



陈树运硕士

文轩教育机构院长
 美国檀香山大学硕士
 台湾感觉运动训练特许指导者
 大马感觉统合师资训练指导者
 国际婴幼儿按摩协会特许指导者
 文轩智慧培育室创办人，提供孩童成长计划过程
 本地多家亲子杂志特约专栏作者



温柔的手

让爱化为手中的温暖，用爱来“手”护您的宝贝。按摩不只是大人的专利，你家的宝宝从婴儿开始就应该享有这个福利，宝宝可以通过母亲双手的抚触来感受妈妈的爱和呵护。

人类的感觉器官中，最早发展的是触觉，而婴儿是以触觉知道自己来到这个世界。“帮宝宝按摩不但助于健康的身心发展，也可以增进亲子关系。”陈树运告诉《风采》。

其实，父母就算再忙，只要一天抽出十分钟的时间，让双手代替物质上宠爱，在宝宝的身上轻柔的按摩，比任何昂贵的玩具或衣裳更为珍贵。”

此外，当妈妈帮宝宝按摩时，会散发出爱的荷尔蒙——催产素（Oxytocin），可以增加亲子之间的亲密与依附感。

当妈妈在分娩过程时，胎儿在母亲的产道中感受到一收一缩之间的特殊按摩，在孩子出生后如果能够再给予后期的人手按摩，宝宝与将通过母亲的双手感觉到幸福与安全。

按摩可以从婴儿时期到18岁，只是在宝宝还没满周岁前只适合简单的静置抚触，也就是在小宝宝的身上将手轻轻的覆盖在其中的部位，将爱和温暖传递给宝宝后，再放开。

“按摩的方式有很多变化，也可以充满乐趣，技巧虽然很重要，但是当下的感觉更为重要，因为帮孩子按摩是一种爱的表现。”

按摩对初生宝宝的好处可多得很呢！

- *加深宝宝的睡眠深度与延长睡眠时间。
- *刺激宝宝淋巴系统，增进抵抗力。
- *同过触抚给宝宝正面刺激有助于提升神经发展。
- *让宝宝的血压稳定并且促进良好的血液循环。
- *改善宝宝的消化系统功能及增进食欲。
- *让肌肉状态发展良好，帮助全脑开发。
- *加强宝宝神经的刺激，助于孩子的感觉统和，进而减少学习障碍。
- *让宝宝的骨骼健全发展。

帮宝宝按摩要注意！

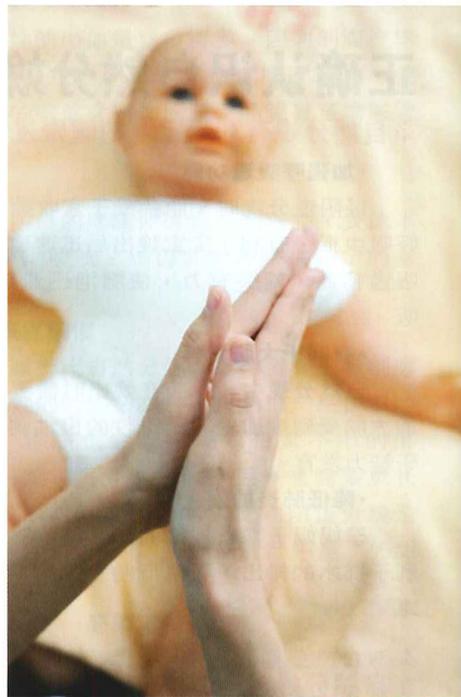
- *宝宝进食半小时后可以进行任何按摩。
- *宝宝在哭闹时不可进行按摩。
- *宝宝身体不适，生病时不可以进行按摩，如感冒、伤风、咳嗽、发烧、肚子疼等等。
- *只鼓励爸爸妈妈为自己的宝宝进行按摩。
- *爸爸妈妈必须在心平气和的心情下，才可以为宝宝进行按摩。
- *在宝宝洗完澡后的时间进行按摩为佳。
- *宝宝在按摩时必须是赤裸，因此冷气请调制26度以上，以避免宝宝着凉。
- *帮宝宝按摩时可加按摩精油，但记住只可以用植物油，院长建议杏仁油是很好的选择。
- *按摩时多跟宝宝说话，或者可以哼唱温和的歌曲，因为对宝宝来说爸爸妈妈温柔的声音是最好听的音乐。
- *至于按摩的力度，就要由爸爸妈妈亲身感觉，因为只有他们最清楚宝宝喜欢怎样按摩力度。
- *如果宝宝不喜欢某些按摩方式，请不要勉强继续。

陈树运院长示范了2组适合婴幼儿（0-3岁）的简单按摩法，爸爸妈妈们一起来学噢！

以下的动作都可以重复三到四次，如果宝宝不喜欢哪个动作不要勉强，就直接进行下个步骤，下次再让宝宝尝试。

腹部按摩 8 步曲》

有助于减低宝宝胀风问题及改善消化系统



首先，双手涂上适量的植物油并稍微互搓双手至微热，也告诉平躺在床褥或毛巾上的宝宝，“妈咪要帮你按摩啦！”



1
静置抚触：将手掌轻轻覆盖在腹部，之后慢慢的移开手掌，可重复三到四次。



4
拇指双侧分推开卷法：拇指置于宝宝肋骨（胸部下方处），然后由内往外轻推。



2
水车法：双手放在宝宝的腹部处腹部由上往下方轻推。



5
日月法：左手在宝宝腹部顺时针摸，到五点钟方向时（连续性动作），右手从九点钟方向顺时针摸到三点钟的方向。

这个动作不简单，可以先凌空练习。双手的互动还可以训练爸爸妈妈的左右脑开发呢！



3
抬脚单手水车法：单手将宝宝双脚微微抬起，然后另外一只手在腹部由上往下轻推，完成后轻轻把脚放下，再重复同样动作。



6
I LOVE YOU 我爱你按摩法：右手在宝宝的腹部右边由上往下画一个I字，之后从腹部右边上放打横的L字，最后从宝宝腹部右边下方划摸一个倒立的U字。



7
手指走路点按法：用手指（拇指除外）灵活的从宝宝的腹部右边往左边走动点按。



8
腹部整合：双手在宝宝的腹部由上往下的抚摸整合，也让宝宝知道腹部按摩进行完毕了。

Baby Yoga 宝宝舒缓运动》

有助于宝宝的肌肉放松与发展

(每个步骤可重复1到4次)



1. 手臂交叉法：

分别抓住宝宝的双手，左右手上下交叉各一次后，慢慢放下，然后伸展（双手打开）。



2. 手臂和腿部交叉法：

抬起宝宝左腿，将宝宝的手跟右腿各交叉一次，然后伸展。（换右腿与左手重复同样的动作）。



3. 双膝弯曲上下运动法：

双手抓住宝宝双腿，轻轻抬至宝宝腹部处，然后缓缓地用抖动的方式把双脚放下。



4. 踩脚踏车运动法：

双手分别抓住宝宝的腿部，稍微抬高进行骑脚踏车动作，放下时记得跟步骤四一样，用抖动的方式缓缓放下。

佩尔