

媽媽雙手的溫度 嬰兒按摩

文/物理治療室 陳奕佳 物理治療師

媽咪們，有沒有曾經覺得家裡的小寶貝，對充滿聲光刺激的世界感覺特別的不安，常沒來由的容易哭鬧？

在文獻中提到，有些寶寶對於光、聲音、食物、氣味、環境、接觸，過度敏感，而此時媽媽的雙手就是一個非常重要的減敏感媒介。在醫院的新生兒加護病房裡面，有些寶寶雖然還無法用自己的嘴巴喝奶，但醫師們會安排袋鼠式護理，讓爸爸或媽媽用他們手掌的溫度來安撫病情較重的寶寶；文獻中也的確顯示，可以增加寶寶們的存活率，甚至在國外會要求爸媽及寶寶有更完整的肌膚接觸。

嬰兒按摩也可以配合使用精油使用，只是有幾點需要注意的事項：

- 1.任何精油避免使用在小於三個月大的嬰兒身上。
- 2.精油的使用必須經過稀釋。
- 3.避免使用精油擦拭、接近寶貝的氣道，禁止讓寶貝服用精油。
- 4.使用精油若寶貝產生任何意識模糊、過敏性反應等請立即停止使用並就醫。

按摩時，還可以搭配和緩、安撫性質的音樂（胎教音樂、心靈音樂等），音樂的音量必須小於媽媽說話的音量，媽媽和緩、溫柔的聲調對寶寶來說才是最自然的安撫音樂。

但在接觸寶寶時，必須要先靜下自己的內心，跟寶寶說說話，讓寶寶看看爸媽的笑

容，也試著逗逗寶貝，記得別讓寶寶在睡覺的狀態下按摩，最好的時機是在躁動、哭鬧的時候或睡前，既可以安撫寶寶，按摩到最後漸漸入睡是可以的，也是我們的目標之一。

以下講解幾個比較簡單的按摩手法，媽媽們在家可以嘗試看看：

一開始可以先使用痲子粉或天然、溫和、不刺激的乳液，倒在自己的手上，用雙手搓至溫熱，放鬆自己的手指頭。

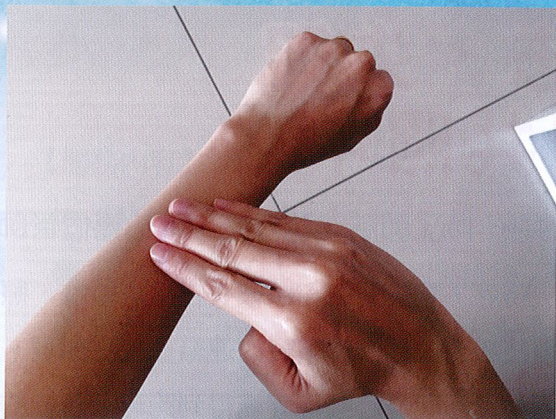
第一個動作先從寶寶的頭側往腳側包覆式的往下滑，在執行的過程中，感受到寶寶的皮膚在手中服貼，不要太輕讓寶貝感覺癢癢的，但又切記不可太重讓寶貝感受壓力，這個動作可以安撫寶寶，甚至可以配合寶寶的呼吸頻率，當寶寶吐氣時順勢的往下滑，能讓寶寶呼吸更加平順、緩和。



（圖片示範手勢一）

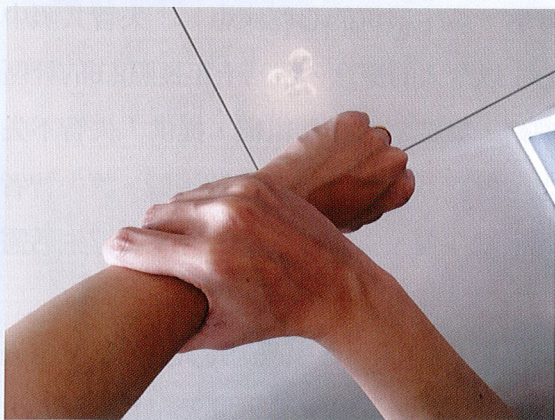
第二個動作是輕輕地用手在寶貝的身上畫圈，比較大面積的地方使用掌根，小面積的地方用大拇指或手指，一樣要服貼寶貝的

肌膚，由頭側一路畫圈到腳底板，由身體的中心畫圈至外側，這個動作可以舒緩寶貝比較緊張的肌肉，降低寶貝的敏感問題，此按摩要感受皮膚和筋膜之間的滑動，才能有效地放鬆，而不是讓寶寶癢癢，反而會出現更緊繃的肌肉。



(圖片示範手勢二)

第三個動作是將手掌輕輕握成空拳，由近端往遠端，像擠牛奶一樣輕柔的按摩寶貝的四肢，一側肢體重複十到二十次。



(圖片示範手勢三)

第四個動作雙手大拇指及四指夾住寶貝的手掌，帶動寶貝輪流舉高雙手，期間如果寶貝有主動的頻率出現，媽媽應配合，動作儘量流暢緩慢，兩邊各舉十至二十次，腳的

部分則是握住腳跟由肚子側往下踩，策略和次數與雙手一致。



(圖片示範手勢四)

而最後一個動作則是重複第一個動作作為結束，並告訴寶貝運動已經結束，可以乖乖睡覺囉！

嬰兒按摩的技巧有許多種，但不外乎都是為了能夠安撫寶寶焦躁的情緒，有時候可以搭配來誘發寶寶的動作發展。媽咪們在按摩時必須要掌握與寶寶說話的音調必須輕柔有節奏，臉上的笑容能夠安撫寶寶讓寶寶更加配合。有的寶寶在配合按摩時會比較慢進入按摩的情緒和節奏，可以持續施行第一個動作，直到寶寶靜下來，甚至給予寶寶踏實的擁抱也是有幫助的，按摩的節奏也是媽媽配合寶貝的呼吸及速度為主，不要急著去調整。

如有按摩相關問題，歡迎洽詢專業物理治療師【04-24739595分機21600】，或參加本院辦理之嬰幼兒按摩課程，以獲得更完整的相關資訊，祝福媽咪們都能和寶寶獲得開心的按摩時光。