烙印的母愛
談嬰兒按摩及操作

國際嬰幼兒按摩種子講師
國健署母乳種子講師
徐富美護理長

課程內容

- 親子共學的重要性
- 什麼是親子撫觸?
- 親子撫觸益處有多少?
- 適合親子撫觸時機?
- 親子撫觸要注意什麼?
- 生物哺育與撫觸練習

親子共學的重要性

1.親子共學就是陪著孩子一起做同一件事，讓孩子體會到「我和爸媽正在共同做一件很重要的事」，久而久之，孩子自會把同一件事當成重要事看待，而樂在其中。

2.當孩子依偎在父母懷抱中時，所感受到的是父母擁抱他所帶來的安全感。

親子共學如何開始？

一、共學時機

- 孩子情緒平穩時，父母需營造溫馨輕鬆的親子交流氣氛
- 避開孩子不能專心的時間，例如：身體疲憊或心情亢奮的時候、用餐時間等

二、共學的儀式化

- 讓共學變成儀式化，例如：固定時間、固定某個角落、固定開始(開場白、環境佈置)或結束方式(擁抱或一句話)等等，增加心情穩定性與控制感。

三、巧妙聯結生活事件

四、熟悉彼此的聲音特質

撫觸=按摩?
Touch = massage?

- 曾經按摩過嗎?
- 為何去按摩?
- 按摩後感覺?
- 今天以前接觸過親子嬰幼兒按摩?
- 你認為的親子嬰兒按摩是?

What is Infant Massage?

- ✓親子在一起的特別親密時光
- ✓一組特別為嬰兒設計的按摩手法
- ✓是“有系統的擁抱法”，能滿足寶寶被撫觸的需要
- ✓是遍佈於全世界的一種古老育兒傳統

What is Infant Massage?

- ✓是一種讓照顧者幫助寶寶感覺信任、建立安全依附的親子活動。
- ✓對寶寶而言，家長穩定的撫觸，是很重要的感官經驗，也是一種情感建立的經驗。
- ✓當家長因為寶寶所發出的訊息而調整自己撫觸的同時，寶寶也正學習做個好的溝通者。

What is Infant Massage?

- ✓幫助寶寶感受到被愛和安全感建立，研究證實撫觸促進心理和生理健康。
- ✓幫助寶寶：放鬆心情、穩定的睡眠、促進正面的身體形象認知、減低因壓力產生的賀爾蒙。
- ✓家長可以達到自我放鬆，幫助他們解讀寶寶傳達的訊息以及讓家長更有成就感。這也是一個很好的感情連結的經驗。

撫觸按摩好處

按摩紓壓要注意什麼？

✓舒適而放鬆的身心狀態與環境

✓尊重個體的感受,以個人為主體

✓正確認知按摩的主要目的--

- 增加親子間的撫觸(嬰兒按摩)
- 成人紓壓(成人按摩)

徵詢寶寶的同意

- 用固定的字眼問：**「寶寶(寶寶的名字以強化自我概念)，現在可以幫你按摩嗎？」**
- 目的在於徵詢寶寶同意，從時也藉以讓寶寶建立一些知道要開始按摩的線索，滿足寶寶對於規律性和可預期性的需求。

嬰兒按摩睡眠狀態

熟睡：雙眼閉合，面部放鬆，呼吸均勻，全身除偶爾的驚跳和輕微嘴動外，沒有其它活動。

淺睡：閉眼，偶爾眼球動，呼吸不規則，面部時有微笑或怪相，有時還出現吸吮或咀嚼。一般這是醒前的睡眠狀態。

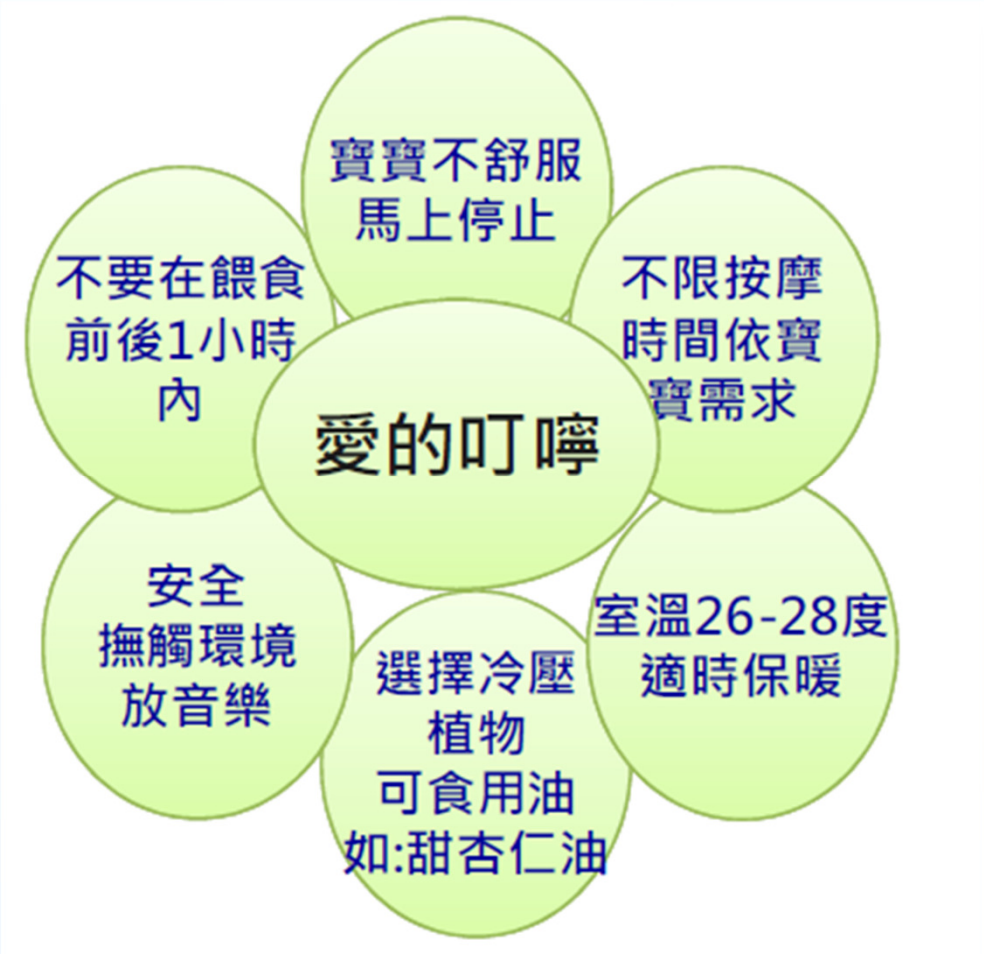
嗜睡：眼半睜半閉，眼瞼閃動。通常發生在剛醒後或入睡前，持續時間較短。

沉靜清醒：眼睛睜大，機敏，安靜，能專心聽人講話，喜歡看東西，喜歡注視人臉，目光能隨東西或人慢慢移動。

活動清醒：新生兒眼睛、面部及全身活動增加。環視周遭，發出聲音，四肢和全身有節律的活動，但很快會煩躁起來。

哭泣：哭時雙眼緊閉或睜開，四肢有力活動。

按摩愛的叮嚀


寶寶不舒服
馬上停止
不要在餵食
前後1小時
內
不限按摩
時間依寶
寶需求
愛的叮嚀
安全
撫觸環境
放音樂
選擇冷壓
植物
可食用油
如:甜杏仁油
室溫26-28度
適時保暖

按摩油的選擇

1.植物性及可食用的：甜杏仁油；礦物油

易阻塞毛細孔，不適合寶寶稚嫩的皮膚

甜杏仁油（Sweet Almond Oil）

※富含蛋白質、礦物質、維他命A、B1、B2、D、E、配糖物及脂肪酸等，對於保護富貴手、舒緩癢、紅腫與乾燥有幫助。

※適合嬰兒、乾性、皺紋、及敏感性肌膚適用

2.冷壓萃取：保留油脂中養分

3.無香味：爸媽的氣味是建立親子關係的關鍵

按摩的方法

- 以指腹抵住穴道慢慢施力，用力時間約3秒，每一個穴位按摩3-5分鐘或30下，一天1-3次。
- 力道由輕至重，以寶寶耐受度程度為準。
- 搭配以下措施，可以幫助效果：
  - 配合泡熱水澡，加速氣血的流通。
  - 將手搓熱後，再進行穴位按摩。
  - 針對穴道進行熱敷再行按摩。

按摩的手法

印度按摩

撫觸由軀幹往外，放鬆關節及屈曲的肌肉。離心式手法，目的放鬆。

瑞典按摩

按摩由四肢往內朝軀幹撫觸，讓血液回流至心臟和肺部。向心式手法，目的提升與促進血液循環

腹部按摩練習

日月釋放I LOVE YOU腹部按摩法

步驟	方法(口訣:123456，6 下)
❶	輕撫按壓腹部，跟寶寶甜蜜說話或暱稱
❷	手扶雙膝將大腿往腹部輕壓後放開
❸	日月法，順時針方向按摩
❹	右側圖示①I② LOVE③ YOU，順時針方向按摩
❺	反覆做3-5 次 便秘及腹脹時可按摩

Thanks for your attention.