

การนวดในทารก

Massage Therapy for Infants



นุจรี เนตรทิพย์*
Nujaree Nettip

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาการนวดถือว่าเป็นการรักษาอย่างหนึ่งซึ่งนำมาใช้กันอย่างหลากหลายในการรักษาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น ผู้ที่มีกล้ามเนื้อเกร็ง มีความเครียด ปวดท้อง เจ็บครรภ์คลอด และอาการปวดประจำเดือน เป็นต้น นอกจากนี้การนวดยังถูกนำมาใช้นวดเต้านมเพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนมในมารดาที่ให้นมบุตร นวดเพื่อช่วยส่งเสริมการหายใจของแผลภายหลังได้รับการผ่าตัด นวดเพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ในผู้ที่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดเอว หรือปวดตามข้อ และยังใช้การนวดในผู้สูงอายุด้วย กล่าวโดยทั่วไป การนวดให้ประโยชน์โดยตรงในการส่งเสริมการไหลเวียนของระบบโลหิต ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ลดการบวมและการตึงรั้งของแผลเป็น และช่วยให้ระบบประสาทผ่อนคลายมากขึ้น (Field, 1995)

ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับ การนวดเพื่อการบำบัดในที่ต่าง ๆ ของโลก ที่มีความแตกต่างกันในเรื่องของความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณี (Older, 1990) พบว่ามารดาชาวเมารีในประเทศนิวซีแลนด์ จะนวดและดัดจมูกให้ลูกเพื่อให้จมูกโต่ง และนวดขา เพื่อให้ขาแข็งแรงและเพิ่มความสูง ชาวคิวบา ใช้ น้ำมันและกระเทียมในการนวดบริเวณท้องเพื่อบรรเทาอาการจุกแน่นท้องและอาการไข้หลังจากการรับประทานอาหารอืดมากเกินไป ชาวหมู่เกาะซามัวในมหาสมุทรแปซิฟิก

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ใช้การนวดเพื่อบรรเทาอาการปวดศีรษะไมเกรนและอาการปวดมวนท้อง เนื่องจากท้องเสีย โดยใช้ส่วนผสมของกะทิ ดอกและรากของพืชสมุนไพรในการนวดเพื่อการรักษา

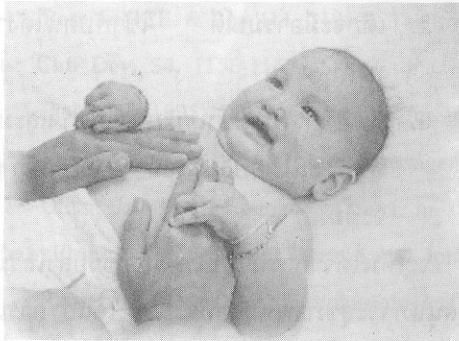
การนวดนับว่าเป็นการบำบัดรักษาสาขาหนึ่งของสัมผัสบำบัด (Touch therapy) ซึ่งมีความสำคัญเป็นที่น่าสนใจและเป็นที่ยอมรับกันมาก ทั้งนี้การนวดนอกจากใช้บำบัดหรือบรรเทาอาการเจ็บปวดในผู้ป่วยหรือผู้ที่มีความไม่สุขสบายแล้ว ผู้ที่ปกติดีไม่มีความเจ็บป่วยใด ๆ ก็นิยมใช้การนวดเพื่อช่วยให้ร่างกายรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ซึ่งจะส่งผลให้จิตใจสบาย มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

รูปแบบของการนวดที่เป็นที่ยอมรับกันมากที่สุดกัน ในชื่อ Swedish massage แบ่งออกเป็น 6 ประเภท โดยเรียงลำดับตามของแรงที่ใช้ขนาด ได้แก่

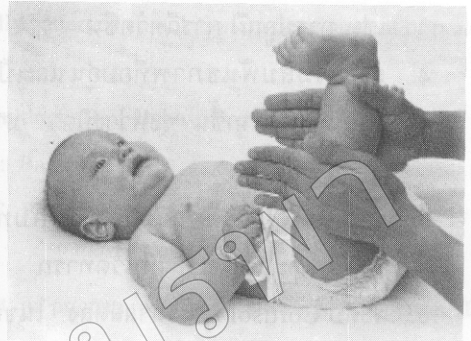
1) Stroking : การลูบหลัง



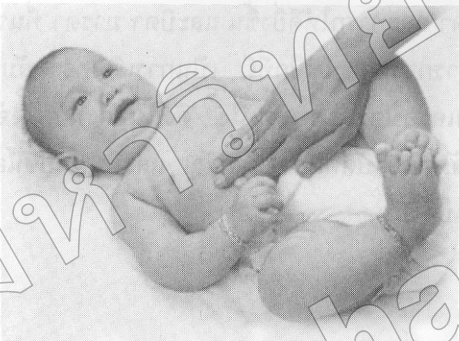
2) Friction : การถูขึ้น-ลง โดยการเคลื่อนไหว มือไปบนร่างกายด้วยแรงที่มากกว่า Stroking



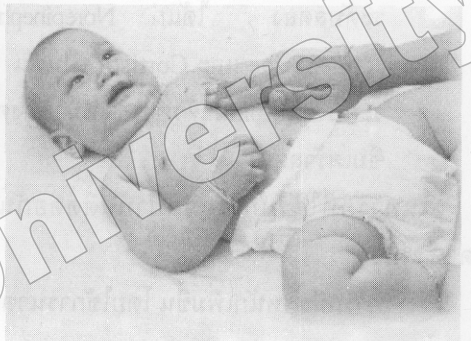
5) Vibration : การสั่นสะเทือน โดยการใช้ อุปกรณ์ช่วยทำให้เกิดการสั่นสะเทือน



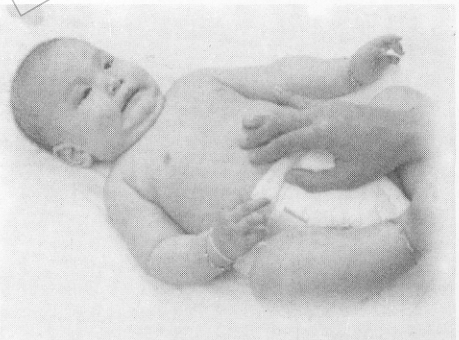
3) Pressure without movement : การกดจุด



6) Percussion : การเคาะโดยใช้อุ้งมือ



4) Kneading : การนวดด้วยแรงที่นิ้ว ไม่ ออกแรงที่มือเพียงแต่วางมือไว้บนกล้ามเนื้อหรือ อวัยวะส่วนที่ต้องการนวด



ได้มีการศึกษาการนวดบำบัดในทารกและเด็ก หลายกลุ่ม ได้แก่ ทารกเกิดก่อนกำหนด ทารกที่คลอด จากมารดาติดเชื้อเอชไอวี และในทารกปกติ โดยการศึกษาดังกล่าวใช้วิธีการนวดแบบ Swedish massage และได้รายงานถึงผลดีของการนวดในทารก ดังต่อไปนี้ (Field, 1995 ; Rausch, 1991 ; Scafidi et al., 1990 ; McClure, 1989 ; Barnard & Bee, 1983 ; Auckett, 1981)

1. ช่วยให้ทารกนอนหลับได้ดีขึ้น และร้องไห้ น้อยลง
2. ลดความเจ็บปวดในเด็กได้แก่การเจ็บเหงือก ในเด็กวัยที่ฟันเริ่มขึ้น อาการปวดท้อง

เนื่องจากห้องอืด ห้องผูก หรือมีการเคลื่อนไหวของลำไส้ผิดปกติ

3. ลดความเครียดที่เกิดจากการรักษาพยาบาล เช่น การปลูกฝี การฉีดยา
4. ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่น และเป็นไปในทางบวกมากขึ้น ระหว่างบิดา มารดา และทารก
5. บิดา มารดา จะมีความรู้สึกที่ดีกับทารก โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่นวดทารก
6. ระดับ Cortisol ในน้ำตาลลดลง ในขณะที่ให้การนวดบำบัด ซึ่งแสดงถึงภาวะ Stress ลดลง
7. Stress hormones ที่ตรวจพบในปัสสาวะมีระดับลดลง ได้แก่ Norepinephrine, Epinephrine และ Cortisol เป็นต้น
8. ระดับ Serotonin เพิ่มขึ้น ซึ่งหมายถึงความซึมเศร้าลดลง

ในทารกที่ได้รับการนวดบำบัดติดต่อกัน 6 สัปดาห์ พบว่า

1. ทารกมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น โดยใช้การนวดแบบ

Stroking ที่เพิ่มแรงในการนวดอีกเล็กน้อย ส่วนการนวดแบบ Light stroking ไม่มีรายงานว่าช่วยเพิ่มน้ำหนักให้ทารก

2. เด็กจะมีอารมณ์ดี เข้ากับคนได้ง่ายไม่หงุดหงิด
3. มีพฤติกรรมสัมพันธ์ภาพต่อบิดา และมารดาดีขึ้น เช่น เมื่อบิดาหรือมารดา มองหน้า ทารก จะยิ้ม

* จะเห็นได้ว่าการนวดในทารก ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนภาวะสุขภาพหลายประการ ได้แก่ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ลดความเจ็บปวด ความเครียด และความวิตกกังวล ส่งเสริมการนอนหลับ ความสมดุลของฮอร์โมนและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบิดา มารดา และทารกให้ดียิ่งขึ้น และบิดา มารดา ที่นวดให้กับทารกจะมีความรู้สึกที่ดี เป็นการเพิ่มความสัมพันธ์กันในครอบครัวอีกทางหนึ่ง ดังนั้นการนวดจึงจัดว่าเป็นสัมผัสบำบัดที่มีความสำคัญ และมีประโยชน์อย่างยิ่งในปัจจุบัน



Burapha

เอกสารอ้างอิง

- Auckett, A.D. (1981). **Baby Massage**. New York : Newmarket Press.
- Barnard, K.E. & Bee. H.L. (1983). The impact temporally patterned stimulation on development of preterm infants. **Chil Dev**, **54**, 1156-1167.
- Field, T. (1995). Massage therapy for infants and children. **Dev Behav Ped**, **16** (2), 105-111.
- McClure, V.S. (1989). **Infant Massage**. New York : Bantam.
- Older, J. (1990). Epilogue : Touch in all ages. In T. Field and T.B. Brazelton (Eds.). **Advances in Touch Skillman**. New Jersey : Johnson and Johnson.
- Rausch, P.B. (1991). Neurophysiological development in premature infant following stimulation. **Dev Psycho**, **13**, 67-79.
- Scafidi, F., Field, T., Schanberg, S., et al. (1990). Massage stimulates growth in preterm infants : A replication. **Infant Behav Dev**, **13**, 167-188.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University