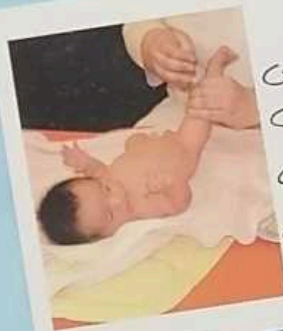


ماساژ نوزادان و شیرخواران

(همراه با فیلم آموزشی)



پدر و مادر عزیز،
با آرزوی بهترینها، این
مجموعه در جهت ارتقای
سلامت جسمی و تکاملی
بیشتر فرزندان شما حضورتان
تقدیم می‌گردد.

بنام خدا

ماساژ نوزادان و شیرخواران

متن کتاب ماضر در راستای ارتقای سلامت جسمی و تکاملی شیرخواران، توسط افراد زیر
(به ترتیب مروف الفبا) در اداره سلامت نوزادان تهیه و تدوین گردیده است:

دکتر عباس حبیب الهی: متخصص کودکان و نوزادان

دکتر محمد حیدرزاده: فوق تخصص نوزادان

دکتر سهیلا خزاعی: فوق تخصص عفونی کودکان

دکتر محمود راوری: متخصص کودکان و نوزادان

دکتر محمدرضا زرکش: فوق تخصص نوزادان

دکتر محمد اسماعیل مطلق: متخصص کودکان و نوزادان

و

فروزان اکرمی: کارشناس ارشد اداره سلامت نوزادان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

حاجیه جعفری پردستی: کارشناس ارشد اداره سلامت نوزادان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

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

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

با سپاس از:

دکتر فاطمه سادات نیری، دکتر مامک شریعت و دکتر بهرام دلاور، دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر ابوالفضل افجه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - دکتر پریسا محقق، دانشگاه علوم پزشکی ایران

مرکز تحقیقات مادر، جنین و نوزاد و مرکز تحقیقات شیرمادر، دانشگاه علوم پزشکی تهران

بیمارستان ولیعصر(عج)، دانشگاه علوم پزشکی تهران و مجتمع آموزشی درمانی رسول اکرم (ص)، دانشگاه علوم پزشکی ایران

مناوان و نام پدید آور: مسائل نوزادان و شیرخواران / تهیه و تدوین اداره سلامت نوزادان
 مشخصات نشر: تهران: پژوهشگر آرمان، ۱۳۹۲. مشخصات ظاهری: ۴۸ ص.؛ مصور (رنگی)؛ ۲۱×۲۱ سم.؛ ۰ پیکان لوح فشرده.
 شابک: ۹-۵-۹۱۲۲۰-۶۰۰۰-۹۷۶ وضعیت فهرست نویسی: فیبا. یادداشت: چاپ چهارم: ۱۳۹۲ (فیبا)
 موضوع: مسائل برای نوزادان.
 شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت خانواده و جمعیت. اداره سلامت نوزادان.
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۲م/۱۶م/۵۳ RJ
 رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲۲۰۸۳۲ شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۷۵۰۶۹

کلیه حقوق 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 و
 غیر شرعی بوده و پیگرد قانونی دارد.
 مدیر فنی و هنری پروژه: محمدسام اسدی
 طراحی گرافیک، صفحه آرای و عکاسی: مرجان چوپان
 امور اجرایی: شهاب الدین سعیدی
 پشتیبانی فنی تولید فیلم:
 مؤسسه فرهنگی-هنری وینارسانه
 تهیه کننده فیلم:
 مینو چوپان



ناشر: انتشارات پژوهاک آرمان
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۰ ۵۷ ۹۰۰
 فکس: ۰۲۱-۸۸۲۱ ۵۴ ۵۱
 شمارگان: ۱۰/۰۰۰ جلد
 شابک: ۹-۵-۹۱۲۲۰-۶۰۰۰-۹۷۸
 نوبت چاپ: چهارم-ویراست دوم (تابستان ۱۳۹۲)

بهاء با DVD آموزشی: (استثنائاً این نوبت چاپ غیر قابل فروش)
 هدیه اداره سلامت نوزادان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و
 مرکز تحقیقات مادر، جنین و نوزاد دانشگاه علوم پزشکی تهران





ماساژ نوزادان و شیرخواران

فهرست

- ۴..... پیشگفتار توانمندسازی و آشنایی با ماساژ در نوزادان
۵..... مقدمه

فصل اول : عوامل موثر در رشد و تکامل مغز شیرخواران

- ۶..... پگونگی تکامل اولیه مغز
۱۰..... شکل گیری فلق و فوی کودک
۱۲..... تماس های پوستی و رشد مغز
۱۳..... تاثیر کلام و واکنش های اولیه والدین

فصل دوم : شرایط محیطی مناسب در افزایش توانمندی های مغز

- ۱۴..... تأثیر صدا بر تکامل
۱۵..... رابطه صدا و رشد شفصیت
۲۲..... تأثیر نور ، رنگ و محیط بر تکامل ...
۲۵..... اثر کتاب های 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 : چگونگی شروع و انجام ماساژ

- ۳۲..... آمادگی برای شروع ماساژ
۳۳..... انتفاخ یک روغن طبیعی.....
۳۶..... انتفاخ وضعیت نشستن.....

فصل پنجم : چگونگی 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 گولیک شیرخواران
۴۷..... مرکبات ماساژ برای درمان یبوست
۴۸..... مرکبات ماساژ برای کاهش درد هنگام دندان درآوردن



پیشگفتار



گرایش‌های متضاد و رنگارنگ بعضی از نوجوانان و جوانان امروز، خانواده‌های بسیاری را نگران وضعیت و آینده فرزندان‌شان نموده است و در ناخودآگاه این سؤال مطرح می‌شود که آیا جایگزینی فرزند سالاری به جای مسند والدین سالاری دلیل اتفاق پدیده شکاف نسلی است؟

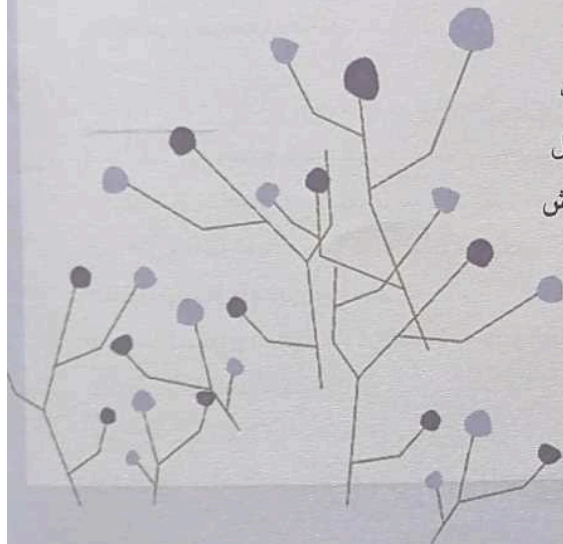
با تحقیق و جستجو در زمینه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی شاید بتوان دلیل این مسئله را به عامل سرعت پیشرفت تکنولوژی در جهان معاصر مرتبط کرد و خود را مبرا نمود.

ولی از دیدگاه پژوهشی، مهمترین عامل نحوه نادرست ارتباط و کمرنگ شدن پیوندهای عاطفی خانواده به عنوان مهمترین نهاد جامعه است.

با همین تجربه پژوهشی، کشورهای پیشرفته جهان هم با تعدیل و اصلاح وضعیت‌های اجتماعی در جستجوی احیاء مجدد ارزشهای نهاد خانواده‌اند و کشور ما نیز بدلیل برنامه ریزی برای توسعه پایدار و آینده‌نگری در بخش شاخص‌های انسانی و سلامت، به خانواده به عنوان نیرومندترین عامل موثر در شکل‌گیری شخصیت افراد توجه ویژه‌ای دارد که آموزش خانواده و توجه مخصوص به دوران طلایی نوزادی و شیرخواری در راستای همین هدف است.

بسیاری از والدین در مقابل درخواست‌های مادی فرزندان به سرعت و سهولت تسلیم می‌شوند اما در پرورش و پاسخگویی به نیازهای معنوی و عاطفی آنها وقت کمی را صرف می‌کنند.

تلاش برای تولید این کتاب و فیلم آموزشی در جهت تقویت همین ارتباط عاطفی در خانواده می‌باشد که والدین می‌توانند از بهترین زمان ممکن در شکل‌گیری شخصیت فرزندان‌شان شروع کنند و مطمئن باشند که این آگاهی نیز، از الطاف خداوندی در مقابل مسئولیت حساس فرزند پروری است و چنین خانواده‌ای با آگاهی و پیگیری در آموزش صحیح و ایجاد برنامه و مقررات اصولی و منطقی برای فرزندش، می‌تواند مطمئن باشد در آینده، این فرزند در جستجوی تأمین نیازهای عاطفی- ذاتی خویش به تکیه گاه و کانونی غیر از خانواده خویش نیاز نخواهد داشت.





مقدمه

آموخته ام که ...

خداوند همه چیز را در یک روز خلق نکرد،

پس چه چیزی باعث شده که فکر کنم من می توانم؟

آموخته ام که ...

زیرظاهر سرسخت هرانسانی فردی نهفته،

که خواهان تمجید و دوست داشتن است °

آموخته ام که ...

رخدادهای کوچک روزانه است که زندگی را تماشایی می سازد °

آموخته ام که ...

در آغوش داشتن کودکی که به خواب رفته،

یکی از آرامش بخش ترین حس های دنیا را در درون آدمی بیدار می کند °

آموخته ام که ...

آن قدم های کوچک کودکانه ام در کنار گامهای استوار پدر در شب های تابستان در اطراف خانه، چه معجزه هایی در بزرگسالی من کرد °

آموخته ام که ...

گاهی اوقات همه آن چیزی که انسان نیاز دارد، دستی برای گرفتن قلبی برای درک شدن است °

آموخته ام که ...

هیچگاه هدیه کودکی را رد نکنم °

آموخته ام که ...

مهربان بودن بسیار مهم تر از درست بودن است °

آموخته ام که ...

وقتی به هیچ طریقی قادر نیستم به شخصی کمک کنم، می توانم برای او دعا کنم .

آموخته ام که ...

باید شکرگزار باشیم که خداوند هر آنچه را که از اومی طلبیم، به ما نمی دهد °

فصل اول :

عوامل موثر در

رشد و تکامل مغز شیرخواران

چگونگی تکامل اولیه مغز

تحقیقات نشان داده است که مهمترین و بیشترین دوره رشد و تکامل مغز در سه سال اول تولد می باشد، در این دوره سه ساله، الگوی تفکر و پاسخ دهی یا به معنای دیگر شخصیت روانی کودک شکل می گیرد و این مسئله برای والدین یعنی ایجاد فرصت های طلایی که می توانند به کودکشان کمک کنند تا در طول عمر خود، به طور مناسبی از نظر جسمانی، روانی و اجتماعی رشد نماید.

اولین سال های زندگی کودک، دوره ای است که سنگ بنای شخصیت روانی و جسمانی او طراحی و زیربنای ساختار انسانی شکل می گیرد که می تواند سالم و یا ناسالم باشد.

برای سالیان دراز، انسان به اشتباه عقیده داشته است که مغز کودک، نسخه ثانی و دقیقی از رمزهای ژنتیک والدین خود به صورت وراثت است. مثلاً اگر مادر هنرمند است، کودک نیز وقتی بزرگ شود، بالقوه دارای مهارت های هنری مشابه مادر خواهد بود.

در حالی که نمی توان منکر تاثیر اثرات ژنتیک بود، ولی تحقیقات جدید ثابت کرده است، اثراتی که محیط زندگی بر شکوفایی و کارایی همان مهارت ها و توانایی های ژنتیکی دارد، کمتر از وراثت و خود رمزهای ژنتیکی نیست.

اخيراً عصب شناسان دریافته اند که تجربیاتی که یک کودک در طول روز، ماه و یا سال های اولیه عمر خود کسب می کند، اثر خارق العاده ای بر چگونگی تکامل مغز او دارد و در تکامل کودک، هم سرشت و هم تربیت، در کنار هم نقشی اساسی دارند.

بر اساس مشاهدات، کودکان برای رشد و تکامل و دستیابی به تمام ظرفیت‌های خود در همان مراحل ابتدایی عمر، به بهره‌مندی از مواهب خاصی نیاز دارند، مثلاً:

✿ یک کودک باید احساس کند که دوستش دارند و برایش ارزش قائلند.

✿ از احساس امنیت کامل برخوردار است.

✿ نسبت به انتظاراتی که از محیط خود دارد، احساس دلگرمی نماید.

✿ همیشه به یک راهنما و حمایت‌کننده در کنارش نیاز دارد.

✿ باید تعادل بین آزادی و محدودیت را به روشنی تجربه کند.

✿ شرایطی فراهم شود تا از گفتگو، بازی، جستجو، کشف و اسباب‌بازی بهره‌مند شود.

مقایسه مغز یک کودک با مغز یک فرد بالغ، کار نسبتاً ساده‌ای است. در حقیقت، مغز یک کودک، دو برابر مغز یک انسان بالغ فعال‌تر است. دانشمندان عصب‌شناس، به خصوص بر روی سه سال اول زندگی یک کودک تأکید فراوانی دارند. به نظر آنان، این مدت از اهمیت خاصی برخوردار است. در طی این سال‌ها، مغز انسان دارای بیشترین ظرفیت یادگیری است. نه تنها یادگیری با سرعت انجام می‌گیرد، بلکه نطفه اساسی تفکر، عکس‌العمل و نحوه حل مشکلات و رفع موانع و چگونگی کنترل هیجانات و احساسات (هوش هیجانی) نیز در همین دوران بسته می‌شود. برای مثال توجه شود که در مقایسه با یک فرد بزرگسال، دریافت کلمات از یک زبان خارجی برای یک کودک، تا چه حد کار ساده‌ای است؟ والدین با محیطی که برای کودک می‌سازند، می‌توانند نحوه انتخاب راه را برای مقابله با هیجانات، همکاری با دیگران، نحوه تفکر و چگونگی رشد بدنی او تحت تأثیر قرار دهند و با ایجاد محیطی مناسب برای کودک خود، این فرصت را به او می‌دهند که تکامل مغز، به صورتی طبیعی انجام پذیرد.

ممکن است سوال شود که این محیط مناسب، چگونه محیطی باید باشد؟ این محیط باید به شکل دایره‌ای فرضی باشد که کودک در مرکز آن جای دارد و در این دایره فرصت‌هایی برای یادگیری اش فراهم شود که تکامل و شخصیت او را تحت پوشش خود قرار دهد. اجزای تشکیل‌دهنده یک محیط مناسب، موارد مشخصی هستند که بسیاری از والدین با آن‌ها آشنایی کامل دارند و تهیه آن‌ها را برای کودک خود از نیازها می‌شمارند: تغذیه صحیح، محیط امن خانواده، بازی‌های مناسب سن، دسترسی به کتاب‌های خوب برای خواندن، گوش دادن به موسیقی برای تحریک فعالیت‌های مغزی و تأمین آزادی برای کشف و شناخت اشیاء موجود و کمک به گسترش تجربه‌های دیداری و شنیداری در محیطی که پیرامون کودک را فرا گرفته است.

تأثیر شگرف این عوامل، در رشد و تکامل مغز کودک قابل توجه است :

✓ زبان:

ارتباط چهره به چهره کودک با والدین و سایر مراقبین و فرزندان بزرگتر به پیشرفت زبان او کمک خواهد کرد.

✓ شناسایی زودهنگام مشکلات تکاملی:

بسیاری از مشکلات تکاملی جسمانی را در صورتی که از ابتدا شناخته شوند، به سهولت می‌توان درمان کرد. بچه‌های مبتلا به ناتوانی‌های ارتباطی (اوتیسم) و یا نیازمند به مراقبت‌های ویژه، با تحت نظر بودن می‌توانند از کمک‌های مؤثر، برخوردار شوند.

✓ نقش مثبت پدر و مادر:

پرورش کودک در محیطی سرشار از عشق و حمایت، باعث پیشرفت حس اعتماد به نفس و خودباوری شده و تأثیر عمده‌ای بر تکامل کودک دارد.

یک فیلسوف رفتارشناس در تأکید نقش والدین و ایجاد محیط مناسب برای کودک اشاره می‌کند که مهمترین و بهترین خدمت و محبتی که پدر و مادر می‌توانند برای فرزندشان انجام دهند این است که همدیگر را عاشقانه دوست بدارند.

محققین رفتارشناسی ثابت کرده‌اند که در شکل‌گیری شخصیت کودک، محیط پیرامون او نقش مؤثرتری حتی از وراثت دارد. این تفکر به والدین کمک می‌کند تا بدانند نقش آنها در تکامل مغز کودک چه تأثیر شگرفی می‌تواند داشته باشد و نحوه تربیت و پاسخ‌دهی والدین به کودک می‌تواند نقش مهمی در شکل‌گیری آینده او داشته باشد.

در ایجاد یک محیط مثبت و مناسب برای کودک، بررسی شرایط موجود لازم به نظر می‌رسد:

✱ از آنجا که تکامل مغز کودک، در رحم پایه‌گذاری می‌شود لذا برخورداری از یک مراقبت خوب در زمان بارداری، بر روند تکامل سالم مغز کودک تأثیر بسیار می‌گذارد. استفاده از مراقبت‌های زایمانی از همان ابتدای بارداری شروع شود. مادر به‌طور منظم با پزشک خود در تماس بوده و دستورات پزشک را به درستی اجرا نماید. استفاده از یک رژیم غذایی سالم و متعادل و خودداری از خوردن خودسرانه دارو، عدم مصرف الکل و سیگار، کاهش استرس و انجام تن آرامی، مراقبه و تمرکز روی بدن در جهت دوری از افکار منفی و آزاردهنده، کمترین قدم‌هایی است که مادر می‌تواند در جهت سلامت آینده کودک بردارد.

❖ خانه به یک کانون مشارکت تبدیل شود. چون مادر به تنهایی قادر نخواهد بود تمام وقتش را صرف کودک کند، سعی شود از مشارکت همه افراد خانواده و حتی بستگان و دوستان نیز کمک گرفته شود.

❖ با کودک ارتباط دو جانبه ایجاد شود. با او صحبت شود، همراه با کودک به موسیقی آرام بخش گوش سپرده و با او به بازی مشغول شوند. این نوع فعالیت‌ها به والدین فرصت می‌دهد که وقت خود را بر روی افکار و علایق کودک متمرکز سازند. این ارتباط باعث می‌شود که کودک احساس خاصی پیدا کند و خود را مهم بشمارد. با این کار، راه ایجاد ارتباط نیز به او آموخته می‌شود تا بتواند در طول زندگی خود، برای حفظ ارتباط سالم با دیگران، آن را مورد استفاده قرار دهد.

❖ هیچ زمان عشق فراوان و توجه زیاد از کودک دریغ نشود. یک محیط خانوادگی گرم و صمیمی، موجب می‌شود که کودک احساس شایستگی و امنیت نماید.

❖ خطوط قرمز زندگی و رعایت مقررات و حد و مرزها با جدیت به او آموخته شود و اطمینان حاصل شود که والدین و سایر کسانی که از کودک مراقبت می‌کنند، از یک سری مقررات یکسان پیروی نمایند و نیز مطمئن شوند که مقررات و خطوطی را که خود رسم کرده‌اند، هنگام اجرا، از استحکام و ثبات کافی برخوردار باشد. ثبات در حفظ مقررات به کودک کمک می‌کند که نسبت به آنچه که از محیط انتظار دارد، احساس منطقی پیدا کند.*

❖ امروزه، علم روان شناختی و اوج گیری دانش بشر، نسبت به تکامل سیستم اعصاب و کارکرد آن، ثابت کرده است که مهمترین زمان برای پرورش انسان، سه سال اول عمر است که مغز در بهترین شرایط خود برای شکوفایی قرار داد.





شکل‌گیری شخصیت و خلق و خوی کودک



در حالی که کودکان خصوصیات و رفتارهای مشترک بسیار زیادی دارند، تفاوت‌های بسیاری نیز بین آنها وجود دارد. کودک 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 داشته است. تمام این تجربیات در شکل‌گیری شخصیت و چگونگی پاسخ کودک به دنیای اطراف به والدین نیز ارتباط دارد.

قبلاً اشاره شد 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 هم خواهد داشت.

کودکان در ترکیب ژنها بسیار متفاوتند مگر این که دوقلوهای همسان باشند. بسیاری از خصوصیات فرزندان 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 تعیین‌کننده توانایی‌های بالقوه کودک باشد، نحوه تربیت و محیط اطراف وی نیز تأثیر زیادی بر شخصیت او خواهد داشت.

ساختمان مغز کودک 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 دارد و 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 و والدین با انجام تحریکات مغزی مثل حرکات ماساژ، به سرعت رشد سلول‌های مغز شیرخوار کمک می‌کنند.





عوامل مؤثر در شکل گیری خلق و خوی کودک



عوامل زیادی در شکل دادن خصوصیات شخصیتی و خلق و خوی کودک نقش دارند. ژنتیک، جنسیت، محیط اجتماعی، تعداد خواهران و برادران و ترتیب تولد، همه بخشی از این وظیفه را به عهده دارند. مشخص است که بسیاری از این عوامل خارج از کنترل والدین هستند و به زودی متوجه شده که نمی‌توانند نقش چندانی در انتخاب شخصیت کودک خود داشته باشند. اما مهمترین عامل مؤثر بر نحوه رفتار و شخصیت کودک در ماهها و سال‌های اول زندگی، ارتباط او با والدین است. ممکن است والدین نتوانند "چگونگی" کودک خود را انتخاب کنند اما روشی که ارتباط والدین را با هم برقرار می‌کند، تأثیر فوق العاده‌ای بر شخصیت در حال رشد وی خواهد داشت. طبیعی است که کودک با وجود نوع شخصیتی که دارد، از داشتن روابط پر محبت با والدین لذت بسیار می‌برد.

تحقیقات مشخص کرده‌است که تماس لمسی محبت آمیز کودک و ماساژ وی توسط والدین و گنجاندن این کار در برنامه مراقبت کودک، علاقه و محبت والدین به کودک را افزایش داده و نیز باعث رشد مهارت‌های اجتماعی و زبانی و هوشیاری کودک می‌شود. و کودکانی که با محبت و مهربانی لمس می‌شوند، علاوه بر این که کمتر گریه می‌کنند یا بیمار می‌شوند، از نظر عاطفی و شخصیتی وضعیت مساعدتری دارند. اما باید به یاد داشت که عوامل بیولوژیک هرگز نباید به عنوان عاملی محدود کننده در تکامل و توانایی‌های فرزند محسوب شوند. کودکان موجوداتی منحصر به فردند و ظرفیت آنها برای آموختن بسیار قوی‌تر و بیشتر از هر عامل بیولوژیکی و ژنتیکی عمل می‌کند.



تماس‌های پوستی و رشد مغز

تماس‌های پوستی یکی از راه‌های رشد مغزی و از عوامل مؤثر رشد روانی نوزاد است. نوزاد از همان دقایق اول تولد، تماس پوستی را نیاز دارد. از این رو پس از تولد بهتر است نوزاد روی سینه مادر قرار گیرد؛ چراکه تماس پوستی با بدن نوزاد و درآغوش کشیدن او برای والدین نیز بسیار موثر است، این امر به برقراری روابط عاطفی بین والدین و نوزاد، ایجاد حس اعتماد به نفس و آرامش روانی در نوزاد و شخصیت آینده او کمک بسیار مؤثری می‌کند.

تماس‌های پوستی به طور منظم و در سطح وسیع مانند ماساژ دادن بدن نوزاد و یا مراقبت آغوشی (بستن کانگوروی کودک در آغوش والدین)، علاوه بر آن که در تکامل کودک بسیار مؤثر است، برای والدین بخصوص مادران که معمولاً پس از زایمان مضطرب و نگران و گاهی افسرده هستند، نیز بسیار کمک‌کننده است. همچنین با برقراری آرامش در کودک، سرعت تکامل نوزاد افزایش یافته و همین امر موجب ارتقای سطح روحی و روانی مادر نیز می‌شود.

یکی از قدرتمندترین روش‌های برقراری ارتباط عاطفی بین والدین و نوزاد نارس و یا کم وزن، نزدیکی جسمانی و تماس پوستی است. نوزادان نارس را به جای قرار دادن داخل یک انکوباتور* می‌توان روی سینه مادر یا پدر گذاشت و بهبود جسمانی او را تسریع بخشید. پس لازم است والدین این گونه نوزادان اوقات بیشتری را با آرامش به نشستن در کنار نوزاد و در آغوش گرفتن او اختصاص دهند.

نوزاد محیط خود را از سه طریق دیدن، شنیدن و تماس‌های پوستی بیشتر می‌شناسد و در این میان تحریکات مغزی از طریق لمس و ماساژ تأثیر بیشتری دارد.

شکل‌گیری پیوندهای عاطفی روندی بسیار ویژه است؛ تجربه ای است شگفت‌انگیز که در طی آن، والدین و کودک یاد می‌گیرند که یکدیگر را دوست بدارند. این ارتباط ممکن است به محض آن که والدین چشمان خود را برای نخستین بار به روی کودک می‌گشایند، شکل گرفته و یا ممکن است ماه‌ها طول بکشد و ماساژ این امکان را برای والدین فراهم می‌کند که این ارتباط هرچه زودتر برقرار شود.

نوزاد یا شیرخوار، از شنیدن صحبت‌های والدین لذت می‌برد و حتی سرخود را به طرف صدا بر می‌گرداند و با خندیدن و دست و پا زدن به والدین پاسخ می‌دهد. مهم نیست والدین به او چه می‌گویند. او از توجه والدین خوشحال می‌شود و والدین نیز از پاسخ او لذت می‌برند. وقتی والدین با او حرف می‌زنند به وی نگاه کنند زیرا ارتباط چشمی بسیار مهم است و به تقویت درک متقابل از هم و ایجاد مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند. روند شکل‌گیری پیوند عاطفی ممکن است هفته‌ها یا حتی ماه‌ها به طول بینجامد، به خصوص اگر زایمان مشکل بوده و یا کودک، نیاز به مراقبت‌های ویژه داشته باشد.

طبق گزارش‌های تحقیقی، نزدیک به سی درصد زنانی که به تازگی مادر شده‌اند، در برقراری پیوند عاطفی با نوزاد خود دچار مشکل هستند. اگر والدین چنین احساسی دارند، با کمک خانواده، مادر و یا دوستان نزدیک می‌توانند بر این مشکل غلبه کنند. پرورش یک کودک خسته کننده است، بنابراین مادران سعی کنند از تراکم فعالیت‌های روزمره در منزل کم کرده و از کمک دوستان و خانواده نیز برخوردار شده و سعی شود در طول روز هنگام به خواب رفتن کودک، کمی بخوابند. همچنین مراقب حالتی به نام "تنهایی پس از زایمان" باشند. 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.

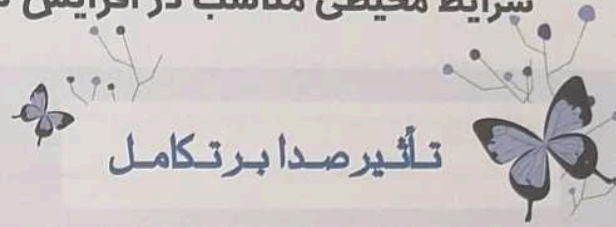
محبت و عشق، صبوری و حوصله و حتی استرس و عصبانیت از طریق رفتار والدین به شیرخوار منتقل می‌شود و شیرخواری که با عصبانیت در آغوش گرفته می‌شود، حس خشم را به طور ناخودآگاه دریافت می‌کند. هرچند راه‌های ارتباطی شیرخوار بسیار محدود به نظر می‌رسد ولی وقتی والدین بر رفتار شیرخوار خود متمرکز می‌شوند به زودی الگوی خواب و بیداری، گریه و بی‌قراری و لبخند و خوشحالی فرزند خود را دریافت خواهند کرد و واکنش‌های اولیه والدین و مجموعه عوامل محیطی نقش مهمی در شکل‌گیری رفتار شیرخواران دارد.

شیرخواران رفتارها را می‌آموزند و هیچ رفتاری از آنان به خودی خود بروز نمی‌کند.

علاوه بر تأثیر واکنش‌های والدین، میزان فعالیت حرکتی و ریتم بدنی شیرخوار (مثل احساس گرسنگی، اعمال دفعی، سیکل خواب و بیداری و تعداد دفعات تغذیه) چگونگی انطباق‌پذیری شیرخوار با محیط پیرامون (مثل غریبی کردن، گریه و شدت عکس‌العمل‌های شیرخوار به محیط) کیفیت خلق و خوی شیرخوار و دامنه توجه او (زمانی که یک شیرخوار صرف یک فعالیت می‌کند)، همه در رشد و تکامل و بروز پدیده‌های رفتاری آینده او نقش مؤثری دارند و تفاوت شخصیت کودکان را شکل می‌دهد.

شرایط محیطی مناسب در افزایش توانمندی‌های مغز

تأثیر صدا بر تکامل



دریافت شنیداری کودک قبل از تولد، چیزی و رای شنیدن صرف است. صدا بر سلامت مغز، ذهن، سیستم اعصاب مرکزی و جسم اثر فراوانی می‌گذارد. جنین به طور طبیعی در محیطی است سرشار از صداهای طبیعی، از جمله صدای مادر، ضربان قلب، صدای جسم خودش و صدای محیط اطراف که از طریق جسم مادر به جنین می‌رسد. بهترین شرایط وقتی فراهم است که صدای محیط بیرونی از صدای پدر، خواهر و برادر و دیگر اعضای خانواده و نیز صدای طبیعت و موسیقی احاطه شده باشد.

بهترین حالت پس از تولد این است که دنیای صوتی نوزاد تغییر مهمی نکند. طبیعی و دلپذیر و عاری از صداهای ناخوشایند یا بیش از حد بلند باقی بماند. در معرض صداهایی ملایم و طبیعی با فرکانس بالا باشد، مانند صدای وزش باد در میان درختان، ترنم جویبار و آواز پرندگان. بهتر است که محیط صوتی نوزاد پاک و عاری از صداهای ناهنجاری چون صداهای بلند انواع دستگاه‌های مکانیکی و یا تردد وسایل نقلیه در شهرهای بزرگ باشد*. این محیط پاکیزه صوتی به مغز اجازه می‌دهد تا به پردازش تکتک اصوات بپردازد؛ ابتدا با طیف محدودتری از فرکانس‌ها و سپس، در پی رشد مغز، در طیفی وسیع‌تر. مغز در وقت تولد قادر به شنیدن است و صدا به صورت تکانه‌های الکتروشمیایی به مغز ارسال می‌شود.

البته در مرحله نوزادی، مغز باید بیاموزد که چگونه صداهای مختلف را تشخیص دهد و آنها را تفسیر و پردازش کند. بعدها این صداها هر یک به شکل صدایی خاص معنا پیدا می‌کند، دسته‌بندی و یکی بعد از دیگری پردازش می‌شود و سرانجام، به صورت زبان معنا پیدا می‌کند. مغز کودک بلافاصله پس از تولد قادر به همه این اعمال نیست و اغلب تکانه‌های دریافتی را بی‌هویت و بی‌معنی می‌داند. بخش مهمی از رشد اولیه سیستم شنوایی یا یادگیری پردازش صدا در قالب زبان مادری است. استنباط کلی این است که کودک ظرف یکی — دو سال اولیه زندگی، نحوه پردازش صداهای خاص زبان مادری‌اش را یاد می‌گیرد.

اکثر افراد اگر در سال‌های اول زندگی در معرض یادگیری زبان دیگری قرار نگیرند، بدون دخالت‌های خاص صوتی، برای شنیدن، درک و در نتیجه صحبت کردن به آن زبان دچار مشکل خواهند شد.

متأسفانه واقعیات دنیای امروز شباهتی به محیط صوتی طبیعی ندارد. مقایسه و تفاوت میان صحبت دو نفر در یک علفزار سرسبز و وسیع با صحبت دو نفر دیگر در محیط شهری شلوغ این نتیجه را روشن می‌سازد که محیط صوتی طبیعت، مثبت و رشددهنده سیستم عصبی است و محیط صوتی که اکثر شهرنشینان در آن زندگی می‌کنند پر تنش و کلافه کننده است.

تقریباً در هیچ‌جای کره زمین نمی‌توان جایی پیدا کرد که در آن انسان در معرض آلودگی صوتی نباشد. این وضع می‌تواند پیامدهای ناهنجار عصبی، اجتماعی و روانی به بار آورد. در خانه صداهای ناهنجاری چون انواع وسایل برقی، رفت و آمد اتومبیل‌ها در بیرون، کوبش ناهنجار صدای بم بلندگوهای سیستم های صوتی در اطراف شنیده می‌شود. بیرون از خانه وضع نامساعدتر است و صدای هواپیما، قطار، ازدحام اتومبیل، دستگاه‌های مکانیکی و کوبش‌های منفی ناشی از فرهنگ تکنولوژی زده غوغا می‌کند. حتی اگر کسی هم، سال‌های اول عمرش را در محیط مطلوب صوتی گذرانده باشد، این گونه محیط، آثار مثبت آن ایام را به سرعت از بین خواهد برد.

یادآوری می‌شود از عوامل محیطی تاثیر گذار دیگر بر رشد و تکامل مغز، صدا و به خصوص موسیقی دارای ریتم و ملودی آرام است. صداهای موجود در طبیعت مثل صدای توالی امواج دریا، آواز پرندگان جنگل، عبور یک رود روان و یا حتی ضربان قلب دارای یک نظم و ریتم معین هستند. صداهای ریتمیک با فرکانس منظم آرامش بخش هستند مثل آوای لالایی که دارای نوعی ریتم و توالی آرام بوده که سبب خواب بهتر در کودکان می‌شود. صدا و موسیقی تأثیرات مثبتی در افزایش ترشح هورمون سروتونین در مغز دارد. همچنین صداهایی با فرکانس بالا و شدید و یا ناگهانی مانند صدای بوق اتومبیل یا صداهای ناخوشایندی از این قبیل به خصوص در شهرهای بزرگ و پر ازدحام بر سیستم عصبی - تکاملی مغز نوزادان و شیرخواران تأثیرات نامطلوبی دارد و توصیه می‌شود در چند ماه اول زندگی، از تردد در مکانهایی که اینگونه آلودگی صوتی را دارند به همراه شیرخوار پرهیز کرده و از تولید صداهای بلند و خشن مانند صدای موتور جارو برقی و لوازمی از این قبیل در جوار نوزاد خوداری شود.

امروزه تحقیقات متعددی در سراسر جهان پیرامون تأثیرات اصوات و موسیقی بر فعال کردن تمام قسمت‌های مغز صورت گرفته است و این نوع موسیقی به دلیل داشتن ریتم و ملودی منطبق بر الگوهای ریاضی موجب افزایش توانمندی‌های سلولهای مغز در شیرخواران شناخته شده است.

رابطه صدا و رشد شخصیت

حدود پنجاه سال پیش، یک پزشک فرانسوی موفق به کشف تکان دهنده‌ای شد. آلفرد توماتیس، متخصص و جراح گوش و بینی، بر پایه تجربیات بالینی فراوان، دریافت که افراد فقط صداهایی را می‌توانند ایجاد کنند که آنها را شنیده باشند. به عبارت دیگر، اگر انسان نشنود، نمی‌تواند آن را ایجاد کند.

این نظریه در سطح بین‌المللی به نام «اثر توماتیس» شناخته شده و اثبات وجود رابطه میان شنیدن و حرف زدن است. بر مبنای همین نظریه است که امروزه همگان می‌دانند توانایی انسان در درک صدا بر توانایی او در برقراری ارتباطش تأثیر می‌گذارد. صدا و گوش با هم ارتباطی

ناگسستنی دارند و هر دو اساس رشد عصب شناختی، عاطفی و اجتماعی افراد هستند. درک درست شنیداری بر مهارت های کلامی و ارتباطی افراد تأثیر می گذارد، مهارت هایی که اساس رشد اجتماعی، اعتماد به نفس و خویشتن شناسی هر انسانی است.

دکتر توماتیس با تحقیق درباره عوارض کاهش شنوایی، نتیجه گرفت که بسیاری از اختلالات فیزیولوژیکی و روانی انسان به کارکرد معیوب شنوایی او مربوط می شود. در خودماندگی (اوتیسم)، ناتوانی در یادگیری، افسردگی و حواس پرتی از مواردی است که در آنها نحوه دریافت صدا در انسان تأثیر می گذارد. در میان بسیاری اصول دیگر، دکتر توماتیس صدا را غذای سیستم عصبی دانست و نشان داد که چطور جنین در هفته شانزدهم، صدا را در رحم مادر درک می کند. او تا آنجا پیش رفت که با اطمینان بیان کرد صدا به رشد سیستم عصبی جنین کمک می کند.

تحقیق درباره سازوکار شنوایی، انسان را به سوی دیگر این طیف راهنمایی می کند. عضله رکابی یکی از دو عضله ظریفی است که با استخوان های گوش میانی سروکار دارد. این عضله تنها عضو بدن انسان است که هرگز استراحت نمی کند. این عضله تا لحظه ای که قلب از کار بیفتد ادراکات صوتی را تنظیم می کند به این ترتیب، در صورت نبود صدمات آسیب شناختی، انسان شنیدن را پیش از تولد آغاز می کند و تا پایان عمر، روز و شب به پردازش صدا ادامه می دهد.

دکتر توماتیس چارچوبی برای شناخت وسیع تر گوش و کارکرد آن طراحی کرد. وی علاوه بر مشخص کردن تأثیرات فراگیر صدا، سیستمی برای تربیت دوباره سازوکار شنوایی ایجاد کرد که مشتمل است بر روش پیچیده پالایش فرکانس صدا و تکنیک «گیتینگ*». گیتینگ عبارت است از افزایش اتفاقی یا هدفمند درجه صدا و شدت بعضی فرکانس ها. این تکنیکی است که گاهی از آن در برنامه های تحریک صوتی به منظور جلوگیری از عادی و یکنواخت شدن موسیقی در ذهن و هدایت به گوش دادن فعال استفاده می شود.

پژوهشگران دریافته اند که پخش موسیقی در واحدهای مراقبت از نوزادان به رشد بهتر و سریعتر نوزادان نارس کمک می کند و در تحقیقات خود نشان دادند بیمارستانی که در بخش نوزادان نارس موسیقی پخش می کنند به این نوزادان در رشد بهتر و سریعتر کمک می کنند. به گفته این محققان، موسیقی در نوزادان نارس، رنج ناشی از روند درمانهای دردناک را کاهش می دهد و به آنها کمک می کند که بیشتر تغذیه شوند. به نظر می رسد که موسیقی اثرات مثبتی بر روی پارامترهای فیزیولوژیکی مثل ضربان قلب و تنفس دارد. در کانادا بسیاری از واحدهای مراقبت از نوزادان از موسیقی برای درمان و رشد کودکان نارس استفاده می کنند.

براساس بررسی ها "لالایی" و اصوات دیگر، که برای نوزاد تداعی گر صداهایی است که در دوران جنینی خود می شنیده است می توانند در رشد بهتر او نقش داشته باشند. به علاوه موسیقی کلاسیک مثل آثار موتزارت نیز عملکردی شبیه لالایی دارند.

نوزادان در روزهای اولیه زندگی خود نسبت به صداهای مختلف عکس العمل نشان می دهند و صداهای مختلف، واکنش های متفاوتی در بردارد. ساده ترین و زیباترین موسیقی برای شیرخواران لالایی مادر است.

اکثر نوزادان و کودکان با شنیدن لالایی مادر به خواب می‌روند و این عمل به صورت واکنش شرطی در آنها به یادگار می‌ماند. نوع موسیقی لالایی در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است اما همگی از احساس مادر به فرزند سرچشمه گرفته و سینه به سینه انتقال یافته است. صدای زنگ‌دار و اسباب‌بازی‌های ریتمیک هم نوزاد را تا مدتی به خود مشغول می‌سازد و در زمانی که نوزاد رنگ‌ها را به صورتی مبهم و سایه‌وار می‌بیند، گوش او به خوبی می‌شنود. واکنش سریع نوزاد در برابر صدا گویای این مدعا است. در مراحل مختلف رشد، موسیقی به نوعی در شکل‌دهی شخصیت کودک اثر می‌گذارد. نخستین صداها به صورت گریه و خنده ظاهر می‌شود.

در مواقعی کودک صدایی شبیه به قان و غون به کمک حنجره خود می‌سازد. با پی بردن به وجود دست‌های خود به اشیای دور و برش ضربه وارد می‌کند و از به صدا درآوردن آنها احساس نشاط و شادمانی می‌کند. بدون شک تمام این علایم غریزی است و جلوگیری از این تظاهرات در آنها ایجاد کمبود می‌کند. در سنین بالاتر (مثلاً دو سالگی) هنگامی که کودک قادر به تکلم و راه رفتن است، می‌آموزد چگونه آوازی را تقلید کند، حتی اگر مفهومی از آن نداشته باشد، اما به صورت تقلیدی می‌خواند.

از آنجایی که موسیقی به عنوان پدیده اجتماعی و تربیتی در عصر حاضر شناخته شده است، از این رو آشنایی و آموزش صحیح و به موقع می‌تواند نقش موثری در روحیه و شخصیت کودکان داشته باشد و کودکان همراه با فعالیت‌هایشان در زمینه نقاشی، زبان و ورزش می‌توانند به یادگیری موسیقی نیز بپردازند. موسیقی می‌تواند قدرت تخیل و تمرکز کودکان را پرورش دهد، به آنان نظم و تربیت آموزد و لذت اجرا و شنیدن یک موسیقی خوب را به آنها هدیه دهد.

در ژاپن به خانواده‌ها آموزش می‌دهند که چگونه خود را برای پذیرش فرزند جدید آماده کنند. آنها بر این باور هستند که صدا، فکر و احساس مادر، پدر، پدربزرگ و مادر بزرگ و سایر اعضای خانواده بطور مستقیم بر روی جنین اثر می‌گذارد و باید از هر گونه احساس و صدای ناموزونی دوری کرد. امروزه صدای بلند تلویزیون، فیلمهای خشونت بار، موسیقی‌های بلند و اصوات گوشخراش به عنوان عوامل آسیب‌زا و مضر برای جنین به شمار می‌رود.

دکتر توماس ورنی در کتاب زندگی اسرارآمیز جنین درباره بوریس بروت، رهبر ارکستر همیلتون فیلارمونیک در کانادا، مطالبی را بیان می‌دارد. بروت طی فعالیت حرفه‌ای خود متوجه می‌شود که بطور عجیبی توانایی نواختن قطعه خاصی از موسیقی را دارد اما برای یادگیری سایر قطعات باید تلاش زیادی کند. تحقیقات در این مورد مشخص کرد که مادر این موسیقیدان در دوران بارداری، این قطعه را می‌نواخته است و به همین دلیل فرزندش نیز در بزرگسالی بدون هیچ کوششی توانسته آن را بنوازد.

جنین‌شناسان بر این باورند که گوش اولین عضو جنین است که تکامل می‌یابد و تقریباً از هفته هجدهم بارداری فعالیت خود را آغاز می‌کند و از هفته بیست و چهارم به صورت فعال توانایی شنیدن را به دست می‌آورد. دکتر دی کاسپرود و دکتر ملانی اسپنس، از دانشگاه کارولینای شمالی، مطالعه‌ای را روی زنان، طی سه ماهه سوم بارداری انجام دادند و به آنان آموزش دادند که در این دوره کتاب گربه در کلاه، اثر دکتر سیوس را بخوانند.

آنها دریافتند که نوزادان این مادران قادرند، طی آزمایشی (در هنگام مکیدن سینه مادر) شعرهای این کتاب را از سایر مطالب خوانده شده برای آنان، تشخیص دهند.

بررسی ها درمورد شنیدن صوت قرآن نیز نتایج مشابهی را نشان داده است. امروز محققین دریافته اند که جنین انسان نه تنها به موسیقی و صدا حساس است، بلکه به احساسی که در صدای مادر وجود دارد و حتی معنای کلمات او واقف است. از این قدرت جنین می توان به عنوان فرصتی طلایی برای برقراری ارتباط با او استفاده کرد. باید توجه داشت که جنین در دوره بارداری چه چیزهایی را می شنود. در این زمان، مادر باید ترانه های کودکانه ایی برای دلبنده خود بسازد و آنها را بدون تغییر دادن صدا اما با لحنی عاشقانه، در تنهایی برای جنین خود بخواند و هرگز تصور نکند که کار بیهوده ای انجام می دهد.

باید دانست اگر این باور وجود ندارد که جنین قادر است آوازهای مادر را درک کند، انجام این کار زمینه را برای ایجاد ارتباط صمیمانه ای با نوزاد فراهم می سازد. در ضمن، باید امکان چنین ارتباطی برای پدر، دوستان و سایر نزدیکان برقرار شود.

دنیای کودکان پر از صدا و موسیقی است و در همه جای جهان کودکان دارای این قابلیت هستند که نسبت به موسیقی واکنش نشان دهند. آنها علاقه فراوانی به جستجو در امکانات صوتی هرچیز دارند و از ایجاد صدا از اشیاء لذت می برند و اگر این صدا دارای ریتم باشد، می تواند کاملاً آنها را مجذوب کرده و انگیزه موسیقایی آنان را تقویت کند.

از آنجایی که واکنش نشان دادن به صدا پیشرفته ترین توانایی در نوزادان است، کودک از همان ابتدای تولد باید از نظر موسیقی تغذیه شود. خواندن ترانه های ریتمیک ملایم، حس آرامش و امنیت را در نوزاد حساس تقویت می کند. قرنهایست که لالایی های آهنگسازان بزرگ و ملودیهای جذاب خودانگیخته که به آهستگی زمزمه می شود، کودکان را به خوابی آرام فروبرده است. در چنین حالتی، کیفیت صدای خواننده اهمیتی ندارد بلکه مهم ارتباطی است که از این طریق با کودک برقرار می شود.

کودکان در حدود سه سالگی علاقه ای واقعی به هر نوع فعالیت موسیقی نشان می دهند و این زمان بسیار مناسبی برای والدین و مربیان است تا در شناخت و درک ساختار موسیقی به کودک کمک کنند. هنگامی که موسیقی به شیوه ای آگاهانه و متناسب با درجه ادراک کودک به وی ارائه شود، بدون شک به شناخت و آگاهی بیشتر او منجر خواهد شد.

در این سن، کودکان تقریباً در تمام زمان بیداری خود در حال جنب و جوش و فعالیت هستند از راه رفتن و دویدن گرفته تا بالا و پایین پریدن، سر خوردن، جهیدن، تاب خوردن و دست زدن. در بسیاری از موارد این حرکات می توانند در سمت نمایشی کردن ترانه ها، داستانهای کوچک و ساده و قطعات کوچک موزیکال به کار روند. بازیهایی که همراه با موسیقی اجرا می شوند برای داشتن اوقاتی خوش که همراه موسیقی، و سرخوشی است برای کودک و بزرگسال به یک اندازه مفید و نشاط آور است.

می‌توان گفت که کودکان در سنین ۴ و ۵ سالگی، در زمینه به وجود آوردن موسیقی بسیار مصر و علاقمند هستند. آنها از هر گروه سنی دیگری به خلق موسیقی می‌پردازند، با دقت تمام در گوشه و کنار آن به کشف و جستجو می‌پردازند و موسیقی محرکی اساسی برای فعالیتهای آنان به شمار می‌رود. هنگامی که کودکان ۴ و ۵ ساله‌اند، برای تجربیات برنامه ریزی شده آمادگی بیشتری دارند و توجه شود که باید تعادل در این برنامه ریزی رعایت شده باشد. به این ترتیب که زمانی برای شنیدن و شناخت ارزش موسیقی، خواندن، نواختن ساز و ایجاد صدا، ساختن شعر و موسیقی و انواع فعالیتهایی که قابل اجرا هستند، اختصاص داده شود.

شنیدن موسیقی کاری است که می‌تواند در تمام مراحل فعالیتهای روزانه انجام شود. در واقع عادت به شنیدن موسیقی، پایه و اساس تمام تجربیات موسیقایی است. البته در این سن، کودک به مرحله ای رسیده است که می‌تواند مدت کوتاهی بنشیند و با دقت به یک اجرای کوتاه یا یک قطعه کوچک موسیقی ضبط شده گوش فرا دهد.

یک فعالیت جذاب دیگر برای کودکان، شنیدن یک قطعه موسیقی و ساختن داستانی برای آن است. همچنین داستانهایی که با موسیقی پرورانده شده باشند و دارای ریتم و ملودی باشند (در داستانهای زیبای فارسی، از گفتگوهای ریتمیک بسیار استفاده شده است و لزوماً نباید به دنبال نمونه خارجی آن بود. از جمله کدوی قلقله زن، کک به تنور، عروسک ناز قندی، نمکی، عمو نوروز و...) چنین بازی‌هایی می‌تواند علاقه کودک به موسیقی را بسیار افزایش دهد.

خواندن ترانه شور و شوق فراوانی برای کودکان به همراه دارد. اکثر کودکان عاشق آواز خواندن و شنیدن آوازی که برای آنها خوانده شود، هستند. صدای کوچک این موسیقیدانان ۴ و ۵ ساله شاید برای تعقیب بالا و پایینهای موسیقی یک ترانه چندان قوی نباشد، والدین و مربیان توجه کنند که نباید بیش از حد توان کودک از او توقع کاری بی‌نقص و خواندن بدون ایراد داشته باشند. برای تشویق کودک به خواندن، باید از ترانه‌هایی استفاده شود که خواندن آن برایش ساده باشد، ترانه‌هایی که از کلمات تکراری، عبارات موزون و الگوهای ریتمیک تکرار شونده برخوردار باشند. از طرفی این اشعار برای پرورش قدرت بیان و توسعه گنجینه لغت کودک نیز بسیار مناسب هستند.

اشعار مهد کودکی و ترانه‌هایی که از طریق شرکت دادن کودک در نوعی بازی و فعالیت مانند دست زدن، پای کوبی و ضرب گرفتن روی میز، شناخت موسیقی وی را تقویت می‌کنند نیز انتخابهای مناسبی هستند. هنگامی که کلمات شعر در ذهن کودک باقی ماند، می‌توان برای افزودن به جذابیت آن از یک ساز ساده کوبه ای استفاده کرد که در این میان می‌توان به طبل، دایره زنگی، تکه‌های چوب و سنج اشاره نمود.

بازیهای که در طی آن انگشتان، دستها و اعضای دیگر بدن حرکت می‌کنند موجب آگاهی از تواناییهای جنبشی و همچنین هماهنگ سازی عضلات می‌شوند.

آهنگها و حرکات ساده و ریتمیک متغیر کودک را با لایه‌های زیرین ریتم در موسیقی و همچنین با تاکیدها و کشیدگی‌های صوتی آشنا می‌کند. توجه شود که هر قصه ای می‌تواند با افزودن صدا و به شعر تبدیل کردن گفتگوها به موضوعی برای ترانه خوانی و موسیقی تبدیل شود.

آنچه از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است، انتخاب موسیقی مناسب با سن کودک است.* ترانه‌هایی انتخاب شود که موضوع آن و کلمات اشعارش برای کودک جذاب باشد. کودکان کم سن به خصوص با ترانه‌های همراه با حرکت (مانند قطار بازی)، بازی‌هایی که با شعر خوانی انجام می‌شود (عمو زنجیر باف، گرگم و گله می‌برم)، ترانه‌هایی از برنامه‌های محبوبشان و اشعاری که دربردارنده موضوعات زیر باشد لذت می‌برند:



✓ نام خودشان؛

✓ کلمات بی معنی، خنده دار و موزون؛

✓ خانواده و دوستانشان؛

✓ احساسات؛

✓ طبیعت و فصلها؛

✓ تعطیلات؛

✓ فعالیتهای مدرسه؛

✓ بدن انسان؛

✓ حیوانات.

فراموش نشود که هرچند ترانه‌های کوتاه برای کودکان جذاب تر است، اما اشعار پرسش و پاسخ دار یا داستانهای موزون طولانی تر هم برایشان جذاب است. سوال و جواب در ترانه خوانی، جنبه منطقی ذهن کودک را نیز تقویت می‌کند. هنگام انتخاب موسیقی برای کودکان، توجه داشتن به تناسب میان کلمات و ملودی ترانه بسیار مهم است. معنی کلمات باید در سبک موسیقی منعکس شده باشد.

جمله بندی اشعار و ملودی نیز باید همزمان و منطبق بر یکدیگر باشد. در واقع کلمات و ملودی باید مانند آستر و رویه، یکدیگر را کامل کنند. یکی از اساسی ترین اهداف موسیقی، غنی کردن زندگی کودک از طریق تجربیات موسیقایی او و کمک به پرورش حس زیبایی شناسی اوست. وجود یک برنامه متعادل در کنار سایر فعالیتهای زندگی کودک می‌تواند بسیار رضایت بخش باشد و پرداختن به موسیقی نباید به شکل یک وظیفه اجباری و زجر آور به او تحمیل شود.

اگر موسیقی مربوط به سن کودک باشد، و حس حاکم برفضایی را که فرزند دوست دارد برایش درست کند، می‌تواند این تأثیرات را داشته باشد:

✓ شادابی و نشاط؛

✓ آرامش روحی و روانی (با انرژی اضافی)؛

✓ آمادگی ذهنی برای فراگیری مطلب.

موسیقی می‌تواند میزان دقت و تمرکز را در میان کودکان و بزرگسالان افزایش دهد. دانشمندان با انجام تحقیقاتی ادعا کرده‌اند افرادی که می‌توانند یک ساز موسیقی را بنوازند باهوش‌ترند، زندگی اجتماعی بهتری دارند و در تحصیلات خود موفق‌ترند.

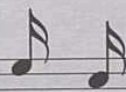
موسیقی به دو شکل می‌تواند به بهبود وضع جسمی و روحی فرد کمک کند به طوری که در شنونده باعث تحریک واکنش‌های عاطفی و ذهنی می‌شود. قرار گرفتن کودکان در معرض موسیقی چه آنها که موسیقی می‌نوازند و چه آنهایی که به آن گوش می‌دهند اثرات بسیار مفیدی روی قدرت شنیداری آنها دارد.

محقق دونالد هاگس در این باره گفته است: هیچ چیزی مانند موسیقی نمی‌تواند همه قسمت‌های مغزی را فعال کند. زمانی که کودکان با موسیقی آشنا می‌شوند قسمت‌های زیادی از مغز آنها به طور همزمان تقویت می‌شوند که از جمله می‌توان به مرکز زبان‌آموزی و محاسباتی اشاره کرد. کودکانی که موسیقی گوش می‌دهند قدرت شنیداری آنها به طور قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند که همین عامل سبب می‌شود مهارت‌های زبان‌آموزی آنها رشد چشمگیری داشته باشد. این کودکان بهتر می‌توانند الگوهای زبانی را تقلید کرده و فراز و فرودهای خاص هر زبان را تحلیل کنند که همه این مسائل به بهترین شکل می‌توانند روی مهارت‌های زبان‌آموزی تأثیر مثبت داشته باشد. تحقیقات نشان داده که کودکان حتی قبل از تولد نیز می‌توانند به صدای موسیقی گوش داده و آن را به خاطر بسپارند. کودکانی که موسیقی می‌آموزند در آینده در امتحاناتی که رابطه مستقیم با قدرت شنیداری دارند نتایج بسیار بهتری می‌گیرند.

به طور کلی تحریک مثبت مغز بوسیله تصویری زیبا، رایحه ای دلپذیر،

موسیقی مسحورکننده و تغذیه ای صحیح باعث آزاد سازی مقدار معینی ترشح

هورمون سروتونین و در نتیجه احساس خوشایند سرور و شادمانی در فرد می‌شود.



اهمیت نور، فراتر از خصوصیات فردی و شخصیتی کودک است. نور، عنصر لازمی است که هیچ کودکی، نباید از آن محروم بماند و هر انسانی، چه کودک و چه بزرگسال، برای ادامه حیات به آن نیاز دارد.

در مورد نوزادان، به نور کم شدتی احتیاج است که والدین در طول دفعات فراوانی که به کودک سرکشی می‌کنند تا او را تغذیه کنند، پوشکش را عوض کنند یا او را بخوابانند، توانایی دید کافی را در اختیار بگذارند. از یک چراغ خواب دوشاخه‌دار یا یک چراغ کوچک حباب‌دار با لامپی که ولتاژ آن زیاد نیست (حداکثر ۱۲ ولت) استفاده شود.

به طور کلی، وضعیت نور اتاق خواب شیرخواران بزرگتر، به لحاظ نیازهای خاص این سنین، توجه و حساسیت بیشتری نسبت به اتاق خواب بزرگسالان می‌طلبد. کودک نیز مانند فرد بزرگسال، باید نوری در اتاق خواب داشته باشد که هنگام روز، انجام کارهایی از قبیل رویت و پیدا کردن اشیاء را به خوبی برایش امکان‌پذیر کند، امکان تشخیص رنگ‌ها را به او بدهد. جهت تابش نور از پنجره اتاق نباید به گونه‌ای باشد که شدت نور موجب اذیت کودک شود. هنگام شب نیز نور به گونه‌ای در اتاق تنظیم شود که کودک هم بتواند خوب استراحت کند و هم در صورت نیاز به برخاستن از تخت‌خواب در نیمه‌شب، توانایی تشخیص اشیای پیرامون خود را داشته باشد.

مهم‌ترین نکته‌ای که در مورد نور مصنوعی اتاق کودک باید مورد توجه قرار بگیرد، ایمنی است. در مورد طرح نور اتاق کودک، یاد آوری می‌شود که کودک مدام در حال رشد می‌باشد و نیازها و علایق او نیز در حال تغییر است.

بنابراین طرح نور اتاق او نیز باید قابلیت تغییر مداوم را داشته باشد. برای سنین مختلف، از انواع طرح‌های دکوراتیو چراغ می‌توان برحسب سلیقه خانواده استفاده کرد.

❖ در مناسب‌سازی خانه‌های بزرگ و کوچک باید توجه داشت که خانه فقط یک سرپناه نیست بلکه لازم است نیازهای رفتاری، روانی و اجتماعی ساکنان خود را نیز پاسخگو باشد. به این ترتیب فضاهای اختصاصی هر یک از افراد خانواده باید متناسب با سن و سال، چگونگی فعالیت‌ها و روحیه افراد آراسته شود تا علاوه بر کارآمد بودن، نیاز فطری شخص به آرامش و زیبایی را نیز برآورده سازد.

در تهیه و تدارک اتاق کودک نیز یکی از مهم‌ترین نکاتی را که باید همواره به خاطر داشت، رشد و تغییر بسیار سریع شیرخواران و نیازهایشان است. از این رو هنگام برنامه‌ریزی برای دکوراسیون اتاق کودک از رنگ آمیزی و پوشش دیوارها و کف اتاق گرفته تا خرید وسایلی مانند تخت و کمد و از این قبیل چیزها، باید این واقعیت را در نظر گرفت که بیشتر وسایل شیرخواران پیش از آنکه فرسوده شوند بی استفاده می‌شوند و شیرخوار به دلیل رشد سریع و تغییرات محسوس در زمانی کمتر از یک سال قادر به استفاده از بسیاری از وسایل اولیه اش نخواهد بود.

- بنابراین در انتخاب وسایل و رنگ آمیزی اتاق شیرخوار این سرعت را در نظر گرفت و از رنگ هایی استفاده کرد که برای چند سال اول زندگی کودک مناسب باشند. همچنین وسایلی چون تخت و کمد به گونه ای انتخاب شود که در چند سال آتی نیز قابل استفاده باشند.
- ❖ مسئله ای که باید پیش از هر مورد دیگری در اتاق کودک مورد توجه قرارگیرد، ایمنی و آرامش است. باید از استاندارد بودن هر چیزی که تهیه می شود و یا برای کودک هدیه می آورند مطمئن شد. اگر از هر نظر خطرات ناچیزی را نیز در بر داشته باشند، هر چقدر هم که برای خرید آن هزینه شده باشد، نباید مورد استفاده قرار بگیرند.
- ❖ جنسیت کودک هم در چیدمان اتاق نقش مهمی را ایفا می کند. اگر قرار نیست که کودک در اتاق خود تنها باشد و خواهر و یا برادر بزرگتری دارد که باید در اتاق با هم باشند، بهتر است دکوراسیونی انتخاب شود که مناسب هر دوی آنها باشد. می توان نوعی فضای اختصاصی از طریق چیدمان برای هر یک داخل همان اتاق فراهم آورد.
- ❖ اغلب کودکان مجموعه ای از اسباب بازی های رنگارنگ را در فضای اتاق خود دارند که بی شک نمای اتاق را تحت تأثیر قرار می دهد. استفاده از رنگ های شاد و درخشان و ایجاد فضایی مملو از رنگ های ملایم و رؤیایی که این اسباب بازی های رنگارنگ در آن نقش آکسان های رنگی را دارد باید هنگام طراحی رنگ دکوراسیون اتاق کودک در نظر گرفته شود.
- ❖ گاهی اوقات انتخاب رنگ فضای اتاق کودک با توجه به جنسیت او انجام می شود. بسیاری از والدین رنگ های گرم و ملایمی مانند صورتی و بنفش یاسی را برای دختران و رنگ های آبی و سبز را برای فرزند پسرشان می پسندند و این به سلیقه خود والدین بستگی دارد و قاعده و قانون تلقی نمی شود. در صورت عدم امکان رنگ آمیزی دلخواه، می توان با نصب پارچه های رنگی بر روی دیوار به شکل پرده و یا نصب کاغذهای رنگی بر روی دیواره تخت و کمد، همین تأثیر را ایجاد کرد.
- ❖ دختران، دکوراسیونی مملو از رنگ های صورتی، سفید و بنفش، تور، روبان و حریر و فضایی فانتزی و رویاگونه را بیشتر ترجیح می دهند. از این رو توجه به جزئیات ریز و کوچک در اتاق دختران اهمیت بیشتری می یابد.
- ❖ در دکوراسیون اتاق دختران هارمونی و هماهنگی بیشتر و در اتاق پسران رنگ های متضاد و کنتراست بیشتر ترجیح داده می شود. اما در دنیای امروز طراحی دکوراسیون اتاق کودکان بر پایه جنسیت آنها چندان توصیه نمی شود و حتی بسیاری از والدین رنگ هایی چون پرده های گوناگون زرد (از لیمویی و کرم تا زرد پرتقالی و نارنجی) را که علاوه بر روشنایی و نشاط کافی برای اتاق کودک به جنسیت خاصی نیز منتسب نیست ترجیح می دهند. در هر حال باید از محدود کردن انتخاب کودکان در رنگ دکوراسیون اتاقشان پرهیز کرد و به خاطر داشت که الزاماً نباید اتاق دختران صورتی و اتاق پسران آبی باشد.
- ❖ مشاهده رنگ های زیبا و چشم نواز، از عالی ترین تجربیاتی است که کودک در طول شبانه روز مدام آن را تجربه می کند. خود والدین هم وقتی به اطراف خود نگاه می کنند، رنگ ها را همه جا می بینند که آنها را احاطه کرده است. انسان زندگی را از دریچه رنگ ها، شکل ها و صداها می بیند. هنگام مشاهده مراتع سرسبز کودک احساس شادابی می کند و هنگامی که دریای آبی را می بیند احساس آرامش می کند.

✓ یک اتاق تاریک در کودک احساس وجود رمز و راز و یا ترس را ایجاد می‌کند.

✓ اتاقی با رنگ آمیزی روشن، احساس تازگی و تمیزی را در کودک القا می‌کند.

رنگ درمانی یک شیوه درمانی پیوسته و بی وقفه است که شامل به کارگیری رنگ‌ها در درمان بیماری‌های مختلف جسمی و اختلالات رفتاری است. در رنگ درمانی از اصول هارمونی رنگ‌ها و ترکیب آنها برای بهبودی کودک استفاده می‌شود. متخصصین رنگ درمانی معتقد هستند که هر عضو از بدن، انرژی خاص خود را دارد و اختلالات هر عضو را می‌توان با به کارگیری رنگی هم تراز با انرژی آن عضو در محدوده مشخص و یا کل بدن به سمت بهبودی پیش برد. رنگ‌ها در واقع امواج الکترومغناطیس پر انرژی با طول موج‌های قابل رویت هستند.

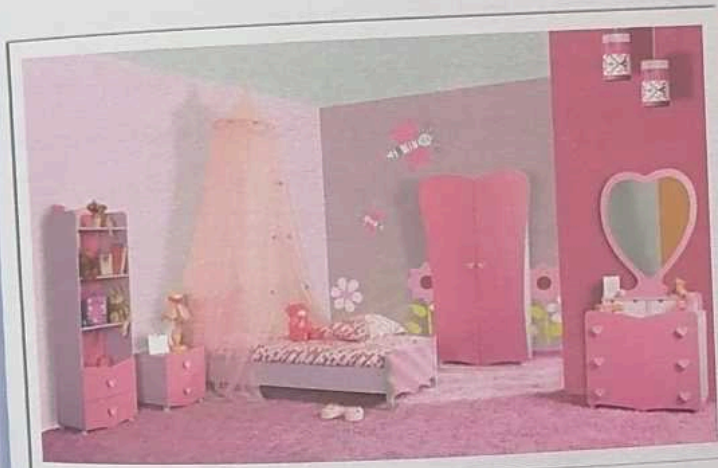
سلول‌هایی مخروطی شکل که در شبکیه چشم قرار دارند، این امواج را به رنگ قابل تشخیص در ذهن تبدیل می‌کنند. این سلول‌های مخروطی به سه دسته تقسیم می‌شوند، گروهی برای تحریک شدن توسط رنگ آبی، گروهی برای رنگ سبز و گروه دیگری برای رنگ قرمز. میزان یا شدت تحریک هر یک از آنها در آن واحد می‌تواند رنگ‌های مختلفی را در ذهن شخص تداعی کند. رنگ آبی حس آرامش و سفید حس پاکیزگی را به انسان منتقل می‌کند.

لازم به ذکر است رنگ درمانی بر افکار، رفتار و سلامتی کودک به طور قطع تاثیر می‌گذارد. فراموش نشود که استفاده درست از رنگ‌ها می‌تواند آرامش را به زندگی کودک هدیه دهد.

کودک هم با دریایی از رنگ‌ها احاطه شده است که بر احساسات و سلامتی او تأثیر دارند. برای مثال:

🌀 رنگ آبی آرامش دهنده بوده و می‌تواند توانایی خوابیدن را در کودک افزایش داده و یا احساس درد را کاهش دهد. بنابراین برای اتاق خواب مناسب‌تر است.

🌀 رنگ قرمز، تأثیر تقریباً متضادی دارد. این رنگ می‌تواند باعث افزایش تولید آدرنالین در خون شود. به دنبال آن کودک احساس ترس یا استرس یا فعالیت بیشتر خواهد کرد.



رنگ زرد ذهن انسان را تحریک می‌کند، بنابراین معمولاً مناسب‌ترین رنگ برای اتاق کودک است.

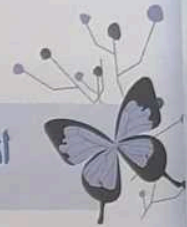
رنگ سفید نشانگر تهی بودن، فضای باز و پاکیزگی است، لذا برای حمام یا سرویس‌های بهداشتی بسیار مناسب است.

رنگی که برای دکوراسیون اتاق کودک در نظر گرفته می‌شود باید با مقطع سنی که کودک در آن قرار دارد متناسب باشد. در طول سال اول زندگی رنگ‌های ملایم برای اتاق کودکان بهترین انتخاب هستند، چرا که شیرخوار به نور و سایه بیشتر توجه نشان می‌دهد تا تفاوت رنگ‌ها. از این رو اتاق خواب شیرخواران باید با رنگ‌های روشنی مانند سفید و کرم و یا رنگ‌های زرد، صورتی، آبی یا سبز روشن، رنگ آمیزی شود.

هرچه کودک بزرگتر می‌شود با به کارگیری رنگ‌های شاد و درخشان در اتاق می‌توان فضایی جذاب و سرشار از انرژی و تحرک برای او فراهم آورد. اگرچه استفاده از رنگ‌های روشن و طرح‌های شاد که مورد پسند کودکان بوده و موجبات تحریک خلاقیت آنها را فراهم می‌آورند در اتاق کودکان توصیه می‌شود، اما همواره باید دقت کرد که دکوراسیون اتاق کودک در عین شادابی و نشاط، بیش از اندازه شلوغ نباشد تا موجب بی‌قراری و سلب آرامش کودک نشود.



اثر کتاب‌های مخصوص شیرخواران بر تکامل



کارشناسان بر این باورند که آشنایی کودک با کتاب از ابتدای زندگی نقش به‌سزایی در علاقمندی وی در آینده به امر کتابخوانی و همچنین در پیشرفت مسیر تکاملی وی دارد. از آنجا که هر کودکی سلیقه و علاقه‌ی خاص خودش را دارد، وظیفه والدین است که این علایق را بیابند و آنها را پرورش دهند. دکتر کاترین آیو مدیر انجمن بین‌المللی کتابخوانی می‌گوید: «علاقمند ساختن فرزندان به کتابخوانی بزرگترین هدیه‌ای است که والدین به آنها می‌دهند.»

تولد تا ۱۲ ماهگی

والدین در حالی که فرزند را در آغوش گرفته، تصاویر کتاب را به او نشان داده و با آرامش او را در کتاب خواندن شرکت دهند. جان اسکیزکا نویسنده مطرح کتاب کودک می‌گوید: «والدین حتی می‌توانند دفتر تلفن را برای فرزندشان بخوانند و ببینند که او تا چه اندازه خوشحال می‌شود چون تمام توجه والدین به اوست.»

جیم تری لیز، نویسنده مشهور نیز می‌گوید، پدر و مادرها معمولاً با سرعت و عجله برای فرزندانشان کتاب می‌خوانند. در صورتی که هر کلمه را آهسته تلفظ کرده و بین جملات مکث کوتاهی نمایند، این کار به تنظیم سرعت خواندن کتاب کمک کرده و باعث می‌شود تا کودکان زمان کافی برای درک داستان داشته باشند که این امر به نوبه‌ی خود قدرت تخیل آنها را بر می‌انگیزد و توجه آنان را به کتاب جلب می‌نماید.

اگر والدین راوی داستان شوند، با نام بردن اشیایی که در اطراف وجود دارد و توضیح کاری که انجام می‌شود «دارم اسباب بازی‌هایت را جمع می‌کنم.» به فرزند کمک می‌کنند تا کلمات را به اشیاء مرتبط نماید.

وقتی والدین به کلام خود ریتم و آهنگ بدهند، همراه با خواندن داستان دست بزنند یا ضرب بگیرند، علاقه و احساس ذاتی کودک نسبت به ضرب آهنگ را تقویت می‌کنند. پس کتاب‌هایی انتخاب شود که ریتم شعر دارند تا از کتاب خاطره‌ای خوش در ذهن شیرخواران باقی ماند.

در هنگام کتاب خواندن برای شیرخوار با او قایم باشک بازی کنند. برای آنکه کودک از حالت یکنواخت خواندن کتاب خسته نشود، خواندن داستان با بازی همراه شود. کودک را روی صندلی بنشانند و روبروی او بنشینند، و هنگام خواندن، کتاب را جلوی صورت خود بالا و پایین برده و لبخند بزنند. به گفته پام آلین، بنیانگذار نهاد زندگی روشن: «با این کار کودک هیجان والدین را می‌بیند و تجربه خواندن، برایش لذت‌بخش‌تر می‌شود.»

بطور خلاصه تا سن ۱ سالگی، والدین در جستجوی این موارد باشند:

داستان‌ها را بارها برای کودک بخوانند. تکرار داستان‌های جالب و مورد علاقه کودک، حس جسارت و اعتماد به نفس او را بیشتر می‌کند، علاوه بر این با هر بار خواندن، کودک چیزهای بیشتری از داستان می‌آموزد.

کتاب‌هایی انتخاب شود که جنس مقاوم و در عین حال نرمی داشته باشد چون کودکان در این سن همه چیز را به دهان می‌برد و این امر طبیعی است، هم چنین می‌توان کتاب‌های پلاستیکی و ضد آب را برای زمان حمام کودک انتخاب کرد.



کتاب‌ها بدون نوشته باشند و یا کلمات کمی داشته باشند، کتاب‌هایی که دارای تصاویر روشن و واضحی از اشیای آشنا مثل توپ، بطری و تصاویری از سایر کودکان هستند یا کتبی که از رنگ‌های شفاف و متضاد در آنها استفاده شده در این سن برای کودکان مناسب‌تر است زیرا قوه بینایی آنها در حال تکامل است.

۱ تا ۲ سالگی

زمانی که شیرخوار راه می‌افتد، به همه جا سرک می‌کشد و همه چیز را امتحان می‌کند. کیم داوینپورت می‌گوید: «کتاب داستان‌های کودک نوپایان را در همه جای خانه، حتی در آشپزخانه بگذارید تا او بتواند هر موقع که خواست آنها را ورق بزند و نگاه کند، و بعد هر موقع که وقت داشتید زمانی را به خواندن این کتاب‌ها برای فرزندتان اختصاص دهید.»

کنترل اوضاع به عهده شیرخوار گذاشته شود. کتابی را از کتابخانه برداشته، در دست گرفته و ورق زده شود، کتاب را بسته و در قفسه سر جایش گذاشته شود، سپس دقت شود که آیا او نیز می‌تواند همین کارها را انجام دهد یا نه؟...

والدین شادی و هیجان خود را به او نشان دهند. صداهای خنده دار و صدای حیوانات را تقلید کنند. بازی و نمایش، کودک را نسبت به داستان علاقه مند ساخته و هیجان زده می‌کند.

داستان‌هایی در ارتباط با کارهای روزمره‌ای که انجام می‌دهد، برایش خوانده شود. مثلاً وقتی در حال لباس پوشیدن است، کتابی در این باره برایش خوانده شود. از او پرسیده شود: «این داره چی می‌پوشه؟» یا «تو هم امروز می‌خواهی لباس آبی‌ات را بپوشی؟»

داستان بازسازی شود. مثلاً مطابق داستان کتاب، با کمک او و با استفاده از مکعب‌های خانه سازی، شهری خیالی برای او ساخته یا از او خواسته شود تا خانه‌ای برای شخصیت‌های داستان بسازد.

والدین یک کاردستی مثل کتابی در مورد این دوره زندگی کودک خود درست کنند. عکس‌هایی از او انتخاب کرده آنها را در دفتری چسبانیده و عبارات کوتاه و ساده‌ای در مورد آنها بنویسند «نی‌نی خوابیده، نی‌نی غذا می‌خورد، نی‌نی لبخند می‌زند، نی‌نی بزرگ می‌شود و بزرگ می‌شود».

بطور خلاصه برای سن ۱ تا ۲ سالگی، والدین در جستجوی این موارد باشند:

- ☆ تصاویر حیوانات، یا کودکانی که کارهایی مانند خودش انجام می‌دهند.
- ☆ عبارت آهنگین و ریتم دار
- ☆ پرسش‌هایی که از خواننده پرسیده می‌شود.
- ☆ برای ایجاد تعامل بیشتر کتاب‌هایی انتخاب شوند که صفحات سه بعدی برش خورده و یا برجسته دارند.

فصل سوم :

تاثیر ماساژ بر رشد و تکامل

ماساژ و اهمیت رشد و تکامل

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 واسطه نزدیکی با مادرش احساس آرامش 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. ماساژ علم و هنری است که آن آرامش و نوازش را دوباره برای نوزاد یا شیرخوار به شکلی جدید فراهم می‌کند.

ماساژ، سبب ارتباط عاطفی والدین از طریق لمس و نوازش، شناخت بدن و کشف خصوصیات فرزندشان می‌شود، 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.

ماساژها انواع بسیار و کاربردهای گوناگونی دارند، از زمان بارداری مادر، حرکات ماساژ می‌تواند برای تقویت ارتباط با جنین شروع و مرحله به مرحله، با توجه به تولد و گروه سنی فرزند متفاوت شود، ماساژها می‌تواند علاوه بر جنبه‌های آرامش بخش و تکاملی رشد، کاربردهای درمانی و تسکین دهنده نیز داشته باشد.

تفاوت ماساژ نوزادان و شیرخواران

در چهار هفته اول زندگی که به آن دوران نوزادی می‌گویند حرکات ماساژ روی بدن نوزاد بیشتر شکل عمومی داشته و کمتر به جزئیات پرداخته می‌شود و میزان فشار و ضربه بسیار ملایم، نوازشی و با سرانگشتان خواهد بود تا باعث آزرده‌گی نوزاد نشود. مدت زمان آن هم معمولاً بین هفت تا پانزده دقیقه است و بستگی به پذیرش و لذت نوزاد دارد. اما در ماساژ شیرخواران که از ماه دوم شروع و تا پایان بیست و چهار ماهگی شیرخوار ادامه می‌یابد فشار ماساژ می‌تواند برحسب سن شیرخوار به مرور قوی‌تر شود و تا جایی که شیرخوار از ماساژ لذت نبرد.

حرکات با جزئیات بیشتر و با مدت زمان بیشتر روی قسمت‌های مختلف بدن شیرخوار همراه شود. این مدت معمولاً بین ۱۵ تا ۲۵ دقیقه زمان دارد و عملاً زمان آن به پذیرش، علاقه و لذت شیرخوار از حرکات ماساژ بستگی خواهد داشت.

مزایای ماساژ برای نوزاد و شیرخوار

نوزادانی که تجربه ماساژ مناسب و مداومی را داشته‌اند از خواب راحتی برخوردار بوده، هنگام بیداری نیز هوشیاری بیشتری دارند. این نوع ارتباط باعث شادی و آرامش، بهبود تکامل جسمی و عاطفی، اعتماد به نفس و ارتباط اجتماعی آنان نیز می‌شود.

ماساژ همچنین برای نوزاد دارای مزایای دیگری نیز هست، مانند:

- ❖ بهبود تکامل عصبی؛
- ❖ بهبود وضعیت ایمنی؛
- ❖ تنظیم سیستم گوارش و تنفس؛
- ❖ کاهش ناراحتی نوزاد از قولنج یا کولیک شکم، گرفتگی بینی؛
- ❖ کاهش اضطراب و نگرانی در نوزاد و تمرین آرامش و آسودگی؛
- ❖ کاهش تولید هورمون‌های استرس؛
- ❖ کاهش گریه و لجبازی نوزاد؛
- ❖ عمیق‌تر و طولانی‌تر کردن خواب نوزاد؛
- ❖ شکوفاتر و زیباتر کردن چهره نوزاد؛
- ❖ بهبود ارتباط با والدین و القاء علاقه و محبت بیشتر.

بعد از ۴ هفته اول زندگی (دوران نوزادی) ادامه و انجام ماساژ تا پایان بیست و چهار ماهگی با جزییات بیشتر همراه شده و در درازمدت انجام آن علاوه بر تقویت حواس اصلی او، باعث تغییرات مثبت در زندگی و آینده کودک می شود از جمله :

احساس امنیت :

ارتباط جسمی بین کودک با والدینش، احساسی از عشق و علاقه و ارزشمندی را در او تقویت می کند و این احساس، به ایجاد و ارتقاء عزت نفس و اعتماد به نفس در کودک می انجامد.

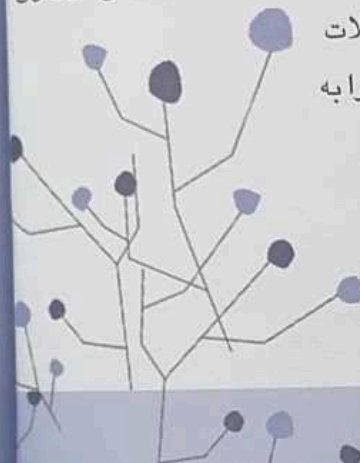
تحقیقات نشان می دهد کودکانی که با محبت و مهربانی لمس می شوند، کمتر گریه می کنند یا بیمار می شوند. هم چنین ماساژ، گردش خون را بهبود می بخشد و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند. همین طور کمک می کند که مایع لنفی در سرتاسر بدن پخش شود و مواد مضر نیز سریع تر از بدن دفع گردد. ماساژ، درد و نشانه های بعضی از ناراحتی ها و بیماری های مزمن را تسکین و تخفیف می دهد. ماساژ، خودآگاهی از جسم را افزایش می دهد و عضلات را محکم و مفاصل را منعطف می کند.

مهارت اجتماعی :

با لمس کودک چگونگی برقراری ارتباط به او آموزش داده می شود. ماساژ ارتباط غیرکلامی با کودک را برقرار می سازد و این موضوع باعث افزایش ارتباط زود هنگام بین والدین و فرزند خواهد شد. در نتیجه کم کم عزت نفس و توان برقراری ارتباط اجتماعی در کودک افزایش می یابد.

تأثیر ماساژ روی افزایش قد و رشد شیرخواران

ماساژ بدن شیرخواران در درازمدت اثرات مثبتی بر افزایش قد نیز می تواند داشته باشد. این تأثیرات در رشد، به دلیل افزایش ترشح هورمون رشد (به علت خواب شبانه بیشتر در شیرخوار) است. علاوه بر این ماساژ می تواند استرس های وارده بر عضلات را کاهش دهد و به دفع مواد زاید بدن شیرخوار کمک کند. همچنین ترشح اندروفین ها (هورمون ضد درد) را به همراه دارد و باعث کاهش افت درجه حرارت و کاهش عفونت نیز در آنها می شود.



♥ آرامش و راحتی: وقتی والدین کودک را ماساژ می‌دهند، کاملاً بر او متمرکز می‌شوند و با او تعامل برقرار می‌کنند. طبق تحقیقات، مشاهده شده که والدین نیز از این تعامل لذت می‌برند و احساس آرامش می‌کنند.

♥ حساس شدن نسبت به کودک: هنگامی که والدین، کودک را آن طور که دوست دارد نوازش نکنند و یا فشاری به او وارد آورند که شیرخوار احساس کند که آنان عصبی یا ناراحت هستند، در این حالت شیرخوار به ابراز احساس خود قادر نخواهد بود. به همین جهت والدین باید با نگاه به عکس العمل‌های شیرخوار بتوانند، آن‌ها را تفسیر کنند. با این روش می‌آموزند که از روی حرکات کودک منظور او را بخوانند یا درکش کنند، و همین مسئله باعث افزایش مهارت‌های والدین در نگهداری بهتر از کودک هم می‌شود.

♥ ایجاد اعتماد به نفس: والدینی که نسبت به فرزندان شان 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 توانمندی ایجاد می‌کند.

♥ ایجاد ارتباط بین والدین و کودک: ارتباط غیر کلامی که همراه ماساژ کودک برقرار می‌شود، جرقة ارتباطی تعاملی، و دوطرفه را روشن می‌کند. تا آن جا که این ارتباط می‌تواند در آینده نیز بین والدین و کودک برقرار و ادامه یابد. ماساژ، طی زمانی مشخص و به صورت منظم می‌تواند بین والدین و فرزندشان صمیمیت و نزدیکی ایجاد کند.

♥ به والدین کمک می‌کند که پیغام‌های غیر کلامی شیرخوار خود را بهتر درک کرده و زودتر واکنش مناسب نشان دهند.

♥ والدین را در کنترل اضطراب و ناراحتی فرزند و مساعد کردن شرایط بحرانی روحی، توانمندتر می‌کند.

♥ استرس والدین را هنگام دوری از فرزندشان کاهش می‌دهد.

در استرالیا پدران و فرزندان که به وسیله ماساژ با یکدیگر تماس داشتند مورد مطالعه قرار گرفتند. تحقیقات این نتیجه را تأیید کرد که شیرخواران ۳ ماهه‌ای که پدران‌شان آنها را ماساژ داده و با آنها از طریق نگاه، لبخند و صدا ارتباط برقرار کرده بودند، نسبت به پدران و شیرخوارانی که در گروه آزمایش قرار نداشتند، واکنش‌هایشان با توجه و تمرکز بیشتری همراه بود. همچنین رفتار دوری‌گزینی از پدران در

آنها کمتر دیده می‌شد و در پدران این شیرخواران، تمایل به تماس و ارتباط روزانه بیشتری با فرزندانشان مشاهده گردید. انجام ماساژ به پدران و شیرخواران اجازه می‌دهد که از تماس پوست با پوست که غالباً مادران هنگام شیردادن آن را تجربه می‌کنند لذت ببرند، و پدران اغلب متوجه این نکته مهم نیستند. آنها با ماساژ شیرخوارشان حالات و واکنش‌های آنان را بهتر درک کرده و برای نگهداری از شیرخوارانشان اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند.

فصل چهارم :

چگونگی شروع و انجام ماساژ

آمادگی برای شروع ماساژ

بهترین زمان انجام ماساژ، زمانی است که کودک بیدار و خوشحال است و یک ساعت از تغذیه او گذشته است. وقتی او در آغوش والدین است، تحت تأثیر خلق و خوی والدین قرار می‌گیرد پس باید والدین نیز احساس آرامش و آسودگی داشته باشند تا همین احساس به کودک انتقال یابد. دست‌ها با دقت شسته شود.

دست‌ها با به هم مالیدن یا قراردادن در آب ولرم به مدت ۳ تا ۴ دقیقه گرم شود.

دست‌ها با روغن‌هایی مثل روغن بادام شیرین، کنجد یا روغن زیتون آغشته شود.

انگشت‌ها، دست‌بند و ساعت درآورده شود تا احتمالاً بدن ظریف نوزاد مجروح نشود.

از ماساژ دادن کودک بلافاصله بعد از شیرخوردن یا هنگامی که او خیلی گرسنه است، خودداری شود.

زمانی که کودک تمایل به بازی دارد از ماساژ دادن او پرهیز شود.

هنگام شروع ماساژ بعضی از والدین ترجیح می‌دهند نوزاد یا شیرخوار پوشک شده باشد و یا شورت داشته باشد. این امر هیچ مانعی برای انجام حرکات ماساژ نیست اما بهتر است نوزاد و یا شیرخوار لباس بر تن نداشته باشند چرا که تماس پوست با پوست قسمت مهم فوائد ماساژ را در بر دارد. در صورت مقاومت نوزاد یا شیرخوار و ابراز ناراحتی از برهنه بودن بهتر است بتدریج و در طی چند جلسه لباس را به مرور از تن او بیرون آورده و کم‌کم او را آشنا به ماساژ نمود. در طول ماساژ پوشاندن شورت نیز منعی ندارد.

چنانچه مادران سزارین بخواهند نوزاد را ماساژ دهند تا زمان بهبودی در وضعیتی قرار بگیرند که موجب فشار بر روی زخم‌های خود نشوند و طول مدت ماساژ را تا زمان التیام زخم‌ها، کوتاه در نظر بگیرند.

چنانچه نوزاد یا شیرخوار تب داشته و یا سرما خوردگی دارد ماساژ توصیه نمی‌شود بیشتر نوزادان و شیرخواران در این وضعیت ماساژ را دوست ندارند اما در آغوش گرفتن آنها برایشان لذت بخش و آرام بخش است.

تا زمان نیفتادن بند ناف اطراف بند ناف ماساژ داده نشود.

برای شروع، ابتدا باید چند روز متوالی ماساژ را تکرار کرد تا هم نوزاد و هم ماساژ دهنده به این کار عادت نمایند.

هنگامی که والدین کودک را ماساژ می‌دهند، باید وقت کافی و آمادگی آن را داشته باشند. بهتر است دو شاخه تلفن را درآورده و رادیو و تلویزیون را خاموش کنند. والدین هم باید آرامش داشته باشند، زیرا استرس و ناراحتی به وسیله دست‌های والدین به کودک منتقل می‌شود.

بیشتر نوزادان و شیرخواران پس از ماساژ یا در هنگام ماساژ ممکن است به خواب روند و این امری غیر طبیعی نیست.

در صورتیکه والدین دارای فرزند یا فرزندان بزرگتر هم هستند برای جلوگیری از بروز حس حسادت به همان میزان نیز به فرزند یا فرزندان بزرگتر توجه کنند.



انتخاب یک روغن طبیعی



برای ماساژ از روغن استفاده می‌شود تا دست‌ها روی پوست تحریک کافی داشته باشد. روغن سبب می‌شود دست‌ها بر روی بدن به راحتی بلغزد و حرکات به خوبی انجام شود، 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 مفیدتر از دیگر مواد هستند و می‌توانند مواد مغذی 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 می‌توان استفاده کرد، تنها اشکال این نوع روغن، جذب فوری آن است. در صورت بکارگیری روغن بچه، می‌بایست هر چند دقیقه یکبار روغن به پوست اضافه شود. لوسیون‌های دست هم، همین اشکال را دارند و به دلیل خاصیت جذب فوری برای ماساژ مناسب نیستند. روغن‌هایی که به کار می‌رود خواه گیاهی یا معدنی، ممکن است بوی خوشی نداشته باشند، در این صورت می‌توان چند قطره از اسانس گل مورد علاقه را به آن اضافه کرد تا خوشبو شود.

در موقع خرید روغن‌ها باید دقت شود که شیشه یا ظرف روغن کدر باشد چون نور باعث ایجاد واکنش شیمیایی و فاسد شدن روغن خواهد شد. استفاده از روغن در تماس پوست با پوست، رشد و نمو مطلوب را افزایش می‌دهد. روغن کمک می‌کند تا دستان ماساژ دهنده به آرامی روی بدن کودک حرکت کند. همچنین به ماساژ دهنده اجازه می‌دهد تا حرکت ماساژ را کم کم محکم‌تر کرده و مدت بیشتری، بدون اینکه وقفه‌ای ایجاد شود، کودک را ماساژ دهد.

روغن، پوست را مرطوب می‌کند و این کار باعث جلوگیری یا به حداقل رساندن خشکی پوست می‌شود و کمتر پوست را تحریک می‌کند. روغن‌های طبیعی مثل روغن کنجد، بادام، زیتون و ... بو ندارند و کمتر حساسیت ایجاد می‌کنند و برای ماساژ مناسب هستند. اگر به هر دلیلی روغن به کار برده نمی‌شود، باز هم ماساژ انجام پذیر است، اما سخت‌تر است.

برای آزمون حساسیت پوست، مقداری روغن روی میچ دست نوزاد یا شیرخوار مالیده باید مدت نیم ساعت حداقل منتظر ماند. اگر حساسیت وجود داشته باشد خود را نمایان می‌کند.

گرما کمک شایانی به ثمر بخشی بیشتر ماساژ می‌کند؛ برای ثمر بخشی بیشتر ماساژ و گرفتن نتیجه مطلوب از ماساژ بایستی به این نکته توجه کرد که بدن در هنگام ماساژ گرم باشد و گرمای خود را از دست ندهد.

هنگام استفاده از روغن برای ماساژ، بهتر است ابتدا روغن روی دست ماساژ دهنده مالیده شود و بعد بر بدن کودک مالیده شود. اگر روغن سرد باشد پس از ریختن روی دست، شخص کمی آن را در دست نگه داشته و بر هم مالیده تا گرم‌تر شود و ماساژ راحت‌تر انجام شود. بهتر است هر عضوی که ماساژ داده می‌شود، ابتدا همان عضو را روغن زده و بعد از ماساژ، بخشی دیگر روغن زده شود و روغن متناسب با همان عضو

استفاده شود، چرا که بعضی از اندام‌ها روغن بیشتر و بعضی کمتر می‌خواهند. سینه، پشت و پاها نیاز به روغن بیشتری دارد. بهتر است ماساژ کامل بدن با ماساژ سر شروع شود و معمول این است که ابتدا از صورت و از ناحیه پیشانی تا چانه و سپس گوش‌ها و گردن و سرانجام پوست سر، ماساژ داده شود.



ویژگی‌های حرکات ماساژ :

حرکات ماساژ باید با آرامش، ریتمیک و به آهستگی باشد و هرگز حالت غلغلک پیدا نکند و پوست نباید بخاطر فشار زیاد قرمز شود. در صورت قرمزی پوست باید مقدار فشار را کاهش داد. در صورتی که در طول انجام ماساژ، نوزاد و یا شیرخوار بی تاب شود حرکات را متوقف کرده و با ایجاد یک راهکار و تدبیر از قسمتهای دیگر بدن، می‌توان ماساژ را ادامه داد و یا مدت زمان انجام آن را کوتاه‌تر کرد و یا به جلسه بعدی انجام آن را محول کرد.

برای رسیدن به نتیجه بهتر، والدین یا هر کسی که ماساژ را انجام می‌دهد نباید عجله و اجباری برای انجام حرکات ماساژ داشته باشد و یا به‌طور خشک و رسمی با نوزاد یا شیرخوار رفتار نماید. هر گونه واکنش و احساسی که والدین دارند، از طریق حرکات ماساژ برای فرزند هم قابل درک و فهم است. ماساژ باید به عنوان یک بازی و یا تفریح، با شوق و لذت و عشق بین والدین و فرزندشان جریان یابد و این زمان باید به عنوان لحظات خاطره انگیز و به نوعی سبب از بین رفتن خستگی و کسالت والدین و فرزندشان شود.

شرایط اتاق :

نوزادان و شیرخواران وقتی برهنه هستند، سریع گرمای بدن‌شان را از دست می‌دهند، روغن نیز باعث کاهش حرارت بدن می‌شود، در نتیجه اتاق باید به اندازه کافی گرم باشد تا کودک احساس آرامش کند. برای نوزادان دمای اتاق ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتی گراد و برای شیرخواران بزرگتر دمای ۲۳ تا ۲۵ مناسب است. اگر ماساژ دهنده با لباس آستین کوتاه احساس سرما نمی‌کند، گرمای اتاق برای ماساژ ایده آل است.

برنامه ریزی :

کودک در فاصله بین دو بار شیر خوردن یا بعد از استحمام، ماساژ داده شود. همچنین بعد از تعویض پوشک هم می‌تواند زمان مناسبی باشد.

زمان مناسب:

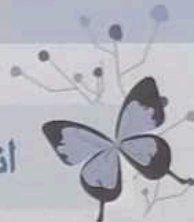
در ابتدا، برای ماساژ کل بدن ۷ تا ۱۵ دقیقه در نظر گرفته شود. عجله کردن یا انجام آن بین فعالیت‌های دیگر شاید بی‌فایده باشد و منجر به بی‌تابی کودک شود. وقتی که والدین و کودک به ماساژ خو گرفتند، وقت بیشتری را می‌توانند صرف این کار کنند.

فضای آرام و ساکت :

اگر صدای تلویزیون و رادیو مزاحم نباشد، و در عوض یک موسیقی آرام بخش در محیط پخش شود. هم کودک و هم والدین از ماساژ بیشتر لذت می‌برند.



انتخاب وضعیت نشستن



هر حالت که والدین راحت هستند همان گونه بنشینند. اگر از حالتی خسته شدند، حالت نشستن خود را تغییر دهند. یادآوری می شود موقع ماساژ، کمر صاف نگه داشته شود.

★ **پاها باز و دور از هم :** روی بالشی نشسته، پاها در دو طرف کودک کاملاً باز باشد. ممکن است برای صاف نگه داشتن کمر به دو بالش نیاز باشد.

★ **چهار زانو نشستن :** چهار زانو روی بالش بنشینند و کودک را روبروی خود بخوابانند.

★ **زانو زدن :** روی زمین نشسته و زانو بزنند. برای راحتی بیشتر می توان زانوها را روی حوله کودک، که برای ماساژ وی پهن کرده، گذاشته و بالشی بین نشیمنگاه و پاها قرار داده شود.

★ **نشسته با زانوان خمیده:** ماساژ دهنده به دیواری تکیه داده، به حالتی بنشیند که کف پاها به زمین چسبیده و زانوها بالاتر از زمین باشد. (حالت پاها باید به شکل عدد ۸ فارسی باشد). در این حالت حوله را روی پاها پهن نموده نوزاد را روی پاها بخواباند.



چگونگی انجام ماساژ درمانی

ماساژ درمانی چیست ؟

لمس با دست و حرکت بر روی بافت‌های نرم بدن نوزاد یا شیرخوار به منظور درمان، ماساژ درمانی نام دارد. این روش به رهایی از استرس و فشار عضلانی و درد ناشی از صدمات کمک می‌کند و سرعت بهبود ناراحتی‌های حاد و مزمن را افزایش می‌دهد. امروزه والدین بسیاری در سراسر جهان از این روش به عنوان یک روش مراقبتی برای تکمیل روش‌های درمانی و بهبود سریع‌تر کودک استفاده می‌کنند.

ماساژ درمانی چگونه اثر می‌کند ؟

معمولاً انواع ماساژ با یک مکانیسم مشابه بر روی بدن اثر می‌گذارد. زمانیکه ماهیچه بیش از حد فعالیت دارد تجمع مواد زائد از جمله اسید لاکتیک می‌تواند باعث درد، گرفتگی و حتی اسپاسم عضلات شود. ماساژ بطور عام و ماساژ سوئدی به طور خاص، گردش خون و جریان لنفاوی 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 موثر است. علاوه بر این، ماساژ باعث افزایش اندروفین‌ها (کاهش دهنده‌های 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.

احتیاط در ماساژ درمانی

- ❖ در کودک مبتلا به تب بالا، التهاب، عفونت، یرقان یا بیماری عفونی پوستی از ماساژ خودداری شود.
- ❖ روی زخمهای باز یا سوختگی یا موضع جراحی قبلی ماساژ انجام نشود.
- ❖ در کوفتگی یا رگ به رگ شدن، از ماساژ به مدت ۲۴ ساعت خودداری شود.
- ❖ در صورت ابتلا کودک به یک بیماری مزمن، مانند آرتریت، سرطان یا بیماری قلبی، قبل از انجام ماساژ با پزشک مشورت شود.
- ❖ در کودکان مصدوم سوختگی، ماساژ درمانی در کاهش اختلالات روحی (اضطراب، تنش و افسردگی) و علائم جسمی (درد و خارش) مؤثر بوده است.

تأثیر تمرینات لمسی-حرکتی ماساژ بر وزن گیری نوزادان کم وزن

کم وزنی نوزاد به هنگام تولد، یکی از جدی ترین مشکلات بهداشتی کودکان جهان امروز است. تحقیقات زیادی مشخص کرده اند که کودکان کم وزنی که زنده می مانند به طور معمول بیش از سایر کودکان در معرض ناتوانایی ها و مشکلات جسمانی، روانی هستند. تحریکات لمسی حرکتی با اعمال فشار متوسط بر نواحی پس سر، گردن، کمر و ۴ اندام اصلی همراه با انجام حرکات رفت و برگشتی و باز و جمع کردن اندام ها در دو وضعیت طاقباز و دمر از روز اول تولد و روزانه حداقل ۳ مرتبه ۱۵ دقیقه ای علاوه بر کمک به رشد و تکامل نوزاد فواید بسیاری برای نوزاد و والدینش به دنبال دارد.

ماساژ با ترشح هورمون های کاهش دهنده درد (اندورفین ها) موجب آرامش شده، استرس عضلات را کاهش داده و به دفع مواد زائد نیز کمک می کند. تحریکات لمسی ریتمیک منظم، موجب کاهش استرس، کاهش ترشح هورمون کورتیزول، کاهش نوسانات دمای بدن و کاهش عفونت در نوزادان می گردد.

مطالعات، تأثیرات مثبت ماساژ درمانی بر رشد و نمو بهتر، بهبود الگوی خواب و کاهش رفتارهای استرسی در نوزادان و بهبود ارتباط والدین و نوزاد را تأیید کرده اند. ماساژ بدون ظرافت و خشن می تواند مشکلات جسمی متعددی برای نوزادان کم وزن ایجاد نماید.



مراحل ماساژ توصیه شده در نوزادان کم وزن و نارس بستری * عبارتند از:



در نوزادان نارس و یا کم وزن بستری شده در بخش مراقبت های ویژه، ماساژ حتماً می بایست با نظر و اجازه پزشک معالج و تحت آموزش صحیح او و یا در حضور پرستار صورت پذیرد. ماساژ بعضی از نوزادان نارس بستری که دچار برخی از بیماری های خاص مثل بیماری های مغزی یا قلبی و تب هستند به هیچ عنوان در طول بستری تا زمان بهبودی مجاز نمی باشد و باید از روش های جایگزین ماساژ، طبق توصیه پزشک استفاده شود. بنابراین انجام خودسرانه ماساژ و یا تحریکات پوستی نوزاد بستری شده توصیه نمی شود.



پس از طی مراحل درمانی، که والدین اجازه انجام تحریکات پوستی و ماساژ را دریافت کردند، انجام ماساژ با سر انگشتان و بسیار ملایم و ظریف و ترجیحاً با روغن نارگیل شروع و حرکات ماساژ طبق الگوی زیر برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و روزی ۲ تا ۳ بار در طول مدت زمان حداقل ۵ تا ۱۰ روز انجام شود:

مرحله اول: لمس نواحی زیر (نوزاد در وضعیت دمر) با نوک انگشت.

۱. از بالای سر تا گردن ۲. از گردن به سمت شانه ها ۳. از بالای پشت تا کمر ۴. از ران تا مچ پا و سپس در جهت برگشت در هر دو پا ۵. از شانه تا دست و سپس در جهت برگشت در هر دو دست.



مرحله دوم: لمس نواحی صورت و گونه، قفسه سینه و شکم، اندام ها و کف دست و پا. (نوزاد در وضعیت طاقباز)

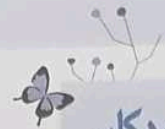
مرحله سوم: انجام حرکات جمع کردن و باز کردن مفاصل شانه ها، آرنج، زانو و مچ های دست و پا به سمت داخل و خارج بدن به طور مجزا. (نوزاد در وضعیت طاقباز)





آسم شایع ترین بیماری مزمن دوران کودکی است و شیوع آن با وجود پیشرفت قابل ملاحظه در کنترل بیماری و تهیه داروهای مختلف جهت درمان آن، در دنیا در حال افزایش است. ماساژ درمانی هر شب قبل از خواب بیست دقیقه به مدت یک ماه در نواحی صورت، سر، گردن، شانه‌ها بازوها دست‌ها، پاها، ساق پاها و پشت منجر به بهبودی مجاری هوایی، کاهش حساسیت راه هوایی و کنترل بهتر آسم می‌گردد. استفاده از این شیوه درمانی می‌تواند از استفاده بی رویه داروها جلوگیری نماید و به عنوان یک روش درمانی با روش‌های درمان دارویی همراه شود.





ماساژ مجرای اشک و درمان انسداد مجاری اشک در نوزادان و کودکان



سیستم اشکی از غده اشکی شروع می‌شود که کار آن تولید اشک می‌باشد. غده اشکی در قسمت خارجی و بالای حدقه (کاسه چشم) قرار دارد. کار اشک نرم کردن و ضد عفونی کردن چشم است و به عنوان یک سطح انکساری با قدرت بالا جهت بینایی چشم به کار می‌رود. اگر چشمی فاقد اشک باشد، باعث خشکی چشم، زخم قرنیه و کاهش بینایی می‌شود. اشک بعد از تولید بایستی از طریق دو مجرا که در قسمت داخلی پلک بالا و پائین قرار دارند، با پلک زدن وارد کیسه اشکی شود؛ سپس از طریق یک کانال وارد بینی شده و در بینی جذب می‌شود. علائم انسداد مجاری اشکی به صورت اشک ریزش، ترشح آبکی در مواقعی همراه با ترشحات چرکی، قرمزی چشم، قرمزی و تورم لبه پلک‌ها، کوچک شدن چشم‌هاست و در مواردی ممکن است همراه با بزرگ شدن کیسه اشکی و عفونت و یا آبسه کیسه اشکی باشد. چون اکثر مواقع تا یکسالگی با درمان موضعی بهبود می‌یابد، توصیه به درمان جراحی نمی‌شود، انسداد مسیرهای خروجی اشک که معمولاً این انسداد در انتهای مسیر خروجی اشک ایجاد می‌شود، در انتهای مسیر خروجی اشک یک دریچه وجود دارد که معمولاً در ۵ درصد نوزادان که سالم و بموقع متولد می‌شوند، باز نمی‌شود و مدت چند روز تا چند ماه بعد باز می‌شود (اکثر مواقع بعد از تولد تا قبل از یکسالگی)؛ اما در مواقع نادری این دریچه باز نمی‌شود و نیاز به باز کردن دارد.

ماساژ مجرای اشک

در اکثر مواقع بدون درمان انسداد باز شده و اشک ریزش قطع می‌گردد، ماساژ کیسه اشکی روزی چهار بار و هر بار ماساژ چهار بار تکرار شود، طریقه ماساژ از قسمت داخلی و پایین تیغه بینی کانتوس داخلی به طرف پایین است که با ایجاد فشار هیدرواستاتیک باعث باز شدن مجرای اشک می‌شود.



روش انجام ماساژ



با آزمایش روغن روی ساعد دست کودک ماساژ آغاز می شود. برای ایجاد عادت در دفعات اول ماساژ با حرکات پا آغاز می شود.



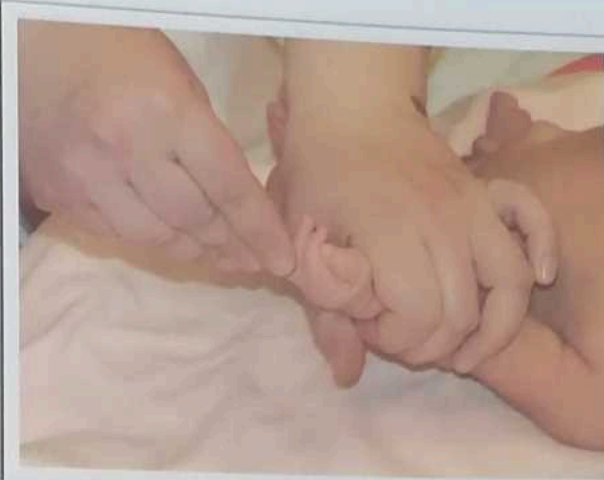
انگشتان پا، با انگشت شست و سیابه به طرف بیرون کشیده می شود. از کشاله ران تا انگشتان به صورت چرخشی ماساژ داده می شود و حرکات روی هر دو پا تکرار می شود.



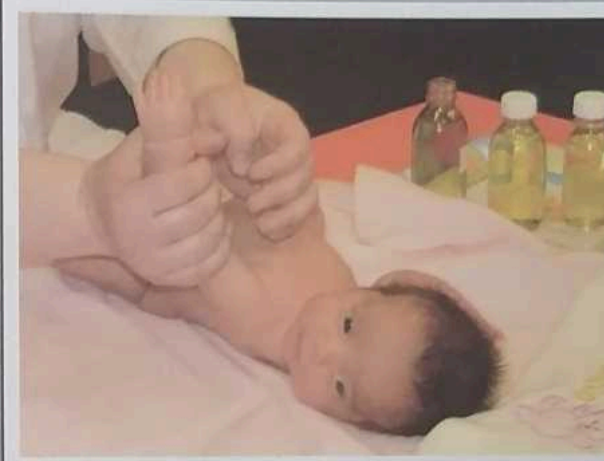
اطراف ناف به صورت چرخشی در جهت عقربه های ساعت ماساژ داده می شود. با دو دست حرکات رفت و برگشت ماساژ به سمت قفسه سینه ادامه می یابد.



حرکات ماساژ از شکم تا زیر گردن و بالعکس ادامه می یابد. حرکات ماساژ در پشت بدن به صورت رفت و برگشت انجام می گیرد.



هرکدام از دستان کودک به صورت چرخشی از ناحیه بازو به سمت انگشتان ماساژ داده می‌شود و انگشتان به سمت بیرون کشیده می‌شوند.



حرکات چرخشی روی ساعد هر دو دست تکرار می‌شود. کف دست را باز کرده و با انگشت سبابه ماساژ داده می‌شود.



با انگشت شست و سبابه گونه ها و بالای لب ها به آرامی ماساژ داده می شود. اطراف صورت به صورت ملایم با کف دست ماساژ داده می شود.



با کف دو دست روی گونه ها حرکات چرخشی ملایم انجام می شود. پس از ماساژی ملایم معمولاً کودک به خواب عمیقی فرو می رود.



ماساژ در کولیک شیرخواران



از طریق ماساژ والدین می‌توانند به شیرخواری که کولیک (نفخ شکم) دارد کمک کنند:
✓ درد کولیکی (قولنجی) معمولاً عصرها یا شب‌ها اتفاق می‌افتد و ممکن است ساعت‌ها طول بکشد.

✓ در هنگام کولیک (قولنج) تمام بدن شیرخوار در انقباض است. شیرخوار معمولاً زانوهای را روی شکم خود جمع می‌کند، دست‌ها را مشت می‌کند، چهره او درد شدید را نشان می‌دهد و با صدای زیر به شدت و گوش خراش فریاد می‌کشد.

✓ پدران به دلیل داشتن بافت ماهیچه‌ای سفت‌تر برای ماساژ کولیک مؤثرترند.

✓ پدر، شیرخوار را در وضع کولیکی حمل کند (دراز کشیده روی ساعد پدر، شکم به طرف پایین به طوری که دست پدر از سینه او حمایت کند. حوله گرمی را روی پاهای خود بیندازد و شیرخوار را به روی شکم روی پای خود قرار دهد و در حالی که پاشنه هایش را به آرامی بالا و پایین می‌آورد پشت شیرخوار را هم ماساژ دهد.

✓ ماساژ شکم و اطراف ناف و همچنین پشت بدن و جمع کردن پاهای شیرخوار به سمت شکم، به کاهش درد او کمک می‌کند.

✓ دقت در برنامه غذایی مادر ممکن است در کاهش بروز کولیک مؤثر واقع شود.

✓ گاهی ماساژ در حمام و استفاده از کیسه‌های آب گرم، حرکات گهواره‌ای و همچنین شکم شیرخوار را روی شانه قرار دادن و حتی گردش با اتومبیل در کاهش درد کولیک در بیشتر شیرخواران مؤثر می‌باشد.



حرکات ماساژ برای درمان یبوست

دفع دیر به دیر مدفوع در صورتی که مدفوع حالتی سفت و خشک پیدا کند را یبوست می گویند. کودک هنگام مدفوع به خود فشار می آورد و قوام مدفوع وی سفت است. علاوه بر ماساژ، دادن مایعات به میزان کافی پس از ۶ ماهگی، رژیم غذایی مناسب مثل پوره میوه و سبزیجات، آب آلوئی خیس شده، آب انجیر، حریره بادام، رژیم فیبردار از ایجاد یبوست جلوگیری می کند. یک ساعت پس از هر بار شیردادن برای ماساژ مناسب تر است.



دو انگشت اول نزدیک ناف قرار گرفته، آرام فشار داده و یک حرکت چرخشی انجام شود. انگشتان را آرام دور ناف کشیده و این کار تکرار شود. دست در جهت حرکت عقربه های ساعت تا زمانی که به ران راست برسد به شکل فنری حرکت داده شود این کار باعث افزایش حرکات روده می شود. مچ پای کودک را گرفته یک زانوی او خم شود، زانو را به طرف شکم کودک بالا آورده سپس پا را آرام صاف نموده و زانوی دیگر قبل از صاف شدن پای دیگر روی شکم کودک خم شود (مانند رکاب زدن دوچرخه). این حرکات به طور موزون تکرار شود.



مچ پاهای کودک را گرفته هر دو زانو هم زمان خم شود و تا روی شکم کودک بالا آورده شود. چند لحظه در همین حالت پاها را نگه داشته و بعد آرام پاها صاف شود، این حرکت تکرار شود.



حرکات ماساژ برای کاهش درد هنگام دندان درآوردن



علائم دندان درآوردن :

یکی از نگرانی های والدین هنگام دندان درآوردن شیرخوار است. معمولاً شیرخوار بی قراری و احساس ناراحتی می کند، انگشتانش را به سمت دهان می برد و هر چیزی را می جود. گونه ها برافروخته می شود و بخشی از لثه سفید و متورم می شود و آبریزش از دهان دیده می شود. گاهی پوست ناحیه تناسلی نیز ملتهب شده و بثوراتی در این ناحیه ظاهر می شود. ماساژ یکی از راه های کاهش درد هنگام دندان درآوردن است که می تواند به والدین در این زمینه کمک نماید.



هر دو شست را در محل فرو رفتگی لب بالا به آرامی فشار داده و حرکات چرخشی کوچکی بر روی این قسمت انجام می شود سپس شست ها را زیر لب پایین فشار داده و ضمن ایجاد حرکات چرخشی در امتداد عرض لثه تا خط فک پایین و به طرف گوش ها حرکت ادامه داده می شود.



به طور کلی ماساژ تمام بدن نیز در این ایام سودمند است زیرا سبب ترشح اندورفین ها (کاهش دهنده های درد) می شود. امید است والدین با انجام صحیح حرکات ماساژ به رشد و تکامل بهتر کودک کمک نمایند.

از این مجموعه کتابفیللم آموزشی، منتشر شده است :

۱- آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای زایمان

تغییرات بدن در دوران بارداری، تغذیه، روشهای کاهش درد در زایمان طبیعی، علائم خطر، سزارین، اصلاح وضعیتهای بدنی، تن آرامی، ماساژ، آمادگی برای مادر شدن، ورزشهای بعد از زایمان و ...

۲- قدم نورسیده مبارک

کاملترین راهنمای علمی و عملی مراقبت از نوزاد، آشنایی با وضعیتهای شیردهی و رفع مشکلات شایع این دوران، روش استحمام، مراقبت از بندناف، آشنایی با زردی، سسکه، گریه، قولنج، پیشگیری از حوادث و ...

۳- مراقبت آغوشی

آشنایی با نحوه و چگونگی انجام مراقبت به روش کانگورویی در منزل و تأثیرات مثبت این روش در رشد و تکامل نوزادان، بخصوص نوزادان نارس و ...

۴- آشپزی آسان برای شیرخواران

چگونگی شروع تغذیه تکمیلی پس از شش ماهگی شیرخوار، آشنایی با طعمها و مزهها، قوام، دفعات غذا و مقدار آن، منع مصرف برخی مواد غذایی، چگونگی تهیه انواع پورهها، غذاهای مقوی و ...

۵- بازی‌هایی برای توانمندی شیرخواران

آموزش از طریق بازی، روند تکامل در شیرخواران، مراحل و شکل بازی‌های اکتشافی، نمایشی و تقلیدی، اسباب‌بازی‌های مناسب برای شیرخواران و ...

۶- مهارتهایی برای فرزندپروری

برخورد صحیح با کج خلقی، پرخاشگری، نق زدن، دروغ گفتن، صدمه زدن به دیگران، ترس و اضطراب، چگونگی پاداش یا تنبیه، راهکارهای مفید برای تربیت و ...

۷- و محصولات دیگر در زمینه سلامت خانواده ...

تلفن تماس: ۰۲۱-۸۸۰۵۷۹۰۰

www.pejvakarman.com

