

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，放松情绪，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、这是小脚等，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，可以打乱抚触操的顺序，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，则抚触身体时也要特别注意，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；如果只做了两三下，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：前额一下颌一部—胸部—腹部—上肢一下肢—背部—臀部。
(陈学敏)

按摩时要讲顺序

为宝宝按摩，按摩方向要十分讲究。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，一次抚触大约只需要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。



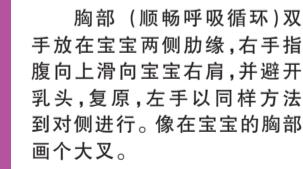
上肢(增强灵活反应)捏挤搓滚小棒手，掌心抚摸是指尖，四肢的动作都是一样的 1.在捏挤搓滚小棒手时，要注意手掌的大面积去接触宝宝的皮肤。2.在手掌心里画倒人字。3.掌心按到指尖。在提拉指尖时，要顺着宝宝的力，不要硬扳宝宝的手指，当您给宝宝做几次抚触后，宝宝也会懂得享受和配合您，比如您做到掌心抚摸时，宝宝就会张开手掌，让你提拉手指呢！



胸部(顺畅呼吸循环)双手放在宝宝两侧肋缘，右手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。



头部(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下颌下处向外上滑动，画出一个微笑状。



腹部(有助于肠胃活动)
1.顺时针方向按摩腹部，避免在脐疝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。