


En Güzel Yarattılmışlardan  
Çocuklarınızla Etkili bir İletifim  
“Masaj”



“Dokunmanın faydalarını  
bildiğimiz halde dokunmaktan  
çekiniriz.”

“Güzel dokunuşlar birer  
şifadır”



# Dokunmak

- Ebeveynlerin küçük bebeklerini kucaklama ve onlara sarılma iç güdüsü bir tesadüf eseri değildir. Bir bebek doğduğunda dokunma duyusu diğer dört duyusundan daha fazla gelişmiştir. Bebeğin bilinç, duygu ve otonom sinir sistemi ile bağlantısı bulunmaktadır.

# Masaj

- Masajın temeli dokunmaktır. Bu dokunuşlar mucizeler yaratır. 5 dakikalık bir masaj hastalarda iyileşmelerin gözlemlenmesine sebep olur. Masaj yapmak o insana önem verdiğinizi gösterir ve sezgisel bir anlayışı, güven ve şefkat duygusunu iletirsiniz

# Masaj

- Yapılan araştırmalar dokunmanın sağlık üzerinde ölçülebilir olumlu etkileri olduğunu gösteriyor. Yapılan araştırmalara göre dokunma; yeterince gelişmemiş bebeklerde kilo almayı kolaylaştırabiliyor, strese neden olan hormonları azaltabiliyor ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

# Çocuğunuza Masaj Yapın

- Sevginizi ve şefkatinizi ve çocuğunuza masaj yaparak ve ona dokunarak iletin. İletişim kurmak için illa konuşmak gerekmiyor
  - Tüm stres ve negatif düşünceleri bir kenara bırakarak ona masaj yapın
  - Hastalandığında rahatlaması ve şifa bulması için ona masaj yapın
  - Huzursuz, uykusuz, agresif ve yalnız olduğunu hissettiği ve üzüldüğü zaman ona masaj yapın
  - Kelimelerin anlamsız ve sınırlı kaldığı zaman ona masaj yapın....

# Bebeğimize/Çocuğumuza Masaj Yapın



# Bebeğimize/Çocuğumuza Masaj Yapın



- Baş parmağın ovulması ve parmağın dairesel hareketler yapılması dalak ve mide sorunlarının rahatlamasını sağlayacaktır.
- Bu alanda yapılan masaj kas sistemini kuvvetlendirir ve sindirim sistemini harekete geçirir.
- Çocuğunuzun karnı ağrıdığında önce baş parmağını düz bir çizgi haline getirerek bilekten parmak ucuna doğru kaydırma ve basınç masajı yapmanız tavsiye olur. Direkt olarak karnını ovmaya başlamayın.

# Bebeğimize/Çocuğumuza Masaj Yapın

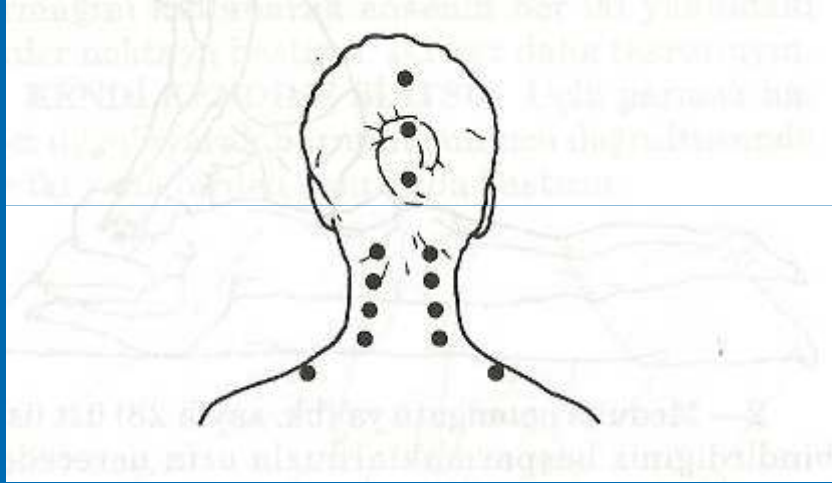


- Küçük kalp çizginin yoğrulmasının sakinleştirici etkisi vardır. Bileğe yağılan uygulama ise sindirimi kolaylaştırır.



- Avuç ortasına yapılan baskı uygulaması çocuğunuza iyi bir uyku seyrini sağlar. Dört parmağın alt boğumlarındaki çukurların ovulması boğaz ağrısı ve öksürüğü rahatlatır

# Bebeğimize/Çocuğumuza Masaj Yapın



- Çocuğunuzun zihni yorulmuşsa, okula konsantre olamıyor yada odaklanamıyorsa, gergin ve uyuşuk bir ruh halindeyse o zaman yandaki fotoğrafta gösterilmiş olan noktalara nokta masajı uygulamanız tavsiye ediliyor. Bu uygulama beyindeki kan dolaşımının hızlanmasını sağlayacaktır.

# Bebeğimize/Çocuğumuza Masaj Yapın

- Masaj tekniğine alıştıķça hareketleri daha hızlı uygulamaya başlayacaksınız.
- Bebeğiniz/çocuğunuz hareketleri öğrendikçe bir sonraki hareket hakkında fikir sahibi olacaktır.
- Masajı biraz da bir oyun haline getirerek çocuğunuzun da buna dahil olmasını sağlayın.
- Masaj yaparken parmak oyunları oynayın, şarkılar mırıldanın.
- Çocuğunuzu hareketlerinizi taklit etmesi için cesaretlendirin.
- Ne yaptığınızı açıklayan bir konuşma yapın

# Masaj ile Tamamlayıcı Tedavi Örnekleri

## ➤ Soğuk Algınlığı

- Bebek ve çocuklarda çok sık görülür
- Soğuk algınlığı virüsleri çok çeşit olduğundan kesin bir korunma yöntemi yada bilinen kesin tedavi bulunmamaktadır.
- Soğuk algınlığı semptomları burun akıntısı yada tıkanıklığı, aksırma, boğaz ağrısı, hafif ateş ve iştahsızlıktır.
- Soğuk algınlıklarında bağışıklık sistemini kuvvetlendirecek masaj uygulanmaktadır.

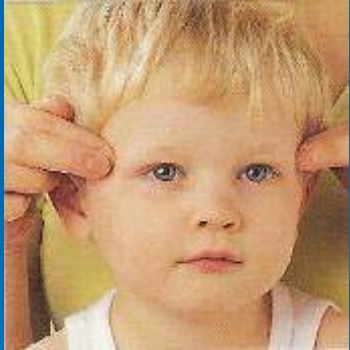
# Masaj ile Tamamlayıcı Tedavi Örnekleri



1



2



3



4 ve 5

## ➤ Soğuk Algınlığı

1. Kaşların orta noktasından başlayarak alından saç hizasına kadar ovun
2. İşaret ve orta parmağınızla çocuğunuzun kaşlarını içten dışa doğru hafifçe çekin
3. Parmaklarınızı şakak üstüne getirerek hafif dairesel hareketler yapın.
4. Bir elinizle çocuğunuzun alnını tutun. Diğer elinizin baş ve orta parmağını kullanarak kafatasının altındaki çukura dairesel hareketler uygulayın. 3 saniyelik baskı masajı uygulayın.
5. Baş ve ortaparmağınızın kulak arkasından başlayarak aşağıya doğru kaydırın.

Hareketleri en az 30 kez tekrarlayın

# Masaj ile Tamamlayıcı Tedavi Örnekleri

## ➤ Öksürük

- Nefes borusundaki bir tahrişe bir tepki olarak ortaya çıkar
- Kuru gıdıklayıcı öksürük nefes borusundaki hafif iltihap sebebiyle oluşur ve balgama dönüşmez
- Balgam çıkarılan öksürük şiddetli iltihabın göstergesidir. Akciğer ve nefes borusundaki hava kanallarını etkiler
- NOT: öksürük, hava kanallarının kapatılmasını önleyici bir koruma mekanizması olduğundan dolayı, çocuğa öksürük önleyicinin verilmesi iyileşmeyi geciktirebilir ve hatta durumu daha da kötü yapabilir.

# Masaj ile Tamamlayıcı Tedavi Örnekleri



MESANE NOKTALARI

## ➤ Öksürük

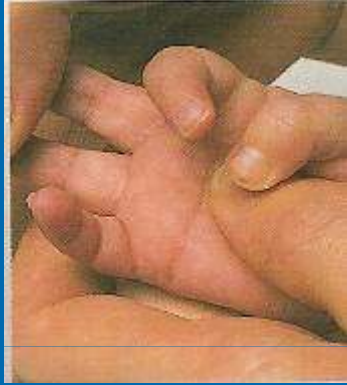
1. Göğüs kemiğin ortasına masaj yapın
2. Meme uçları hizasında göğüs kafesi ortasını saat yönüne doğru dairesel hareketler uygulayın. Sonra başparmaklarınız ile bu noktadan meme uçlarına doğru masaj uygulayın.
3. Sırt bölgesindeki mesane noktalarını yoğurun.
4. Yüzük parmağını ovun, dairesel hareketler yapın.

# Masaj ile Tamamlayıcı Tedavi Örnekleri

## ➤ Gece Ağlamaları, Huzursuzluklar ve Uyku Bozukluğu

- Gece uykusuzlukları ebeveynleri de yıpratır.
- Çocuğu sakileştirmek ve huzurlu uyumasını sağlamak için masal okuduktan sonra sırtını sıvazlayın
- Çocuğun gece uyunmasına belirli bir sebep yoksa masaj tekniklerini uygulayın
- Unutmayı, bu gece huzursuzluklarının genel sebebi çoğu kez küçük sindirim sorunlarıdır.

# Masaj ile Tamamlayıcı Tedavi Örnekleri



## ➤ Gece Ağlamaları, Huzursuzluklar ve Uyku Bozukluğu

- Avuç içi merkezini dairesel hareketlerle saat yönüne doğru ovun
- Kaşların ortasından başlayarak her iki baş parmağınızı sırayla kaydırın
- Göbek deliği altındaki enerji kaynağına avuç içinizle dairesel hareketler yapın. Sonra yukarıda aşağıya doğru ellerinizi kaydırın.
- Ayağın altındaki orta noktasının hemen üst kısmını yoğurun ve sonra da parmaklara doğru kaydırma baskısı uygulayın

# Masaj ile Tamamlayıcı Tedavi Örnekleri

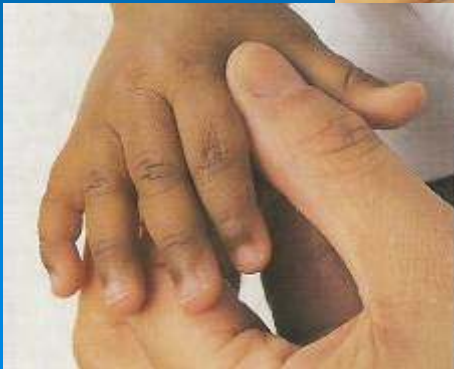
## ➤ Diş Çıkartma

- Kızarık yanaklar
- Şişmiş diş etleri
- İştahsızlık
- İshal

Acaba çocuğum diş mi çıkartıyor?

Cevap: Evet, öyleyse küçük masaj teknikleriyle çocuğunuzu rahatlatalım

# Masaj ile Tamamlayıcı Tedavi Örnekleri



## ➤ Diş Çıkartma

- Alt ve üst çene kemiğinin tam ortasını bulun ve oraya orta parmağınızla masaj yapın.
- Çene kemiği ile yanak kemiği arasındaki çene kasını ovun
- İşaret parmağı ile baş parmağı arasındaki etli bölümü yoğurun

# Dikkat Etmemiz Gerekenler

- Fazla baskı uygulamamak
- Uzun tırnaklarla masaj yapmamak
- Çok uzun süre masaj yapmamak
- Bir tarafa yapılan masajın aynısını diğer tarafa uygulamak
- Bebeğinize/çocuğunuza iyi gelecek onları rahatlatacak masaj yağları kullanmak (dikkat alerjik özel bebekler için ürünler bulunmaktadır. Eğer yoksa saf zeytinyağı kullanın)
- Elleriniz temiz ve yıkanmış olsun. Hem öncesinde hem de sonrasında