

待產按摩放鬆技巧

► 脊椎按摩

準爸爸將食指、中指張開，順著脊椎兩側下滑，力道與速度要適當。

► 脊椎兩側拇指按摩

準爸爸以拇指指腹，沿著脊椎兩側，一節一節輕輕按摩。



► 尾骨按摩

準爸爸以手掌貼住尾骨部份，在原地用輕輕畫圓方式按摩。

► 大腿內側按摩

準爸爸以手掌在大腿內側畫圓，可避免腿部痙攣並能放鬆會陰肌肉。

► 腹部按摩

準媽媽可以自己做這項按摩，也可由準爸爸幫忙做。按摩方式由外向內順著腹部做環形按摩。

