

## مقدمه

نسی دوران بارداری، جنین به دلیل کیسه آبی که در آن قرار دارد و به خاطر نزدیکی با مادرش، احساس آرامش می کند ولی با تولد این رابطه به هم می خورد، در حالی که شیرخوار هنوز به آن آرامش و نوازش احتیاج دارد. ماساژ این آرامش و نوازش را برای شیرخوار ایجاد می کند.

## ماساژ درمانی چیست ؟

ماساژ درمانی با دست و حرکت بر روی بافت های نرم بدن شیرخوار به منظور درمان، ماساژ درمانی نام دارد. این روش استرس را در شیرخواران کم می کند و باعث می شود ناراحتی های حاد و مزمن در آنها، سریع تر بهبود پیدا کنند.

## ماساژ بر رشد و تکامل چه فوایدی دارد؟

تکامل عصبی و وضعیت ایمنی شیرخوار بهبود می یابد. سیستم گوارش و تنفس شیرخوار تنظیم می شود. بریه و لجبازی در شیرخوار کاهش می یابد. خواب شیرخوار عمیق تر و طولانی تر می شود. درد های کولیکی یا همان قولنج شکمی و هم چنین بیوست شیرخوار بهبود می یابد. عت آرامش و راحتی شیرخوار می شود.

## اهمیت ماساژ برای والدین چیست ؟

اجاد ارتباط غیر کلامی و عاطفی بین والدین و شیرخوار اساس شدن والدین نسبت به شیرخوار اجاد اعتماد به نفس در والدین



## زمان مناسب برای ماساژ شیرخوار :

- شیرخوار سر حال و با نشاط باشد.
- معده شیرخوار پر نباشد و یا شیرخوار گرسنه نباشد.
- در فاصله بین شیردهی و نیز بعد از حمام باشد.

## مواردی که نباید ماساژ انجام شود:

- هنگامی که شیرخوار تب و سرما خوردگی دارد.
- اگر قسمتی از بدن شیرخوار آسیب دیده و یا بریدگی یا زخمی دارد.



تا زمانی که بند ناف نیفتاده است، اطراف بند ناف را ماساژ ندهید.

## نکات مهم قبل از آماده شدن برای ماساژ:

- برای شیرخواران کمتر از ۲ ماه، دمای اتاق باید حدود ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتیگراد و برای شیرخواران بزرگتر از ۲ ماه دمای اتاق ۲۳ تا ۲۵ درجه سانتیگراد باشد.
- قبل از انجام ماساژ، انگشتر، دستبند و ساعت خود را در آورید تا بدن شیرخوار مجروح نشود.
- دست ها را تمیز و با دقت بشویید و ناخن های خود را کوتاه کنید.
- دست های خود را با روغن چرب کنید. روغن های گیاهی مانند روغن زیتون، کنجد و بادام شیرین برای ماساژ بهتر هستند، چون راحت تر جذب می شوند.
- شیرخوار را برهنه کنید و روی یک حوله یا ملحفه تمیز بگذارید.

## ماساژ پاها:

شیرخوار را به پشت بخوابانید و مچ پای شیرخوار را بگیرید و با انگشت شست و سبابه خود، انگشتان پای شیرخوار را به آرامی به طرف بیرون ماساژ دهید. از کشاله ران تا انگشتان به صورت چرخشی ماساژ داده شود و حرکات روی هر دو پا تکرار شود.

