

# 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

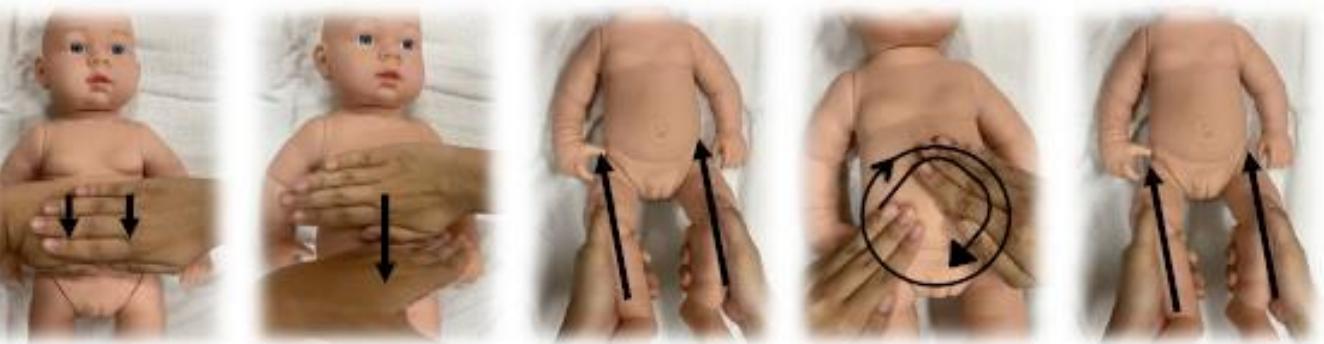
腳底：  
足跟向腳趾頭方向輕推

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

