

西草本配方及按摩有助促進早產兒保健及親子關係個案

陳梓英

美容健康管理學理學士

國際中醫暨綜合自然療法學會副會長

近年來香港早產(Preterm birth)嬰兒數字持續上升，約十個便有一個是早產嬰兒，據世界衛生組織定義胎兒在早於 37 週之前分娩的都屬早產兒，估計全球每年有將近 1,500 萬的早產兒出生，約佔所有新生兒的 5-18%。

早產是全球各地嬰兒最常見的死亡，比率會隨早產的周數愈早而愈高，舉例說，如胎兒在 24 周出生，生存機會約為 50%，若胎兒在 34 周以後出生，則生存機會超過 95%。

早產可為嬰兒帶來很多併發症，早期可能導致嬰兒低溫、低血壓、低血糖，以及體重過輕。最常見有：呼吸系統毛病，如呼吸窘迫症候群(Respiratory Distress Syndrome)；心臟毛病，如開放性動脈導管問題(Patent Ductus Arteriosus)；腦部毛病，如顱內出血(Intraventricular Hemorrhage)；腸道毛病，如壞死性小腸結腸炎(Necrotizing Enterocolitis)；眼部毛病，如嬰兒視網膜病變(Retinopathy of Prematurity)；至於後期的併發症則可能有腦麻痺、視覺及聽覺受損，自閉症、專注力不足、溝通表現及認知發展遲緩等。除了嬰兒之外，早產亦會對媽媽有影響，研究顯示，曾經有早產的女性會增加心血管疾病和產後抑鬱的風險。

資料來源：

World Health Organization. Preterm birth Fact sheet N.363. Who.int. 6 March 2015

Preterm Labor and Birth: Condition Information. <http://www.nichd.nih.gov>. 3/11/2014

個案分享

2014 年王太太肚內嬰兒的腳突然跌出母體子宮位置，導致當時懷孕只有 28 週的王太太馬上進行剖腹手術，出生嬰兒重 1.5KG 並立即被送到加護病房 NICU 養氣箱內。

健康新生兒出生後，可被溫暖的包裹及擁抱隨時可以吸吮母親的乳汁。早產兒，則是光溜溜地躺在的保溫箱內，所接觸的可能是粗魯的移動或抓握，針頭、貼片等引起的不適，強烈的燈光、高頻的機器警告聲。出生後的環境有著極大的差別，可能會影響他們日後的身心發展、親子關係與互動。

可想而知這種情況對父母造成的心理創傷，他們所面對的難關及心理壓力，特別在照顧早產兒方面及擔心嬰兒長大後可能出現的後遺症，更有機會影響家庭其他手足正常身心發展，成為家庭的牽絆。

王太太的寶寶從出生至 96 天後，終於可以回家了！早產兒多半被放置保溫箱之中，不但缺乏互動接觸的機會，與父母之間更出現疏離感，有些嬰兒內心同時有孤獨和恐懼之感，形成他們長大後心理和性格的不良發展。

香薰按摩是透過人類嗅覺刺激腦部神經和雙手給予有系統性的觸覺刺激，不只是一種動作，也是一種非語言的溝通。西方國家將香薰按摩運用於早產兒個案上已行之有年，許多文獻顯示幫早產兒按摩是一種有效的措施，可以促進早產兒體重，進而縮短住院天數。

王太的寶寶回家一個月後在情緒、身體狀況和體重都未如理想，常出入醫院，全家人包括家務姐姐在家也要帶口罩，經常洗手和家居消毒，對全家造成的壓力非常大，有見及此王太決定讓嬰兒嘗試香薰按摩。

第一次與王太的寶寶接觸，他很頑皮轉來轉去不停動，不願意給我碰他，眼睛永遠不望手抱者，對聲音不敏感；我用甜橙和薰衣草精油加到香薰擴香儀使房間充滿香薰分子，讓寶寶、王太和我從嗅覺感受香薰的味道，促使大家能迅速地在同一空間內得到放鬆、互信和心神合一，約 5-8 分鐘後他慢慢靜下來了！於是我開始準備為嬰兒進行香薰按摩的一切，精油配方：甜橘子、薰衣草、羅馬甘菊和乳香，用甜杏仁油、葡萄籽和荷荷巴油作稀釋，從腳底至頭部用 40 分鐘完成了第一次按摩，過程中寶寶不斷反饋給我身體的反應，例如：呼吸規則、膚色粉紅、口部有尋乳或吸吮反應、手腳交握、眼神發亮、發出咕咕聲、嘴巴做出要說話的動作等，表現他是喜歡的並指引我可繼續下去直到順利完成。我把餘下的油交給王太在這星期內每天幫寶寶按摩 1-2 次，另將茶樹和香桃木配合香薰擴香儀日間使用。

兩天後進行跟進，王太回饋寶寶的狀況：多了開心小了發脾氣，進食也多了，自己和家人感到平和了，晚上睡眠也好了少許。於是鼓勵王太繼續保持每天進行香薰按摩 1-2 次，我每星期探訪一次，更換配方和加入按摩手法，讓療效慢慢地進入寶寶深處。

兩個月後寶寶回醫院覆診，體重增加至達標，氣管問題亦好轉了，眼睛有了專注力，與家人溝通能力也有改善。王太最開心是感覺到寶寶與她和丈夫的親子關係好了很多，在日常照顧和交流中深深體會到寶寶接受了她的愛，不但打破相方之間的疏離，寶寶內心孤獨和恐懼之感亦完全消失了，現在感到一家人非常幸福。

適合嬰兒和小孩的西草本	西草本的功效和重要性
薰衣草	安神鎮靜，能助睡眠，是止痛和抗痙攣的好幫手。可助牛皮癬，出牙和哮喘。薰衣草可與羅馬甘菊混合有助濕疹和其他皮膚病症。
羅馬甘菊	舒緩，鎮靜，促進放鬆，可助睡眠。其抗過敏，舒緩和潤膚特性有助於鎮靜受刺激的皮膚，如濕疹和水痘。也是鎮痛和抗痙攣的好幫手，並能幫助其他常見的問題，如出牙，絞痛和枯草熱。
甜橘子和橙子	抗痙攣和解決消化系統的問題，助便秘和腹痛。帶來正面和開心的思想。
茶樹	這種免疫系統的助推器，也是抗病毒，抗生素，殺菌劑，殺真菌劑，可助很多咳嗽和感冒。
桉樹	為冷卻（退熱藥），也是抗病毒，可以幫助哮喘，枯草熱，咳嗽，感冒和鼻竇問題。
香桃木	是鎮靜，安神和較好的祛痰作用，幫助咳嗽和感冒。
羅文沙葉	一個孩子成長，發展和身體健康必不可少的精油，是免疫系統的助推器，有非常強大的抗病毒，抗菌，抗感染，解痙和祛痰能力。幫助咳嗽和感冒，耳痛，細支氣管炎和支氣管炎；特別有助水痘減少刺激，消除疼痛。
乳香	幫助放鬆和呼吸加深，鎮靜，可助哮喘患者，咳嗽和感冒特別有幫助。
依蘭	有助減緩呼吸，驚恐發作特別有用，是鎮靜與哮喘的好助手和增加自信。

西草本使用在嬰兒和小孩身上時，必須注意份量和稀釋度，一般使用在 1-3% 內。剛剛可由 0.5% 開始，讓嬰孩慢慢適應後再以每 0.5% 加上，每次換處方都必須先為嬰孩做皮膚測試。

撫觸對寶貝及父母的重要性

	對寶貝的好處	對父母的好處
一.	社會心理層面：	社會心理層面：
	讓親子的連結更深，促成親子連心。增進對父母的信任感。	能增進解讀寶寶訊息及行為的能力，更能理解寶寶的需要。
	增加自尊、自信及自我價值與良好自我形象。	讓寶寶更加信任，建立良善的溝通迴路。
	增進愛自己也愛別人和溝通能力，讓親子之愛更堅固。	能發展出有效安撫寶寶的親職技能，成為了解自己寶寶專家。
	增進寶寶的 EQ，健全人我關係。	發展尊重與接納彼此的能力。
	教導寶寶可以主導自己的身體。	發展為人父母的自信與能力。
	寶寶得以發展更強而有效的溝通能力。	讓父母可以更有效解決親子問題的能力。
二.	生理與身體成長層面：	生理與身體成長層面：
	增進身體知覺，讓寶寶觸覺正常化，增進肌肉彈性與協調。	增進身心合一，放鬆心情。
	身心連結，平靜安適，安定神經系統，讓寶寶更易自我協調。	減少壓力帶給身體的不適。
	使呼吸更順暢，增加血液裡的氧氣。擴張血管與促進血液循環。	增加愛的賀爾蒙，讓心情更愉悅。
	幫助消化吸收，減緩不適與脹氣，使消化系統更強健。	降低血壓。
	刺激淋巴循環，清除體內毒素。強化免疫系統，增進新陳代謝作用。	
	調節內分泌系統，增進賀爾蒙功能。	

按摩的細節並不是重點，最重要的仍然在於透過觸摸這個管道在親子間建立起親密關係，還有在按摩的過程中，與寶寶互動的過程，可以隨著寶寶的反應來決定按摩的時間及部位。新生兒身體狀況未完全穩定，只需做部分簡單動作；待體重及身體狀況穩定後，即可做較完整複雜的動作。

