

一. 如何為嬰兒(早產兒)按摩

1. 適用年齡：

出生數日或數週的嬰兒(早產兒)

2. 用物：

嬰兒油或乳液、柔軟的被單、毛巾、
溫和的音樂。

3. 時間：

新生兒清醒的時間，最好在飯後 2
小時、沐浴前後或入睡前。避免在
寶寶肚子餓、身體不舒服、哭鬧或
精神不佳的時候作。

4. 地點：

溫暖安靜的環境；嬰兒床或保溫箱
皆可，按摩時最好把嬰兒的衣服脫
下（室溫約 28 度）。

5. 指導原則：

從臉部依序至胸部、腹部、上肢和
下肢與背部。按摩者須注意指甲修

剪，避免刮傷嬰兒皮膚

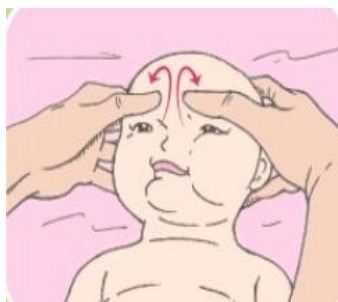
二. 按摩的好處

1. 降低焦慮和壓力，增強靈活反應。
2. 增加體重，改善睡眠。
3. 刺激消化和排泄，紓解嬰兒脹氣。
4. 強化免疫力，增加體重。
5. 促進呼吸循環及運動功能協調。

三. 步驟

1. 臉

眉頭按摩



微笑按摩



2. 胸

開卷有心

雙手放胸口，順肋骨往兩旁推，再將
雙手以心型動作移回中央。



3. 腹

搖槳法

腹部按摩，有助排氣紓解便秘，大部
份動作在嬰兒下腹部結束(您的右下
腹)。臍帶尚未脫落時，請省略腹部
按摩。



4. 四肢

按摩捏擠扭轉



5. 背

上上下下分分合合



如對護理指導有問題請洽詢

中山醫療社團法人中山醫院

地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號

電話：(02)2708-1166 #2220

圖文摘自衛生福利部國民健康署

95.04 制、114.07 檢



中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

如何為嬰兒（早產兒）按摩

現代醫療，傳統照顧