

# رشد و تکامل کودک من

ماساژ، طراحی اتاق کودک، آواها  
و موسیقی

تألیف

دکتر سهیلا خزاعی

فوق تخصص بیماری‌های کودکان  
عضو هیأت علمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دکتر سعید خزاعی

پزشک خانواده



کتاب ارجمند

---

سرشناسه: خزاعی، سهیلا.  
عنوان و نام پدیدآور: رشد و تکامل کودک من: ماساژ، طراحی اتاق کودک، آواها و موسیقی /  
تالیف سهیلا خزاعی، سعید خزاعی.  
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند: نسل فردا، ۱۳۹۰.  
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص، رقعی  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۰۵-۴  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
موضوع: کودک - رشد، ماساژ برای نوزادان، رنگ - جنبه‌های روان‌شناسی  
شناسه افزوده: خزاعی، سعید، ۱۳۵۲ -  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۵ر۴خ/۱۳۱ RJ  
رده‌بندی دیویی: ۶۱۲/۶۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۳۱۸۳۵

---



دکتر سهیلا خزاعی، دکتر سعید خزاعی  
**رشد و تکامل کودک من**  
**ماساژ، طراحی اتاق کودک، آواها و موسیقی**

فروست: ۳۶۲  
ناشر: کتاب ارجمند (با همکاری ارجمند و نسل فردا)  
چاپ اول، ۱۶۵۰ نسخه ۱۳۹۰  
صفحه‌آرایی: آیدا روستا، طراح جلد: احسان ارجمند  
چاپ: سامان، صحافی: دیدآور، بها: ۳۲۰۰ تومان  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۰۵-۴

[www.arjmandpub.com](http://www.arjmandpub.com)

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

#### مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲  
شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱  
شعبه مشهد: خ تقی آباد، خ احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجوی، تلفن ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱  
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱  
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱  
شعبه ساری: بلوار خزر، مجتمع علوم پزشکی - کتب پزشکی ارجمند تلفن: ۰۹۱۱۲۱۷۴۰۰۹

## تقدیم به

مادر و پدر مهربانم

که عشق و امید را در حاصل سال‌ها رنج و زحمت بی‌پایان  
که پرورش را در شب از روز نشناختن  
که تربیت را در خودآگاهی، جدی و مهربان بودن  
که پایداری در برابر مشکلات را به صبر  
که محبت و ایثار را در مسئول و بی‌توقع بودن، معنی بخشیدند.  
و تقدیم به تمامی پدران و مادران و کودکان عزیز کشورم ایران.



## مقدمه

به خوبی مشخص گردیده است که تجربیات سال‌های ابتدای کودکی زیر بنای مهم کل زندگی فرد را شکل خواهد داد؛ لذا اگر به نیازهای تکاملی کودکان طی این دوران پاسخ مناسبی داده شود، آن‌ها سالم‌تر بوده، از قدرت تفکر و تعقل بیشتری برخوردار می‌گردند و مهارت‌های عاطفی و اجتماعی بهتری خواهند داشت. قابلیت شکل‌گیری مغز در سال‌های نخستین کودکی بدین معناست که چنانچه کودکان، مراقبت مورد نیازشان را دریافت نکنند یا گرسنگی بکشند و مورد ستم یا بی‌توجهی قرار گیرند، رشد مغزی آن‌ها به خطر می‌افتد. وقتی کودک خردسال را در آغوش می‌گیرید و با مهربانی دست به سر و صورت و تن وی می‌کشید، مراقبت گرم و با محبت و عشق شما، کودک خردسال را در برابر اثرات فشار روحی که بعدها در زندگی تجربه می‌کند، تا حدود زیادی «مصونیت» می‌بخشد.

چگونه می‌توانیم به رشد و تکامل کودک خود کمک کنیم؟ آیا تکامل یا نمو به معنای بروز تغییرات فیزیکی، روانی، اجتماعی، معنوی و تغییر در تفکر انسان در طول زمان است و ما می‌توانیم با رفتار و گفتار خود، این تکامل را به نحو احسن کلید بزنیم؟! تکامل در حیطه‌های جسمی، شناختی، روانی و اجتماعی و معنوی صورت می‌گیرد. که همگی قویاً بر یادگیری ابتدایی و پایه‌ای کودک، موفقیت او در امر تحصیل، مشارکت اقتصادی، نقش اجتماعی شهروندی و سلامت همه جانبه وی تأثیر به‌سزایی خواهند داشت.

تکامل جسمی، در واقع تغییرات فیزیکی بدن انسان به صورت رشد (بزرگ شدن سلول‌ها و اندام‌ها) و تغییرات در حرکات (نشستن، خزیدن و...) است. تکامل شناختی، تغییرات مغزی در شناخت عوامل مختلف بیرونی، آگاهی پیدا کردن، قدرت حل مسأله و نتیجه‌گیری است. در حالی که تکامل روانی-اجتماعی، بروز تغییرات در رفتار انسان با محیط بیرون و تعاملات اجتماعی است. رشد و نمو یا به عبارتی تکامل تحت تأثیر تغییرات

فیزیولوژیک داخل بدن و نیز تحت تأثیر برخی تحریکات و عوامل محیط بیرون است که در نهایت موجب رشد بدن، بلوغ جسمی، بلوغ فکری، قدرت یادگیری و برقراری روابط اجتماعی خواهد شد. سلول‌های مغزی به تدریج از بدو تولد تا ۱/۵ سالگی رشد می‌کنند و عملکرد آن‌ها پیشرفت می‌کند و پس از آن تغییر زیادی در تعداد سلول‌های عصبی ایجاد نمی‌شود و حتی گاهی ممکن است مقداری از سلول‌های عصبی از بین بروند، که در این دوران افت و خیز، رشد سلول‌های مغزی، رفتارها، شناخت از محیط و رشد حرکتی و جسمی بدن نیز به تدریج شکل می‌گیرد. مغز کودک بسیار انعطاف‌پذیرتر از مغز بزرگسال است. شکل‌گیری مغز و نحوه رشد آن علاوه بر مسائل ژنتیکی، سرشتی و عوامل جسمی و فیزیولوژیک بدن، در دوران نوزادی و شیرخوارگی، به طور بسیار زیادی از محیط خود تأثیر می‌پذیرد. محیط می‌تواند اثر مثبت یا حتی مخرب و کاهنده بر رشد و تکامل مغز داشته باشد، به طور مثال تغذیه نامطلوب، روابط عاطفی نامناسب بین والدین و کودک، افسردگی و اختلالات خلق والدین خصوصاً مادر، می‌تواند سبب کاهش تعداد سلول‌های عصبی و نیز اختلال در ارتقای عملکرد سلول‌های عصبی مغزی شود. به طوری که این مسأله در سال‌های اول زندگی می‌تواند تأثیر خود را به صورت اختلال در یادگیری، توجه و تعاملات اجتماعی در آینده (مدرسه) نشان دهد. کودک، محیط خود را از سه طریق دیدن، شنیدن و تماس‌های پوستی می‌شناسد. رنگ‌های سرد، ملایم یا تیره برای شیرخوار جذاب نیست و آنچه در محیط بیرون او را تحریک می‌کند و بر رشد و تکامل مغزی، روانی و اجتماعی او اثر می‌گذارد، رنگ‌های متنوع، شاد و تا حدی تند است.

شیرخوار به خطوط منحنی و حلقوی توجه می‌کند و بهترین محرک برای وی چهره انسان است؛ علاوه بر این افرادی که دارای صداهای زیر و بلند هستند، جذابیت بیشتری برای او خواهند داشت. بنابراین می‌توان گفت، بهترین محرک صوتی نوزاد، صدای انسان به خصوص صدای زنانه و صدای مادر است. تماس‌های پوستی راه دیگری برای افزایش شناخت مغز و رشد

و تکامل مغزی و روانی شیرخوار است. نوزادان از همان دقایق اول تولد، تماس پوستی را می‌طلبند، از این رو پس از تولد بهتر است نوزاد روی سینه مادر قرار بگیرد؛ چرا که تماس پوستی با بدن نوزاد و در آغوش کشیدن او برای والدین نیز بسیار مفید است. این امر به برقراری روابط عاطفی بین والدین و نوزاد و نیز ایجاد حس اعتماد به نفس و آرامش روانی در دوران نوزادی و در آینده او کمک بسیار زیادی می‌کند. تماس‌های پوستی به طور منظم و در سطح وسیع همانند ماساژ دادن تمام بدن شیرخوار، روزانه به صورت چندین مرتبه و حتی بستن کاندوروی کودک در آغوش والدین، علاوه بر آن که در تکامل مغزی کودک کمک‌کننده است؛ برای والدین نیز به خصوص مادران که معمولاً پس از زایمان مضطرب و نگران و حتی افسرده هستند، بسیار کمک‌کننده می‌باشد. بنابراین برقراری آرامش در کودک، علاوه بر افزایش سرعت رشد و تکامل او موجب ارتقای وضعیت روحی و روانی مادر نیز می‌گردد. توصیه می‌شود مادران چشم در چشم کودک خود انداخته و شرایطی را فراهم سازند تا شیرخوار نیز بتواند به خوبی در چهره آن‌ها نگاه کند. با او صحبت کنند، برای او شعر و آواز بخوانند و هر روز وی را یک تا دو مرتبه ماساژ دهند. در این امر پدران نیز می‌توانند مشارکت داشته باشند تا با این رفتار، هم مادر را مورد حمایت خود قرار دهند و از اضطراب وی بکاهند و هم روابط عاطفی خود و فرزندشان را قوی‌تر کنند. شکل‌گیری این پیوندها روندی بسیار ویژه است؛ تجربه‌ای است شگفت‌انگیز که در طی آن، شما و کودکان یاد می‌گیرید که یکدیگر را دوست بدارید. این ارتباط باید به محض آن که چشمان خود را برای نخستین بار به روی کودک می‌کشاید، شکل بگیرد. اگر زایمان به خوبی پیش برود و نوزاد بلافاصله بعد از تولد نزد شما آورده شود، ممکن است با نگاه کردن و شیر خوردن، عشق شدیدی را در شما ایجاد کند. نوزاد، نزدیکی بدن مادر، شنیدن صدای او، نگرستن به چشم‌هایش و طعم نخستین شیر را تجربه خواهد کرد؛ تمام این‌ها سبب احساس آرامش و امنیت در وی می‌شود. یکی دیگر از قدرتمندترین راه‌های ایجاد ارتباط عاطفی بین والدین خصوصاً مادر

و نوزاد، نزدیکی جسمی و تماس پوستی است که سبب احساس آرامش و سلامت می‌شود. این نزدیکی برای رشد و تکامل عاطفی کودک نیز ضروری است. تحقیقات نشان داده است که نوزادان نارس را بهتر است به جای قرار دادن داخل یک انکوباتور (دستگاهی که دمای داخل آن بر طبق نیاز نوزاد قابل تغییر است)، روی سینه مادر یا پدر گذاشت (نگهداری به روش "کانگورو"). مراقبت آغوشی یا کانگورویی یک روش مراقبتی آسان و عاشقانه است که در طی آن نوزاد در تماس پوست با پوست والدین مراقبت می‌شود. پس اوقات پر از آرامشی را به نشستن در کنار نوزاد و در آغوش گرفتن او اختصاص دهید.

اثرات آنچه در دوره قبل از تولد یا در طول نخستین ماه‌ها و سال‌های زندگی کودک روی می‌دهد، می‌تواند در تمام طول عمر ادامه یابد. همه عوامل کلیدی عاطفی - از قبیل اعتماد، کنجکاوی، هدفمندی، خویشتن‌داری، حفظ رابطه، ظرفیت برقراری ارتباط با دیگران و برخوردار بودن از روح همکاری، میزان یادگیری کودک در مدرسه، بستگی به نوع مراقبت‌های نخستینی دارند که او از پدر و مادر، آموزگاران دوره پیش دبستانی و مددکاران دریافت می‌کند. البته برای کودکان هیچ وقت دیر نیست که تندرستی و بالندگی خود را بهبود بخشند، مهارت‌های تازه بیاموزند، بر ترس‌های خود غلبه کنند، یا باورهایشان را تغییر دهند اما - چنانکه غالباً نیز اتفاق می‌افتد - وقتی که کودکان از "سر آغازی" درست و بایسته برخوردار نشده باشند، از عهده جبران آثار کوتاهی‌هایی که در حق آن‌ها شده است بر نمی‌آیند یا به شکوفا کردن کامل استعداد‌های خود نایل نمی‌شوند.

قدرت یادگیری کودک در سنین پیش از دبستان بسیار بالا و عمیق است. کودک در ۶ سالگی ۹۰ درصد رشد مغزی خود را پشت‌سر گذاشته است؛ بنابراین هر چه از بدو تولد، مغز بیشتر به کار گرفته شود، اتصالات و ارتباطات بین سلول‌های مغزی کامل‌تر و بیشتر رشد خواهند کرد و توان آموزشی او را افزایش خواهند داد. نباید فراموش کرد که کمبودهای تغذیه‌ای در این دوران حساس زندگی کودک، به شدت بر توانمندی‌های ذهنی او هم



اثر می‌گذارد. امروزه می‌گوییم کودکی که از شیر مادر محروم شود، ۸ درجه ضریب هوشی؛ کودکی که با کمبود آهن روبه‌رو باشد، ۵ درجه ضریب هوشی و کودکی که با کمبودید مواجه است، ۱۳ درجه ضریب هوشی کمتری نسبت به آن‌ها که از این غفلت‌ها مصون مانده‌اند، دارد. می‌دانیم که سوءتغذیه دوران جنینی کودک می‌تواند سلامت تمام دوران حیات او را به مخاطره اندازد. ولی آیا تاکنون توانسته‌ایم محاسبه کنیم که کمبودهای عاطفی در این دوران حساس چگونه می‌تواند زندگی او را دچار سرگردانی، بی‌تفاوتی، تنفر و خود ستیزی کند؟ آیا به پتانسیل تکاملی کودک از بدو تولد اندیشیده‌ایم و بستر مناسبی برای رشد تکاملی او مهیا کرده‌ایم؟ البته رشد و پرورش کودک عرصه‌های متعدد به هم پیوسته‌ای چون رشد حسی حرکتی، شناختی و اجتماعی و هیجانی را در بردارد. توجه به تمام عرصه‌ها برای رسیدن به حداکثر توانمندی‌های بالقوه، حق اوست.

یافته‌های علمی نشان می‌دهد که حدود ۲۰۰ میلیون کودک زیر پنج سال از رسیدن به حداکثر پتانسیل تکاملی، شناختی، اجتماعی و عاطفی خود باز مانده‌اند. عواملی که موجب این خسران عظیم می‌شود، شامل سوءتغذیه و تحریک ناکافی تکامل شناختی در هشت سال اول زندگی است؛ عواملی که پیشگیری از آن ساده است. کودکان باید در محیطی سالم به دور از خشم و خشونت، ظلم و فقر و تبعیض زندگی کنند. کودکان سرمایه‌های یک ملت هستند ولی برای شاد زیستن و رفاه کامل جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی آنان که موجب دست‌یابی به توانمندی‌های بالقوه خود شده و به افرادی ناتوان، معتاد، ولگرد و به تعبیری سربار جامعه نشوند، چه برنامه‌ای داریم؟ آیا تاوان بی‌توجهی ما گسترش فضاهای ناسالم، فرار از خود، پناه بردن به مصرف مواد مخدر، خود ستیزی، غیرستیزی، رواج خشونت و انعکاس ظلم و شرارت نیست؟ آیا می‌توان انتظار داشت در شرایطی که بستر مناسبی برای رشد جسمی، عاطفی و اجتماعی کودکان فراهم نیست، همه کودکان تبدیل به جوانانی مبتکر، خلاق، توانمند و پویا شوند؟ آیا ما نیازهای متفاوت انسان

ماساژ کودک، موسیقی و نحوه طراحی اتاق کودک از عوامل بسیار تاثیرگذار بر رشد و تکامل کودک می‌باشند که توجه به آن‌ها می‌تواند در آرامش و سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی کودکان نقش بسزایی داشته باشد.

را از لحظه تکوین، طول دوران جنینی و بعد در سال‌های اولیه رشد و تکامل می‌شناسیم و به آن نیازها پاسخ مناسب داده‌ایم؟  
بررسی‌های متعدد مشخص نموده‌اند که بسیاری از مشکلات دوران بزرگسالی ریشه در دوران ابتدای کودکی دارند. محیطی که کودک در آن زندگی کرده، رشد می‌نماید و می‌آموزد، تأثیر بسیار زیادی بر تکامل، خصوصاً تکامل مغزی، وی دارد. کودکان با ظرفیت‌های روانی، اجتماعی و جسمی متفاوت متولد می‌شوند که این ظرفیت‌ها به آن‌ها اجازه می‌دهد که با دیگران ارتباط برقرار نمایند، بیاموزند و تکامل یابند. اگر این ظرفیت‌ها شناخته نشوند و مورد حمایت قرار نگیرند، به جای شکوفا شدن، پژمرده شده و از بین خواهند رفت. اگر مغز خوب تکامل یابد، پتانسیل یادگیری افزایش و احتمال شکست تحصیلی و نیز شکست در زندگی کاهش می‌یابد. موفقیت تحصیلی کودک در سال‌های مدرسه، و نیز مشارکت وی در اجتماع در زمان بزرگسالی، همگی بستگی به روش مراقبت و آموزش طی سال‌های ابتدایی زندگی دارند. در نخستین لحظات، ماه‌ها، و سال‌های اول زندگی، هر لمس، حرکت، و ارتباط عاطفی در زندگی یک کودک، در مغز او به شکل انفجاری از فعالیت‌های الکتریکی و شیمیایی در می‌آید، زیرا در آن سنین میلیاردها سلول مغزی در حال سازمان‌دهی شبکه‌هایی هستند که مستلزم وقوع میلیاردها میلیارد ارتباط میان سلول‌های مغز و اعصاب است.

دکتر سهیلا خزاعی

## فهرست

فصل اول : ماساژ کودک	۱۳
شخصیت کودک شما	۱۴
ماساژ درمانی چیست؟	۱۶
اهمیت و منافع ماساژ شیرخواران و کودکان	۱۷
ایجاد امنیت و اعتماد به نفس	۱۸
ایجاد مهارت اجتماعی	۱۹
سلامت و تندرستی کل بدن	۱۹
منافع ماساژ برای والدین	۲۰
ماساژ درمانی چگونه اثر می کند؟	۲۱
آموزش ماساژ کودک	۲۳
آمادگی برای شروع ماساژ	۲۳
چه وقت و کجا؟	۲۳
استفاده از روغن	۲۵
شروع ماساژ	۲۹
ماساژ جلوی بدن	۳۰
حرکات چرخشی، با کف دست در طول قفسه سینه	۳۰
حرکات ماساژ روی دستها	۳۱
ماساژ قفسه سینه	۳۲
ماساژ شکم	۳۳
ماساژ پا	۳۳
حرکات چرخشی با تمام دست در طول بدن	۳۷
ماساژ پشت	۳۷
ماساژ سر و صورت	۴۰
حرکات کششی	۴۲
پرسش و پاسخ راجع به ماساژ	۴۴
ماساژ شیرخواران در هنگام تعویض پوشک	۴۷

۴۸.....	ماساژ شکم.....
۴۸.....	ماساژ پاها.....
۴۹.....	ماساژ پس از حمام.....
۴۹.....	انواع ماساژ در بعضی کشورها.....
۵۰.....	ماساژهای ملایم.....
۵۳.....	ماساژهای شدید.....
۵۴.....	سایر ماساژها.....
۵۶.....	ماساژ و مالش راهی برای سالم سازی بدن شیرخواران و کودکان.....
<b>۷۷.....</b>	<b>فصل دوم : طراحی اتاق و تأثیر رنگ‌ها بر سلامت کودک.....</b>
۷۷.....	طراحی اتاق کودک.....
۸۳.....	اتاق کودک خود را چگونه تزئین کنیم.....
۹۰.....	تأثیر رنگ‌ها بر سلامت کودک.....
۹۴.....	چطور نور اتاق خواب کودک را تنظیم کنیم؟.....
۹۵.....	نکات ایمنی در طراحی اتاق خواب کودک.....
۹۷.....	ضوابط طراحی اتاق کودک.....
۱۰۰.....	پرسش‌هایی در مورد اتاق کودک و طراحی آن:.....
۱۰۸.....	روحیه، نیازها و خواسته‌های کودکان و معماری اتاق آن‌ها.....
۱۱۵.....	اتاق کودکان را با ابتکار تزئین کنید.....
۱۱۷.....	مبلمان اتاق کودک.....
<b>۱۲۴.....</b>	<b>فصل سوم : آواها، موسیقی و تکامل کودکان.....</b>
۱۲۶.....	رابطه صدا و رشد شخصیت کودک.....
۱۳۶.....	نکاتی جهت توجه والدین عزیز.....
۱۳۷.....	نمونه‌هایی از اشعار کودکان.....

## ماساژ کودک

نخستین رابطه نوزاد با دنیای خارج از طریق لمس کردن حاصل می‌شود. ماساژ ارتباط عاطفی والدین از طریق لمس و نوازش، شناخت بدن و کشف خصوصیات فرزندشان است. در حقیقت والدین با فرزند خود از طریق ماساژ و لمس صحبت می‌کنند و از طریق ارتباط چشم با چشم و پوست با پوست و تبادل لبخند و محبت احساس عاطفی خود را با او تقویت می‌کنند. نخستین رابطه نوزاد با دنیای خارج از طریق لمس کردن حاصل می‌شود. لمس کردن، حسی است که نوزاد از طریق پوست و سپس به وسیله دهان آن را تجربه می‌کند. طی دوران بارداری، جنین به دلیل کیسه آبی که در آن قرار دارد و به وسیله دیواره بطن مادرش، احساس آرامش و نوازش می‌کند. ولی هنگام تولد این رابطه فیزیکی به هم می‌خورد و نوزاد آن احساس خوشایند را گم می‌کند، در حالی که نوزاد تازه متولد شده هنوز به آن آرامش و نوازش احتیاج دارد تا به تدریج به محیط جدید عادت کند.

حس لمس شدن اولین احساسی است که در جنین به وجود می‌آید. هنگام تولد وقتی که جنین به تدریج به سمت لوله رحم حرکت می‌کند در حقیقت نوعی فشار را برای پذیرش دنیای جدید تحمل می‌کند. بعد از آن

که کودک سفر سخت به دنیا آمدن را پشت سر گذاشت، نیازمند آن است که به طور مرتب گرمای لمس شدن را حس کند. ماساژ یکی از راه‌های بسیار مناسب تأمین این نیاز می‌باشد.



### شخصیت کودک شما

در حالی که نوزادان خصوصیات و رفتارهای مشترک بسیار زیادی دارند، تفاوت‌های بسیاری نیز بین آن‌ها وجود دارد. کودک شما از لحاظ ژنتیکی یک انسان منحصر به فرد است که تجربیات ویژه و خاصی در دوره داخل رحمی، در طی تولد و در چند ماه اول زندگی دارد. تمام این تجربیات در شکل‌گیری شخصیت و چگونگی پاسخ کودک به دنیای اطراف و به شما نقش دارند. به محض تشکیل نطفه، شکل ظاهری و بسیاری از خصوصیات دیگر برای تمام عمر شکل می‌گیرد. کودک نیمی از ژن‌های خود را از مادر و نیمی از ژن‌ها را از پدر به ارث می‌برد. اما چون هر سلول شامل ترکیب متفاوتی از ژن‌هاست، کودک خصوصیات ظاهری، شخصیت و استعدادهای خاص خود را خواهد داشت. کودکان در ترکیب ژن‌ها بسیار متفاوتند مگر

این که دوقلوهای همسان باشند. بسیاری از خصوصیات فرزند شما توسط این ژن‌ها کنترل می‌شوند، مثل رنگ مو و چشم‌ها، گروه خونی، جنسیت، قد و شکل بدن. همچنین تصور می‌شود که حداقل برخی از خصوصیات شخصیتی کودک توسط ژن‌ها تعیین می‌شود، مثل هوش. اما با این که آرایش ژنتیکی می‌تواند تعیین کننده توانایی‌های بالقوه کودک باشد، نحوه تربیت و محیط اطراف وی نیز تأثیر زیادی بر شخصیت او خواهد داشت. در عین حال که محیط اثر عمده‌ای بر تکامل ساختار شخصیتی کودک دارد، بنا بر برخی تحقیقات، ساختمان مغز مسئول بسیاری از تفاوت‌های تکاملی و شخصیتی بین پسر و دختر است. برای مثال، نیمکره راست مغز که مسئول کنترل فعالیت‌های فیزیکی است در پسرها رشد بیشتری یافته، در حالی که تکامل زودتر نیمکره چپ در دخترها به این معناست که فعالیت‌های حرکتی ظریف و دقیق و مهارت‌های سخن گفتن در دختران زودتر از پسران شکل می‌گیرد. اما به یاد داشته باشید که عوامل بیولوژیک هرگز نباید به عنوان عاملی محدود کننده در تکامل توانایی‌های فرزند شما محسوب شوند. کودکان موجوداتی منحصر به فردند و ظرفیت آن‌ها برای آموختن بسیار قوی‌تر و بیش‌تر از هر عامل بیولوژیکی عمل می‌کند. عوامل زیادی در شکل دادن خصوصیات شخصیتی و خلق و خوی کودک نقش دارند. ژنتیک، جنسیت، محیط اجتماعی، تعداد خواهران و برادران، همه بخشی از این وظیفه را به عهده دارند. مشخص است که بسیاری از این عوامل خارج از کنترل شما هستند. مهم‌ترین عامل مؤثر بر نحوه رفتار و شخصیت کودک در ماه‌ها و سال‌های اول زندگی، ارتباط او با شماست. ممکن است شما نتوانید "چگونگی" کودک خود را انتخاب کنید اما روش ارتباط شما با هم، تأثیر فوق‌العاده‌ای بر شخصیت در حال رشد و تکامل وی خواهد داشت. طبیعی است که کودک علیرغم نوع شخصیتی که دارد، از داشتن روابط پر محبت با شما لذت و فایده بسیار می‌برد. علاوه بر این کودک از شنیدن

صحبت‌های شما لذت می‌برد و حتی سرخود را به طرف صدا بر می‌گرداند و با خندیدن و دست و پا زدن به شما پاسخ می‌دهد. او از توجه شما خوشحال می‌شود و شما از پاسخ او لذت می‌برید. وقتی با او حرف می‌زنید به وی نگاه کنید. ارتباط چشمی بسیار مهم است و به تقویت درک متقابل از هم و ایجاد مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند. پرورش یک کودک وظیفه‌ای مهم و دقیق است، بنابراین سعی کنید از تراکم فعالیت‌های روزمره در منزل کم کنید و از کمک دوستان و خانواده نیز برخوردار شوید و سعی کنید در طول روز هنگام به خواب رفتن کودک، کمی بخوابید. همچنین مراقب حالتی به نام "تنهایی پس از زایمان" باشید. 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.

تمقیقات مشفص کرده‌اند که تماس لمسی مثبت آمیز کودک و ماساژ وی توسط مادر و گنجاندن این کار در برنامه مراقبتی روزانه کودکان، علاقه و محبت مادر به کودک را نشان داده و نیز باعث کاهش اضطراب و رشد مهارت‌های اجتماعی و زبانی و فلاقیت کودک می‌شود

### ماساژ درمانی چیست؟

ماساژ درمانی عبارتست از دست ورزی بر روی بافت‌های نرم بدن. این درمان به رهایی از استرس و فشار عضلانی و درد ناشی از صدمات و



سرعت بهبود ناراحتی‌های حاد و مزمن کمک می‌کند. امروزه میلیون‌ها نفر در سراسر جهان از این روش به عنوان یک روش مراقبت بهداشتی استفاده می‌کنند.

### اهمیت و منافع ماساژ شیرخواران و کودکان

- ❖ بهبود تکامل عصبی
- ❖ بهبود وضعیت ایمنی
- ❖ تنظیم سیستم گوارش و تنفس
- ❖ کاهش دردهای کولیکی شکم و قولنج
- ❖ کاهش اضطراب و نگرانی و ایجاد آرامش
- ❖ کاهش گریه و لجبازی کودک
- ❖ عمیق‌تر و طولانی‌تر کردن خواب کودک
- ❖ بهبود ارتباط کودک با والدین و ایجاد علاقه و محبت و اعتماد به نفس بیشتر
- ❖ احساس امنیت و تقویت مهارت‌های اجتماعی
- ❖ توانمند شدن والدین برای کنترل اضطراب و بی‌قراری فرزندشان
- ❖ کمک به درک بهتر پیغام‌های غیرکلامی شیرخوار توسط والدین و پاسخ به موقع به آنها
- ❖ رشد جسمی و تقویت عضلانی



### ◀ ایجاد امنیت و اعتماد به نفس

ماساژ کودکان باعث ایجاد حس آرامش و امنیت در کودک می‌شود که این حس امنیت در دوران شیرخوارگی سبب ایجاد احساس زندگی سالم روانی در آینده بوده و باعث تقویت اعتماد به نفس در آن‌ها می‌شود. ماساژ روش خوبی برای آشنایی مادر با نیازهای کودک و شناسایی بیشتر بدن و اندام‌های وی است. در بسیاری از فرهنگ‌ها ماساژ کودکان یک بخش سنتی از مراقبت‌های روزانه آنان است. با این روش مادر حالات و واکنش‌های کودک را نسبت به حرکات مختلف ماساژ شناسایی کرده و می‌تواند نسبت به پاسخ دریافتی از جانب کودک، بهترین روش را برای برقراری ارتباط با او انتخاب کند. تحقیقات مشخص کرده‌اند که تماس لمسی محبت آمیز کودک و ماساژ وی توسط مادر و گنجاندن این کار در برنامه مراقبتی روزانه کودکان، علاقه و محبت مادر به کودک را نشان داده و نیز باعث کاهش اضطراب و رشد مهارت‌های اجتماعی و زبانی و هوشیاری کودک می‌شود. ارتباط جسمی بین کودک و والدین، احساس عشق و علاقه و ارزشی را در او تقویت می‌کند که این احساس، به رشد عزت نفس و اعتماد به نفس در کودک می‌انجامد.

ارتباط جسمی بین کودک و والدینش، احساس عشق و  
**علاقه و ارزش** را در او تقویت می‌کند و این احساس، به رشد  
 عزت نفس و اعتماد به نفس در کودک می‌انجامد.

### ◀ ایجاد مهارت اجتماعی

با لمس کودکان چگونگی برقراری ارتباط را به او آموزش می‌دهید. 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.

### ◀ سلامت و تندرستی کل بدن

تحقیقات نشان می‌دهد، کودکانی که با محبت و مهربانی لمس می‌شوند، کمتر از آن‌هایی که تماس محبت آمیز با والدینشان ندارند گریه می‌کنند یا بیمار می‌شوند. ماساژ، گردش خون را بهبود می‌بخشد و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند. همین‌طور کمک می‌کند که مایع لنفی در سرتاسر بدن پخش شود و مواد مضر نیز از بدن دفع گردد. ماساژ، درد و نشانه‌های بعضی از ناراحتی‌ها و بیماری‌های مزمن را تسکین می‌دهد. راحتی و آرامش را افزایش می‌دهد و به شیرخواری که دایم گریه می‌کند، آرامش می‌بخشد. 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.

گفتنی است، لمس کودک ابتدا بایستی به مدت کم در اندام‌های محدود و به صورت آرام انجام شده و به تدریج تعداد ماساژها و نیروی آن‌ها را افزایش داد و اندام‌های دیگر را درگیر کرد. همچنین بهتر است ماساژ را از قسمت‌هایی که کودک بیشتر لذت می‌برد شروع کرد. ماساژ بر حسب سن کودک، وضعیت کودک از نظر رسیده یا نارس بودن، سلامت، بیماری و فرهنگ خانواده متفاوت است.

### منافع ماساژ برای والدین

◀ **آرامش و راحتی:** وقتی کودکان را ماساژ می‌دهید، کاملاً بر او متمرکز می‌شوید و با او تعامل برقرار می‌کنید. تحقیقات، نشان داده که خود والدین نیز از این تعامل لذت می‌برند و احساس آرامش می‌کنند. 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 کودکان 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.

◀ **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. با این روش شما می‌آموزید که از روی حرکات کودک منظور او را بخوانید یا درکش کنید و همین مسئله باعث افزایش مهارت‌های شما در نگهداری از او می‌شود.

◀ **ایجاد اعتماد به نفس:** والدینی که نسبت به فرزندانشان حساسند، دوست دارند نسبت به انجام نقش‌ها و وظایف خود اطمینان پیدا کنند.

ارتباط جسمی ناشی از ماساژ و تماس با کودک، در والدین نیز احساس آرامش و اطمینان ایجاد می‌نماید.

◀ **ایجاد ارتباط بین والدین و کودک:** ارتباط غیر کلامی که همراه ماساژ کودکان برقرار می‌کنید، جرقه ارتباطی تعاملی و دو طرفه را روشن می‌کند. تا آن جا که این ارتباط می‌تواند در آینده نیز بین هر دوی شما برقرار و ادامه داشته باشد. ماساژ، طی زمانی مشخص و به صورت منظم داده می‌شود و می‌تواند بین شما و او صمیمیت و نزدیکی ایجاد کند.

به وسیله ماساژ شیرفوار توسط پدر و مادر رابطه عمیقی بین شیرفوار با پدر و مادر ایجاد می‌شود پدر و مادر بیش از پیش نسبت به کودک کوشان احساس مسئولیت می‌نمایند  
وقت بیشتری را صرف فرزندانش می‌کنند  
وقتی فرزند، پدر و مادر را می‌بیند، با نگاه محبت‌آمیز بیشتر و لبخند و حرکات دست و پا از آنها استقبال کند.

### ماساژ درمانی چگونه اثر می‌کند؟

معمولاً انواع ماساژ با یک مکانیسم مشابه بر روی بدن اثر می‌گذارند. زمانی که ماهیچه بیش از حد فعالیت دارد تجمع مواد زاید از جمله اسیدلاکتیک می‌تواند باعث درد، گرفتگی و حتی اسپاسم عضلات شود. ماساژ به طور عام و ماساژ سوئدی به طور خاص، گردش خون و جریان

لنفای را بهبود بخشیده، مواد غذایی و اکسیژن تازه را به بافت‌های مزبور می‌رساند و به خروج مواد سمی و بهبودی کمک می‌کند.

همچنین عضلات در حال کشش می‌توانند 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 می‌یابد. همین مکانیسم در بهبود عضلات آسیب دیده با ماساژ مؤثر است.

علاوه بر این، ماساژ باعث افزایش اندروفین‌ها (نابود کننده‌های درد) و افزایش ترشح هورمون سروتونین (تعدیل کننده خلق و خوی) می‌شود. همچنین ثابت شده که هورمون استرس (کورتیزول) را آزاد می‌نماید. به همین دلیل ماساژ اغلب به عنوان یک درمان تکمیلی برای کودکانی که سیستم ایمنی آن‌ها بر اثر استرس تضعیف شده، توصیه می‌شود.

کودکان بیمار بستری در بیمارستان که ماساژ دریافت کرده‌اند، افزایش در تحرک، انرژی، تغییرات مثبت خلقی و سرعت بهبودی از خود نشان داده‌اند. در کودکان مصدوم سوختگی، ماساژ درمانی در کاهش اختلالات روحی (اضطراب، تنش و افسردگی) و علائم جسمی (درد و خارش) مؤثر بوده است. نوزادان نارس که ماساژ دریافت می‌کنند، بیشتر وزن اضافه می‌کنند و سریع‌تر از بیمارستان مرخص می‌شوند. کودکان مبتلا به اوتیسم نیز با ماساژ درمانی، رفتارهای غیرمعقول کمتری از خود بروز می‌دهند.

ماساژ دادن باعث نرمی پوست و مفاصل، و رفع خستگی و وحشت کودک می‌شود. ماساژ دادن به راحتی فقدان رابطه فیزیکی دوران جنینی نوزاد را با مادر جبران می‌کند.

## آموزش ماساژ کودک

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 کودکان، ارتباط مثبت و خوبی را با آن‌ها برقرار خواهند کرد.



## آمادگی برای شروع ماساژ

### چه وقت و کجا؟

شما می‌توانید از نخستین ماه زندگی کودکان را ماساژ دهید. مدت ماساژ دادن می‌تواند ۱۰ تا ۴۰ دقیقه طول بکشد، که البته بستگی به سن و واکنش‌های کودکان دارد. هنگامی که می‌خواهید کودکان را ماساژ بدهید، باید وقت کافی و آمادگی آن را داشته باشید. بهتر است؛ دو شاخه تلفن را در بیاورید و رادیو و تلویزیون را خاموش کنید. شما باید آرامش داشته باشید، زیرا استرس و ناراحتی به وسیله دست‌های شما به کودک منتقل می‌شود. بهترین زمان برای ماساژ کودکان زمانی است که او بیدار است. وقتی او را بغل می‌گیرید، تحت تأثیر خلق و خوی شما قرار می‌گیرد پس باید خودتان نیز احساس آرامش و آسودگی کنید. از ماساژ دادن کودکان

بلافاصله بعد از شیر خوردن یا هنگامی که او خیلی گرسنه است، خودداری کنید. زمانی که کودک شما تمایل به بازی دارد از ماساژ دادن او پرهیز کنید. اغلب از زمان‌هایی که تنها هستید برای ماساژ دادن کودک استفاده کنید. در هنگام ماساژ دادن چون کودک برهنه است، دمای اتاق را در ۲۰-۲۵ درجه سانتی‌گراد، نگهدارید. شما می‌توانید برای انجام این کار کودک را روی پایتان یا روی یک میز پهن قرار دهید. هنگامی که نوزاد بزرگ‌تر می‌شود، می‌توانید با انداختن یک حوله تمیز روی زمین این عمل را انجام بدهید. خود شما نیز سعی کنید در وضعیت مناسبی قرار بگیرید برای این منظور پشت خود را به دیوار یا پستی و صندلی تکیه بدهید.

- انگشتر، دستبند و ساعتان را درآورید تا احتمالاً بدن ظریف شیرخوار را مجروح نکند.
- 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.
- دست‌های خود را با دقت بشوید. دست‌هایتان را با به هم مالیدن یا قرار دادن در آب ولرم به مدت ۳ تا ۴ دقیقه گرم کنید.
- دست‌هایتان را با روغن‌هایی مثل روغن بادام شیرین یا روغن زیتون آغشته کنید. شما همچنین می‌توانید برای ماساژ بدن شیرخواران دست‌هایتان را به شیر آغشته کنید. دست‌های شما باید به آرامی و به طور هم‌زمان کار کند. توجه داشته باشید ماساژ دادن درست، بیش از نوازش، برای کودک محرک و اطمینان بخش است. قسمت‌های مختلف بدن کودک را شامل پشت (از پشت گردن تا باسن)، بازوها، دست‌ها، شکم (همیشه شکم کودک را به حالت دایره‌ای کوچک



ماساژ دهید)، پاها و در انتها صورت (پیشانی و گونه‌ها) را ماساژ بدهید. در طی مدتی که شیرخوار یا کودک را ماساژ می‌دهید، با او حرف بزنید. شما می‌توانید، با کمی نرمش ملایم کارتتان را به اتمام برسانید...

### 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. روغن سبب می‌شود دست‌ها بر روی بدن به راحتی بلغزد و حرکات را به خوبی انجام دهند، می‌توانید از روغن بادام یا کنجد 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. به طور معمول برای ماساژ از دو نوع روغن گیاهی و معدنی استفاده می‌شود. همان‌طور که غذاهای طبیعی به ویژه گیاهی از دیگر غذاها مفیدتر هستند، روغن‌های گیاهی هم سالم‌تر و هم پرفایده‌تر از دیگر مواد هستند و می‌توانند مواد غذایی مفیدی در اختیار پوست بگذارند و زودتر و بهتر جذب شوند. از میان روغن‌های گیاهی، روغن بادام، روغن زیتون، روغن آفتابگردان و بسیاری از روغن‌های گیاهی دیگر مناسب و قابل استفاده هستند. اگر هیچ نوع روغن گیاهی در دسترس نیست، از روغن بچه هم می‌توانید استفاده کنید، تنها اشکال این نوع روغن، جذب فوری آن است. در

صورت بکارگیری روغن بچه مجبور هستید هر چند دقیقه یکبار دست‌ها را به روغن آغشته کنید. لوسیون‌های دست هم، همین اشکال را دارند و به دلیل خاصیت جذب فوری برای ماساژ مناسب نیستند. اما اگر هیچ ماده بهتری در اختیارتان نیست، ناچار باید از آنچه هست استفاده نمایید. روغن‌هایی که به کار می‌برید خواه گیاهی یا معدنی، ممکن است بوی خوشی نداشته باشند، در این صورت می‌توانید چند قطره از اسانس گل مورد علاقه خود را به آن اضافه کنید تا خوش بو شود. اگر به هر دلیلی روغن به کار نمی‌برید، باز هم ماساژ انجام پذیر است، اما به سختی هنگام استفاده از روغن برای ماساژ، بهتر است ابتدا روغن را روی دست خود مالیده و بعد بر بدن شخص مورد نظر بمالید. اگر روغن سرد بود پس از ریختن روی دست کمی آن را در دست بگذارید و بر هم بمالید تا گرم‌تر شود و ماساژ بهتر صورت گیرد. بهتر است هر عضوی را که می‌خواهید ماساژ دهید، ابتدا همان عضو را روغن زده و بعد از ماساژ، بخشی دیگر را روغن بزیند و روغن را متناسب با همان عضو استفاده نمایید، چرا که بعضی از اندام‌ها روغن بیشتر و بعضی کمتر می‌خواهند. سینه، پشت، پاها در صورت داشتن مو، نیاز به روغن بیشتری دارد، تا هنگام ماساژ کشیده نشود و ناراحتی ایجاد نکند.

کودک‌انی که با محبت و مهربانی لمس می‌شوند، کمتر از  
 آنانی که تماس محبت‌آمیز با والدینشان ندارند گریه  
 می‌کنند یا بیمار می‌شوند

◀ **یک اتاق گرم:** کودکان وقتی برهنه هستند، سریع گرمای بدنشان را از دست می‌دهند، در نتیجه اتاق باید به اندازه کافی گرم باشد تا کودکان احساس آرامش کند. ۲۰-۲۵ درجه سانتی‌گراد دمای ایده‌آل اتاق است. اگر با لباس آستین کوتاه احساس سرما نمی‌کنید، گرمای اتاق برای ماساژ مناسب است.

◀ **برنامه‌ریزی درست و معقول:** کودک را در فاصله بین دو بار شیر خوردن، ماساژ دهید. همچنین زمان تعویض پوشک یا پس از استحمام 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 بیشتری را می‌توانید صرف این کار کنید.

◀ **فضای آرام و ساکت:** اگر با کودک خود ضمن ماساژ صحبت کنید و یا از آوازه‌های مورد علاقه او استفاده کنید، هر دوی شما از ماساژ لذت می‌برید. شما، نسبت به کودکان مسئول هستید و باید به این مسئله که به چه چیزی علاقه دارد و چه چیزی مورد علاقه او نیست، توجه کنید.

در استرالیا پدران و فرزندانی که به وسیله ماساژ با یکدیگر تماس داشتند مورد مطالعه قرار گرفتند. تحقیقات به این نتیجه رسید که کودکان ۱۲ هفته‌ای که پدرانشان آن‌ها را ماساژ داده بودند و با آن‌ها از طریق نگاه، لبخند و صدا ارتباط برقرار کرده بودند، نسبت به پدران و نوزادانی که در گروه کنترل قرار داشتند، واکنش‌هایشان همراه با توجه و تمرکز بیشتری بود. همچنین رفتار دوری‌گزینی از پدران در آن‌ها کمتر دیده می‌شد. در پدران این بچه‌ها، تمایل به تماس و ارتباط روزانه بیشتری با فرزندانشان مشاهده شد. ماساژ کودکان به پدران و کودکان اجازه می‌دهد که از تماس پوست با

پوست- که غالباً مادران هنگام شیر دادن آن را تجربه می‌کنند- لذت ببرند، آن‌ها با ماساژ کودکانشان حالات و واکنش‌های کودکان را درک کرده و برای نگهداری از آنان اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند.

یادگیری و انجام ماساژ کودک، کار بسیار ساده‌ای است. پند وسیله کوچک لازم دارد و هیچ هزینه‌ای در بر ندارد، مگر مقداری وقت.



ماساژ قدرت فراوانی در انتقال عشق، علاقه، درک و توجه شما به کودک و کودک به شما دارد.

## شروع ماساژ

- ◀ همانطور که گفته شد، برای شروع کار نیاز به روغن دارید. برای این منظور روغن‌های طبیعی مثل روغن کنجد، بادام، زیتون و... بهترینند. زیرا بو ندارند و کمتر حساسیت ایجاد می‌کنند. برای آزمون حساسیت پوست، مقداری روغن روی میچ دست نوزاد مالیده مدت نیم ساعت صبر نمایید. اگر حساسیت وجود داشته باشد خود را نمایان می‌کند. یادمان باشد برای شروع، ابتدا باید چند روز متوالی ماساژ را تکرار کرد تا هم شیرخوار یا کودک و هم ماساژ دهنده به این کار عادت نمایند. بهترین زمان برای شروع یک ساعت پس از خوردن شیر است. شیرخوار نیز باید کاملاً سر حال باشد. نوزادان از بدو تولد احساسات ما را درک می‌کنند. پس کسی که ماساژ می‌دهد نیز باید کاملاً شاداب باشد.
- ◀ حالا حوله نرم نوزاد را در اتاقی با دمایی حدود ۲۰-۲۵ درجه سانتی‌گراد (دمایی که با یک پیراهن آستین کوتاه سرد نباشد) پهن نموده و لباس‌ها و پوشک بچه را از کودک جدا نمایید. اگر فضا بدون سر و صدا و آرام باشد، هم شیرخوار و هم ماساژ دهنده بیشتر لذت خواهند برد.

## انتخاب وضعیت مناسب نشستن

- روش‌های زیر اولویتی نسبت به هم ندارند؛ در هر حالتی که راحت‌ترید همان گونه بنشینید. اگر از حالتی خسته شدید، حالت نشستن خود را تغییر دهید. حتماً موقع ماساژ، کمر خود را صاف نگه دارید.

## - زانو زدن

- روی زمین بنشینید و زانو بزنید. برای راحتی بیشتر می‌توانید زانواتان را روی حوله کودک که برای ماساژ وی پهن نموده‌اید بگذارید و بالشی را بین نشیمنگاه و پاهای خود قرار دهید.

### چهار زانو نشستن

چهار زانو روی بالش بنشینید و کودک را روبروی خود بخوابانید.

با پاهای باز و دور از هم روی بالشی بنشینید، در حالی که پاهایتان را در دو طرف کودک کاملاً باز نموده‌اید.

✓ **تذکره:** ممکن است برای صاف نگه داشتن کمر به دو بالش نیاز داشته باشید.

حالت نشستن برای ماساژ شیرخواران: به دیواری تکیه داده و به حالتی بنشینید که کف پاهایتان به زمین چسبیده و زانوانتان بالاتر از زمین باشد. (حالت پاها باید به شکل عدد ۸ فارسی باشد.) در این حالت حوله را روی پاهایتان پهن نموده شیرخوار را روی پاهایتان بخوابانید.

### ماساژ جلوی بدن

دستان خود را به روغن آغشته نمایید. با کودک خود صحبت کنید و همیشه لبخند روی لبانتان باشد. هر جا که کودک شروع به گریه کردن نمود وی را بغل کرده و آرام کنید، سپس به ماساژ ادامه دهید. (تذکره: مراحل زیر باید به ترتیب انجام شود.)

### حرکات چرخشی، با کف دست در طول قفسه سینه

دست‌هایتان را روی شکم کودک قرار دهید. کف دست را طوری روی پوست کودک قرار دهید که انگشتانتان به سمت بالا و کف دست به سمت پایین باشد (نوک انگشتان باید در منتهی‌الیه قفسه سینه باشد). هر دو دست را به آرامی و هماهنگ از بالای قفسه سینه به طرف شانه‌ها بکشید. انگشتان

را روی شانه‌ها حلقه نموده و دست را روی بازوها بکشید و بازوها را در دست نگه دارید.

### حرکات ماساژ روی دست‌ها

- حرکت ماساژ را از بازوها به طرف پایین تا مچ‌ها و انگشتان ادامه دهید. هر دو دست باید هماهنگ کار کنند. حرکت را با کمی فشار چند بار تکرار نمایید تا دستان کودک کاملاً صاف و رها شود.
- دست‌ها را بفشارید.
- انگشت سبابه و شست هر دو دست را کنار هم دور بازوی چپ کودک حلقه کنید. در حالی که فشار می‌دهید، آرام دست‌هایتان را در جهت مخالف بچرخانید. از روغن به مقدار کافی استفاده کنید تا انگشتان به راحتی دور دست کودک بلغزد. این کار را تا مچ با کشش کمی انجام دهید.
- حالا نوبت دست راست است. همین کار را بر روی دست راست نیز انجام دهید. در مجموع دو بار روی هر دست ماساژ را انجام دهید.
- کف دست کودک را باز کنید. برای این کار (علی‌الخصوص برای نوزادان) مچ دست کودک را گرفته تا دستش را باز کند. اگر باز نکرد با دست دیگران کنار انگشت کوچک دست نوزاد را تحریک نمایید تا نوزاد دستش را باز کند.
- کشیدن انگشتان. مچ دست کودک را در حالی که کف دست به طرف شماسست بگیرید. با انگشت سبابه و شست دست دیگران هر انگشت کودک را از مفصل چسبیده به دست به طرف نوک انگشت با فشار کمی بکشید. یک بار کشش برای هر انگشت کافی است. این کار را با دست دیگر نیز انجام دهید.
- پشت دست‌ها را تا مچ محکم فشار داده و به آرامی بازگردید و میان کف دست و انگشتان را فشار دهید.

- هر انگشت را به تنهایی فشار دهید و با انگشت خود حرکت چرخشی را اطراف مفاصل آن انجام دهید. انگشت را نگه دارید و آن را آهسته بکشید.
- میان تاندون‌های پشت دست کودک خود را با انگشت ماساژ دهید.
- دست‌های خود را از کف دست تا انتهای مچ کودک، با انگشت فشار چرخشی دهید.
- کف دست کودک خود را از نوک انگشتان تا مچ ماساژ دهید.



### ماساژ قفسه سینه

- ماساژ دور سینه را با حرکت چرخشی انجام دهید
- انگشت وسط و سبابه هر دو دست را در مرکز قفسه سینه کودکتان قرار دهید. انگشتان هر دو دست را به طور هماهنگ در اطراف سینه‌های کودک به صورت چرخشی حرکت دهید و دوباره دست را به طرف مرکز سینه بیاورید. این کار را چندین بار تکرار کنید.
- وقتی قفسه سینه را ماساژ می‌دهید اندازه چرخش‌های دور سینه را کم و زیاد کنید. این کار سبب می‌شود بتوانید تا آنجا که ممکن است قسمت بیشتری از قفسه سینه را ماساژ داده و لمس کنید.





### ماساژ شکم

- حرکت‌های چرخشی با تمام کف دست تا پایین شکم: یکی از دست‌هایتان را به طور افقی روی شکم کودک درست در زیر قفسه سینه قرار دهید. به آرامی به طرف پایین شکم ماساژ دهید. سپس دست را از روی شکم بردارید. درست قبل از اینکه تماس دست با بدن کودک قطع شود، دست دیگر را در قسمت بالای شکم مثل قرار دهید و به سمت پایین پیش ببرید. این کار را در حالی که همواره یکی از دست‌هایتان بر بدن کودک قرار دارد و در تماس با آن است، چند بار تکرار کنید.
- حرکت‌های چرخشی اطراف ناف: دو انگشت یکی از دست‌ها را نزدیک به ناف آرام فشار و حرکت چرخشی دهید. فشار را قطع کنید و انگشتانتان را دور ناف به آرامی حرکت دهید و این کار را چند بار تکرار کنید. این کار را در جهت عقربه‌های ساعت و به آرامی با حرکت مارپیچی به طرف بیرون انجام دهید تا به قسمت کشاله داخلی سمت راست برسید. حالا حرکت دایره‌ای را با کف دست در حالی که انگشتان به طرف بالاست به دور شکم چند بار تکرار کنید.

### ماساژ پا

- حرکات چرخشی با تمام کف دست، در قسمت ران‌ها  
 - مچ پای کودکتان را با یک دست بگیرید. دست دیگر را به طور افقی در قسمت بالای ران قرار دهید. به طوری که انگشتان به طرف داخل قرار گیرد. مچ دستتان را به طرف بیرون بچرخانید. انگشتانتان را در قسمت پشت پا مثل بادبزن باز کنید تا در حالی که شستتان به سمت بالا قرار دارد و بقیه انگشتتان به سمت پایین ران را نگه دارید. بعد از این حرکت بلافاصله حرکت بعدی را انجام دهید.

– حرکات چرخشی با تمام کف دست، در قسمت ساق پاها قسمت بیرونی پا را به طرف پایین تا مچ ماساژ دهید. مچ پا را همچنان در دستتان نگه دارید و دست دیگرتان را که آزاد است دوباره در ناحیه شروع قرار دهید به طوری که انگشتانتان با طرف بیرونی پا قرار گیرد. مچ دستتان را به سمت داخل بچرخانید و به طرف پایین حرکت دهید تا اینکه قسمت داخلی پا را نیز به همان صورت ماساژ دهید. حرکات را چندین بار روی هر پا تکرار کنید.

#### بچه‌چاندن عضلات پا

هر دو دست را در کنار هم روی یکی از ران‌های کودکتان قرار دهید و به دور ران او بچه‌چاندید. فشار آرامی وارد کنید. دست‌هایتان را خیلی آرام در جهت مخالف هم و در حالی که فشار می‌آورید بچرخانید. این کار را تا پایین پا انجام دهید و همراه با آن به آرامی پا را بکشید. هنگامی که انگشت شست و سبابه به مچ پا رسید کار را به اتمام برسانید. این کار را دو بار روی هر پا تکرار کنید.



### ◀ حرکات چرخشی روی کف پا

میچ پای کودکتان را در حالی که زانویش خمیده است و انگشتان پایش به سمت بالا قرار دارد در یک دست بگیرید. شست دست دیگر را در مرکز کف پای کودک نزدیک به پاشنه قرار دهید. با فشار آرام یک حرکت چرخشی آرام ایجاد کنید. این حرکت را به سمت بالا از مرکز پا تا قسمت انتهایی انگشتان پا تکرار کنید. این کار را دو بار روی هر دو پا انجام دهید.

### ◀ حرکات چرخشی بر کناره‌های کف پا

پای کودک را همچنان با یک دست بگیرید. در حالی که زانو خمیده و انگشتان پا به سمت بالاست. شستتان را روی کف پا درست در زیر انگشت کوچک وی و انگشت سبابه را روی همان ناحیه پا بگذارید. آن دو انگشت را فشار دهید و در همین زمان یک حرکت چرخشی کوچک ایجاد کنید. انگشتان را کمی به طرف پایین و کنار پا بکشید و این حرکت را تکرار کنید. این کار را ادامه دهید تا به پاشنه برسید و بعد همین حرکت را برای ماساژ طرف دیگر همان پا به کار برید. این کار را دو بار روی هر پا انجام دهید.



◀ ماساژ قسمت‌های مختلف پا

- ♣ در حالی که زانو خم است، مچ پا را با دست بگیرید. شست دست دیگران را روی سطح پا و در کنار مچ پا قرار دهید و انگشت اشاره را کف پا بگذارید. پا را به آرامی فشار دهید و در همین حین دست را از روی پا به سمت پایین بکشید و تا انگشتان ادامه دهید.
- ♣ یک دست خود را روی پا و دیگری را زیر کف پا قرار دهید و به آرامی از انگشتان پا به سمت قوزک ماساژ دهید و این حرکت را به سمت انگشتان ادامه داده و تکرار کنید.
- ♣ پا را با یک دست نگه داشته و با دست دیگر انگشتان هر پا را محکم فشار داده و به آرامی بکشید.
- ♣ با انگشت شست از قسمت بالایی کف پا، به صورت خطی فشار محکم به مرکز کف پا وارد کنید و در قوس و برآمدگی پا، فشاری چرخشی اعمال کنید. این حرکت را در کف هر دو پا انجام دهید.
- ♣ یک پا را نگه داشته و به پای دیگر آرام مشت بزنید و با حرکات انگشتان دست در سراسر کف پا حرکات چرخشی انجام دهید.
- ♣ از قوزک پا تا ناحیه ران را با دست خود ماساژ داده و آن را ۵ بار تکرار کنید.
- ♣ زانو را با فشار چرخشی انگشتان در ناحیه کاسه‌ی زانو ماساژ دهید. ماساژ پا پس از یک ایستادن طولانی می‌تواند عضلات پا را آرام کرده و به حالت اول بازگرداند. ماساژ منظم ران، سیستم لنفاوی را تحریک کرده و ظاهر ران‌ها را بهبود می‌بخشد.
- ♣ برای کشیدن انگشتان پا، مچ پای کودک‌تان را با یک دست نگه دارید. با استفاده از انگشتان سبابه و شست دست دیگر انتهای شست پا را فشار دهید. سپس این انگشت را به طرف نوک پا بکشید. این کار را روی هر یک از انگشتان و پای دیگر انجام دهید.



### حرکات چرخشی با تمام دست در طول بدن

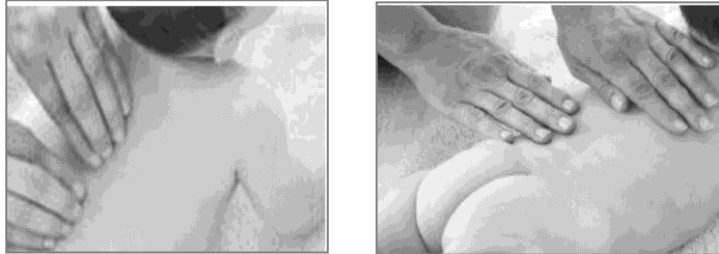
دست چپتان را روی شانه چپ کودک قرار دهید. از تمام دستتان برای ایجاد حرکتی مورب در طول قفسه سینه و شکم تا کشاله ران راست کودک استفاده کنید. این حرکت را تا مچ پا ادامه دهید. قبل از جدا شدن دست چپ، با دست راستتان همین حرکت را در جهت مخالف انجام دهید. این حرکت باید محکم باشد و نیز دو بار اجرا شود.

### ماساژ پشت

کودک را روی شکم بخوابانید. چون شما را نمی‌بیند، ممکن است ناراحت شود. پس با کودکتان صحبت کنید.

#### ◀ حرکت چرخشی با تمام کف دست به سمت پایین روی پشت

یکی از دستانتان را به طور افقی در قسمت بالای کمر و زیر گردن کودک قرار دهید. سپس دست را به آرامی به طرف خود تا نشیمنگاه حرکت دهید. قبل از جدا شدن دستتان با دست دیگر حرکت را تکرار کنید. (یک حرکت دورانی ایجاد کنید.) این کار را چندین بار ادامه دهید.



#### ◀ ماساژ شانه‌ها

دست‌ها را به دور شانه‌ها بگذارید و به طرف دست‌ها حرکت دهید. از تمام کف دستانتان استفاده کنید. این حرکت را چند بار انجام دهید.

#### ◀ حرکات چرخشی کوتاه در طول ستون فقرات به طرف پایین

شست‌های هر دو دست را در طرفین ستون فقرات زیر گردن قرار دهید. حرکات چرخشی کوچکی به طرف پایین تا نشیمنگاه ایجاد کنید. مراقب باشید دستان شما روی ستون فقرات نباشد.

◀ نرمه پشت پای کودکتان را در حالی که زانو خمیده است در یک دست بگیرید. آنگاه انگشت سبابه و شست دست دیگرتان را روی دو طرف استخوان میچ پا قرار دهید. در حالی که پا را به آرامی ماساژ می‌دهید به طرف پاشنه پا حرکت کنید. این کار را چهار بار انجام دهید و روی پای دیگر حرکت را تکرار کنید.

#### ◀ کشیدن پهلوها

دست‌هایتان را در جهت مخالف یکدیگر به طور افقی روی کمر کودک قرار دهید. آرنج‌ها را خم نموده و هر دست را به طرف پهلوها حرکت دهید. حرکت دست‌ها به عقب و در راستای افقی باشد. حالا به طور

هماهنگ دست‌هایتان را به جای اولیه باز گردانید. در حین حرکت، حرکات کوچک در راستای ستون فقرات کودک نیز داشته باشید تا تمام قسمت‌های پهلو و ستون فقرات ماساژ داده شود. این حرکت را چند بار انجام دهید.

#### ◀ حرکات بزرگ در طول پشت و شانه‌ها

دست راستتان را روی شانه چپ و دست چپتان را در قسمت راست بالای نشیمنگاه قرار دهید. دست راست را به طرف قسمت راست بالای نشیمنگاه حرکت داده هم‌زمان دست چپ را به طرف چپ برده و به طرف شانه راست حرکت دهید. در ادامه به شانه چپ بروید. با دست راست نیز همین حرکت را انجام دهید. (هر دو دست حرکتی مثل هشت انگلیسی ۸ به دنبال هم دارند.) حرکت را چند بار تکرار کنید.

#### ◀ ماساژ دنبالچه (انتهای ستون فقرات)

کف دستتان را مستقیماً در بالای باسن کودک روی دنبالچه قرار دهید. خیلی ملایم در جهت حرکت عقربه‌های ساعت با فشاری آرام حرکت را چند بار انجام دهید.

#### ◀ ماساژ باسن

کف دو دست را روی باسن گذاشته به طور هماهنگ دست راست در جهت عقربه‌های ساعت و دست چپ در جهت خلاف عقربه‌های ساعت با فشار بچرخانید.

#### ◀ ماساژ پاها

♣ حرکات چرخشی با تمام کف دست از بالا به پایین پاها

بعد از اتمام ماساژ باسن یک دست را محکم به طرف پایین تا مچ پا بکشید. سپس با دست دیگر پای دیگر را ماساژ دهید.

♣️ حرکات چرخشی با تمام کف دست از بالا تا پایین در طول تمام بدن

دست چپ را روی شانه راست کودک قرار داده و به طور مورب حرکت نموده و به پای چپ بروید و تا مچ پا حرکت را ادامه دهید. قبل از رسیدن به مچ پا همین حرکت را در جهت عکس با دست راست انجام دهید. همواره یکی از دستانتان به بدن کودک تماس داشته باشد. حرکت را چند بار تکرار کنید.

### ماساژ سر و صورت



#### ◀️ ماساژ سر و فکها

دستانتان را دور سر کودک قرار دهید، به طوری که دو انگشت اشاره دو دست در محل رویش مو باشد. دو دست را به طور هماهنگ به پشت سر کودک ببرید. سپس دستها را به روی گوشها برده و ادامه مسیر تا چانه را با انگشتان حرکت کنید تا در محل چانه به هم برسند. حرکت را چند بار تکرار کنید.



### ◀ ماساژ صورت

#### ♣ کشیدن پیشانی و شقیقه‌ها

شست‌هایتان را در محل رویش مو در وسط پیشانی قرار دهید و به طور افقی به طرفین صورت حرکت کنید. همین کار را با پایین آوردن محل شروع حرکت در تمام قسمت پیشانی انجام دهید. گویی چند خط موازی روی پیشانی می‌کشید. در انتهای آخرین مسیر یعنی بالای ابروها به شقیقه‌ها می‌رسید. روی شقیقه‌ها چند حرکت چرخشی داشته باشید.

#### ♣ ماساژ گونه‌ها

شست‌هایتان را در دو طرف بینی قرار داده به طرف کنار صورت در قسمت بالای استخوان گونه‌ها حرکت دهید. همین حرکت را پایین استخوان گونه‌ها نیز انجام دهید. حرکت را چند بار تکرار کنید.

#### ♣ ماساژ فک

دو شستتان را در کنار هم روی گودی بالای لب کودک قرار دهید. با حرکات چرخشی آرام به طرف انتهای استخوان فک بالا و تا کنار گوش‌ها ادامه دهید. حالا شست‌هایتان را در نقطه مرکزی زیر لب قرار داده و حرکت را تکرار کنید. حرکت را چند بار تکرار کنید.

#### ♣ ماساژ گوش‌ها

گوش‌ها را کمی با فشار بمالید. به این ترتیب که لبه بیرونی بالای گوش را بین دو انگشت اشاره و شست بگیرید. در این حالت حرکت چرخشی کوچکی به طرف پایین لبه بیرونی گوش بدهید.

### ♣ ماساژ چانه

از مرکز چانه شروع کنید. گوشت و نرمی چانه را بین شست و انگشت اشاره نگه دارید و به آرامی فشار دهید. در طول فک پایین این حرکت را تا گوش تکرار کنید. سپس این حرکت را در طرف دیگر چانه انجام دهید. هر دو طرف را با دو دست نیشگون‌هایی نرم بگیرید.

### حرکات کششی

پس از انجام ماساژ ماهیچه‌های بدن کودک گرم و آماده برای حرکات کششی شده است. حرکات کششی بعد از ماساژ به مراتب اثرات بیشتری نسبت به همین حرکات بدون ماساژ دارد. برای این کار نیازی به روغن ندارید. صحبت کردن موقع ورزش کودکان را هرگز فراموش نمایید.

### ♣ کشش دست‌ها

– مچ دستان کودک را از پشت گرفته به طوری که شست‌هایتان در کف دستان کودک باشد. دست‌ها را با کشش ملایم به طرفین بدن کودک به حالتی که دستان با بدن زاویه قائمه داشته باشد، بکشید و کمی صبر کنید. دست‌های کودک را بر روی سینه‌اش (یک دست رو و یک دست زیر) بیاورید. کمی صبر کنید. دوباره دستان را به طرفین برده و بعد این بار با تغییر زیر یا رو بودن دستان حرکت را تکرار کنید. این کار را به آرامی با کشش مناسب چند بار تکرار کنید.

– چرخاندن دست‌ها به طرف بالا و پایین

دوباره دست‌های کودک را به طرفین بکشید. این بار ساعدهای کودک را بگیرید و دست را از آرنج به طور قائم به طرف بالا

خم کنید. در این حالت دست‌های شما باید به حوله بچسبند. حالا با حفظ زاویه، دستان کودک را به طرف پایین بیاورید. این بار باید دستان کودک به حوله بچسبند. این کار را چند بار تکرار کنید.

#### ▲ کشش پاها

##### – فشار روی ساق پاها

مچ‌های هر دو پای کودک را با دو دست بگیرید و پاهای کودک را روی شکم کودک خم کنید به طوری که ساق پاها روی هم باشد. حالا دو ساق پاهای کودک را با یک دست گرفته و به طرف شکم به آرامی فشار دهید. به طور ممتد فشار را کم و زیاد تکرار کنید. پس از چند بار تکرار جای پاها را عوض کرده حرکت را تکرار کنید. این کار را چند بار تکرار کنید.

##### – کشش هم‌زمان دست و پا

با هر دو دست، کشش هم‌زمان دست‌ها و پاها را انجام دهید.

##### – کشش و خم نمودن اعضای بدن

با دست راست، مچ دست چپ کودک و با دست چپ، مچ پای راست کودک را بگیرید و دست و پا را تقریباً به حالتی که در یک خط راست قرار گیرند بکشید. حالا دست و پا را بر روی شکم جمع نموده به حالتی که ساعد دست و ساق پا موازی یکدیگر قرار گیرند. سپس دوباره با دست و پا را به طرف خارج کشید. این بار دست چپ کودک را روی پای چپ او آورده اما پا مثل قبل روی شکم جمع شود. دوباره دست و پا را به طرفین بکشید و این دو حرکت را تکرار کنید. پس از چند تکرار همین کارها را با دست و پای مخالف دیگر انجام دهید.

## پرسش و پاسخ راجع به ماساژ

### ✓ موارد منع ماساژ کدام است؟

- موقع تب و سرماخوردگی ماساژ توصیه نمی‌شود؛ البته در آغوش گرفتن کودک در این موقع برای او بسیار لذت‌بخش است. در موقع بریدگی یا کوفتگی محل مورد نظر (محل بریدگی یا کوفتگی) نباید ماساژ داده شود؛ اما دیگر مواضع بدن منعی برای ماساژ ندارد. ماساژ بعد از عمل جراحی نیز باید با اجازه پزشک جراح انجام شود.
- در صورت ابتلا کودک به یک بیماری مزمن، مانند آرتريت، سرطان یا بیماری قلبی، قبل از انجام ماساژ با پزشک خود مشورت نمایید.

### ✓ آیا ماساژ خواص درمانی هم دارد؟

- بلی؛ در اینجا فقط به ذکر یک مورد آن اشاره می‌شود. برای درمان اضطراب، درد شکم، یبوست، گریه متوالی و... ماساژ می‌تواند مفید باشد.

### ♣ قولنج، نفخ و درد شکم

در این مورد شیرخوار زیاد گریه می‌کند. پس ابتدا او را آرام نمایید. مکیدن بسیار برای شیرخواران آرامش‌بخش است. انگشت کودک یا والدین (البته باید شسته باشد) یا سینه مادر بسیار می‌تواند مفید باشد. البته حتماً باد گلوی کودک باید گرفته شود. یادتان باشد ماساژ بلافاصله بعد از شیردهی جایز نیست. بعد از ۶ ماهگی، دادن آب جوشیده با قاشق (البته با اجازه پزشک) به خروج باد از طریق گلو کمک می‌کند. راه دیگر آرام نمودن شیرخوار آن است که او را از روی شکم به روی

ساعدتان بخوابانید و حرکات آرامی به دستتان دهید. و اما حرکات ماساژی که باید انجام شود:

- کودک را به پشت بخوابانید. دو کف دست خود را به گونه‌ای در کنار شکم کودک (در یک طرف) قرار دهید که انگشتانتان رو به زمین باشد. حالا دو دست را با فشار ملایم به طرف وسط شکم بیاورید. حالا این کار را با طرف دیگر شکم نیز انجام دهید. این کار را چند بار تکرار کنید.

- ماساژ شکم: کف دستتان را روی شکم شیرخوار قرار دهید. با یک فشار ملایم، با کف دستتان دایره‌هایی را در جهت عقربه‌های ساعت روی شکم او رسم کنید. در این حالت انگشتان شما مانند شانه از روی قفسه سینه رد می‌شوند. این کار را ۲، ۳ بار یا هر چند بار که شیرخوار لذت می‌برد ادامه دهید. وقتی شیرخوار به شما لبخند می‌زند، شما هم به او لبخند بزنید.

- حرکت دوچرخه: پایین دو ساعد پاها را با دو دست گرفته و پاها را به طرف شکم به طور دوچرخه حرکت دهید. پس از چند بار حرکت دوچرخه این بار دو پا را موازی هم هم‌زمان به داخل شکم فشار دهید.

از طریق ماساژ والدین می‌توانند به شیرخواری که کولیک دارد کمک کنند. روش دیگر برای کولیک و درد شکم شیرخواران شامل چهار حرکت مختلف است که عبارتند از:

- حرکت چرخ آبی:

یک دست را روی شکم شیرخوار درست زیر جناق سینه قرار بدهید. شکم را به طرف پایین، به سمت پا ماساژ بدهید. با دست دیگر نیز

همین کار را انجام بدهید. این کار را شش دفعه با هر دستتان انجام بدهید

— حرکت زانو به طرف شکم:

زانوهای شیرخوار را به هم بچسبانید زانوها را خم کنید و آنها را به سمت شکم جمع کنید. خیلی آرام آنها را به سمت شکم فشار بدهید. در این حالت حدود شش ثانیه نگه دارید سپس کمی آرام و با اطمینان پای شیرخوار را تکان بدهید.

— حرکت خورشید و ماه:

دست راست را درست زیر جناق به سمت پهلو قرار بدهید. دست را به طرف کشاله ران در یک نیم دایره بکشید؛ بعد دست چپ را آنجایی که حرکت دست راست تمام می‌شود قرار بدهید و به سمت بالا در یک دایره کامل در جهت حرکت عقربه ساعت بکشید این کار را شش دفعه انجام بدهید.

— حرکت مجدد زانو به سمت شکم:

دوباره حرکت زانو به سمت شکم را انجام بدهید. زانوهای شیرخوار را به هم بچسبانید. زانوها را کمی خم و آنها را به سمت شکم جمع کنید. خیلی آرام آنها را به سمت شکم فشار بدهید. در این حالت حدود شش ثانیه نگه دارید بعداً کمی آرام و با احتیاط پای شیرخوار را تکان بدهید.

✓ **کودکم موقع ماساژ به خواب می‌رود. آیا این امر مشکلی دارد؟**

— خیر؛ ماساژ بسیار آرامش‌بخش است، مخصوصاً برای شیرخواران. پس این امر کاملاً طبیعی است.