداری شویم تا سلامت، صمیمیت (اُنس گرفتن) و ایجاد ارتباط در ما شکل بگیرد.

کتاب حاضر به وسیله روندهای طراحی شده برای موقعیت‌های مختلف این امکان را فراهم می‌کند که شما به وسیله انتخاب آنچه که فکر می‌کنید برای نوزادان مفیدتر است توانایی لمس مثبت را در او ایجاد کنید. ماساژ به دلیل تأثیرات آرام سازی، تسکین، همبستگی و رشد و پرورش برای هر دوی مادر و نوزاد شگفت انگیز است. صمیمانه امیدوارم که از انجام آن لذت ببرید!

Jo Kelleth





آشنایی با ماساژ نوزادان

آشنایی با ماساژ نوزادان

فواید

انسان موجودی وابسته به حس لامسه است لذا جهت رشد و پرورش و ایجاد ارتباط نیازمند لمس یکدیگر می باشد؛ در ادامه برخی از فواید ماساژ نوزادان به زبان ساده ارائه شده است.

صمیمیت (انس گرفتن)

ماساژ به دلیل ایجاد حس لمس مثبت، و آواهای آرامبخش (مثل لالایی) یک روش ایده آل برای ایجاد صمیمیت قوی بین شما و نوزادتان است. در ایجاد فرآیند صمیمیت لمس کردن اهمیت کلیدی داشته و پیش نیاز است. به دلیل اینکه هنگام ماساژ معمولاً نوزاد با مادر چهره به چهره می شود فرصت مناسبی برای ایجاد ارتباط چشمی فراهم می شود به طوری که نوزاد جذب صورت مادر شده و چشمان او را دنبال می کند.

آرام سازی (خواب)

نوزادانی که به طور منظم ماساژ می گیرند، آرام تر به نظر می رسند، با لمس سریع تر تسکین یافته، و در وضعیت های پر استرس به خوبی با لمس تسکین می یابند. همچنین ماساژ نوزاد یک تجربه آرامبخش برای مادر است! ماساژ قبل از خواب باعث می شود نوزاد احساس دوست داشتن نموده و مشوق است که به خواب برود. همچنین ماساژ منظم می تواند باعث افزایش سطح ملاتونین شود و این هورمون به خواب ما کمک می کند. برای مشاهده روال هر روزه ماساژ قبل از خواب به صفحه ۷۶ مراجعه کنید.

تقویت سیستم ایمنی بدن

تحقیقات نشان داده است که ماساژ باعث افزایش تولید سلول های تی^۱ یا همان گلوبول های سفید می شود که این سلول ها به مبارزه با عفونت کمک می کنند. ماساژ منظم تا حدودی به حفظ عملکرد سیستم ایمنی بدن، و همچنین رشد اولیه سیستم ایمنی بدن در نوزادان کمک می کند.