



## ماساژ بر میزان رشد و الگوی خواب شیرخواران موثر است

ماساژ نوزادان و شیرخواران یک جز مهم مراقبتي در جوامع مختلف بخصوص هندوستان بوده و در چند سال اخير مورد بررسي علمي قرار گرفته است و چنانچه با شيوه صحيح انجام شود تاثيرات سودمندي بر روي بافتهاي بدن از جمله اعصاب، عضلات، گردش خون عمومي و موضعي اعمال مي‌کند...

ماساژ نوزادان و شیرخواران یک جز مهم مراقبتي در جوامع مختلف بخصوص هندوستان بوده و در چند سال اخير مورد بررسي علمي قرار گرفته است و چنانچه با شيوه صحيح انجام شود تاثيرات سودمندي بر روي بافتهاي بدن از جمله اعصاب، عضلات، گردش خون عمومي و موضعي اعمال مي‌کند.

فرشته نارنجي از دانشگاه علوم پزشکي اراک، دانشگاه پرستاري و مامايي به همراه جمعي از همکارانش به اين نتيجه رسيده‌اند که ماساژ بدن شیرخوراران باعث بهبود الگوی خواب و همچنين باعث وزن گيري بهتر آنها مي‌شود و ممکن است در درازمدت تاثير مثبتی بر افزايش قد نیز داشته باشد.

احتمالاً اين تاثيرات مثبت در رشد، به دليل افزايش ترشح هورمون رشد به علت خواب شبانه بيشتري در شیرخوار است. علاوه بر اين ماساژ مي‌تواند استرسهاي وارده بر عضلات را کاهش دهد و به دفع مواد زايد کمک کند. همچنين ترشح اندروفينها را به همراه دارد و باعث ايجاد آرامش در فرد شده و در نوزادان تحريك لمسي حرکتی، موجب کاهش استرس و کاهش ترشح هورمون کورتيزول و حتي باعث کاهش افت درجه حرارت و کاهش عفونت در آنها مي‌شود.