

کودک ماساژ



ماساژ کاری است که شما و کودکان با یکدیگر انجام می‌دهید؛
عبارت از به اشتراک گذاشتن احساسات و حتی اندیشه‌ها به صورت صمیمی و غیر گفتاری؛
یعنی صمیمیت و رفاقتی بدون کلام.

برگرفته از صفحه ۹۰ کتاب

هرچند ماساژ در لغت امری ساده است و در معنی روشن،

اما آنچه را که در بر می‌گیرد پرمحتوی است:

عشق شما را، درک و فهم شما را، و توجه شما را.

برگرفته از صفحه ۱۷۳ کتاب

کودک ماہر

دکتر آلن ہیٹ و نیکی بین بریج

ترجمہ

دکتر حمید قادری و فاطمہ السادات نعیمی

Heath, Alan R.

هیت، آلن

ماساژ کودک / [آلن هیت]: [مترجمان] حمید قادری، فاطمه السادات نعیمی؛
سرپرستار مهدی خزعلی. — تهران: حیاء، ۱۳۸۴.
۱۹۲ ص: ۱۷/۵×۱۲/۵ س. م. — (مجموعه کتاب سبز: جلد ۳۳.
دانشتنی‌های پزشکی)

ISBN 964-460-578-0

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Baby massage, 2nd. ed, 2004.

عنوان اصلی:

کتاب حاضر از سری کتاب GBS = Green Book Series است.

۱. ماساژ برای نوزادان. الفبا، بینبرج، نیکی، Banbridge, Nicky.

م. قادری، حمید ۱۳۵۶ - مترجم، ج. نعیمی، فاطمه‌السادات، مترجم، د. عنوان.

۶۱۵/۸۲۲۰۸۲۲

RJ۵۳/م۱۶۵۸۸

۱۳۸۴

م۲۳-۳۳۶۳۱

کتابخانه ملی ایران



ف

نام کتاب: ماساژ کودک جلد ۳۳ از کتاب سبز

تألیف: آلن هیت / نیکی بین‌برج

ترجمه: دکتر حمید قادری / فاطمه‌السادات نعیمی

ناشر: مؤسسه فرهنگی-انتشاراتی حیاء / چاپ‌خانه چاپ‌های با همکاری پاک سر

سرپرستار: دکتر مهدی خزعلی

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۸۴

صفحه‌آرایی: حیاء / بهنام

طرح جلد: حیاء / صادق پور

نیتوگرافی / چاپ / صحافی: فراز اندیش سبز

شمارگان: ۵۵۰۰

بها: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۶۰-۵۷۸-۹

مرکز پخش:

دفتر مرکزی: بلوار کشاورز، پلاک ۷، ساختمان حیاء، تهران

۶۶۵۹۲۶۰۰

فرهنگگاه شماره ۱: بلوار کشاورز، پلاک ۱۶، اداره کوی، مهدی‌نژاد، ساختمان حیاء، تهران

۸۸۷۱۷۰۰۰

فرهنگگاه شماره ۲: آخ انقلاب - مقابل درب دانشگاه تهران، مجتمع فروزنده، واحد

تلفن: ۶۶۹۷۲۶۶۶



مقدمه ناشر

با حمد یکتای بی‌همتا و درود به رسول اکرم محمد مصطفی (ص) و عرض ادب به محضر ولی‌الله اعظم امام الحی والهدی روحی له الفداء و با سلام بر سربازان اعتلای دانش و فرهنگ ایران عزیز، اثر حاضر را به تمامی تلاشگران فرهنگ مکتوب تقدیم می‌داریم.

حیات که سیزده سال پرافتخار را پشت‌سر گذاشته است، و حاصل این تلاش دهها لوح تقدیر و احراز «رتبه نخست» و «ناشر برگزیده» در ده سال، و انتشار دهها عنوان کتاب به عنوان «کتاب برگزیده سال» بوده است. تمامی این موفقیت را مرهون پزشکان جوان، استادان دانشمند و پژوهشگران خستگی‌ناپذیری می‌داند، که عاشقانه قلم زدند و در ساختن این بنیاد علمی - پژوهشی استقامت ورزیدند، و سختی راه و ملامت ملامتگران، آنان را خسته و ملول نکرد.

حیات حرکتی است پویا و نهادی است نشأت گرفته از پزشکان و متخصصان جوان و پرشور که در جوار اساتید اندیشمند و محقق دانشگاه به نشر آثار ارزشمند پزشکی می‌پردازد.

حیات کانون محبتی، که هر روز با حضور استعدادهای درخشان به عظمت و اقتدار خویش می‌افزاید و در راه اعتلای دانش پزشکی ایران عزیز دست تمامی دانشجویان، پزشکان و دانش‌پژوهان علوم پزشکی را به گرمی می‌فشارد.

و اینک خدای را سپاس می‌گزاریم که بار دیگر توفیق عطا فرمود تا در صف سربازان اعتلای فرهنگ و دانش میهن عزیزمان ایران قرار گیریم و با تقدیم اثری ماندگار، دین خویش را ادا نماییم. این اثر را به پیشگاه ملت فهیم و اندیشمند ایران تقدیم داشته و احیای مجدد تمدن ایران اسلامی و صدور علم به اقصی نقاط دنیا را آرزو داریم.

دکتر مهدی خزعلی

WWW.drkhazali.com

مقدمه مؤلفان

مذتهای مدیدی است که از اثرات درمان ماساژ برای بزرگسالان استفاده می‌شود ولی فقط در سه دهه اخیر، در غرب فهمیده‌اند که کودکان نیز می‌توانند از ماساژ سود ببرند. اگر چه در قسمتهایی از آفریقا، آسیا، جنوب و مرکز آمریکا قرن‌هاست که مادران کودکانشان را ماساژ می‌دهند امروز در عمل، در غرب و در انگلستان شناخت قابل ملاحظه‌ای نسبت به ماساژ کودکان به دست آمده است که حتی در کلینیکهای بهداشتی و بیمارستانهای ارائه‌دهنده خدمات درمانی دولتی نیز (National Health) توصیه می‌شود.

ما، در کلینیک Healthy start ماساژ کودک را به عنوان یک جزء لازم به مراجعینمان توصیه می‌کنیم. کلینیکهای گریه، خواب، تغذیه و رفتار جهت کمک به پدران و مادرانی که به تازگی پدر و مادر شده‌اند و مشکلاتی در این زمینه دارند شروع به فعالیت و حمایت از آنها کرده است. بسیاری از والدین از دست زدن به کودکانشان اجتناب می‌کنند زیرا نداشتن تجربه در این زمینه آنها را عصبی می‌کند و این مسئله باعث ایجاد مشکلاتی می‌شود زیرا نوزادان برای داشتن احساس امنیت به مقدار زیادی لمس مناسب (تماس مثبت) احتیاج دارند و این لمس برایشان خوشایند بوده و آن را بسیار دوست می‌دارند. برخی از والدین نیز در درک مسائل نوزادشان مشکلاتی دارند. اگر کودکی گریه کند و والدینش ندانند که چگونه آن را رفع بکنند (به وسیله رفع علت آزار و یا مهیا کردن شرایط مناسب) کودک گریه خود را بیشتر ادامه می‌دهد. این عدم دستیابی به یک راه‌حل موفق برای والدین باعث یأس آنها شده و این

آغاز بروز مشکلات است. همچنین بعضی از والدین گریه ممتد کودک را سخت‌تر از دیگر موارد می‌دانند و احتیاج به پیدا کردن راه‌های مؤثری برای مقابله با آن دارند. به نظر می‌آید ماساژ کودکان یک راه‌حل نسبی برای این مسأله باشد مضافاً بر اینکه والدین با ماساژ دادن احساس اعتماد به نفس بهتر و بیشتری در اداره کردن آنان می‌نمایند. همچنین آنان یاد می‌گیرند که واکنش کودکان به لمس را ببینند و حرکات طبیعی کودک را تفسیر کنند و بفهمند که چه چیز را دوست دارد و چه چیز را دوست ندارد و این مشاهدات درک کودک را برای والدین آسانتر می‌کنند و گاهی اوقات عدم توانایی آنان را برای به خواب رفتن بهبود می‌بخشد.

وقتی والدین واکنشهای کودک را می‌بینند و آنها را درک می‌کنند، از آن لذت می‌برند، به آنها پاسخ می‌دهند و کودک نیز به پاسخ آنها واکنش می‌دهد و بدین طریق ارتباط مطلوبی میان آنان تکامل می‌یابد. والدینی که با ما مشورت کرده بودند به وضوح نسبت به کودکان بسیار با عاطفه و مهربانتر بودند و کودکانشان نیز شادتر و خودباورتر نسبت به گذشته به نظر می‌رسیدند. والدین بیان می‌داشتند از زمانی که شروع به ماساژ کرده‌اند کودکانشان آرامتر شده‌اند، کمتر گریه می‌کردند و بهتر می‌خوابیدند. والدینی که کودکانشان زیاد گریه می‌کردند، معمولاً کودکان با درد شکمی، حتی زمانی که ماساژ کودکانشان را آرام نمی‌کرد، احساس بهتری داشتند زیرا احساس می‌کردند کار مثبت و درستی را انجام می‌دهند و احساس توانایی بیشتری برای مواجه شدن با چنین مشکلاتی را داشتند. این نتایج دلگرم کننده و اعتقاد بر اینکه خانواده‌ها می‌توانند از مزایای ماساژ بهره‌مند شوند، ما را برای نوشتن این کتاب ترغیب کرد.

ماساژ همچنین باعث کشیده و محکم شدن عضلات و مفاصل کودک شما می‌شود که به کاهش علائم بعضی از مشکلات و بیماری‌هایی که در سالهای اول عمر شایع است کمک می‌کند. اما از همه مهمتر به شما در بیان عشق و محبتتان به کودک از طریق تماس کمک می‌کند و به شما در برقراری ارتباط با او در همان مراحل اولیه زندگی یاری می‌کند.

این کتاب به چهار فصل تقسیم شده است: فصل اول، «روش‌های کلیدی» روشها و تکنیکهای کلیدی ماساژ تمام حرکاتی را که برای ماساژ کامل کل بدن کودکان به آن احتیاج دارید قدم به قدم و به همراه عکس برایتان تشریح می‌کند و توصیه‌هایی در مورد اینکه چگونه ماساژ را به کودکان به عنوان امری عادی و جاری معرفی کنید، ارائه می‌دهد. در بخش بعدی یعنی در «مراقبتهای روزانه» سعی کرده‌ایم یک راهنمای الهام‌بخش در مورد روشهای ترکیبی که ارتباط تماسی مؤثر در هنگام مراقبتهای معمول روزانه را افزایش می‌دهد را ارائه داده و نشان دهیم که چگونه ماساژ کودکان در فرهنگهای مختلف انجام می‌شود. فصلی نیز در مورد فواید ماساژ برای کودکانی که نیاز به مراقبتهای ویژه دارند ارائه شده است در این بخش «ماساژ برای گروههای سنی مختلف» طرح‌ریزی شده است و مناسب با نیازهای رو به رشد تمام اطلاعاتی را که شما برای انطباق تکنیکهای ماساژتان برای مناسب‌کردن رشد فیزیکی و روحی کودکان که در مراحل رشد از دوره نوزادی به دوران نوپایی را نیاز دارید، ارائه گردیده است.

همچنین حرکات مخصوصی نیز برای کودکانی که زودتر از موعد به دنیا آمده‌اند وجود دارد. در پایان، فصل «آسان کردن مشکلات شایع» روشهایی را به شما نشان می‌دهد که در التیام علائم درد شکمی، نفخ، یبوست، دندان

درآوردن، پوست خشک مؤثر بوده و همچنین و راههایی را در برخورد با گریه غیرمتعارف و مداوم کودک و در جهت کاهش آن خواهیم دید.

در این کتاب اهمیت تماس در رشد روحی، اجتماعی و فیزیکی کودکان به خوبی اثبات شده است که جهت روشن شدن مطلب، این اطلاعات در کادرهایی که روشن تر شده‌اند، جهت دادن دید صحیح به والدین در مورد کودکان، چهارچوب بندی و نشان داده شده است. ما همچنین نتایج مطالعات مربوطه را آورده‌ایم تا به والدین این فرصت را بدهیم که در نهایت و مناسب با نیازهای کودکانشان، خود استنتاج کنند که چه تصمیمی برای فرزندانشان درست است.

تماس محبت آمیزی را که شما با فرزندانتان در حین ماساژ به اشتراک می‌گذارید، ارتباط متقابل شما با او را بارز می‌کند. اما بیشتر از هر چیز دیگری این کار باعث می‌شود تا احساس امنیتی را که برای رشد جهت شاد زیستن، اعتماد به نفس و امنیت روانی در دوران بزرگسالی لازم دارد، به او بدهید.

آلن هیث - نیکی بین بریج

مقدمه مترجمان

تقدیم به آنان که با عشق و محبت امانت زیبا و دوست داشتنی خداوند را پذیرا شده، قبول زحمت کردند. آنها را دوست داشتند و دارند و نهایت سعی و تلاش خود را برای به وجود آوردن لحظات شیرین تر، زیبا تر و بهتری برای فرزندانشان می نمایند.

ماساژ کودکان هرچند از نظر تکنیکی امری ساده است اما یکی از ابزارهای آفرینش لحظات بهتر و آرامتری برای عزیزانمان می باشد. این کار چیزی جز انتقال عشق، محبت و درک و توجه ما به کودکمان نیست.

و همچنین تقدیم به تمام آنها که در کودکی از ماساژ، ولو به صورت نوازش های ملایم روزانه بهره بردند و سرشار از عشق و محبت و با آرامش دوران شیرین کودکی را سپری می نمایند.

با امید اینکه همه نوزادان و کودکان بتوانند از ماساژهای ایمن و آرامبخش بهره برده و از فواید آن بهره مند گردند.

کتاب حاضر که توسط یک روانشناس مشاور کودکان و یک متخصص بهداشت که مسئول کلینیک های موفق مخصوص خواب و گریه کودکان هستند نوشته شده بود، ترجمه و تقدیمتان می گردد.

از دوست و برادر گرانقدر جناب آقای دکتر مهدی نادری فر و مسئولان محترم مؤسسه فرهنگی - انتشاراتی حیان که در این راه یاریمان نمودند تشکر و قدردانی می نماییم.

راهنمایی های شما را صمیمانه پذیرا می باشیم.

دکتر حمید قادری

فاطمه السادات نعیمی

فهرست

- ❖ مقدمه ناشر ۹
- ❖ مقدمه مؤلفان ۱۰
- ❖ مقدمه مترجم ۱۴
- ❖ فصل اول: روش‌های کلیدی ۱۶
- ❖ چرا ماساژ؟ ۱۸
- ❖ آمادگی برای ماساژ ۲۲
- ❖ شروع کنید ۲۷
- ❖ ماساژ جلوی بدن کودک ۳۳
- ❖ ماساژ قسمت پشت بدن کودک ۴۷
- ❖ ماساژ سر و صورت ۵۶
- ❖ انواع حرکات کششی ۶۲
- ❖ فصل دوم: مراقبت‌های روزانه ۷۳
- ❖ ماساژ بعد از حمام ۷۴
- ❖ تعویض پوشک کودک ۷۸
- ❖ آرامش بخشیدن برای خواب ۸۲
- ❖ اوقات بازی کودک نوپا ۸۶
- ❖ ماساژ هندی ۹۲
- ❖ ماساژ آفریقایی ۹۶
- ❖ کودکانی با نیازهای خاص (کودگانی که نیاز به مراقبت‌های ویژه دارند) ۱۰۱

- ❖ فصل سوم: ماساژ برای گروه‌های سنی مختلف ۱۱۰
- ❖ نوزادان نارس ۱۱۲
- ❖ نوزادان تازه به دنیا آمده ۱۲۴
- ❖ کودکان بزرگتر ۱۳۱
- ❖ کودکان نوپا ۱۳۶
- ❖ فصل چهارم: آسان کردن مشکلات شایع ۱۴۲
- ❖ درد شکمی قولنج و نفخ (باد) ۱۴۴
- ❖ یبوست ۱۵۳
- ❖ گریه مداوم (متوالی و لاینقطع) ۱۵۹
- ❖ دندان در آوردن ۱۶۵
- ❖ خشکی پوست ۱۶۸
- ❖ پرسش‌ها و پاسخ‌ها ۱۷۴
- ❖ نمایه ۱۸۸
- ❖ مراجع و نشانی‌های سودمند ۱۹۰
- ❖ منابع و مآخذ ۱۹۲

