

快乐孕育
一本通

你不可不知的 2000个 怀孕育儿常识

微视传媒 策划 《营养与优生》杂志 主编



优生优育	营养孕期	饮食禁忌	科学睡眠
十月胎教	疾病预防	居家习惯	美容美体
健康产检	分娩月子	抚育新生	宝贝护理
宝宝辅食	喂养方案	运动出行	孕妇运动
精选服装	安全急救	接种疫苗	安全用药
愉悦心情	美味食谱	快乐抚触	免疫注射
宝宝睡眠			



关工委父母在线教育工程指导用书

■新手父母枕边书

■爷爷奶奶必知书

■月嫂阿姨必读书

25类怀孕育儿问题+2000个快乐孕育细节



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

快乐孕育
一本通

你不可不知的
2000个
怀孕育儿常识

策划
微视传媒

主编
《营养与优生》杂志



25类怀孕育儿问题 2000个快乐孕育细节

广西师范大学出版社
· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

快乐孕育一本通：你不可不知的 2000 个怀孕育儿常识 /《营养与优生》杂志主编.

—桂林：广西师范大学出版社，2012.5（生活一本通）

ISBN 978-7-5495-0489-3

I. ①快… II. ①营… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识

IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 066482 号

广西师范大学出版社出版发行

桂林市中华路22号 邮政编码：541001

网址：www.bbtpress.com

出 版 人：何林夏

出 品 人：刘瑞琳

责任编辑：何 丹

全国新华书店经销

发行热线：010-64284815

山东临沂新华印刷物流集团印刷

临沂高新技术产业开发区新华路 邮政编码：276017

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：21.5 字数：673千字

2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

定价：39.80元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印单位联系调换。

抚触是指通过家长有技巧的抚摸按压，使宝宝的皮肤受到不同程度的刺激，从而促进其身心的健康发育。抚触也更加是一种富有感情的交流——每一次动作，每一次接触，都传递着父母的爱与关怀，是彼此心与心的交流。

抚触前的准备

音乐

在做抚触的时候，可以播放一些节奏舒缓、曲调优美的古典音乐。莫扎特的音乐短而柔美、欢快流畅，蕴含着纯真、美好，能够使宝宝感受到由衷的快乐，推荐使用。

橄榄油

抚触前，家长可以为宝宝涂抹按摩油，比如橄榄油、婴儿润肤油等，以便在保护并滋润宝宝娇嫩皮肤的同时，更加舒适地享受抚触。

舒适的环境

室内温度以 23—25 度为宜，光线柔和，通风状况良好。

合适的时间

沐浴后；喂奶后 30 分钟，需要注意的是，此时腹部抚触不宜力度过大；宝宝睡觉之前等。



面部抚触

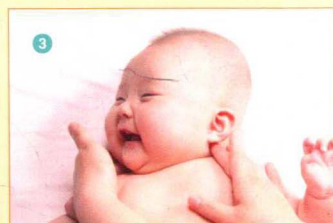
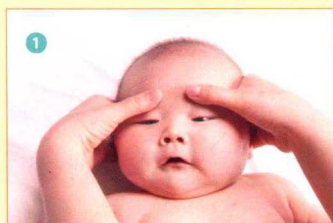
眉部：经常揉按有清心明目的作用。

步骤

中等力度

缓慢

3—5次



1. 将双手大拇指置于宝宝的眉头上方，其余四指作环状固定于宝宝脑后；
2. 双手大拇指沿眉骨方向，水平按压至宝宝太阳穴，轻揉太阳穴；
3. 可再向下按摩至宝宝耳后，或可一直向下延伸至宝宝颈部。

小叮咛

面部抚触最适合亲子眼神交流。家长可与孩子保持 20—30 厘米的距离，发自内心地微笑并与宝宝交流。

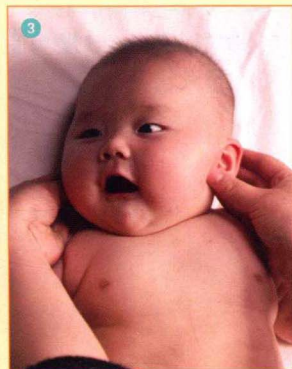
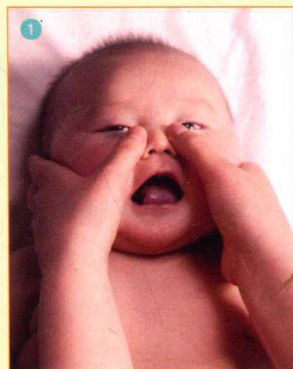
鼻子两侧：鼻两侧有睛明穴、迎香穴、四白穴、太阳穴共四个穴位。其中睛明穴和四白穴有助于明目，鼻两侧的迎香穴有助于鼻子通气，常按太阳穴则有助于醒脑。

步骤

中等力度

缓慢

3次



1. 将双手大拇指置于宝宝眼睛水平处，鼻梁两侧。其余手指置于宝宝脸侧固定。双手大拇指沿鼻梁方向，向下按压至鼻翼处；
2. 后沿水平方向，绕过颧骨；
3. 一直按至宝宝耳前位置。

小叮咛

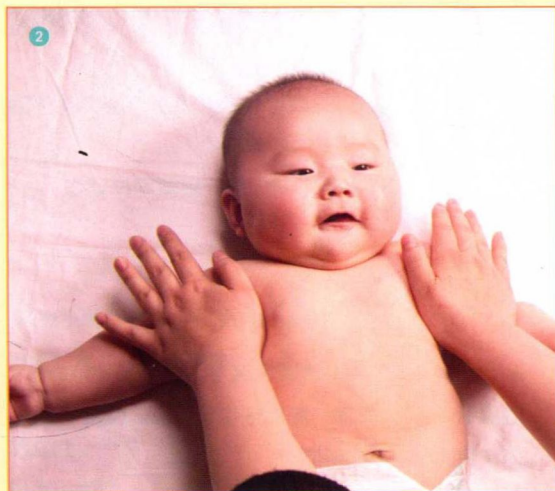
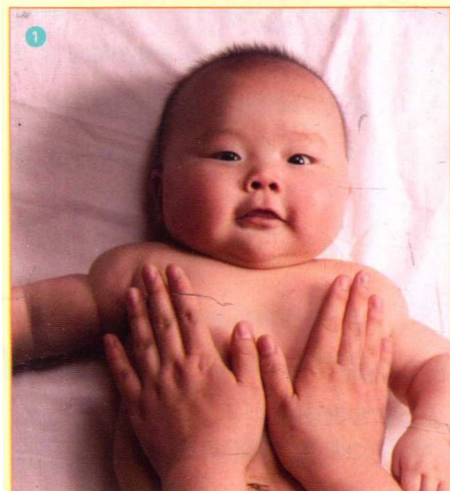
做面部抚触的时候，由于靠近眼睛，最开始的时候一定要轻柔，以免宝宝产生畏惧。等宝宝习惯了，就可以逐渐加重力度。

胸部

胸大肌：通过大而舒展的动作，舒展筋骨，促进血液循环。

步骤

稍大力	缓慢	4次
-----	----	----



1. 双手手掌平放于宝宝胸部，手掌自下而上推至宝宝锁骨处；
2. 后沿水平方向按至宝宝肩胛。



小叮咛

手掌注意要全部紧贴宝宝胸部，力量稍大。

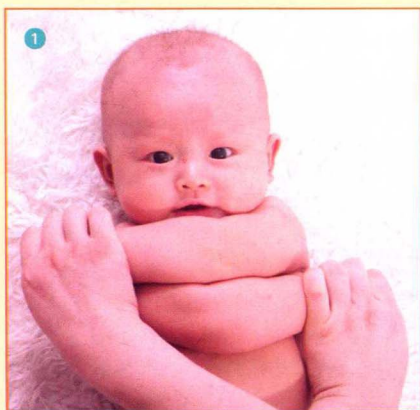
扩胸运动：婴幼儿正常情况下是腹式呼吸，而成人则是采取胸部呼吸。家长在做双臂交叉于胸口动作时，可稍微用力压一下，以帮助宝宝学习胸部呼吸。

步骤

稍大力

缓慢

4次



1. 双手分别握住宝宝的小手；向水平方向伸展，收回宝宝双臂交叉于胸前，左臂在上；
2. 回复水平位，向水平方向伸展；重复同样动作，右臂在上。

小叮咛

做抚触时，可以帮助宝宝学习身体各部位的名称。比如说眉毛，“你的眉毛呢？”，鼻子、胸部等也是如此。反复一段时间之后，宝宝就会逐渐认识自己的身体部位。



腹部

时常按摩，可促进肠蠕动、通畅大便，还可以增强肠胃功能。

步骤

稍大力

缓慢

3—4次



1. 右手掌横放于宝宝右下腹部；
2. 右手掌沿顺时针方向滑动至宝宝上腹，然后至宝宝的左下腹；
3. 左手跟上，沿右手轨迹一并运动至宝宝的左下腹。

小叮咛

首先，抚触的时候要深一点，使宝宝的腹部出现皱纹。为了更好地滋润宝宝的皮肤，可以抹上矿物油、橄榄油。相比而言，橄榄油更温和一点，吸收也更好。

其次，不要在宝宝刚吃过奶后按摩，以防呕吐。

第三，新生儿腹部抚触必须在脐痂完全脱落后进行。



上肢

手心：手心外圈，中医叫做内八卦，相应的反射区对应心、肺、肝、脾，常按摩能够去热，促进血液循环。

步骤 中等力度 中 速 以一圈为一呼，右手 8—16 呼，左手 12—20 呼



1. 摊平宝宝手掌，使宝宝手心朝上；
2. 用左手大拇指将宝宝手掌固定，右手食指在宝宝手掌的外部沿顺时针方向画圆圈。

小叮咛

家长要在宝宝手掌的外沿，画大圈搓动。不要在一个点揉按，也不要手心处画小圈。

手背：刺激神经舒通，促进手背的血液循环、肌肉运动。

步骤 中等力度 中 速 以一圈为一呼，右手 8—16 呼，左手 12—20 呼



使宝宝手背朝上，家长将双手的大拇指置于宝宝的手背上，一上一下在宝宝手背上搓动。

小叮咛

可以左手多做一些，因为左手连接右脑，可帮助开发右脑的丰富想象力、无穷创造力、记忆力、理解力和直觉力。

手指：手指是精细活动的主要器官，经常活动手指能够为宝宝的精细运动发展做准备。

步骤 轻轻地 中速 以转动一圈为一呼，每根手指做2次，左手可以做5次



用大拇指、食指、中指三指轻轻拿起宝宝的一根手指，由指根处按揉向指尖，然后再由指尖旋转揉按至指根。抚触顺序可以从大拇指到小拇指。

小叮咛

中医里，宝宝的中指连接着心脉，沿指尖到指根旋转揉按可泻心火，沿指根到指尖旋转揉按为补心火，两者都做叫推心经。连做一百次有助于去除虚火。因为宝宝本身属于火力比较旺的体质，这样可以帮助宝宝强健身体。

合谷

位置：大拇指与食指连线交接处，远端一些。

中医讲“头面合谷收”，经常按摩合谷穴可以使头脑清爽，头疼、头晕、伤风、感冒、鼻子不通气都可以按摩这个穴位。

步骤



大拇指和食指共同顺时针揉按宝宝的合谷穴。

右手30次，左手40次。

小叮咛

边做抚触边与宝宝的眼睛对视，发自内心地微笑并适时与宝宝交流。

搓手臂：活动手臂肌肉，舒通血流。

步骤

中等力度

中 速

每个手臂 2 次



1. 左手握住宝宝的小手固定，右手大拇指与其余四指作环状，松松套在宝宝的手臂上；
2. 右手手掌自宝宝的腕关节开始绕圈揉按至宝宝的肩关节，揉按时家长腕关节可稍用力；
3. 再沿肩关节揉按回宝宝的腕关节。

小叮咛

手要全面与宝宝的手臂接触，但不要过分用力伤到宝宝的皮肤。

手臂大运动：以肩关节为轴做圆周运动，以使肩、肘、腕三个关节都得到运动。

步骤

适当力度	中 速	以宝宝手臂转动一周为一个完整过程， 两手臂各重复 4 次即可
------	-----	-----------------------------------



1. 将宝宝手臂由身体的侧部提起至身体90度处；
2. 然后以肩部为轴，向外做循环转动一周后回到原位。

小叮咛

运动的过程中动作要比较舒缓，要注意跟随宝宝自己身体的运动来用力，尤其是手臂向外走的时候注意动作要柔和。



下肢

足心：足底有全身的穴位，抚触足底相当于足底按摩，可促进全身各器官功能的健全。

步骤 中等力度 中 速 以两圈为一呼，右足心 4 个八呼，左足心 6 个八呼



使宝宝仰卧，右手食指指腹在宝宝足底沿顺时针方向揉按一周。

小叮咛

家长要在宝宝脚掌的外沿，画大圈搓动。不要在一个点揉按，也不要画小圈。

足背：活动肌肉，舒通血液。

步骤 中等力度 中 速 以搓动一下为一呼，右脚 2 个八呼，左脚 3 个八呼



使宝宝仰卧，家长双手的大拇指横放，依次由下向上揉搓宝宝足背。

小叮咛

抚触时可与宝宝进行语言交流，如一边按摩，一边念儿歌给宝宝听。

脚趾：活动脚趾，增强宝宝脚部触觉。

步骤

轻度

中速

以转动一圈为一呼，每根脚趾3呼，
左脚趾可以做5呼



用大拇指、食指、中指三指轻轻拿起宝宝的一根脚趾；由趾根处绕圈式揉搓至趾尖。抚触顺序可以从大脚趾到小脚趾。

小叮咛

抚触时由趾根处向趾尖转动，因为宝宝本身属于火力比较旺的体质，这样可以帮助宝宝泻火，强健身体。

足三里

位置：位于宝宝膝盖下三指宽水平，胫骨外侧。

足三里是胃肠道的保健穴。但凡腹痛、腹泻、恶心、呕吐、便秘、胃肠不通，按足三里都有效。

步骤

中度

中速

右腿揉动20—30次，左腿揉动30—40次



右手握住宝宝的小脚固定。将左手大拇指立横放于足三里处，顺时针揉动。

小叮咛

注意找准位置。中等力度顺时针揉动。

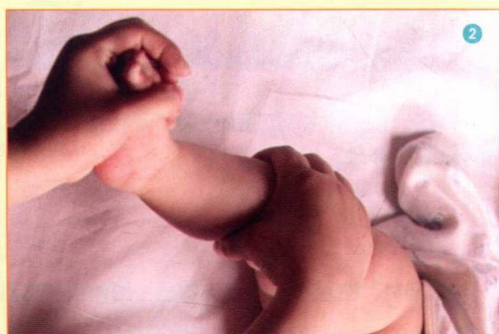
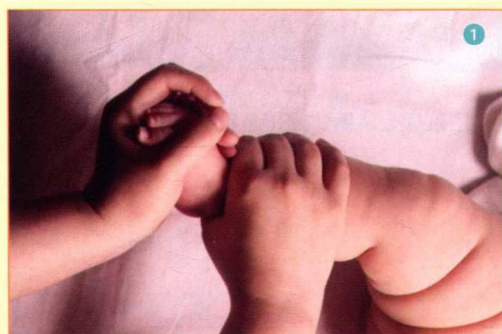
搓腿部：活动腿部肌肉，舒通血管。

步骤

适当力度

中 速

每条腿 2 次



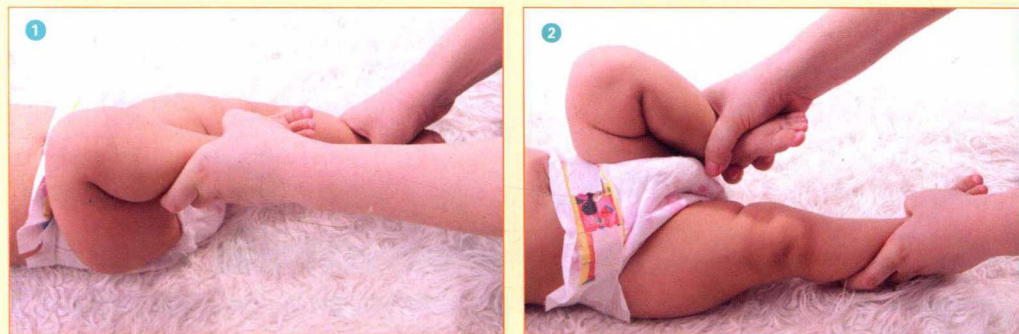
1. 右手大拇指与其余四指作环状，松松套在宝宝的腿上；
2. 左手捏住宝宝的小脚固定；右手手掌自宝宝的踝关节开始绕圈揉按至宝宝的腿根处，再揉按回宝宝的踝关节。

小叮咛

手要全面与宝宝的腿部接触，但不要伤到宝宝的皮肤。

膝部弯屈：让膝关节变得更加有力，为宝宝练习爬行做准备。

步骤 中等力度 中 速 右腿、左腿各运动 2 次为一个八呼，共做 3 个八呼



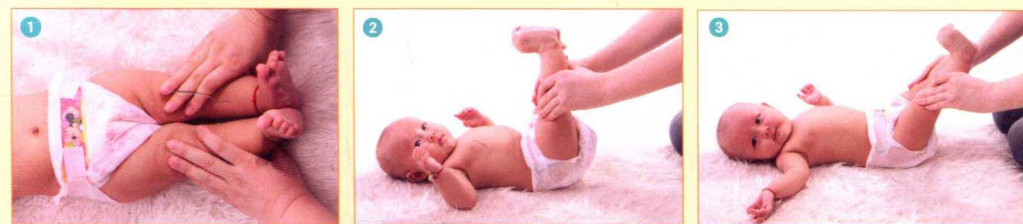
1. 双手分别握住宝宝的小腿，先抬起宝宝右腿向上推，使宝宝右腿膝盖弯屈，尽可能使其大腿贴近腹部；
2. 再抬起宝宝的左腿做同样的动作。

小叮咛

当宝宝不愿意顺着家长的方向运动时，不要强行改变宝宝双腿的方向。

双腿上举运动：松筋练骨，增加腿部运动。

步骤 适当力度 中 速 4 次



1. 双手握住宝宝的膝盖；
2. 与此同时缓缓上举，使宝宝双腿与身体形成90度角，还原。

小叮咛

这是一个比较大的动作，注意不要引起宝宝的疼痛。



腿部大运动:以宝宝的髋关节为轴做圆周运动,可以使其与膝关节、踝关节三个关节都活动。

步骤

适当力度

中 速

4 次



1. 宝宝仰卧,抚触者握住宝宝的左脚,提起小腿至身体90度处;
2. 然后以髋关节为轴,向外做循环转动一周后回到原位。右边做同样的动作。

小叮咛

这是一个较大的动作,转动时一定要注意跟随宝宝的身体的用力,不要引起宝宝的疼痛。

背部

中医将人体分为阴阳,腹为阴,背为阳。在脊椎两旁为督脉,汇总全身带阳气的经络。阳气足,则全身器官的功能好,所以督脉通畅会带动全身器官功能。捏通背部,又叫捏脊,主要是通过按摩督脉而促进宝宝各器官的功能。

步骤

用力

中 速

3 次