

تدليك الأطفال الصغار

كانون الأول /

ديسمبر

٢٠٠٤

تقوم كافة العائلات برعاية أطفالها وتنشئتهم بشكل عفوي عن طريق اللمس، حيث يقوم الأهل بتربيت أو تمسيد طفلهم الصغير عندما يخلد إلى النوم، أو عبطه أو فرك ظهره بنعومة أو تمرير يدهم بلطف على وجهه إذا كان منزعجا.

ومن الأنواع الخاصة لللمس التي أظهرت فائدتها الكبيرة هي تدليك الأطفال الصغار.

ما الذي يفعله تدليك الطفل

للتدليك فوائد عديدة، فبالنسبة لطفل يعاني من التوتر فإن التدليك يمكن أن يكون وسيلة مهدئة لمساعدته على الاسترخاء، ويمكن أيضاً أن يكون مفيداً بشكل خاص بالنسبة للأطفال الصغار المصابين بالإمساك، أو الذين يكون من الصعب استقرارهم في المساء. ووجدت البحوث بأن التدليك المنتظم يساعد الأطفال الخدج (المولودين قبل فترة حمل كاملة) على اكتساب الوزن بمعدل أسرع.

والأهم من كل شيء هو أن التدليك يساعد الأهل على بناء علاقة وثيقة أكثر مع أطفالهم الصغار، ويساعد الأطفال الصغار على الشعور بالأمان والحب، ويساعد الأهل والطفل على تعلم تطوير الثقة المتبادلة بينهم. وسواء قام الأهل بتدليك أطفالهم الصغار أم لا فإن شعور الطفل باللمس والتربيت مهم جداً لنموه الانفعالي والعاطفي.

متى يتعين تدليك الطفل

هناك العديد من الفرص المتوافرة للأهل لللمس وتدليك أطفالهم الصغار خلال روتين حياتهم اليومية، وتشمل هذه الفرص:

- عند تغيير حفاض الطفل.
- بعد الحمام.
- في وقت النوم.
- بشكل عفوي عند حضن الطفل.
- عند الجلوس بجانب الطفل على حصيرة على الأرض.

كيفية تدليك الطفل

يتعين على الأهل الانتباه جيداً لاستجابة طفلهم للتدليك، لأن ليس كل الأطفال يستجيبون بنفس الطريقة. حيث أن بعضهم قد يستجيب بشكل سلبي، وقد يفضل بعضهم الآخر لمسهم في مناطق معينة وقد لا يرغبون بلمسهم في مناطق أخرى. وعلى الأهل مراعاة هذه التفضيلات، ولكن أغلب الأطفال الصغار يستمتعون بلمسهم أو تدليكهم.

وليست هناك حاجة إلى وضع أي شيء على جلد الطفل قبل تدليكه، ولكن يمكنكم استعمال زيت الأطفال الصافي أو غسول أو بودرة.

مواقع إنترنت تعرض طرقاً مصورة لتدليك الأطفال الصغار:

<http://www.babycentre.co.uk/general/3835.html>

<http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=114&np=301&id=1883>

كتب:

Amelia D. Auckett (2003). Baby Massage: Parent-Child Bonding Through Touch

(تدليك الطفل: تعزيز الروابط بين الأهل - الطفل عن طريق اللمس).

Peter Walker (2002). The Practical Art of Baby Massage (الطريقة الفنية العملية لتدليك الأطفال الصغار).

نشرة المعلومات للوالدين هذه متوافرة بلغات متعددة محكية ضمن المجتمع، ويمكن تنزيلها من موقع روابط الطفولة المبكرة Early Childhood Connections على الإنترنت:

www.ecconnections.com.au



مبادرة من

مع الدعم من قبل