

ماساژ نوزادان و شیرخواران

دکتر محمد مهران نیّری فوق تخصص نوزادان بیمارستان 9 دی منظریه

تعریف:

- ▶ ماساژ علم و هنری است که آرامش و نوازش را بعد از تولد دوباره برای شیرخوار فراهم میکند.
- ▶ قبل از تولد: جنین داخل کیسه آب و نزدیک به مادر
- ▶ بعد از تولد: نخستین رابطه نوزاد با دنیای خارج از طریق لمس کردن حاصل میشود
- ▶ تجربه لمس کردن توسط نوزاد: اول از راه پوست دوم از راه دهان نوزاد تجربه میکند.

چرا ماساژ نوزادان مورد تاکید است؟

- ▶ 1- بعد از تولد و دور شدن از محیط آرامبخش رحم لازم است نوزاد مجدداً به محیط جدید عادت کند.
- ▶ 2- ماساژ سبب ارتباط عاطفی والدین با نوزادشان از طریق لمس و نوازش، شناخت بدن و کشف خصوصیات رفتاری فرزندشان میشود.
- ▶ 3- ماساژ در حقیقت یک نوع صحبت والدین با نوزاد است و از راه ارتباط چشم با چشم، پوست با پوست و تبادل لبخند و محبت احساس عاطفی خود را با او تقویت میکنند.
- ▶ 4- کاربرد ماساژ: آرامبخش، کمک به رشد و تکامل، تسکین دهنده و کاربرد درمانی

ماساژ نوزادان (زیر یکماه)

▶ میزان فشار ماساژ به صورت ملایم، نوازش و با سرانگشتان و در زمان 7 تا 15 دقیقه انجام شده و بیشتر شکل عمومی دارد .

ماساژ شیرخواران بعد از یکماهگی تا 2سالگی

▶ نسبت به دوره نوزادی قویتر شده و بمدت 15 تا 25 دقیقه و با جزییات بیشتر انجام میشود .

مزایای ماساژ برای نوزاد و شیرخوار:

- ▶ 1- خواب راحت 2- هشیاری بیشتر 3- آرامش 4- بهبود تکامل جسمی و عاطفی
- ▶ 5- اعتماد به نفس 6- بهتر شدن ارتباط اجتماعی 7- بهبود تکامل عصبی و وضعیت ایمنی
- ▶ 8- تنظیم سیستم گوارشی و تنفسی 9- کاهش ناراحتی نوزاد از کولیک و گرفتگی بینی
- ▶ 10- کاهش اضطراب و تولید هورمون استرس 11- کاهش گریه و لجبازی نوزاد
- ▶ 12- عمیق تر و طولانی تر شدن خواب نوزاد
- ▶ 13- برافروختگی و شکوفا شدن صورت
- ▶ 14- بهبود ارتباط با والدین و القاء علاقه و محبت بیشتر
- ▶ 15- کاهش درد بعلت ترشح اندورفینها 16- کاهش افت درجه حرارت 17- کاهش عفونت

احساس امنیت :

- ▶ 1- افزایش اعتماد به نفس 2- کمتر گریه میکند 3- کمتر بیمار میشود
- ▶ 4- بهبود گردش خون 5- تقویت سیستم ایمنی
- ▶ 6- پخش شدن مایع لنفی و دفع مواد مضر 7- کاهش دردهای مزمن
- ▶ 8- افزایش خود آگاهی از جسم 9- محکم کردن عضلات و انعطاف پذیری مفاصل

مهارت اجتماعی

- ▶ 1- با لمس کودک چگونگی برقراری ارتباط با او آموزش داده میشود.
- ▶ 2- ارتباط غیر کلامی با کودک
- ▶ 3- ایجاد توانایی در برقراری ارتباط اجتماعی در کودک

تاثیر بر روی افزایش قد

▶ 1-افزایش ترشح هورمون رشد به خاطر خواب شبانه بیشتر در شیرخوار

اهمیت ماساژ برای والدین

- ▶ 1- احساس لذت در والدین و آرامش روحی آنها موقع ماساژ نوزاد
- ▶ 2- حساس شدن نسبت به کودک
- ▶ 3- موقع ماساژ و مشاهده رفتار نوزاد والدین میتوانند با مشاهده عکس عملهای نوزاد موقع ماساژ، مهارتهای خود را افزایش دهند.
- ▶ 4- ماساژ ادامه دار کودک باعث ایجاد صمیمیت و نزدیکی والدین و نوزاد میشود.
- ▶ 5- درک بهتر پیغامهای غیر کلامی نوزاد توسط پدر و مادر
- ▶ 6- کنترل اضطراب و ناراحتی فرزند
- ▶ 7- کاهش اضطراب والدین موقع جدایی از فرزند
- ▶ 8- علاوه بر مادر، پدر هم در لذت تماس پوست با پوست فرزندش سهیم میشود.

آمادگی برای شروع ماساژ

- ▶ بهترین زمان برای ماساژ یکساعت بعد از تغذیه است طوری که هم شیرخوار و هم والدین از نظر روحی در آرامش باشند.
- ▶ **مراحل ماساژ: 1- شستن دست**
- ▶ 2- مالیدن دستها بهم یا قرار دادن 3 تا 4 دقیقه در آب ولرم جهت گرم کردن دست
- ▶ 3- آغشته کردن دست با روغن زیتون، نارگیل، بادام شیرین، کنجد، روغن آفتاب گردان، روغن بدن بچه (روغن معدنی)
- ▶ 4- خارج کردن ساعت و زیور آلات
- ▶ 5- عدم ماساژ موقع گرسنگی یا بلافاصله بعد از شیر خوردن یا موقع بیماری کودک
- ▶ 6- موقع ماساژ نوزاد لخت باشد یا با پوشک باشد

آمادگی برای شروع ماساژ(ادامه)

- ▶ 7- در نظر گرفتن زخمهای مادر سزارینی و رعایت حال مادر
- ▶ 8- در موقع بیماری کودک ، در آغوش گرفتن کودک باعث آرامش او میشود.
- ▶ 9- در صورت نیفتادن بند ناف ، اطراف بند ناف را ماساژ ندهید
- ▶ 10- خاموش کردن صدای تلفن ، تلویزیون و غیره
- ▶ 11- به خواب رفتن نوزاد موقع ماساژ نرمال است.
- ▶ 12- در صورت داشتن فرزند بزرگتر برای جلوگیری از ایجاد حس حسادت، به اندازه کافی به آنها هم توجه شود.
- ▶ 13- انواع روغن ذکر شد در صورت داشتن بوی نامطبوع چند قطره اسانس گل اضافه شود.
- ▶ 14- شیشه روغن کدر باشد (تخریب با نور)

آمادگی برای شروع ماساژ(ادامه)

- ▶ 15 - کمک به درمان خشکی پوست
- ▶ 16-روغن کنجد، بادام و زیتون بوی کمتری میدهند.
- ▶ 17-حتی بدون روغن هم ماساژ امکان پذیر است گرچه سخت تر است(مناسب برای ماساژ نوزادان زیر فتوتراپی)
- ▶ 18-تست حساسیت، ماساژ روی مچ دست شیرخوار است که اگر حساسیت داشته باشد ظرف نیمساعت خود را نشان میدهد.
- ▶ 19-توجه به اینکه دمای بدن کودک موقع ماساژ افت نکند و سرد نشود.
- ▶ 20-روغن را ابتدا بر روی دست ماساژ دهنده بریزند و بعد از گرم شدن روغن ،ماساژ را شروع کنند.
- ▶ نکته :برای هر عضو مقدار روغن متناسب با آن عضو را انتخاب کنید و توجه داشته باشید که ابتدا صورت (از پیشانی تا چانه)سپس گوشها و گردن و در آخر پشت سر ماساژ داده شود.

ویژگی حرکات ماساژ

- ▶ حرکات ماساژ باید با آرامش، ریتمیک و به آهستگی باشد و نباید پوست بدن نوزاد بخاطر فشار زیاد قرمز شود. در صورت قرمزی پوست باید مقدار فشار را کاهش داد و به آرامی ماساژ را ادامه داد.
- ▶ در صورت بی قراری نوزاد با تغییر محل ماساژ یا کوتاه کردن مدت ماساژ یا حتی ختم ماساژ در آن جلسه مشکل را حل کنید.
- ▶ پرهیز از عجله: ماساژ دادن نوزاد باید بعنوان یک بازی، تفریح و با شوق و لذت و عشق بین والدین و فرزندان باشد و باعث شادابی روحی هر دو طرف باشد (کودک و والدین)
- ▶ دمای اتاق: برای نوزاد 25 تا 27 درجه سانتیگراد و برای بالاتر از سن نوزادی 23 تا 25 درجه سانتیگراد باشد.
- ▶ اگر ماساژ دهنده با پیراهن آستین کوتاه احساس سرما نمیکند نوزاد هم راحت است.

زمان مناسب برای ماساژ نوزادان و سنین بالاتراز نوزادی

▶ 1- بین دوبار شیر خوردن

▶ 2- بعد از حمام کردن

▶ 3- بعد از تعویض پوشک

▶ مدت ماساژ: ابتدا 7 تا 15 دقیقه است و بعد برای اطفال بالاتر از یکماه با 15 تا 25 دقیقه میرسد.

▶ وضعیت صوتی هنگام ماساژ: پخش موسیقی یا قران هنگام ماساژ

▶ وضعیت نشستن: در هر حال ماساژ دهنده روی بالش مینشیند یا به بالش تکیه میدهد. 2 زانو -4 زانو -پاهای باز-پاهای خمیده -کف پا باید به زمن بچسبد و زانوها بالاتر از زمین باشد.

ماساژ درمانی چیست؟

- ▶ تعریف: لمس با دست و حرکت بر روی بافت‌های نرم بدن نوزاد یا شیرخوار به منظور درمان ،ماساژدرمانی نام دارد که باعث کاهش استرس ،فشار عضلانی و درد در رانوی نوزاد میشود.
- ▶ ماساژ درمانی چگونه اثر می کند:مکانیسم انواع روش‌های ماساژ یکسان است اما ماساژ سوئدی ترجیح دارد و باعث کاهش درد ،گرفتگی و اسپاسم عضلات میشود ،گردش خون و جریان لنفاوی را بهبود می بخشد.خون‌رسانی را بهتر میکند و باعث دفع مواد سمی و اسید لاکتیک میشود.
- ▶ ماساژ باعث کاهش فشارعضلات بر اعصاب شده و درد را کاهش می دهد و همچنین باعث افزایش اندورفینها(مسکن داخلی)میشود. سروتونین(شادابی بخش) و کاهش ترشح کورتیزول (هورمون استرس) می شود. و باعث تقویت سیستم ایمنی شده است.
- ▶ در موارد سوختگی ماساژ باعث کاهش اضطراب،کاهش افسردگی ، درد و خارش مفید است.

در چه مواقعی ماساژ دادن ممنوع است

- ▶ تب بالا-عفونت-بیماریهای عفونی پوست-و بعضی از بیماریهای پوستی (درماتوزها) زخم باز و سوختگی ها
- ▶ درکوفتگی یا رگ به رگ شدن 24ساعت ماساژ ندهید.
- ▶ در صورتیکه بیماریهایی مانند سرطان، بیماری قلبی و بیماریهای آرتریت با پزشک مشورت کنید.

تاثیر بر وزن گیری

- ▶ ماساژ نوزاد کم وزن در ناحیه پس سر-گردن-اندامها و کمر و باز وبسته کردن غیر فعال اندامها در دو وضعیت خوابیده به پشت و دمر (prone and supine) از روز اول تولد به مدت 15 دقیقه 3 بار در روز به رشد و تکامل نوزاد کم وزن کمک میکند.
- ▶ مطالعات نشان داده ماساژ میتواند میزان عفونتها و نوسانات دمای بدن نوزاد را کاهش دهد و همچنین بر رشد و نمو و الگوی خواب تاثیر مثبت بگذارد (نباید ماساژ خشن باشد)
- ▶ مراحل ماساژ نوزاد نارس و کم وزن
 - ▶ 1- با اجازه پزشک باشد
 - ▶ 2- بدحال نباشد
 - ▶ 3- با سر انگشتان تنجام شود (10 تا 15 دقیقه) سه بار در روز بمدت 5 تا 10 روز
 - ▶ 4- روغن نارگیل ترجیح دارد

مراحل ماساژ نوزاد

- ▶ نوزاد در وضعیت prone است: 1- از بالای سر تا گردن 2- گردن تا شانه 3- از ناحیه پشت تا کمر 4- از ناحیه ران تا مچ دست و سپس برعکس 5- از شانه تا دست و برعکس
- ▶ نوزاد در وضعیت supine است: ماساژ صورت و گونه-قفسه سینه -شکم -اندامها و کف دست و پا
- ▶ حرکات passive اندام: باز و بسته کردن مفاصل شانه -آرنج-مچ-زانو و مچ دست
- ▶ ماساژ درمانی در آسم:
- ▶ به مدت 20 دقیقه قبل از خواب و به این ترتیب که سر-صورت -گردن -شانه -بازو -پاها-ساق پا (این عمل کمک به کاهش مصرف دارو)
- ▶ ماساژ کانال اشکی:
- ▶ پنج درصد کودکان مبتلا به بسته بودن درجه انتهایی مجرای اشکی هستند که بعد از یکسالگی باز می شود و ایجاد ترشحات آبکی و سپس چرکی و قرمزی چشم نشانه این بیماری است والدین میتوانند روزی 4 بار و هر بار ماساژ را 4 بار تکرار میکنند به این صورت که از قسمت داخل چشم به پایین (قسمت داخلی و پایین تیغه بینی ، کانتوس داخلی به طرف پایین)

روش انجام ماساژ

▶ بعد از تست روی مچ دست اول از پا و انگشتان پا و سپس کشاله ران تا انگشتان و به صورت چرخشی ماساژ می دهیم اطراف ناف به صورت چرخشی - قفسه سینه با دو دست به طرف بالا و پایین - از شکم تا زیر گردن و بالعکس - پشت بدن به صورت رفت و برگشت دست به صورت چرخشی از بازو به طرف انگشتان - انگشتان به سمت بیرون - ساعد چرخشی - کف دست با انگشت سبابه - با انگشت شست و سبابه گونه و لب بالا - صورت با کف دست - گونه ها کف دو دست به صورت چرخشی

▶ کولیک یا قولنج: ع

▶ معمولا عصرها یا شبها اتفاق می افتد . علایم:

▶ جمع کردن زانو روی شکم - دستهای مشیت شده - چهره نوزاد درد شدید را نشان می دهد - گریه شدید - در این موارد بهتر است پدر بدلیل داشتن بافت ماهیچه ای سفت تر ماساژ را انجام دهد.

▶ نحوه ماساژ: ابتدا نوزاد به صورت دراز کشیده روی ساعد پدر - شکم به طرف پایین - به طوریکه دست پدر از سینه او حمایت کند. - قرار دادن حوله گرم روی پای پدر و شیرخوار را بر روی شکم روی پای خود قرار دهد در حلیکه پاشنه هایش را به آرامی بالا و پایین می آورد. پشت شیرخوار را هم ماساژ دهد. ثبت تاثیر مواد غذایی مختلف که توسط مادر مصرف میشود بر روی قولنج نوزاد - ماساژ در حمام - کیسه آب گرم - حوله گرم روی شکم - خواباندن نوزاد روی دوش پدر و مادر - سوار ماشین کردن

ماساژ در بیماریهای مختلف

- ▶ یبوست: تعریف: دفع مدفوع سفت و گلوله گلوله
- ▶ ماساژ دادن اطراف ناف در جهت عقربه ساعت- و خم کردن زانو و پا شبیه به رکاب زدن
- ▶ دندان در آوردن شیرخوار: با دو انگشت شست روی لب بالا و لب پایین - حرکات چرخشی انجام میشود و در محاذات لثه امتداد می یابد. ماساژ کل بدن بعلت ترشح اندورفینها هم موثر است.