



توجه:

دستهای کودکان را ماساژ ندهید زیرا در این کار احتمال انتقال اسانس از طریق دستها به چشم یا دهان نوزاد وجود دارد.

همچنین بهتر است صورت نوزاد ماساژ داده نشود زیرا ممکن است اسانس وارد چشم ها و دهان او شود و نیز بعضی کودکان دوست ندارند دستان بزرگ صورت آنها را لمس کند.



<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

منبع: www.nursingconsult.com

به سمت بالا حرکت کنید و شانه ها را دور بزنید دست هایتان را به ملایمت به سمت پایین دست ها تا مچ دست کودک لغزانه و به طرف بالا به سمت شانه ها مجدداً مالش دهید ۳ تا ۴ مرتبه این حرکت را تکرار نمایید.

اگر کودکان هنوز سرحال است او را بچرخانید طوری که سر او به سمت پاهای شما باشد مطمئن شوید به صورتش فشاری وارد نمی آید یا او را در عرض دامنانتان دراز کنید.

(مسلماً در این حالت می توانید تنها از یک دست برای ماساژ استفاده نمایید.)

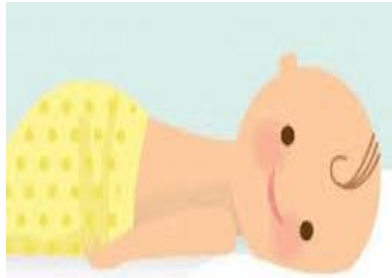
پشت پاها را از قوزک به سمت کپل ها ماساژ دهید . دستهایتان را در بالای کپلها قرار داده و هردست را در یک طرف ستون فقرات بلغزانید. (زمانی که کودک در عرض دامنانتان دراز کشیده تنها از یک دست برای این کار استفاده کنید و از دست دیگر برای نگهداشتن کودک استفاده نمایید.)

تا گردن بالا بروید و از شانه ها خارج شده و به سمت پایین در دو طرف بدن تا کپل ها برگردید و تکرار کنید.

شماره سند: 93/QI/102/137	عنوان سند: پمفلت آموزشی	 دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ۲۲ بهمن
-----------------------------	----------------------------	--

ماساژ کودک

ویژه بیماران



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹۵۵۱۶ - داخل ۳۰۹

نکات در مورد ماساژ کودک

کودکتان را در زمان مناسب، زمان که سر حال و خوشحال است ماساژ دهید (شاید بعد از حمام یا زمانی که پوشک او باز است زمان خوبی باشد) سعی کنید اگر کودک خسته، گرسنه یا نگران و شاکی است او را ماساژ ندهید، گرچه زمانی که هر دو به ماساژ عادت می کنید درمی یابید که ماساژ برای او آرامش بخش است (مثل مالش شکم یا قسمت تحتانی پشت در مواقع قلنج)

مطمئن شوید که خسته نیستید و عجله ندارید چون کودکتان خلق و خوی شما را احساس خواهد کرد.

قبل از شروع ماساژ همه چیز را آماده کنید حوله، روغن، پوشک تمیز و لباس های کودک. از گرم بودن اتاق مطمئن شوید.

ناخن هایتان را کوتاه و هرگونه زینت آلات را از دست هایتان خارج کنید تا به کودکتان آسیبی نرساند.

بیشتر از ده دقیقه، یا زمانی که کودک خسته و کسل میشود ماساژ را ادامه ندهید

اگر کودک از ماساژ لذت نمی برد آنرا متوقف کرده و در فرصت دیگری مجددا شروع کنید.

زمانی که روبروی شماست تماس چشمی با او را حفظ کنید لبخند بزنید یا صحبت کنید تا کودک بفهمد که ماساژ چیزی است که باید با آن احساس خوشحالی و شادی نماید. ایمن ترین راه برای ماساژ کودک این است که کف اتاق بنشینید و پاهایتان را دراز کنید یک حوله بزرگ روی دامن تان پهن کرده و کودک را روی آن دراز کنید

روغن رایحه کودک

به ۵ پیمانه (۱۰۰ میلی لیتر) روغن بادام یا ۲ قطره اسانس بابونه رومی گل سرخ بهار نارنج یا اسطوخودوس و یا ۱ قطره اسانس گل سرخ و ۱ قطره بابونه رومی اضافه نمایید.

محلولهای روغنی آماده در بازار را باتوجه به شرایط نوزاد می توانید تهیه نمایید.



چگونه کودکتان را ماساژ دهید

با دراز کردن کودک به پشت آغاز کنید به این ترتیب میتواند آنچه را که انجام می دهید ببیند

از هر دو دست استفاده کنید هر دست را روی یک پا و از قوزک پا شروع کنید و مقدار کمی از روغن را به سمت بالا به طرف قسمت های بالایی ساق پاها ماساژ دهید سپس دست ها را به طرف پایین .

در ماساژ نباید هیچ گونه فشاری وارد سازید زیرا در خلاف جهت گردش خون است این ماساژ را ۳ یا ۴ مرتبه تکرار کنید

هر پارا با دستتان بگیرید جلوی پا را نگه داشته و کف پا را با حرکات دورانی با شستتان ماساژ دهید ابتدا در یک جهت و سپس در جهت دیگر ۳ یا ۴ مرتبه تکرار کنید. از پاها شروع کنید و دست هایتان را به طرف بالای پاها به سمت شکم مالش دهید از کف یک دست استفاده کرده و شکم را در جهت عقربه های ساعت به ملایمت ماساژ دهید. (مفید در زمان قلنج یا یبوست کودک)