

Front Cover

Baby Massage 嬰兒按摩

Your step-by-step Guide for Massage time 給家長的嬰兒按摩指南

Produce by the infant Massage Information Service 嬰兒按摩諮詢協會出版

Traditional Chinese/English (繁體中文/英文)

Page 1

Baby Massage 嬰兒按摩

Your step-by-step Guide for Massage time 給家長的嬰兒按摩指南

Page 2

Foreword 前言

The importance of touch 撫摸的重要性

對於嬰兒與幼兒來說，撫摸是很基本的生理與心理需求，它與維持生命所需的食物是同等的重要。已經有多項的研究資料顯示缺乏與人有肢體上接觸的嬰/幼兒，將會引發數種生理上與心理上不協調的症狀。

按摩能為您和您的寶寶提供一個有品質的親子時間，增強親子之間的情感連結與依附關係，同時也提供許多生理與心理發展上的優點。在您的孩子願意接受按摩的時間進行按摩，並嘗試固定在每天的生活中，藉由按摩來建立儀式感。不需要刻意在意或維持每天操作整套的按摩流程，只需要在您和寶寶雙方都愉悅的狀況下操作，儘管只有十分鐘的時間也是有意義的。

放心且盡情的享受這種專屬於你們親子間的親密時刻吧！您將會發現許多的優點會隨著每日固定的按摩時間而慢慢出現。

如果您在與寶寶親子按摩的過程中經歷到任何的困難與疑問，歡迎與我們嬰兒按摩諮詢協會聯繫。

Page 3

Contents 目錄

Forward page 前言

Benefits of infant massage 嬰兒按摩的優點

contraindication 禁忌症

What oil to use 嬰兒按摩油

Safe .....massage 安全的按摩姿勢

checklist.....massage 按摩前的準備清單

Beginning the....sequence 按摩起始儀式

massage for wind..... 脹氣/急性腸絞痛/便秘

Exercises 運動

Massage for the older child 幼兒或青少年按摩

page 4

**嬰兒按摩的優點**

嬰兒按摩提供了多項益處，不只是對嬰兒，而是全體家庭成員都能受益無窮。

**舒緩不適感**

按摩能夠使大腦分泌腦內啡，協助減緩由於長牙、鼻塞、胸悶、急性腸絞痛和溢奶等現象和症狀造成的不適感。

## 睡眠

按摩可幫助延長寶寶整體的睡眠時間和深層睡眠時間。

## 教導孩子身體界線與身體自主權

嬰兒按摩諮詢協會教導家長們如何透過按摩來閱讀嬰兒的肢體語言，用透過閱讀寶寶「不允許觸碰」的肢體語言暗示來選擇合適的按摩手法和合適的按摩時間。尊重寶寶表達拒絕被觸碰的意願就是在教育孩子他們對自己的身體擁有絕對的自主權，他們可以決定誰可以觸碰他們的身體，在他們不想被人摸的時候，有拒絕和勇敢說「不」的權力。

## 其他優點

促進腦神經發展	增進肢體動作的協調與平衡
舒壓放鬆	增進對身體的覺察
促進大肌肉、小肌肉的發展與生長	加強免疫系統
促進消化和呼吸系統發展	增進親子關係
教導嬰兒撫摸是一種表達情感的方式	讓年長的手足與新生兒弟妹建立親密關係

## 給父母的優點

父母和祖父母們也能夠從嬰兒按摩中獲益。研究顯示承認在為嬰/幼兒們提供按摩的過程中，也能同時降低自身的焦慮感和憂鬱症狀，提升心情愉悅感，減低壓力感和提升自尊心。

Page 5

## 禁忌症：不適合按摩的時機

禁忌症指的是一些不適合為寶寶按摩的狀態或時機點。如果您不確定什麼樣的狀態或時機點能為寶寶按摩，請務必要諮詢小兒科醫護人員或合格的嬰兒按摩講師。

開放性傷口	流血的部位	未經過醫師診斷的腫塊
皮膚炎/紅疹/濕疹的部位	燒燙傷/曬傷的部位	打嗝或才剛進食半小時內的寶寶需避免腹部按摩
骨折或受傷部位	尚未癒合的臍帶傷口	

## 合適的嬰兒按摩油

合適的嬰兒按摩油應選擇有機的冷榨水果油、堅果類油、蔬菜油或是種籽油，不含殺菌劑的。

純冷榨油容易被皮膚給吸收，相反的，無機油不易被皮膚給吸收，容易殘留在皮膚表面，因此不建議使用。由於冷榨油能夠快速被皮膚給吸收，又不含殺菌劑，所以不需要擔心寶寶的皮膚會吸收進有害的物質。

由於處在口腔期發展中的寶寶們在按摩過程中很可能會將自己的手或腳放進自己的嘴巴內，因次嬰兒按摩用油必須要選擇由天然可食用的原料製作而成的，讓您能夠放心讓寶寶食用的油，但這並不代表任何一種廚房內的食用油都可以當作嬰兒按摩用油，例如：有機的冷榨橄欖油就不合適，因為橄欖油分子過大，不易被皮膚給吸收。

### 選擇嬰兒按摩油的建議

無論您選擇的按摩油是什麼油，必須要掌握可食用性的原則  
但不可直接使用廚房內料理用的食用油當作嬰兒按摩用油

### 堅果類過敏

如果您有對堅果過敏的敏感性體質家族病史，在選擇使用堅果類油當作嬰兒按摩油的時候就必須要注意。在這種情況下，應避免選擇使用堅果類油。花生油不適合用作嬰兒按摩油，在任何情形下都不建議使用。

### 芝麻油

芝麻油被認為是最好的按摩用油。冷榨萃取的芝麻油能夠容易被皮膚給吸收（請勿使用料理用芝麻油）。有機的芝麻油也是最平價的按摩用油。

芝麻油含有多種抗氧化劑讓油品能夠容易保存，若妥善保存的芝麻油不易產生油耗味。此外，芝麻油富含維他命 A、B 和 E，也含有鐵、鈣和其他有益的礦物質。

在印度，芝麻油是非常常見的按摩用油，幾乎是每個家庭的日常生活中必備用油，其中的化學成分讓芝麻油擁有強力的穿透力使它能够容易被皮膚給吸收。

天然的芝麻油含有將近40%的亞油酸，可用來製成香皂因為亞麻酸具有抗菌的功效。

### 安全的按摩姿勢

#### Newborns 新生兒

靠著牆或是沙發，或者屈膝坐在地板上。新生兒可以很舒適地躺在你的大腿，並將頭枕在您的膝蓋上，對新生兒來說這是一個能夠看清楚爸媽眼神的最合適的姿勢。

#### Lying On The Floor 躺在地板上

比起換尿布檯，地板是比較合適的嬰兒按摩姿勢，由於在按摩的過程中，寶寶的皮膚會因為按摩油而變滑，也就是說，您很可能會在把寶寶從尿布檯上抱起來的時候因為手滑而造成意外。讓您的寶寶躺在您面前的地板上，墊上尿布墊和毛巾或是毛毯，確保自己處在一個能夠靠背，讓背部可以完全被支撐的舒服的姿勢，建議可以用枕頭墊在背後靠著牆，或是靠著沙發邊緣。

#### Sitting Up For Massage Time 坐著的按摩時間

當您的寶寶可以稍微撐起身體時，可以讓他坐在您前方進行按摩時間，可以放一些他們喜歡的玩具在他們面前吸引注意力，甚至也可以坐在穿衣鏡前方讓他們可以看到鏡子中的自己和正在為他們按摩的爸媽。坐在鏡子前方是一個幫助寶寶對自己身體的覺察最好的方式，因為他們可以同時看到並感覺到您在為他們按摩，當你按摩到手的時候，口中也可以同時對他說「這是手」，或其他的部位。

#### Rolling Over 翻身

當您的寶寶在學習翻身，在按摩過程中翻前翻後的但還是願意讓您按摩的情況下，您可以在他當下的姿勢對能夠按摩的部位進行按摩，在地板上進行按摩，並且允許他們翻身，不要限制他們的行動。

### Checklist For Massage Time 按摩前的準備清單

- 對您來說是適當的時機嗎？您是在放鬆的狀態下嗎？
- 對寶寶來說是適當的時機嗎？
- 準備好嬰兒按摩油、毛巾、濕紙巾、音樂等等物品，準備開始按摩
- 移除你手腕和手掌上的所有的珠寶首飾，以免在按摩的過程中刮傷寶寶

- 確認房間的光線，確保寶寶平躺在地板上時，光線不會刺眼
- 確保您手掌的溫度適中，在開始按摩之前可以先用暖爐或是溫水暖手

page 9

### 你想要來按摩嗎？

嬰兒的學習能力強，能夠很快的學會辨識關鍵字或肢體暗示，您也許已經發現他們在月齡很小的時候就已經能夠聽懂或是辨識一些關鍵字或是肢體語言，例如餵奶時間，您也許已經發現在媽媽坐下來準備餵奶的那一刻起，嬰兒就會變得沒有耐心且急躁的尋找奶頭或是奶瓶，那是因為嬰兒已經建立對餵奶這一個行為的基本概念。

在嬰兒按摩中，我們利用嬰兒認知發展的這一項特性，來教導嬰兒「按摩起始儀式」，讓嬰兒能夠由這個起始儀式的肢體動作來學會「按摩」這件事情即將發生。

當您的寶寶學會辨識「按摩起始儀式」的肢體動作之後，他會開始使用一些肢體語言或發出一些聲音來與您溝通，表達他現在這個當下要不要接受嬰兒按摩的意願。

平均來說，嬰兒會花大約兩週到八週不等的時間學會辨識這一個肢體語言和關鍵字，只要您能夠維持每天規律的按摩，建立儀式感，嬰兒學習的速度就會越快。

### 什麼是「按摩起始儀式」？

按摩起始儀式的做法：在寶寶面前搓熱雙手，接著把雙手張開，放在寶寶眼睛上方，同時輕聲問寶寶「你想要來按摩嗎？」

您或許會覺得這麼問一個還不會說話、不會回應、無法理解按摩是什麼的嬰兒是很愚蠢的行為，他們又該如何回應您的問題呢？

寶寶在剛開始的時候或許不明白該如何回應，但是只要維持每天固定按摩，建立儀式感，寶寶很快就會由這些動作和聲音連結到後續發生的事情而學會「按摩」這個關鍵字和肢體動作的暗示，透過這樣由語言和肢體動作的連結，這對寶寶的語言和認知發展非常有幫助。

Page 10

### 按摩時間的「允許觸碰」和「不允許觸碰」肢體語言暗示

當您的寶寶已經學會辨識「按摩起始儀式」之後，他們可能會用下列幾種分別代表「允許觸碰」或「不允許觸碰」的肢體語言來回應

允許觸碰	不允許觸碰
放鬆的平躺並且張開雙手	皺眉頭
和爸媽眼神交會	哭或是表現出挑惕的情緒反應
睜開雙眼	揉眼睛或抓耳朵
微笑或表達開心的情緒	緊閉雙眼
開心地大笑或是咯咯笑，或是其他表達開心的聲音	拱背或扭動身體
四肢手足舞蹈的樣子	轉頭，避開和爸媽眼神交會
伸手出來將你的手抓住並拉近他們的身體	將你的手推開、踢開，或是躁動的揮舞雙臂
月齡大一點的嬰兒會點頭	月齡大一點的嬰兒會搖頭表示不同意

以上提供的這些嬰兒肢體語言的辨識可以提供家長們作為一個參考原則，當您的寶寶用其他的不在列表上的肢體語言來回應，如果你能夠辨識出這是「允許觸碰」的暗示，就可以繼續進行按摩，如果你認為是一個「不允許觸碰」的暗示，就暫時不要進行，可以選擇其他時間再嘗試一次。

### 學會辨識寶寶回應「按摩起始儀式」的肢體語言

當您的寶寶已經學會「按摩起始儀式」的意義時，就表示您必須要學習選擇一個對的時機來進行按摩，也就是當您的寶寶開心且放鬆的平躺在地上時，先做出「按摩起始儀式」然後仔細的觀察寶寶的肢體反應，如果得到「允許觸碰」的肢體回應，就可以開始按摩。

在按摩的動作進行當中，也要隨時觀察寶寶的肢體反應，在任何時間點，只要寶寶出現「不允許觸碰」的暗示時，就要立即停止按摩。這是一個教導您的寶寶認識身體界線，表達「要」或「不要」的意願的最佳方法。

page 11

### 在開始之前 BEFORE YOU START

當您在「按摩起始儀式」已經得到寶寶的正向回應之後，我們建議最好能夠從腿部按摩先開始，人體的迷走神經系統是直接由腦部，經過脊椎連接到臉部、胸部、腹部等部位的深層肌肉組織與內臟器官，由於嬰兒的骨骼與肌肉系統尚未發展完全，所以神經傳導會比成年人快上好幾十倍的速度，從嬰兒的腿部開始按摩，比較不會讓嬰兒感覺到太過度且有侵入感的刺激。

嬰兒喜歡偏向於過程長且厚實的按摩手法，所以在按摩的時候不要害怕在寶寶身上施加壓力，有自信且厚實的按摩手法更有利於幫助寶寶放鬆。

### 腿部與腳掌按摩 MASSAGE FOR THE LEGS AND FEET

#### 1. 印度式按摩

手掌呈杯狀（拇指與其他四指分開，其他四指併攏並稍微彎曲像端著杯子一樣的手勢），由髖關節往腳踝的方向按摩，一手在腳踝關節的部位拖住，另一手以過程長且厚實的按摩手法按摩，左右手依序交替，讓寶寶放鬆腿部的肌肉。可重複無限多次。

#### 2. 滾動式

將寶寶的腳固定在您兩隻手的手掌中間，由髖關節往腳踝的方向滾動式的按摩整隻腳，當雙手都滾動到腳踝時，再將手放回到髖關節的部位重複這個動作。

#### 3. 畫圓式：大腿與小腿肚

用手指指腹的部位以畫圓的手勢按摩大腿和小腿肚，可以重複這個動作多次在大腿和小腿肚的部位進行按摩，記得要避開膝蓋和脛骨（小腿前側）的部位。

#### 4. 畫圓式：腳踝關節

用大拇指與食指在踝關節兩側畫圓圈。

Page 12

#### 5. 腳背上畫直線

用食指在嬰兒腳背上，從踝關節往腳趾的方向畫直線。

#### 6. 捏腳趾

輕輕的捏每一個腳趾。

## 7.腳底按摩

用拇指的指腹在腳跟往腳趾的部位畫直線。

## 8.足弓按摩

用食指在足弓的部位由腳趾的腳跟的方向劃過三次。

## 9.「走路」手法

用拇指的指腹，用「走路」的手法，由腳跟往腳趾的方向「走」，可依序增加手指的壓力。

page 13

## 10. 摩擦腳底

一手握著腳踝，另一手以摩擦的方式按摩腳底，結束腳底部位的按摩。

## 11.瑞典式按摩

將手掌再次呈現杯狀（同步驟1.），由腳踝往髖關節的方向按摩，一手在腳踝關節的部位拖住，另一手以過程長且厚實的按摩手法按摩，左右手依序交替，讓寶寶放鬆腿部的肌肉。重複不超過三次，以免對寶寶的神經系統造成過度刺激。

12. 在另外一隻腳，重複步驟1到步驟11。

## 臀部按摩 MASSAGE FOR THE BUTTOCKS

讓寶寶平躺，將您的手放到寶寶臀部下方，整個覆蓋著寶寶的臀部，用手指指腹並且四指併攏的方式，向中心的方向畫圓，這樣便能夠確保所使用的壓力是適中的。

## 過場技巧 INCORPORATION STROKES

「過場技巧」是由過程長且厚實的技巧，整個包圍過上述已經按摩過的部位，由臀部開始包圍著，並且往腳掌的方向按摩，操作「過場技巧」的目的是可以讓寶寶的神經系統逐漸習慣媽媽子宮以外的世界。也可以幫助寶寶有意識地注意到自己的身體每部分的肌肉和肌膚都是連接在一起的。

「過場技巧」可以在每一次按摩的過程中，結束一個部位之後，要移動到下一個部位之前進行，操作的方式：用雙手一起，使用過程長且厚實的按摩技巧，儘量的包覆著寶寶每一寸的肌膚，從您剛結束按摩的那一個部位，一路往下延伸到腳掌，但不包含腳底，必須要盡量避免在腳底按摩完之後，再次觸碰到寶寶的腳底，以免對寶寶的神經系統造成過度刺激，

「過場技巧」可以使用在按摩完臀部、腹部、胸部、頭部和背部之後，重複2-3次往下延伸的技巧就已經足夠。

Page 14

## 腹部按摩 MASSAGE FOR THE ABDOMEN

開始腹部按摩之前，必須要注意的是：所有的腹部按摩技術都只能使用在橫隔膜以下的身體部位，按摩時的壓力也必須特別注意，才能對寶寶的消化系統提供最有益的幫助。

### 1.確認橫隔膜的位置

用您的食指在寶寶的背部找到最後一根肋骨的位置，找到了這個位置之後，讓您的手指沿著肋骨邊緣的線往前劃到兩隻手指頭在腹部中心的交會處，橫隔膜的位置就在這條線的正上方，也就是說，所有腹部的按摩技巧，都必須要在這一條線以下來操作。

## 2. 「挖冰淇淋」

將手掌水平的方向平放在腹部，橫隔膜的正下方，往下的方向做「挖冰淇淋」的動作，左右手依序交替。

## 3. 「ㄇ字型」

操作這個技巧時，必須要注意按摩的方向必須與大腸生長的方向一致，也就是說，當您的寶寶面向您平躺時，按摩的方向必須遵從「從您的左邊到您的右邊」的路徑，從您的左手開始操作，會比較容易且順手。

再次提醒，操作這個技巧時，必須要在橫隔膜的下方，手指也必須持續地保持水平方向。

- 從左手開始，將食指與中指的指腹平放在臍骨內側。
- 左手往上畫一條直線，一直到橫隔膜下方（肋骨下圍）。
- 將左手移開，由右手再重複一次左手剛才的動作
- 在右手往上畫到橫隔膜下方後，再繼續往水平的方向跨越中線，移動到右邊，（必須要一直保持在橫隔膜的下方操作這個動作）。
- 當右手移動到右邊之後，食指和中指繼續往下延伸畫一條直線到（您的）右側的臍骨內側（寶寶的左側臍骨）。
- 可以記得下面這一個操作的口訣：上、上、橫跨中線、下。

Page 16

### 胸部按摩的起始儀式 PERMISSION FOR CHEST MASSAGE

將手輕放在寶寶的胸口，注意您的手指不要太靠近寶寶的脖子，稍微停留在這個地方，閱讀寶寶的肢體語言回應。

#### 寶寶是否接受胸部按摩的肢體語言回應

接受 YES	如果寶寶今天願意接受胸部按摩，他們會持續以雙手張開並且放鬆的姿勢平躺，或是不會有任何動作上的改變。舉例來說，在您把雙手放到寶寶的胸部之前，寶寶正在吸允大拇指，或是正在玩某一項玩具，在您把雙手放到寶寶的胸部上方，寶寶仍舊維持吸允大拇指或是玩玩具的狀態，這就能夠解釋成「接受」的暗示。
不接受 NO	<p>如果您的寶寶對您把手放在他的胸部上的這個行為感到壓迫或是不舒服時，表示他們當下對胸部按摩的感覺是不舒服、不自在的，他們可能會將自己的手放在您的手上，抓住您的雙手，或是快速地擺動自己的雙手，這樣的肢體語言都是在表達他們希望您將放在他們胸口的雙手移開。</p> <p>如果您的寶寶將他們自己的手放在你的手上，這表示寶寶在當下會希望您能停留在這個姿勢，您可以將雙手維持在寶寶的胸口上直到他把您的手推開，或是他的雙手出現快速擺動的動作為止。</p> <p>如果您的寶寶快速地擺動雙手，或是將您的手直接推開，但是仍然願意持續享受按摩的話，您可以持續對其他的身體部位進行按摩。</p>

Page 17

### 胸部按摩 MESSAGE FOR THE CHEST

#### 1. 「蝴蝶手勢」

將您的雙手放在寶寶的胸口正中間，往肩膀的方向按摩，並且包覆著整個肩膀的範圍。

2.將您的雙手放在兩側的肋骨下緣，沿著肋骨的邊緣持續往上和往內移動到中間交會的位置畫一個「倒V字形」

### **過場技巧 Incorporation Stroke**

如果您的寶寶接受的胸部按摩，在您做完「蝴蝶手勢」之後，您可以做幾次從肩膀開始一直往下延伸到腳掌的「過場技巧」。

如果您的寶寶今天不想接受胸部按摩，就沿著寶寶身體兩側，避開胸口的地方，做幾次「過場技巧」，注意一定要避開胸口。

page18

### **手臂與手掌按摩 MASSAGE FOR THE ARMS AND HANDS**

圖片中顯示月齡較大的寶寶可以使用坐姿來做手臂按摩，但月齡較小的寶寶們建議還是以平躺的姿勢為主，不同姿勢的按摩技術並無差別。

#### **1.印度式按摩**

手掌呈杯狀（拇指與其他四指分開，其他四指併攏並稍微彎曲像端著杯子一樣的手勢），由肩膀往手腕的方向按摩，一手在手腕關節的部位拖住，另一手以過程長且厚實的按摩手法按摩，左右手依序交替，讓寶寶放鬆手臂的肌肉。可重複無限多次。

#### **2.滾動式**

將寶寶的手臂固定在您兩隻手的手掌中間，由肩膀往手腕的方向滾動式的按摩整隻手臂，當雙手都滾動到手腕時，再將手放回到肩膀的部位重複這個動作。

#### **3.畫圓式：上臂與前臂**

用手指指腹的部位以畫圓的手勢按摩上臂和前臂，可以重複這個動作多次整隻手臂進行按摩，記得要避開手肘的部位。

#### **4.畫圓式：手腕**

用大拇指與食指在手腕兩側畫圓圈。

page 19

#### **5.手掌和手指上畫直線**

用食指在嬰兒手掌上，從手掌根部往手指的方向畫直線。

#### **6.瑞典式按摩**

將手掌再次呈現杯狀（同步驟1.），由手腕往肩膀的方向按摩，一手在手腕關節的部位拖住，另一手以過程長且厚實的按摩手法按摩，左右手依序交替，讓寶寶放鬆手臂的肌肉。重複不超過三次，以免對寶寶的神經系統造成過度刺激。

#### **7.淋巴引流**

將寶寶的手臂往頭部的方向稍微舉起後，用食指和中指按壓寶寶腋下的淋巴結。

8.重複所有的動作在另一隻手臂上。



### 1.眉毛

用大拇指在寶寶的眉毛上，由中心往太陽穴的方向按壓。

### 2.鼻竇

用小指按壓眉毛中心點，沿著兩側鼻翼往下劃過兩側臉頰到耳朵前方。做這個技術的時候，必須要特別注意安全，尤其是指甲不可以過長。

### 3.嘴唇邊緣

將拇指和食指放在嘴唇上下兩側，從嘴唇中心人中的部位往嘴角劃過。

### 4.畫圈式：嘴唇周圍

用食指在嘴唇周圍畫小圈圈按摩。

### 5.畫圈式：臉頰

使用指腹在兩側臉頰肌肉的部位畫圈按摩。

### 6.耳朵按摩

使用拇指和食指，沿著耳朵上緣到耳垂輕捏並往外的方向輕拉。

### 7.畫圈式：頭部

使用指尖，輕柔地以畫圓圈的方式按壓寶寶頭部，抹點按摩油可以幫寶寶的頭部加強保濕。

以下推薦幾種合適的背部按摩姿勢，讓您可以依照寶寶的發展階段選擇一種合適的姿勢來做背部按摩。

### 1.平趴在大腿上

坐在沙發或地板上，將您的膝蓋合併，讓寶寶平趴在您的大腿上。

### 2.側躺

讓寶寶維持在側躺的姿勢，用單手扶著寶寶的身體，另一手進行按摩。

### 3.平趴在地面上

讓寶寶維持在趴臥的姿勢，用雙手進行按摩。月齡較小的寶寶還不習慣平趴的姿勢，可用一個長抱枕或將浴巾捲成滾筒狀，放在寶寶胸前支撐。

### 4.坐姿

讓寶寶維持坐立的姿勢抱著寶寶，可用單手或雙手進行按摩，視當下抱寶寶的姿勢而定。

### 5.面對面擁抱

讓自己坐在一個安全且舒適的姿勢，建議可以靠著牆面或沙發邊緣，和寶寶面對面的方式擁抱著，一隻手支撐寶寶的臀部，另外一隻手進行按摩。

### 1. 印度式按摩

將您的手掌水平的方向包覆寶寶上背和肩膀的部位，以過程長且厚實的手法一路往下延伸到臀部，可以重複無限多次，如果使用雙手按摩的姿勢，可以兩手相互交替。

### 2. 畫圈式：背部

用手指指腹的部位以畫圓的手勢按摩背部，可以重複這個動作多次從上背和肩膀的部位往下到臀部進行按摩，記得要避開脊椎，只在脊椎兩側進行按摩。

### 3. 再重複一次步驟1的動作

## 過場技巧 INCORPORATION STROKES (促進感覺統合)

讓寶寶維持在與背部按摩同樣的姿勢，依序進行以下兩個步驟

### 1. 「你有這麼寬唷」

當寶寶是在平躺的姿勢，能夠使用雙手來進行按摩時，可將雙手以水平的姿勢放在寶寶身體中心點，用過程長且厚實的手法，將雙手同時往寶寶兩側身體外側按摩，同時跟寶寶說「你有這麼寬喔」。如果您是處於一個需要用單手支撐寶寶的姿勢，可以將按摩的那隻手水平的方式平放在寶寶背部，並從寶寶身體的右側按摩到左側，同時跟寶寶說「你有這麼寬喔」。

### 2. 「你有這麼高唷」

將手放在寶寶的頭部後方，使用過程長且厚實的手法，從寶寶頭部後方按摩到腳底的部位，同樣的可以視情況而定來使用單手或雙手進行按摩，在按摩的同時，跟寶寶說「你有這麼高喔」。

比起突然收尾和打斷您和寶寶之間已經建立的親密連結，這個輕柔的動作可以讓寶寶知道按摩已經結束了。

如果寶寶此時是俯趴的姿勢，您可以將一手放在寶寶的後頸和背部，另一手則放在寶寶的腰臀部。

如果寶寶此時是在其他需要支撐的姿勢，您可以只用單手抱住寶寶，另一手可以輔助。

維持在這個姿勢幾分鐘，輕輕的搖晃寶寶的身體，同時對他說「結束囉」，讓寶寶知道按摩已經結束了。避免說到「按摩」兩個字，以免寶寶產生認知混淆。

## 脹氣、急性腸絞痛和便秘的腹部按摩 MASSAGE FOR WIND, COLIC AND CONSTIPATION

### 1. 不需要起始儀式 No permission sequence

這個技術通常使用在寶寶已經感覺不舒服的情況下進行的，因此不需要使用一般嬰兒按摩的起始儀式來觀察寶寶的反應和取得寶寶「允許觸碰」的同意。

### 2. 先穩定和冷靜自己的情緒 Calm yourself down sufficiently

先讓自己的情緒保持放鬆。如果您的情緒太過於緊張，寶寶會感受到您的情緒，因此讓不舒服的情況變得更加嚴重。做幾次的深呼吸，如果可以的話，請其他人先幫您抱著寶寶，讓自己離開現場到戶外深呼吸幾口氣，放鬆和穩定自己的心情。

### **3. 讓寶寶平躺在地上，放在您的面前，做一個「穩定儀式」來取代起始儀式**

握著寶寶的雙手帶到身體中間，試著與寶寶建立眼神的連結，告訴寶寶說「我知道你現在很不舒服，我來幫你做一些按摩會舒服一點」

這個動作的目的就是要讓寶寶感覺到安心，不需要使用特定的句子，但是說話的語調和聲音必須要輕柔。

### **4. 暖手和暖油**

用冰冷的手和油來按摩疼痛的腹部是非常不舒服的，所以在按摩之前，必須要確認自己的雙手和按摩油的溫度適中，不會太冷，也不會太燙。

Page 26

### **5. 將油塗滿腹部**

可以唱唱兒歌或是跟寶寶說話，幫助寶寶放鬆。

### **6. 「挖冰淇淋」（6次）**

重複「挖冰淇淋」的動作6次，可以大聲的數數，幫助寶寶放鬆

### **7. 屈膝按摩**

抓住寶寶的腳踝，將寶寶的雙腳和膝蓋彎曲，往腹部的方向輕壓，停留在這個姿勢數6秒。大聲地數出6秒可以幫助確認自己停留在這個姿勢足夠的時間，寶寶喜歡聽到熟識的人說話，所以持續性地讓寶寶聽到平靜的說話聲，可以幫助安撫寶寶的情緒。

### **8. 輕柔並緩慢的彈震寶寶的雙腳**

做這個動作的同時慢慢的伸直寶寶的雙腳，同時用平和且冷靜的聲音告訴寶寶「放鬆、放鬆、放鬆」

### **9. 「ㄇ字型」（重複6次）**

操作這個技巧時，必須要注意按摩的方向必須與大腸生長的方向一致，也就是說，當您的寶寶面向您平躺時，按摩的方向必須遵從「從您的左邊到您的右邊」的路徑，從您的左手開始操作，會比較容易且順手。

再次提醒，操作這個技巧時，必須要在橫隔膜的下方，手指也必須持續地保持水平方向。

Page 27

- 從左手開始，將食指與中指的指腹平放在臍骨內側。
- 左手往上畫一條直線，一直到橫隔膜下方（肋骨下圍）。
- 將左手移開，由右手再重複一次左手剛才的動作
- 在右手往上畫到橫隔膜下方後，再繼續往水平的方向跨越中線，移動到右邊，（必須要一直保持在橫隔膜的下方操作這個動作）。
- 當右手移動到右邊之後，食指和中指繼續往下延伸畫一條直線到（你的）右側的臍骨內側（寶寶的左側臍骨）。
- 可以記得下面這一個操作的口訣：上、上、橫跨中線、下。

### **10.重複第7和第8個步驟：屈膝按摩**

### **11.重複整套的腹部按摩流程（步驟6到步驟10兩次）**

\* 如果您的寶寶持續性的出現急性腸絞痛、脹氣和便秘等症狀，必須進行整套的腹部按摩流程一天兩次

Page 28

#### 寶寶運動：促進淋巴系統循環和維持柔軟度

請注意：在做這個運動的時候，不要強迫寶寶做任何姿勢，維持在寶寶願意活動的範圍就好。

1. 雙手舉高、放下 **Arms up and in**

2. 雙手張開、交叉 **Arms out and cross**

每一次交叉雙手的時候，可以左右手互相交替 (Place a different arm on top each time you cross)

3. 雙腳屈膝、伸直 **Legs in and down**

Page 29

4. 雙腳往外側張開、交叉 **Legs to the side and across**

和手臂的動作一樣，在每一次交叉雙腿的時候，可以左右腳互相交替 (As with the arms, place a different leg on top each time you cross)

5. 右手碰左腳、左手碰右腳，對角線的方向交叉運動

Page 30

#### 為大寶寶按摩 MASSAGE FOR THE OLDER CHILD

以下幾種建議可以幫助您為大寶寶調整按摩的方式和技巧

#### 學步兒Toddlers

在寶寶進入學步兒的年紀之後，您可能會感覺到寶寶不再享受按摩的時間，甚至是連換尿布都變得很困難且具有挑戰性，因為寶寶再也不願意維持平躺不動的姿勢，不停的想要翻身，或是站立。

堅持每日的按摩可以幫助寶寶維持儀式感，讓寶寶知道當他需要按摩的時候，他仍然可以享受這個特殊的時間，寶寶拒絕按摩的時間不會維持太久，通常差不多是一個月左右，寶寶就又會回到願意接受每日固定時間按摩的日程。學步兒年紀的寶寶也能夠享受他們的按摩時間，但相對月齡較小的寶寶，家有學步兒的家長需要面對的困難往往在於寶寶不可能再維持不動30分鐘或以上的時間讓您走過整個按摩的流程，您將會發現為學步兒年紀的寶寶做全身的按摩幾乎是不可能發生的事，通常都是只能對部分的身體部位進行按摩，例如：今天按摩腳和腿部、下次按摩頭部、在睡前稍微做一點背部和腹部的按摩之類的情況。

學步兒年紀的寶寶心理發展的特性是：喜歡擁有自己的選擇權。您可以試著讓寶寶選擇在按摩的時間想聽的音樂、想使用的精油（前提是必須要選用對寶寶完全合適的精油）之類的，也可以讓您的寶寶決定今天哪些身體部位想要進行按摩，給他們一點「控制感」，把按摩的日程繼續當成一個有趣的遊戲來進行。

我們發現，最受到學步兒歡迎的按摩遊戲「I LOVE U」腹部按摩，也就是在您進行「ㄇ字型」的腹部按摩時，手上劃出「倒I、倒L和倒U」的形狀，嘴裡也同時唸出「I LOVE U」。

#### 謙遜期 Modesty

隨著孩子年紀漸長，他們會開始進入不願意再裸體的躺在地板上被按摩的階段，依照每一個孩子的心理發展不同，進入謙遜期的年紀也不一定，這是非常自然的心理發展和成長過程。

在這個階段，您可以對按摩的型態稍微做一些調整，例如讓孩子穿著睡衣或是寬鬆的衣服按摩，也可以蓋上毛毯或浴巾，只露出需要按摩的部位。

對於特別敏感的孩子，也可以只做腳底按摩、手部或頭部按摩。讓孩子持續地在按摩過程中感到舒適是非常重要的，也可以讓他們知道他們有可以說出想要停止按摩的權力。

### **學齡前 Pre-School age and a little before**

按摩的時間必須要保持樂趣，在按摩的過程中，可以加入和融合一些遊戲來進行，例如：編一個天馬行空的故事，在說故事的同時，也在孩子的背上畫畫，做完一次之後，讓孩子也在您身上重複做一次，編一個他自己的故事。

要讓孩子保有對親子按摩的興趣就必須要把按摩的流程營造成一個專屬的親子時間跟保有儀式感，而且是專門為了他/她而設計的，例如：如果您的孩子喜歡足球，您就可以說「我們今天要來進行一個足球員的按摩活動」。

### **在有限的時間內進行按摩 Your restricted time for massage**

在大多數的家庭裡，當孩子成長到這個年紀時，父母往往會覺察到當孩子在上學的時候，父母同時也在工作，回到家的時間通常也要忙於家事，感覺到自己已經沒有多餘的時間進行親子按摩，因此，完全不要擔心無法抽出時間來做全身按摩的情況，只要在一天當中，抽出幾分鐘的時間和孩子互相做個簡單的背部或是肩膀的按摩，讓他們感覺的和您之間有專屬的一對一相處時間就足夠了。隨著孩子的年紀漸長，您將會慶幸留一點專屬的親子時間給自己和孩子是非常難得和珍貴的。

### **青少年 Teenagers**

在這一個時期，您的按摩流程和技巧將會有劇烈的轉變。您將會發現自己的雙手已經很難抓著急速發育的孩子的腿進行按摩，孩子沈重的雙腿也很難讓您再使用和嬰幼兒時期一樣的技術來按摩。

在這一個時期，使用何種按摩技術已經不再是按摩過程中的重點，如果您覺得有需要，報名參加一些基礎的按摩課程將會有非常大的幫助。

但是，不論您是否學習新的按摩技術，和您的青少年孩子之間維持親子聯繫是非常重要的，曾經在青少年時期維持親子按摩的成人在成年後表示他們在青少年時，通常會將親子按摩的時間視為與父母一對一的談心時間。

可以在全家人聚集在客廳看電視的時候，互相做腳底按摩，或是在廚房中聊天的時候，做一些簡單的肩膀按摩，親子按摩在這個階段已經不再是每天必要的流程，進行與否完全必須取決於青少年的孩子當下的意願，可以保持規律性的詢問孩子的意願，將親子按摩時間調整成每週或是雙週一次。

Page 32

### **常見的問題 Questions**

我們希望這本手冊能夠為您在操作親子按摩操作的過程中提供實質的幫助，也希望您喜歡我們提供的課程。

嬰兒按摩諮詢協會團隊的每一位治療師將會持續為您在這個領域的專業知識和技術上提供您需要的幫助，我們在世界各地都有受過完整訓練的合格治療師，在我們的倉庫裡也有各種專業的嬰兒按摩產品，歡迎連上我們的網站參觀選購。

### **後續服務 Here to help**

後續如果有任何問題，需要嬰兒按摩諮詢協會團隊協助的地方，例如：嬰兒按摩技術諮詢、產品選購、講師培訓等等，歡迎持續與我們聯絡。