

بنام خدا

ماساژ نوزادان و شیرخواران

متن کتاب حاضر در راستای ارتقای سلامت جسمی و تکاملی شیرخواران، توسط گروه
مشاوره و پژوهش سلامت کودکان و با مشارکت اداره سلامت نوزادان
زیر نظر افراد زیر، تهیه و تدوین گردیده است:

دکتر عباس حبیب الهی: فوق تخصص نوزادان

دکتر محمد حیدرزاده: فوق تخصص نوزادان

دکتر سهیلا خزاعی: فوق تخصص بیماری های کودکان

دکتر محمود راوری: متخصص کودکان و نوزادان

دکتر محمدرضا زرکش: فوق تخصص نوزادان

دکتر محمد اسماعیل مطلق: متخصص کودکان و نوزادان

و

نسرین رشیدی جزنی: کارشناس اداره سلامت نوزادان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

روشنک وکیلان: کارشناس ارشد اداره سلامت نوزادان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با سپاس از همکاری:

روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی تهران و دانشگاه علوم پزشکی ایران

مرکز آموزشی تحقیقاتی مادر، کودک و جنین بیمارستان ولیعصر(عج) تهران - دکتر ابوالفضل افجه - دکتر مامک شریعت

دکتر پریسا محقی - سوریابابایی - آمنه آبرون و طاهره لونی که در تهیه محتوای این مجموعه، همراهی نموده اند.

عنوان و نام پدید آور: ماساژ نوزادان و شیرخواران / تهیه و تدوین اداره سلامت نوزادان].
مشخصات نشر: تهران: پژوهشگاه آرمان، ۱۳۹۳. مشخصات ظاهری: ۴۸ ص. مصور (رنگی): ۲۱×۲۱ سم. م. + یک لوح فشرده.
شابک: ۹-۵-۹۱۲۲-۶۰۰-۹۷۶ وضعیت فهرست نویسی: فیبا. یادداشت: چاپ هشتم: ۱۳۹۹
موضوع: ماساژ برای نوزادان.
شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت خانواده و جمعیت. اداره سلامت نوزادان.
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ م/۱۶م/۵۳ RJ
رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲۲-۸۳۲ شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۷۵۰۶۹

تهیه کننده پروژه:
مینو چوپان

مدیر فنی و هنری پروژه:
محمدسام اسدی

طراحی گرافیک، صفحه آرای و عکاسی:
مرجان چوپان

مدیر امور اجرایی:
شهاب الدین شایگان کیان

پشتیبانی فنی تولید فیلم:
مؤسسه فرهنگی-هنری وینارسانه



ناشر: انتشارات پژوهاک آرمان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰ ۵۷۹۰۰

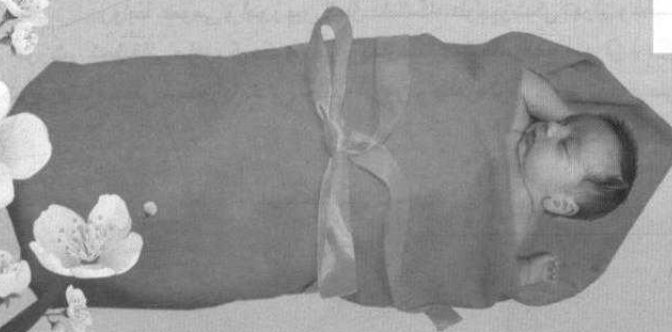
فکس: ۰۲۱-۸۸۲۱۵۴۵۱

شمارگان: ۴۵۰۰ جلد

شابک: ۹-۵-۹۱۲۲-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: هشتم- ویراست سوم ۱۳۹۹

کلیه حقوق این پروژه (کتاب و فیلم)، ثبت و محفوظ بوده و متعلق به انتشارات پژوهاک آرمان می باشد و هرگونه کپی، تکثیر، اسکن و... به هر شکلی، غیر اخلاقی می باشد و پیگرد قانونی دارد.





۴ مقدمه

فصل اول : عوامل موثر در رشد و تکامل مغز شیرخواران

۶ پی‌گونی تکامل اولیه مغز

۱۰ شکل‌گیری فلق و فوی کودک

۱۲ تماس‌های پوستی و رشد مغز

۱۳ تاثیر کلام و واکنش‌های اولیه والدین

فصل دوم : شرایط محیطی مناسب در افزایش توانمندی‌های مغز

۱۴ تأثیر صدا بر تکامل

۱۵ رابطه صدا و رشد شفصیت

۲۲ تأثیر نور، رنگ و محیط بر تکامل

۲۵ اثر کتاب‌های مخصوص شیرخواران بر تکامل

فصل سوم : تأثیر ماساژ بر رشد و تکامل

۲۸ تفاوت ماساژ نوزادان و شیرخواران

۲۹ مزایای ماساژ برای نوزاد، شیرخوار و والدین

فصل چهارم : چگونه شروع و انجام ماساژ

۳۲ آمادگی برای شروع ماساژ

۳۳ انتخاب یک روغن طبیعی

۳۶ انتخاب وضعیت نشستن

فصل پنجم : چگونه انجام ماساژ درمانی

۳۷ ماساژ درمانی چیست؟

۳۸ امتیاط در ماساژ درمانی

۳۹ مرامل ماساژ توصیه شده در نوزادان نارس

۴۰ تاثیر ماساژ درمانی بر آسم

۴۱ ماساژ مجرای اشک و درمان انسداد مجاری اشک در نوزادان

۴۶ ماساژ در کولیک شیرخواران

۴۷ مرکات ماساژ برای درمان یبوست

۴۸ مرکات ماساژ برای کاهش درد هنگام دندان‌درآوردن

ماساژ نوزادان
و شیرخواران

فهرست

www.ketab.ir



مقدمه



لحظات ارزشمند دوران کودکی، لحظاتی است که برای اولین بار یک کودک محیط اطرافش را کشف می‌کند، روابط انسانی را تجربه می‌کند و یاد می‌گیرد به دنیای پیرامونش واکنش نشان دهد. سه سال اول زندگی بهترین و کمیاب‌ترین لحظات زندگی برای آموزش یک کودک و برداشتهای او از جهان هستی است که او دریابد در چگونه جهانی می‌خواهد گذران عمر کند. اگر مغز او را همچون یک سیستم سخت افزار کامپیوتر در نظر بگیریم، نرم افزارهایی که توانمندی این رایانه را مشخص می‌کند اطلاعات، تعامل و تقویت پنج حس او کمی پیش از موعد در سه سال اول زندگی است. کودکی که لمس می‌شود، بغل می‌شود و در آغوش پدر و مادر آرام می‌گیرد، درک می‌کند که دنیا جای بسیار امنی است و کودکی که بی‌توجه و بدون آگاهی فقط تغذیه می‌شود و رشد می‌کند احساس نا امنی و ناهماهنگی با جهان پیرامون خویش می‌کند و والدین نمی‌دانند که با بی‌توجهی و عدم درک نیازهای روانی، حسی و جسمی خویش چگونه سرنوشت دیگری را برای این کودک رقم می‌زنند.

خدمت بزرگ والدین در این دوران طلایی، اطلاع زود هنگام از نیازهای روحی و روانی و جسمانی و تأمین به موقع آن است تا بتوان از فرصت رشد سیناپس های مغزی در سه سال اول بهترین بهره برداری را برای رشد مغزی کودک فراهم کرد، تجربه حس لمس مهمترین جریان اطلاعات و نیازی است که جسم شیرخوار در دو سال اول به شدت به آن وابسته است و ادامه تأمین آن در سال های بعدی نیز کمک کننده یکپارچگی رشد مغزی است. برای تقویت و تحریک چهار حس دیگر نیز به کتاب بازی هایی برای توانمندی شیرخواران از همین انتشارات مراجعه شود. در آغاز زندگی، تعامل و رابطه های بین کودک و اطرافیان، یک منبع اولیه "تجربه" است که چگونگی شکل گیری ژن های درون مغز را ساماندهی و اختصاصی می‌کند.

قشر مغزی نوزاد، هنوز منحصر به فرد و تخصصی نشده است و ژن ها و تجربه های اولیه او به مرور شیوه اتصال های بین سلولی مغز یا سیناپس های مغزی او را ساماندهی و شکل می‌دهد و در واقع مسیرهای خاص عصبی را در بافت مغزی به وجود می‌آورد. مغز در تمام عمر در پاسخ به تجربه محیطی تغییر می‌یابد. بنابراین در ساختار همیشه در تغییر مغز، همواره در حال رشد هستیم و برای اجتماعی بودن تکامل یافته ایم. به بیان ساده، روابط انسانی، پیوندهای عصبی مغز را شکل می‌دهد و هر یک از آنها در "ذهن" نقش دارد و رابطه ها و پیوندهای عصبی با هم "ذهن" را شکل می‌دهد و بنابراین "ذهن" چیزی بیش از فقط فعالیت "مغز" است و جریان انرژی و اطلاعات را در بدن تنظیم می‌کند. جریان اطلاعات و انرژی آن فرایندی ارتباطی است که میان مردمان یک فرهنگ مشترک است و این جریان همان چیزی است که در اسکن مغز در افراد اندازه گیری می‌شود.

ذهن، مغز و روابط انسانی، سه عنصر جدا از هم نیستند، بلکه سه جنبه از واقعیت "جریان انرژی و اطلاعات" هستند که "مغز" ساز و کار عصبی در بدن و جریان آن را شکل می‌دهد و "روابط انسانی" مشارکت این جریان و "ذهن"، تنظیم کننده آن، در نظام عصبی بدن است.

وقتی کودکی فرا می‌گیرد ذهن را متمرکز کند، می‌تواند مغز را تغییر دهد و به سوی یک انسجام حرکت کند. الگوهای رابطه ای و ارتباط هیجانی یک کودک به طور مستقیم بر رشد مغز او اثر می‌گذارد و درک ارتباط ذهن، مغز و روابط انسانی کمک می‌کند دریابیم که تجربه‌های محیطی و اجتماعی، چگونه ساختار عصبی یک انسان را شکل می‌دهد.

تجربه، علاوه بر این که نوع اطلاعات وارد شده به ذهن را ساماندهی و شکل می‌دهد، می‌تواند شیوه ذهن در دریافت معنی و پردازش آن اطلاعات را هم مداربندی و ساماندهی کند. شیرخواران قادرند یادگیری را با یادآوری تجربه‌های پیرامون خود به شکل رفتاری و حسی نشان دهند و با تکرار تجربه‌ها، مغز شیرخوار که به سرعت در حال رشد است موفق به تشخیص شباهت‌ها و تفاوت‌ها می‌شود. به مرور ذهن شیرخوار از این توانایی تشخیص شباهت‌ها و تفاوت‌ها قادر به خلاصه سازی یا باز نمایی‌های تجربه‌های تکراری که در مغز رمزگذاری شده‌اند، خواهد شد.

این بازنمایی‌ها و خلاصه شده‌ها اساس "مدل ذهنی" فرد را شکل می‌دهند، که می‌تواند تجربه‌های زمان حال فرد را تفسیر کند و تجربه‌های آینده او را نیز شکل دهد. در واقع مدل‌های ذهنی، اولین ذهنیت و عکس‌العمل حافظه پنهان و ناآشکار است که برای ارزیابی سریع‌تر یک موقعیت یا وضعیت و تعیین آنچه که ممکن است در آینده رفتاری فرد روی دهد، به کار می‌رود.

مدل‌های ذهنی از رویارویی‌های وقایع اولیه شیرخوار با جهان هستی دریافت می‌شود، از تکرار از انتظارات و پیش بینی‌ها و ذهن دنیا را مکانی آشنا و قابل گذر برای زندگی مبدل می‌کند چرا که ذهن به خودش کمک می‌کند که چه انتظار یا پیش بینی از محیط برای خود از تجربه‌ها، اشیا و وقایع جستجو کند. مدل‌های ذهنی معمولاً ناخودآگاه هستند و مغز همچون یک ماشین پیش بینی، مدام محیط را ارزیابی می‌کند تا مشخص کند بعد چه روی خواهد داد.

در نوزاد، دلبستگی به مادر و انتظارات نوزاد از او یک مدل ذهنی ناخودآگاه است که با تجربه از محیط و اقدام مادر از تجربه‌های تکراری و قابل پیش بینی در ذهن ناخودآگاه نوزاد شکل می‌گیرد. اگر این ارتباط با مادر قطع شود و مادر دیگر نتواند نوزاد را با محبت درآغوش گیرد و با مهر به نیازهای او پاسخ دهد ارتباط مؤثر از هم گسیخته می‌شود و "مدل ذهنی ایمن" ناشی از این رابطه عاطفی خوب نمی‌تواند قوام و پرورش یابد و

اگر ارتباط مجدد برقرار شود، مدل ذهنی ایمن پیش بینی می‌کند، ارتباط عاطفی ساماندهی می‌شود و این مدل ذهنی به صورت الگوی تکراری ناآشکار در مغز و ذهن نوزاد رمزگذاری می‌شود و نوزاد احساس امنیت و آرامش از دنیای پیرامون خویش می‌گیرد و نوزاد با تصویر والدی که با او دلبستگی ایمن داشته‌است آرام می‌شود و با والدی که با او دلبستگی نا ایمن داشته و دور از او بوده است مضطرب یا دچار ترس ناخودآگاه می‌شود. تمام هدف این کتاب آن است که با انجام ماساژ و تقویت حس لامسه و تاثیرات محیطی مانند نور و صدا و موسیقی، مدل ذهنی ناخودآگاه نوزاد و شیرخوار را به اطمینان و آرامش از بودن در این دنیا دعوت کرد و به تکثیر سیناپس‌های مغزی او از طریق ارتباطات انسانی و جسمانی ناخودآگاه کمک نمود.