生活智慧掌中宝 19

分步图解

婴儿抚触按摩

FENBUTUJIEYINGERFUCHUANMO

生活智慧编委会⊙编著



让宝宝赢在起跑线上

婴儿抚触与按摩是一项被国内外众多育婴专家所肯定的育儿方式，它不仅对宝宝的身体发育好处众多，对良好心灵的培养也助益颇深。

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

儿童绘本馆访问 www.ertongbook.com

生活智慧掌中宝 19

分步图解婴儿抚触按摩

生活智慧编委会◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

目录 Contents





第一章
妈妈和宝贝，一起来进行抚触与按摩吧

□宝贝经常做抚触与按摩好处多... 6
培养宝贝优良性格... 6
提高宝贝对自身的主动认识... 6
使宝贝更具爱心... 7
让宝贝身体更棒... 7
改善宝贝睡眠... 8
提高宝贝的交际能力... 8
□抚触与按摩，让父母尽享天伦之乐 9
缓解工作压力与疲劳... 9
促进乳汁分泌... 9
增进彼此的心灵感应... 9
□从小处着眼，让宝贝享受抚触与按摩 10
准备按摩油... 10
选择舒适安静的按摩环境... 11
妈妈的事前准备工作... 12
征求宝贝同意后再按摩... 13
快乐按摩的护理用品... 15
□新爸爸、新妈妈，开始抚触与按摩吧 16

第二章
抚触与按摩，全面挖掘宝贝的潜能

□全面开发大脑，促进智力发育 18
抚触小秘诀1... 18
抚触按摩禁区... 18
抚触小秘诀2... 19
抚触按摩禁区... 19
影响宝贝智力的因素... 19
□刺激眼部神经，确保眼睛健康 20
抚触小秘诀... 20
抚触按摩禁区... 20
影响宝贝眼睛的因素... 20
□调节耳部神经，对声音更敏感 21
抚触小秘诀... 21
抚触按摩禁区... 21
影响宝贝听觉的因素... 21
□促进毒素排出，少生皮肤疾病 22
抚触小秘诀... 22

抚触按摩禁区..... 22
影响宝贝皮肤的因素..... 22
□提升运动能力，让宝贝长高高 23
抚触小秘诀..... 23
抚触按摩禁区..... 23
影响宝贝身高的因素..... 23
□协助宝贝运动，增强身体素质 24
抚触小秘诀..... 24
抚触按摩禁区..... 24
影响宝贝体质的因素..... 24
□激活免疫细胞，提高免疫能力 25
抚触小秘诀1..... 25
抚触按摩禁区..... 25
抚触小秘诀2..... 26
抚触按摩禁区..... 26
影响宝贝免疫力的因素..... 26



第三章 简单易学的身体各部位按摩法

□身体正面抚触、按摩法..... 28
搓擦腿部..... 28
全方位活动膝盖..... 30
揉揉、晃晃小脚趾..... 32
按摩小脚板..... 34
活动一下小屁屁..... 36
温柔地抚揉小肚肚..... 38
搓揉小胸脯..... 40
捏揉小胳膊..... 42
按摩可爱的小手..... 44
全面按摩肉肉的小脸儿..... 46
小心地抚摸小脑袋..... 48
□身体背面抚触、按摩法..... 50
推揉宝贝的后背..... 50
按摩粉嫩的小屁屁..... 52
帮助宝贝学爬行..... 54
适时拍拍宝贝的后背..... 56
这样结束抚触按摩..... 57



第四章 小儿常见病的抚触与按摩

□了解抚触按摩缓解疾病的注意事项 60
抚触与按摩不是无所不能的..... 60
勉强按摩只会适得其反..... 60
给发烧宝贝按摩时需谨慎..... 60
□给宝贝抚触按摩常用的手法..... 61
按法..... 61
摩法..... 61
揉法..... 61

推法..... 61
运法..... 61
□小儿便秘..... 62
□小儿腹痛..... 63
□小儿腹泻..... 64
□小儿咳嗽..... 65
□小儿感冒..... 66
□小儿鼻塞..... 67
□小儿牙痛..... 68
□小儿夜啼..... 69
□小儿吐奶..... 70
□小儿恐惧..... 71
□小儿不易入睡..... 72



第五章
让宝贝在游戏中快乐成长

□伸展胳膊..... 74
□举高高..... 75
□扭扭腰..... 76
□抓抓放放..... 76
□荡秋千..... 77
□摇摇摆摆..... 78
□手推脚..... 80
□对折运动..... 81
□健康体操每日一做..... 82



第六章
聚焦宝贝健康，让他爱上抚触与按摩

□新生儿宜接受抚触与按摩..... 84
婴儿出生后即接受按摩的好处..... 84
新生婴儿能接受按摩的原因..... 84
给新生婴儿按摩的必要性..... 84
□不可不知的婴儿抚触按摩法..... 86
传统的印度式按摩法..... 86
爱娃•勒西按摩法和阿梅莉亚•奥克特按摩法..... 86
卢丝•勒丝婴儿按摩法..... 86
妈妈可以用这种方式为宝贝按摩 87
□不同年龄段宝贝发育及抚触按摩要点 88
2个月～6个月..... 88
7个月～1周岁..... 89
1周岁以上～2周岁..... 90
2周岁以上..... 91
□爸爸、妈妈最关心的抚触按摩常见问题92



需要全本请访问 www.ertongbook.com



育

第一章

妈妈和宝贝，一起来进行抚触与按摩吧





宝贝经常做抚触与按摩好处多
抚触与按摩，让父母尽享天伦之乐
从小处着眼，让宝贝享受抚触与按摩
……

宝贝经常做抚触与按摩好处多

婴儿抚触与按摩听起来非常神秘，其实它只不过是一项特殊的亲子互动游戏。不过，千万不要小看这项活动，它对宝贝的健康成长有着不同凡响的意义，也正是因此，抚触按摩才风靡全球。

培养宝贝优良性格

宝贝经常受到亲人的抚触与按摩，不会感到孤单、寂寞，且能产生安全、自信、倍受呵护的感觉。常受亲人抚触或按摩的宝贝，情绪稳定、心情舒畅，很少出现紧张、恐惧的心理。同时父母的良好性格也可以感染宝贝，使其变得宽厚仁慈、热情豪爽、大度能容。在抚触按摩过程中，宝贝与父母进行着心与心的交流，在这种温馨平和、没有吵闹、爱意融融的氛围中，宝贝的心灵会受到同化，被爱心填得满满的，这样的宝贝性格开朗、活泼大方、平易近人。



↓经常做抚触按摩，宝贝会变得阳光开朗哟！

提高宝贝对自身的主动认识

出生不久的婴儿，对自身的主动认识能力并不完善，只有通过父母及亲人的按摩和抚触来加强对自身的主动认识。在抚触或按摩中，宝贝通过肌肤的触觉神经，将身体发出的信息传达到大脑，体会到自己的存在，逐渐对自己的身体有了一个大致的认识。这种认识需要一段很长的时间，而经

常受到抚触与按摩可缩短这一时间差。只要坚持给宝贝做抚触或按摩，就能激发他们的感知能力，使他们对自己的认识更加深入。

使宝贝更具爱心

培养宝贝的爱心，离不开妈妈的抚触与按摩，宝贝能从妈妈的爱抚和笑容里获得最大的安慰和满足，从而感受到妈妈内心深处的爱，这种爱在婴儿幼小的心灵深处种下了一颗善意的种子，时刻影响着他们的行为。宝贝因为被爱，才懂得怎样去爱。婴儿的内心世界里本是一片空白，他们表达情感的方式，会受到父母及亲人的影响，若从宝贝降生的第一天起，就对他们进行爱的抚触，这会令他们更具爱心，更加勇敢、独立、自信。

让宝贝身体更棒

调查研究发现，经常接受抚触与按摩的婴儿体重要比普通婴儿高1.47倍。专家认为，婴儿出生后对新环境会产生不适，先前温暖、熟悉、有限的空间消失了，取而代之的是一个从未见过的新环境，此时，如果常给他们做抚触或按摩，能帮助他们尽快地适应新环境。另外，抚触与按摩还能有效地增强食欲，达到增加体重的目的；通过抚触或按摩，还可以提高婴儿进食量、促进胰岛素及胰高血糖素的分泌，而胰岛素可促进糖组织的利用与蛋白质及核酸的合成；抚触与按摩也可以促进胃酸分泌、加强胃窦收缩和消化道功能。

给宝贝做抚触或按摩，母亲是最理想的操作者，其次为近亲者。

妈咪宝贝爱心贴士

宝贝抚触按摩歌谣

摸摸头，展展眉，宝贝乐开怀。
扭扭腰，抬抬腿，宝贝长得快。
捏捏手，捏捏脚，妈妈宝贝一起笑。
横摸背，竖摸胸，宝贝越来越壮实。
一边说，一边做，宝贝感情、智力齐发展。



改善宝贝睡眠

出生不久的婴儿，正处于生长发育的重要阶段，神经系统尚未发育成熟，容易产生疲劳，因此需要充足而深沉的睡眠，这样可使其保持愉快的情绪并诱发食欲，这对宝贝的成长大有裨益。抚触与按摩不仅能够帮助宝贝锻炼四肢的活动能力，还能放松绷紧的肌肉，同时让宝贝产生安全感，消除外界刺激给宝贝带来的惊吓，避免产生恐惧心理。抚触与按摩过程中，温馨舒适的环境，可以令情绪激昂的宝贝安静下来，宝贝会在不知不觉中进入梦乡。这是一种全身心放松后的睡眠，不存在任何刺激因素，这样的睡眠有利于宝贝成长。

提高宝贝的交际能力

婴儿出生以后便溶入了社会，他们的感情并不比成人少，他们希望被爱以及与人交往。抚触与按摩则满足了他们的需求，使他们的身心得以抚慰，避免了因孤独、焦虑、恐惧等不良情绪导致的哭闹或生病，这一系列的良性反应，为宝贝健康成长提供了有利条件。宝贝在语言交流能力不发达的情况下，可以通过抚触或按摩与亲人进行非语言性的情感交流，在这一过程中，他们的交际能力得到了锻炼。



→妈妈多和宝贝进行肢体接触，可以让宝贝的身心成长得更健康。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

抚触与按摩，让父母尽享天伦之乐

婴儿抚触与按摩是一项适合普通家庭而又行之有效的亲肤活动，它不需要父母们额外购买太多的辅助用品，需要的仅仅是一份亲子之爱及一双温暖的手。而且，父母也能从中受益不少呢！

缓解工作压力与疲劳

现在，抚触与按摩已经成了一种时尚，它将父母与宝贝紧密地联系在一起，帮助父母理解宝贝的非语言性交流，使彼此间的爱进一步升华。父母们用爱心倾听宝贝的诉说，宝贝则会用多种多样的表情，向父母传达爱意，只不过这需要抚触或按摩做媒介，架起父母与宝贝间交流的桥梁。无论工作压力有多大，工作一天后有多么疲惫，当双手接触到宝贝娇嫩的肌肤时，沉重的工作压力与疲劳感都会消失殆尽。

促进乳汁分泌

妈妈关爱的抚触或按摩不但能消除宝贝的陌生感，还能强化他们的吸吮动作，从而刺激母体乳头的感受器，并通过脊神经传入中枢，刺激下丘脑分泌催乳素释放因子，从而达到促进乳汁分泌的目的。宝贝的吮吸动作还能促进母体垂体后叶分泌催产素，令乳汁的排出更加顺畅。

增进彼此的心灵感应

妈妈关爱的抚触与按摩牵引着宝贝的情绪变化，柔软的双手将浓浓爱意传达给宝贝；宝贝借着妈妈温柔的抚触、按摩，领略其中的浓情爱意。宝贝的举手投足、妈妈的音容笑貌都牵动着彼此的心弦，为增进双方的心灵感应创造了更加广阔的空间。

从小处着眼，让宝贝享受抚触与按摩

抚触按摩开始之前，做好准备工作是非常必要的，这对按摩的顺利进行起着决定性作用。妈妈们准备好了吗？

准备按摩油

婴儿专用按摩油在婴儿抚触与按摩过程中扮演着重要角色，能提高按摩质量。不过，与时下流行的按摩精油相比，前者更适合婴儿抚触与按摩，对宝贝的健康更有益。不过，给婴儿做抚触与按摩的过程中所使用的精油属于稀释调合后的婴儿专用油，纯精油浓度较高不宜直接接触宝贝皮肤。

在开始按摩之前，首先要测试精油是否适合婴儿。宝贝的肌肤非常娇嫩，如果精油选择不当，很可能出现过敏现象。第一次给宝贝做抚触与按摩的家长们，使用精油前可先做一下皮肤实验。

□实验步骤

1.取一些精油倒在妈妈的指尖上，不需要太多，适量就可以了（图①）。
2.妈妈将精油轻轻涂抹在手臂内侧，面积大小如1元硬币即可，10～15分钟后观察状况（图②）。







3.在婴儿的手肘、手腕、大腿内侧等部位涂油，10～15分钟后，检查有无发疹或发红现象，如果没有出现任何异常情况即可全身使用，反之则必须更换精油（图③）。

各种精油的特质

种类	特质
葡萄籽油	从葡萄种子中提炼出的油，没有怪味，在全身按摩过程中经常用到。该种精油可以冷却体内热气，因此很适合夏季使用。
荷荷芭油	从产于美国或墨西哥等干燥地带的Jojoba果实中提炼出的油，美国当地居民为了防止强烈日晒和防止皮肤干燥，就用这种油护肤，这种按摩油的最大特征是不易氧化。
夏威夷坚果油	从Macadmia坚果中提炼出的油，传闻在植物油当中最接近人类的皮脂，以低刺激为特征。对皮肤的渗透率高，不会出现黏腻感觉。

选择舒适安静的按摩环境

环境对于婴儿抚触与按摩来说尤为重要，环境是否舒适直接影响着抚触与按摩的效果。给宝贝按摩前，选择恰当的环境是非常必要的。

□设立固定的按摩地点

在家里选择一个你喜欢的地方，并把它作为固定的按摩地点，以便宝贝能够把这个地方和抚触与按摩联系起来。不过一定要确保该地点有足够的活动空间且周围没有障碍物或危险物品，可以把容易碰倒的东西，如蜡烛、暖水瓶统统拿开。你可以选择在床上或地板上为宝贝进行抚触与按摩，不过在选择地点时，要考虑到高度，避免因高度不宜而引起腰酸背痛（如图①）。



1

□做好防范措施

按摩地点确定下来后，还要铺上柔软的毛巾，并在毛巾下铺一层防水垫，以免按摩途中宝贝突然大小便，令妈妈手忙脚乱（如图②）。

□注意室内光线

按摩时的光线要柔和，以小灯泡的亮度为宜，避免灯光直接照射宝贝的眼睛，最好不要在日光灯下做按摩。因为，处于仰卧状态的宝贝，很容易将视线固定在日光灯散发出的灯光上，这对宝贝的眼睛会造成一定程度的伤害。最好采用反射光线，宝贝注视这种光线时，眼睛不会受到刺激（如图③）。

□减少影响按摩的声音

抚触或按摩时，电视、收音机、电话，甚至是家里的宠物都会干扰按摩的进行，影响按摩效果。按摩前最好关闭电视机、收音机、电话，圈起宠物。可以播放一些柔和的音乐来渲染按摩气氛。如果宝贝产生了困意，还可以播放一些轻柔的音乐来安抚宝贝的情绪，使其尽快进入睡眠状态；如果想跟他们互动，可以选用一些轻快的音乐配合宝贝一起嬉戏（如图④）。



妈妈的事前准备工作

□指甲剪短并修圆

按摩或抚触时，妈妈的手随时都会碰触宝贝的皮肤，指甲过长可能使婴儿细嫩的皮肤受到伤害。按摩前，应将指甲剪短且前端部分修圆。

□播放柔和的音乐

妈妈柔和、甜美的声音是婴儿最喜欢的声调，可作为按摩的背景音

乐，也可以用幽静的音乐予以替代。

卸掉压力，尽量放松

按摩过程中，妈妈的紧张感会传给婴儿。妈妈在心情焦躁不安的情况下，可以饮用香草茶，让心情尽快稳定下来，全身放松后再开始按摩。

保留原有气味

妈妈的乳房周围有顶浆分泌腺或皮脂腺，会分泌外激素，这是宝贝熟悉的味道，与在妈妈体内时闻到的气味完全相同，因此，婴儿闻到妈妈的气味时，会感到非常安心。有些妈妈会利用各种香水掩盖身上的特殊气味，这对抚触按摩来说是非常不利的。因此，在为宝贝按摩时，妈妈应保留原有气味，以此来安抚宝贝的情绪，使其配合按摩。

不让按摩中断

给婴儿按摩时最忌讳的就是中途停止，这会影响按摩效果。按摩前应做好充分准备，事前应把所有可能发生的情况预测到，并做好应急措施。

征求宝贝同意后再按摩

按摩前妈妈们应该征求婴儿的意见，如果他们不愿意接受按摩而你却强制进行，不但达不到按摩目的，还可能伤害到宝贝。因此，首先要从宝贝那里拿到按摩许可证。

婴儿喜欢按摩的表现

当母子间的关系非常融洽时，妈妈能感受到宝贝是否接受按摩。通常情况下，可凭婴儿被按摩时的表情来确定他们对待按摩的态度。当妈妈温柔的双手接触婴儿的肌肤时，大部分婴儿会表现出愉悦的神情，这是喜欢按摩的重要标志，妈妈可以继续进行。

有时候，婴儿的目光中会闪耀出愉悦神情，并伴有愉快的哼哼声，这也说明宝贝喜欢按摩，正在心满意足地享受按摩中带来喜悦。

6～8个月大的婴儿，可以用微笑向妈妈传递愿意接受按摩的信息。有时，他们会因按摩产生的舒适感而笑出声来，并会积极地配合按摩。此时按摩也已成了母子间互动的一项游戏，给双方带来了无限乐趣。

婴儿不喜欢按摩的表现

有时，妈妈们无法了解到宝贝的内心世界，不能确定他们到底是否愿意接受按摩，此时，你也可以大胆一试，宝贝如果不愿意接受你的一番好

意，会做出明确的抗议，或大声哭闹或用小手和小腿抵挡你的按摩动作。这时，妈妈不可强行进行抚触按摩。

□什么原因导致婴儿拒绝按摩

>>音乐声音过大

音乐声音过大会刺激婴儿的听觉神经，使精神处于紧张状态，无法全身放松接受按摩，此时，婴儿同样会以哭闹的形式抵抗妈妈的按摩动作，影响按摩的顺利进行。

>>婴儿完全不喜欢按摩

许多婴儿不喜欢按摩，特别是初次接受按摩时，反应大多会非常激烈，常以哭闹、踢腿、扭动身体、握紧拳头等方式抵抗妈妈的按摩动作。遇到这种情况时，妈妈们应立刻停止手上的动作，以免美意变成恶意。

当婴儿因外界环境因素不愿接受按摩时，妈妈们可以通过抚触表达自己的关爱之情，同时，重新布置按摩环境，尽量使宝贝全身放松，万事俱备后再征求宝贝的意见，得到允许后再开始按摩。

妈咪宝贝贴心叮咛

选择恰当的按摩时间很重要，许多妈妈在这一点上经常犯以下几点错误：

◎**以自己的时间为主**：许多妈妈给宝贝做按摩时，常以自己的时间为主，只要有时间就想给宝贝做抚触或按摩，完全忽略了婴儿的需要，此时，效果自然不言而喻，宝贝拒绝按摩也是合情合理的。

◎**在婴儿饥饿时按摩**：处于饥饿状态的婴儿，最需要的是妈妈的奶水，这时给他们做按摩，肯定得不到支持与配合，他们往往会通过哭闹来表达饥饿和不满。

◎**在婴儿吃饱喝足时按摩**：婴儿吃饱后不适合做按摩，否则会使婴儿消化不良或吐奶，影响其健康。此时，婴儿需要的不是按摩，而是美美地睡上一觉，做妈妈的应该了解宝贝的这一习惯。

如果决定给宝贝进行长久性按摩，应安排一个固定时间，每天都在这个时间内为其按摩，一旦这种行为形成规律，婴儿每到这个时间都会期待按摩的到来。

>>按摩手法不娴熟

按摩过程中，如果妈妈很紧张，或产生焦燥情绪，或因家庭及工作问题忧心忡忡时，都能被宝贝所感知，从而拒绝接受按摩。因为在这种情况下，妈妈无法将注意力完全集中在宝贝身上，按摩手法很可能不够连贯，让宝贝产生不适感。

快乐按摩的护理用品

按摩前的物质准备也是一个重要环节，充分的物质准备可以使按摩顺利进行，也可以提高按摩质量。

宝贝常用的按摩用品

名称	作用
棉质毛巾	棉质毛巾不会给宝贝柔嫩的肌肤造成伤害。按摩前，要准备好毛巾，均以棉质材料为主，最好选择颜色比较柔和的。
尿布或防水垫	按摩过程中，婴儿可能出现排便或尿尿的状况，按摩前，将准备好的尿布或防水垫子铺在浴巾下，这样遇到突发情况时，就不会手忙脚乱了。
玩具	宝贝在按摩过程中，出现哭闹的情形是不可避免的，此时，玩具就可以发挥作用了。妈妈可以此来哄宝贝，使其停止哭闹，继续接受按摩。
棉质手套	1岁以上的婴儿，可以使用100%棉质的干布按摩专用手套，这种手套可加大按摩中的刺激性，使宝贝产生快感。
润肤霜	按摩润肤霜含有维生素E的润肤霜是最理想的，不仅能使按摩顺利进行，还能滋润干燥的皮肤。如果宝贝平时使用某一固定牌子的润肤霜，在按摩过程中还可以继续使用，最好把按摩和日常护理结合起来。
按摩精油	使用按摩精油时，最好放在一个伸手可及的容器中，以方便使用。可将其倒在一个小碗里，这样就不必每次都从瓶子里取了。

新爸爸、新妈妈，开始抚触与按摩吧

按摩终于开始了，妈妈们别再犹豫，赶快投入到行动中来，把这种新时尚尽早领进家门，让宝贝享受到科学、时尚、温馨的护理吧！

1.婴儿按摩的目的之一是让妈妈和婴儿共同度过一段快乐的时光。开始前妈妈应向宝贝传递开始按摩的信号，尽量使宝贝全身放松。妈妈可以跟宝贝玩些游戏，以促进婴儿尽快放松（图①）。

2.手涂调和好的精油，将手搓热后再开始按摩（图②）。

3.把调和好的按摩精油轻轻涂在婴儿的腹部，这一动作象征着按摩的正式开始（图③）。







妈咪宝贝贴心叮咛

一般的按摩顺序为：先头部，后胸部、腹部，再手部、腿部，最后是背部。宝贝习惯按摩之后，还可以从他喜爱的部位开始，或以当时的体势为准，如果婴儿正处于俯卧势，可从按摩背部开始；如果处于仰卧势，也可从胸部或腿部开始。只要宝贝愿意，从哪个部位开始都可以。

需要全本请访问 www.ertongbook.com