

嬰兒按摩

一、 適當而足夠的按摩力道：

需有些力道施予，使皮膚發紅，但嬰兒未出現疼痛反應規律互動式地享受與嬰兒的接觸是最重要的結合印度式與瑞典式按摩：

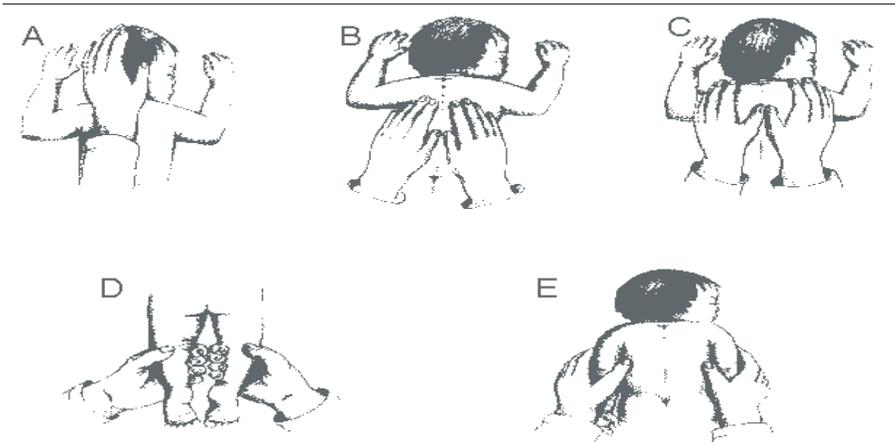
- (一) 印度式按摩：由軀幹向四肢的離心式動作，可以放鬆肌肉。
- (二) 瑞典式按摩：由四肢向軀幹的向心式動作，可讓靜脈回流到心肺部的量增加，促進循環。

二、 按摩環境：

- (一) 嬰兒只包尿布，躺在溫暖房間的軟墊上。
- (二) 使用油類或乳液，以利摩擦和提昇皮膚溫度。
- (三) 可同時與寶寶說話或唱歌，以增加感情的聯繫。
- (四) 先俯臥給予觸覺刺激，然後轉成仰臥、給予運動刺激，再轉成俯臥、重複一次觸覺刺激後結束。

三、觸覺刺激：

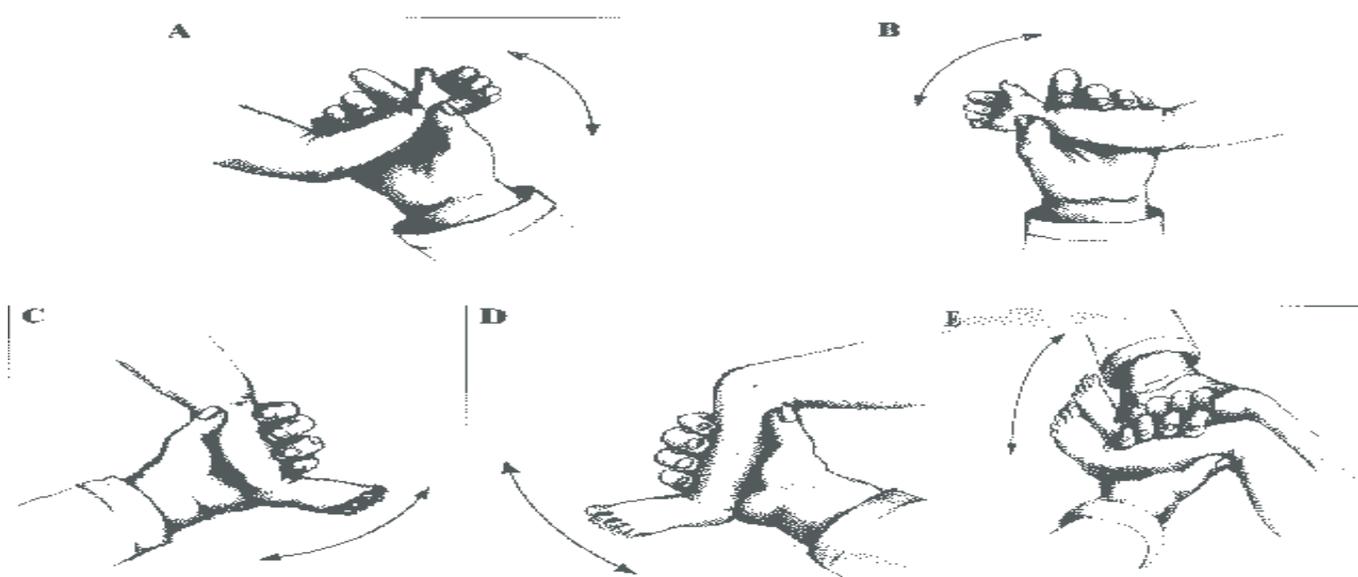
嬰兒採俯臥姿態，溫柔的撫觸全身每個部位，每個部位的動作持續一分鐘，共五個部位，其順序為：



- A. 雙手手掌覆蓋整個頭部表面，用手指指腹施力，由前面及側面慢慢向後面推(5秒鐘)然後再由反方向(後面 前面 側面)慢慢推回來(5秒鐘)。一節動作計10秒鐘，共做6節。
- B. 由頸部後側之背部中央線開始，用手指指尖施力，同時分別向兩側方向推至肩膀處(5秒鐘)，然後改由手指指腹施力，同時由兩側肩膀分別向內推回背部中央線處(5秒鐘)。一節動作計10秒鐘，共做6節。
- C. 從上背部到腰部，再回到上背部，持續撫觸6個10秒鐘。
- D. 用雙手指指腹施力，由大腿向下按摩至兩腳(5秒鐘)然後改由手指指尖施力，由兩腳向上按摩至大腿(5秒鐘)。一節動作計10秒鐘，共做6節。
- E. 由兩側肩膀向下按摩至手腕處(5秒鐘)，然後由手腕處向上按摩至肩膀(5秒鐘)。一節動作計10秒鐘，共做6節。

四、運動刺激：

嬰兒採仰臥姿勢，做5階段1分鐘的被動屈取/伸展運動。每一階段包含了6個被動運動，持續10秒鐘。(由A至E步驟)



注意事項：

按摩者在整個過程保持輕鬆愉快，按摩的細節不是最重要的，重要的是您在按摩過程中與孩子互動的過程，可隨寶寶的反應而決定時間及部位。早產兒出生後年齡小，身體狀況未完全穩定，只做部份簡單的動作。待稍長大後，可做較複雜的動作。