

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：

30070

新竹市東區建功二路 28 號

電話：

03-5719999

· 人工掛號電話：(03)5729595

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

修訂: 2024/05/27

復健科



## 新竹市立馬偕兒童醫院

委託台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人興建經營

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹市立馬偕兒童醫院復健科 職能治療師 顏妙芫

按摩撫觸，除了可以和寶寶親近、溝通互動，提升親子關係，更有許多益處，如：增加寶寶們與家長的正向依附關係、安全感、提升免疫力、信任感、食慾、體重、安撫及穩定情緒，還能降低腹脹、促進嬰幼兒的動作發展，有時還能發現寶寶潛在的問題。

嬰幼兒按摩除了寶寶有許多好處，同時對家長好處更多，可藉由按摩互動過程增進親子感情、減緩父母與孩子的分離焦慮、增強親職技巧與功能，還能提高父母的自信等等。

親子按摩過程給寶寶和家長們是正向經驗，因此家長在按摩過程需觀察寶寶的精神狀態，選擇適切的時間點與寶寶們進行親子按摩。

替寶寶按摩前家長們需放鬆心情，準備舒適的空間(包含燈光亮度、室內溫度)、選擇適合嬰幼兒使用的按摩油(無香料、植物油)。過程中父母多與寶寶們對話，讓寶寶聆聽父母聲音，以及增加眼神接觸。

按摩過程須隨時觀察寶寶的表情與情緒，若是孩子出現想睡、打哈欠或是哭鬧的情況，則暫停按摩，以滿足寶寶生理需求為優先。

經常與寶寶按摩有許多好處，讓寶寶有更多的感官刺激、更多的親子時間，透過親子間按摩撫觸，讓父母與孩子們都能被愛與被尊重。

### 親子的溝通就從寶寶按摩開始！

以下列出親子按摩下肢、上肢，以及背部按摩手法，其他手法於親子按摩課程中也會同時教導與實作：腿部與腳部：

印度擠奶法	擁抱滑轉法	拇指輪流推按法
腳趾搓揉法	腳心按壓法	拇指點按法
腳背推按法	腳踝畫圈法	滾動搓揉法
臀部放鬆法	按摩手法沒有後順序，可依照寶寶喜好，喜歡的手法多做幾次或先做喔！	

手臂和手部：

雙手靜置法	腋下推按法	印度擠奶法
擁抱滑轉法	手掌手指搓揉法	手背推按法
手按畫圈法	瑞典擠奶法	滾動搓揉法

背部：

雙手靜置法	來回推按法	順勢而下 A
順勢而下 B	背部畫圈法	五指成梳

記得按摩手法沒有後順序，可依照寶寶喜好，喜歡的手法多做幾次或先做喔！

圖片為院內親子按摩團體實作照片



~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽新竹馬偕兒童醫院復健科~

~新竹市立馬偕兒童醫院 關心您的健康~