

# 嬰兒按摩

所有家庭中的人們都會本能地通過撫摸方式來養育家中的嬰兒。寶寶要睡覺時，家長會輕拍或撫摸他們，或者摟抱他們，輕揉背部；寶寶如果哭鬧，家長會輕輕觸摸他們的臉部。

嬰兒按摩經證明，是一種價值極高的特殊撫摸方式。

## 嬰兒按摩有何作用

按摩有很多益處。寶寶感到緊張時，按摩可以讓他們安靜下來，協助他們放鬆。寶寶如果便秘、夜間難以安靜，按摩亦有特別助益。研究發現，經常按摩有助於早產兒體重較快增加。

最重要的是，按摩有助於父母與寶寶建立起密切的關係。這能幫助寶寶感到安全、關愛，能幫助父母和寶寶學會信任，相互信賴。無論父母是否按摩自己的寶寶，讓人撫摸、懷抱、觸摸，對寶寶的情感發育都極為重要。

## 何時按摩

一天中，父母撫摸按摩寶寶的機會有很多。這包括：

- 更換尿片時
- 洗澡後
- 睡覺時
- 本能地在摟抱寶寶時
- 在地板蓆子上坐在寶寶旁邊時

## 如何按摩

寶寶對按摩的反應各不相同，因此父母對寶寶的反應要注意。有些嬰兒較為抵抗，或者喜歡父母撫摸某些部位，但對其他某些部位則不喜歡。家長必須尊重他們的這些喜好。然而，大多數寶寶都喜歡讓人撫摸或按摩。

按摩前不一定必須在寶寶的皮膚上塗抹東西，不過可以使用純質嬰兒油、嬰兒液、嬰兒粉。

有嬰兒按摩技巧照片的網站。

<http://www.babycentre.co.uk/general/3835.html>

<http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=114&np=301&id=1883>

## 書籍

Amelia D. Auckett (2003). *Baby Massage: Parent-Child*

*Bonding Through Touch.*

Peter Walker (2002). *The Practical Art of Baby Massage.*

本《家長資料說明書》有多種社區語言版本，可從 Early Childhood Connections 網站下載打印。

[www.ecconnections.com.au](http://www.ecconnections.com.au)



項目推出機構

項目支持機構