

مقدمة عن برنامج

Massage+ 30, 10, 5



أدوات مجانية لتعظيم نمو الطفل

Pathways.org هي منظمة معفاة من ضريبة الدخل بموجب القسم (3)(c) 501 من قانون الدخل الداخلي على اعتبار أنها منظمة غير هادفة للربح.

برنامج التدليك 5, 10, 30 Massage+ هو برنامج للتدخل يُعرف باسم ATVV (وهي اختصار للأحرف الأولى من جوانب التدخل باللغة الإنجليزية لكلمات السمع والحواسي والبصري والدهليزي) بين مقدمي الرعاية الصحية.



- Auditory (سمعي) - التحدث
- Tactile (حسي) - التمسيد أو التدليك
- Visual (بصري) - التواصل البصري بالعين
- Vestibular (دهليزي) - الهددة

يقوم التدخل على أكثر من 40 عامًا من البحث بتمويل من المعاهد القومية للصحة (NIH). تم إجراء البحث من قبل "روزماري وايت تراوت" (Rosemary White-Traut)، الحاصلة على درجة الدكتوراه (PhD)، ممرضة مسجلة (RN)، زميلة في الأكاديمية الأمريكية للتمريض (FAAN)، عضو في Pathways.org Medical Roundtable.

يمكن أن يساعد هذا التدليك:

▶ تعزيز علاقة صحية بين الوالدين والطفل

▶ زيادة مستويات ثقة الوالدين

▶ تحسين نوم الطفل وعاداته الغذائية

▶ ومهارات الاتصال والوعي الحسي

▶ تقليل فترات الإقامة في المستشفى للأطفال الخدج

الأطفال الخدج (المبتسرون)



تم تطوير هذا البرنامج الخاص بالتدخل من خلال التدليك في الأصل للأطفال الخدج في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU)، ويُعرف باسم ATVV.

يساعد التدخل للأطفال في وحدات NICU على الرضاعة بشكل أفضل وتقليل فترات البقاء في المستشفى. إذا كان لديك طفل مبتسر، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك لمعرفة ما إذا كان طفلك سيستفيد من هذه الطريقة.

للحصول على المزيد من المساعدة، شاهدي الفيديو الإرشادي الذي نقدمه عبر الإنترنت على موقع www.Pathways.org.

يُرجى زيارة www.Pathways.org لاكتشاف المزيد من الموارد المجانية حول تنمية الطفل.



كيفية تطبيق نظام 5, 10, 30+ Massage:

من خلال تنفيذ برنامج 5, 10, 30+ Massage، فسوف تتعرفون على طفلكم بشكل أفضل.

ما المقصود بنظام 5, 10, 30+ Massage؟

30 ثانية - تحدّث إلى الطفل

10 دقائق - تدليك رأس الطفل وصدره/بطنه وذراعيه وساقيه وظهره أثناء التحدّث والنظر إليه

5 دقائق - هدهدة الطفل والاستمرار في التحدّث والنظر إليه

التعليمات

- يُخصّص وقت كافٍ تفاديًا للاستعجال
- ينبغي الحرص على تهيئة غرفة هادئة ذات إضاءة خافتة
- يتم تكرار التدليك في نفس التوقيت كل يوم
- يجب تخصيص 100% من الاهتمام للطفل
- يتم التحدّث إلى الطفل أثناء التدليك والهدهدة
- يتم تكرار خطوات التدليك التي أحبها الرضيع أكثر حتى إكمال 10 دقائق كاملة
- تتم متابعة تدبير الطفل وهدهدته لمدة 5 دقائق

تدليك الصدر/البطن

تمسيد بحركات طويلة لطيفة من الكتف إلى الحفاض 6 مرات. ثم التدليك مباشرة لأسفل على الصدر وسرة البطن (أو حول سرة البطن للرضع الجدد) على الحفاضات لمدة 6

مرات



تدليك الرأس

تحريك خفيف/معتدل بيدك بأكملها من الجبهة إلى مؤخرة الرأس إلى الرقبة. من 6 إلى 10 مرات



الكلام الموجه للرضع

قبل البدء في التدليك، يمكن التحدّث بهدوء لمدة 30 ثانية، مع رفع نبرة صوتك، وقول كلمتين، ثم الانتظار حتى يستجيب الطفل، ثم التحدّث مرة أخرى.



يُرجى ملاحظة: إذا أظهر الطفل علامات تدل على رغبته في الانفصال أثناء التدليك، فينبغي الرجوع إلى مناطق التدليك التي يفضلها الطفل.

الهدهدة

يتم لف/تغطية الطفل في بطانية مع هدهدته من جانب إلى آخر. وإذا كان الطفل لا يحب ذلك، تتم هدهدته لأعلى ولأسفل. غالبًا ما يحب الأطفال ذوو فترة الحمل الكاملة الهدهدة لأعلى ولأسفل 5 دقائق



تدليك الظهر

إصبعان للضغط بشكل مستقيم على كل جانب من جوانب الظهر بالتناوب 6 مرات. يتم الانتهاء بحركة دائرية على العمود الفقري. 6 مرات



تدليك الساق

حركات تمسيد خفيف/معتدل من الفخذ إلى الكاحل والقدمين، مع محاولة تغطية أكبر قدر ممكن من الساق. 6 مرات لكل ساق



تدليك الذراعين

حركات تمسيد خفيفة/معتدلة من الكتف إلى المعصم واليدين والأصابع 6 مرات لكل ذراع



Pathways.org

يتم اتباع أسلوب التدخل البسيط لمدة 15 دقيقة لتحسين نمو الرضيع. ويتضمن هذا الأسلوب التحدّث بلطف إلى الطفل وتدليكه وهدهدته.

إشارات محتملة للتوقف:

- مد اليد للإيقاف
- العبوس
- رفض التواصل البصري
- الحركات المتعثرة
- إخراج اللسان
- البكاء
- النحيب
- التذمر
- القشط (ارتجاع الحليب)
- الحازوقة (الزغطة)

يُرجى زيارة www.Pathways.org لاكتشاف المزيد من الموارد المجانية حول تنمية الطفل.