

觸覺與嬰幼兒發展

[發表醫師] :郭雲鼎 醫師(小兒科)

[發布日期] :2005/11/4

觸覺系統是感覺系統中重要的一部份，它是胚胎中第一個發展出來的感覺系統，也是身體中分布最廣，訊息最多，也最複雜的感覺系統。

人類之所以異於一般動物，和人類的觸覺關係密切，人類皮薄毛少，對外界的各種刺激分辨能力最多元，因此大腦中能擁有特殊的思辨，分析及組合能力。

嬰兒從胚胎，出生到幼兒時期，從觸覺系統中得到的刺激與訊息是最豐富的，根據研究顯示，適當的撫摸，按摩及親子間的皮膚接觸有助於嬰幼兒的身心發展，而觸覺學習不足則容易造成觸覺敏感及遲鈍的現象。

適合孩子的觸覺遊戲

從觸覺系統中得到的刺激與訊息是最豐富的，根據研究顯示適當的撫觸按摩及親子間的皮膚接觸有助於嬰幼兒的身心發展，專家建議父母親每天至少應抽出十到十五分鐘時間孩子玩玩【觸覺遊戲】，讓孩子更聰明、更快樂。

嬰幼兒按摩

洗完澡後，以乳液從臉部到腳底按摩嬰幼兒。一邊按摩一邊跟寶寶輕聲說話，讓寶寶也能享受按摩的樂趣。

肌膚接觸

親密的肌膚接觸能帶給寶寶最大的滿足。例如：擁抱、互相親吻，或用臉頰、乾淨頭髮或父親的鬍渣摩擦幼兒臉部。寶寶最喜歡摸摸捏捏大人的臉，透過親密的接觸，不但增進寶寶的觸覺能力，也能增加親子間的關係。

球池

讓幼兒在色彩鮮豔的塑膠球堆中爬行翻滾，感受重力不（？）的活動。

打水仗

藉由水力、水溫來強化孩子的肌膚神經，促進觸覺系統調適能力。

玩泥巴

讓幼兒的手腳接觸泥巴或沙池，可以搓擦揉成各種樣子，能增強幼兒觸覺接受能力。

腳底按摩

讓幼兒在各種不同質料地上走動，例如毛毯、石子池、草地、塑膠墊 等，以增加觸覺辨識能力。

此外，專家提醒父母，在陪孩子進行觸覺遊戲時，要注意安全，避免幼兒吞食不當物品，此外應讓孩子快樂地探索及接觸，不要給予過多的限制及指示。同時要注意寶寶玩樂的情緒，不宜過度強迫。

觸覺敏感及觸覺遲鈍 孩子的特質

觸覺敏感：好動，注意力分散，情緒困擾，防禦心強，人際關係不好

觸覺遲鈍：反應慢，發育及小肌肉運動不靈活，大腦學習分辨能力弱

觸覺學習不足的原因

懷孕過程中的壓力，酒精，咖啡等物質導致胎兒腦細胞獲取養分不足

剖腹生產之嬰兒，生產過程中缺少通過產道擠壓的刺激

環境中與外界接觸的機會少，例如，草地，沙地，涼席等遊戲空間少

全年空調之環境溫度變化不大，嬰幼兒少有晒太阳，吹風的機會

嬰幼兒衣服的質料，食物的味道，周圍的氣味變化不大

觸覺是感覺刺激中分布最廣，訊息最頻繁的，因此，在日常生活中，我們隨處都可以有機會讓孩子接受到觸覺刺激的訊息，包括晒太阳，游泳，玩耍，走石子路等，父母應該能適當善用我們自然的環境，不要剝奪了孩子接受觸覺刺激學習的機會。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。