

上一代BB為何不用按摩？

嬰兒按摩日漸流行，但為何上一代嬰兒沒按摩習慣，卻普遍比今天的BB粗壯？Kitty笑謂那是兩代父母給幼嬰的保護大不同。「那年代環境不同，父母不會把初生BB包到實，終日戴着小手套；嬰孩稍長已習慣在地上四處爬，放東西進口是習以為常，那全是足夠觸感刺激的自然環境，合乎人類發展第一個感官——觸感刺激的需要。」她謂今天的父母若沒時間學按摩，最好盡量給BB多爬行，「其實只要小心，放東西入口咬也是好事。」



Kitty 謂按摩能發展兒童良好的專注力。

按摩應用甚麼油？

Kitty 謂按摩油以沒有香味的最好，讓幼嬰直接聞到媽媽的體味，故非洲、印度人按摩時愛用冷榨芝麻油。「這油的好處是易吸收，能令雙手快速變暖，溫度可保持很久，令BB舒服；但價錢較貴，故也可用超市買得到的食用橄欖油替代。」



開心

嬰兒心理發展協會按摩導師何潔藍指出，嬰兒按摩對兒童的情感、新陳代謝、免疫系統都大有好處。這天馮太與4個月大的女兒思蓓來試堂，她拿着女兒肥嘟嘟的腳揉搓，笑謂原來腳部的動作很複雜。馮太平日也有為女兒揉肚去風，課堂令她學到正統的手法。「按腳時雙手要作C字hold住，向上向下各3下，因因好厚肉，我要用點力，但見到佢好開心。」馮太謂按腳時要刻意找出腳眼位打圈，又要畫腳趾，覺得很新鮮。「BB咁細，個腳眼位只是小小一點，平時好少留意到，故要小心摸清楚。」她最開心知道按腳底弓位的手法可預防扁平足，而按胸口時她還聽到因因在透大氣，感到她正在擴張肺容量。潔藍笑言，15分鐘至半小時由腳到頭臉的按摩，運動量很大，嬰兒一定會睡得很好。

全身觸感刺激

潔藍指出，孩子一出生已可進行按摩，幼嬰因身軀太細小，只適宜用柔軟的指腹位置去按，用的力度也要很輕。「按摩是親子間親密的活動，故父母不要在趕忙的情況下進行，BB也會感應到按摩者情緒，效果不會佳。」嬰兒也有情緒緊張的時候，按摩會加入很多舒緩的手法，可令肌肉放鬆。按摩時，需要合宜的溫度，大人要用手塗油去按，為了保護幼兒不着涼，按到那裏便除掉那部分的衣服，不用嬰兒一下子全裸。此外，選擇時間也不宜要，BB食得太飽或沖涼前後都不宜按。「家長傾向選擇在BB沐浴前後按摩，因可順便沐浴，但沐浴對半歲以前的嬰兒是刺激活動，若再加上按摩，是過多的刺激，故半歲前應在睡醒後1小時，BB在最清醒時才進行。」

嬰兒按摩 幫BB做運動

嬰兒也有情緒緊張，也需要運動，而他們的第一個發展的感覺正是觸感，故幾千年前印度的少數民族，便已開始懂得為初生嬰兒按摩身體，既幫助他們成長，也增強他們與成人的親密感。

兒童發展專家指出，按摩還可為小朋友日後的專注力鋪路！



▲腳部的動作最多，4個月的思蓓按到中途咩咩笑，逗得媽媽（左）也樂在其中。

部分按摩手法



▲掃肚子可以去風，看BB多舒服？



▲胸口是情感區，潔藍謂要先詢問BB，若BB推開媽咪的手，大人便不要勉強。



▲在嘴部拉一條哈哈縫，可刺激口腔肌，幫助將來講話。



▲用食指掃腳弓3下，可以預防扁平足。



▲BB仔的淋巴位同是位處腋窩，手法是以雙指由上臂位置掃上腋窩。潔藍說當小朋友發燒時，這位置也會脹脹的。



▲把手變成刀片去掃背，可加強嬰兒背肌，有助日後爬行。

發展良好專注

智園兒童發展中心兒童發展治療師何潔賢(Kitty)，常利用嬰兒按摩手法提升學理和自閉兒的專注。她謂嬰兒按摩原是遠古智慧，印度的少數民族幾千年前已為嬰兒按摩。今天的手法是結合歐、美及古印度的知識。「美國有研究指出，早產嬰若一出生以按摩去跟進他們，能加速其成長發展，令他們睡得好。對正常嬰兒，按摩教BB習慣與大人近距離對望，由大人透過觸摸其身體位置，直接輸送愛意，可加強其依附感和安全感，故按摩有助BB他對別人產生同理心和慈悲心。」Kitty說按摩須在安靜環境進行，也不建議大人講太多話，幼嬰很早已能用眼睛去觀察成人舉動，感知他們的反應，這已是社交能力的初步。

很多人常說小朋友不夠專注，她謂專注與身體意識有關。「兒童的專注力是多能力的總和，不專注的孩子；時會反映在身體表現上，包括坐姿只用半邊屁股挨着椅，或只坐椅子的前半部，身體歪來歪去的，反映小朋友對自我身體意識不足；嬰兒按摩乃透過大人邊按邊解畫，令幼嬰感知身體的位置，例如媽咪說：「BB，這裏是手指仔喇！數1、2、3……大人再逐一掃着他們的小手指；甚至用手指扮昆蟲，用言語引導BB追視，所有配合按摩的小遊戲，以及大人的溫柔耳語，都起着正面的刺激作用，幫助BB提高對自己身體的意識，對發展良好的專注力大有幫助。」

家長 Maggie：增進姐妹感情

已有兩名女兒的感統導師 Maggie，去年開始為分別3歲和1歲的女兒按摩。她先由細女作示範，結果大女也主動要求她按摩，還她按與妹妹揉腳。「大女最鍾意掃背，幫她按與妹妹力度和次數會不同，也會邊按邊講笑。」身為雙職媽咪，她覺得按摩能讓自己與女兒有個別相聚的時光，雖然時間短，但已深深感覺自己在給她們最好的東西。「聯到佢哋笑，好有成就感，如初為人母的媽咪易人也有很多好處，不夠，親子按摩都有抑鬱，或乳汁分泌不夠，親子按摩都有即時效果。再者，當女兒生病，她也有用按摩去舒緩。「小朋友鼻塞或有咳，我會多些按鼻位和胸口位去舒緩，按到胸口時會聽到佢哋個肺發出咕咕聲。有次細女早上便便唔暢順，我幫佢按肚仔，下午很快便可去廁所。最奇怪是細女學講話初期，當我按到其胸口的時候，佢還會咿咿呀呀想回應我。」