

## 嬰幼兒按摩

文/物理治療室 劉美惠物理治療師

每位寶寶都是經歷出生過程的挑戰來到這世界，有些寶寶無法安穩的入睡或常哭鬧，連帶也影響了父母的睡眠品質，但父母除了調整寶寶的日夜作息、抱抱外，還有哪些妙招呢？先想看看我們大人壓力大或疲勞時，自己如何處理呢？我們藉由每晚舒服的熱水澡、一夜好眠或運動，第二天可能就是一尾活龍了。大人可以了解自己的不適來處理與調整，但是寶寶如果不舒服怎麼辦？所以寶寶感覺不適時，能使用的唯一方法就是「哭」！這一哭可不得了，會讓新手父母更加手足無措，除了確認肚子餓與大小便外，其他對寶寶的了解正在學習中，尤其是急性子的寶寶會讓父母更加心急如焚。

因此本文來分享可以讓寶寶更舒服的按摩方法，當然前提是寶寶的基本需求如肚子餓、解便等已滿足後，如果寶寶仍無法安穩入眠或易哭鬧等，可能的情形有下列幾種：

1.腹脹：是最常見的困擾，寶寶的腸胃機能發展較慢，消化速度慢、容易脹氣、食慾差與腹痛，因此容易有哭鬧情形，父母可於餵食前摸摸寶寶的肚子是否有腹脹情

形。若有，可於空腹時多給予下半身屈曲與旋轉的律動後再幫忙腹部按摩(圖一)，幫助寶寶腸道排氣，身體肌肉放鬆，以利進食後的胃腸道消化吸收，體重增加。

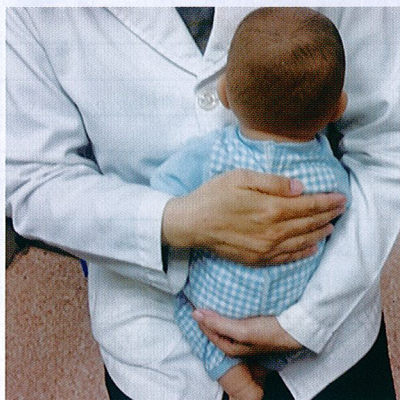
2.感官敏感：胎兒在子宮內被安全地包覆，出生後的感官需要適應與發展，每位寶寶的敏感度不同，太敏感的部分需要父母協助調整環境，如光線明暗、聲音音量、環境溫度...等，父母可觀察寶寶的反應，使寶寶更安穩的入睡。

3.觸覺敏感：皮膚是寶寶最早發育的感官，在臨床治療的經驗中，早產兒因醫療需要出生後即在保溫箱內照護，觸覺最敏感；在母乳哺餵時親子肌膚接觸更多，寶寶能獲得更多的滿足，有助於日後探索與發展。鼓勵父母在照顧中觀察寶寶是否喜歡被撫觸、抱抱？哪些部位不喜歡被撫觸、抱抱？喜歡的部位要多滿足，不喜歡的部位可由短時間的撫觸或按摩開始，再慢慢增加時間或部位。圖示中的背部(圖二)與腿部按摩(圖三)是多數寶寶最可接受的部位，建議可由此開始進行，讓寶寶學習與享受放鬆。



圖一 腹部按摩 可連續動作由右下腹做“ㄇ”字往左下腹方向按摩





圖二  
背部按摩 手掌心全貼住寶寶的背部，給予按壓，可分段往下按摩。



圖三  
腿部按摩 沿著大腿往小腿方向，給予按壓撫觸，速度視寶寶的反應而定。

- 4.洗澡：可提供另一種的溫度與介質，讓寶寶更舒服與放鬆，並享受樂趣。
- 5.肢體律動：隨著寶寶的發展里程進展(寶寶手冊有敘述與圖示)，肌肉骨骼系統正在快速發展與訓練中，多給予適當的場地與機會活動，有利於神經肌肉系統更協調與穩定，建議父母多與寶寶一起互動與規律運動。
- 6.在臨床治療的經驗中，有些寶寶於胎兒時期著床位置影響了肢體的活動空間，可能

有足部內翻、肌肉緊繃等，造成脊椎、肩膀、髖關節活動度太大或受限。當評估寶寶時看到動作模式不同，給予較緊的肌肉適度按摩放鬆與穩定肌肉活動誘發，即可幫助寶寶的活動更順暢。(圖四)



圖四  
親子按摩課程中的寶寶肩胛與上背間肌肉較緊，物理治療師給予肌肉適度按摩放鬆，並練習肩頸穩定肌肉活動誘發，即可幫助寶寶的活動更順暢。

嬰幼兒按摩對寶寶的益處很多，以下簡

述五點：

- (1)安撫情緒
- (2)促進胃腸功能：幫助蠕動排氣，紓解脹氣與便秘。
- (3)降低壓力
- (4)改善睡眠
- (5)加強親子關係與互動

希望藉由此文分享，讓父母能更加瞭解與觀察寶寶之需求，若仍有疑問，本院有專業的物理治療師教導嬰幼兒按摩課程，歡迎父母報名參加。[04-24739595分機21600]