



# 傳達愛的撫觸藝術 ——嬰兒按摩

嬰兒室暨新生兒中重度病房護理長 吳靜怡  
專長：新生兒護理、護理行政

撫觸是人類生存的基本需要之一，就好像人需要空氣、水、食物一樣。當我們看到喜歡的東西，會想要去摸摸看，感覺一下；在心情跌到谷底時，若能得到家人或朋友愛的擁抱與撫觸，則會感到溫暖的關懷與支持；而當我們快樂到極點時，也會忍不住想要抱在一起，以分享心中的喜悅。人與人的互動裏，撫觸總是可以傳達出許多豐富的語言，對人類的生命

具有非凡的意義，一旦剝奪撫觸的需要，將會使人類衍生出病態的行為。

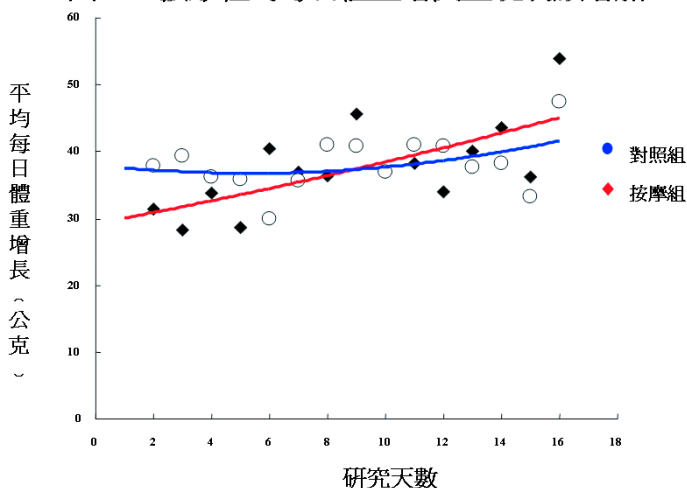
撫觸是一種流傳久遠的療法，在兩千年前的春秋戰國時代，皇帝內經已有詳盡的記載，唐代太醫署還設有按摩博士的官職。歷史悠久的埃及也有記載，在古老的醫學經典裏建議用按摩法來治療歇斯底里症，印度最早的醫學典籍中也列舉按摩和飲食運動一樣，為恢復健康

的主要途徑。傳統的哥倫比亞則盛行 袋鼠哺育法，把嬰兒直立的包裹在母親胸前的衣服下，形成親密的肌膚接觸，研究發現嬰兒睡得更熟，更少哭鬧，學步情況也較好。墨西哥人亦相信按摩的療效，常用腹部按摩來治療腹脹、便秘、消化不良、腹瀉和嘔吐等症狀，效果對嬰兒和兒童更為顯著。

撫觸，不但是所有愛的起點，也是所有感官之母，是人類第一個發展的感覺。六週大的胎兒就已經可以感覺到子宮壁和羊水帶來的觸覺了。懷孕中後期，胎兒更能感覺媽媽透過肚皮和寶寶的溝通訊息。而生命最重要的一次按摩是發生在陣痛和分娩時，強力的子宮收縮及擠壓過程，讓寶寶經歷到一次最強烈的按摩，刺激其維持生命的重要功能，寶寶才能順利誕生。

撫觸是基本語言，肌膚之親的接觸，是初生嬰兒瞭解世界的第一步。嬰兒按摩，則是觸覺的表現形式，更是愛的具體方法，是最簡單的愛的法門，能給予寶寶有如在子宮裏被羊水包圍的安全感。透過嬰兒按摩，適當傳達撫觸的藝術，能與寶寶共享親密經驗，也是健康的身心與良好社會關係發展的重要關鍵。

圖一：按摩組的每日體重增長呈現明顯增加



近二、三十年來，撫觸對人類生長與行為發展的正面效果不斷地被研究證實，在現代醫學中漸受矚目。嬰兒按摩首創者費博士 (Dr. Tiffany Field) 於20多年前早產生下女兒，她迫切的尋找讓小生命增加體重的方法，而發現了按摩的良好效果，並成為「觸感研究所」TRI (Touch Research Institute) 的先驅。1986年費博士於美國小兒科期刊發表，對早產兒進行觸覺及運動刺激，每天三次，每次15分鐘，為期十天之後，發現其體重增長比對照組早產兒體重增加47%，並提早6天出院。2000年本院小兒部新生兒科於第十屆亞太小兒科醫學會中發表，針對台灣住院中的早產兒使用相同方法進行研究，結果發現按摩組每天的體重增加速率將近50%(如圖一)，且對照組血液可體松濃度(代表對外界壓力的感受程度)有上升趨勢，而按摩組則維持不變。

撫觸在醫療上的效果可降低壓力、增強免疫力、反應更靈活、安然入睡、幫助告別憂鬱等，所以為寶寶按摩的好處有：一.增進親子間互相瞭解與溝通的機會，增強親子間的信任。二.讓寶寶身體放鬆、情緒平和，能安穩熟睡。三.減緩因長牙、鼻塞、腹脹及情緒壓力帶來的不適。四.增進血液循環，包括心臟、腦、四肢及微血管組織的循環。五.促進神經系統的成熟及感覺統合協調。六.強化呼吸系統，增加身體裡的氧氣。七.增進消化系統的功能，增進食物吸收的荷爾蒙(insulin)的分泌，以及腸胃蠕動、排泄廢物的功能。八.增進淋巴液的循環。九.讓肌肉變得強壯、有彈性，讓皮膚變得更柔嫩、有光澤。十.增進免疫系統。而父母按摩寶寶的好處則能增進親子關係的親密、增進父母養育寶寶的自信心、



紓緩父母因工作與孩子分離的壓力和焦慮、讓父母也能放鬆心情、增進父母與嬰兒溝通的能力、增加觀察寶寶的能力等。

嬰兒按摩的方法並沒有一定的規則，也沒有既定的步驟，最重要的是如何與寶寶享受這段親密的快樂時光，按摩者在整個過程中應保持輕鬆愉快，可配合聆聽柔和的音樂、同時說話或唱歌來聯絡感情，隨著寶寶的反應而決定時間與部位，並注意不同年齡使用不同的按摩方法，如：剛開始或出生兩個月大之內，可簡單按摩臉部、四肢與背部；穩定或較大的嬰兒，則可做較複雜的動作。而不論使用何種方法，都必須穩定且適中的使力，可以油類或乳液來減少摩擦和提升皮膚體溫，適量而足夠的按摩力道會使皮膚泛紅，讓肌肉實際運動，如此才能使荷爾蒙改變。

為孩子按摩是開啓幸福的鑰匙，是傳達愛與關懷的永恆語言。本院為能將嬰兒及早產兒的按摩技巧介紹給父母親們，期盼父母親們能藉由按摩與寶寶有更親密的接觸與聯結，並促進寶寶的快速成長與適當發展，我們在生產教育課程及新生兒父母支持團體都定期舉辦有關嬰兒按摩的課程，未來亦將請健康教育中心協助推出一系列實務課程，讓父母親能帶著寶寶在課堂上實際練習嬰兒按摩的方法與技巧，以促進親子間愛的撫觸與溝通，使得父母及孩子都能被愛、被尊重，讓嬰兒按摩能更加推廣延續，世代相傳。

參考書籍：嬰幼兒按摩(賴慧滿著)

參考網站：國際嬰幼兒按摩協會總會  
台灣國際嬰幼兒按摩協會  
嬌生嬰兒按摩