

ماساژ

نوزاد و کودک

نویسنده : رابرت توپورک

مترجم : نسرين بهادرانی

Toporek, Robert رابرت، توپورک

ماساژ نوزاد و کودک/ نویسنده: رابرت توپورک؛

مترجم: نسرین بهادرانی، - تهران: کلام شیدا، ۱۳۸۶

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۴۷-۵۳-۸

The new book of baby and child massage, c2001: عنوان اصلی

موضوع: ماساژ برای نوزادان و کودکان

بهادرانی، نسرین، مترجم

RJ۵۳/ ۱۳۸۶ ت ۹

۶۱۵/۸۲۲۰۸۳۲

کتابخانه ملی ایران ۱۰۴۵۱۲۰

انتشارات کلام شیدا



ماساژ درمانی نوزاد و کودک

نویسنده: رابرت توپورک

مترجم: نسرین بهادرانی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: کلام شیدا

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

فهرست

پیش‌گفتار.....	۷
مقدمه.....	۱۴
بخش اول.....	۲۱
آغاز ماساژ.....	۲۲
ابزار.....	۲۹
فشارهای روحی.....	۴۵
بخش دوم.....	۴۹
ساختار ماساژ.....	۵۰
سینه و شانه‌ها: گوهر و ذات زندگی.....	۵۳
پاها و ساق پا: ایستایش ما در زندگی.....	۷۱
پهلوها: جوانب مختلف زندگی.....	۸۳
قسمت میانی ساق پاها: انرژی و زنده دلی.....	۹۷
شکم: قدرت و اعتماد به نفس.....	۱۱۱
ماهیه‌های باز کننده: انبساط خود.....	۱۲۳
سروگردن: تصور و تجسم جدید.....	۱۳۷

- قسمت پایینی بدن: تعادل و حضور در حال..... ۱۴۷
- قسمت بالایی بدن: خودارزشی..... ۱۶۱
- ارتباط بدن : تکامل..... ۱۷۴
- بخش سوم..... ۱۸۲
- بیماری‌های خاص..... ۱۸۳
- پروژه کودکان ۲۰۰۰..... ۱۸۹



کاهش استرس

قدرت

روابط احساسی

انگیزه

داشتن یک زندگی خوب

در ۹ قدم آسان!



پیش‌گفتار

درس‌های زیادی از این کتاب می‌آموزید!

درس‌هایی بسیار مهم!

درس‌هایی عمیق و زرف، ولی از همه اینها مهمتر، ماساژ دادن را به همراه احساسی عمیق و فواید فیزیکی آن که مفرح و شادی بخش خواهد بود می‌آموزید!

شادی بخش برای ماساژ دهنده و لذت بخش برای ماساژ گیرنده!

زمانی که می‌بینید نوزادتان در طول ماساژ می‌خندد و بعد از آن به هیجان درمی‌آید، آن زمانی است که از لذت ماساژ دادن بهره‌مند خواهید شد.

امروزه دلایل متعددی برای ماساژ دادن به نوزاد و کودکان، وجود دارد. اهمیتی ندارد که فرزند شما در چه سنی باشد. ماساژ یکی از مهمترین

۸ ماساژ کودک

وسایل پیشرفت برای فرزندان خواهد بود که شما «پدر و مادر» باید از آن استفاده کنید.

این عمل به رشد فیزیکی و ذهنی آنها کمک خواهد کرد. این رشد بسیار سریع تر و قابل توجه تر از زمانی خواهد بود که فرزندان بدون لذت بردن از ماساژ، رشد می کردند. ماساژ از فشارهای احساسی و فیزیکی، که اکثر مردم آن را به عنوان یک حالت «طبیعی» پذیرفته اند، جلوگیری می کند، از همه مهم تر اینکه ماساژ به طور ضمنی خانواده را در تماس با هم قرار می دهد.

ماساژ، در طول تاریخ به عنوان یک هنر و ورزش قابل احترام به شمار می رفته است. مصریان قدیم، یونانیان و رومی ها نوشته اند که ماساژ، شفا و سلامتی را افزون می کند. در کشورهای آسیایی نیز، ماساژ همیشه بخش کاملی از درمان در پزشکی به حساب می آمده است.

ماساژ در چین به سه هزار قبل از میلاد مسیح برمی گردد. تاریخچه هنر ماساژ دادن از تجربیات مهم برای مدت زمان طولانی بوده است و اهمیت باورنکردنی لمس و تماس را، بشر به اثبات رسانده است. مطالعات نشان داده است که بچه هایی که از تماس و لمس محروم بوده اند، به ناچار جدایی و تنهایی را نیز تجربه کرده اند، و این شانس را نداشته اند که به خوبی همتهای خود پیشرفت داشته باشند. نوزادان برای زنده ماندن و رشد، نیاز به تجربه لمس و تماس دارند.

پیش‌گفتار ۹

این واقعیت تقریباً در قرن سیزدهم کشف شد. زمانی که امپراطور «فردریک دوم» در آلمان، آزمایشی را روی تعدادی از نوزادان تازه به دنیا آمده، انجام داد. هدف از این آزمایش این بود که اگر در طول زمان رشد نوزادان، یک کلمه حرف به گوششان نرسد، به چه زبانی صحبت خواهند کرد.

نوزادان قرنطینه شدند و پرستارانی را به این امر اختصاص دادند که حق نداشتند با این نوزادان صحبت کنند یا آنها را نوازش نمایند، فقط کارتغذیه نوزادان به عهده آنها بود. این آزمایش به طرز وحشتناکی شکست خورد!!، این نوزادان، نه تنها هرگز صحبت نکردند، بلکه همه‌ی آنها جان سپردند!!

بدون شک، بر اثر فقدان انگیزه از لمس کردن، توسط یک شخص، این نتیجه مهلک و کشنده، به دست آمد. خوشبختانه، مراقبت و نوازش نوزادان خود، یک غریزه طبیعی است و بچه‌ها از لمس و نوازش فراوان والدین، از طریق پاسخ‌های صدا و زبان بدنی، بهره‌مند می‌شوند.

کسی که، به عنوان پدر و مادر این کتاب را می‌خواند، ممکن است به این حقیقت واقف باشد، اما شاید از تحقیقات دانشمندان که این موضوع را ثابت کرده‌اند بی‌اطلاع باشند. مطالعات بر روی فرهنگ‌های متعدد ثابت کرده است که بچه‌هایی که از آنها نگهداری می‌شود، مورد ماساژ قرار می‌گیرند، در آغوش گرفته می‌شوند و از

سینه مادر تغذیه می‌کنند، زمانی که به رشد کامل می‌رسند، تبدیل به شخصیت‌هایی می‌شوند که تهاجم و خشونت کمتری را از خود نشان می‌دهند و آنهایی هستند که می‌توانند با همه تعاون و همکاری داشته و بسیار شفیق و مهربان باشند.

همان‌گونه که در این کتاب ملاحظه خواهید نمود یک برنامه مرتب، دقیق و ساده جهت ماساژ دادن ارائه خواهد شد. البته این برنامه به عنوان یک مکمل برای لمس و نوازش عاشقانه والدین و اعضای دیگر خانواده نسبت به بچه داده می‌شود و شما ارزش فوق‌العاده آن رادر زندگی فرزندتان مشاهده خواهید کرد.

والدین بسیار زیادی وجود دارند که به طور روزافزون به اهمیت ماساژ برای کل اعضای خانواده پی‌برده و با آن آشنا شده‌اند. خیلی از مقالات مجلات و روزنامه‌ها در سال‌های اخیر، اختصاص به عشق و هنر در تلویزیون‌های بین‌المللی و برنامه‌های رادیویی، طرز عمل، قسمت‌های تصویری از ماساژ را که در آن نوزادان توسط متخصصینی مجوزدار ماساژ داده می‌شوند، به نمایش در آمده است، و در ضمن پزشکان باشوق و علاقه‌ی زیاد، منافع فوق‌العاده یک ماساژ مرتب را که بچه در طول زندگیش باید به آن دست پیدا کند، لیست کرده‌اند.

خیلی از مردم با تعجب به این فیلم‌ها نگاه می‌کنند شاید گاهی اوقات این فیلم‌ها را به تمسخر می‌گیرند، زیرا آنها فکر می‌کنند که ماساژ با برنامه، چیزی است که فقط مردم ثروتمند، آن هم از طریق

پیش‌گفتار، ۱۱

سرویس‌های گرانقیمت و ماساژ دهنده‌های حرفه‌ای باید از آن بهره‌مند شوند. و این کار را یک تجمل و خوش‌گذرانی می‌دانند. اما این مسئله صحت ندارد زیرا هرکسی که سعی و تلاش کند، می‌تواند این کار را با سرعت فراگیرد و نوزاد یا کودک خود را ماساژ دهد و این یک برنامه نوظهور و جدید و تجملی نیست بلکه یک الزام است. هزاران نفر از والدین که از برنامه دقیق و مرتب ماساژ برای فرزندانشان استفاده کرده‌اند، آن را جزء مهم و الزامی از وظایف پدر و مادر می‌دانند. درواقع، ماساژ منافع حیرت‌انگیزی را به شما پیشنهاد می‌کند. می‌تواند یکی از مهمترین ابزارهای باشد که شما به عنوان پدر و مادر از آن استفاده می‌کنید، این کار وابستگی شما را به فرزندان و بالعکس بالا می‌برد. درعین حال لذتی که از انجام این کار نصیب شما می‌شود، وصف ناپذیر است. شروع زود هنگام برنامه ماساژ، می‌تواند گام مهمی در زندگی فرزند شما باشد و از مشکلات احساسی و فیزیکی او در آینده ممانعت به عمل آورد. ترس از نوازش، تصور ضعیفی از بدن، فقدان آگاهی از بدن و فشار روحی بالا، می‌تواند نتیجه کمبود نوازش در طول دوران کودکی باشد.

ماساژ در دوران سازندگی، روش بسیار مؤثری جهت آموزش درس‌های مثبت از نوازش، صحت و آگاهی از بدن می‌باشد. ماساژ از نظر فیزیکی، بافت‌های نرم بدن را بسط می‌دهد، تشنج‌های موضعی ماهیچه‌ها را آشکار می‌کند، حرکت مایعات (خون و شیرۀ غذایی) را در

۱۲ ماساژ کودکی

بدن روان می‌سازد و سیستم عصبی را تحریک و برانگیخته می‌کند. درضمن ماساژ می‌تواند فرآورده‌های تعداد زیادی از هورمون‌های مفید را که شامل رشد هورمون‌های ساختمان جسمانی می‌شود، تحریک نماید، از نظر احساسی نیز، احساسات مثبت را درمورد آگاهی از بدن، نوازش و محبت افزون می‌کند.

نمونه‌های بی‌شماری از بچه‌هایی که از خواص و منافع یک ماساژ مرتب بهره‌مند شده‌اند وجود دارد.

* بهبودی در منبع نیزوی مکانیکی،

* رشد سریع بدنی،

* تنفس بهتر،

* هیجان و آشفتگی کمتر،

* درد کمتر از نفخ و یبوست،

* توازن و پاسخ‌های بهتر در موقعیت‌های اجتماعی،

* رهایی از تجمع فشارهای روحی،

* وازهمه مهم‌تر، بچه شادتر.

تحقیق کنید که چه منافع دیگری از ماساژ را می‌توانید به لیست فوق بی‌افزایید. از همه اینها گذشته، این کتاب فقط مقدماتی درمورد امکانات است.

بنشینید و بیاندیشید که برای فرزندان خانواده چه می‌خواهید؟

مطمئنأ روح و روان خوب، سلامتی روحی و فیزیکی
برای خودتان و آنهایی که دوستشان دارید می‌خواهید.

ماساژ امکانات لازم را به شما می‌دهد تا به شما در رسیدن به
هدف‌هایتان کمک کند. ماساژ با مخلوطی از عشق، دلسوزی، شفقت،
واحساس معمولی، نقش مهمی را در ادامه و ابقاء زندگی به همراه
سلامتی بازی می‌کند.





والدین در سراسر دنیا، همیشه از تکنیک‌های ماساژ جهت بهبودی دردهای معمول فرزندانشان استفاده می‌کردند. دیده‌اید که گاهی اوقات والدین، آن قسمتی از بدن را که کوفته و کبوده شده و یا آماس کرده، ماساژ می‌دهند، حتی مادران لثه‌های حساس نوزادشان را که دردوران دندان درآوردن هستند و احساس ناراحتی می‌کنند، ماساژ می‌دهند. پدر ممکن است برای خواباندن فرزندش، ماهیچه‌های پای او

مقدمه ۱۵

را که در اثر « درد رشد»، گرفتگی عضله پیدا کرده است، ماساژ دهد به دلیل آنکه او را تسکین داده و به او کمک کند تا راحت بخوابد.

جای تعجب نیست که نوازش‌های تسکین دهنده والدین، همیشه جهت پیشرفت سلامتی فرزندان، مفید بوده است. این نوازش‌های معجزه‌گر، هنوز هم به روش سنتی آن، فقط به عنوان یک بهبودی برای هر دردی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

وقت آن رسیده که همه دریابند نوازش به نوع خاص آن، «استراتژی یک ماساژ مرتب» باید به عنوان یک معیاری بر علیه استرس‌ها و مشکلات زندگی مورد استفاده قرار گیرد. ماساژهای رسمی برای نوزادان در امریکا شناخته شده است.

پایه گذار این برنامه دانشگاه میامی بوده است که تحقیقاتی درمورد نوازش را در سال ۱۹۹۲ انجام داده است. این تحقیقات نشان داده است نوزادانی که بیش از میزان هرروزه مورد ماساژ قرار می‌گرفتند، به طور محسوسی زندگی خود را برتر از نوزادانی که مورد ماساژ قرار نمی‌گرفتند، می‌گذرانند.

زمانی که به نوزادان کامل، حتی برای مدت کوتاهی، ماساژ داده می‌شود، خواب بهتری داشتند و مشکلات قولنج و دل درد آنها کاهش پیدا می‌کرد. درضمن دردهای معمول نوزادان تازه به دنیا آمده نسبت به همتهای خود که مورد ماساژ قرار نگرفته بودند، بسیار بسیار اندک بود. اثرات طولانی مدت آن می‌تواند به نوبه‌ی خود حس روحی

و معنوی مثبت خاصی باشد و همچنین پیشرفت فیزیکی او قابل لمس است.

کلاس‌های آموزش ماساژ برای نوزادان در اکثر کشورهای دنیا تشکیل شده است. هرچند که این کلاس‌ها ساختاری است اما شما نیاز به تعلیم رسمی برای دادن هدیه ماساژ عشق به فرزندانتان ندارید. شما می‌توانید از منافع یادگیری تکنیک‌های مورد قبول ماساژ که توسط ماساژ درمان‌های حرفه‌ای بکار می‌رود، بهره‌مند شوید.

این کتاب شما را قدم به قدم، از نوک انگشتان پا تا نوک سر هدایت می‌کند. به زودی متوجه می‌شوید که ماساژ کاملاً ساده است و بالاخره از این تکنیک‌های اصولی به عنوان یک پایه و اساس استفاده کرده و تکنیک‌های خودتان را بسازید.

فرزند شما، شادی یا ناراحتی خودش را با روشی که مورد نوازش قرار می‌گیرد، بیان می‌کند. دست‌های شما به طور یکسان با شکل بدن او انس خواهد گرفت و حس شور و هیجان بیشتری به او خواهد داد. «ماساژ اغلب به عنوان یک تجمل شناخته شده»، جمله‌ای که بعد از ایجاد مشکل و ناراحتی مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما خواهید دید که ماساژ می‌تواند توسط هرکسی انجام شود و هرکسی از آن بهره‌مند گردد. مادر بزرگ‌ها دوست دارند نوزادان را هنگامی که مادرانشان مشغول کارهای روزمره هستند، ماساژ دهند.

مقدمه ۱۷

بچه‌های کوچک، خودشان با دست‌های نرم کوچکشان، می‌توانند از ماساژ کسانی که اول او را ماساژ داده‌اند، نتیجه دلپذیری بگیرند.

و اما به همه‌ی «پدران»:

هدف این کتاب شما نیز هستید، دقیقاً به همان اندازه که «مادر» فرزندان هدف این کتاب هستند. منظور این کتاب تشویق کردن، اختیار و قدرت دادن، و مجهز کردن هر کدام از اعضای خانواده، جهت استفاده از ماساژ به عنوان یک ابزار قوی درختی کردن استرس‌ها و آسیب‌های زندگی است.

بخش اول این کتاب به شکل استفاده آسان برنامه‌ریزی شده است. بعضی از رئوس کار به شما معرفی می‌شود. در این بخش، با ابزار ضروری مختلفی جهت انجام یک ماساژ موفق آشنا شوید که شامل مسائل زیر می‌باشد:

❖ کدام قسمت بدن را ماساژ دهید؟

❖ از چه روغن‌هایی استفاده کنید؟

و مطالب و تذکرات دیگر. در ضمن از مشکلات روحی و روانی نیز حکایت می‌کند که به عنوان یک انسان، این استرس‌ها چه معنایی برای ما دارند، چگونه آنها را بهبود بخشیم و اینکه چه تأثیری می‌تواند بر روی ذهن و بدن ما داشته باشد.

دربخش دوم، تکنیک‌های حرفه‌ای ماساژ را فرا می‌گیرید که در قسمت‌های خاصی از بدن اجراء می‌شود. این بخش شامل این فصول می‌گردد:

- سینه و شانه‌ها،
- پاها و ساق پا ،
- پهلوها،
- قسمت میانی پاها،
- شکم،
- ماهیچه‌های بازکننده،
- سروگردن،
- قسمت پایینی بدن،
- قسمت بالای بدن،
- ارتباط بدن.

اگر چه ممکن است درابتدا به نظر آید که از این گروه‌ها و دسته‌بندی‌ها می‌توانیم به طور اختیاری استفاده کنیم. اما به زودی متوجه می‌شویم که به ترتیب قرار گرفتن این دسته‌بندی‌ها تا چه حد حائز اهمیت هستند و انجام کار بر روی سطوح کوچک بدن برای شما آسان‌تر می‌کند. درضمن این ساختار فرصت بی‌نظیری است برای شما

تا دریابید که قسمت‌های مختلف بدن چقدر به هم پیوسته هستند و این اجزاء چگونه به صورت کل عمل می‌کند.

رئوس این مطالب طوری تنظیم گردیده که به شما کمک می‌کند تا بتوانید در مورد اهمیت هر قسمت از بدن با فرزندتان صحبت کنید و یا بالطبع او هم درک خواهد کرد که از هر قسمت از بدنش چگونه با کارایی مؤثر استفاده کند.

این بخش از کتاب شامل مطالبی است در مورد فلسفه هر قسمت از بدن، که چه تأثیرات خاصی بر روی زمینه‌های مهم زندگی دارد، و در عین حال، تاچه حد برای یکپارچه کردن ذهن و بدن در حد اعلای آن، لازم و ضروری است. در این بین، به فرزندش کمک می‌کند که آگاهی نسبت به سلامتی ارتباط بین درون و بیرون وجود خود، پیدا کند.

بخش سوم صحبت از نگرانی‌های ویژه و اهمیت برپاکردن پروژه‌های بچه‌ها و چگونگی توسعه و پخش این عقاید، در دنیایی که زندگی می‌کنیم، دارد. به زودی متوجه خواهید شد که این کتاب در ذکر روش‌های متعدد غیر معمول است. از آنجاکه اکثر کتاب‌ها، شروعی، میانه‌ای و پایانی دارد، در واقع این کتاب نشان می‌دهد که «پایان» خود آغازی است. ماساژ برای کودکان، یک تجربه در حال پیشرفت است و هر روز یک شروع جدیدی دارد. اکثر کتاب‌ها، بر روی تکنیک‌ها

۲۰ ماساژ کودکی

تأکید دارند اما بخش‌های فیزیولوژی ماساژ در این کتاب ذهن و بدن را به عنوان یک واحد بیان می‌کند.

پس، اجازه دهید این کتاب، تکنیک‌های ساده‌ای که نشان‌دهنده وابستگی و رشد فرزند شماست را، آموزش دهد. درضمن در اینجا شما نیز در مورد خودتان فراوان می‌آموزید، درضمن در مورد ارزش‌های گرانبهای ماساژ آگاهی پیدا می‌کنید به طوری که خودتان در جستجوی یک ماساژور برای خودتان خواهید بود. اعضای خانواده به زودی نوآموزانی خواهند بود که می‌توانند یکدیگر را ماساژ دهند، درواقع به هر روشی با هم «در تماس» هستید.

