

١٣ فائدة تجعلك تدليك رضيعك به دائما



الأربعاء 29 سبتمبر 2021 05:09 م

أنواع زيت الزيتون :

زيت الزيتون البكر الممتاز : يمتلك زيت الزيتون طعم ورائحة ولون مثالي ولا تزيد حموضته عن 1 فهو زيت غير مكرر وهو زيت عالي الجودة .
زيت الزيتون البكر : يأتي هذا النوع من زيت الزيتون برائحة لطيفة وطعم أكثر سلاسة وذهبي أكثر .
يعتبر زيت الزيتون بما في ذلك البكر الممتاز ، عنصر أمن علي الأطفال الرضع بإستثناء بعض الحالات نوضح الحذر منها أدناه والأن دعونا نلقي نظرة عن فوائد تدليك الأطفال بزيت الزيتون .

فوائد تدليك الطفل بزيت الزيتون

1.التدليك الصحي للأطفال :

تقوم معظم الأمهات باللجوء إلي تدليك الأطفال بزيت الزيتون قبل إعطائهم الحمام لأن زيت الزيتون عنصر جيد للتدليك لأنه يهدئ الطفل ويجشع علي الإسترخاء كما أن لديه تأثير إيجابي علي الصحة لأنه مهدئ للنوم ، يعطي بشرة ناعمة ، تقوية العضلات والعظام ، تقليل حالات البكاء ، وتنشيط الدورة الدموية ولتحقيق ذلك تحتاج إلي مزج زيت الزيتون بكميات متساوية من الماء والبدء بالتدليك بهذا الخليط لمدة 15 دقيقة ويمكنك بعد ذلك ، الإستحمام بالماء الفاتر .

ولا ينصح بإستخدام زيت الزيتون للأطفال الذين يعانون من حساسية الجلد أو الأكزيما لأنها تزيد من الأمر سوءاً . ويمكن لحمض الأوليك الموجود في زيت الزيتون أن يزيد من فقدان رطوبة الجلد الطفل وبالتالي المعاناة من بقع الأكزيما .

2.ترطيب الجلد :

يقوم زيت الزيتون بإختراق طبقات الجلد بسهولة وبالتالي يضيف الترطيب المناسب للجلد ، مما يجعلها ناعمة ونضرة . يمكنك وضع زيت الزيتون علي بشرة طفلك بعد الإستحمام كما أنه يبقى علي البشرة ناعمة لمدة 3-5 ساعات إعتقاداً علي نوع بشرتك . فإذا كان جلد طفلك يحتاج إلي المزيد من الترطيب يمكنك تطبيقه مرة أو مرتين في اليوم من الجيد تطبيق زيت الزيتون علي الجسم كله بما في ذلك وجه الطفل . قديماً كان يتم إستخدام زيت الزيتون مع شمع العسل لإضافة المزيد من الترطيب وعامل مضاد للبكتريا .

3.التخلص من آثار غطاء المهد عند حديثي الولادة :

تم العثور علي فوائد زيت الزيتون في التخلص من قشرة الشعر التي توجد عند حديثي الولادة فهي أحد أشكال قشرة الرأس التي تؤدي إلي آثار كبيرة وتكون طبقة دهنية و لها لون بني أو أصفر علي فروة رأس الطفل وغالباً ما يمكنك ملاحظتها علي رأس الطفل بعد الولادة بقليل . لأن زيت الزيتون يحتوي علي خصائص ترطيب واضحة وبذلك فهو علاج طبيعي لقبعة المهد عند الرضع ولكي تتخلص من قبعة المهد بالتدليك بزيت الزيتون من خلال وضع كمية من زيت الزيتون بين يديك والبدء في تدليك فروة الرأس به وترك زيت الزيتون طوال الليل علي رأس الطفل ثم غسل فروة الرأس في الصباح بماء فاتر وشامبو معتدل . وبعد فترة يمكنك إستخدام مشط لإزالة القشرة برفق من فروة الراس .

4.علاج طفح الحفاضات :

أيضاً يمكنك تدليك الأطفال بزيت الزيتون لعلاج طفح الحفاضات لأنه يعمل علي إنشاء طبقة حاجزة بين الجلد والبول أو البراز وبالتالي يمنع من حدوث طفح الحفاضات . وبعد الأن يمكنك قول وداعاً لكريمات الحفاضات من خلال عمل مستحلب من زيت الزيتون والماء وتطبيق هذا المستحلب علي الأقل 3 مرات في اليوم ويساعد في الشفاء من الطفح الجلدي في يوم أو يومين .
لعمل المستحلب ، يمكنك خلط 2 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز مع ملعقة صغيرة من الماء وخفق الخليط وفرك الخليط بين راحة يديك ثم تطبيقه علي المنطقة المصابة .

5. يستخدم كعامل تنظيف :

ينصح بتدليك الأطفال بزيت الزيتون لتنظيف الأنف وسرة الطفل ويعمل زيت الزيتون البكر الممتاز كعنصر للتخلص من الأوساخ المتراكمة ، مما يساعد علي تنظيف هذه الاجزاء بسهولة .

6. إصلاح تلف الجلد :

بما أن الأطفال يتمتعون ببشرة حساسة ، يصبحوا أكثر عرضه لتلف الجلد الناتج عن أشعة الشمس فوق البنفسجية أو دخان السجائر وأشكال أخرى من التلوث البيئي مما يساعد في الوقاية من سرطان الجلد . وذلك لأن زيت الزيتون يحتوي علي مضادات الأكسدة مثل فيتامين هـ والبوليفينول التي تقلل من تأثير الجذور الحرة التي تحدث بسبب التعرض لهذه العوامل .

7. العمل كبلسم لشفاء الأطفال :

تدليك شفاة الأطفال بزيت الزيتون يعتبر معالج طبيعي للتخلص من التشقق والجفاف وعند الإستخدام اليومي فهو يترك شفاة طفلك ناعمة ورطبة للغاية وورديه اللون . يمكنك إستخدامه مباشرة مثل أي بلسم شفاة . ويفضل تدليك شفاة الطفل بزيت الزيتون ليلاً لكي تحصل علي أفضل النتائج .

8. الحصول علي شعر طويل وقوي :

إذا كنت تبحث عن شعر صحي لطفلك فإن زيت الزيتون هو الخيار المثالي لك ويمكنك إستخدامه في تدليك شعر طفلك منذ الشهر الأول ويعمل هذا الزيت بشكل جيد علي تغذية شعر الطفل كما يساعد في النمو وكذلك تقوية الشعر وتلين الشعر المجعد والخشن والحد من حكة فروة الرأس وعند تدليك الرأس بالزيت قبل الإستحمام يعمل كبلسم أثناء الإستحمام وبعد الإستحمام يعتبر عنصر مغذي وينصح بتدليك فروة الرأس بزيت الزيتون الدافئ لكي يسهل علي فروة الرأس إمتصاصه .

9. تحسين صحة الأظافر :

بما أن تدليك الأطفال بزيت الزيتون يؤدي إلي إختراق زيت الزيتون إلي طبقة لجلد وإصلاح الأضرار الناجمة وعند الإستخدام بانتظام يؤدي إلي تقوية صحة الأظافر وبالتالي الحصول علي أظافر مشرقة بشكل طبيعي . ويفضل تدليك أظافر طفلك بزيت الزيتون بانتظام ليلاً لكي يسهل إنتظامه في غضون أيام قليلة .

10. تحسين نمو طفلك :

يمتلك زيت الزيتون قيمة غذائية عالية لأنه غني بالأحماض الدهنية الأحادية والفيتامينات مثل فيتامين ب ، فيتامين ج ، فيتامين ك ، فيتامين د ، فيتامين هـ . بالإضافة إلي المواد المضادة للأكسدة التي تساعد في نمو وتطوير طفلك مما يجعله عنصر جيد عند الطهي .

من الأفضل إستخدام زيت الزيتون للأطفال الرضع بعد عمر 6 شهور في الوصفات وخصوصاً زيت الزيتون البكر الممتاز لأنه يحتوي علي نسبة عالية من مضادات الأكسدة ولكن لا ينصح بإستخدام أكثر من 1/4 ملعقة من زيت الزيتون علي وصفات الأطفال لأن الكمية الزائدة تؤدي إلي الإصابة بالإسهال .

11. تطوير نمو دماغ الطفل :

يوفر حمض الاوليك الموجود في زيت الزيتون ، بشرط إستخدام كمية مناسبة علي نمو وتطوير دماغ طفلك وبالتالي يمكنك إستخدامه ضمن الوجبات مثل وصفة البطاطس المهروسة أو التدليك بإستمرار أيضاً يحقق لك نفس الفوائد . وعند الطهي لا يفضل التسخين عند درجة حرارة عالية لأن الزيت يبدأ في إطلاق مواد كيميائية غير صحية .

12. زيادة الوزن :

أظهرت الأبحاث أن تدليك الأطفال بزيت الزيتون يساعد في إمتلاك تأثيرات إيجابية علي زيادة الوزن . ولذلك تقوم الممرضات بإستخدام زيت الزيتون في وحدات حديثي الولادة . بدلاً من ذلك ، يمكنك إضافة زيت الزيتون في نظامك الغذائي للطفل غني بالدهون الأحادية الغير مشبعة مما يجعله إضافة صحية للنظام الغذائي وتوفير الدهون في صورة أوميغا 3 الدهنية وهذا يعتبر طريقة رائعة لإضافة السعرات الحرارية للطفل .

13. يعمل كملين :

إذا كان الطفل يعاني من الإمساك فإن تدليك الأطفال بزيت الزيتون يساعد في العمل كملين فهو لطيف علي المعدة ويخلصك من الإمساك ومن طرق تخفيف الإمساك عند الطفل هي تدليك معدة الأطفال بزيت الزيتون الدافئ في حركة عقارب الساعة لأن زيت الزيتون خفيف القوام ومن السهل همضه حتي في حالة المعدة الحساسة .