



سلامت خانواده

## ماساژ نوزادان و شیرخواران



گروه هدف:  
مادران دارای کودک شیرخوار

برنامه سلامت کودکان - گروه تخصصی جمعیت، خانواده و تغذیه  
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

زمستان سال ۱۳۹۷

### ماساژ شکم تا زیر گردن:

- اطراف ناف را به صورت چرخشی در جهت عقربه های ساعت ماساژ دهید.
- حرکات ماساژ را با دو دست به سمت قفسه سینه ادامه دهید.
- حرکات ماساژ، از شکم تا زیر گردن را تکرار کنید.

### ماساژ دست ها:

- هر کدام از دست ها را به صورت چرخشی از ناحیه بازو به سمت انگشتان شیرخوار ماساژ دهید و انگشتان را به سمت بیرون به آرامی ماساژ دهید. حرکات چرخشی را روی ساعد هر دو دست تکرار کنید. کف دست را باز کرده و با انگشت سبابه ماساژ دهید.

### ماساژ پشت:

- شیرخوار را به شکم بخوابانید و حرکات ماساژ در پشت بدن را به صورت رفت و برگشت انجام دهید.

### ماساژ برای بهبود یبوست:

- دو انگشت اول خود را نزدیک ناف شیرخوار گذاشته و آرام فشار دهید و یک حرکت چرخشی را روی شکم انجام دهید.
- انگشتان را آرام دور ناف بکشید و این کار را تکرار کنید

### ماساژ صورت:

- اطراف صورت را با کف دست به صورت ملایم ماساژ دهید. با انگشت شست و سبابه، گونه ها و بالای لب ها را به آرامی ماساژ دهید.
- با کف دو دست روی گونه ها حرکات چرخشی ملایم انجام دهید.

پس از ماساژ معمولاً شیرخوار به خواب عمیقی فرو می رود.



منابع: کتاب ماساژ نوزادان و شیرخواران (ویژه والدین)  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - سال ۱۳۹۳