

### 第3式 小手靈活推

- k. 拿起小手，打開手掌，先輕輕按掌心。
- l. 然後逐隻手指輕輕力按。
- m. 由手腕向上臂掃。



### 第4式 捏脊通經脈

捏脊可以刺激經脈，建議當嬰兒大約三個月大，才開始這組按摩動作。

- n. 先輕輕由上至下按摩背部。
- o. 然後開始捏脊，由腰部捏起，雙手用拇指、食指及中指捏起嬰兒皮膚，沿脊椎兩側的足太陽經，由下而上捏動推移，直到頸部止。



### 第5式 頭面最輕鬆

- p. 先在下巴以拇指打圈。
- q. 然後在眼部打圈。
- r. 在面部打圈，由下巴至額頭。
- s. 在頭部輕輕力按摩。

\*建議每組按摩動作重複做五至六次。



家有一B，如有一寶，萬千寵愛在一身，經常抱抱，不讓他哭，不讓他在地上爬，惟過分的保護，會影響BB的感觀發展，容易出現感覺統合障礙。  
想BB發育好，心智感觀發展佳，父母學懂嬰兒按摩，勝過你請十個保姆！

撰文：陳旭英 攝影：張文智  
設計：陳承峰

# 助感觀發展

## BB按摩

### 事前準備

1. 首先準備按摩油，宜用普通的BB油，或任何天然植物油；香薰油、礦物油都不適宜。
2. 準備毛巾墊在牀上。
3. 室內溫度大約在攝氏25度。
4. 最好BB剛洗完澡，身體仍暖笠笠時進行。
5. 飽肚及太餓都不宜按摩。
6. 家長做按摩前要剪指甲、移去珠寶首飾、腕表等。
7. 將按摩油倒入手掌中，然後揉暖手掌，開始按摩。

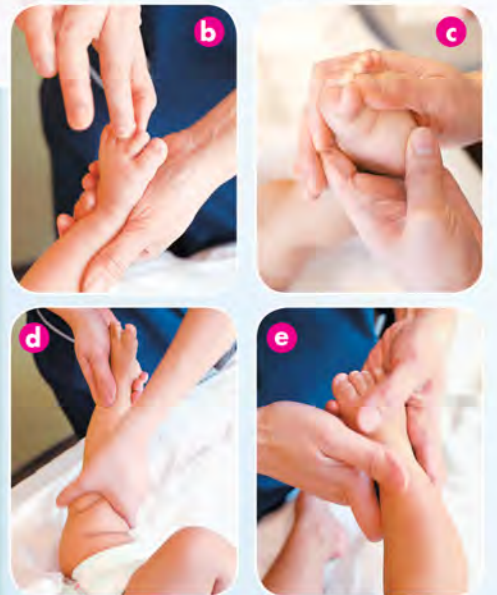
註：按摩期間宜最少有一隻手觸摸BB，讓他們覺得有安全感。



### 第1式 按節瓜腿

開始按摩前，宜先告訴BB現在開始按摩了，然後一手拿起小腳，一手開始按。

- a. 先在關節位打圈，然後沿腳面慢慢向上掃。
- b. 然後按每一隻腳趾。
- c. 輕輕力按腳板底，因這位置比較敏感。
- d. 然後到小腿，由腳腕向上掃，在小腿即腳爪位置可以輕輕力按壓。
- e. 做完一隻腳，重複另一隻。



### 養

和醫院物理治療師吳妙枝 (Sivva) 說，過分保護嬰兒會阻礙成長。

「現今嬰兒個個是寶，在家中是一對七的保護局面，集爸爸、媽媽、爺爺、嬤嬤、公公、婆婆及傭人的寵愛在一身，一哭叫便有人搶抱，但大家忽略了適當的哭喊對嬰兒來說是很好的運動，可以強化心肺功能，哭喊時撐手撐腳，亦是很好的肢體運動。」

嬰幼兒放在專用座椅，承托好，但卻阻礙嬰兒腰背肌肉發育，今天的嬰兒亦很少在地上學爬行，因為父母嫌地板不夠乾淨，怕有菌……在全家保護下，嬰兒的肢體、大腦感覺的發展被窒礙，容易出現感覺統合障礙。」 Sivva說。

甚麼是感覺統合障礙？Sivva解釋，感覺統合是腦部綜合各種感官訊息的能力，這些感官包括觸覺、前庭平衡覺、本體覺、視覺、聽覺、嗅覺和味覺。感覺統合障礙是指人在感覺統合過程中出現一些困難，以致腦部不能適當地處理外界的感覺訊息，因而有機會影響其學習能力、專注力、肌肉張力、動作協調、語言和行為表現等各方面的發展。

她舉例說，「有些患有感覺統合障礙的孩子，在學習的過程中不能專



養和醫院物理治療師 吳妙枝

你準備好幫寶實按摩嗎？以下由 Sivva 示範。

注聽老師的教導，可能因為他只聽到環境的聲音，而沒有聽到老師的說話，影響學習能力……

亦有些BB抗拒被人觸摸，也有些幼兒很害怕在沙灘上行走，這些都是感覺統合障礙的徵狀。」

所以，為了促進嬰兒在生理和心理各方面的發展，她鼓勵父母讓孩子多嘗試用自己的感覺去接觸外界事物。而從小開始按摩，除了可幫助嬰兒感官和神經系統的發展，亦有利於嬰兒的生長發育，增強免疫力，促進食物的消化和吸收能力，減少嬰兒哭鬧及提升睡眠質素等。在按摩過程中，父母一邊說話一邊按摩，不但可讓BB從中學習認識自己的身體；而肢體的親密接觸，亦是建立及鞏固父子或母子關係的最佳方法。

### 第2式 I LOVE U肚dum

- f. 順時針方向掃肚一圈。然後在肚上面做一個I Love U的按摩手勢。
- g. 「I」指用右手在嬰兒左腹由上而下按摩，畫一個「I」字。
- h. 「LOVE」指由嬰兒右上腹按摩再順按至左下腹畫一個倒「L」字。
- i. 「You」指由嬰兒右下腹至左下腹畫一個倒「U」字。



- j. 在胸口以打交叉的方式按摩，先由左下方向右上推，然後由右下方向左上推。