

# تدليك الرضيع بالصور لعلاج المغص وتوتر الطفل



الخميس 26 مايو 2022 08:40 م

تدليك الرضيع أمر مهم جدا ويجب على كل ام ان تتعلمه لانه يعاني العديد من الأطفال الرضع من آلام المعدة و التي تعتبر طبيعية في هذه المرحلة العمرية للعديد من الأسباب و بالرغم من أن هذه المشكلة تعتبر من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً لدى الرضع، إلا أنه يمكنك التغلب عليها بكل سهولة عن طريق القيام بتدليك معدة طفلك و القيام ببعض التمارين البسيطة التي تساعد طفلك في التغلب على آلام المعدة

و يمكن أن يساعد التدليك اللطيف لمعدة طفلك في تهدئة آلام البطن للطفل الرضيع و يحسن من عملية هضم الطعام بشكل ملحوظ و يمكن أن يساعد التدليك الطفل في أي من الحالات التالية :

المغص .

الإمساك

تراكم الغازات في المعدة

مشاكل البطن بشكل عام

اقرأ عن فوائد تدليك القدمين

أعراض الم المعدة التي تستدعي تدليك الرضيع

يجب أولاً معرفة علامات و أعراض آلام المعدة التي تصيب الرضيع و التي تعني أنه بالفعل يشعر بألم في معدته و التي تشمل :

يتصرف بحدة أكثر و غاضب بشكل كبير " أكثر من المعتاد " .

بيكي لفترات طويلة دون إنقطاع

الإسهال

القيء

تشنج عضلات البطن بشكل ملحوظ

إضطرابات النوم

لا يتناول الطعام بانتظام

شاهد ايضاً بالصور مساج الاطفال لعلاج الغازات

أسباب الم المعدة عند الرضع

هناك بعض الأسباب الشائعة التي تسبب آلام المعدة لدى الرضيع و التي تشمل ما يلي :

1- المغص إذا كان طفلك يعاني من مغص شديد، فإنه سيكي باستمرار دون إنقطاع يصاب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3- 4 أسابيع بالمغص بشكل أكبر و يمكن أن يستمر حتى عمر 4 - 5 أشهر إذا بكى طفلك لمدة ساعتين يومياً لمدة 3 أيام في الأسبوع، فهذا يعني أنه يعاني من المغص بشكل يومي أسباب المغص غير معروفة تماماً، و لكنه قد يحدث بسبب تراكم الغازات في المعدة أو عسر الهضم، كما قد يكون بسبب عدم تحمل الطفل للحليب

2- الإمساك عادة ما يصاب الرضيع بالإمساك عندما يبدأ في تناول الأطعمة الصلبة بعد أن تبدأ في إعطاء طفلك الأطعمة الصلبة قد تلاحظ بعض التأخير في حركة الأمعاء و الإخراج، هذا يعتبر أمر طبيعي و لكنه يسبب آلام المعدة للطفل قد يتسبب نقص الألياف في الطعام أو عدم تناول كميات كافية من الماء في الإصابة بالإمساك، لذلك إحرص دائماً على تقديم أطعمة غنية بالألياف و التي تساعد على تنظيم حركة الأمعاء

3- الإرتجاع المريئي قد يكون طفلك مصاب بالإرتجاع المريئي منذ ولادته و الذي يكون بسبب عدم إكمال نمو العضلة العاصرة في المعدة و التي تظل مفتوحة بعد تناول الطعام و تتسبب في رجوع الطعام مرة أخرى إلى الفم و تظهر حالة الإرتجاع المريئي عندما يقوم الطفل ببق الطعام " أو حليب الثدي " بعد تناوله ، و تعتبر هذه الحالة من الحالات الشائعة و التي غالباً ما تختفي بعد عمر ال 6 أشهر

إذا كان طفلك يعاني من آلام المعدة، يمكنك الإعتماد على بعض الطرق التالية لتدليك المعدة لتقليل الألم و مساعدة طفلك على الشعور بالراحة .

1- تدليك المعدة بالأصابع

تدليك معدة طفلك الرضيع

ضع إصبعك السبابة بالقرب من سرّة بطن طفلك، و إبدأ في تحريك إصبعك بإتجاه عقارب الساعة تصاعدياً إلى حافة البطن بعد البدء بإصبع واحد، يمكنك الإعتماد على أكثر من إصبع و التدليك بلطف حتى يشعر طفلك بالراحة و الهدوء و يتوقف عن البكاء

2- تدليك المعدة باليد

تدليك معدة طفلك الرضيع

ضع راحة يدك على معدة طفلك و قم بتحريك يدك بحركات دائرية في إتجاه عقارب الساعة هذه الحركة تساعد على تمرير الطعام من أو حتى الغازات من معدة طفلك و تساعد أيضاً على تنظيم حركة الهضم

3- إرفع القدم إلى الأنف

تدليك معدة طفلك الرضيع

قم بضم قدمي طفلك معاً حيث يتلامس الكعبين معاً إمسك القدمين بهذا الشكل و قم بتحريكهما معاً بإتجاه أنف طفلك قدر الإمكان " أو بقدر ما هو مريح لطفلك " ثم عد إلى وضع البداية مرة أخرى كرر هذه الحركة عدة مرات حتى يطلق طفلك بعض الغازات و التي تتسبب تراكمها في شعوره بالمغص و الألم

4-تقليب الطفل

تدليك معدة طفلك الرضيع

إفرد ساقي طفلك أو قم بثني الركبتين و حرك وركه ببطء من جانب إلى الآخر، و ذلك مع الحفاظ على نصف جسمه العلوي مسطح على الأرض تساعد هذه الطريقة في الضغط على الجهاز الهضمي و المعدة مما يساعد في التخلص من الغازات و الإمساك بشكل فعال

5- القفز

تدليك معدة طفلك الرضيع

إمسك قدمي طفلك و إرفع ركبتيه برفق إلى أعلى البطن ثم إفرد ساقيه مرة أخرى و ذلك كما لو كان يقوم بقفزة صغيرة كرر هذا التمرين عدة مرات حتى يشعر طفلك بالراحة، و ستلاحظ إخراج بعض الغازات أثناء قيامك بهذه الحركة و التي تساعد على التخلص من

المغص و آلام المعدة

6- تدليك الرضيع ودوائر الإبهام

تدليك معدة طفلك الرضيع

قومي بتدليك راحتي يدي طفلك و باطن قدميه عن طريق تحريك إصبعك الإبهام في حركات دائرية يمكنك أيضاً القيام بذلك أثناء الرضاعة حيث يساعد هذا التدليك على تهدئة الجهاز الهضمي لطفلك و يقلل من كمية الهواء التي تدخل من فم الطفل أثناء الرضاعة و هذا يقلل من تراكم الغازات في المعدة

الخطوات اللازمة قبل أن تبدأ تدليك الرضيع

قد تحتاج إلى أحد الزيوت الخاصة بالأطفال لمساعدتك على التدليك برفق و تحريك يديك بشكل أكثر راحة، و قبل أن تقوم بتدليك الطفل عليك إتباع بعض الخطوات :

إختر الوقت المناسب، لا تحاول أن تقوم بتدليك معدة الطفل قبل أو بعد الوجبة مباشرة أو إذا كان طفلك يرغب في النوم

قم بإزالة أي إكسسوارات قد تسبب الحكّة أو تهيج جلد طفلك

ضع طفلك على منشفة ناعمة و دافئة في وسط السرير أو على الأرض

قبل وضع الزيت قم بتدليك يديك به لتدفئة الزيت و يديك أيضاً

راقب طفلك جيداً عند القيام بأي حركة، و إذا شعرت أنه يتألم أو لا يشعر بالراحة فتوقف عما تفعله على الفور