



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

ماساژ درمانی جهت کاهش درد کودک



شناسنامه ی پرورشور آموزشی

عنوان ماساژ درمانی جهت کاهش درد کودک

تهیه و تنظیم فرزانه نظری

سمت روانشناس بالینی

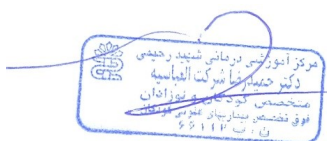
تایید کننده و نظارت کارگروه آموزش به بیمار

سال تولید ۱۴۰۵

ناظر کیفی

دکتر حمیدرضا شرکت

العباسی

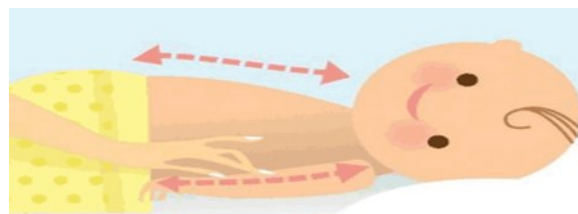


واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

- * مالش مرحله قبل را روی بازوهای کودک نیز به آرامی انجام دهید . از بالا به پایین و بعد برگشت به سمت بالا و شانه های کودک.



- * کودک به پشت خوابانیده و مالش بالا به پایین را روی قفسه سینه کودک انجام دهید ، سپس روی جلوی بازوهای کودک و پاها همین مالش را انجام دهید.



- * هر مرحله حدود یک دقیقه انجام شود کافی است . ماساژ کودک یا تماس درمانی در مواقع گریه و بیقراری کودک که دلیل خاصی ندارد یا هنگام درد به کودک آرامش می دهد.

اقتباس از : فصلنامه علمی دنا ، سال ششم، شماره ۱-۲ (پیاپی ۲۲)

شماره تلفن بیمارستان: ۳۳۳۳۶۱۴۲-۸

داخلی بخش اطفال ۲۵۹۹

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



- * کمی روغن ماساژ کودک یا روغن زیتون به دست های خود مالیده و دست های خود را تر کنید.
- * مطابق عکس تا پشت سرش را با دست مالش دهید.



- * بین شانه های کودک را از وسط به سمت چپ و بار دیگر از وسط به سمت راست مالش دهید.



- * از شانه های کودک دو دستی تا بالای باسن کودک را ماساژ دهید. حواستان باشد که ناخن های شما تن کودک را اذیت نکند.



- * با نرمی انگشتان خود ، پشت پای کودک را از بالا به پایین ماساژ دهید و سپس از پایین به بالا بکشید.



ماساژ درمانی :

یادگیری و انجام ماساژ کودک ، کار بسیار ساده‌ای است . چند وسیله کوچک لازم دارد و هیچ هزینه‌ای در بر ندارد ، مگر مقداری وقت . منافع دراز مدت و کوتاه مدت آن برای کودکان زیاد است و از طرف دیگر والدین نیز با ماساژ بچه‌ها ارتباط مثبت و خوبی را با آنها برقرار خواهند کرد. در این پمفلت علاوه بر منافع ماساژ مراحل این کار آموزش داده می شود.

منافع ماساژ برای کودکان

* **احساس امنیت:** ارتباط جسمی بین کودک و یکی از والدین، احساس عشق و علاقه و ارزشی را در او تقویت می کند و این احساس ، به رشد عزت نفس و اعتماد به نفس در کودک می‌انجامد.

* **سلامت و تندرستی بدن:** کودکانی که با محبت و مهربانی لمس می‌شوند ، کمتر از آنانی که تماس محبت‌آمیز با والدین‌شان ندارند گریه می‌کنند یا بیمار می‌شوند . ماساژ ، گردش خون را بهبود می‌بخشد و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند . ماساژ ، درد و نشانه‌های بعضی از ناراحتی‌ها و بیماری‌های مزمن را تسکین و تخفیف می‌دهد . ماساژ ، خودآگاهی از جسم را افزایش می‌دهد و عضلات را محکم و مفاصل را منعطف می‌کند . بدین ترتیب برای کودکان نارس (کودکانی که زیر وزن طبیعی به دنیا می‌آیند یا آنهایی که نیازهای ویژه‌ای دارند) منفعت ویژه‌ای دارد.

* **مهارت اجتماعی:** ماساژ به شما کمک می‌کند ارتباط غیرکلامی با کودکان برقرار سازید و این موضوع باعث افزایش ارتباط زود هنگام شما با کودک خواهد شد . در نتیجه کم‌کم عزت نفس و توان برقراری ارتباط اجتماعی در کودک پدید خواهد آمد.

منافع ماساژ برای والدین و پرستاران :

* **آرامش و راحتی:** وقتی کودک را ماساژ می‌دهید ، کاملاً بر او متمرکز می‌شوید و با او تعامل برقرار می‌کنید . طبق تحقیقات گزارش شده که خود والدین نیز از این تعامل لذت می‌برند و احساس آرامش می‌کنند.

* **حساس شدن نسبت به کودک :** اگر کودک را آن طور که دوست دارد نوازش کنید یا فشاری به او وارد آورید او در این حالت قادر به ابراز احساس خود نخواهد بود از این رو خود شما باید با نگاه به عکس‌العمل‌های او ، آنها را تفسیر کنید.

* **ایجاد آرامش :** ارتباط جسمی ناشی از ماساژ و تماس با کودک ، در والدین نیز احساس آرامش و اطمینان ایجاد می‌کند. ارتباط غیرکلامی که همواره در حین ماساژ کودک برقرار می‌کنید ، جرقه ارتباطی تعاملی و دو طرفه را روشن می‌کند تا آنجا که این ارتباط می‌تواند در آینده نیز بین هر دوی شما برقرار و ادامه داشته باشد.

آمادگی برای شروع ماساژ:

بهترین زمان برای ماساژ کودک زمانی است که او بیدار است. وقتی او را بغل می‌گیرید ، تحت تاثیر خلق و خوی شما قرار می‌گیرد پس باید با خودتان نیز احساس آرامش و آسودگی کنید . هر نوع زیورآلاتی را که در دست دارید بیرون آورید و ناخن‌های‌تان را به اندازه کافی کوتاه کنید تا پوست لطیف کودک نخراشد . هر چیزی را که لازم دارید دور خودتان قرارش دهید تا وقتی ماساژ را شروع می‌کنید بر حرکات دست‌تان یا هر چیزی که کودک دوست دارد تمرکز داشته باشید.

استفاده از روغن:

تماس پوست با پوست رشد و نمو مطلوب را افزایش می‌دهد. پس درک کودک و ماساژ بدن برهنه او ، راهی برای تقویت و پیشبرد این مسئله است . روغن کمک می‌کند تا دست‌ان شما به آرامی روی بدن کودک حرکت کند . همچنین به شما اجازه می‌دهد تا حرکت ماساژ را تدریجاً محکم‌تر کرده و مدت بیشتری ، بدون اینکه وقفه‌ای ایجاد شود ، او را ماساژ دهید . روغن ، پوست را مرطوب می‌کند و این کار باعث جلوگیری یا به حداقل رساندن خشکی پوست می‌شود . از روغن بادام یا کنجد یا زیتون استفاده کنید. این روغن‌ها بوهایی ملایم دارند ، سریع جذب پوست می‌شوند و پوست را تغذیه می‌کنند در صورت امکان روغن طبیعی را انتخاب کنید روغن‌های طبیعی کمتر از روغن‌های مصنوعی پوست را تحریک می‌کنند.

* **یک اتاق گرم:** کودکان وقتی برهنه هستند ، سریع گرمای بدن‌شان را از دست می‌دهند ، روغن نیز باعث کاهش حرارت بدن می‌شود ؛ در نتیجه اتاق باید به اندازه کافی گرم باشد تا کودک احساس آرامش کند . ۲۰ درجه سانتی گراد دمای ایده‌آل اتاق است. اگر با لباس آستین کوتاه احساس سرما نمی‌کنید ، گرمای اتاق شما برای ماساژ مناسب است.

* **برنامه ریزی درست و معقول:** کودک را در فاصله بین دوبار شیر خوردن ، ماساژ دهید. همچنین زمان تعویض پوشک می‌تواند زمان مناسبی باشد.

* **زمان :** اوایل ، برای ماساژ کل بدن ۲۰ تا ۳۰ دقیقه را در نظر بگیرید . عجله کردن یا انجام آن بین فعالیت‌های دیگران شاید بی‌فایده باشد و منجر به بی‌تابی کودک شود . وقتی که هر دو به ماساژ خو گرفتید ، وقت کمتری را می‌توانید صرف این کار کنید .