

## 父母親與嬰兒按摩

「父親」、「母親」是全世界最美麗的名詞，但並不是每個做父母親的人，天生就能勝任的，需要無私的愛心、無盡的耐心與認真學習如何做好父母親，才能夠扮演好這個角色。

知名女星妮可基嫻曾在懷孕時，從超音波上看到嬰兒的影像，聽到胎音跳動的聲音，非常感動地說：「我期待成爲一個母親，期待很久了，我要用生命所有的時間來愛上天賜予我的寶貝...」，這是許多爲人父母的肺腑之言。當自己將要由父母的孩子，成爲孩子的父母時，收集和閱讀關於懷孕和生產養育方面的知識，在 9 個月的懷孕期完成充分的準備，相信就能在寶寶降臨的那天起順利的做一個稱職愛孩子的父母。

### 嬰兒按摩是一個很好的養育方式

懷孕中的母親常會撫摸自己的肚子，與腹中的胎兒說話，無形中運用雙手與寶寶建立了一條心電感應路線，使情感經由皮膚的接觸，傳遞綿綿無盡的愛。當嬰兒出生後，最需要的是豐富觸覺的刺激，皮膚對皮膚產生的觸覺提供嬰兒良好的發展和認知，在很多學者的研究中顯示，爲嬰兒做按摩是延續胎兒在腹中生長的模式，讓嬰兒很自然的認識周遭生存的環境。

### 嬰幼兒按摩會有各種不同的好處

有超過千篇以上的文獻證明，爲嬰幼兒做按摩會有各種不同的好處，2000 年臺大醫院小兒部新生兒科於第十屆亞太小兒科醫學會中發表早產兒按摩研究的結果報告指出：每日爲早產兒按摩 15 分鐘，可以增加體重的成長，及降低血中的壓力荷爾蒙-腎上腺素。能爲寶寶開啓「愛」的程式，在腦中發展出良好的協調能力和自信。

另有許多的文獻中明確指出，父親是扮演按摩者的最佳人選，不僅可以分擔母親哺乳的辛勞，由父親按摩的嬰兒對未來社會人際的發展會有很好的影響。

國際嬰幼兒按摩協會創辦人 Vimala McClure 女士爲嬰幼兒按摩歸類了四大項好處：刺激，放鬆，舒緩，互動<sup>1</sup>。經由按摩的刺激可以滿足嬰兒對新鮮事物的好奇心，而按摩所產生的血液循環能放鬆肌肉骨骼的疲憊，舒緩各種生理與心理的壓力，在按摩遊戲中嬰兒與父母親的互動，能有效的建立彼此相互親密與依附的功效。

### 如何爲嬰兒做按摩？

按摩並沒有一定的規則，也沒有既定的步驟，最重要的是與寶寶共同享受這段親密的互動時光。按摩者在整個過程中保持輕鬆愉快的心情，塗抹一點天然植物油潤滑雙手，運用大面積的手掌，專注真誠帶點重量，靜靜地放在寶寶的身體上，讓皮膚與皮膚緊密的伏貼，然後緩慢平穩的在嬰兒身體上有規律移動，那帶有令人感動的溫度和完全的信任，會準確無礙的傳達給心愛的寶寶。

### 何時可以開始爲寶寶做按摩？

如前面所言，懷孕的母親開始撫摸自己的腹部時，就已經開始爲胎兒做按摩了，當嬰兒出生後在接受以油脂

去除身上的胎脂時，就是最初始的按摩，其可促進血液的循環，讓嬰兒的皮膚呈現粉紅，展現生命旺盛的活力。因此，寶寶出生後隨時都可以開始為他做按摩。

### 為寶寶按摩最好的時機

新生兒的行為模式，大約有六種表現，其中安靜且清醒的時期，會表現出精神好、眼睛明亮有神、不吵不鬧、注意力非常集中，這是一天之中寶寶最好的時期，適合做許多正向的刺激，增加腦細胞的活動，例如聽音樂、對寶寶唱歌講話、做身體按摩，都可強化本體感，增進親子關係。當寶寶愛上按摩時，會變得更聰明，對父母信任，對幼小心靈日後自信心的發展有相當正向的影響。

### 一天要按摩幾次？一次多久？

一天1次到3次，一次5分鐘，10分鐘或15分鐘皆可以，視寶寶接受按摩的程度而調整，按摩時要觀察寶寶在過程中表達的訊息，如果出現打哈欠，眼神出現不集中或哭鬧的現象時，隨時都可以結束按摩，不要因為按摩有好處而執意完成，這不是按摩的目的。

### 準備一個按摩的情境

燈光柔和，一點音樂，適合的溫度，以大毛巾做一個捲軸將嬰兒圍住，這樣能使嬰兒有安全感，不易引發驚嚇的反射動作，按摩者放鬆心情，告訴心愛的寶寶要開始為他做按摩了。「告知」，是教養嬰兒中很重要的一環，涵蓋了「尊重」，由父母以身作則開始，在為寶寶做任何事之前，告訴他，若是寶寶表現不太喜歡時，不要勉強去做。孩子有強烈的模仿能力，當他學會「告知和尊重」便是父母最大的收穫之一。

### 寶寶要按摩到多大以後即可停止？

任何年紀的人都愛按摩，當寶寶逐漸長大，父母會自然進化按摩的手法和方式，用在各種不同的時期，滿足不同的需求，而長大的孩子也會為父母做按摩，他們明白按摩帶來的舒適和愉快，也想回饋給親愛的父母。

親愛的父母親們，無論你的寶寶多大，開始為他們按摩吧，享受這經濟實惠的親子互動，會為你帶來意想不到的樂趣。





參考文獻

1. 嬰幼兒按摩魔法書 (大樹林出版社・鄭宜珉) p.29

護理部新生兒中重度病房護理師 張道鳳