

BB按摩最梳乎

表達愛的最好時刻

BB按摩又稱「觸摸治療」，是爸媽對BB表達愛的最好時刻，通過按摩有助建立孩子對父母的安全感，從而增進親子關係，還對幫助嬰兒健康發展。

按摩助BB身心發展

當爸媽最大心願是BB身心健康發展，而按摩能促進血液循環，提升免疫力，更有效幫助肌肉及骨骼發育。有助前庭神經系統發展，提升良好的平衡感、智力及刺激多重感官。他們吃奶容易有肚風，按摩後能促進腸道蠕動，踢走肚風，但記緊吃奶一小時後，才可以替BB按摩呀！

初生過輕早產都合適

按摩對早產及過輕的嬰兒有很大的幫助，有效改善他們消化能力，增加胃口及體重。初生嬰兒身上經常出現黃疸病會讓皮膚變黃，嚴重的更會影響血液循環，需要換血，而按摩可以加快黃疸病復原。另外，按摩能刺激BB大腦產生「後葉催產素」荷爾蒙，從而放鬆身心，改善的睡眠質素，減少半夜哭鬧。

適合按摩的階段和時間

陪月一站僱員再培訓局服務註冊護士陳雪麗建議，當嬰兒脫了臍帶，父母便可以為他們按摩，由於這個階段的BB還未懂得爬或轉身，所以家長每日為子女按摩，愈容易讓他們習慣。按摩的時間，需要在BB情緒穩定及吃奶一小時後才可進行。

按摩前準備

♥ 環境

- 室內保持溫度24℃
- 柔和燈光
- 愉快的音樂
- 關掉手提電話

♥ 爸媽準備

- 束起頭髮
- 修剪指甲
- 脫下手上飾物
- 用梘液徹底清潔雙手

如果天氣寒冷，要開暖氣機保持室溫24℃，避免BB冷到。

♥ 所需用品

- 大小毛巾
- 尿片
- 防水墊
- 按摩油
- 濕紙巾

按摩油可用食用油及橄欖油，但不可使用花生油和芥子油，因為容易引起敏感。



資料提供

按摩手法你要知

小提醒

按摩油要先搓暖手掌及手指，
BB才會被按得舒舒服服。

臉 部



放鬆繃緊
的肌肉

避開眼睛四
周，小心按
摩油入眼！

按壓式

溫柔地由額頭中央至眉及眼下面頰
打圈推開。

微笑式

以大拇指沿BB嘴唇作微笑狀輕輕向上按。



紓緩牙肉
不適



胸 部

愛心式

雙手放於BB胸部中央，順肋骨推往兩旁，以畫心形動作移回中央。



增強心肺助
呼吸暢順

擠奶式

一隻手溫柔地握著BB的腳踝，另一
隻手由上移下推至腳踝。雙手交互按
摩，重複數次。



強化骨骼

搓揉式

用大拇指和食指輕柔地搓揉BB每隻
腳趾。



腹 部

水輪式

先輕輕把雙手在BB腹部，然後雙手
交替推滑腹部。

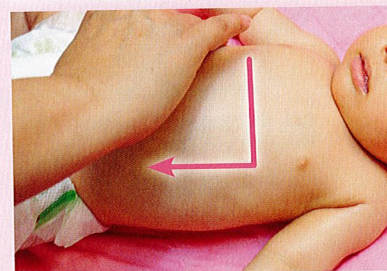


有助腸臟蠕
動踢走肚風

I Love You式

用三隻手指按照箭方向在腹部寫出I、L
及U。

Baby



腿 部