Bu masaj şu konularda yardımcıdır:

- Sağlıklı bir ebeveyn-bebek ilişkisini teşvik eder
- Ebeveyn güven düzeylerini artırır
- Bebeğin uyku, beslenme alışkanlıklarını, iletişim becerilerini ve duyusal farkındalığı geliştirir
- Erken doğanlarda hastanede kalış süresini azaltır

Erken doğanlar

Bu masaj müdahalesi başlangıçta İGVD olarak bilinen NICU'daki prematüre bebekler için geliştirilmiştir.

Müdahaleler NICU bebeklerinin daha iyi beslenmesine ve hastanede kalış sürelerinin azaltılmasına yardımcı olur. Prematüre bir bebeğiniz varsa, bebeğinizin bu teknikten faydalanıp faydalanmayacağını görmek için sağlık uzmanınıza danışın.

Daha fazla yardım için www.Pathways.org adresinden çevrimiçi eğitim videomuzu izleyin.

Çocuk gelişimi hakkında daha fazla ÜCRETSİZ kaynak bulmak için lütfen www.pathways.org adresini ziyaret edin.

Masaj + 30, 10, 5, sağlık hizmeti sağlayıcıları arasında İGDV (İşitsel, Dokunsal, Görsel, Vestibüler) olarak bilinen bir müdahaledir.

- İşitsel- konuşma
- Dokunsal- sıvazlama ya da masaj
- Görsel- göz teması
- Vestibular - sallama

Müdahale, Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) tarafından sağlanan 35 yıllık araştırmaya dayanmaktadır. Araştırma Pathways.org Medical Roundtable üyesi PhD, RN, FAAN Rosemary White-Traut tarafından gerçekleştirildi.

Pathways.org, bir çocuğun motor, duyusal ve iletişim gelişimini en üst düzeye çıkarmak için ebeveynleri ve sağlık profesyonellerini ÜCRETSİZ araçları ve kaynakları ile güçlendirir.

friends@pathways.org
www.pathways.org

Ücretsiz Kopyalayabilirsiniz

DEĞİŞTİRMEYİN.
PATHWAYS.ORG'U KAYNAK OLARAK BELİRTİN.

Bu çalışmanın herhangi bir kısmını kullanma izni Pathways.org'dan alınmalıdır. Materyaller hiçbir ücret ödemeden sağlanmaktadır; Önceden yazılı onay alınmaksızın Pathways.org malzemelerinden herhangi bir ücret talep edilemez.

©Telif hakkı 2020

Pathways.org, 501(c)(3) e göre kar amacı gütmeyen bir organizasyondur.

Edited by Prof. Dr. Mintaze Kerem Günel, Translated by Hacettepe University, Unit of Cerebral Palsy and Pediatric Rehabilitation and Association of Turkish Child Physiotherapists

Masaja giriş +30,10,5

Çocuk gelişimini en üst düzeye çıkarmak için ÜCRETSİZ araçlar

Pathways.org, 501(c)(3) e göre kar amacı gütmeyen bir organizasyondur

Masaj nedir +30, 10, 5?

- 30 saniye- bebekle konuşun
- 10 dakika- bebekle konuşurken ve bebeğe bakarken, bebeğin başına, göğüs/beline, kollarına, bacaklarına ve sırtına masaj yapın
- 5 dakika – bebeği sallayın ve bebeğe bakarken konuşmaya devam edin

Bebek gelişimini desteklemek için kullanılan 15 dakikalık basit bir müdahale. Bu teknik bebekle yavaşça konuşmayı, masaj yapmayı ve sallamayı içerir.

Olası ayrılma ipuçları:

- Ağlama
- Sızlanma
- Huzursuzlanma
- Tükürmek
- Hıçkırmak
- Ellerle itme
- Kaşları çatma
- Göz temasını kaçırmak
- Karşı koyma hareketleri
- Dilini çıkarma

Masaj nasıl uygulanır +30,10,5:

Masaj +30,10,5 uygulayarak bebeğinizi daha iyi hale getirebilirsiniz.

Yönergeler

- ◯ Telaşlı hisstememek için kendinize yeterli zaman tanıyın
- ◯ Loş ışıklı, sessiz bir oda yaratın
- ◯ Masajı hergün aynı zamanda yapın
- ◯ Dikkatinizin %100'ünü bebeğe verin
- ◯ Bebeğinize masaj yaparken ve sallarken bebeğe bakın ve konuşun
- ◯ Bebeğin sevdiği masaj adımlarını 10 dakikayı tamamlayana kadar tekrarlayın
- ◯ Sonra kundaklamaya ve sallamaya 5 dakika devam edin

Bebekle direkt olarak konuşma

Masaja başlamadan önce, 30 saniye boyunca yumuşak bir şekilde konuşun, sesinizin tonunu yükseltin ve birkaç kelime söyleyin, sonra bebeğin cevap vermesini bekleyin ve tekrar konuşun.

Baş masajı

Tüm elinizle alından başın arkasına kadar hafif / orta sıvazlamalar. 6-10 defa.

Göğüs/Bel Masajı

Omuzdan bebek bezine 6 kez uzun hafif sıvazlamalar. Ardından bez ve göbek deliği (veya yeni doğanlar için göbek çevresi) üzerine bebek bezine masaj yapın. 6 kez.

Lütfen not edin: Bebek masaj sırasında huzursuzluk belirtileri gösteriyorsa, bebek tercih ettiği masaj alanlarına geri dönün.

Kol Masajı

Omuzdan bileğe, ellere ve parmaklara nazik / orta sıvazlamalar. Her kol için 6 kez.

Bacak Masajı

Kalçadan ayak bileğine ve ayaklara nazik / orta stroklar. Mümkün olduğunca bacağı kapsamaya çalışın.

Sırt Masajı

İki parmakla sırtın her iki yanına düz olarak 6 kez sıvazlayın. Omurga üzerinde dairesel hareketlerle bitirin.

Sallama

Bebeği bir battaniyeye sarın / kundaklayın ve yavaşça yana doğru sallayın. Eğer bebek bundan hoşlanmıyorsa aşağı yukarı yönde deneyin. Tam zamanında doğan bebekler genellikle yukarı ve aşağı yönde sallanmaktan hoşlanır. 5 dakika.

Çocuk gelişimi hakkında daha fazla ÜCRETSİZ kaynak bulmak için lütfen www.pathways.org adresini ziyaret edin.