

ماساژ کودک



دکتر آلن هیث و نیکی بین ریچ

عکسها: جولی فیشر

مترجم: ناهید آزادمنش

Heat, Alan, R

: هیث، آلن

سرشناسه

: ماساژ کودک / آلن هیث و نیکی بین بریج؛ مترجم ناهید آزادمنش؛

عنوان و نام پدیدآور

عکس‌ها جولی فیشر.

مشخصات نشر

: تهران، صابرين، کتابهای دانه، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری

: ۹۲ ص: مصور (رنگی)، عکس (رنگی).

وضعیت فهرست نویسی : فیپا.

: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۵۶-۴

شابک

: چاپ چهاردهم؛ ۱۳۹۹.

یادداشت

Baby massage

: عنوان اصلی:

یادداشت

: عنوان روی جلد: ماساژ کودک: تأثیر شگفت و آرام بخش ماساژ

یادداشت

: ماساژ برای نوزادان

مربوع

: بین بریج، نیکی Bainbridge, Nicki

شناسه روده

: آزادمنش، ناهید، ۱۳۴۰ - مترجم

شناسه اثر

: ۱۳/ ۱۶۵۸۸/م ۵۳ RJ

رده بندی کنگره

: ۶۱۵/۸۲۳-۱۳۳

رده بندی دیویی

: ۲۰۰۲ - ۸۱ م

شماره کتابشناسی ملی



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرين ۶۸۸۹۰

ماساژ کودک

دکتر آلن هیث و نیکی بین بریج

ناهید آزادمنش

مترجم

اکرم قیطاسی

مقابله با متن اصلی

مهدی طه‌وری

ویراستار

جولی فیشر

عکس‌ها

۲۰۰۰

تعداد

۱۳۹۹

چاپ چهاردهم

باران

لیتوگرافی

اکسیر

چاپ متن و جلد

پیام

صحافی

۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۵۶-۴ : شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست

	۷	مراقبت روزانه	مقدمه
۴۲		ماساژ بعد از حمام	روش های کلیدی
۴۴	۱۲	عوض کردن پوشک	چرا ماساژ می دهیم
۴۶	۱۴	آرام کردن کودک برای خوابیدن	آمادگی برای شروع ماساژ
۴۸	۱۶	زمان بازی برای کودکان نوپا	حالا می توانید شروع کنید
۵۲		ماساژ هندی	ماساژ جلوی بدن کودک
۵۴	۱۸	ماساژ افریقایی	ماساژ دستها و پاها
۵۶	۲۰	کودکانی که نیاز به مراقبتهای ویژه دارند	ماساژ سینه
	۲۱	ماساژ برای گروههای سنی مختلف	ماساژ شکم
۶۲	۲۲	بازدادن نارس	ماساژ پا، ساق پا و ران
۶۸	۲۵	ماساژ نوزادی که تازه متولد شده	اتمام حرکات ماساژ در قسمت جلوی بدن
۷۲		کودکان بزرگتر	ماساژ پشت بدن کودک
۷۴	۲۶	بچه ها و نوجوانان	ماساژ پشت
	۳۰	کم کردن مشکلات معمول و همیشگی	ماساژ باسن
۷۸	۳۱	قولنج و باد	ماساژ پاها
۸۲	۳۱	یبوست	اتمام حرکات ماساژی پشت
۸۴		گریه های متوالی و لاینقطع	ماساژ سر و صورت
۸۶	۳۲	دندان در آوردن	ماساژ سر
۸۷	۳۳	خشکی پوست	ماساژ صورت
۹۰		سوالها و جوابها	انواع کششها
	۳۶		کشش دستها
	۳۷		کشش پاها
	۳۸		کشش دست و پا به ترتیب
	۳۹		اتمام حرکات ماساژ

مدت‌های مدیدی است که از ماساژ برای درمان بزرگسالان استفاده می‌شود، ولی در غرب، تنها سه دهه است که مردم متوجه ماساژ کودکان شده‌اند. در بخش‌هایی از آفریقا، آسیا و آمریکای جنوبی و مرکزی، قرن‌هاست که مادران کودکانشان را ماساژ می‌دهند. امروزه در آمریکا و اروپا، نسبت به مسئله ماساژ، شناخت قابل توجهی پیدا شده است، به‌طوری که حتی در کلینیک‌های بهداشت و سلامتی و بیمارستان‌های ارائه دهنده خدمات درمانی دولتی نیز، عرضه می‌شود.

ماساژ کودک، کمک تمام و کمالی است که در کلینیک‌هایی ویژه ارائه می‌شود. این کلینیک‌ها، مخصوص درمان مواردی چون گریه کردن، خوابیدن، تغذیه و رفتار درمانی کودکان است و به منظور مشاوره و حمایت از والدین تأسیس شده‌است؛ والدینی که با مشکلات اولیه نگه‌داری، پرورش فرزندانشان مواجهند. بیشتر والدینی که در این کلینیک‌ها ثبت‌نام کرده بودند، حتی می‌ترسیدند به نوزادان خود دست بزنند و این مسئله خود آنها را به عنوان افرادی با تجربه عصبی کرده بود. نوزادان تماس مثبت را بسیار دوست دارند و از طریق آن احساس امنیت می‌کنند، از این رو پرهیز والدین از دست زدن به نوزادان، مشکلات مختلفی را بدو آورده بود. برخی از والدین نیز نوزادان خود را کمتر درک می‌کنند و در این زمینه دچار مشکل هستند. اگر کودکی گریه کند و پدر و مادرش ندانند که چگونه می‌توانند وضعیت او را بهبود بخشند، گریه کودک بیشتر می‌شود. این مسئله والدین را مایوس می‌کند. وقتی دلبسته کودک و یأس والدین نیز باعث می‌شود مسئله به سرعت سیری قهقریایی را طی کند، به این‌طور برخی از والدین، سروکار داشتن با کودکی را که مدام گریه می‌کند، از دیگر مشکلات خود می‌دانند. آنها نیازمند یافتن راه‌های موثری برای مقابله با این مسئله هستند.

به نظر می‌رسد برای رفع چنین مشکلاتی، ماساژ، راه‌حل عملی خوبی است. والدین با ماساژ دادن به کودک خود، در رسیدگی به او اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند. همین‌طور یاد می‌گیرند که به عکس‌العمل کودکان نسبت به این نوع تماس خوب بنگرند و آن را تفسیر کنند. این نوع تماس، آهنگ رشد موزون و طبیعی نوزاد را بیشتر می‌کند، بر چیزهایی که مورد علاقه اوست یا دوستشان ندارد تأکید دارد و باعث می‌شود والدین راحت‌تر و بهتر کودکان را درک کنند. البته بعضی وقتها هم آنها را متوجه ناتوانی‌شان در آرام کردن کودک می‌کند. وقتی والدین از دیدن عکس‌العمل‌های کودکان لذت می‌برند و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند، کودک نیز متقابلاً از خود واکنش

نشان می‌دهد و به این ترتیب، ارتباط مثبت بین آنها افزایش می‌یابد. به وضوح دیده شده، والدینی که با کلینیکهای ما مشورت کرده‌اند، با کودکانشان بسیار با عاطفه و مهربان‌تر رفتار می‌کنند. کودکان آنها نیز نسبت به قبل بسیار شادترند و اعتماد به نفس بیشتری دارند. گزارش‌های دریافت شده از والدین حاکی از آن است که از هنگام شروع ماساژ روی کودکان، بچه‌ها آرام‌تر شده‌اند، کمتر گریه می‌کنند و بهتر به خواب می‌روند. والدین نوزادانی که زیاد گریه می‌کنند، ادعا می‌کنند حتی وقتی هم ماساژ نوزادشان را آرام نمی‌کند، احساس بهتری دارند. آنها می‌گویند که این تلاش مثبت، احساس قدرت بیشتری در برخورد و مقابله با ناراحتی کودکان به آنها می‌دهد. این نتایج خوب و نیز اعتقاد به اینکه ماساژ برای تمام افراد خانواده‌ها مفید خواهد بود، ما را بر آن داشت که کتاب حاضر را منتشر کنیم.

ماساژی توانسته است مشکلات و مفاصل کودکان را محکم کند. همچنین ماساژ، باعث از بین بردن نشانه‌های بعضی از بیماریهایی می‌شود که در سالهای اول زندگی، معمول و رایج است. با وجود این، هم‌نیز، منفعت ماساژ، این است که به شما اجازه می‌دهد که عشق و محبت خود را با لمس کردن و تماس با کودکان به او ابراز کنید و کمکتان می‌کند در ابتدای زندگی او، او را به نوعی ارتباط برقرار کنید.

این کتاب به چهار بخش تقسیم شده است. اولین بخش، روش‌ها و تکنیک‌های کلیدی ماساژ است. در این بخش، تصاویر لازم، به صورت مرحله به مرحله، برای تمام حرکات یک ماساژ کامل به نمایش درآمده است. همچنین درباره آنکه چگونه به صورت معمول و روزانه کودکان را ماساژ دهید، به شما معرفی می‌داده‌ایم.

بخش بعدی مراقبت روزانه نام دارد. در این بخش، سعی می‌ما بر این بوده که درباره راه‌های ترکیبی، برای تماس مثبت بیشتر در هنگام کار روزانه و مراقبت از کودک، راهنماییهای الهام بخشی ارائه شود. همچنین سعی کرده‌ایم نشان دهیم که در فرهنگهای دیگر چگونه از ماساژ کودک استفاده می‌شود.

بخش بعدی درباره این مسئله است که چگونه ماساژ برای کودکانی که نیاز به مراقبتهای ویژه دارند می‌تواند سودمند باشد. در این بخش ماساژ برای گروههای سنی مختلف طرح ریزی شده است. اطلاعات اصلی و مهمی را نیز که برای اتخاذ روش‌های ماساژ دادن نیاز دارید و مناسب با نیازهای رو به رشد عاطفی و جسمانی کودکان از دوره نوزادی تا دوره نوجوانی است، در این بخش می‌توانید پیدا کنید. همین‌طور حرکات و ماساژهای ویژه‌ای برای کودکان نارس نیز در این بخش گنجانده شده است.

بالاخره در بخش نهایی، برای رفع مشکلات معمول و رایج کودک، روش‌هایی ارائه می‌شود. روشهایی برای التیام قولنج، باد، یبوست، دندان درآوردن و خشکی

پیوست به شما آموخته خواهد شد و راهبردهایی درباره برخورد با گریه‌های مداوم کودک خواهید آموخت.

در این کتاب، اهمیت لمس و تماس، در رشد عاطفی، اجتماعی و جسمانی کودک به خوبی به اثبات رسیده است. هر جا هم که باید موضوع روشن تر می‌شده اطلاعات به صورت مشخص چارچوب‌بندی شده است، تا شناخت والدین نسبت به روانشناسی کودک، افزایش یابد. همین‌طور نتایج یافته‌های تحقیق، به این منظور گنجانده شده که والدین طبق برداشتهای شخصی خود و به تناسب نیازهای فرزندان‌شان، از آن برداشت و استفاده کنند. تماس توأم با محبتی که شما همراه با ماساژ نثار کودک‌تان می‌کنید، در حقیقت شما را در عشق و علاقه با او سهیم می‌کند و به ارتباط بیشتر و نزدیک تر شما با او می‌افزاید. علاوه بر این، احساس امنیتی در کودک ایجاد می‌شود که به آن نیاز دارد تا در آینده فردی ساد و با اعتماد به نفس شود و تامین عاطفی پیدا کند.

