



บทความ

ประโยชน์ของการหวดให้ทารก กระตุ้นพัฒนาการอย่างถูกวิธี

พ.ย. 14, 2024

2 นาที

ลูกน้อยรักการถูกกอดและจ๊ะจี้ การได้รับความรักจากคุณพ่อ-คุณแม่ การเปลี่ยนผ้าอ้อม การทำความสะอาด และการหวดเบาๆ ให้ลูกน้อยจึงเป็นช่วงเวลาพิเศษ ที่คุณจะสร้างความผูกพันกับลูกน้อย

คำถามที่พบบ่อย

หนูจะเริ่มหวดให้ลูกได้ตอนอายุเท่าไรคะ?

คลิก

คุณแม่สามารถเริ่มหวดสัมผัสเบาๆ ให้ลูกได้ตั้งแต่สัปดาห์แรกๆ หลังคลอดเลยคะ แต่ถ้าเป็นการหวดที่เป็นกิจวัตรมากขึ้น ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่มักจะแนะนำให้รอน้องอายุประมาณ 1 เดือนขึ้นไป เพื่อให้ผิวของเขาแข็งแรงขึ้นเล็กน้อยและคุ้นเคยกับโลกภายนอกมากขึ้นคะ อย่างไรก็ตาม หากน้องคลอดก่อนกำหนดหรือมีภาวะสุขภาพอื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มการหวดเสมอคะ

ลูกหนูดูไม่ชอบให้หวดเลยคะ พอเริ่มหวดก็ร้องไห้งอแง ควรทำยังไงดี?

คลิก

เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้คะ! ลองเช็คปัจจัยพื้นฐานง่าย ๆ ก่อนนะคะ เช่น น้องอาจจะกำลังหิว เหนื่อย หรือหนาวเกินไปหรือเปล่า บางทีเขาอาจจะยังไม่คุ้นเคยกับสัมผัสแบบนี้คะ ลองเริ่มจากการหวดสั้นๆ แค่ 1-2 นาที ในบรรยากาศที่ผ่อนคลายและไม่บังคับเขาคะ หากยังไม่ดีขึ้น ควรหยุดและลองใหม่ในวันหลัง แต่หากน้องร้องไห้หนักมากทุกครั้งก็พยายามจะหวด การปรึกษาแพทย์อาจช่วยให้แน่ใจได้ว่าไม่มีสาเหตุจากความเจ็บปวดซ่อนอยู่คะ

จำเป็นต้องใช้เบบี้ออยล์หรือโลชั่นในการหวดใหม่คะ หรือใช้มือหวดเฉยๆ ก็ได้?

คลิก

การหวดด้วยมือเปล่าก็ให้ประโยชน์เรื่องการสัมผัสได้ดีเยี่ยมแล้วคะ แต่การใช้ออยล์หรือโลชั่นสำหรับเด็กเล็กจะช่วยลดการเสียดสี ทำให้การหวดลื่นไหลและนุ่มนวลขึ้นคะ ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยสำหรับทารกปราศจากน้ำหอม และทดสอบที่ผิวบริเวณเล็กๆ ของน้องก่อนเพื่อดูว่ามีอาการแพ้หรือไม่ หากไม่แน่ใจว่าควรใช้ผลิตภัณฑ์ตัวไหน การปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก็เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดคะ

การหวดช่วยปลอบประโลมให้ลูกน้อยรู้สึกสบาย สงบ และรู้สึกดี อีกทั้งการลูบและการสัมผัสหน้าท้องระหว่างคุณแม่ตั้งครรภ์ยังช่วยให้เขารู้สึกเชื่อมโยงกับโลกภายนอก ลูกน้อยสามารถรับรู้ได้ทุกการสัมผัสของคุณแม่ เมื่อคลอดมาแล้วการหวดจึงเป็นวิธีที่ช่วยให้ลูกน้อยรับรู้ถึงสัมผัสเหล่านั้นอีกครั้ง และทำให้ลูกรับรู้ว่าเขาเป็นบุคคลหนึ่งที่มีตัวตนในโลกภายนอกครรภ์ ไม่แค่เพียงได้รับสัมผัสผ่านทางคุณแม่เหมือนตอนอยู่ในครรภ์อีกต่อไป การสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อ (Skin-to-skin contact) จะช่วยลดความตึงเครียดให้ลูกน้อยและช่วยให้เขารู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น



การสัมผัสยังช่วยเพิ่มพลังให้ร่างกายและกระตุ้นให้ลูกน้อยรู้สึกมีชีวิตชีวา ช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร และลดปัญหาสุขภาพต่างๆ เช่น อาการท้องผูก คัดจมูก และผื่นคันตามผิวหนัง การนวดช่วยให้นอนหลับสบายและสร้างบรรยากาศที่ชวนให้รู้สึกปลอดภัย ทั้งยังเป็นช่วงเวลาแห่งความอ่อนโยนที่คุณมีร่วมกัน เป็นการแลกเปลี่ยนความรู้สึกต่างๆ ระหว่างคุณแม่และลูกน้อย

การนวดให้ลูกน้อย

คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทำการนวดให้ลูกน้อย และก่อนนวดทุกครั้งคุณแม่ต้องอยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายด้วยเช่นกัน ลูกน้อยสามารถรับรู้ได้หากคุณแม่อยู่ในภาวะเครียดและเขาจะไม่มีความสุขกับการถูกสัมผัสด้วยอารมณ์นี้ ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการนวดคือ ก่อนอาบน้ำในช่วงเย็นเพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ใช้มาตลอดทั้งวัน เทคนิคง่ายๆ อยู่ที่การชโลมเบบี้ออยล์หรือครีมบำรุงผิวสำหรับเด็กทารกบนมือของคุณแม่ แล้วเริ่มนวดได้เลย!

ครั้งแรกของการนวดคุณแม่ไม่ควรกังวลมากเกินไป หากคุณไม่คุ้นเคยกับการนวด ลูกน้อยอาจรู้สึกตกใจและกังวลด้วยเช่นกัน การสัมผัสจากคุณแม่ควรมีความหนักแน่นมากกว่าการลูบไล้ปกติ และนำหมวกมือที่ใช้ควรช่วยให้ร่างกายลูกน้อยได้รับการกระตุ้นเบาๆ คุณแม่ควรพูดคุยหรือร้องเพลงระหว่างนวด และสัมผัสลูกน้อยอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ลูกไม่รู้สึกกังวล และควรมองลูกน้อยด้วยสายตาที่อ่อนโยน มองเข้าไปที่ดวงตา เพื่อฟังเสียงอ้อแอ้ที่ลูกน้อยพยายามสื่อสารกับคุณ



การนวดอย่างง่าย

นวดท้อง

การนวดท้องให้ทารก วางมือลงบนท้องของลูกน้อย จากนั้นนวดวนเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา พยายามอย่าออกแรงกดมากเกินไป ใช้แค่เพียงน้ำหนักของมือคุณแม่เท่านั้น หากลูกน้อยมีภาวะโคลิกให้คุณแม่ค่อยๆ นวดท้องจากส่วนบนลงมาส่วนล่าง แล้วเปลี่ยนมือนวดย้อนกลับขึ้นไป วางฝ่ามือให้แบนราบลงบนท้องของลูกน้อยเพื่อเป็นสัญญาณว่านวดเสร็จแล้ว โดยการนวดท้องช่วยบรรเทาปัญหาของระบบย่อยอาหารเล็กน้อยได้ เช่น ท้องผูก และโคลิก เป็นต้น

นวดขา

เริ่มการนวดด้วยทิศทางที่ทำให้เกิดความสบาย ด้วยการนวดขึ้นโดยเริ่มจากด้านในของขาและนวดลงด้วยการเลื่อนมือมาบริเวณส่วนขาด้านนอก ทำเช่นนี้ซ้ำหลายๆ รอบ และนวดเป็นวงกลมรอบๆ ขา เรื่อยมาสู่เท้าของลูกน้อย การนวดขาจะช่วยให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย เพราะขามักเป็นส่วนที่งออยู่ตลอดเวลา และมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลาเช่นกัน

นวดอก

วางมือบริเวณหน้าอกของลูกน้อยแล้วเลื่อนไปใต้รักแร้ จากนั้นเลื่อนมือลงมาตามด้านข้างของลำตัว แล้วเลื่อนกลับขึ้นไปบริเวณหน้าอก แล้วเริ่มใหม่อีกครั้ง หากลูกน้อยกางแขนอยู่ให้คุณแม่นวดต่อไปโดยเลื่อนมือไปตามแขนสู่ปลายนิ้วของลูกน้อย การนวดในลักษณะนี้ช่วยขยายหน้าอกและทำให้หายใจได้สะดวกมากขึ้น

นวดเท้า

นวดนิ้วเท้าทีละนิ้ว รวมทั้งช่องระหว่างนิ้วเท้า โดยใช้นิ้วหัวแม่มือนวดบริเวณหลังเท้าหลายๆ ครั้ง จากนั้นนวดจากสันเท้าขึ้นไปยังโคนนิ้วเท้า การนวดลักษณะนี้จะช่วยให้ความผ่อนคลายและสร้างความรู้สึกสบายให้กับลูกน้อย

แชร์ตอนนี้