

# 嬰幼兒按摩

## 愛的撫觸，讓寶寶更健康

◎大南屯布藍坵社區醫療群／張家強診所 沈貞俐醫師

不少父母在我的門診裡，特別是新手父母，都會和我討論到有關剛出生的寶寶不停哭鬧、腸絞痛、脹氣等問題，這時我都會很樂意和他們介紹嬰幼兒按摩，及分享我自己幫我寶寶按摩的經驗。

皮膚是身體最大的器官，觸覺也是小嬰兒無所不在的一種感官經驗。父母愛的撫觸與按摩，是向寶寶證實安全與被愛的訊息。撫觸與按摩能滿足寶寶的生理需求，並消除焦慮，使他所有的能量用來生長與學習。越來越多的研究顯示，愛的撫觸對寶寶長遠的身心健康與性格有關鍵性的影響。在按摩的同時，父母有機會更細膩的了解寶寶的身體語言，透過每天持續的接觸，寶寶與父母將建立更深的親子連接。

如果你決定要開始幫寶寶做按摩，一定要在碰觸寶寶之前，告訴自己幾件事：我願意視寶寶為獨立的個體，並尊重他，學習了解他想給我的訊息；在按摩時，要在他說開始的時候開始，說停的時候停，並全心全意的和他在一起。在這樣的互動過程中，才能與寶寶發展出正向的合作關係，寶寶會在成長的過程中，仍持續喜歡接受父母的撫觸與按摩。

在為寶寶做按摩之前，鼓勵你選擇資深及有專業素養的嬰幼兒按摩講師，來教導學習如何運用撫觸及按摩與寶寶溝通。在講師的指導下，你學習到的將不只是手法的操作，而是對寶寶的理解，你將更能夠知道寶寶發出的身心訊息，你也會覺得自己更有能力成為一位好父母。

我在老大八個月大的時候開始接觸嬰幼兒按摩，最近她開始上幼稚園，出現了一些適應新環境的壓力，我硬在她跟我反映她的焦慮時幫她按摩，在按摩的同時，那種在她哇哇時幫她按摩愉悅的感覺又回來了，我們兩個彼此都很開心。千萬不用擔心是否太晚才開始幫你的孩子按摩，不論你的寶寶還在子宮裡、已經出生許久、或是已經好幾歲了，都沒有關係。當你開始學習並運用這些技巧時，愛的撫觸就會立刻提升你們生命及生活的品質。讓我們來一起享受這甜蜜的時光吧！

嬰幼兒按摩參考書籍：嬰幼兒撫觸與按摩，順慧滿著，新手父母出版，2007年。

### 醫師簡介

#### 沈貞俐醫師

大南屯布藍坵社區醫療群／張家強診所  
國際嬰幼兒按摩訓練中心專業講師  
台灣母乳哺育聯合學會會員  
2008年嬰兒與母親讀者推薦小兒科好醫師