



愛的撫觸- 嬰幼兒按摩

主持人 李昱聲主任
主講者 胡子琳護師

太閤系岡



前言

觸覺的重要性

解讀寶寶的訊息

按摩前準備

常見按摩手法

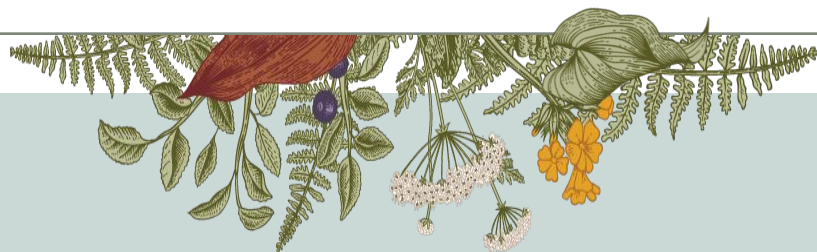
特殊狀況應用介紹

常見問題





前言





自我介紹

講師:胡子琳

經歷:內外科病房、兒科、
 新生兒加護病房

學歷:陽明交通大學
 醫務管理研究所

證書:國際嬰幼兒按摩訓練中心
 認證 嬰幼兒按摩專業講師





每一個寶寶都是獨特的，有著自己與眾不同的特質與需求。

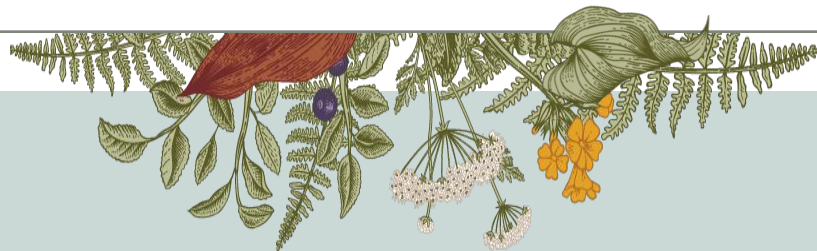
每個寶寶都有一個共同的需要，那就是需要被愛與溫柔的照顧。

撫觸與按摩，讓寶寶感受到父母的慈愛照顧。
當寶寶的生理需求得到滿足，生存危機與焦慮感消失，寶寶就能將所有能量用來長大，用來探索，用來學習。

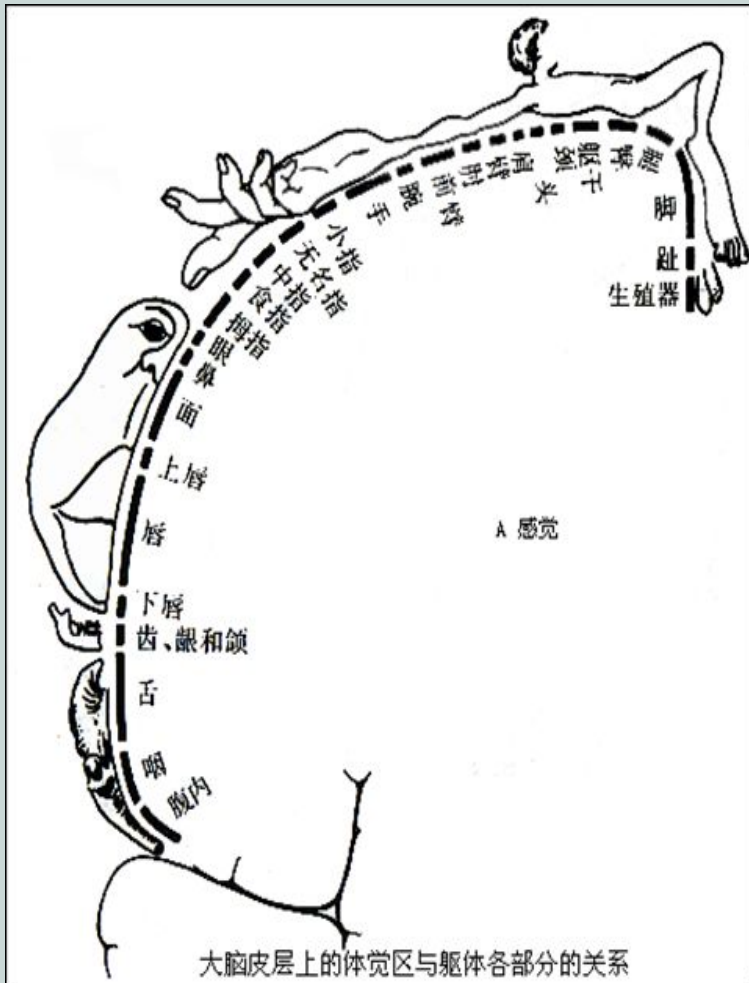




觸覺的重要性

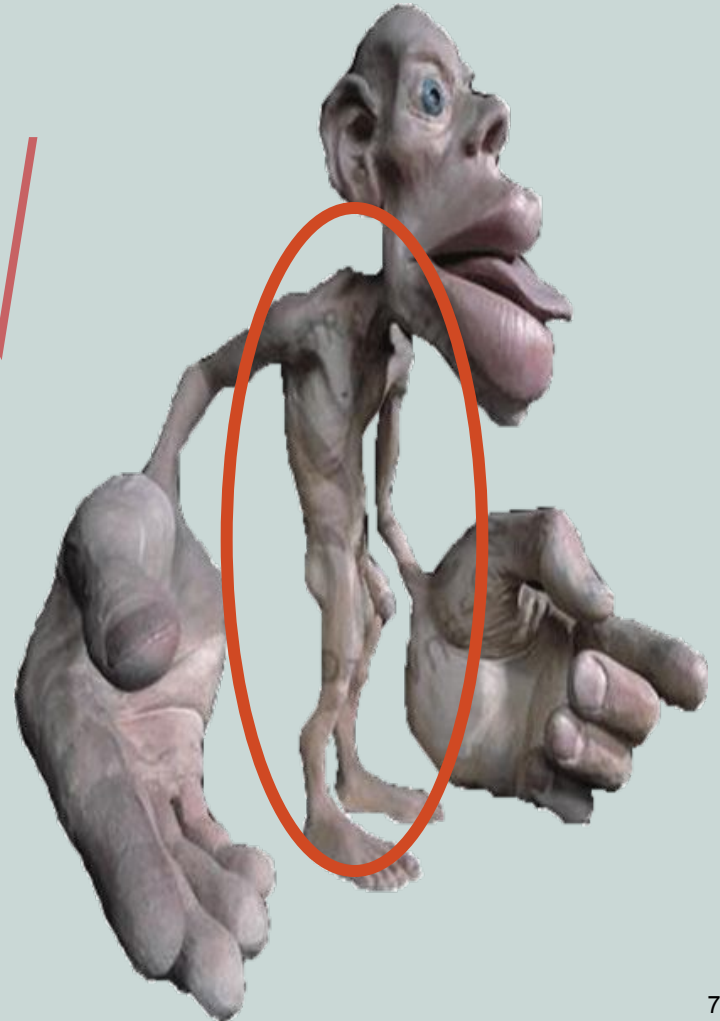


大腦感覺區各區的分工



較不敏感

較敏感



愛的撫觸，可以讓夫妻、親子間學習到如何觀察彼此的身心訊息，尊重彼此，互相關懷。

研究顯示父親的參與照顧，將會使孩子未來減少犯罪、暴力，學業表現及解決問題能力增加，壓力忍受度高，更具同情心等。

嬰兒撫觸與按摩除了應用於正常的寶寶身上，更可應用在特殊需求的寶寶身上，以減緩寶寶的不適。

對寶寶的好處

生理與身體成長層面

增進身體知覺，寶寶會對自己的身體形象有鮮明的察覺

讓寶寶觸覺正常化、擴張血管與促進血液循環
幫助消化吸收，使消化系統更強健

減緩消化不良與脹氣、增進肌肉彈性與協調

安定神經系統，讓寶寶更易自我協調

使得呼吸更順暢，增加血液裡的氧氣

強化免疫系統；調節內分泌系統

刺激淋巴循環；身心連結，平靜安適



對寶寶的好處

社會心理層面

讓親子連結更深，促成親子連心

增加自尊、自信、自我價值與良好的自我形象

增進愛自己也愛別人的能力

增進溝通能力，讓親子之愛更堅固

增進對父母的信任感

增進寶寶的EQ，健全人我關係

教導寶寶可以主導自己的身體

寶寶得以發展更強而有效的溝通能力



對父母的好處

生理與身體成長層面

增進身心合一，放鬆心情

增加愛的賀爾蒙，讓心情更愉悅

減少壓力帶給身體的不適

降低血壓



對父母的好處

社會心理層面

能增進解讀寶寶訊息及行為的能力

更能理解寶寶的需要

發展為人父母的自信與能力

讓寶寶更加信任, 建立良善的溝通迴路

發展尊重與接納彼此的能力

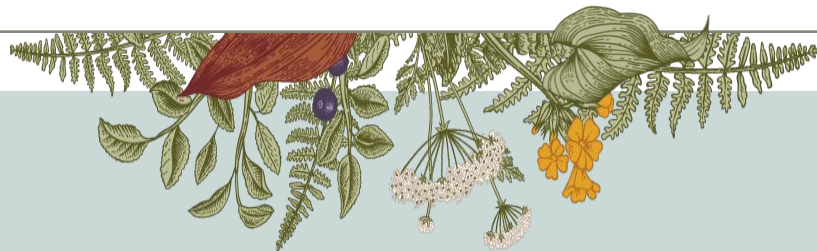
讓父母可以更有效解決親子問題的能力

發展出有效安撫寶寶的技能, 成為了解自己寶寶
專家



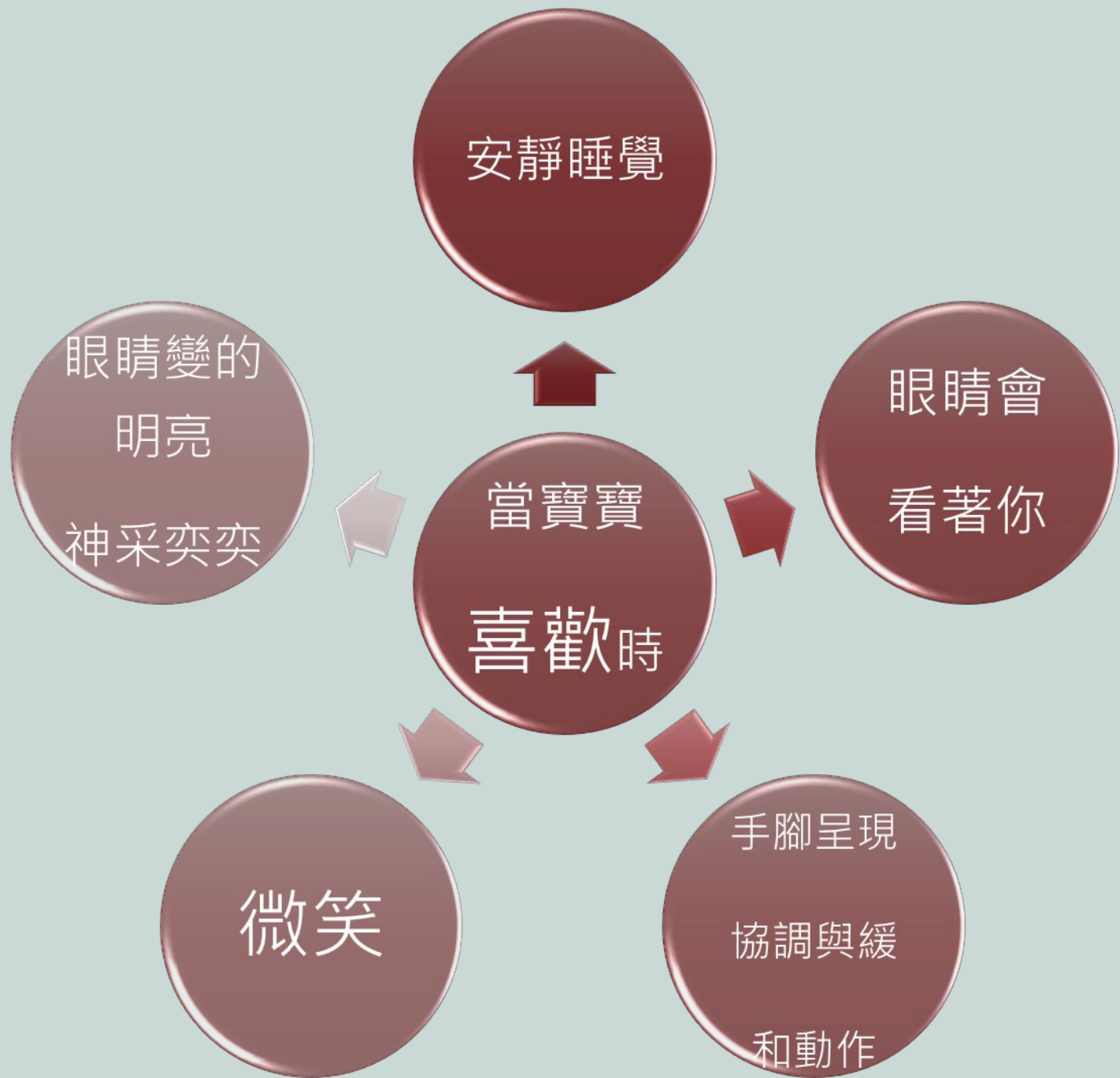


解讀寶寶的訊息





我有話要說



寶寶喜歡時





寶寶不喜歡時





按摩前準備



按摩前的準備



工具書

影片參考

按摩時機

環境準備

按摩油選購

工具書



嬰幼兒撫觸與按摩(增訂版)



0-3歲嬰幼兒撫觸按摩技巧



嬰幼兒撫觸按摩分步圖解



圖解嬰幼兒撫觸捏脊按摩法



嬰兒按摩與瑜伽



嬰幼兒按摩魔法書



全球嬰幼兒按摩專家都推薦的寶寶按摩全書



圖解嬰幼兒撫觸捏脊按摩法



嬰幼兒成長按摩與芳療應用



嬰幼兒撫觸與按摩



影片參考



嬰兒按摩示範

觀看次數：1.3萬次

早產兒基金會



新手爸媽
口袋書



按摩時機

任何寶寶需要安撫的片刻，
可觀察寶寶的需求與行為訊息。

可能是寶寶累了、餓了、想睡、
需要換尿布等身心需要與失衡的當下。

寶寶在醒覺又愉快的意識狀態，有意願與人
互動的時候

避免於餵食後30分鐘內進行按摩



環境準備

- 1.室溫約28℃，間接光源較佳但須不刺眼。
- 2.幫寶寶準備一個溫暖又舒適的棉質軟鋪，也要幫自己準備有靠背墊臀靠枕的地板座椅。
- 3.為寶寶準備尿布、濕巾、更換衣物。
- 4.準備寶寶喜歡把玩的玩具。
- 5.可放鬆的音樂。



按摩油準備

基本作用：減少摩擦力、增加皮膚光澤。

試驗：局部擦拭，30分後檢視未有紅疹即可使用；

若有紅疹，表示寶寶對此按摩油過敏，約1-2小時紅疹會自然退去。

種類：純天然的植物按摩油，如甜杏仁油、葡萄籽油。市售的乳液(避免礦物油類，成分越單純越好)也可以使用。但精油不可直接擦拭在寶寶身上(需稀釋後，用在3個月大以上的寶寶)



精油？按摩油？

寶寶按摩要用什麼油

按摩油選擇五大準則



冷壓性

有機性

植物性

無香味

可食用



建議油品

1



甜杏仁油

2



葵花油

3



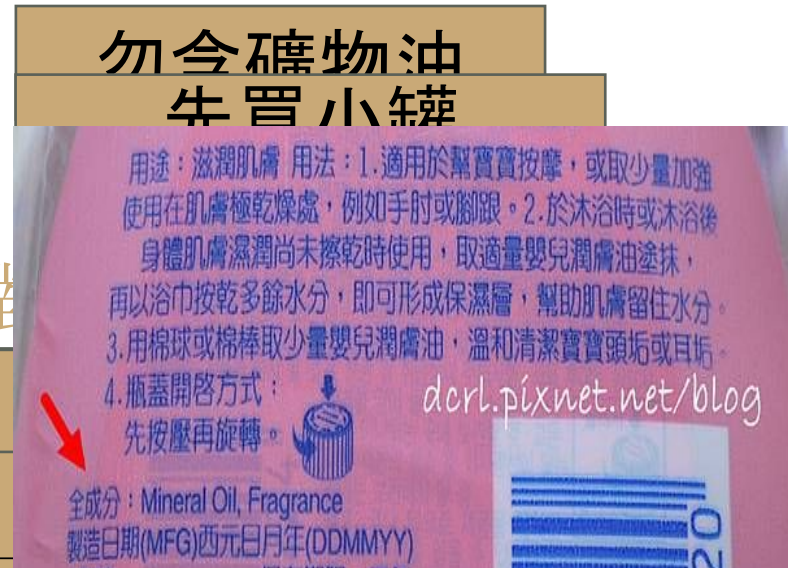
橄欖油

- ✦ 最好用深色容器裝
- ✦ 強烈建議不要使用具香味的精油、礦物質成分的嬰兒油

⚠ 香味會讓嬰兒聞不到父母氣味，**礦物質成分**對於嬰兒毛孔可能堵塞，較**植物性油**難吸收。

按摩油準備

- ✓ 請看清楚產品成分
- ✓ 買大罐嗎? 卡俗!?
- ✓ 如何確認寶寶不會過敏?
- ✓ 如果過敏怎麼辦?
- ✓ 可以加精油嗎?

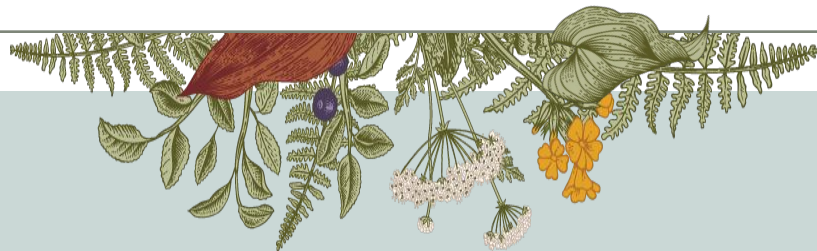


再使用，濃度0.5-1%





常見按摩手法-基礎篇



全身按摩

功效：安神，讓寶寶更有安全感的手法

方式：以放鬆身體的撫按手法為主。

1. 手掌撫按

2. 拇指分推法

注意：動作須緩慢輕柔，讓寶寶慢慢習慣撫觸刺激的柔和介入



全身按摩

方式：用手掌撫按寶寶全身及手腳。

由上往下，由中心向外；

以拇指分推法，揉按寶寶腹部、臀部、大腿及小腿。

注意：動作須緩慢輕柔，讓寶寶慢慢習慣撫觸刺激的柔和介入



腳底按摩

功 效：活化神經系統，健脾
養氣

手法1：以溫暖的手握住寶寶
的腳，保持接觸。
用雙手拇指指腹緩緩
按壓寶寶的腳，由腳
趾往下，延著腳掌至
腳跟

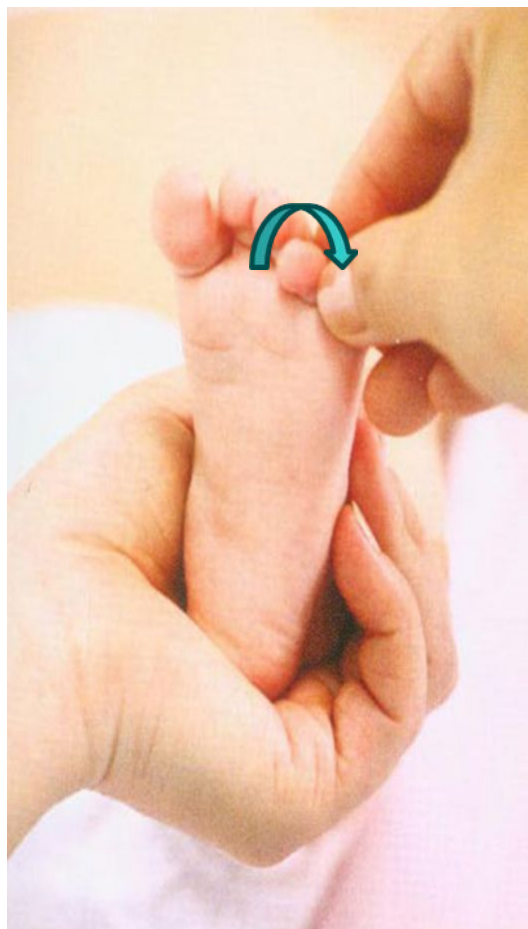


腳底按摩

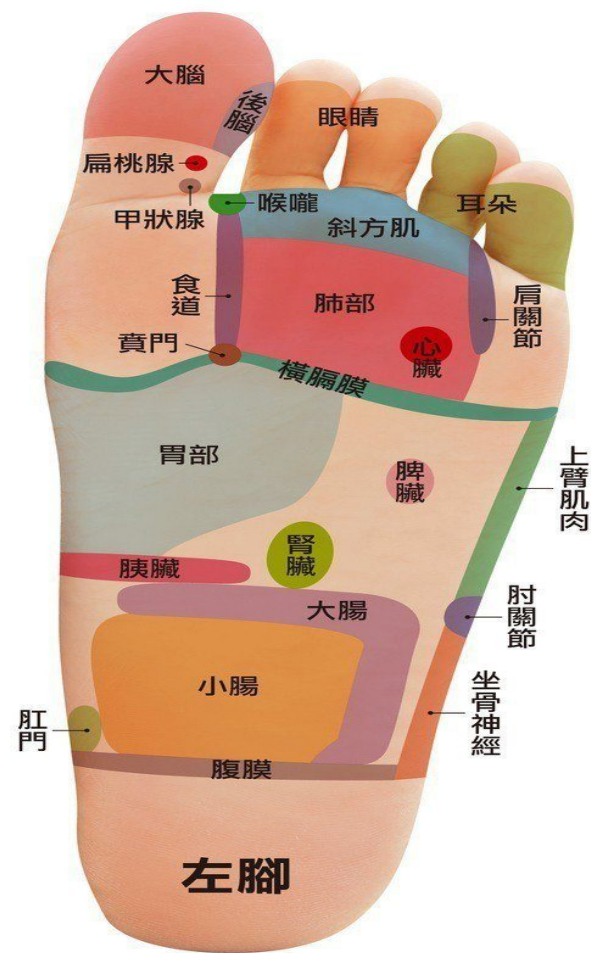
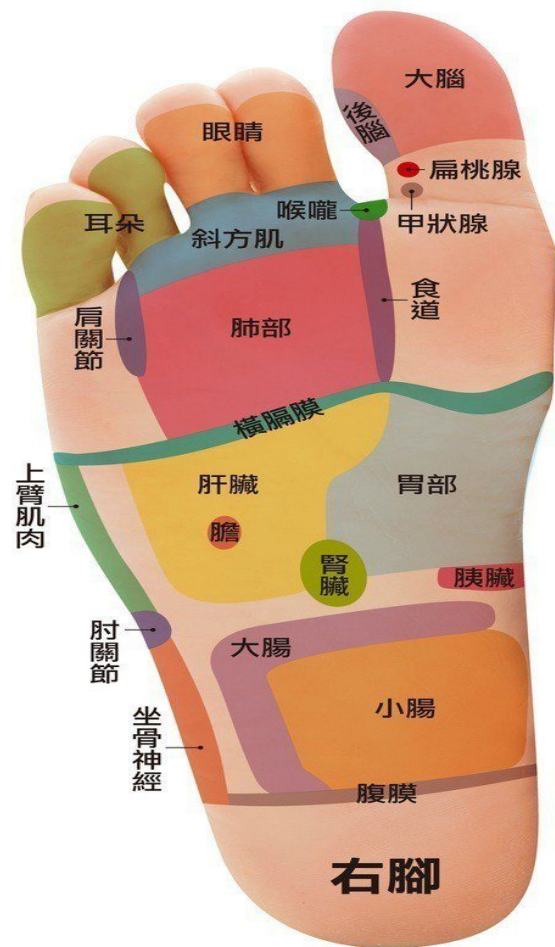
手法2:用拇指及食指以畫圓方式來揉、按每一根腳趾頭。

手法3:以拇指分推方式,用指腹按推腳背。

注意:動作需慢,要讓寶寶有適應的時間。
隨時觀察寶寶反應



腳底按摩



肢體伸展法

雙膝碰胸-按摩腸胃，強化呼吸系統

扭 轉 式 -強化軀幹核心肌群、胸腹肌、背肌

注意:要跟著寶寶的步驟走。寶寶越小，轉換過程要越慢，動作也要越慢。



肢體伸展法

騎腳踏車式-強化雙腿肌肉、骨盆、髖關節

注意：要跟著寶寶的步驟走。寶寶越小，轉換過程要越慢，活動時也要越慢。



肢體伸展法

半蓮花式-強化雙腿肌肉、骨盆、髖關節之彈性

手法:保持騎腳踏車式的姿勢，握住寶寶左腳踝往右
髖骨盆靠攏。另一手握著右腳保持伸直狀態。

回到騎腳踏車式的姿勢，換邊。

蝴蝶花式-強化大腿內外側肌肉、腹肌之彈力，溫和調節
腹部內臟

手法:用雙手握住寶寶的雙腳，讓寶寶的腳掌相印，
再慢慢地向腹部靠攏。

釋放力量，依舊握著寶寶的雙腳，慢慢地伸直



肢體伸展法

半蓮花式

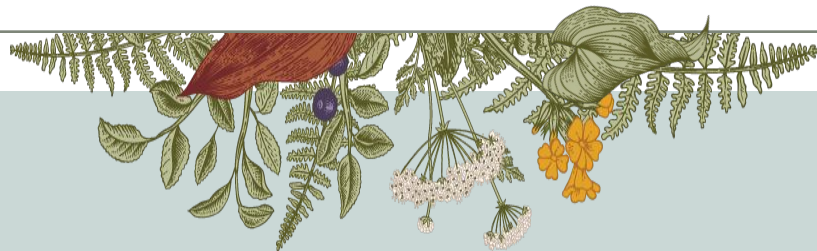


蝴蝶花式





常見按摩手法-進階篇



寶寶醒覺的時間增加，最愛的是彼此凝視、喜歡聽父母和他說話、喜歡誇張的臉部表情與聲音。

寶寶也喜歡撫觸的舒適與溫暖，也全然的回應父母的愛，也讓父母更有自信與成就。

我們必須尊重寶寶表達的訊息，只有在他願意的情況下，才能持續的幫寶寶按摩！



腿部按摩法

益處

可以刺激血液循環，使全身氣血暢通。

可以強化腿部肌肉，讓雙腿更強壯有力，更有彈性。

同時是寶寶學習站立與走路的過程中最需要的按摩。

將不好的碰觸記憶去除



腿部按摩法

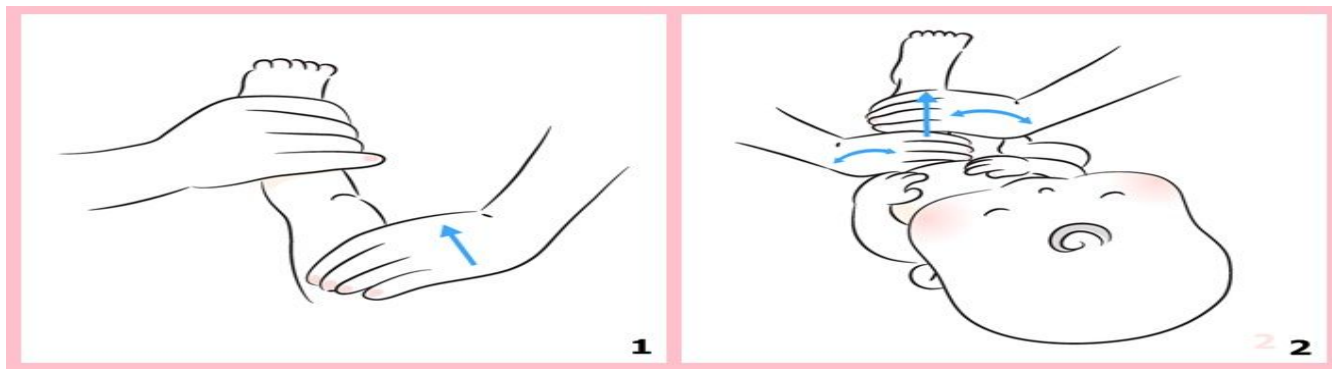
印度擠奶式(離心方向)

一手握住嬰兒的腳踝，另一手四指相併與拇指分開成C形握法。

由臀部→大腿→膝→小腿→腳踝，緩緩按摩而下，反覆數回後換另一邊。

瑞典擠奶式(向心方向)

由腳踝往大腿方向推滑。



腿部按摩法

搓揉式

雙手手掌相對
夾住寶寶的腿部
由上而下由下而上
來回搓揉



背臀部按摩法

背部按摩有助於強化寶寶的脊椎，活絡神經系統，增進背部肌肉的彈性。

有力的臀部，與支撐身體下半背部強建與否有絕大的關聯。

當寶寶開始學站時，臀部按摩可讓寶寶骨盆更放鬆更平衡的與腿連結。



背臀部按摩法

掌擦法

雙手放在寶寶背上，由上背開始往下背，按滑而下直到與臀部相連處。



背臀部按摩法

背部旋推法

雙手四指相併放腋下，一手拇指指腹以小畫圓旋推方式，自肩胛骨→下背→劃過脊椎至另一側下背→另一側肩胛，

臀部旋推法

雙手指腹以旋推方式在寶寶雙臀上畫圈，像在寫一個『8』字。



腹部按摩法

寶寶在媽媽肚子裡，以臍帶與媽媽連結

離開媽媽後，寶寶靠著腹部的消化系統來消化食物維持生命。

所以寶寶對腹部按摩**非常敏感**，需要慢慢讓寶寶適應。

益處：

促進腸胃健康

舒緩消化不良的種種不適

減緩脹氣及便秘

放鬆腹部



腹部按摩法

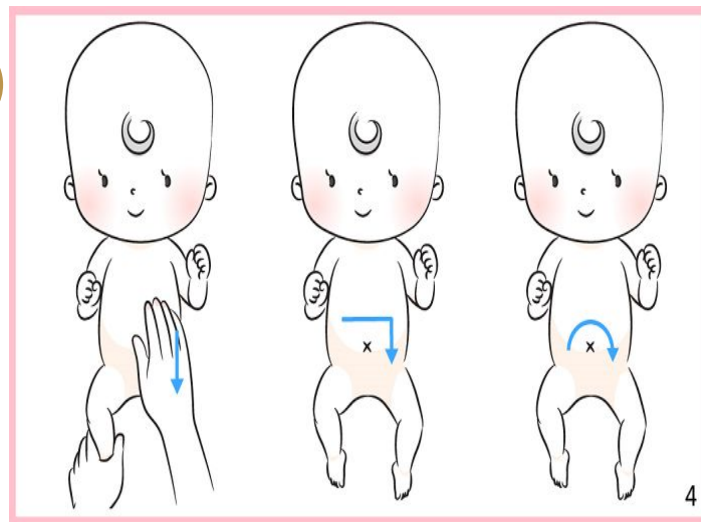
水車式(按摩小腸)

雙手如水車轉動的槳一般往下滑動，雙手交替連續數回。



腹部按摩法

我愛你擦腹式(按摩大腸)
在腹部寫下 I、L、U
助大腸及直腸的蠕動及
排空糞便及氣體。

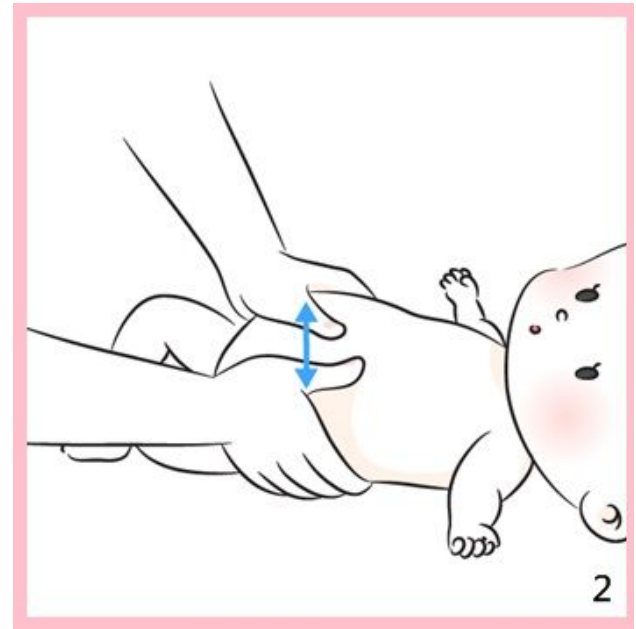


腹部按摩法

拇指分推式(按摩全腹部)

拇指放在肚臍兩側，由中心向外分推開來

此手法可以用於脹氣或便秘，力道要慢、緩、柔、圓。



腹部按摩法

日月摩腹式

右手掌貼放在右腹上，緩緩的以順時針方向滑動，畫出半圓，即月式。

用左手畫出全圓，即日式。

此手法較為刺激，需緩緩送入刺激，看寶寶反應



胸部按摩法

胸部：外部是肋骨，裡頭是心臟和肺臟兩個最重要的的器官，也是呼吸和循環最重要的角色。

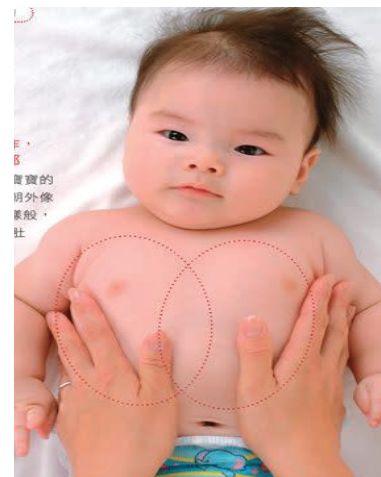
對中國人而言，手掌和心是相連的，當我們用手幫寶寶按摩胸部時，那是一種心手相連、心心相印的感覺。



胸部按摩法

打開心門式

雙掌放置寶寶胸部溫柔滑過
胸部劃成一個心型



蝴蝶式

右手自左下方↔右上方
左手自右下方↔左上方
撫按時記得要含蓋肩和頸部



上肢按摩法

教育家瑪麗亞·蒙特梭利說：兒童的雙手是人類社會的來源，兒童一定要靠自己的雙手來探索生活中種種的事物與經驗。

手臂按摩能讓寶寶有一雙發育良好有靈敏的雙手。

中醫認為大半的臟腑與經穴都在手臂上。



上肢按摩法

印度擠奶式

一手握住手腕，另一手
四指與拇指呈C型，離心
式滑動。

瑞典擠奶式

與上面手法一樣，但採
向心式滑動



上肢按摩法

擠轉式

雙手呈C型，去擠轉手臂。
(向心方向)



搓揉式

雙手手掌相對，夾住寶寶的手部，來回搓揉。



上肢按摩法

捻揉式

一手以拇指及食指來捻揉寶寶捏揉寶寶的每一根手指頭。



腋下旋推式

將寶寶手臂抬高，讓腋下顯露出來，以另一手做旋推。



臉部按摩法

臉部按摩可以放鬆寶寶臉部的肌肉
寶寶長時間的吸奶，兩頰的肌肉需要放鬆
寶寶長牙時，牙床會不舒服
鼻塞時，鼻子旁的按壓也可以
讓寶寶比較舒服
臉部的按摩不需要使用按摩油。
不要勉強寶寶接受按摩。



臉部按摩法

拇指分推式

使用拇指緩緩推滑。

位置：眉心、鼻樑兩側。



拇指點壓式

使用拇指指壓外唇牙齦處。



旋推式

用指頭放在兩頰旋推。



臉部按摩法

四指分推式

雙手平放至寶寶額頭中央，
向兩側緩緩滑動推開



全身伸展

寶寶已經開始喜歡與外界有更多的互動，清醒的時間也越來越長。

沒人搭理時，寶寶會覺得無聊。所以當幫寶寶做完按摩時，可以花更多時間和寶寶玩遊戲和做伸展！



全身伸展

張開天使的翅膀

功效：明目養神，強化頸椎 脊椎

方法：雙手握住寶寶的手腕，讓寶寶的雙臂交叉。接著，緩緩得讓寶寶的兩隻手臂張開，像展翅飛翔的小鳥。



全身伸展

可愛眼鏡蛇

功效：明目養神，強化頸椎、脊椎。

方法：讓寶寶臉朝下趴著，用玩具或說話吸引寶寶抬頭挺直頸部。

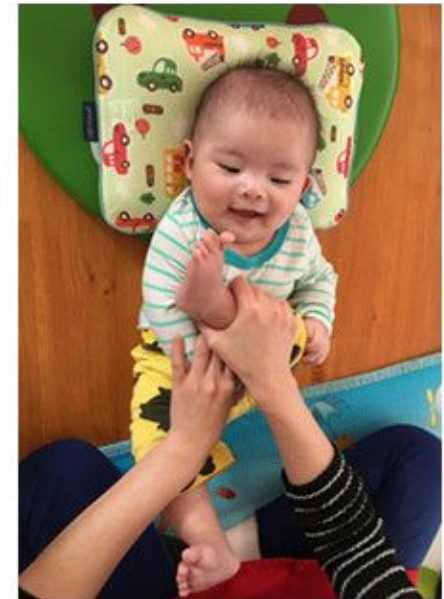


全身伸展

手腳說哈囉

功效：強化背脊兩側肌肉，協調與統整身體雙側感官感受。

手法：一手握寶寶右手腕，另一手握住左腳踝，讓寶寶右手與左腳交叉，右手往屁股方向，左腳往肩膀靠，手腳內外側交換。再換邊做。



全身伸展

蓮花坐姿

功效：強化腹腔，激發與調節全身的免疫系統。

手法：雙手各自握住寶寶腳踝，緩緩帶到寶寶肚子前交叉(如打坐般)。



全身伸展

雙膝碰腹

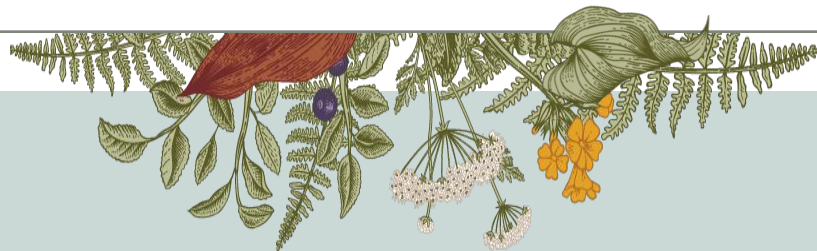
功效：強化消化與排泄系統。

手法：雙手握住寶寶雙小腳肚，並緩緩向寶寶肚子靠近，再緩緩伸直。





特殊狀況應用介紹



脹氣



日月摩腹式



水車式



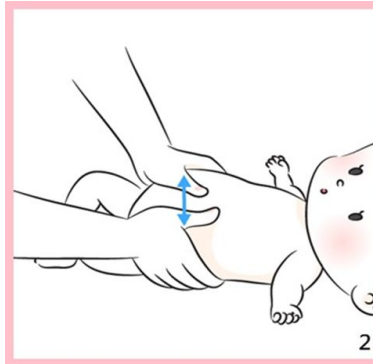
雙膝碰腹式



便秘



日月摩式



拇指分推式



臀部旋推式



雙膝碰腹式



半蓮花式



騎腳踏車式





常見問題



何時不適合進行按摩

發燒有發炎或感染情形時

嘔吐腹瀉時

黃疸治療時

手術後6週後或更久，該部位皆不適合

有骨折、挫傷或皮膚狀況不良時

有呼吸暫停或過喘、心跳過快或過慢

血氧濃度不穩定時

預防注射完48小時內



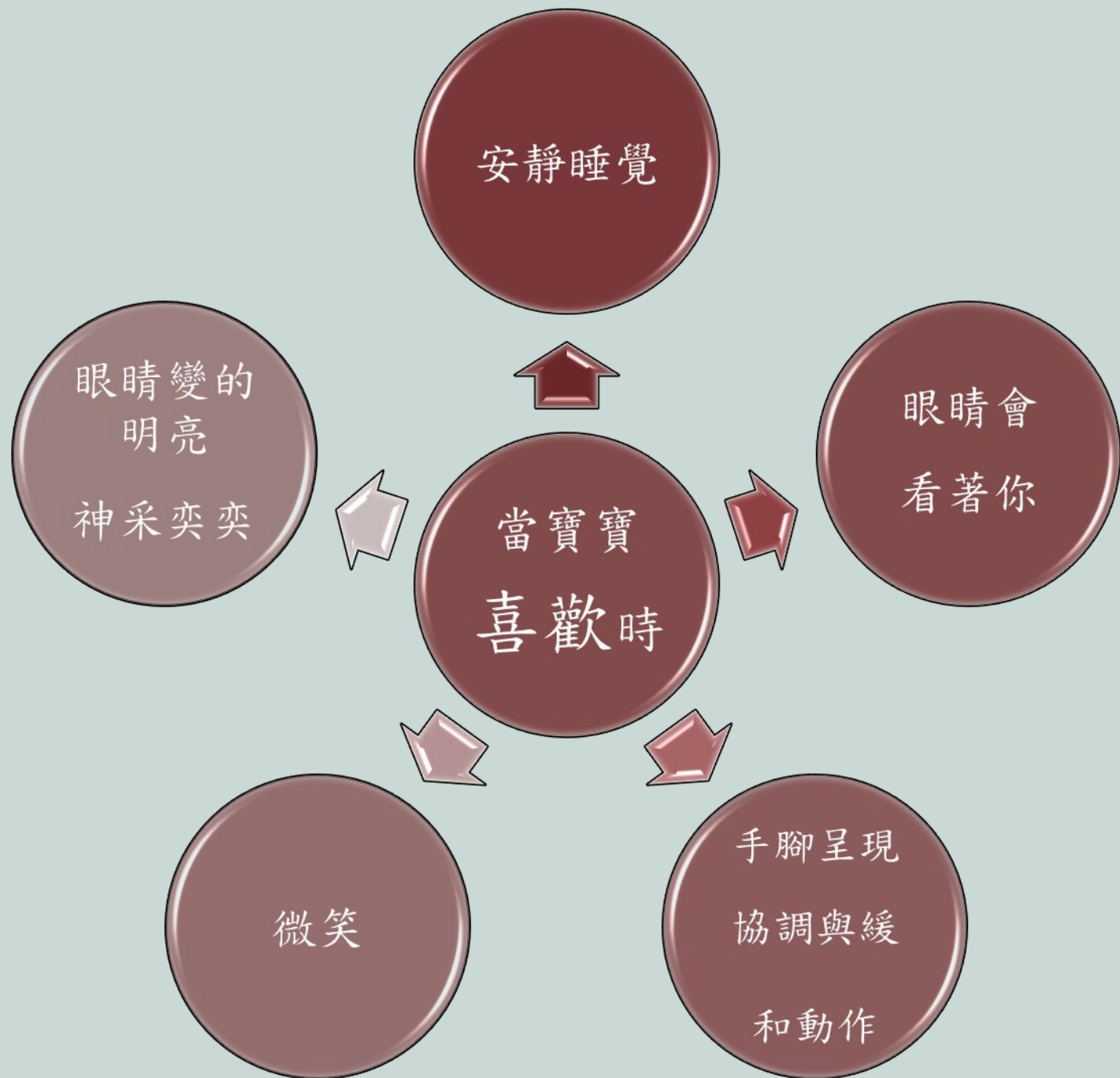
在按摩時，如何知道寶寶是否舒服？

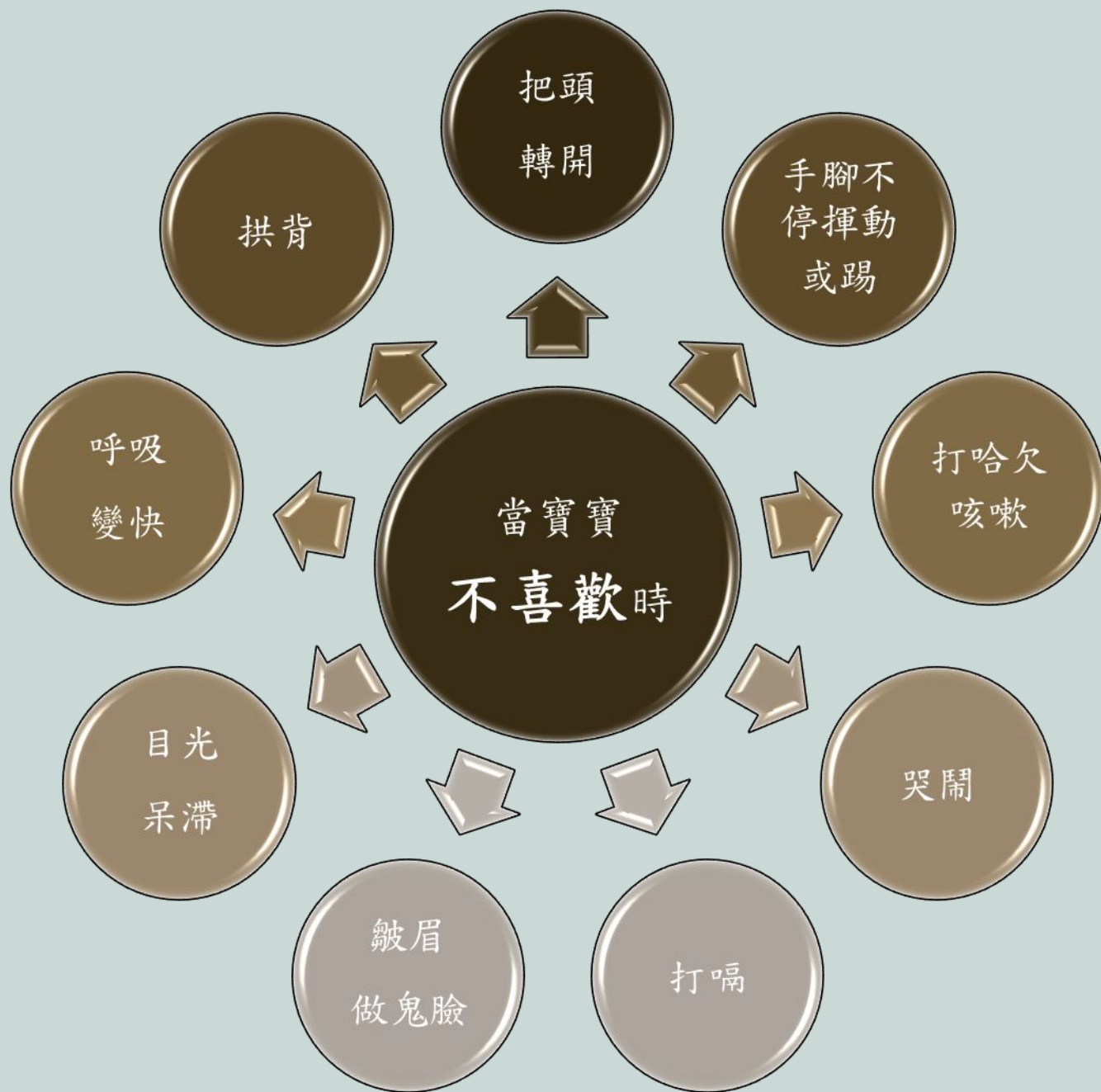
可以觀察寶寶傳遞的訊息。

我們必須尊重寶寶的表達的意見，學習如何判斷寶寶的喜好。

一再耐心的等待與嘗試，一定會成功的。







爸比也可以幫寶寶按摩嗎？

有越來越多的研究顯示，父親的參與對寶寶未來的學習與發展有很大的幫助！

包括有學業表現、社交能力、與自我控制力。

爸爸幫寶寶按摩，是表達父愛與支持的最佳方式；爸爸也會變得更有自信，也能與寶寶建立更長遠且親密的良好親子關係！



不同階段寶寶的按摩目的



12個月以下



1~2歲間



3歲以上



**留存觸覺的美
好記憶**

建立身體知覺的
重要時段

滿足自主權

試著詢問
「今天想按哪？」
讓他有自主決定權

滿足需要

進入回歸退化期
很喜歡撒嬌
來獲得父母更
多的關注





“

結 論

”



按摩的細節並不是重點，重要的是在按摩的過程中，與寶寶互動的過程。

可以隨著寶寶的反應來決定按摩的時間及部位。

早產兒/新生兒身體狀況未完全穩定，只需做部分簡單動作；待體重及身體狀況穩定後，即可做較完整複雜的動作。





“

Q and A

”



感謝大家的參與!!

有問題歡迎來信指教喔~

胡子琳

tlhu@vghtpe.gov.tw

