

چگونگی تکامل اولیه مغز

۱- تحقیقات نشان داده است که مهمترین و بیشترین دوره رشد و تکامل مغز در سه سال اول تولد می باشد، در این دوره سه ساله، الگوی تفکر و پاسخ دهی یا به معنای دیگر شخصیت روانی کودک شکل می گیرد و این مسئله برای والدین یعنی ایجاد فرصت های طلایی که می توانند به کودکشان کمک کنند تا در طول عمر خود، به طور مناسبی از نظر جسمانی، روانی و اجتماعی رشد نماید.

۲- مقایسه مغز یک کودک با مغز یک فرد بالغ، کار نسبتاً ساده ای است. در حقیقت، مغز یک کودک، دو برابر مغز یک انسان بالغ فعال تر است. دانشمندان عصب شناس، به خصوص بر روی سه سال اول زندگی یک کودک تاکید فراوانی دارند. به نظر آنان، این مدت از اهمیت خاصی برخوردار است. در طی این سالها، مغز انسان دارای بیشترین ظرفیت یادگیری است. نه تنها یادگیری با سرعت انجام می گیرد، بلکه نطفه اساسی تفکر، عکس العمل و نحوه حل مشکلات و رفع موانع و چگونگی کنترل هیجانات و احساسات (هوش هیجانی) نیز در همین دوران بسته می شود. برای مثال توجه شود که در مقایسه با یک فرد بزرگسال، دریافت کلمات از یک زبان خارجی برای یک کودک، تا چه حد کار ساده ای است؟

۳- والدین با محیطی که برای کودک می سازند، می توانند نحوه انتخاب راه را برای مقابله با هیجانات، همکاری با دیگران، نحوه تفکر و چگونگی رشد بدنی او تحت تاثیر قرار دهند و با ایجاد محیطی مناسب برای کودک خود، این فرصت را به او می دهند که تکامل مغز، به صورتی طبیعی انجام پذیرد.

۴- کودکان در ترکیب ژنها بسیار متفاوتند مگر این که دوقلوهای همسان باشند. بسیاری از خصوصیات فرزندان توسط این ژنها کنترل می شوند، مثل رنگ مو و چشم ها، گروه خونی، جنسیت، قد و شکل بدن. همچنین تصور می شود که حداقل برخی از خصوصیات شخصیتی کودک توسط ژن ها تعیین می شود، مثل هوش. اما با این که آرایش ژنتیکی می تواند تعیین کننده توانایی های بالقوه کودک باشد، نحوه تربیت و محیط اطراف وی تاثیر زیادی بر شخصیت او خواهد داشت.

ساختمان مغز کودک مسئول بسیاری از تفاوت های تکاملی و شخصیتی بین پسر و دختر است. برای مثال، نیمکره راست مغز که مسئول کنترل فعالیت های فیزیکی است در پسر ها رشد بیشتری دارد و تکامل زودتر نیمکره چپ در دخترها به این معناست که فعالیت های حرکتی ظریف و دقیق و مهارت های سخن گفتن در دختران

زودتر از پسران شکل می گیرد ووالدین با انجام تحریکات مغزی مثل حرکات ماساژ،به سرعت رشد سلول های مغز شیر خوار کمک می کنند.

۵-عوامل زیادی در شکل دادن خصوصیات شخصیتی وخلق و خوی کودک نقش دارند.ژنتیک،جنسیت،محیط اجتماعی،تعداد خواهران و برادران وترتیب تولد،همه بخشی از این وظیفه را به عهده دارند.مشخص است که بسیاری از این عوامل خارج از کنترل والدین هستند و به زودی متوجه شده که نمی توانند نقش چندانی در انتخاب شخصیت کودک خود داشته باشند.

۶-اما مهمترین عامل موثر بر نحوه رفتار و شخصیت کودک در ماهها وسالهای اول زندگی،ارتباط او با والدین است.ممکن است والدین نتوانند چگونگی کودک خود را انتخاب کنند اما روشی که ارتباط والدین را با هم برقرار می کند،تاثیر فوق العاده ای بر شخصیت در حال رشد وی خواهد داشت.طبیعی است که کودک با وجود نوع شخصیتی که دارد،از داشتن روابط پر محبت با والدین لذت بسیار می برد.

۷-تحقیقات مشخص کرده است که تماس لمسی محبت آمیز کودک و ماساژ وی توسط والدین و گنجاندن این کار در برنامه مراقبت کودک،علاقه و محبت والدین به کودک را افزایش داده و نیز باعث رشد مهارت های اجتماعی و هوشیاری کودک می شود. و کودکانی که با محبت و مهربانی لمس می شوند،علاوه بر این که کمتر گریه می کنند یا بیمار می شوند،از نظر عاطفی و شخصیتی وضعیت مساعد تری دارند.اما باید به یاد داشت که عوامل بیولوژیک هرگز نباید به عنوان عاملی محدود کننده در تکامل و توانایی های فرزند محسوب شوند. کودکان موجوداتی منحصر به فردند و ظرفیت آنها برای آموختن بسیار قوی تر و بیشتر از هر عامل بیولوژیکی و ژنتیکی عمل می کند.

۸- تماسهای پوستی یکی از راههای رشد مغزی و از عوامل موثر رشد روانی نوزاد است. نوزاد از همان دقایق اول تولد، به تماس پوستی نیاز دارد. از این رو بهتر است پس از تولد، نوزاد روی سینه مادر قرار گیرد. تماس پوستی با بدن نوزاد به برقراری روابط عاطفی بین والدین و نوزاد، ایجاد اعتماد به نفس و آرامش روانی در نوزاد و شکل گیری شخصیت آینده او کمک بسیار موثری می کند.

۹- تماس های پوستی منظم و وسیع مانند ماساژ دادن بدن نوزاد و یا در آغوش کشیدن و مراقبت آغوشی او (بستن کانگورویی کودک در آغوش والدین) علاوه بر آن که در تکامل کودک موثر است برای والدین بخصوص مادران که معمولا پس از زایمان مضطرب و نگران و گاهی افسرده هستند نیز بسیار کمک کننده است. همچنین

با برقراری آرامش در کودک، سرعت تکامل نوزاد افزایش یافته و همین امر موجب ارتقای سطح روحی و روانی مادر می شود.

۱۰- یکی از قدرتمندترین روشهای برقراری ارتباط عاطفی بین والدین و نوزاد نارس یا کم وزن، نزدیکی جسمانی و تماس پوستی است. نوزادان نارس را بجای قراردادن داخل یک انکوباتور، می توان روی سینه مادر یا پدر گذاشت و بهبود جسمانی او را سرعت بخشید. لازم است والدین این نوزادان، زمان بیشتری را با آرامش، به نشستن در کنار نوزاد و درآغوش گرفتن او اختصاص دهند.

۱۱- نوزاد محیط خود را بیشتر از سه طریق دیدن، شنیدن و تماس های پوستی می شناسد. در این میان، تحریکات مغزی از طریق تماس پوستی، لمس و ماساژ تاثیر بیشتری دارد.

۱۲- شکل گیری پیوندهای عاطفی روندی بسیار ویژه است؛ تجربه ای است شگفت انگیز که در طی آن، والدین و کودک یاد می گیرند که یکیگر را دوست بدانند. این ارتباط ممکن است به محض آن که والدین چشمان خود را برای نخستین بار به روی کودک می گشایند، شکل گرفته و یا ممکن است ماهها طول بکشد

ماساژ این امکان را برای والدین فراهم می کند که این ارتباط هرچه زودتر برقرار شود.

تاثیر کلام و واکنش های اولیه والدین

۱۳- نوزاد یا شیر خوار، از شنیدن صحبت های والدین لذت می برد حتی سر خود را به طرف صدا بر می گرداند

۱۴- طبق گزارش های تحقیقی، نزدیک به سی درصد زنانی که به تازگی مادر شده اند، در برقراری پیوند عاطفی با نوزاد خود دچار مشکل هستند. اگر والدین چنین احساسی دارند، با کمک خانواده، مادر و یا دوستان نزدیک می

توانند بر این مشکل غلبه کنند. پرورش یک کودک خسته کننده است، بنا بر این مادران سعی کنند از تراکم فعالیت های روز مره در منزل کم کرده واز کمک دوستان و خانواده نیز برخوردار شده و سعی شود در طول روز هنگام به خواب رفتن کودک، کمی بخوابند.

۱۵- همچنین مراقب حالتی به نام (تنهایی پس از زایمان) باشند. این حالت ممکن است در بعضی مادران در حدود ۳ یا ۴ روز پس از تولد نوزاد رخ بدهد. این احساس ناتوانی در مقابله با مسائل و مشکلات، به دلیل تغییرات هورمونی است و پس از گذشت چند روز برطرف میشود.

۱۶- محبت و عشق، صبوری و حوصله و حتی استرس و عصبانیت از طریق رفتار والدین به شیر خوار منتقل می شود و شیر خواری که با عصبانیت در آغوش گرفته می شود، حس خشم را به طور ناخودآگاه دریافت میکند.

۱۷- شیر خواران رفتارها را می آموزند و هیچ رفتاری از آنان به خودی خود بروز نمی کند.

۱۸- علاوه بر تاثیر واکنش های والدین، میزان فعالیت حرکتی و ریتم بدنی شیرخوار (مثل احساس گرسنگی، اعمال دفعی، سیکل خواب و بیداری و تعداد دفعات تغذیه) چگونگی انطباق پذیری شیر خوار با محیط پیرامون (مثل غریبی کردن، گریه و شدت عکس العمل های شیر خوار به محیط) کیفیت خلق خوی شیر خوار و دامنه توجه او (زمانی که یک شیر خوار صرف یک فعالیت می کند)، همه در رشد و تکامل و بروز پدیده های رفتاری آینده او نقش موثری دارند و تفاوت شخصیت کودکان را شکل می دهد.

تاثیر صدایر تکامل

۱۹- دریافت شنیداری کودک قبل از تولد، چیزی و رای شنیدن صرف است. صدا بر سلامت مغز، ذهن، سیستم اعصاب مرکزی و جسم اثر فراوانی می گذارد. جنین به طور طبیعی در محیطی است سرشار از صداهای طبیعی، از جمله صدای مادر، ضربان قلب، صدای جسم خودش و صدای محیط اطراف که از طریق جسم مادر به جنین میرسد. بهترین شرایط وقتی فراهم است که صدای محیط بیرونی از صدای پدر، خواهر و برادر و دیگر اعضای خانواده و نیز صدای طبیعت و موسیقی احاطه شده باشد.

بهترین حالت پس از تولد این است که دنیای صوتی نوزاد تغییر مهمی نکند. طبیعی و دلپذیر و عاری از صداهای ناخوشایند یا بیش از حد بلند باقی بماند. در معرض صداهایی ملایم و طبیعی با فرکانس بالا باشد، مانند صدای وزش باد در میان درختان، ترنم جویبار و آواز پرندگان. بهتر است که محیط صوتی نوزاد پاک و عاری از صداهای ناهنجاری چون صداهای بلند انواع دستگاه های مکانیکی و یا تردد وسایل نقلیه در شهرهای بزرگ باشد. این

محیط پاکیزه صوتی به مغز اجازه می دهد تا به پردازش تک تک اصوات بپردازد، ابتدا با طیف محدودتری از فرکانس ها و سپس، در پی رشد مغز، در طیفی وسیع تر. مغز در وقت تولد قادر به شنیدن است و صدا به صورت تکانه های الکترو شیمیایی به مغز ارسال می شود.

رابطه صدا و رشد شخصیت

۲۰- حدود پنجاه سال پیش، یک پزشک فرانسوی موفق به کشف تکان دهنده ای شد. آلفرد توماتیس، متخصص و جراح گوش و حلق و بینی، بر پایه تجربیات بالینی فراوان، دریافت که افراد فقط صداهایی را می توانند ایجاد کنند که آنها را شنیده باشند. به عبارت دیگر، اگر انسان نشنود، نمی تواند آن را ایجاد کند.

۲۱- این نظریه در سطح بین المللی به نام (اثر توماتیس) شناخته شده و اثبات وجود رابطه میان شنیدن و حرف زدن است. بر مبنای همین نظریه است که امروزه همگان می دانند توانایی انسان در درک صدا بر توانایی او در برقراری ارتباطش تاثیر می گذارد. صدا و گوش باهم ارتباطی نا گسستنی دارند و هر دو اساس رشد عصب شناختی، عاطفی و اجتماعی افراد هستند. درک درست شنیداری بر مهارت های کلامی و ارتباطی افراد تاثیر می گذارد، مهارت هایی که اساس رشد اجتماعی، اعتماد به نفس و خویشتن شناسی هر انسانی است.

۲۲- موسیقی در نوزادان نارس، رنج ناشی از روند درمانهای دردناک را کاهش می دهد و به آنها کمک می کند که بیشتر تغذیه شوند. به نظر می رسد که موسیقی اثرات مثبتی بر روی پارامترهای فیزیولوژیکی مثل ضربان قلب و تنفس دارد. در کانادا بسیاری از واحدهای مراقبت از نوزادان از موسیقی برای درمان و رشد کودکان نارس استفاده می کنند.

۲۳- بر اساس بررسی ها (لالایی) و اصوات دیگر، که برای نوزاد تداعی گر صداهایی است که در دوران جنینی خود می شنیده است می توانند در رشد بهتر او نقش داشته باشند. به علاوه موسیقی کلاسیک مثل آثار موتزارت نیز عملکردی شبیه لالایی دارند. نوزادان در روزهای اولیه زندگی خود نسبت به صداهای مختلف عکس العمل نشان میدهند و صداهای مختلف، واکنش های متفاوتی در بر دارد. ساده ترین و زیبا ترین موسیقی برای شیر خواران لالایی مادر است.

۲۴- واکنش سریع نوزاد در برابر صدا گویای این مدعا است. در مراحل مختلف رشد، موسیقی به نوعی در شکل دهی شخصیت کودک اثر می گذارد. نخستین صداها به صورت گریه و خنده ظاهر می شود.

۲۵- جنین شناسان بر این باورند که گوش اولین عضو جنین است که تکامل می یابد و تقریباً از هفته هجدهم بارداری فعالیت خود را آغاز می کند و از هفته بیست و چهارم به صورت فعال توانایی شنیدن را به دست می آورد.

۲۶- محقق دونالد هاگس در این باره گفته است: هیچ چیزی مانند موسیقی نمی تواند همه قسمت های مغزی را فعال کند. زمانی که کودکان با موسیقی آشنا می شوند قسمت های زیادی از مغز آنها به طور همزمان تقویت می شوند که از جمله می توان به مرکز زبان آموزی و محاسباتی اشاره کرد.

۲۷- اهمیت نور، فراتر از خصوصیات فردی و شخصیتی کودک است، نور، عنصر لازمی است که هیچ کودکی، نباید از آن محروم بماند و هر انسانی، چه کودک و چه بزرگسال، برای ادامه حیات به آن نیاز دارد. در مورد نوزادان، به نور کم شدتی احتیاج است که والدین در طول دفعات فراوانی که به کودک سرکشی می کنند تا او را تغذیه کنند، پوشکش را عوض کنند یا او را بخوابانند، توانایی دید کافی را در اختیار بگذارد. از یک چراغ خواب دو شاخه دار یا یک چراغ کوچک حباب دار با لامپی که ولتاژ آن زیاد نیست (حداکثر ۱۲ ولت) استفاده شود.

۲۸- یک اتاق تاریک در کودک احساس وجود رمز و راز ویا ترس را ایجاد می کند. اتاقی با رنگ آمیزی روشن، احساس تازگی و تمیزی را در کودک القا می کند.

۲۹- رنگ درمانی یک شیوه درمانی پیوسته و بی وقفه است که شامل به کار گیری رنگ ها در درمان بیماریهای مختلف جسمی و اختلالات رفتاری است. در رنگ درمانی از اصول هارمونی رنگ ها و وتر کیب آنها برای بهبودی کودک استفاده می شود. متخصصین رنگ درمانی معتقد هستند که هر عضو از بدن، انرژی خاص خود را دارد و اختلالات هر عضو را می توان با به کار گیری رنگی هم تراز با انرژی آن عضو در محدوده مشخص ویا کل بدن به سمت بهبودی پیش برد. رنگ ها در واقع امواج الکترو مغناطیس پر انرژی با طول موج های قابل رویت هستند.

۳۰- کودک هم با دریایی از رنگ ها احاطه شده است که بر احساسات و سلامتی او تاثیر دارند. برای مثال:

- رنگ آبی آرامش دهنده بوده و می تواند توانایی خوابیدن را در کودک افزایش داده ویا احساس درد را کاهش دهد. بنابراین برای اتاق خواب مناسب تر است.

- رنگ قرمز، تاثیر تقریباً متضادی دارد. این رنگ می تواند باعث افزایش تولید آدرنالین در خون شود. به دنبال آن کودک احساس ترس یا استرس یا فعالیت بیشتر خواهد کرد.

-رنگ زرد ذهن انسان را تحریک می کند، بنابراین معمولاً مناسب ترین رنگ برای اتاق کودک است.

-رنگ سفید نشانگر تهی بودن، فضای باز و پاکیزگی است، لذا برای حمام یا سرویس های بهداشتی بسیار مناسب است.

رنگی که برای دکوراسیون اتاق کودک در نظر گرفته می شود باید با مقطع سنی که کودک در آن قرار دارد متناسب باشد. در طول سال اول زندگی رنگ های ملایم برای اتاق کودکان بهترین انتخاب هستند، چرا که شیر خوار به نور و سایه بیشتر توجه نشان می دهد تا تفاوت رنگ ها. از این رو اتاق خواب شیر خواران باید با رنگ های روشنی مانند سفید و کرم و یا رنگ های زرد، صورتی، آبی یا سبز روشن، رنگ آمیزی شود. هر چه کودک بزرگتر می شود با به کار گیری رنگ های شاد و درخشان در اتاق می توان فضایی جذاب و سرشار از انرژی و تحرک برای او فراهم آورد. اگرچه استفاده از رنگ های روشن و طرح های شاد که مورد

پسند کودکان بوده و موجبات تحریک خلاقیت آنها را فراهم می آورند در اتاق کودکان توصیه می شود، اما همواره باید دقت کرد که دکوراسیون اتاق کودک در عین شادابی و نشاط، بیش از اندازه شلوغ نباشد تا موجب بی قراری و سلب آرامش کودک شود.

۳۱- ماساژ و اهمیت رشد و تکامل

نخستین رابطه نوزاد با دنیای خارج از طریق لمس کردن حاصل می شود. لمس کردن حسی است که نوزاد از طریق پوست و سپس به وسیله دهان آن را تجربه می کند. طی دوران بارداری، جنین به دلیل کیسه آبی که در آن قرار دارد و به واسطه نزدیکی با مادرش احساس آرامش می کند. ولی هنگام تولد این رابطه فیزیکی به هم می خورد و نوزاد آن احساس خوشایند را گم می کند، در حالی که نوزاد تازه متولد شده هنوز به آن آرامش و نوازش احتیاج دارد تا به تدریج به محیط جدید عادت کند. ماساژ علم و هنری است که آن آرامش و نوازش را دوباره برای نوزاد یا شیر خوار به شکلی جدید فراهم می کند.

ماساژ، سبب ارتباط عاطفی والدین از طریق لمس و نوازش، شناخت بدن و کشف خصوصیات فرزندشان می شود، در حقیقت والدین با فرزند خود از طریق ماساژ و لمس صحبت می کنند و از طریق ارتباط چشم با چشم و پوست با پوست و تبادل لبخند و محبت احساس عاطفی خود را با او تقویت می کنند. ماساژها انواع بسیار و کار بردهای گوناگونی دارند، از زمان بارداری مادر، حرکات ماساژ می تواند برای تقویت ارتباط با جنین شروع و مرحله

به مرحله، با توجه به تولد و گروه سنی فرزند متفاوت شود، ماساژها می تواند علاوه بر جنبه های آرامش بخش و تکاملی رشد، کار بردهای درمانی و تسکین دهنده نیز داشته باشد.

تفاوت ماساژ نوزادان و شیر خواران

در چهار هفته اول زندگی که به آن دوران نوزادی می گویند حرکات ماساژ روی بدن نوزاد بیشتر شکل عمومی داشته و کمتر به جزئیات پرداخته می شود و میزان فشار و ضربه بسیار ملایم، نوازشی و با سر انگشتان خواهد بود تا باعث آزرده نوزاد نشود. مدت زمان آن هم معمولاً بین هفت تا پانزده دقیقه است و بستگی به پذیرش و لذت نوزاد دارد. اما در ماساژ شیر خواران که از ماه دوم شروع و تا پایان بیست و چهار ماهگی شیر خوار ادامه می یابد فشار ماساژ می تواند بر حسب سن شیر خوار به مرور قوی تر شود و تا جایی که شیر خوار از ماساژ اذیت نشود حرکات با جزئیات بیشتر و با مدت زمان بیشتر روی قسمت های مختلف بدن شیر خوار همراه شود. این مدت معمولاً بین ۱۵ تا ۲۵ دقیقه زمان دارد و عملاً زمان آن به پذیرش، علاقه و لذت شیر خوار از حرکات ماساژ بستگی خواهد داشت.

مزایای ماساژ برای نوزاد و شیر خوار

نوزادانی که تجربه ماساژ مناسب و مداومی را داشته اند از خواب راحتی برخوردار بوده، هنگام بیداری نیز هوشیاری بیشتری دارند. این نوع ارتباط باعث شادی و آرامش، بهبود تکامل جسمی و عاطفی، اعتماد به نفس و ارتباط اجتماعی آنان نیز می شود.

ماساژ همچنین برای نوزاد دارای مزایای دیگری نیز هست، مانند:

- بهبود تکامل عصبی

- بهبود وضعیت ایمنی

- تنظیم سیستم گوارش و تنفس

- کاهش ناراحتی نوزاد از قولنج یا کولیک شکم، گرفتگی بینی

- کاهش اضطراب و نگرانی در نوزاد و تمرین آرامش و آسودگی

- کاهش تولید هورمون های استرس

- کاهش گریه ولجبازی نوزاد

- عمیق تر و طولانی کردن خواب نوزاد

- شکوفاتر و زیبا تر کردن چهره نوزاد

- بهبود ارتباط با والدین و القای علاقه و محبت بیشتر.

بعد از ۴ هفته اول زندگی (دوران نوزادی) ادامه و انجام ماساژ تا پایان بیست و چهار ماهگی با جزئیات بیشتر همراه شده و در دراز مدت انجام آن علاوه بر تقویت حواس اصلی او، باعث تغییرات مثبت در زندگی و آینده کودک می شود از جمله:

احساس امنیت:

ارتباط جسمی بین کودک با والدینش، احساسی از عشق و علاقه و ارزشمندی را در او تقویت می کند و این احساس، به ایجاد و ارتقای عزت نفس و اعتماد به نفس در کودک می انجامد.

تحقیقات نشان می دهد کودکانی که با محبت و مهربانی لمس می شوند، کمتر گریه می کنند یا بیمار می شوند. هم چنین ماساژ، گردش خون را بهبود می بخشد و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند. همین طور کمک می کند که مایع لنفی در سرتاسر بدن پخش شود و مواد مضر نیز سریع تر از بدن دفع گردد. ماساژ، درد و نشانه های بعضی از ناراحتی ها و بیماری های مزمن را تسکین و تخفیف می دهد. ماساژ، خود آگاهی از جسم را افزایش می دهد و عضلات را محکم و مفاصل را منعطف می کند.

مهارت اجتماعی:

با لمس کودک چگونگی برقراری ارتباط به او آموزش داده می شود. ماساژ ارتباط غیر کلامی با کودک را برقرار می سازد و این موضوع باعث افزایش ارتباط زود هنگام بین والدین و فرزند خواهد شد. در نتیجه کم کم عزت نفس و توان برقراری ارتباط اجتماعی در کودک افزایش می یابد.

تاثیر ماساژ روی افزایش قد و رشد شیر خواران

ماساژ بدن شیر خواران در دراز مدت اثرات مثبتی بر افزایش قد نیز می تواند داشته باشد. این تاثیرات در رشد، به دلیل افزایش ترشح هورمون رشد (به علت خواب شبانه بیشتر در شیر خوار) است. علاوه بر این ماساژ می تواند استرس های وارده بر عضلات را کاهش دهد و به دفع مواد زائد بدن شیرخوار کمک کند. همچنین ترشح

اندروفین ها (هورمون ضد درد) را به همراه دارد و باعث کاهش افت درجه حرارت و کاهش عفونت نیز در آنها می شود.

اهمیت ماساژ برای والدین

- **آرامش و راحتی:** وقتی والدین کودک را ماساژ می دهند، کاملاً برا او متمرکز می شوند و با او تعامل برقرار می کنند. طبق تحقیقات، مشاهده شده که والدین نیز از این تعامل لذت میبرند و احساس آرامش می کنند.

- **حساس شدن نسبت به کودک:** هنگامی که والدین، کودک را آن طور که دوست دارد نوازش نکنند و یا فشاری به او وارد آورند که شیر خوار احساس کند که آنان عصبی یا ناراحت هستند، در این حالت شیرخوار به ابراز احساس خود قادر نخواهد بود. به همین جهت والدین باید با نگاه به عکس العمل های شیر خوار بتوانند، آن ها را تفسیر کنند. با این روش می آموزند که از روی حرکات کودک منظور او را بخوانند یا درکش کنند، و همین مسئله باعث افزایش مهارت های والدین در نگهداری بهتر از کودک هم می شود.

- **ایجاد اعتماد به نفس:** والدینی که نسبت به فرزندشان حساسند، دوست دارند نسبت به انجام نقش ها و وظایف خود اطمینان پیدا کنند. ارتباط جسمی ناشی از ماساژ و تماس با کودک، در والدین نیز احساس توانمندی ایجاد می کند.

- **ایجاد ارتباط بین والدین و کودک:** ارتباط غیر کلامی که همراه ماساژ کودک برقرار می شود، جرقه ارتباطی تعاملی، و دو طرفه را روشن می کند. تا آن جا که این ارتباط می تواند در آینده نیز بین والدین و کودک برقرار و ادامه یابد. ماساژ، طی زمانی مشخص و به صورت منظم می تواند بین والدین و فرزندشان صمیمیت و نزدیکی ایجاد کند.

- به والدین کمک می کند که پیغام های غیر کلامی شیر خوار خود را بهتر درک کرده و زودتر واکنش مناسب نشان دهند.

- والدین را در کنترل اضطراب و ناراحتی فرزند و مساعد کردن شرایط بحرانی روحی، توانمند تر می کند.

- استرس والدین را هنگام دوری از فرزندشان کاهش می دهد.

در استرالیا پدران و فرزندانی که به وسیله ماساژ با یکدیگر تماس داشتند مورد مطالعه قرار گرفتند. تحقیقات این نتیجه را تاکید کرد که شیرخواران ۳ ماهه ای که پدرشان آنها را ماساژ داده و با آنها از طریق نگاه، لبخند و صدا ارتباط برقرار کرده بودند، نسبت به پدران و شیر خوارانی که در گروه آزمایش قرار نداشتند، واکنش هایشان با توجه و تمرکز بیشتری همراه بود. همچنین رفتار دوری گزینی از پدران در آنها کمتر دیده می شود در پدران این شیر خواران، تمایل به تماس و ارتباط روزانه بیشتری با فرزندانشان مشاهده گردید. انجام ماساژ به پدران و شیر خواران اجازه می دهد که از تماس پوست با پوست که غالبا مادران هنگام شیر دادن آن را تجربه می کنند لذت ببرند، و پدران اغلب متوجه این نکته مهم نیستند. آنها با ماساژ شیر خوارشان حالات و واکنش های آنان را بهتر درک کرده و برای نگهداری از شیر خوارانشان اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنند.

چگونگی شروع و انجام ماساژ

آمادگی برای شروع ماساژ

بهترین زمان انجام ماساژ، زمانی است که کودک بیدار و خوشحال است و یک ساعت از تغذیه او گذشته است. وقتی او در آغوش والدین است، تحت تاثیر خلق و خوی والدین قرار می گیرد پس باید والدین نیز احساس آرامش و آسودگی داشته باشند تا همین احساس به کودک انتقال یابد.

- دست ها با دقت شسته شود.

- دستها با به هم مالیدن یا قرار دادن در آب ولرم به مدت ۳ تا ۴ دقیقه گرم شود.

- دستها با روغن هایی مثل روغن بادام شیرین، کنجد یا روغن زیتون آغشته شود.

- انگشتر، دستبند و ساعت در آورده شود تا احتمالا بدن ظریف نوزاد مجروح نشود.

- از ماساژ دادن کودک بلافاصله بعد از شیر خوردن یا هنگامی که او خیلی گرسنه است، خودداری شود.

- زمانی که کودک تمایل به بازی دارد از ماساژ دادن او پرهیز شود.

- هنگام شروع ماساژ بعضی از والدین ترجیح می دهند نوزاد یا شیر خوار پوشک شده باشد و یا شورت داشته باشد. این امر هیچ مانعی برای انجام حرکات ماساژ نیست اما بهتر است نوزاد و یا شیر خوار لباس برتن نداشته باشند چرا که تماس پوست با پوست قسمت مهم فواید ماساژ را در بر دارد. در صورت مقاومت نوزاد یا شیر خوار

و ابراز ناراحتی از برهنه بودن بهتر است بتدریج و در طی چند جلسه لباس را به مرور از تن او بیرون آورده و کم کم او را آشنا به ماساژ نمود. در طول ماساژ پوشاندن شورت نیز منعی ندارد.

- چنانچه مادران سزارین بخواهند نوزاد را ماساژ دهند تا زمان بهبودی در وضعیتی قرار بگیرند که موجب فشار بر روی زخم های خود نشوند و طول مدت ماساژ را تا زمان التیام زخم ها، کوتاه در نظر بگیرند.

- چنانچه نوزاد یا شیر خوار تب داشته و یا سرما خوردگی دارد ماساژ توصیه نمی شود بیشتر نوزادان و شیر خواران در این وضعیت ماساژ را دوست ندارند اما در آغوش گرفتن آنها برایشان لذت بخش و آرام بخش است.

- تا زمان نیفتادن بند ناف اطراف بند ناف ماساژ داده نشود.

- برای شروع، ابتدا باید چند روز متوالی ماساژ را تکرار کرد تا هم نوزاد و هم ماساژ دهنده به این کار عادت نمایند.

- هنگامی که والدین کودک را ماساژ می دهند، باید وقت کافی و آمادگی آن را داشته باشند. بهتر است دو شاخه تلفن را در آورده و رادیو و تلویزیون را خاموش کنند. والدین هم باید آرامش داشته باشند، زیرا استرس و ناراحتی به وسیله دست های والدین به کودک منتقل می شود.

- بیشتر نوزادان و شیر خواران پس از ماساژها در هنگام ماساژ ممکن است به خواب روند و این امری غیر طبیعی نیست.

- در صورتیکه والدین دارای فرزند یا فرزندان بزرگتر هم هستند برای جلوگیری از بروز حس حسادت به همان میزان نیز به فرزند یا فرزندان بزرگتر توجه کنند.

انتخاب یک روغن طبیعی

برای ماساژ از روغن استفاده می شود تا دست ها روی پوست تحرک کافی داشته باشد. روغن سبب می شود دست ها بر روی بدن به راحتی بلغزد و حرکات به خوبی انجام شود، به طور معمول برای ماساژ از دو نوع روغن گیاهی و معدنی استفاده می شود. همانطور که غذاهای طبیعی به ویژه گیاهی از دیگر غذاها مفید تر هستند، روغن های گیاهی هم سالم تر و هم مفیدتر از دیگر مواد هستند و می توانند مواد مغذی در اختیار پوست بگذارند و زودتر و بهتر جذب شوند. از میان روغن های گیاهی، روغن بادام، روغن زیتون، روغن آفتابگردان و بسیاری از روغن های گیاهی دیگر مناسب و قابل استفاده هستند. اگر هیچ روغن گیاهی در دسترس نیست، از روغن بچه

هم می توان استفاده کرد،تنها اشکال این نوع روغن،جذب فوری آن است.در صورت بکارگیری روغن بچه،می بایست هر چند دقیقه یکبار روغن به پوست اضافه شود.لوسیون های دست هم،همین اشکال را دارند وبه دلیل خاصیت جذب فوری برای ماساژمناسب نیستند. روغن هایی که به کار میرود خواه گیاهی یا معدنی،ممکن است بوی خوشی نداشته باشند،در این صورت می توان چند قطره از اسانس گل مورد علاقه را به آن اضافه کرد تا خوشبو شود.در موقع خرید روغنها باید دقت شود که شیشه یا ظرف روغن کدر باشدچون نور باعث ایجاد واکنش شیمیایی وفاسد شدن روغن خواهد شد.استفاده از روغن درتماس پوست با پوست،رشد ونمو مطلوب را افزایش می دهد.روغن کمک می کند تا دستان ماساژدهنده به آرامی روی بدن کودک حرکت کند.همچنین به ماساژ دهنده اجازه می دهد تا حرکت ماساژ را کم کم محکم تر کرده ومدت بیشتری،بدون اینکه وقفه ای ایجاد شود،کودک را ماساژ دهد.

روغن،پوست را مرطوب می کند واین کار باعث جلوگیری یا به حداقل رساندن خشکی پوست می شود وکمتر پوست را تحریک می کند.روغن های طبیعی مثل روغن کنجد،بادام،زیتون و...بو ندارند وکمتر حساسیت ایجاد می کنند وبرای ماساژمناسب هستند.اگر به هر دلیلی روغن به کار برده نمیشود،باز هم ماساژانجام پذیر است،اما سخت تر است.

برای آزمون حساسیت پوست،مقداری روغن روی مچ دست نوزاد یا شیر خوار مالیده باید مدت نیم ساعت حداقل منتظر ماند.اگر حساسیت وجود داشته باشدخود را نمایان می کند.

گرما کمک شایانی به ثمر بخشی بیشتر ماساژ می کند،برای ثمر بخشی بیشتر ماساژ وگرفتن نتیجه مطلوب از ماساژبایستی به این نکته توجه کردکه بدن در هنگام ماساژ گرم باشد وگرمای خود را از دست ندهد.

هنگام استفاده از روغن برای ماساژ،بهتر است ابتدا روغن روی دست ماساژدهنده مالیده شود وبعد بر بدن کودک مالیده شود.اگر روغن سرد باشد پس از ریختن روی دست،شخص کمی آن را در دست نگه داشته وبرهم مالیده تا گرم تر شود وماساژ راحت تر انجام شود.بهتر است هر عضوی که ماساژ داده می شود،ابتدا همان عضو را روغن زده وبعد از ماساژبخشی دیگر روغن زده شود وروغن متناسب با همان عضو استفاده شود،چرا که بعضی از اندام ها روغن بیشتر وبعضی کمتر می خواهند.سینه،پشت وبازوها نیاز به روغن بیشتری دارد.بهتر است که ابتدا از صورت واز ناحیه پیشانی تا چانه وسپس گوش ها وگردن وسر انجام پوست سر،ماساژداده شود.

ویژگی های حرکات ماساژ

حرکات ماساژ باید با آرامش، ریتمیک و به آهستگی باشد و هرگز حالا غلغلک پیدا نکند و پوست نباید بخاطر فشار زیاد قرمز شود. در صورت قرمزی پوست باید مقدار فشار را کاهش داد. در صورتی که در طول انجام ماساژ، نوزاد و یا شیر خوار بی تاب شود حرکات را متوقف کرده و با ایجاد یک راهکار و تدبیر از قسمت های دیگر بدن، می توان ماساژ را ادامه داد و یا مدت زمان آن را کوتاهتر کرد و یا به جلسه بعدی انجام آن را محول کرد.

برای رسیدن به نتیجه بهتر، والدین یا هر کسی که ماساژ را انجام می دهد نباید عجله و اجباری برای انجام حرکات ماساژ داشته باشد و یا به طور خشک و رسمی با نوزاد یا شیر خوار رفتار نماید. هر گونه واکنش و احساسی که والدین دارند، از طریق حرکات ماساژ برای فرزند هم قابل درک و فهم است. ماساژ باید به عنوان یک بازی و یا تفریح، با شوق و لذت و عشق بین والدین و فرزندشان جریان یابد و این زمان باید به عنوان لحظات خاطره انگیز و به نوعی سبب از بین رفتن خستگی و کسالت والدین و فرزندشان شود.

شرایط اتاق:

نوزادان و شیر خواران وقتی برهنه هستند، سریع گرمای بدن شان را از دست می دهند، روغن نیز باعث کاهش حرارت بدن می شود، در نتیجه اتاق باید به اندازه کافی گرم باشد تا کودک احساس آرامش کند. برای نوزادان دمای اتاق ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتی گراد و برای شیر خواران بزرگتر دمای ۲۳ تا ۲۵ مناسب است. اگر ماساژ دهنده با لباس آستین کوتاه احساس سرما نمی کند، گرمای اتاق برای ماساژ ایده آل است.

برنامه ریزی:

کودک در فاصله بین دو بار شیر خوردن یا بعد از استحمام، ماساژ داده شود. همچنین بعد از تعویض پوشک هم می تواند زمان مناسبی باشد.

زمان مناسب:

در ابتدا، برای ماساژ کل بدن ۷ تا ۱۵ دقیقه در نظر گرفته شود. عجله کردن یا انجام آن بین فعالیت های دیگر شاید بی فایده باشد و منجر به بی تابی کودک شود. وقتی که والدین و کودک به ماساژ خو گرفتند، وقت بیشتری را می توانند صرف این کار کنند.

فضای آرام و ساکت:

اگر صدای تلویزیون و رادیو مزاحم نباشد، و در عوض یک موسیقی آرام بخش در محیط پخش شود. هم کودک و هم والدین از ماساژ بیشتر لذت می برند.

انتخاب وضعیت نشستن

هر حالت که والدین راحت هستند همان گونه بنشینند. اگر از حالتی خسته شدند، حالت نشستن خود را تغییر دهند. یادآوری می شود موقع ماساژ، کمر صاف نگه داشته شود.

پاها باز و دور از هم:

روی بالشی نشسته، پاها در دو طرف کودک کاملاً باز باشد. ممکن است برای صاف نگه داشتن کمر به دو بالش نیاز باشد.

چهار زانو نشستن: چهار زانو روی بالش بنشینند و کودک را روبروی خود بخوابانند.

زانو زدن:

روی زمین نشسته و زانو بزنند. برای راحتی بیشتر می توان زانوها را روی حوله کودک، که برای ماساژ وی پهن کرده، گذاشته و بالشی بین نشیمنگاه و پاها قرار داده شود.

نشسته با زانوان خمیده:

ماساژدهنده به دیواری تکیه داده، به حالتی بنشیند که کف پاها به زمین چسبیده و زانوها بالاتر از زمین باشد. (حالت پاها باید به شکل عدد ۸ فارسی باشد) در این حالت حوله را روی پاها پهن نموده نوزاد را روی پاها بخوابانند.

32- ماساژ درمانی چیست؟

لمس با دست و حرکت بر روی بافت های نرم بدن نوزاد یا شیر خوار به منظور درمان، ماساژ درمانی نام دارد. این روش به رهایی از استرس و فشار عضلانی و درد ناشی از صدمات کمک می کند و سرعت بهبود ناراحتی های حاد و مزمن را افزایش می دهد. امروزه والدین بسیاری در سراسر جهان از این روش به عنوان یک روش مراقبتی برای تکمیل روش های درمانی و بهبود سریعتر کودک استفاده می کنند.

۳۳- ماساژ درمانی چگونه اثر می کند؟

معمولا انواع ماساژ با یک مکانیسم مشابه بر روی بدن اثر می گذارد. زمانیکه ماهیچه بیش از حد فعالیت دارد تجمع مواد زائد از جمله اسید لاکتیک می تواند باعث درد، گرفتگی و حتی اسپاسم عضلات شود. ماساژ بطور عام و ماساژ سوئدی به طور خاص، گردش خون و جریان لنفاوی را بهبود بخشیده، مواد غذایی و اکسیژن تازه را به بافت‌های مزبور می رساند و به خروج موادمسمی و بهبودی کمک می کند. همچنین عضلات در حال کشش می توانند به رگ‌های خونی و اعصاب فشار آورده و با محدود کردن جریان خون باعث ایجاد درد شوند. با ماساژ منطقه مورد اثر، به تدریج فشار عضله بر اعصاب درگیر کاهش یافته و درد کاهش می یابد. همین مکانیسم در بهبود عضلات آسیب دیده با ماساژ موثر است. علاوه بر این، ماساژ باعث افزایش اندروفین‌ها (کاهش دهنده های درد) و افزایش ترشح هورمون سروتونین (تعدیل کننده خلق و خوی) می شود. همچنین ثابت شده که هورمون استرس (کورتیزول) را آزاد می نماید. به همین دلیل ماساژ اغلب به عنوان یک درمان تکمیلی برای کودکانی که سیستم ایمنی آنها بر اثر استرس تضعیف شده، توصیه می شود.

۳۴- احتیاط در ماساژ درمانی

- در کودک مبتلا به تب بالا، التهاب، عفونت، یرقان یا بیماری عفونی پوستی از ماساژ خودداری شود.
- روی زخم‌های باز یا سوختگی یا موضع جراحی قبلی ماساژ انجام نشود.
- در کوفتگی یا رگ به رگ شدن، از ماساژ به مدت ۲۴ ساعت خودداری شود.
- در صورت ابتلا کودک به یک بیماری مزمن، مانند آرتریت، سرطان یا بیماری قلبی، قبل از انجام ماساژ با پزشک مشورت شود.
- در کودکان مصدوم سوختگی، ماساژ درمانی در کاهش اختلالات روحی (اضطراب، تنش و افسردگی) و علائم جسمی (درد و خارش) موثر بوده است.

۳۵- تاثیر تحریکات لمسی- حرکتی ماساژ بر وزن گیری نوزادان کم وزن

کم وزنی نوزاد به هنگام تولد، یکی از جدی ترین مشکلات بهداشتی کودکان جهان امروز است. تحقیقات زیادی مشخص کرده اند که کودکان کم وزنی که زنده می مانند به طور معمول بیش از سایر کودکان در معرض ناتوانایی ها و مشکلات جسمانی، روانی هستند. تحریکات لمسی حرکتی با اعمال فشار متوسط بر نواحی پس سر، گردن، کمر و ۴ اندام اصلی همراه با انجام حرکات رفت و برگشتی و باز و جمع کردن اندام ها در دو

وضعیت طاقباز و دمر از روز اول تولد و روزانه حداقل ۳ مرتبه ۱۵ دقیقه ای علاوه بر کمک به رشد و تکامل نوزاد فواید بسیاری برای نوزاد و والدینش به دنبال دارد.

ماساژ با ترشح هورمون های کاهش دهنده درد (اندورفین ها) موجب آرامش شده، استرس عضلات را کاهش داده و به دفع مواد زائد نیز کمک می کند. تحریکات لمسی ریتمیک منظم، موجب کاهش استرس، کاهش ترشح هورمون کورتیزول، کاهش نوسانات دمای بدن و کاهش عفونت در نوزادان می گردد. مطالعات، تاثیرات مثبت ماساژ درمانی بر رشد و نمو بهتر، بهبود الگوی خواب و کاهش رفتارهای استرسی در نوزادان و بهبود ارتباط والدین و نوزاد را تاکید کرده اند. ماساژ بدون ظرافت و خشن می تواند مشکلات جسمی متعددی برای نوزادان کم وزن ایجاد نماید.

۳۶- مراحل ماساژ توصیه شده در نوزادان کم وزن و نارس بستری عبارتند از:

در نوزادان نارس و یا کم وزن بستری شده در بخش مراقبت های ویژه، ماساژ حتما می بایست با نظر و اجازه پزشک معالج و تحت آموزش صحیح او و یا در حضور پرستار صورت پذیرد. ماساژ بعضی از نوزادان نارس بستری که دچار برخی از بیماری های خاص مثل بیماری های مغزی یا قلبی و تب هستند به هیچ عنوان در طول بستری تا زمان بهبودی مجاز نمی باشد و باید از روش های جایگزین ماساژ، طبق توصیه پزشک استفاده شود. بنا بر این انجام خودسرانه ماساژ و یا تحریکات پوستی نوزاد بستری شده توصیه نمی شود.

پس از طی مراحل درمانی، که والدین اجازه انجام تحریکات پوستی و ماساژ را دریافت کردند، انجام ماساژ با سر انگشتان و بسیار ملایم و ظریف و ترجیحا با روغن نارگیل شروع و حرکات ماساژ طبق الگوی زیر برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و روزی ۲ تا ۳ بار در طول مدت زمان حداقل ۵ تا ۱۰ روز انجام شود.

۳۷- تاثیر ماساژ درمانی بر آسم

آسم شایع ترین بیماری مزمن دوران کودکی است و شیوع آن با وجود پیشرفت قابل ملاحظه در کنترل بیماری و تهیه داروهای مختلف جهت درمان آن، در دنیا در حال افزایش است. ماساژ درمانی هر شب قبل از خواب بیست دقیقه به مدت یک ماه در نواحی صورت، سر، گردن، شانه ها بازوها دستها، پاها، ساق پاها و پشت منجر به بهبودی مجاری هوایی، کاهش حساسیت راه

هوایی و کنترل بهتر آسم می گردد. استفاده از این شیوه درمانی می تواند از استفاده بی رویه داروها جلوگیری نماید و به عنوان یک روش درمانی با روش های درمان دارویی همراه شود.

۳۸- ماساژ مجرای اشک و درمان انسداد مجاری اشک در نوزادان و کودکان

سیستم اشکی از غده اشکی شروع می شود که کار آن تولید اشک می باشد. غده اشکی در قسمت خارجی و بالای حدقه (کاسه چشم) قرار دارد. کار اشک نرم کردن و ضد عفونی کردن چشم است و به عنوان یک سطح انکساری با قدرت بالا جهت بینایی چشم به کار می رود. اگر چشمی فاقد اشک باشد، باعث خشکی چشم، زخم قرنیه و کاهش بینایی می شود. اشک بعد از تولید بایستی از طریق دو مجرا که در قسمت داخلی پلک بالا و پایین قرار دارند، با پلک زدن وارد کیسه اشکی شود، سپس از طریق یک کانال وارد بینی شده و در بینی جذب می شود. علائم انسداد مجاری اشکی به صورت اشک ریزش، ترشح آبکی در مواقعی همراه با ترشحات چرکی، قرمزی چشم، قرمزی و تورم لبه پلک ها، کوچک شدن چشم هاست و در مواردی ممکن است همراه با بزرگ شدن کیسه اشکی و عفونت و یا آبسه کیسه اشکی باشد. چون اکثر مواقع تا یکسالگی با درمان موضعی بهبود می یابد، توصیه به درمان جراحی نمی شود.

۳۹- ماساژ مجرای اشک

در اکثر مواقع بدون درمان انسداد باز شده و اشک ریزش قطع می گردد، ماساژ کیسه اشکی روزی چهار بار و هر بار ماساژ چهار بار تکرار شود، طریقه ماساژ از قسمت داخلی و پایین تیغه بینی کانتوس داخلی ه طرف پایین است که با ایجاد فشار هیدرو استاتیک باعث باز شدن مجرای اشک می شود.

۴۰- ماساژ در کولیک شیرخواران

از طریق ماساژ والدین می توانند به شیرخواری که کولیک (نفخ شکم) دارد کمک کنند:

- درد کولیکی (قولنجی) معمولاً عصرها یا شب ها اتفاق می افتد و ممکن است ساعت ها طول بکشد.

- در هنگام کولیک (قولنج) تمام بدن شیرخوار در انقباض است. شیرخوار معمولاً زانوها را روی شکم خود جمع می کند، دست ها را مشت می کند، چهره او درد شدید را نشان می دهد و با صدای زیر به شدت وگوش خراش فریاد می کشد.

- پدران به دلیل داشتن بافت ماهیچه ای سفت تر برای ماساژ کولیک موثرترند.

-پدر، شیر خوار را در وضع کولیکی حمل کند(دراز کشیده روی ساعد پدر، شکم به طرف پایین به طوری که دست پدر از سینه او حمایت کند. حوله گرمی را روی پاهای خود بیندازد و شیر خوار را به روی شکم روی پای خود قرار دهد و در حالی که پاشنه هایش را به آرامی بالا و پایین می آورد پشت شیر خوار را ماساژ دهد.

-ماساژ شکم و اطراف ناف و همچنین پشت بدن و جمع کردن پاهای شیرخوار به سمت شکم، به کاهش درد او کمک میکند.

-دقت در برنامه غذایی مادر ممکن است در کاهش بروز کولیک موثر واقع شود.

-گاهی ماساژ در حمام و استفاده از کیسه های آب گرم، حرکات گهواره ای و همچنین شکم شیرخوار را روی شانه قرار دادن و حتی گردش با اتومبیل در کاهش درد کولیک در بیشتر شیر خواران موثر می باشد.

۴۱- حرکات ماساژ برای درمان یبوست

دفع دیربه دیر مدفوع در صورتی که مدفوع حالتی سفت و خشک پیدا کند را یبوست می گویند. کودک هنگام مدفوع به خود فشار می آورد و قوام مدفوع وی سفت است. علاوه بر ماساژ، دادن مایعات به میزان کافی پس از ۶ ماهگی، رژیم غذایی مناسب مثل پوره میوه و سبزیجات، آب آلوئی خیس شده، آب انجیر، حریره بادام، رژیم فیبردار از ایجاد یبوست جلوگیری می کند. یک ساعت پس از هر بار شیر دادن برای ماساژ مناسب تر است.

دو انگشت اول نزدیک ناف قرار گرفته، آرام فشار داده و یک حرکت چرخشی انجام شود. انگشتان را آرام دور ناف کشیده و این کار تکرار شود. دست در جهت حرکت عقربه های ساعت تا زمانی که به ران راست برسد به شکل فنری حرکت داده شود این کار باعث افزایش حرکات روده می شود. مچ پای کودک را گرفته یک زانوی او خم شود، زانو را به طرف شکم کودک بالا آورده سپس پا را آرام صاف نموده و زانوی دیگر قبل از صاف شدن پای دیگر روی شکم کودک خم شود (مانند رکاب زدن دوچرخه). این حرکات به طور موزون تکرار شود.

مچ پاهای کودک را گرفته هر دو زانو هم زمان خم شود و تا روی شکم کودک بالا آورده شود. چند لحظه در همین حالت پاها را نگه داشته و بعد آرام پاها صاف شود، این حرکت تکرار شود.

۴۲- حرکات ماساژ برای کاهش درد هنگام دندان در آوردن

علائم دندان در آوردن:

یکی از نگرانی های والدین هنگام دندان در آوردن شیرخوار است. معمولاً شیرخوار بی قراری و احساس ناراحتی می کند، انگشتانش را به سمت دهان می برد و هر چیزی را می جود. گونه ها برافروخته میشود و بخشی از لثه سفید و متورم می شود و آبریزش از دهان دیده می شود. گاهی پوست ناحیه تناسلی نیز ملتهب شده و بثوراتی در این ناحیه ظاهر می شود. ماساژیکی از راه های کاهش درد هنگام دندان در آوردن است که می تواند به والدین در این زمینه کمک نماید.

هر دو شست را در محل فرورفتگی لب بالا به آرامی فشار داده و حرکات چرخشی کوچکی بر روی این قسمت انجام می شود سپس شست ها را زیر لب پایین فشار داده و ضمن ایجاد حرکات چرخشی در امتداد عرض لثه تا خط فک پایین و به طرف گوش ها حرکت ادمه داده میشود.

به طور کلی ماساژ تمام بدن نیز در این ایام سودمند است زیرا سبب ترشح اندروفین ها (کاهش دهنده های درد) می شود. امید است والدین با انجام صحیح حرکات ماساژ به رشد و تکامل بهتر کودک کمک نمایند.