

# 認識嬰幼兒按摩

## 按摩的好處

- ◎ 增加睡眠品質
- ◎ 使嬰兒肌肉放鬆
- ◎ 促進血液循環
- ◎ 使嬰幼兒有安全感
- ◎ 增進親子依附感與親密感

## 注意事項

- ◎ 在寶寶安靜清醒狀態時進行按摩
- ◎ 在燈光柔和安靜的環境進行
- ◎ 父母避免配戴手飾&手錶進行按摩
- ◎ 過程中寶寶哭鬧或表現不舒服可立即停止或更換按摩部位

按摩頻率：一個部位 5 次，一日 3 回

## 1. 腿部



**起始：**

由大腿滑按至  
腳踝

**腳底：**

足跟向腳趾頭  
方向輕推

**腳趾：**

溫柔地搓揉  
每根腳趾

**足背：**

腳趾頭向腳  
踝方向輕推

**收尾：**

由腳踝滑按  
至大腿

## 2. 腹部



**起始：**

雙手在腹部  
輕輕下壓

**腹部：**

雙手交替以水  
車葉片轉動方  
式滑動

**雙膝上彎：**

將寶寶雙膝彎  
曲推向腹部

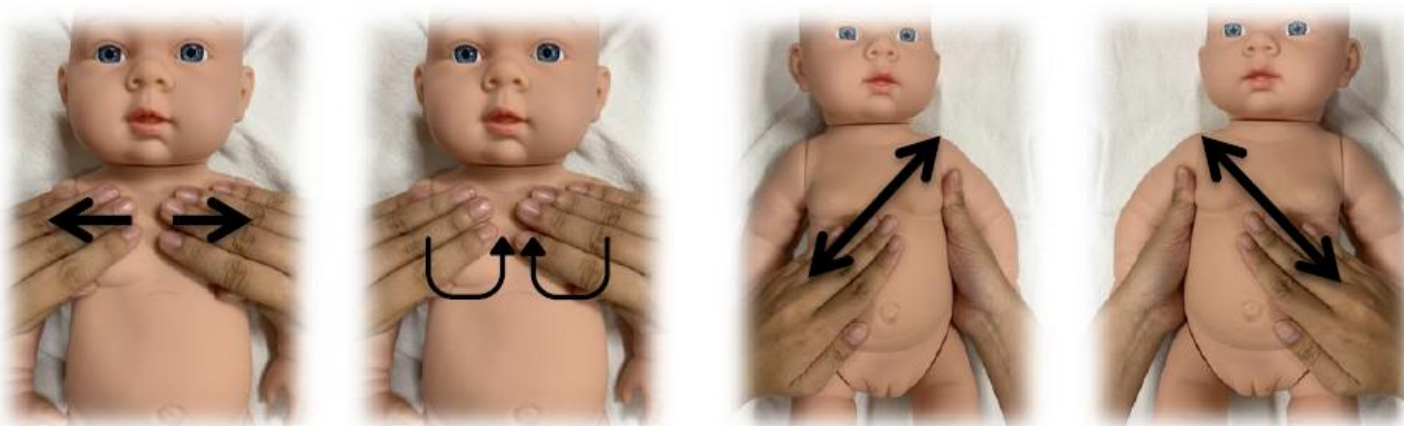
**日月按摩：**

雙手交替順時  
針畫日月  
(左日右月)

**雙膝上彎：**

將寶寶雙膝彎  
曲推向腹部

## 3. 胸部



**起始：**

雙手放置寶寶胸部中央，往胸部兩側  
推開，再以畫圓方式回到原點

**胸部交叉：**

一手放置寶寶肋骨，另一手沿著肋骨  
推向肩膀，再回到原點

## 4. 手部



### 起始：

由手臂滑按至手腕

### 手掌：

由手腕往手指頭方向輕推

### 手指：

溫柔地搓揉每根手指

### 手背：

手腕往手指頭方向輕推

### 收尾：

由手腕滑按至手臂

## 5. 臉部



### 額頭：

用指腹由內至外輕推

### 眉毛：

用拇指由內至外輕推

### 鼻子：

沿著鼻樑向上輕推到眉心在往下推按到嘴唇

### 臉頰：

用指腹沿著臉頰向上畫

### 耳朵：

用指腹沿著耳後輕推回下巴

## 6. 背部



### 來回撫摸：

用手掌來回撫摸寶寶的背部，按摩進行方向由頭部至臀部

### 全身撫摸：

從寶寶的背部用手掌輕撫至兩腳的腳跟

### 背部畫圈：

在寶寶的背部用四指指腹畫小圈

### 梳狀按摩：

用手比成梳子狀，按摩方向從背部至臀部

### 聯絡資訊

義大醫院

地址: 高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號

電話: 07-6150011#2330

義大癌治療醫院

地址: 高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號

電話: 07-6150022#2340

義大大昌醫院

地址: 高雄市三民區大昌一路 305 號

電話: 07-5599123#7531

### 衛教單下載

