## 幫嬰幼兒按摩的益處

◎ **舒緩**－按摩可以舒緩因長牙、消化不好、脹氣和腸絞痛和情緒壓力所產生的不舒服
◎ **連結**－父母與嬰幼兒有更親密的互動，協助培養親子連結
◎ **刺激**－肌膚的刺激，可透過按摩刺激生理系統，加速頭腦/神經系統的發展及刺激循環和腸胃系統
◎ **促進**－幫助促進中線定向
◎ **增進**－幫助增進感官覺醒
◎ **放鬆**－在有壓力時，幫助嬰幼兒放鬆、維持穩定，可以形成壓力釋放的模式
◎ **傾聽**－幫助嬰幼兒能被傾聽
◎ **提昇**－提昇父母與嬰幼兒關係的同時，也提供嬰幼兒被關注的時間

## 對高危險及特殊需求嬰幼兒的益處

◎ 幫助放鬆高張力肌肉
◎ 幫助刺激低張力肌肉
◎ 幫助嬰幼兒睡得更久、更沉
◎ 幫助嬰幼兒釋放緊張和壓力
◎ 幫助嬰幼兒維持清晰覺醒的狀態
◎ 幫助對身體的覺知
◎ 幫助促進口腔運動的發展

## 按摩對父母的益處

◎ 幫助父母在為人父母角色裡，覺得更有自信、更有能力
◎ 增加父母能力以幫助舒緩嬰幼兒，在有壓力時放鬆下來
◎ 每天按摩的時間，提供父母從繁忙的生活中舒緩及放鬆下來的時間
◎ 增進親子溝通
◎ 提供父親與嬰幼兒親密的時光

## 嬰幼兒醒覺的六種狀態

| 深度睡眠狀態 | |
|---|---|
| 身體活動 | 近乎停止，除了偶發的驚動或突然的活動 |
| 眼部活動 | 沒有 |
| 臉部活動 | 沒有，除了偶而規律間歇的吸吮運動 |
| 呼吸的型態 | 平和、規律 |
| 反映的程度 | 接受刺激的閾值很高，只有非常激烈和干擾的刺激會叫醒嬰兒。在這種狀態下，按摩會是干擾。 |
| 對照護者的義意 | 父母試著要餵食深度熟睡的嬰兒，有可能會覺得挫折，即使用干擾的刺激或按摩要喚醒嬰兒，嬰兒也不會反應，如果照顧者等到嬰兒有較高的活動時，更有反應的狀態，不論是餵食或按摩，對父母與嬰兒雙方都會更愉快。 |

| 淺眠狀態 | |
|---|---|
| 身體活動 | 有些身體的活動 |
| 眼部活動 | 眼球快速轉動(REM)，眼球在眼皮下顫動 |
| 臉部活動 | 會微笑和發出一兩聲哭鬧聲 |
| 呼吸的型態 | 規律 |
| 反映的程度 | 嬰兒會對感官刺激反應，不過反應延遲。刺激後狀態改變是可以注意到的，留意嬰兒按摩後的狀態。 |
| 對照護者的義意 | 新生兒的睡眠多半是由淺眠組成的，通常發生在睡醒前。由於在這個狀態嬰兒通常都會發出簡短的哭鬧聲，有些照顧者會急於去餵食嬰兒，但嬰兒的哭鬧聲並不是想吃東西。 |

| 昏沉睡眠狀態 | |
|---|---|
| 身體活動 | 輕微驚嚇易變的情形時而出現。身體的活動平順。 |
| 眼部活動 | 眼睛時而開闔，眼皮沉重，眼神呆滯模糊 |
| 臉部活動 | 臉部有些活動，大部分時間沒有表情，臉上表情凝滯。 |
| 呼吸的型態 | 不規律 |
| 反映的程度 | 嬰兒會對感官刺激反應，不過反應延遲，刺激後狀態會改變，嬰兒會進入更深層的睡眠或是變得更亢奮。 |
| 對照護者的義意 | 嬰兒可能會從昏睡狀態又回頭睡著了，或是變得更清醒。為了要讓嬰兒更清醒，可以讓嬰兒聽聲音、看東西或是吸奶嘴，這樣可以讓嬰兒進入安靜安靜醒覺的狀態，沒有受到刺激又獨自睡的嬰兒常會回到睡眠的狀態。 |

| 安靜醒覺狀態 | |
|---|---|
| 身體活動 | 很少 |
| 眼部活動 | 眼睛變亮變大 |
| 臉部活動 | 看起來有精神的樣子 |
| 呼吸的型態 | 規律 |
| 反映的程度 | 會參與環境，留意眼前的任何刺激 |
| 對照護者的義意 | 嬰兒會給予照顧者很多愉悅的和正向的回饋，提供一些物品讓嬰兒聽、看、感覺或吸吮，可以讓嬰兒保持在安靜醒覺的狀態 |

| 活躍醒覺狀態 | |
|---|---|
| 身體活動 | 很多身體的活動、可能會覺得煩躁 |
| 眼部活動 | 眼睛是張開的 |
| 臉部活動 | 更多臉部的活動 |
| 呼吸的型態 | 不規律 |
| 反映的程度 | 對於環境刺激增加了敏感度(飢餓、疲憊、噪音、按摩) |
| 對照護者的義意 | 照顧者會採用一些方法來減緩嬰兒的不舒適，讓嬰兒回到比較低活躍的狀態 |

| 哭泣狀態 | |
|---|---|
| 身體活動 | 增加身體的活動、膚色改變 |
| 眼部活動 | 眼睛會緊閉或打開 |
| 臉部活動 | 會做鬼臉 |
| 呼吸的型態 | 更不規律 |
| 反映的程度 | 對環境刺激有極端的回應(按摩在這個階段會過度刺激) |
| 對照護者的義意 | 哭泣是嬰幼兒溝通的訊息，一種對於外在環境或本身內在(疲憊、飢餓或不舒服)的不愉快刺激的反應。哭泣代表著嬰兒來帶了極限，嬰兒透過哭泣來減緩自己的悲傷，或使照顧者來幫助自己，以回到較低活躍的狀態 |

# 嬰幼兒行為訊息

◎準備與人互動的訊息

| **生理/自發性系統行為(心跳、呼吸、內臟/腸胃)** | |
|---|---|
| 呼吸規則 | 粉紅色的皮膚 |
| 慢的心跳 | 腸蠕動聲 |
| 嘆息 | 流唾液 |
| 很少驚嚇 | 流汗 |
| **肢體活動系統行為(肌肉張力、姿勢、活動)** | |
| 張開手、手指微曲 | 活動時移動身體 |
| 握拳 | 頭轉向照顧者 |
| 吃手 | 吸吮 |
| 手置於臉、耳 | 搜尋吸吮 |
| 抓握 | 舌頭伸展 |
| 手腳緩和活動 | |
| 活動很少、身體很安靜 | |
| **醒覺狀態系統** | |
| 由一個狀態轉到另一個狀態相當緩慢 | |
| **嬰兒行為** | |
| 眼大而亮 | 微笑 |
| 外觀覺醒，臉明亮 | 呀呀聲 |
| 視覺、聽覺專注 | 咕咕聲、格格地笑 |
| 凝視照顧者的臉,嬰兒專注地看你而非穿過你 | 類似說話聲 |

◎需要休息/改變的訊息

| **生理/自發性系統行為(心跳、呼吸、內臟/腸胃)** | |
|---|---|
| 皮膚發紅 | 打嗝 |
| 全身、或四肢末端或眼睛四周蒼白 | 吸吮聲及活動增加 |
| 心跳增加或減少 | 咳嗽、作嘔、嗆到 |
| 呼吸速率增加或減少 | 吐 |
| 打哈欠 | 嗚咽聲 |
| 嘆息 | 表示”不” |

| **肢體活動系統行為(肌肉張力、姿勢、活動)** | |
|---|---|
| 唇緊縮 | 收腿 |
| 撇唇 | 腳伸直有張力 |
| 噘嘴 | 轉頭 |
| 皺臉 | 拱背 |
| 吐舌 | 大一點的孩子: |
| 厭惡的表情 | 爬走 |
| 哭喪的臉 | 猶豫的手 |
| 手指/腳趾張開 | 搖頭 |
| 緊張姿態 | 手臂在空中揮動 |
| 低頭 | 推開/走開 |
| 踢腿 | |
| **醒覺狀態系統** | |
| 混淆狀態，很難判斷嬰兒處在何種狀態 | 處在較低的狀態(睡眠/昏睡) |
| 由覺醒狀態直接退縮至睡眠狀態，沒電 | 處在較高的狀態(煩躁/哭泣) |
| **嬰兒行為** | |
| 眼緊閉 | 對聲音沒反應 |
| 皺臉 | 看”穿透”你，而非看著你 |

◎**嬰幼兒行為訊息的觀察**

| | | |
|---|---|---|
| 不規則呼吸<br>打嗝/脹氣<br>膚色蒼白<br>緊繃 | 自發的訊息<br>＊ 呼吸<br>＊ 膚色<br>＊ 腸胃 | 規則呼吸<br>嘆息<br>驚嚇少<br>粉紅的膚色<br>腸子的聲音 |
| 拱背<br>指頭張開<br>精疲力竭的臉<br>沒有精神<br>胡亂揮打的手臂<br>蠕動或顫抖 | 肢體的訊息<br>＊ 肌肉<br>＊ 姿勢<br>＊ 律動 | 手指收著<br>吸吮<br>有精神<br>柔軟的臉<br>腿和腳有韻律感 |
| 易怒的<br>高度警覺(煩躁、哭鬧)<br>低覺知的(昏沉) | 狀態/互動的訊息<br>＊ 界限<br>＊ 轉換 | 眼睛有神的覺察著<br>平順的改變 |

| | | |
|---|---|---|
| 不平衡的<br>統整差<br>有壓力<br>不穩定<br>退縮 | ← 嬰兒 → | 平衡<br>統整好<br>協調一致<br>平靜<br>穩定 |

## 不宜進行按摩的情況

(1) 發燒
(2) 皮膚病
(3) 骨質疏鬆
(4) 血友病
(5) 水腫
(6) 手術過後
(7) 黃疸
(8) 癲癇

## 按摩時的注意事項

(1) 房間溫度需要溫暖，並避免氣流，因身上抹油之後，體溫會下降。
(2) 避免天花板燈光直射嬰幼兒眼睛，若對光線敏感，可使用毛巾蓋住嬰兒眼睛。
(3) 注意嬰幼兒對說話聲、音樂的反應，視情況調整使用聽覺刺激。
(4) 注意嬰幼兒對臉部、物體等視覺反應。
(5) 觀察並調整大人和嬰幼兒間的距離，有良好的目光接觸和眼神互動。
(6) 注意嬰幼兒凝視、厭倦或排斥的訊息。
(7) 確定嬰幼兒和大人的姿勢都有很良好的支持。
(8) 由於乳液或是嬰兒油是石油基底所製成，會阻塞毛孔。以能夠食用的油來進行按摩是最好的，但一定要是冷壓油，例如：橄欖油、芝麻油、紅花油、葵花油。若沒有按摩油，使用葛粉也可代替。

## 嬰幼兒按摩手法

1.腳和腿
(1)一手握住，一手按壓從大腿到腳踝
(2)兩手交替撫搓從大腿到腳踝
(3)拇指分推從大腿到腳踝

(4)腳背分推
(5)腳踝畫圈
(6)拇指按壓腳底
(7)拇指輪流按壓腳底
(8)按壓每一個腳趾頭
(9)輕握住腳，結束

2.腹部
(1)一手輕握住腹部側面，另一手輕壓按腹部
(2)水車式
(3)日月式
(4)我愛你
(5)一手輕握住腹部側面，另一手輕握住腹部，結束

3.胸部
(1)一手握住腹部，另一手輕按壓胸部
(2)一手握住腹部，另一手輕撫搓胸部
(3)雙手開卷
(4)心型手法
(5)蝴蝶式
(6)雙手輕壓胸部，結束

4.手臂和手
(1)一手握住肩膀，一手擠奶式由上往下
(2)一手握住肩膀，一手轉由上往下
(3)用拇指交替推，由上往下
(4)由手腕向手指推
(5)對手指轉
(6)按壓每根手指
(7)輕握手臂，結束

5.臉部(不用油)
(1)握住臉
(2)用拇指和食指分推(按壓)前額
(3)用拇指和食指分推(按壓)鼻樑到太陽穴
(4)用拇指和食指分推(按壓)上唇
(5)用拇指和食指分推(按壓)下唇
(6)用拇指和食指分推(按壓)下巴

(7)旋推頰
(8)旋推耳
(9)握住臉，結束

6.背部
(1)撫握
(2)一手握住，另一手從脊椎往外推
(3)一手握住，另一手從脊椎旋推(往外)
(4)一手握住，另一手從脊椎旋推(往下)
(5)兩手做瀑布傾瀉撫搓
(6)蝴蝶式
(7)撫握，結束

7.當嬰幼兒的狀況不適合按摩時
俯臥－一手放嬰幼兒的背上，一手放在臀上
仰臥－一手放在嬰幼兒的頭上，一手放在腹部
側躺－一手放在嬰幼兒的背上，一手放在腹部

**請撫觸我**

*我是你的寶寶，請撫觸我！*
*不是只在哺餵我或幫我換尿布的時候*
*撫觸我的腿，我的手，我的背，我的頭*
*溫柔的來擁抱我然後對我說*
*我愛你。*
*我是你青春期孩子，請撫觸我！*
*我需要感受到慈祥的愛*
*透過你的雙手，你的手臂。*
*我需要看到愛在你的眼裡，*
*聽到愛在你的聲音裡。*
*甚至當我們意見相左，有些部份的我仍然只是個孩子。*
*請撫觸我！*
*我已成長在我自己的家庭裡。*
*當我心痛著你已然了解的傷心；*
*請用你的雙臂來環抱我，*
*媽媽，爸爸。*
*現在我是一位父母。*
*我看到不同而愛你更多。*
*當你擁抱著你的孫子時*

*不要忘了我！*
*我是你的漸老的父母。請撫愛我！*
*像媽媽以前那樣 當我年輕的時候*
*我的蒼髮灰黑 但是請撫觸它。*
*我的雙手已然枯萎，請握著它。*
*擁抱我疲憊的身體。我需要你的力量。*
*請愛撫我…*