

認識嬰幼兒按摩

按摩目的

- ⊗ 促進幼兒神經發展與動作技能
- ⊗ 改善幼兒睡眠品質
- ⊗ 增加新生兒體重
- ⊗ 減少嬰兒絞痛 (colic)
- ⊗ 減少照顧者壓力與焦慮
- ⊗ 增進親子依附感與親密感

注意事項

- ⊗ 在寶寶**安靜清醒**狀態時進行按摩
- ⊗ 在燈光柔和安靜的環境進行
- ⊗ 按摩者避免配戴手飾和手錶進行按摩
- ⊗ 過程中寶寶哭鬧或表現不舒服可立即停止

按摩頻率：每日 1-3 次，每次約 5-15 分鐘

1. 腿部



起始：
由大腿滑按至腳踝

腳底：
足跟向腳趾頭方向輕推

腳趾：
溫柔地搓揉每根腳趾

足背：
腳趾頭向腳踝方向輕推

收尾：
由腳踝滑按至大腿

2. 腹部



起始：
雙手在腹部輕輕下壓

腹部：
雙手交替以水車葉片轉動方式滑動

雙膝上彎：
將寶寶雙膝彎曲推向腹部

日月按摩：
雙手交替順時針畫日月
(左日右月)

雙膝上彎：
將寶寶雙膝彎曲推向腹部

3. 手部



起始：
由手臂滑按至手腕

手掌：
由手腕往手指頭方向輕推

手指：
溫柔地搓揉每根手指

手背：
手腕往手指頭方向輕推

收尾：
由手腕滑按至手臂

4. 背部



來回撫摸：
用手掌來回撫摸寶寶的背部，按摩進行方向由頭部至臀部

全身撫摸：
從寶寶的背部用手掌輕撫至兩腳的腳跟

背部畫圈：
在寶寶的背部用四指指腹畫小圈

梳狀按摩：
用手比成梳子狀，按摩方向從背部至臀部

參考資料：

1. Zhang, Y., Duan, C., Cheng, L., & Li, H. (2023). Effects of massage therapy on preterm infants and their mothers: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in pediatrics*, 11, 1198730.
2. Yoshida, S., & Funato, H. (2021). Physical contact in parent-infant relationship and its effect on fostering a feeling of safety. *IScience*, 24(7).

聯絡資訊

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

