

BB按摩又稱為「觸摸治療」，歷史源遠流長，早於古埃及與春秋戰國的年代已經存在，但近年才開始流行，爸爸媽媽透過雙手與BB肌膚接觸，能促進神經系統傳遞「愛」的信訊，令BB增加安全及親切感，在心理、生理及社交上健康發展，將來更會成為聽教聽話的BB！

按摩 傳愛意

按出聽教聽話BB

BB按摩11大好處

僱員再培訓局陪月一站服務註冊護士陳雪麗姑娘指爸爸媽媽為BB按摩時，不單對BB有好處，爸爸媽媽亦能獲益良多，建議BB脫了臍帶後便可開始為BB按摩，直至五至六歲大亦可，因為BB年紀愈小愈早習慣，便會乖乖給爸爸媽媽按摩。

在BB方面

- 促進血液循環，提升身體免疫力
- 幫助BB肌肉及骨骼發育
- 訓練BB專注力及耐性
- 有助BB前庭神經系統發展，擁有良好的平衡感
- 促進BB腸道蠕動，踢走肚風
- 加快初生患黃疸病的BB復原
- 提升BB智力、感官及社交能力
- 改善早產及輕磅的BB消化能力，增加胃口及體重
- 刺激BB大腦，產生「後葉催產素」荷爾蒙，有助BB身心放鬆，改善BB的睡眠質素，減少半夜哭鬧

在爸爸媽媽方面

- 產後媽媽常出現憂鬱的情緒，媽媽按摩時透過與BB互動、聲音、眼神及肌膚接觸，能增進親子之間的依附關係，提升媽媽的正面情緒。
- 爸爸的工作時間長，抽時間替BB按摩，除了可促進親子關係，亦可有助爸爸減壓放鬆心情。

！按摩前 做足準備

- 1 保持室內溫度於24℃
- 2 將燈光調至柔和
- 3 播放微弱愉快的音樂
- 4 關掉手提電話避免受騷擾
- 5 用梘液徹底清潔雙手
- 6 爸爸或媽媽要束起頭髮、修剪指甲、脫下手上飾物
- 7 準備所需用品，包括暖風機、大小毛巾、防水墊、濕紙巾、尿片及按摩油



資料提供

按摩方法逐個學

今次陳姑娘教各位爸爸媽媽一些按摩方法，大家快來學習吧！但謹記需要在BB情緒穩定及吃奶一小時後，才可以替BB按摩。

腿部 強化骨骼

擠奶式

雙手輕柔地握著BB的腳踝，由腿部推至腳踝，雙手溫和有節奏地交互按摩。



胸部 強化心肺助呼吸暢順

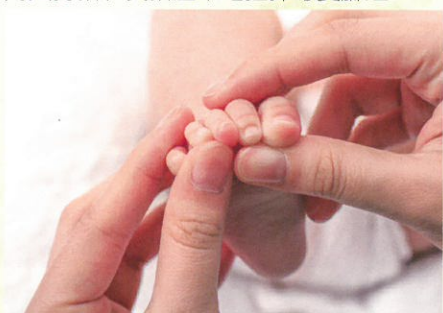
愛心式

雙手放在胸部中央，順著肋骨推往兩旁，以畫心形動作移回中央。



搓揉式

用大拇指和食指溫柔地搓揉每隻腳趾。



臉部 放鬆緊繃的肌肉及紓緩牙肉不適

按壓式

用大拇指輕柔地由額頭的中央推至外，眉及眼下面頰做法相同，而嘴唇方面，沿著BB嘴唇作微笑形圖案按壓。



小心
眼睛位置

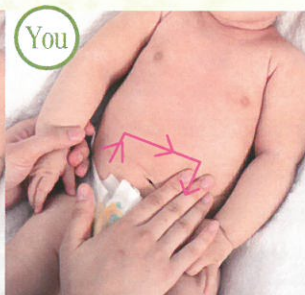
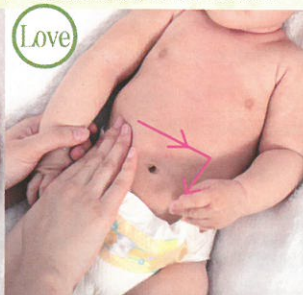
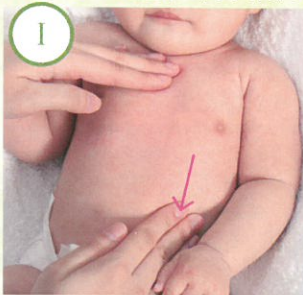
腹部 促進腸臟蠕動踢走肚風

水輪式

先輕放雙手在BB腹部建立安全感，然後雙手輕柔地交替推滑腹部。



I Love You式 用手指輕柔地按照箭頭方向推滑腹部。



背部 紓緩肌肉疲勞

掃背式

雙手放在BB脊椎，左右手交替由頸部推往臀部。

Baby

要避開手臂
針口位置

