



## 嬰兒按摩好處多



圖/文：Josefina Ho、Viana Lei

按摩能令嬰兒放鬆，較易入睡，有研究顯示，父母於睡前為嬰兒按摩20分鐘，配合說故事、輕吻及擁抱，都能令嬰兒持續入睡及較少中途醒來。

按摩時，嬰兒會感到父母的關愛，從而產生安全感，長大後會較有自信，對人亦有愛心，相對地有助親子關係的建立。一般出生後至一個月大起，開始為他們按摩，直至雙方懂得享受為止。

據一些註冊助產士、國際孕婦及嬰兒按摩專家表示，按摩嬰兒的前臂、腋下及手掌可舒緩手部肌肉；按摩胸部有助呼吸、心跳及血液循環；按摩腹部則可帶動腸部蠕動，有助減輕便秘及脹氣；按背部可舒緩背肌；按腳有助站穩。嬰兒出牙時可沿嘴唇按壓，舒緩牙肉不適。

### 嬰兒按摩貼士

- 按摩時可與嬰兒談話或放輕音樂
- 嬰兒不快、太飽、太餓及患病都不宜按摩
- 若新生嬰兒臍帶未脫落，應避免按摩腹部
- 注射疫苗後也應避免按摩接種部位

● 嬰兒按摩圖解 ●



1. 準備毛巾，按摩乳液或按摩油



5. 向外輕按嬰兒胸部

2. 天涼時可準備煤油暖爐保暖



6. 順時鐘按摩嬰兒腹部

3. 避免配戴飾物，倒油後摩擦雙手



7. 螺旋式按摩嬰兒大小腿及腳底



4. 螺旋式按摩嬰兒手臂

8. 向下按摩嬰兒背部



(作者：護士)