

借

YINGYOVER FUCHUANMO

主编 王宜欣 李彦梅 杨金山



婴幼儿

抚触按摩



黑龙江科学技术出版社

婴幼儿 抚触按摩

主编 王宜欣 李彦梅 杨金山



00058942

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨



图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿抚触按摩/王宜欣、李彦梅、杨金山主编.
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2004.9
ISBN 7-5388-4747-2

I. 婴... II. ①王... ②李... ③杨... III. 婴幼儿
- 保健 - 按摩 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第094864号

主 编:王宜欣 李彦梅 杨金山
副主编:陈 亮 王 力 王宜伟 孔德华 郑 菁
摄 影:张大巍

责任编辑:苏凤霞
封面设计:徐 洋
版式设计:杨立丽 姚滨昌

婴幼儿抚触按摩
YINGYOUERFUCHUANMO
主编 王宜欣 李彦梅 杨金山

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)
电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)
印 刷 黑龙江日报报业集团印务中心
发 行 全国新华书店
开 本 889×1194 1/32
印 张 2
字 数 50000
版 次 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
印 数 1-4 000
书 号 ISBN 7-5388-4747-2/R·1170
定 价 15.00元

目 录

一、概述.....	(1)
(一) 婴幼儿的生理特点.....	(1)
(二) 婴幼儿抚触保健按摩的益处.....	(2)
(三) 婴幼儿保健按摩前的准备工作.....	(3)
(四) 婴幼儿保健按摩的最佳时间.....	(3)
(五) 婴幼儿保健按摩的注意事项.....	(3)
二、婴幼儿不同阶段的保健按摩方法.....	(4)
(一) 出生至1个月的保健按摩方法.....	(4)
(二) 1~6个月的保健按摩方法.....	(6)
(三) 6~18个月的保健按摩方法.....	(9)
三、婴幼儿患病时的医疗保健按摩.....	(13)
(一) 婴幼儿发热.....	(13)
(二) 婴幼儿泄泻.....	(18)
(三) 婴幼儿便秘.....	(22)
(四) 婴幼儿呕吐.....	(24)
(五) 婴幼儿腹痛.....	(25)
(六) 婴幼儿夜啼.....	(26)



(七) 幼儿遗尿.....	(29)
四、婴幼儿日常护理保健按摩.....	(31)
(一) 洗浴后的保健按摩.....	(31)
(二) 更换尿布后的保健按摩.....	(33)
(三) 睡前的保健按摩.....	(34)
(四) 喂奶后的保健按摩.....	(37)
(五) 啼哭的保健按摩.....	(39)
五、婴幼儿身体各部位的保健按摩方法.....	(41)
(一) 婴幼儿仰卧位的保健按摩.....	(41)
(二) 婴幼儿俯卧位的保健按摩.....	(50)
六、婴幼儿肢体运动.....	(55)
(一) 颈部运动.....	(55)
(二) 上肢运动.....	(56)
(三) 下肢运动.....	(57)
(四) 腰背部运动.....	(57)
附录 婴幼儿抚触按摩穴位及取法释义.....	(58)
后记	(60)

一、概述

(一) 婴幼儿的生理特点

婴幼儿的生理特点主要表现为生机蓬勃,发育迅速,而脏腑娇嫩,形气未充。婴幼儿出生后,一方面在不断地生长发育,生机蓬勃,处于这一种发育阶段的婴幼儿之体称为“纯阳之体”;另一方面,婴幼儿又如出生的嫩芽,脏腑柔弱,形气未充,因而又称为“稚阳未充,稚阴未长。”“纯阳”是指婴幼儿在生长发育过程中,生机蓬勃,发育迅速之意。“稚阳”是说婴幼儿抗病能力弱,容易感染疾病。“稚阴”是指脏腑精血、津液等有形物质,尚未充实和发育完善。古代医家常以“小儿纯阳之体”和“稚阴稚阳”来概括婴幼儿的生理特点。生长发育是婴幼儿不同于成人的最根本的特点。一般用“生长”表示形体的增长,“发育”表示功能的发展。掌握有关生长发育的基本规律,熟悉健康婴幼儿的正常标准,对于婴幼儿的保健和疾病防治具有重要意义。

1 体重

新生儿出生时体重平均3千克左右,出生后至3个月体重增长最快,以后随着年龄的增长而逐渐减慢。各阶段年龄的体重,可按下列公式计算。 $1\sim 3$ 个月体重(千克) = 初生体重(千克) + (月龄 $\times 0.7$) , $4\sim 6$ 个月体重(千克) = 初生体重(千克) +

(月龄 $\times 0.6$) , $7\sim 12$ 个月体重(千克) = 初生体重(千克) + (月龄 $\times 0.5$) , 1岁以上体重(千克) = $8 + \text{足岁} \times 2$ 。

2 身长

新生儿身长约50厘米,出生后第一年增长约25厘米,第二年增长10厘米。2岁以后身长可用下列公式计算: 身长(厘米) = 足岁 $\times 5 + 80$ 。

3 头颅(包括头围和囟门)

(1)头围。新生儿头围约34厘米,随着脑的发展,头围在出生后至6个月增长迅速,约长8厘米,6~12个月约长4厘米,第二年增长2厘米,到5~6岁接近成人。头围过小一般是脑发育不全,过大则可能是脑积水所致。

(2)囟门。后囟门关闭时间在出生后2~4个月内(部分出生时已闭);前囟门呈菱形,关闭时间为12~18个月。囟门早闭且头围明显小于正常者,为头小畸形;囟门晚闭且头围明显大于正常者,为脑积水或佝偻病。

4 胸围

出生时胸围约32厘米,1岁内胸围与头围几乎相等,2岁以后胸围超过头围。营养不良者则胸围较小。



5 牙齿

小儿出生后5~10个月开始出乳牙,均属正常范围。如出牙过晚,多见于佝偻病患儿。小儿20~30个月出齐20颗乳牙,6~7岁开始换恒牙,12~15岁长满28颗恒齿。6~24个月正常小儿的牙齿数计算公式为:牙齿数=月龄-4(或6)

6 呼吸、脉搏

(1)呼吸。年龄越小呼吸越快,1~3个月宝宝40~45次/分,4~6个月宝宝35~40次/分,6~12个月宝宝25~30次/分,1~3岁宝宝25~30次/分。

(2)脉搏。年龄越小脉搏越快,新生儿至1岁宝宝120~160次/分,1~3岁宝宝120~140次/分,3~5岁宝宝90~110次/分,5~7岁宝宝80~120次/分,7~12岁宝宝70~90次/分。

7 运动发育

运动的发育直接与肌肉的发育,尤其与中枢神经系统的发育有密切关系,并反过来影响大脑的发育过程。发育顺序是由上向下,由不协调到协调,由粗到细的发展。新生儿仅有反射性活动(吮吮、吞咽等)和自主的活动;1个月的小儿在睡醒后常做伸的动作等;2个月俯卧时开始抬起头来等;3~4个月俯卧时能抬起前半身等;5个月有眼与手的协调,能有意地抓取前面东西;7个月会独立坐和翻身;9个月会爬,会扶着栏杆

站立,开始能用拇、食指配合拈取细小物件;12个月扶着一只手能独立行走,18个月左右会走路;以后随着年龄的增长能登梯、跳跃,动作也逐渐有力、精细和准确。

8 语言的发育

语言是高级神经活动的形式,并与听觉和发音器官有关。出生小儿只会“哇哇”哭叫,2~3个月会笑,4个月能笑出声来,5~6个月开始无意识的“呀呀”发出单音,7~8个月能发复音,如“爸爸”“妈妈”等,10个月以上能懂比较复杂的词义,2岁左右开始能简单交谈。

(二)婴幼儿抚触保健按摩的益处

按摩是新生儿最早的语言,是婴儿最初交流手段,在早期母婴关系的形成中起着非常重要的作用。按摩婴儿,既传递了情感,也满足了孩子对身体接触的需要。按摩的益处既是感情上的,也是身体上的,它能使婴儿全面健康地成长。皮肤把身体周围的环境信息源源不断地传递给中枢神经系统。在您接触婴儿的皮肤时,触摸的感觉就会传递到中枢神经系统,从而触发身体上和情感上的反应。

对婴儿的每一下触摸对他的健康成长和发育都是非常重要的。没有接受触摸的孩子,是无法茁壮成长的。经常按摩能够增加脑垂体分泌的生长激素。肌肉



放松时吸收血液，收缩时帮助把血液压回心脏，使静脉血回流。婴儿身体的神经末梢区域(头顶、手、脚)通常是凉的，这是因为他的循环系统尚未发育完全，按摩能增强婴儿的血液循环，使其手脚变暖，当肌肉放松时婴儿的关节就能活动自如。到了婴儿会伸展四肢，进行多种运动的阶段，按摩能够帮助肌肉放松，使关节灵活。定时按摩能够清洁婴儿的皮肤，祛除死皮细胞，舒张毛孔，清除毒素，促进皮脂腺的分泌。而皮脂是保持皮肤弹性、抵御感染的天然油脂。按摩能刺激迷走神经。迷走神经的一个分支通向胃肠道，它帮助胃肠道分泌有利于食物吸收的激素如胰岛素。按摩和运动能够增进淋巴液的流动，阻止和消灭侵入体内的有害微生物，增强婴儿抵御疾病感染的能力。婴幼儿保健按摩，能增强父母与婴幼儿之间的情感交流，促进婴幼儿正常生长与发育。

(三)婴幼儿保健按摩前的准备工作

按摩时应选择有阳光、空气新鲜、室内温度在 26℃ 左右的房间。按摩前应准备质地柔软的按摩巾、按摩油和爽身粉等，穿舒适宽松的衣服。开始时最重要的事情是放松，心情愉快。

(四)婴幼儿保健按摩的最佳时间

在两次喂食之间，宝宝高兴时进行

按摩。如果喂食不久便按摩，易引起婴儿呕吐；如果已接近喂食时间，按摩未结束他可能就感到饥饿或不能安定下来。因此，最好喂食 1 小时后进行按摩。

(五)婴幼儿保健按摩的注意事项

按摩前用温水洗手，保持手的温度；去掉手表、手饰，避免刮伤婴儿皮肤。宝宝哭闹拒绝按摩时，则停止按摩。这是你和婴儿共同按摩，而不仅仅是给他按摩。婴儿刚刚接种疫苗的局部，不宜按摩；出疹期及患皮肤病的时期不宜按摩。



二、婴幼儿不同阶段的保健按摩方法

(一) 出生至1个月的保健按摩方法



1 捏耳。妈妈用食指和拇指，轻轻捏住宝宝的耳垂，沿耳轮轻柔灵活地捻动(图2-1)。



2 拿鼻梁。妈妈用食指和拇指，在宝宝的睛明穴处，捏拿鼻梁，并且沿着鼻梁捏拿至鼻尖(图2-2)。



2-3

3 内侧。宝宝手心向上，妈妈用四指从宝宝的肩部至臂内侧，推至腕部(图2-3)。



2-4

4 外侧。宝宝手心向下，妈妈用四指从肩部至臂外侧，推至腕部(图2-4)。



2-5

5 推掌心。妈妈用拇指从宝宝掌根处推向指尖部(图2-5)。





2-6

6 捋十指。妈妈用拇指和食指捏在宝宝掌指关节处，轻柔地向指尖捻动（图2-6）。



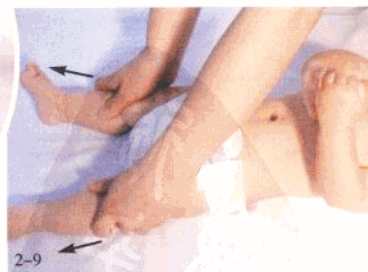
2-7

7 正双肩。妈妈用双手轻轻夹住宝宝双侧肱骨上端，调正肩肱关节（图2-7）。



2-8

8 推下肢。妈妈一手握住宝宝的足部，一手从宝宝的大腿推至足部（图2-8）。



2-9

9 捋双腿。妈妈双手夹住宝宝大腿的外上部，向下捋至足部（图2-9）。





2-10

10 推双足。妈妈一手按住宝宝的双膝部，将腿捋直，另一手托住宝宝的足掌部，轻缓做背伸动作。双腿交换做（图2-10）。

（二）1~6个月的保健按摩方法



2-11

1 揉双肩。妈妈用双手指腹按揉宝宝的肩部（图2-11）。操作时注意，手法要轻缓灵活。



2-12

2 举上肢。妈妈一手握住宝宝的上臂，另一手握腕部将上肢伸直，轻缓举过宝宝的头顶，双臂交替操作（图2-12）。



2-13

3 揉肘内、外高骨。妈妈一手握住宝宝的腕部，另一手用拇指、食指捏揉腋窝内、外高骨，同时屈伸肘关节（图2-13）。





4 捏揉腕关节。妈妈一手握住宝宝的上臂，另一手用拇指、食指捏住腕部掌侧和背侧，轻轻捏揉，同时用手做掌屈和背伸活动（图2-14）。



5 捏揉上肢。妈妈一手握住宝宝的掌部，使上肢自然伸直，另一手拇指和食指沿臂反复上下揉捏（图2-15）。



6 活动指间关节。妈妈一手握住宝宝的腕部，另一手用拇指和食指屈伸各掌指和指间关节（图2-16）。





2-17

7 揉膝内、外高骨。妈妈一手握住宝宝的踝部，将腿自然伸直，另一手拇指和食指按揉骨内外髌，同时屈伸膝关节（图2-17）。



2-19

9 按揉双踝。妈妈一手握住宝宝的足掌部，另一手用拇指、食指捏住婴儿内、外踝部，轻缓捏揉，同时将宝宝的脚做背伸、跖屈活动（图2-19）。



2-18

8 捏揉下肢。妈妈一手握住宝宝的踝部，将下肢自然伸直，另一手用拇指和食、中、无名指，沿腿反复捏揉（图2-18）。





10 背推足趾。妈妈一手握住宝宝的小腿部,另一手掌心抵足的拇指将宝宝的五趾向背推,反复数次(图2-20)。

(三) 6~18 个月的保健按摩方法

1 环摩头顶。宝宝仰卧,妈妈一手扶住宝宝的肩部,另一手掌心放在宝宝的头顶,做轻缓环形摩动,注意保护囟门(图2-21)。



2 双抹眉弓。宝宝仰卧,妈妈用双手拇指沿宝宝的眉弓由内至外反复分抹(图2-22)。





2-23

3 夹擦双耳。妈妈将双手食指和中指分别放在宝宝的耳前部, 夹住双耳, 反复擦动 (图 2-23)。



2-24

4 推腹胸、捋上肢。妈妈用双手手掌从宝宝的腹经胸推至肩, 沿上肢捋至双腕 (图 2-24)。



2-25

5 推腰背捋上肢。妈妈用双手手掌从宝宝的腰部经背部推至肩部, 沿上肢捋至双腕 (图 2-25)。



6 副交感神经按摩法。妈妈用单手掌从宝宝的枕部经颈、背、腰推至一侧足跟部，然后再从枕部经颈、背、腰推至另一侧足跟部（图 2-26）。



2-26

7 推胸至足。妈妈用单手掌从胸部经腹推至一侧足背部，然后用单掌从胸经腹推至另一侧足背部（图 2-27）。



2-27

8 摩臀部。妈妈把双手手掌放在宝宝两侧臀部，右手顺时针，左手逆时针，做环形摩动（图 2-28）。



2-28





2-29

9 环摩双腕。妈妈双手掌夹住宝宝的双腕部，做环形摩动（图2-29）。



10 擦足心。妈妈一手握住宝宝的踝部，另一手食、中指贴住宝宝的足心，反复做上下擦动，有热感则止（图2-30）。



2-30



12