

ماساژ ضد شب ادراری و بد خوابی!

بسیاری از کودکان زیر ۶ سال دست کم در ماه یک بار رختخواب خود را خیس می کنند. ماساژ درمانی برای درمان این کودکان تکنیک های موثری دارد. در جهان برای درمان این اختلال و همین طور اختلال بد خوابی کودکان به همین علت، راه های متنوعی وجود دارد که یکی از موثرترین آنها استفاده از تکنیک های ماساژ درمانی و فشار درمانی است.

بسیاری از کودکان زیر ۶ سال دست کم در ماه یک بار رختخواب خود را خیس می کنند. ماساژ درمانی برای درمان این کودکان تکنیک های موثری دارد. این مسئله به دلایل مختلفی در آنها دیده می شود که یکی از آنها ضعف عضلات مثانه و دیگری هماهنگ نبودن فرمان مغز با عملکرد دستگاه ادراری به ویژه مثانه است. از این رو برخی از کودکان پیش از آنکه از خواب بیدار شوند و خود را به دست شویی برسانند، جای خود را خیس می کنند. در جهان برای درمان این اختلال و همین طور اختلال بد خوابی کودکان به همین علت، راه های متنوعی وجود دارد که یکی از موثرترین آنها استفاده از تکنیک های ماساژ درمانی و فشار درمانی است. در این شماره برخی از ساده ترین این تکنیک ها را که در خانه قابل ارائه است به شما معرفی می کنیم.

استفاده از **روغن ولرم زیتون یا کنجد** و ماساژ بدن کودک علاوه بر افزایش میزان محبت و رابطه عاطفی میان کودک و مادر به نشاط جسمی و افزایش توان جسمی کودک کمک

کرده و به مرور موجب درمان تمامی اختلال‌های جزئی که در بدن کودک به وجود آمده می‌شود



گام اول : این نقطه را ۳ دقیقه ماساژ دهید

از کودک بخواهید روی شکم دراز بکشد. در این مرحله باید ۲ نقطه را که نزدیک به ستون فقرات و در کنار دومین مهره قرار دارد پیدا کنید و با کمک هر ۲ انگشت شست آن‌ها را به صورت دورانی ماساژ دهید. بهتر است برای ماساژ این نقطه از مقدار اندکی روغن زیتون ولرم نیز استفاده کرده و سرانگشتان خود را به آن آغشته کنید. این نقطه را به مدت ۳ دقیقه ماساژ دهید و مراقب باشید که میزان فشار سرانگشتان‌تان در این نقطه به گونه‌ای نباشد که کودک احساس درد کند.



گام دوم : انرژی‌ها را به سمت مثنه هدایت کنید

در این مرحله به اندازه ۴ انگشت از دومین مهره ستون فقرات به سمت پایین حرکت کنید و این کار را یک بار دیگر انجام دهید تا به ۲ نقطه روی نشیمنگاه کودک برسید. این ۲ نقطه را نیز با کمک ۲ انگشت شست‌تان ماساژ دهید. ماساژ این ۲ نقطه باعث تمرکز انرژی بر عضلات مثنه و دستگاه ادراری می‌شود. بهتر است این ۲ نقطه را به مدت یک تا ۳ دقیقه ماساژ دهید. تکرار این ماساژ به صورت روزانه کمک می‌کند تا کودک در مدت زمان کوتاهی بتواند علاوه بر غلبه بر مشکل شب ادراری بر اختلال‌های دیگر ناشی از آن از قبیل بدخوابی نیز غلبه کند.



گام سوم : مثانه را تقویت کنید

برای افزایش توان مثانه ماساژ این نقطه را به شما توصیه می‌کنیم. این نقطه که به اندازه ۲ انگشت از ناف کودک پایین‌تر است بهترین محل برای ارائه ماساژ و افزایش میزان توان و قوت مثانه و عملکرد آن در طول شبانه‌روز به‌ویژه شب‌هاست. برای ماساژ این نقطه باید از ۲ انگشت سبابه و میانی هر ۲ دست‌تان کمک بگیرید. بنابراین پس از پیدا کردن این نقطه انگشتان‌تان را روی هم قرار دهید و به آرامی با ماساژهای فشاری ملایم این نقطه را ماساژ دهید. بهتر است میزان فشار در این ناحیه را خیلی ملایم آغاز کرده و به مرور افزایش دهید. این فشار نباید به حدی باشد که کودک احساس درد کند.



گام چهارم : بد خوابی را از کودک دور کنید

بسیاری از کودکان به دلیل ترس از شب ادراری، دل درد یا مسائل دیگر ممکن است شب‌ها به راحتی نخوابند و ساعت‌های زیادی را بیدار بمانند یا به‌طور مداوم از خواب بپرند و خواب عمیقی را در شب تجربه نکنند. برای حل این بحران استفاده از تکنیک‌های ماساژ درمانی را توصیه می‌کنیم. در این مرحله نیز لازم است کودک روی شکم بخوابد. در این حالت کافی است بعد از مهره سوم ستون فقرات نقطه‌ای را که پشت به قفسه سینه قرار دارد، پیدا کرده و آن را با حرکات آرام انگشت شست هر ۲ دست ماساژ دهید. این ماساژ در صورتی که هر شب تکرار شود خواب کودک را بهتر کرده و او را قوی می‌کند.



گام پنجم : افزایش توان جسمي کودک

افزایش انرژی و توان جسمي کودک غلبه بر بسياري از اختلالهاي ایام کودكي را آسانتر ميکند. از اینرو براي افزایش میزان توانايي کودک علاوه بر رسیدگی به وضعیت غذا و موادمغذي مورد نیاز او لازم است تا با ارائه ماساژ در نقاط خاصی از بدن که به افزایش این انرژی کمک ميکند به کودک خود کمک کنیم. در این مرحله پیشنهاد ميکنیم از کودک بخواهید به صورت چهارزانو بنشیند. سپس روی گردن درست جايي که نخستین مهره گردن آغاز شده را خیلی آرام و تنها با کمک يك انگشت شست ماساژ دهید. براي این منظور انگشت شست را روی نقطه گذاشته و ۴ انگشت دیگر را روی شانه کودک قرار دهید و به آرامي این نقطه را ماساژ دهید.

نکته : ماساژ کودک به طور کلی یکی از بهترین شیوه‌ها برای بهبود اختلال‌های سطحی جسمانی در کودکان زیر ۱۰ سال است. برای این منظور علاوه بر استفاده از تکنیک‌های ویژه که برای درمان اختلال‌هایی خاص مورد استفاده قرار می‌گیرند، ماساژ کل بدن با کمک روغن کنجد یا روغن زیتون به سلامت و رشد به موقع کودک کمک می‌کند. استفاده از روغن ولرم زیتون یا کنجد و ماساژ بدن کودک علاوه بر افزایش میزان محبت و رابطه عاطفی میان کودک و مادر به نشاط جسمی و افزایش توان جسمی کودک کمک کرده و به مرور موجب درمان تمامی اختلال‌های جزئی که در بدن کودک به وجود آمده می‌شود. اگر چه باید مراقب بود بهترین روش برای ارائه این ماساژها را باید از متخصص ماساژ درمانی آموزش دید و بعد آن را روی کودکان‌تان اجرا کنید، به ویژه کودکانی که در پرونده پزشکی آنها به بیماری خاصی اشاره شده است.

همیشه به سلامت باشید