

《西尔斯
亲密育儿百科》
东方抚触版

乖，妈妈 摸摸就好了

婴幼儿0~6岁抚触按摩一本通

脳と体にいいことずくめのベビーマッサージ

〔日〕山口创 山口绫子 著
陈怡萍 译



20 多种常见病
200 多张真人全彩图直观展示
10 分钟掌握要领

× 时间限制 × 场所限制 × 道具限制 × 穴位记录 × 逆反反应

乖妈妈 摸摸就好了



0~3岁抚触按摩一本通

胎・体にい・ことずくめのベビーマッサージ

〔日〕山口创 山口绫子 著

陈怡萍 译



图书在版编目 (CIP) 数据

乖, 妈妈摸摸就好了 / (日) 山口创, (日) 山口绫子著; 陈怡萍译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5537-4625-8

I. ①乖… II. ①山… ②山… ③陈… III. ①婴幼儿—按摩 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 113310 号

著作权合同登记号: 图字 10-2015-184 号

NOU TO KARADA NI IKOTOZUKUME NO BABY MASSAGE

© Hajime Yamaguchi & Ayako Yamaguchi 2011

Interior design by mogmog Inc.

Photographs by Setsuko Nishikawa

Illustrations by Mutsumi Kawazoe & Megumi Baba(mogmog Inc.)

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

乖, 妈妈摸摸就好了

著 者 [日] 山口创 山口绫子

译 者 陈怡萍

责任编辑 孙连民

策划编辑 齐文静

特约编辑 王慧敏

版权支持 王秀荣 张晓阳

责任校对 郭慧红

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 11

字 数 100 千字

版 次 2015 年 9 月第 1 版

印 次 2015 年 9 月第 1 次印刷

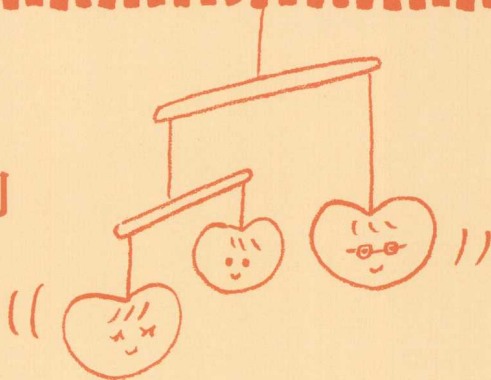
标准书号 ISBN 978-7-5537-4625-8

定 价 45.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言

致所有入手此书的父母们

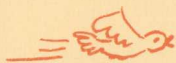


最近这段时间，您和孩子之间的亲肤接触是不是越来越少了？您手里的这本书能帮助您与孩子更多、更好地交流，改善您和孩子之间的亲子关系。

孩子抚触，是指在平常照顾孩子的时候，有意识地多接触孩子肌肤，从而达到保持孩子健康的护理效果。如果您的孩子身体状况不太好，但是还没严重到要去看医生的程度，你只是担心孩子生长发育有什么问题，那么进行一些有针对性的按摩会很有帮助。当然，即使没有疾病上的担心，大家也可以试试本书里介绍的游戏，和孩子之间的玩乐时间一定会变得比以前更加开心。

书中学术方面的内容由本人负责，对于具体按摩方法，则由山口绫子老师进行指导，可以说，本书是我们各自擅长领域的集合，因此内容十分丰富、实用。为了小宝贝健康地成长，让我们从今天开始给孩子做抚触按摩吧！

樱美林大学副教授 山口创



“孩子越来越有活力，长得越发结实。这可是从未有过的大变化，太让我惊喜了。”

看到接受了抚触按摩的孩子的变化之后，家长们经常向我表达这样的感谢。按摩过程结束后，有些孩子明显放松下来甚至睡着了，有些孩子则是心情变得非常舒畅，开始哼起歌、跳起舞。而一些原本非常怕生的孩子，则能亲近地坐在我的膝盖上玩耍了。这些都是因为孩子的身体感受到了外界的关怀，他们变得安心、快乐起来。那些小孩子与生俱来的活力又回来了，看到孩子明朗的笑容，真是如同见到阳光般令人欣慰。

本书将向大家介绍许多孩子抚触按摩的方法以及各种相关的小游戏，通过按摩和抚触，不仅能促进亲子、夫妇、家人的身心健康，而且能发掘出对方全新的一面，促进彼此间关系融洽。

当然，这本书最主要针对的还是孩子，希望本书能在孩子们的成长道路上助一臂之力，加深亲子间甚至家人间的良好关系。

按摩指压师、针灸师 山口绫子

目录

PART 1 请注意！你拿亲肤接触当回事了吗？ 1

亲子关系从亲肤开始..... 2

宝宝健康成长离不开皮肤刺激..... 4

亲肤交流日渐成为国际育儿潮流..... 6

足够的抚触，是妈妈给孩子一生的健康保障..... 8

问题孩子的成因是缺乏足够的亲肤接触..... 12

妈妈课 抚触，是母子都快乐的事 14

PART 2 学起来！摸摸揉揉让宝宝更健康 15

按摩的基础：确认孩子准备好了 16

先尝试摸摸孩子吧..... 18

7 大手法，让亲肤体验效果更妙 20

妈妈课 不可错过的抚触按摩快速掌握秘诀 32

PART 3 超简单！20 多种常见病抚触按摩来搞定 33

观察孩子异常症状..... 34

情绪不稳，爱的抚触最需要..... 36

肠胃消化不好，妈妈揉揉就好了..... 42

呼吸系统常见病，抚触按摩有奇招..... 48

孩子精力无常别担心，抚触按摩温暖身心..... 54

妈妈课 抚触按摩，治愈的不仅是孩子的身体 60

PART 4 促发育！不同年龄月龄，抚触按摩各有妙招 61

抚触按摩要跟上孩子不同阶段的生长需求..... 62

怀孕期间.....	64
0~1个月：坐月子期间	66
1~3个月：伸展手脚时期	68
3~5个月：抬头时期	72
5~9个月：坐稳时期	76
9个月~1岁：站立时期	80
1岁~2岁：走步时期	84
2岁左右：叛逆时期	88
3岁左右：黏人时期	92
4岁左右：交流时期	96
妈妈课 别把抚触按摩当成是父母的专有活动	100

PART 5 不受限！随时随地抚出爱意 101

随时随地进行爱的摸摸.....	102
抱孩子时.....	104
背孩子时.....	106
早晨起床时.....	108
换尿布时.....	110
表扬孩子时.....	112
批评孩子时.....	114
玩耍时.....	116
刷牙时.....	118
洗澡时.....	120
哄睡时.....	122

妈妈课 家有二胎，用抚触传达同等的爱	124
---------------------------------	-----

PART 6 好开心！边唱歌来边按摩 127

营造愉悦氛围.....	128
全身抚触按摩：把孩子当成萝卜拔一拔	130
上半身抚触按摩：把孩子当成抹布擦一擦	134
胸部抚触按摩：把孩子当成狸猫摸一摸	136
腹部抚触按摩：把孩子当成小船摇一摇	138
腿部抚触按摩：把孩子当成大象拉一拉	140
妈妈课 爸爸参与抚触多，孩子社交能力强	142

PART 7 一起来！适合爸爸妈妈的按摩 143

父母彼此关心，才能给孩子更多的爱.....	144
妈妈给爸爸做的解乏按摩.....	146
爸爸给妈妈做的暖心按摩.....	148
超简单自助按摩.....	150
妈妈课 来自妈妈们的真实抚触体悟分享	154

附录 抚触按摩常见问题 Q&A 155

PART

1

请注意！ 你拿亲肤接触当回事了吗？



最简单最自然的亲肤接触，
实际上却对孩子的一生至关重要。
亲子关系、身体发育、社交能力、
运动能力、记忆力、好奇心、独立、自信、
避免出现问题的宝宝……
抚触按摩，
妈妈省心安心培养健康全能宝宝的捷径。

从亲肤开始

妈妈和孩子间的亲肤接触，是最基本的交流方式。而这一行为，也奠定了亲子间信赖关系的基础。



亲肤接触——建立信赖关系第一步

“你会每天抚触孩子吗？”如果被问了这样的问题，相信许多妈妈会觉得不可思议：“这不是理所当然的吗？为什么要问这个问题？”

抱一抱、摸摸头，这些日常生活中极其自然的动作，实际上对孩子身心、大脑发育具有非常重要的作用。大家小时候也有同感吧，只要紧紧握住妈妈的手，被妈妈搂抱着，不安和紧张感自然就会缓和不少。



最简单却最重要的交流

特别对于出生才一年左右的孩子，通过和妈妈之间的亲肤接触，能培养出两种信赖感。首先，是对于自我存在的信赖感：切身感受到“我的出生是有价值的，是受到欢迎的”，从而备感安心；另外，孩子不仅仅是对与自己有亲肤接触的妈妈，对周围环境以及其他人也都有了信赖感。

妈妈与孩子之间通过互相接触，建立彼此间的信任，从而加深母子关系。可以说，抚触按摩是一种看似简单却非常有效的交流方式。





只要摸一摸就行啦

对于孩子来说，并不是仅仅长时间地去抚摸就能使他满足。关键在于，妈妈与他肌肤接触时要怀着满满爱意，要让孩子充分感受到被妈妈爱着，能传达爱的抚触是最理想的。一般觉得孩子很可爱的话，妈妈自然而然地就会看着他，一边和他说话一边进行抚触，像这样的母爱表达方式是最值得推荐的。

抚触孩子时，心里不能有“我明明这么忙还要做这种事”“好麻烦”之类的想法，而是要发自心底地觉得：即便时间再短，也要和孩子保持经常性的交流。从此刻开始，让我们胸中聚起那些溢于言表的浓浓爱意，给孩子亲密的抚触吧！

PART
1

请注意！你拿亲肤接触当回事了吗？

您平时和孩子有多少亲肤接触？

抚触按摩 10 项自查

7 个以上：经常抚触按摩

5 ~ 6 个：抚触按摩稍显不足

4 个以下：抚触按摩明显不够

- | | |
|--|---|
| ☐ 经常抱或背孩子 | ☐ 经常和孩子进行有肌肤接触的游戏 |
| ☐ 经常和孩子手拉手 | ☐ 经常逗孩子发笑 |
| ☐ 表扬时，会摸摸孩子的头 | ☐ 换尿布、换衣服时，会摸孩子的腿和肚子 |
| ☐ 孩子睡觉时会陪着一起睡 | ☐ 洗澡时，会用手轻揉孩子的身体 |
| ☐ 经常亲亲孩子，和孩子贴脸玩 | ☐ 如果孩子哭了，会温柔地抱起来轻声安慰 |

宝宝健康成长离不了 皮肤刺激

孩子对于外界的碰触是非常敏感的，不管是他主动去探索周围认知世界，还是被动被妈妈抚触，都能带给他更多体验和心脑刺激。



触摸——认识事物最初的手段

通过触摸孩子的肌肤，不仅能让孩子对妈妈和周围人建立基本的信赖感，而且对孩子的头脑和身心发育也给予了必要的刺激。

视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉，人类基本五感中最先发育的就是触觉。刚出生的婴儿触觉最灵敏。接触外界是婴儿认识事物最初的手段。婴儿只要看到什么，就会拿到手里，然后往嘴里塞，这种行为其实是在用手和舌头确认东西的形状和质感。



皮肤受到了刺激，也会刺激头脑

除了婴儿自己主动去接触外界，被动被妈妈抚触到也同等重要。触觉和视觉、听觉不同，要全身心地去感受，并且皮肤受到的触觉刺激是直接作用于脑部的。因此抚触孩子身体，能够促进他的头脑、身心发育。

触觉是其他四感的基础。孩子通过不断积累触摸各种事物或者被他人触摸的经验，促进其他四感的养成，这对于他在将来更生动地认识事物也是相当有帮助的。



亲肤接触对头脑和身心发育的益处

头脑

有句话说得好：“皮肤是外露的头脑”。皮肤感受到的刺激将直接传输给大脑。因此可以说，想要促进孩子大脑的发育，刺激皮肤就是最简单易行的办法。大脑中的前额叶控制人的情感和行为，只要这部分受到了刺激，孩子对于事物的热情将高涨，同时也有助于开发孩子智力。

开发智力

身体

按摩可以使孩子放松身体，睡得更香，夜里也哭得越来越少。另一方面，由于睡眠促进身体中生长激素的分泌，使孩子体重、身高增加，促使他更健康茁壮地成长。另外，通过按摩不仅能提高孩子的运动技能，还能对淋巴产生作用，孩子的免疫力会随之提高。

情绪

按摩能让孩子对外界环境放心，对待人和事物的态度更加冷静，情绪变得稳定。这样，孩子才能进一步提高行动力、对外界产生好奇心、培养独立精神。由于孩子对外界有了基本的信任，就算开始踏入外面的世界，也能发挥出自身的社会性。

健康成长

有安全感



PART

1

请注意！你拿亲肤接触当回事了吗？



拉近亲子距离的日式育儿

亲肤交流日渐成为国际育儿潮流

边背着孩子边做家务，和孩子睡觉时选择川字形睡法等，都能让妈妈和孩子保持最为亲密的亲肤交流，这是日式传统育儿的典型表现，也日渐成为国际重点关注的育儿潮流。

日本传统的一些育儿方式，总给人以很麻烦的印象而被大家抛弃。但是最近，日式的传统育儿法又被大众所瞩目。

在日本，一直以来都是这样的育儿方式：一天中的大部分时间，妈妈和孩子都保持紧密的亲肤交流，这被称为“超贴近育儿”。妈妈在做家务的时候使用背带背着孩子；不能亲自背的时候，就让别人代为哄弄照顾。到了夜晚，夫妻二人把孩子放在中间，一家三口呈“川”字形一同进入梦乡。

不仅如此，据传直到江户时代，日本民间还很盛行小儿按摩法，由此可见，那时候亲子间的交流就很频繁。其实这就是孩子抚触按摩的前身。

另外，随着人们在社区团体中的交际越来越紧密，孩子从小就有了在这个社会大舞台上和各种各样的人接触的可能。

基于以上几点，也就自然而然地培养起了日本人合作、为他人着想的良好习惯。



“超贴近育儿”的优点

婴幼儿时期接受足够的亲肤交流，能培养孩子的独立精神。

日本的传统育儿方式： “贴肤”交流



从日式育儿出发，重新认识亲肤接触

在注重独立精神与个人主义的欧美国家，孩子从小就有属于自己的房间，与父母分开睡觉。他们比较倾向于把孩子作为一个独立人来对待。

孩子在夜里哭泣，欧美人也不会当回事，也许这就是育儿理念的不同吧。

如此相异的育儿方式，因价值观的不同而产生，不能简单地说哪方更好。但是，孩子出生最初的一年里最好让他多多接触外界，这一点是日本和欧美国家育儿观念的共识。

如今，日本的育儿方式也越来越欧美化，亲子间自然的亲肤接触也越来越少。但考虑到亲肤交流的重要性，日本原本独有的“超贴近育儿”是时候回到人们视线中，重新进行审视了。

PART
1

请注意！
你拿亲肤接触当回事了吗？

足够的抚触，是妈妈给孩子一生的健康保障

给予孩子亲肤接触，就等于在给孩子提供最重要的营养。尤其是对于生长荷尔蒙的刺激效果，是食补远远达不到的。

效用
1

提升爱情荷尔蒙——“后叶催产素”！



生长发育必需的荷尔蒙

后叶催产素是荷尔蒙的一种。通常在孕妇或者刚分娩不久的女性体内发挥作用，有助于母乳的产生、收缩子宫等。

最近的研究结果表明，除了怀孕的女性，后叶催产素在一般人的体内也相当活跃，会产生各种不同的效果。这一新发现引起了社会极大关注。后叶催产素对于刚出生不久的孩子来说非常重要，是他将来生长发育必不可少的一种荷尔蒙。



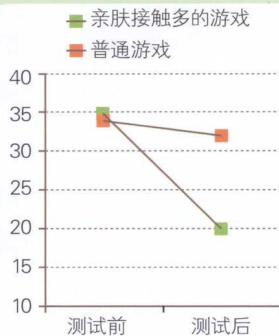
日常保持亲肤接触，效果更持久

孩子受到亲肤接触时，会感到安心，体内就会分泌许多后叶催产素。

虽然后叶催产素确实能催生人的爱意、促进身体生长发育，但并不代表一有肌肤接触，马上就有功效。必须经常给予对方足够的抚触，让它持续不断地分泌出来，才能达到持久的效果。

抚触按摩增加，情绪变安稳

我们进行过这样的对比：将在幼儿园表现攻击性强、情绪不稳定的孩子分为两组。一组让他们玩一些亲肤接触较多的游戏，另一组依然玩一些没有亲肤接触的普通游戏。两个月后我们发现，亲肤接触较多的一组，原本的行为问题明显减少了。



后叶催产素的作用

促进孩子生长发育

后叶催产素的效用非常多，乍一看这些效用互相之间似乎没有什么联系，但从根本上来说都和“生长发育”有关。

后叶催产素可以使人安静下来，提高睡眠质量，从而促进生长激素的分泌，使孩子体重、身高增长速度变快，身体的抵抗力和免疫力也得到提升。

另一方面，后叶催产素还能稳定情绪，丰富自己的情感表达，这样就加深了孩子心理上的成长。总而言之，它是帮助孩子身心和头脑全方位成长的荷尔蒙。

加深亲子关系

后叶催产素能让人对他人产生信赖感，对良好心理的产生发挥积极作用，是构筑紧密人际关系不可或缺的。

受到妈妈抚触的孩子，在变安静的同时，认识到对方是可以信任的。如果进一步重复这样的亲肤体验，孩子对妈妈的爱将更为深厚。实际上，后叶催产素不仅在得到亲肤接触的孩子体内分泌，施以抚触的妈妈同样也会产生。妈妈对自己作为母亲的身份会更加认同，母爱更加深厚，亲子关系也会变得越发亲密。

具有放松效果

人类的大脑会自动被他人温柔抚触时的愉悦心情所影响，从而分泌出后叶催产素，所以它也有“安心荷尔蒙”的别名，具有缓解紧张情绪、消解压力的作用，还可以稳定心跳，保障身心正常发育，使人处于放松状态。

反过来说，如果平时不注重抚触按摩，后叶催产素分泌不足，孩子也会时常处于一种紧张状态。不安与紧张感，都是引起孩子情绪不稳和发育不良的诱因。

提高社交能力

如前面所示的实验结果，通过抚触按摩使体内分泌出后叶催产素，这样，孩子情绪稳定了，原本攻击性的性格也会有所改善，冲动行为越来越少。孩子在婴儿时期受到过足够的亲肤接触，将来就会对周围人产生信任，并且拥有同情心，进而成长为社交能力较好的孩子。

这样的孩子，与父母之间建立了基本的信赖关系，在未来迈向更广阔的世界时，就能自如地发挥自己的社交能力。

PART
1

请注意！你拿亲肤接触当回事了吗？