

● 新手父母 10

婴幼儿按摩

爱的抚触让宝宝更健康

国际婴儿按摩协会专业讲师

赖慧满 ● 示范 / 撰文

于鲁光 ● 摄影

汕头大学出版社



按摩帮助宝宝安静
按摩消除宝宝腹胀
按摩强化宝宝免疫系统

至权威、至专业、至实用的婴幼儿按摩专书
完全彩色图解 · 清晰步骤示范

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿按摩: 爱的抚触让宝宝更健康 / 赖慧满著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2003. 12

ISBN 7-81036-616-5

I. 婴... II. 赖... III. 婴幼儿—按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 047583 号

本书经城邦文化事业股份有限公司新手父母出版事业部授权, 独家出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

婴幼儿按摩: 爱的抚触让宝宝更健康

作 者: 赖慧满

责任编辑: 胡开祥 张立琼 吕志峰

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2204 室

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/24

印 张: 4

字 数: 30 千字

版 次: 2003 年 12 月第 1 版

印 次: 2003 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

定 价: 29.80 元

ISBN7-81036-616-5/R · 63

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



婴幼儿按摩

爱的抚触让宝宝更健康



国际婴儿按摩协会专业讲师

赖慧满◎示范 / 撰文 于鲁光◎摄影

孩子的0~6岁，父母只有一次机会

何飞鹏

· 21世纪伊始，人们有许多新的期待。在未来，人类基因被悉数解码，人造器官也不再是神话。回顾20世纪，复制羊多莉、代理孕母的道德讨论还没有定论，可是事实已经摆在眼前——人们试图扮演上帝的角色，以人工方式孕育另一个生命。

或许，科学可以取代父母生育的角色，但是科学无法取代父母教养的角色。没有父母的悉心照顾，孩子无法得到最好的照顾。在人生所有的阶段里面，又以0~6岁影响最巨。老祖宗的名言“三岁看大、六岁看老”，仍是我们进入新世纪的金科玉律。

胡适先生曾引述朋友的话说：“你要看一个国家的文明，只消考察三件事，第一，看他们怎样待小孩子；第二，看他们怎样待女人；第三，看他们怎样利用闲暇的时间。”以此标准衡量今日台湾，居上位者侈言“改革”，妇女和小孩的人权指数仍不及格，实在值得我们汗颜。

无论社会形态如何改变，家庭形态如何多元，0~6岁的教养问题其实只有一个——没有至亲成人的积极参与，人类初生的生命就无法完成生命最初的成长使命。人类的清晨之光，也将在还未尽情发光发热之前，迅速消退为微夕残红。

对于至亲成人而言——原生父母、非原生父母、单亲爸爸、单亲妈妈、领养父母、假日父母、保姆，我们如何给予这个阶段的孩子最正确的照顾？什么才是协助他们身、心、智能各方面发展最正确的方法？什么才是照护特殊婴幼儿的最佳方法？很多父母是当了父母，才开始学着当父母的。人生这么重要的功课学校没教，父母没有机会传授，所以只好“第一个孩子照书养，第二孩子照猪养”。我们称这



群家有0~6岁孩子的族群为“新手父母”，我们的出版社是专为你们而设的，因为我们也是新手父母，所有的需求我们感同身受。我们认为父母不是天生的，是学习来的，没有所谓的毕业，每一个阶段都是新手，是一辈子的事，要学习“不断学习”。从照“书”养到照“人”养的过程中，父母迫切需要可以快速上手、系统化、普及化且符合新时代的知识。

这些知识不论来自何处，都应该是简单明确，易于阅读，可以解决当下的燃眉之急；同时，这些资讯必须掌握住国际最新的发展与趋势，又易为本土吸收与应用。也可以是迥异于传统的教导式书籍，从跨文化、跨物种与族群，提供更多人文的思维，扩展读者的教养视野，从小培养孩子宽厚的文化素养。

另外，我们也希望能整理出祖先的教养智慧，以喂养我们的心灵，在生养孩子的同时，找到与上一代的连结，找到生命原始的起点。我们希望，身为父母的读者与我们分享你们的经验。有人说，天下的知识都是二手的，唯有养儿育女的经验是第一手的，每位父母都值得为你们的孩子写一本书。

在照顾婴幼儿的同时，成人等于经历第二次童年。事实上，经验告诉我们，照顾婴幼儿的同时，成人才能完成自己。我们更深信，除了知识与方法，爱、了解与关怀才是最基本的元素，三者对成人与婴幼儿同样有效。

请以爱、了解与关怀照拂所有需要成人照拂的婴幼儿。

（本文作者为新手父母出版公司发行人）

与宝宝共享亲密经验

薇曼拉·马可尔 (Vimala McClure)

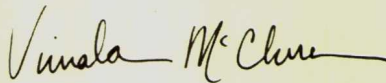
我认识慧满已经好多年了。从她新婚赴美，进入研究所、怀孕及生子、荣获国际婴儿按摩协会的婴儿按摩讲师的证照，还有多年来相关学前教育的训练与经验。她总是对婴幼儿充满了强烈的兴趣。

慧满不只是学有专精，也很有天分。她是写这本书的最佳人选。她将我在东方学成的古老传统——婴儿按摩、如今广传于西方的育儿艺术，重新带回她的故乡。慧满很聪明、直觉力强，有智慧、谦恭有礼，非常地尊重别人，也很好学。她的学识、智慧、经验以及她对儿童的爱，使她能成为婴儿按摩这项艺术的最佳代言人，向中文世界的父母介绍婴儿按摩，帮助他们寻回自己古老的文化传统。

我鼓励您阅读这本书，并勤加练习书上介绍的种种技巧，它会让您的家庭改变，而且是变得越来越好。现在，我的孩子都已经是成年人了。我可以充满信心地告诉大家，孩子自小被父母按摩的经验，不仅创造出亲密、友爱和向心力强的家庭气氛，也使孩子们成长为健康、快乐，又与父母非常亲近的成人。

婴儿按摩不但为家人的相处带来长远的益处，也使您与宝宝相处的每一天，都充满喜乐、新奇、惊奇，享受着当下的心灵满足。您所感受的，将不是为人父母的沉重角色，而是您与宝宝灵魂相属的喜悦。随着时日的过往，您将会了解婴儿按摩给予父母最大的帮助是您和孩子心灵的相连与默契。它让您更深入地了解自己的孩子，更知道如何在人生旅途中引导他们迈向光明坦途。

(本文作者为国际婴儿按摩协会的创始人)



按摩让宝宝更健康

触感研究是现代医学中引起广泛注意的新领域；在许多先进国家，婴儿按摩已成为婴儿医疗过程中，纾缓身心不适的重要工具。临床实验证明，婴儿按摩可以促进身心健康，如促进呼吸循环及运动功能协调、增强灵活反应、改善睡眠、增强消化系统、纾解胀气、强化免疫力、降低焦虑和压力。目前台湾已有一些医院极力推行婴幼儿按摩的观念，这本书值得医护人员向父母推荐。

(小儿科医学会理事长·成大附属医院院长)

葉純甫

古法今用育儿妙方

小儿推拿又称小儿按摩，是古代传统的育儿妙方，魏晋隋唐时期大为盛行，并流传至今。小儿按摩是依据幼儿的生理、心理所需，以各种手法有效纾缓疼痛及防治疾病。历代儿科早将推拿按摩广泛地应用于纾缓宝宝的病痛，如哭个不停、胃口不好、便秘、感冒、咳嗽等症状。这本图文并茂的《婴幼儿按摩》融合了西方的婴儿按摩和中国的小儿推拿，是新手父母们最佳的小儿按摩参考用书。

(长庚纪念医院中医部主任)

林宜信

传达对孩子关怀的媒介

对小婴儿来说，沟通不在语言，而是藉着身体的接触，来感受照顾者对他们的接纳和喜爱。婴儿按摩是传达对孩子关怀的好方法，除了能帮助孩子生理肌肉神经的发展，也能让孩子有安全感，情绪稳定。

婴儿按摩也能预防发展迟缓、预防疾病和增进智能。对家庭与亲子间的沟通也很有帮助，因为爱的抚触可以让父母与孩子都能感受爱与被爱的满足。

(东海大学社工系教授)

曾幸原



与孩子一起享受成长的喜悦

赖慧满老师拥有国际婴儿按摩协会的专业讲师资格，近年来也积极在台湾推广婴幼儿按摩。随着本书浅显的文字及详细的图片，您可以从准备工作、实地按摩到注意事项，逐步进行。本书并且有教您如何调配精油作为按摩油，可兼具其药草的效用。现在就从简单的步骤开始，进入您与孩子之间的探险之旅，一起享受成长的喜悦。

(台大医院小儿部主治医师)

呂主

为保姆和宝宝创造双赢

我是个妈妈，有一儿一女，儿子已 22 岁了；我也是专业保姆，有 14 年的托育经历。育儿的专业知识是每个保姆需要经常温故知新的一门功课。

保姆代替母职，因此也和母亲一样，需要懂得如何和宝宝沟通，懂得宝宝的语言。婴儿按摩是一个有效的途径。如果宝宝有保姆，又有父母的按摩，则宝宝就更幸福了。

(台北保姆协会理事长)

周楚貴

爱的永恒语言——按摩

作为一个专业的芳香疗法师，最让我们感到惊异和兴奋的个案，就是很多婴幼儿对使用精油为他们按摩的反应。哭闹不休的小家伙往往会先抽动鼻翼以探寻精油的香气，然后挣扎扭动着身体以配合我们温暖的大手，最后发出一声满意的咕哝，才展平眉宇笑着看你。

只要亲眼目睹这样神奇的画面，便无须任何研究数据或临床报告来说服我们：按摩是最美好的沟通方式。因此这本《婴幼儿按摩》可说是一本爱的字典，让每对父母都能找到适当的词汇，对宝宝诉说他们爱的语言。

(肯园芳香疗法研究中心负责人)

官幸原



婴幼儿按摩——让父母与宝宝在爱里相逢

父母爱孩子的心情，只有体验过的人，才会知道！天下之大，在亲子之爱的世界里，却永远是那么的一致！在爱的抚触里，父母亲与小宝宝，都会沉醉在爱的世界，享受着彼此的真爱。婴幼儿按摩是最实际又最具体的生命教育，让宝宝从出生开始，就在被爱中学习与体验爱。等孩子长大，他们也会很自然地爱我们。一个有爱的生命，才有可能给自己与他人幸福与快乐，享受生命的美好与芬芳！

如果，您是有一位有智能的父母，您必然会爱上婴幼儿按摩！您会看到婴幼儿按摩，对自己与宝宝的帮助，还有，这样爱的抚触是滋润父母，也滋润宝宝的！

这本书，在台湾及其它华文地区，非常受到父母的喜爱！除了印刷与编排是专业又精致之外，更重要的是，它很容易读的懂，让父母可以轻松上手。另一个原因是，这本书充满了爱，我和外子，将我们爱孩子的体验与所有爱孩子的成人分享！它似乎已然拥有了自己的生命，在华人世界里，成了传递“亲子之爱”讯息的重要书籍。这是很特别的一件事。因为，每一个看到这本书的人，都是爱不释手！这些人呢，都是宝宝周围，深爱他的亲友，他们也都认同这本好书。

在旅居美国求学与工作的日子里，我认识了很多来自内地的好朋友。幸运的我，总是从四方承受到许多的爱与关注。现在，终于有我可以回馈给朋友的时候了！我非常高兴能借着这本好书，将我所学的婴幼儿按摩，与在内地的父母及其它与婴幼儿工作相关的专业人士，一起分享爱的抚触，更盼望有更多华人的孩子，能从出生起，就享受在爱里，快快乐乐地成长！

我深深的相信着：“只有爱，可以使一个民族，传衍万世，富足祥和。”

每一个新生命，都像是一颗潜力无限的种子！在爱的抚触中，成长与滋润的幼小心灵，一定会长得健康与强壮。爱是生命的起点，爱的抚触，会使亲子都一直留在爱的道路里！这样的一条道路，是充满爱与光的路，使我们不会在人生旅途中迷失。在爱里，亲子永远可以超越时空的相逢，让我们一直享受在爱里！在此，为所有的亲子祈福，愿我们都在爱的抚触里，看见生命的甜美与芬芳。享受爱、分享爱、散布爱。

献上爱与祝福

赖慧满



目录

- 2 出版缘起
- 4 推荐序
- 7 作者序

第一章

和宝宝亲密接触

- 12 抚触——生命的基本需求
- 13 抚触是基本语言
- 14 抚触是爱的讯息
- 15 为宝宝按摩的好处
- 15 父母按摩宝宝的好处

第二章

婴幼儿按摩 Q&A

- 18 婴儿按摩是什么?
- 18 婴儿按摩有什么好处?
- 18 婴儿按摩的时间要多长才好?
- 19 为宝宝按摩时,要准备些什么呢?
- 19 为宝宝按摩时,用什么样的按摩油比较好?
- 19 宝宝出生后就可以开始为他做按摩吗?
可以一直持续到几岁?
- 19 一年四季都可以为宝宝做按摩吗?
- 19 按摩时,如何知道宝宝是否舒服?
- 20 什么时候是为宝宝按摩的好时机?
- 20 什么时候不要为宝宝按摩?
- 20 按摩时,父母要注意哪些事?
- 20 上班族妈妈要如何为宝宝按摩?
- 20 爸爸也可以为宝宝做按摩吗?
- 20 不是父母,也可以按摩宝宝吗?
- 21 宝宝身体不舒服时,可以为他按摩吗?
- 21 已经错过了婴儿期,父母还能给宝宝按摩吗?
- 21 家有大小孩和小宝宝,父母要同时按摩,还是分开按摩?
- 21 婴儿按摩要怎么开始比较好?

第三章

爱的准备

- 24 亲子连心
- 25 按摩前的准备
- 27 学习了解婴儿传达的讯息
- 28 宝宝按摩精油的预备
- 29 宝宝精油、按摩油的调配方法

第五章

爱的治疗

● 14种让宝宝更健康的手法

第四章

与宝宝共舞

● 35种入门手法

- 32 碰触放松法
- 35 腿部与脚部的按摩
- 42 腹部按摩
- 44 胸部按摩
- 47 手臂部按摩
- 52 脸部按摩
- 57 背部按摩与臀部按摩
- 61 新手父母身体大检查
- 62 让婴儿按摩陪着宝宝长大
- 66 婴儿瑜珈

- 72 按摩纾缓宝宝病痛
- 73 宝宝哭个不停
- 74 胀气
- 77 过度刺激
- 79 新生宝宝头上的硬皮
- 80 安抚宝宝洗澡大哭
- 81 纾缓宝宝长牙不适
- 82 纾缓宝宝便秘的不舒服
- 84 纾缓感冒的不适
- 88 宝宝红屁股
- 89 宝宝吐奶，怎么办？
- 90 宝宝胃口不好
- 92 安定宝宝受惊的心情
- 93 感受到宝宝有压力时



和宝宝亲密接触

抚触是人类生存的基本需要之一，就好像人需要空气、水、食物一样。剥夺抚触的需要，会使人类衍生出病态的行为。越来越多有关抚触的研究显示，抚触与人类的生命有着重大的关联。

抚触—生命的基本需求

触觉是人类生活中非常重要的一部分：当我们看到喜欢的东西，总会不由自主地想要动手摸摸看、感觉一下。谈恋爱的时候，温柔的亲吻与爱抚，是深深相爱的自然表现。在我们心情跌到谷底的时候，拥抱与抚触让我们觉得受到关怀与支持，在快乐到极点的时候，我们也会忍不住地抱在一起，来分享喜悦。在人与人的互动里，抚触总是可以传达出许多丰富的身体语言。事实上，抚触对人类的生命，更具有非凡的意义。

在妈妈肚子里就有触觉

触觉是人类最早出现的感觉。依据胎儿研究的实证资料显示，胎儿在3个月大时，就能对毛发触及嘴边有反射性的回应能力。触觉研究的专家们一致认为抚触对生命的成长有着关键性的影响。

在妈妈怀孕的期间，胎儿优游在羊水中，全身肌肤都受到羊水的保护。羊水温柔碰触着胎儿的肌肤。到了妊娠后期，肚子里的小宝贝，就开始探索自己的手脚。在有限的子宫空间里，他不断地与脐带、子宫壁和自己的身体碰触，也感受到母亲的呼吸与身体的韵律。近来，台大医院相关抚触的研究证实，触摸的刺激是宝宝成长不可或缺的要素。





抚触是基本语言

1959年，美国布鲁克林大学的心理学家丹尼斯对伊朗德黑兰的两所弃婴中心的比较研究中发现：在第一所弃婴中心里，弃婴除了要换尿布或隔日例行洗澡之外，看护人员几乎很少触摸到小孩，平时也少有成人理会或与孩子互动。第二所弃婴中心，看护人员会不时翻转床上的小婴儿，也会抱起宝宝喂奶，还有提供玩具给婴儿玩耍。体重过低的小宝宝，在短短几个月的时间里，都达到正常的体重。因此，丹尼斯认为缺乏抚触将导致婴儿发育迟缓，身心发展也会受到严重的阻碍。

抚触是基本语言，肌肤之亲的接触，是初生婴儿了解世界的第一步。婴儿的皮肤是有智慧的，是敏感的。抚触会让婴儿与在子宫中被包住的感觉产生重新的联结，让初生婴儿感觉到此时此刻——我是安全的。适当的抚触确实是健康的身心与良好社会关系发展的重要关键。

抚触是爱的讯息



初出娘胎的新生儿对抚触会产生天赋的需要。温柔的抚触代表着被爱与照顾，代表着安全，代表着信任。1950年，布朗尼博士曾提到人在初生之时仍是未发展成熟的个体，需要受到很多温柔的照顾。他不只需要食物、氧气和水，更需要与人接触。当宝宝醒着的时候，需要知道母亲就“在”身旁，

母亲的“在”能让他有受到保护和安全的感受。只有这样宝宝才能确保自己免于恐惧。布朗尼博士说这种婴儿的恐惧，像是无处不在的恐惧。由于婴儿毫无任何防御的能力，面对状况时无法对抗、逃离，只能仰赖成人（母亲）来解除危机。那是一种全然无助又坐以待毙的感。所以，小婴儿需要与母亲随时接触以确保自己生存的安全。对新生儿来说，这种安全的讯息，就是爱的讯息，也是他用来认识世界的方式。

现在，婴幼儿按摩除了应用于对正常婴幼儿之外，也被医疗专业运用于其他高风险群婴幼儿的按摩（包括早产儿、自闭儿、气喘儿、唐氏儿、脑性麻痹儿、视障或听障等特殊需要的婴儿以及受虐婴儿s）来纾缓宝宝的不适。同时，婴儿按摩也应用于婴幼儿亲职教育。亲职教育师可以用婴儿按摩作为有力的工具，来教导父母改善亲子互动的品质，增进和谐的亲子沟通。

为宝宝按摩的好处

1. 增进亲子间互相了解与沟通的机会，增强亲子间的信任。
2. 让宝宝身体放松，情绪平和，能安稳熟睡。
3. 减缓因长牙、鼻塞、腹胀及情绪压力带来的不适。
4. 增进血液循环，包括心脏、脑、四肢及微血管组织的循环。
5. 促进神经系统的成熟及感觉统合协调。
6. 强化呼吸系统，增加身体里的氧气。
7. 增进消化系统的功能，增进食物吸收的荷尔蒙(insulin)的分泌，以及肠胃蠕动、排泄废物的功能。
8. 增进淋巴液的循环。
9. 让肌肉变得强壮、有弹性，让皮肤变得更柔嫩、有光泽。
10. 增进免疫系统。

父母按摩宝宝的好处

1. 增进亲子关系的亲密。
2. 增进父母养育宝宝的自信心。
3. 纾缓父母因工作与孩子分离的压力、焦虑。
4. 让父母也能放松心情。
5. 增进父母与婴儿沟通的能力。
6. 增加观察宝宝的能力。

