

## 每天按摩 10 分钟 孩子发展健全

（吉隆坡 8 日讯）每天给幼儿 10 分钟按摩、抚摸，不只能加强亲子互动关系，也让孩子在心理和生理上取得更健全的发展。

为让父母亲更了解幼儿的按摩功效，文轩教育机构、《中国报》及《终身学习》昨晚在马华总部二楼，联办一相婴幼儿按摩讲座会。

该讲座会的主讲这是陈树沅硕士，陈树沅是国际婴幼儿按摩协会合格讲师、马新感觉运动师资训练导师、美国“音乐花园”音乐智慧特许老师、美国檀香山大学硕士，她拥有 18 年幼教工作经验。

不同龄按摩法不一

这项讲座会吸引许多父母出席，其中一些家长还携带幼儿，宝宝一起出席。

陈树沅也在场示范，如何帮助婴幼儿按摩，以及回答家长们各项提问。

陈树沅说，按摩适于 0 至 18 岁，即使宝宝至成长中的孩子，但在不同年龄、阶段都有不同年龄、阶段都有不同按摩法。

她说，父母亲要掌握孩子的心理和生理的成长，关键时机是在婴幼儿 0 至 3 岁的基本生理发展过程。

她指出，在婴幼儿时期，不只是母亲，父亲都可以和婴幼儿进行抚摸或按摩，每天至少 10 分钟。

“通过按摩、抚摸，可建立良好亲密感，让宝宝有安全感、自信心及良好人际关系。

“在心理上，按摩是宝宝安全感的来源，可抚平宝宝不安情绪，减少哭闹，让宝宝感受到母爱、促请母子交流、减低攻击性行为、忧郁情绪、提高自尊心及同理心等。”

## 陈树沅：肌肉放松 按摩让宝宝水的好

（吉隆坡 8 日讯）陈树沅说，按摩可让宝宝更好的睡眠、增加正面的刺激、提升神经发展，使宝宝的肌肉放松。

她指出，宝宝肌肉状态及发展良好，能帮助全脑发展与开放。

她说，按摩可加强神经的刺激，让孩子有良好的感觉统合，减少学习障碍，使孩子有健全的骨骼发展。

她指出，当宝宝生病时，不宜进行按摩，也不应在宝宝太饱或太饿时进行，宜在吃饱后三十分钟才进行，选择在宝宝清醒的状况下进行按摩。

她说，母亲在帮宝宝按摩是讲话要温柔、清楚，加强彼此的眼神交流，加强亲子关系。

“在按摩时使用的润肤油也应选择植物油，最好不要使用矿物油。润肤油也不要有香味，主要是因为精油会渗入宝宝的肌肤及被吸收。”

---

- 年轻妈妈在场提出有关如何帮助婴幼儿按摩的问题。
- 在按摩时的近距离触摸，能培养与孩子之间的亲密感。