

嬰兒按摩 促進食慾

[放大圖片](#)



嬰幼兒心理發展協會 (CPDA)

觀塘分會遊戲導師 Maggie (2882 0288)

家長們，你們喜歡按摩嗎？不要以為寶寶不需要做按摩，其實嬰兒按摩對寶寶的心理、生理、成長及親子關係也有莫大幫助。在心理方面，可穩定寶寶的情緒，讓他感覺到雖然已經離開了媽媽的身體，但仍直接感受到父母親的愛；在生理方面，也可增進食慾、促進腸胃蠕動、舒緩肚風、便秘及消化方面等問題。此外亦可提升睡眠質素和幫助入睡，實在是好處多多。

究竟寶寶幾歲開始最適合按摩？基本上嬰兒出世後便可進行按摩，直到大約一歲左右，而且亦不需要很長時間，每次按摩只是十數分鐘左右便可，而所需用品亦只是一支適合寶寶肌膚的按摩油。與你的寶寶做按摩，等於直接透過雙手把自己的愛傳遞給寶寶。初為父母者，一定有很多憂慮，可透過學習嬰兒按摩這課堂，向有經驗的導師和嬰孩年齡相若的父母，彼此分享和交流育兒心得，各位爸爸媽媽努力呀！