

# 婴儿按摩

婴儿  室内



## 活动

和宝宝的亲密身体接触，是一种建立情感纽带、增强亲子关系、帮助宝宝身体调节的好办法。婴儿按摩能够安抚父母和宝宝的情绪，也很有利于做好睡觉或小睡准备。铺平毛巾，让宝宝只穿着尿布（如果宝宝刚刚洗完澡，也可以赤身裸体），轻轻地仰卧在毛巾上。挤一些按摩油在手掌里，用温柔平稳的动作开始给宝宝按摩。从宝宝的脚丫开始，向上按摩。从脚跟到脚趾，重复轻柔抚摸，双腿上下长推，宝宝腹部则顺时针抚摸。从宝宝手臂到手腕轻柔长推。如果宝宝喜欢按摩，您可以让宝宝翻转过来，腹部朝下，重复按摩动作。按摩过程中，哼唱摇篮曲，或温柔地告诉宝宝您在做什么，“我在按摩你的手臂，从肩膀一直到手指头，一个、两个、三个、四个、五个。”

如果宝宝喜欢按摩，那么这就可以成为睡眠作息习惯的一部分。

## 放松！

## 这对宝宝很有帮助

这项活动有助于宝宝发育调节，帮助他们与您建立牢固的情感纽带。温柔的身体接触有助于宝宝感到平静、安全，感受到与您的亲子联系。

## 要使用的关键词语

这是一个很好的机会，您可以给宝宝轻哼摇篮曲，或跟宝宝说说您在做什么。“我在按摩你的脚趾头、脚丫、大腿、肚子、胸部、手臂、手掌、手指、后背。”从1到10数数手指头和脚趾头。

## 要问的问题

感觉怎么样？

我可以数多少手指头/脚趾头？

## 资源

毛巾、按摩油（普通椰子油、向日葵油或葡萄籽油即可）

地板或床上、温暖房间（若宝宝喜欢乱动，那么地板或许是最安全的选择）

教学视频：<https://raisingchildren.net.au/newborns/health-daily-care/massage/baby-massage>

