

لتهدئة بكاء رضيعك اضغطي على هذه المواضع في جسمه



الجمعة 4 أغسطس 2017 06:08 م

الريفلكسولوجي من العلوم القديمة، التي شهدت رواجًا كبيرًا في السنوات الأخيرة، والمبدأ الأساسي له يقوم على أن لكل عضو أو وظيفة من وظائف الجسم نقطة مقابلة (غالبًا في القدم)، يساعد الضغط عليها بطريقة معينة أو تدليكها على تحسين أدائها

لأنه طريقة طبيعية لا تحمل أي تدخل كيميائي، فهو من أكثر الطرق أمانًا لتهدئة الرضع، إذ يساعدك على اكتشاف سبب البكاء وتهدئته أيضًا

لوحظ أن استجابة الرضع للريفلكسولوجي أفضل من البالغين، ربما يعود السبب لأنهم أكثر تأثرًا وتقبلًا لملامسة أجسامهم بشكل عام

توضح الصورة النقاط المختلفة في القدم وما يقابلها في أجزاء الجسم

آلام الرأس والأذن والأسنان:

يساعد تدليك الجزء العلوي من القدم وأطراف الأصابع على علاج أعراض التسنين وآلام الأذن والرأس بشكل عام

آلام الجيوب الأنفية:

في منتصف المنطقة السابق ذكرها والمرتبطة بآلام الرأس والأسنان، تقع المنطقة المرتبطة بآلام الجيوب الأنفية، لذلك يساعد الضغط على منتصف أصابع الأقدام على تقليل أعراض الجيوب الأنفية ونزلات البرد، فهو لا يعالجها تمامًا لكنه يساعد الطفل على احتمالها

آلام الصدر ومشكلاته:

الجزء العلوي من القدم، الذي يأتي بعد تقوس باطن القدم مباشرة (أسفل الأصابع) هو الخاص بالصدر، فالضغط عليه يخفف من أعراض السعال والاحتقان الصدري والبلغم المصاحبة لنزلات البرد

الصفيرة الشمسية:

هي مجموعة من النهايات العصبية المعقدة تقع بين المعدة والرئتين، يصعب تحديد سبب الألم في هذه المنطقة، لكن من المفيد تدليك أعلى قوس القدم لتخفيف الألم

مشاكل البطن والجهاز الهضمي (الجزء العلوي والسفلي):

يساعد الضغط على الجزء العلوي من قوس القدم على التخفيف من مشاكل الجزء العلوي من الجهاز الهضمي المرتبطة بالحموضة أو انسداد الأمعاء

بينما الضغط على الجزء السفلي من قوس القدم، مرتبط بالجزء السفلي من الجهاز الهضمي، ويساعد الضغط عليه على التخفيف من أعراض ما بعد الهضم، مثل الإمساك والانتفاخ، التي تسبب عدم الراحة لكثير من الرضع

الحوض:

يساعد تدليك كعب القدم على التخفيف من آلام الحوض □
من الضروري أن نؤكد أن الريفليكسولوجي مجرد عامل مساعد للتخفيف من الأعراض والمساعدة على تهدئة الطفل، ولا يمكن اعتباره بأي حال من الأحوال علاجًا أو بديلاً للتدخل الطبي □