

一. 腹部按摩的好處

1. 促進腸道蠕動及排便順暢，紓解寶寶脹氣。
2. 促進寶寶飲食，增加體重。
3. 幫助情緒穩定，寶寶哭鬧時間減少，改善睡眠。
4. 增進與寶寶的親子互動。

二. 禁忌

1. 餵食後一小時內。
2. 寶寶又餓又睏時。
3. 腹部有傷口或不明原因腹脹。

三. 時間

任何時間，一般是 5-10 分鐘，以寶寶可以接受為原則。

四. 方法

1. 環狀按摩—四指併攏，以肚臍為中心，以指腹在寶寶肚臍周圍，用畫圓圈的方式，由內向外環狀按摩（順時針方向），反覆按壓即可。



2. 我愛你—英文字 I、L、U 按摩腹部。

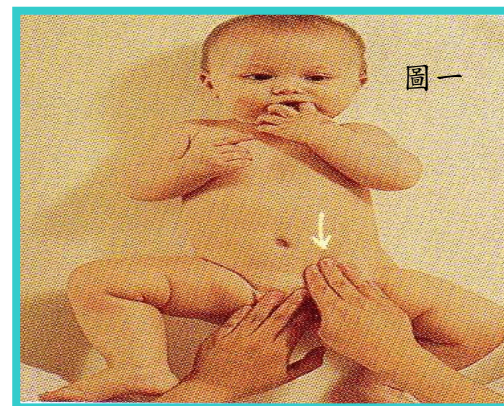
(1) 用您的右手在寶寶左腹由上往下畫一個英文字母『I』。(圖一)

(2) 由左至右比畫一個倒寫的『L』。

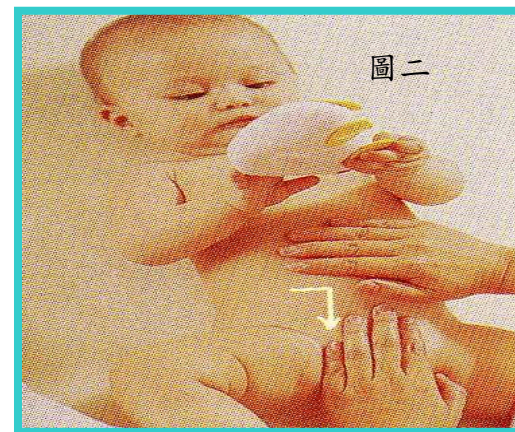
(圖二)

(3) 由左至右比畫一個倒寫的『U』。

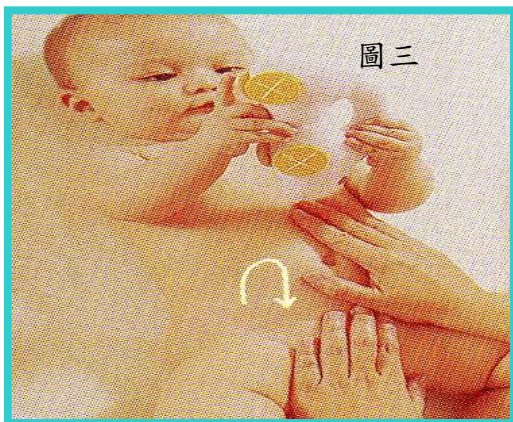
(圖三)



圖一

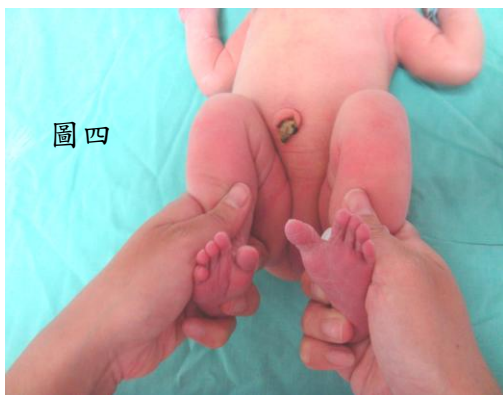


圖二



圖三

3. 彎曲雙腿膝蓋：雙手握住寶寶的腳踝，彎曲雙腿使膝蓋靠近腹部，保持這個姿勢數秒再拉直雙腿，重複數次。（圖四）



圖四

五. 注意事項

1. 取適量嬰兒油或乳液佈滿雙手。
2. 按摩力道宜輕柔，而不要刻意用力按壓寶寶，在進行按摩之前，應先告訴寶寶並放鬆雙手後再按摩。
3. 按摩時應保持心情愉快，並面對面注視寶寶的臉，觀察是否有不舒服的反應，是否感到疼痛。
4. 如果按摩過程寶寶突然情緒不佳，此時可以中斷按摩。

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
 圖片摘自網路



中山醫療社團法人
中山醫院
 Chung Shan Hospital

新生兒腹部按摩之護理指導

101.05 制、114.07 檢

現代醫療，傳統照顧