

中銀綜合酒店員工出糧戶 獎賞 逾值超過 3,000 尊享優惠

生活祝君健康 結腸癌——拒之“口”外 中醫治女性性冷感療效好 吃火鍋要防痛風病

嬰兒按摩——親子信任，從出生開始

謝蓓莖



嬰兒按摩——親子信任，從出生開始
“嬰兒也需要按摩？又是商家推出來賺錢的噱頭吧？”新手媽媽小芸這樣說着。其實不然，“嬰兒按摩”應由認證的導師教授給家長正確的技巧，不是隨隨便便生意人提供的服務。
心理學家研究，初生嬰兒直至入學前，許多的學習行為都以“主要照顧者”為對象，並把主要照顧者當作“安全堡壘”，嬰兒心內有安全感，才敢主動地去探索陌生環境；藉由與主要照顧者分開，然後再相聚過程中累積的經驗，逐漸建立“依戀關係”。不少研究均證實，在“安全依戀關係”成長的嬰兒，長大後情緒比較穩定、更願意探索新的事物與學習，於不同成長階段能發展出優秀的社交能力。
“嬰兒按摩”正是與嬰兒建立“安全依戀關係”的好方法，主要照顧者跟嬰兒共同參與一個情境，透過“非語言”管道，以及“肌膚接觸”傳達關愛與信任，觀察嬰兒的氣質與需求。嬰兒亦能在被按摩過程中表達喜、怒、哀、樂，使得主要照顧者得以滿足嬰兒安全的需求，過程中嬰兒也會自然地增加笑容，漸漸減少負向情緒。
除了心理發展，“嬰兒按摩”也有助生理發展，透過由腳至頭、由正面到背部的輕捏、輕壓、輕滾動等技巧，觸摸不同細緻度的肌肉刺激腦部與身體各部位神經的發展，有助促進血液與淋巴系統循環，放鬆肌肉，減輕出生嬰兒初期可能會發生的腸絞痛、脹氣，並提升嬰兒集中注意力能力，使得嬰兒與主要照顧者身心舒適，進而獲得更好的生活品質。越多的肌膚接觸，越容易建立嬰兒與主要照顧者之間的安全依戀，為嬰兒未來的情緒及智力發展打好基礎，使嬰兒成長過程更有自信面對環境中的挑戰。
澳門心理學會 謝蓓莖

- 第C06版：祝君健康 本版標題導航 結腸癌——拒之“口”外 嬰兒按摩——親子信任，從出生開始 中醫治女性性冷感療效好 吃火鍋要防痛風病