# "17 ท่านวดง่ายๆ" ช่วยลูกน้อย "ผ่อนคลาย-สุขภาพดี"

นำเสนอเมื่อ : 3 พ.ย. 2552

คงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า "การนวด" คือศาสตร์ที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น แต่จะมีใครสักกี่คนที่ทราบว่า การนวดยังช่วยกระตุ้นระบบประสาทในสมองที่ควบคุมการดูดซึมอาหาร ส่งผลให้ทารกมีน้ำหนักเพิ่มตามพัฒนาการ ช่วยลดฮอร์โมนที่สร้างความตึงเครียดให้กับทารก

และสำหรับเด็กที่คลอดก่อนกำหนด หลับยาก หรือร้องกวน การนวดจะช่วยให้เด็กมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามพัฒนาการได้อย่างรวดเร็ว ทั้งยังช่วยให้เด็กหลับได้ง่ายขึ้น

ความมหัศจรรย์ของการนวดข้างต้น ทีมงาน Life and Family ไม่พลาดที่จะนำข้อมูลดีๆ จากแผนกเด็กแรกเกิด (nursey) โรงพยาบาลบีเอ็นเอช สาทร-คอนแวนต์ เกี่ยวกับท่าการนวดสัมผัสเด็กแรกเกิด ถึง 3 ปี มาฝากคุณพ่อคุณแม่กัน เพราะการนวดเป็นการบำบัดผ่านการสัมผัสที่ดีที่สุด ทำให้พ่อแม่ลูกมีการสื่อสารและปฏิกริยาตอบกลับระหว่างกันได้โดยสมบูรณ์ ซึ่งท่านวดสัมผัสที่พ่อแม่ทำได้ง่ายที่บ้านกับลูกนั้น มีด้วยกัน 17 ท่า สามารถอธิบายประโยชน์ และลักษณะของท่าต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้

*** ท่านวดบริเวณศีรษะ และหน้า

เป็นท่าที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า แบ่งออกเป็น 2 ท่าคือ ท่าที่คาดผม และท่ายิ้มแฉ่ง

ท่าที่ 1 ท่าที่คาดผม ขั้นตอนง่ายๆ คือ จัดท่าให้เด็กนอนหงาย วางฝ่ามือทั้งสองบนศีรษะ ใช้นิ้วประสานกันเล็กน้อยตรงแนวกึ่งกลางของศีรษะจากนั้นลูบลงไปจนถึงปลายคาง

ท่าที่ 2 ท่ายิ้มแฉ่ง ช่วยกระตุ้นการกิน การดูดกลืนของทารก และยังช่วยบรรเทาความเจ็บปวดในช่วงที่ฟันกำลังเริ่มขึ้น

- ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางตรงกลางเหนือริมฝีปากบน แล้วลากออกมาเป็นเส้นตรงจนสุดขอบปาก ทำ 5 ครั้ง ต่อจากนั้นนวดบริเวณริมฝีปากล่างในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง

- ใช้ปลายนิ้วกลางลูบไล้ขอบปาก วนเป็นวงกลมอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากมุมปากข้างหนึ่งผ่านเหนือริมฝีปากบนไปยังมุมปากอีกข้างหนึ่ง และวนต่อไปยังใต้ริมฝีปากล่าง จนถึงมุมตำแหน่งที่เริ่มต้นแล้ววนกลับ นับเป็น 1 ครั้ง

*** ท่านวดบริเวณหน้าอก

ช่วยเสริมจังหวะการทำงานของปอดและหัวใจให้ดีขึ้น ช่วยให้เด็กหายใจได้อย่างปลอดโปร่ง ซึ่งมีท่าหลักคือ ท่าเปิดหนังสือ

ท่าที่ 3 ท่าเปิดหนังสือ

- ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างลูบไล้จากบริเวณกลางอก
แยกมือออกจากกันไปทางด้านข้างของลำตัวตามแนวซี่โครง โค้งลงมาชนกันที่กลางท้องน้อย
โดยให้ตำแหน่งการเคลื่อนไหวตั้งแต่ต้นจนจบเหมือนการวาดรูปหัวใจ

*** ท่านวดบริเวณแขนและมือ

ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดต่างๆบริเวณกล้ามเนื้อแขนและมือ
และกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิตจากปลายแขนกลับสู่หัวใจ มีท่าหลักคือ ท่าจอดป้ายรถเมล์

ท่าที่ 4 ท่าจอดป้ายรถเมล์

- จับข้อมือลูกยกขึ้นเหนือศีรษะ นวดบริเวณใต้รักแร้ ซึ่งเป็นบริเวณของต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้

- นวดแขนทีละข้าง โดยจับแขนลูกยกขึ้นแล้วใช้มืออีกข้างาจับรอบแขน
นวดคลึงเป็นห่วงวงกลมจากต้นแขนคอยๆ เลื่อนไปสู่ข้อมือ แล้วเลื่อนลงไปต้นแขน ขึ้น-ลง
ตอจากนั้นใชนิ้วหัวแม่มือกดฝ่ามือลูกเบาๆ (ทำเหมือนกันทั้งสองข้าง)

*** ท่านวดท้อง

เป็นท่านวดกระตุ้นระบบทางเดินอาหาร
เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อระบบทางเดินอาหาร แบ่งออกเป็น 5 ท่า คือ ซึ่งท่าที่ 5- 7 เรียกวาทา I LOVE YOU ขณะที่ท่าที่ 8 และ 9 เรียกวา ทาปูไตพุง และทาระหัดวิดน้ำตามลำดับ

เริ่มจากท่าที่ 5 ท่า I ใช้ฝ่ามือลูบเป็นเส้นตรงจากใต้ราวนมด้านซ้ายถึงบริเวณท้องน้อยเป็นตัว I
(ดานขวาของผู้นวด)

ท่าที่ 6 ท่า LOVE ใช้ฝ่ามือลูบเป็นตัว L กลับหัวบริเวณท้อง
โดยเริ่มลากมือจากซ้ายไปขวาตามแนวนอนถึงใตชายโครงซ้าย แล้วลากลงตรงๆถึงบริเวณท้องน้อย

ท่าที่ 7 ท่า YOU ใช้ฝ่ามือลูบบริเวณท้องเป็นรูปตัวยูคว่ำ โดยเริ่มจากขวาของเด็กไปซ้าย

ท่าที่ 8 ท่าปูไต่พุง ใช้นิ้วมือข้างขวาเดินไต่บริเวณท้องน้อย
โดยเริ่มจากขวาของเด็กเหมือนกับการเลนปูไต

และท่าที่ 9 ท่าระหัดวิดน้ำ

- วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างตั้งฉาก โดยเริ่มจากใต้คาวนมเคลื่อนมือจากด้านล่างถึงบริเวณท้องน้อยที่ละข้าง ทำเป็นจังหวะ เมื่อมือข้างหนึ่งเคลื่อนลงจนสุด ก็เริ่มอีกข้างหนึ่งเคลื่อนลงลาง ทำสลับกัน (ทำ 5 ครั้ง) ต่อจากนั้นใช้มือข้างซ้ายจับ ขอเท้าทั้งสองข้างรวบเข้าด้วยกัน ช่วยผ่อนคลายกระเพาะ โดยใช้มือขวาลูบจากชายโครงลงมาเหนือหัวเหน่า (ทำ 3 ครั้ง)

*** ท่านวดขาและเท้า

การนวดขา และเท้า ลักษณะของท่าจะคล้ายกับท่านวดแขนและมือ โดยในส่วนเท้าและข้อเท้าของเด็กมีความสำคัญ เพราะเป็นส่วนที่ใช้รองรับน้ำหนักตัว เมื่อเด็กหัดยืน และเดินการนวดเท้าจะเป็นการเตรียมพร้อมให้เด็กในการหัดยืน และเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อขาและเท้า แบ่งออกเป็น 3 ท่าหลักคือ ท่านวดขาให้หายเมื่อย ท่าคลึงฝ่าเท้า และท่าเดินหน้าถอยหลัง

ท่าที่ 10 ท่านวดขาให้หายเมื่อย

- นวดขาลูกทีละข้าง โดยจับขายกขึ้นใช้มืออีกข้างหนึ่งจับรอบขานวดคลึงเป็นวงกลม เริ่มจากต้นขาค่อยๆเลื่อนไปสู่ปลายเท้า แล้วเคลื่อนลงโดยทำขึ้น-ลงสลับกัน (ทำ 5 ครั้ง) ต่อจากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้คลึงรอบข้อเท้าเด็ก อย่างแผ่วเบา นุ่มนวล ให้รอบข้อเท้า คลึงรอบตาตุ่มและบริเวณเอ็นร้อยหวาย

**ท่านวดฝ่าเท้าน้อยๆ**

ท่าที่ 11 ท่าลูกกลิ้ง ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างกลิ้งขาลูกไปมา โดยเริ่มจากหัวเข่าไปยังข้อเท้า แล้วกลิ้งลง (ทำ 5 ครั้ง) เสร็จแล้วทำอีกข้างเช่นเดียวกัน

ท่าที่ 12 ท่าคลึงฝ่าเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดฝ่าเท้าเด็กจากส้นเท้าขึ้นมาที่นิ้วเท้าเด็กทุกนิ้ว ทีละนิ้ว จากนั้นลูบบนฝ่าเท้าเด็กเข้าหาตัวคนนวด

*** ท่านวดหลัง

เป็นอีกท่วงท่าที่เด็กโปรดปราน เพราะเป็นการนวดที่ผ่อนคลาย แบ่งออกเป็น 2 ท่าหลักคือ ท่าเดินหน้าถอยหลัง และท่าขนนก

ท่าที่ 13 ท่าเดินหน้าถอยหลัง

- พ่อแม่จับเด็กนอนคว่ำ ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างลูบตามขวางไปตามแผ่นหลังของเด็ก โดยทำสลับมือซ้าย-ขวา พร้อมๆ กัน มือขวาลูบเข้ามือซ้ายลูบออก โดยลูบจากช่วงบนลงไปสิ้นสุดบริเวณก้นกบ เคลื่อนขึ้น-ลงสลับกัน

ท่าที่ 14 ท่าขนนก

- ลูบตามแนวกระดูกสันหลัง
ใช้ฝ่ามือเริ่มลูบจากบริเวณท้ายทอยลงมาที่สะโพกแล้วเริ่มใหม่อีกที่บริเวณท้ายทอย

*** ท่าบริหารร่างกาย

ท่าบริหารร่างหายเป็นท่าที่ต้องทำด้วยความอ่อนโยน เพื่อยืดแขน ขา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และช่วยให้ข้อต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แบ่งออกเป็น 3 ท่า คือ ท่าไขว้แขน ท่าไขว้ขา และท่าไขว้ทแยงแขน-ขา

ท่าที่ 15 ท่าไขว้แขน

- จับเด็กนอนหงายใช้มือทั้งสองข้าง จับข้อมือทั้งสองของเด็กเอามาไขว้กันที่บริเวณหน้าอก นับ 1-2-3 แล้วกางออก โดยยืดแขนของเด็กออกไปจนสุด นับเป็น 1 ครั้ง (ทำ 5 ครั้ง )

ท่าที่ 16 ท่าไขว้ขา

- จับข้อขาทั้งสองข้างของเด็กดึงมาไขว้กันที่บริเวณท้อง (คล้ายนั่งขัดสมาธิ) นับ 1-2-3 แล้วกางขาออกเหยียดตรง แล้วไขว้ขาทั้งสองข้างเข้าหากันอีกครั้ง

ท่าที่ 17 ท่าไขว้ทแยงแขน-ขา

- จับข้อมือ และข้อเท้าของเด็กที่อยู่ตรงข้ามกัน ไขว้มาเฉียงกันที่หน้าอก ทำสลับข้างกัน นับเป็น 1 ครั้ง

อย่างไรก็ดี ก่อนการนวดนั้น คุณพ่อคุณแม่ ต้องเข้าใจหลักเตรียมการนวดเสียก่อน เริ่มจาก ควรนวดในช่วงที่ลูกอารมณ์ดี ไม่หิว เช่น ภายหลังอาบน้ำ หรือหลังรับประทานนมแล้วอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้นมที่ได้รับเริ่มย่อย ป้องกันการอาเจียน แต่ท่านวดบางท่าสามารถทำได้ทุกเวลา

เช่น ท่าลูบแขนขา ลูบไล้ศีรษะ นอกจากนี้อุณหภูมิของห้องต้องพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป เพราะเวลานวดต้องถอดเสื้อผ้าลูกออกทั้งหมด ก่อนนวดล้างมือให้สะอาดและทาแป้งเด็ก ถ้ามือผู้นวดแห้งควรทา Baby Lotion หรือ Baby Oil เพื่อช่วยให้การสัมผัสผิวลูกให้ลื่นไม่ระคายเคือง และควรให้ลูกนอนบนเบาะนุ่มๆ เพื่อให้ลูกได้นอนอย่างสบายขณะนวด และควรเตรียมผ้าอ้อมไว้เปลี่ยนด้วย

ทั้งนี้ แต่ละท่าในการนวดให้ลูกน้อยนั้น ควรทำ 5-10 ครั้ง โดยใช้เวลาในการนวดประมาณ 15-30 นาที ที่สำคัญ การนวดในแต่ละครั้ง คือการถ่ายทอดความรักผ่านทุกสัมผัส พ่อแม่ควรสบตากับลูก พร้อมกับพูดคุยด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน เพื่อให้สายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกก่อตัวขึ้นที่ละน้อย

ข้อมูลจาก ผู้จัดการออนไลน์