

给宝宝按摩 没学过， 别乱摸

时下,很多婴儿洗浴中心都纷纷推出“宝宝按摩”这一服务项目,深受新爸爸妈妈们喜欢。产科护士长表示,婴儿按摩确实利于宝宝的健康,但提醒爸爸妈妈们不要贪方便将宝宝交给婴儿洗浴中心泡澡或按摩,除了卫生存在隐患外,不规范的手法和用力不慎更会伤及宝宝。专家表示,宝宝洗澡、抚触都是个技术+细心的活,爸爸妈妈不要未做先慌,跟着护士的节奏,定能给宝宝满意的感受。



按摩有啥好处?

专家介绍,通过皮肤上的抚触刺激,可以增加迷走神经活动,使人体产生更多的荷尔蒙及胰岛素,这有助于食物吸收,所以抚触可以让宝宝的体重增加。同时还可以降低宝宝哭闹时身体产生的压力激素(ACTH),令免疫力恢复,放松心情,促进宝宝的EQ发展。对一些宝宝身体的不适还能起缓解的作用:如胸部抚触可以使呼吸顺畅,腹部抚触可以消除胀气,还能帮助宝宝睡眠。

专家建议,自新生儿出院后,抚触应该由妈妈或者爸爸来完成更好,因为在父母温柔的抚触过程中,可以让宝宝感受到父母的爱心与耐心,在充满爱的呵护下,宝宝会觉得被重视,也能增加孩子以后的自信心。

抚触力度不宜大

婴儿按摩力度不宜太大,以免伤害其幼嫩的血管和淋巴管,也不要只针对穴位,应是全身性的放松,其实应该说是“抚触”更为贴切。

专家建议,爸爸妈妈在抚触时,可以观察宝宝的身体状况。看看宝宝的身体两边有无对称,移动宝宝时他的反应如何,或者头部有无斜颈、双手是否一样在摆动,最好在按摩的同时和宝宝说话,不但能增加亲子间的互动,还能观察到宝宝的反应,宝宝视觉移动的反应是否正常以及是否有听力问题。同时可以边抚触边说出身体各部位的名称,例如:这是小手手、这是小脚脚等,让宝宝渐渐熟悉这些部位。

小贴士 爸爸妈妈们 这些要点别忽视

- 1.让宝宝充分休息后进行抚触,不宜太饱或太饿,最好在餐后半小时进行。抚触手法要轻,以后逐渐加力,让宝宝慢慢适应。不要强迫宝宝保持固定姿势,可以打乱抚触的顺序,也可以节选其中的几节对宝宝进行抚触。如果宝宝情绪反应激烈时,就需暂停抚触。
 - 2.抚触时,要先准备婴儿油或婴儿乳液,以减少按摩时的摩擦力,如果宝宝皮肤比较干燥,选择具有保湿作用乳液比较好。方法是,在按摩前,先将婴儿油或乳液放在手心,双手搓热后再进行按摩。
 - 3.宝宝有湿疹,特别是渗出型的,面积比较大,不仅脸、额头、胸部、背部都有湿疹,那千万不要给孩子进行抚触。要合理调整饮食,减少对皮肤的刺激,必要时请医生用药物处理。如果只是脸上有几粒,则抚触身体时也要注意,因为容易生湿疹的孩子,其皮肤往往比较敏感,容易产生过敏现象,发现后要及时停止抚触,必要时请医生用药物处理。
 - 4.由于宝宝神经系统发育的特点,注意力尚不能集中太长时间,如果抚触时间过长,反而会引起他的厌倦。一般抚触持续时间保持在10~15分钟就可以了,最长不要超过20分钟。
 - 5.千万不能一吃饱就进行,免得宝宝呕吐。
 - 6.给宝宝做抚触时,手法的力度要根据孩子的感受作具体调整。通常的标准是:做完之后如果发现孩子的皮肤微微发红,则表示力度正好;如果孩子的皮肤不变颜色,则说明力度不够;如果只做了两三次,皮肤就红了,说明力量太强。另外随着孩子年龄的增大,力度也应有一定的增加。
 - 7.对于抚触来说,唯一的红灯就是宝宝的情绪。宝宝哭了,抚触就要停止。
- 婴儿抚触技术——6步手法
顺序:前额—下颌—头部—胸部—腹部—上肢—下肢—背部—臀部。

(陈学敏)

抚摩时要讲顺序

为宝宝抚摩,抚摩方向要十分讲究。大人的手要从宝宝的头抚摩到躯体,然后从躯体向外抚摩到四肢。这种手法与一般的成人按摩正好相反。“动作是抚摩或轻柔的捏。捏的时候要轻,以免伤害宝宝娇嫩的血管。捏一下,手指要滑动一下,然后再捏一下。”

专家表示,小于六个星期的宝宝,一次抚摩大约只需要10分钟,从宝宝的左侧开始再到右边。“用你的手轻轻抚摩宝宝的小脸、腹部和背,轻轻移动

宝宝臀部、大腿、小腿和胳膊的皮肤下面的肌肉。脐带还没脱落的宝宝不要触及腹部。切记不要使用精油和成人护肤品,宝宝皮肤只有成人十分之一厚度,以免引起过敏。”

时下,很多婴儿洗浴中心都纷纷推出“宝宝按摩”这一服务项目,但专家特别提醒,爸爸妈妈们不要贪方便将宝宝交给婴儿洗浴中心泡澡或按摩,除了卫生存在隐患外,不规范的手法和用力不慎更会伤及宝宝。



背部(舒缓背部肌肉)横向抚触:指腹并拢放在宝宝的背部,以脊椎为中线,双手与脊椎成直角,自宝宝的颈部向下轻轻抚触两侧的肌肉至宝宝的小屁股。在背上分分又合合。



下肢 1.用手握住宝宝大腿的根部,自大腿经膝部至小腿踝部轻轻捏。2.双手扶住宝宝大腿自上而下轻轻滑动肌肉群至踝部。3.小腿手法同手臂。



上肢(增强灵活反应)捏挤搓滚小棒手,掌心抚摩是指尖,四肢的动作都是一样的 1.在捏挤搓滚小棒手时,要注意手掌的大面积去接触宝宝的皮肤。2.在手掌心里画倒人字。3.掌心按到指尖。在提拉指尖时,要顺着宝宝的力,不要硬扳宝宝的手指,当您给宝宝做几次抚触后,宝宝也会懂得享受和配合您,比如您做到掌心抚摩时,宝宝就会张开手掌,让您提拉手指呢!



手部用双手拇指交替抚摩宝宝的掌心,其余四指交替抚摩手背。掌心按到指尖。PS:按摩结束了,别忘了给宝宝一个亲吻和拥抱哦!



头面部(每个部位6~8次)
1.从前额中心处用双手拇指指腹往外推压至太阳穴。2.双手拇指指腹分别自下颌上和颌下处向外上滑动,画出一个微笑状。



胸部(顺畅呼吸循环)双手放在宝宝两侧肋缘,右手指指腹向上滑向宝宝右肩,并避开乳头,复原,左手以同样方法到对侧进行。像在宝宝的胸部画个大叉。



腹部(有助于肠胃活动)
1.顺时针方向按摩腹部,避免在脐未脱落前按摩该区域。2.婴儿抚触的经典动作,就是“I Love You”,抚触不仅是身体的接触,更是母子间的交流。