

〔美〕爱梅拉·奥克特 著

晓曼 译

育儿按摩妙方

——种替代药物的治疗

序 言

爱梅拉·奥克特写了一本非常有意义的书。它的重要之处就在于推动人类走向了一个新的天地，使人们重新获得了与地球上的同伴相互爱抚、亲密体察的能力。抚摸就是一种爱，通过手、通过肌肤、通过性器官、通过所有的感觉器官的接触所获得的一种人类之爱。

钟摆是向两边摇荡的，任何事物的发展都会有它的峰回路转。今天，我们已不再认为身体是要受压抑和排斥的有罪之躯，我们再一次拥有了属于自己的身体。人类，拥有多么美好的血肉之躯！我相信它从头到脚、从皮肤到内脏都是上帝的杰作。我们不再惧怕自己的裸露，也不再严禁孩子们那么多的袒露自己的和别人的身体；我们正越来越多地接受感觉所唤起的乐趣，这是我们生的权力，是幻想驰

26.5/27.06
骋的沃野，是人类活脱脱的生命在今生今世的体现。

当我们与亲人耳鬓厮磨，生命的能量就象夜空中闪烁的北极之光，相互交汇，熠熠生辉；当生命的能量之流被阻隔，抚摸便使其从头到脚重新连接；当母亲轻轻摩挲孩子的脸部到胸部，孩子喉头的滞咽就会渐渐消散；她从胸部到腹部的摩挲，又会消除宝宝的紧张不安。

在环绕胚胎的子宫壁上，在起保护作用的羊水中，在与平滑胎盘膜的连接中，无处不存在着触摸。将一个小生命从黑暗的、受羊水包围的环境投入到光明的、充满空气的全新世界之中，将他从与母亲的同生共济分离为独立生存的实体，这真是一个天翻地覆的变化。然而，无论怎样，这出生的记忆和新的生活都将在“记忆的磁带”上存留到成年。

“自然规律”的要求是：婴儿与母亲在产后要继续保持身体和能量的连接。而这一点主要通过肌肤的密切接触来达到。分娩之后，立即将母婴分开是违反人性的罪孽，因为这使环绕于两个肌体之间的能量场破裂开来，使婴儿的生命赖以依存的体系受到严重干扰。

克林的照片已经演示出能量场是客观存在的。

它表明，人体被一种超越有形肌肤而延伸出来的能量场所环绕。爱梅拉·奥克特在这本书中介绍的育儿按摩术便是利用人体能量场的范例，它能够弥合难产遗留的创伤，能够通过重新连接能量场而使家庭成员的亲缘关系得到恢复，同时，它还有助于内创外伤的自然痊愈。

生命的初创是整个人生的基础。那些在婴幼儿时期得到充分爱抚的人，就象得到雨露滋润的秧苗一样茁壮成长，而那些被冷落孤立的婴儿则会变得无精打采，反应迟钝——他们的生命仅在一个萎缩的能量场中继续。爱抚便是充盈能量场的灵丹妙药，经过爱抚，羸弱的婴儿会变得红光满面、活泼健康。

爱抚是一种普通而规范的哺育方式，我们并不是用它来“溺爱”孩子。良好的父母之爱既包括早期的哺育，也包括后期给孩子自主独立的教育。抚摸在这方面真是一件无以估价的珍贵礼物，说它是一件礼物是因为它的价值存在于愉悦的接受之中，而从未有不情愿的强迫。抚摸，越是温柔细腻，接受者的内在感知就越是宽旷怡然，无论是潇洒青年还是耄耋老者都是如此。

对婴儿的反应一定要细心观察。切记，一旦孩子感到了满足，就应停止你的所有行为。给婴儿抚

摸的特殊要求是柔细而简洁,对有特殊需求的婴儿更要精心细致;而且给新生儿按摩,要等到脐带完全愈合之后才能触及这个部位。

抚摸是自然的母爱行为,是人性的基石,凡是有血有肉的人都可以理直气壮地享用这个人类的本性行为。

伊娃·里奇^①

^①伊娃·里奇是美国自然分娩教育家和群体疗法专家。她首先是一位母亲,又是私人开业、帮助家庭分娩的乡村医生和纽约哈莱姆医院的儿科住院医生。她充分利用了自己的多种经历,多种身份所积累的丰富经验。她是威尔汉姆·里奇的长女。在教育中,她强调自我规范的观念,并在她的医疗群体中采取体能治疗和单独治疗并用的方法。她还是一位社会活动家,在世界各地宣扬和推广节制生育、自然分娩和婴儿按摩的益处,是这些主张的积极倡导者。——原注。

前 言

1979年11月,我为《澳大利亚护士杂志》(第9卷第5期)写了一篇题为“育儿按摩术——一种取代药物的新疗法”的文章,在整个澳大利亚的父母亲及有关专业人员中引起了巨大反响。许多人还想获得这方面的更多知识,所以我决定写一本书。

在我得知阿德雷德(澳大利亚港市——译注)“母婴健康联合医院”进行的婴儿按摩工作以后,我便对这一课题产生了浓厚兴趣。1977年8月,我结识了这所医院的理疗专家雅奎·叔维尔,并同她进行了深入的交谈。我从阿德雷德返回以后,便立即将婴儿按摩术介绍到我开办的“婴幼儿保健中心”。现已着手给母亲、幼儿保健护士和其他儿童保健专家们进行正规示范并让他们临床实践。

我曾参与过几个婴儿按摩室的工作,其中包括

伊娃·里奇的按摩室。我还跟特里·萨克灵，一位专业按摩师、自然疗法专家，学习了成人按摩术。这对于我通过实践来理解按摩术有着极大帮助，同时对我有效地传授婴儿按摩术提供了非常宝贵的知识。另外，我从接受按摩的婴儿身上获取了许多直接的经验。我给他们进行定期检查记录，一直跟踪到三四岁。从他们的母亲那里我得到了既有价值又饶有趣味的反馈信息——她们自己和孩子对按摩术的积极反应。

1979年我请特里·萨克灵与我共同工作，因为我希望父亲们也能参与婴儿按摩工作。特里的按摩技术既适宜于婴儿，又能够融于家庭按摩之中。我们在周末继续开办“家庭—婴儿按摩室”。每个家庭都由父母和婴儿一道来参加。在讲解了按摩术以后，我在一个婴儿身上进行示范，然后父母们便在指导下给自己的孩子按摩。每个按摩室通常有6个孩子。为孩子按摩完以后，我们让父母和按摩室的专业人员相互体验一次头部和肩部按摩。正象一位父亲所说的“这能够使我了解孩子的感受”，这也教会了父母如何接受训练和按摩他人。家庭中的按摩通过分享学习和实践的乐趣，调剂了家庭的气氛，增进了有益的相互影响，因此，必将改善家庭之中的交流和娱乐，使家庭成为放松、歇息的港湾，挚诚相知

的乐园。

我认为,通过自己的亲身实践来学习按摩,对于那些想讲授婴儿按摩术的人来说是很有价值的,也是易于接受且非常有效的方法。

我深信婴儿按摩术的神奇效用,并想和父母们以及从事婴幼儿和家庭保健的专业人员分享我所获得的成果。我希望在您读完这本书之后,就有抑制不住的冲动,想去按摩你的小宝宝;而你会在按摩艺术的实践中,获得更多的乐趣和满足,就象我从写作这本书中所获得的乐趣和满足一样。

按摩,这门古老的艺术,正在世界各地焕发着新生。我希望这本书能向人们提供爱护、关怀自己及家人的一条有益的新途径。本书中包括了许多涉及到出生、生命维系和身体接触的内容,因为这些问题都与婴儿有着千丝万缕的联系。应该注意的是,我在书中对孩子的称呼一律使用了“他”,目的是为了将母亲与孩子区别开来。

我用一章的篇幅专门阐述了父母的休养问题,因为掌握了自我保养的方法,父母们便能更好地照料孩子。

爱梅拉·奥克特

目 录

序 言	(1)
前 言	(1)
第一章 生命的诞生和维系	(1)
第二章 爱抚	(11)
第三章 按摩技术	(28)
第四章 对特殊婴儿的按摩	(66)
第五章 新生儿的分娩创伤	(75)
第六章 父母的休养和依靠	(92)
第七章 世界各地的婴儿按摩术	(109)

第一章 生命的诞生和维系

这是我们大家都有过的经历：

我是一个小小的躯体，
浮游在温暖的海洋里，
沉浸在营养的滋润中，
我跟亲爱的妈妈在一起。

自从我有了自己的生命，
便能感到，听到她那颗心的嘭嘭跳动，
殷红的血液有节奏地在我周围奔涌，
多么温暖、多么安全。
我需要适当的运动，
方式可以任我挑选。
我深深体会着妈妈给我的温情，
尤其是她的气恼、悲伤、欢乐和爱恋；
和我的妈妈一起，
我能感觉到其他人的存在，
感觉到他们轻轻的抚摸，

听到他们减弱了的呼唤。
我要快快长身体，
四肢弯曲又伸展，
妈妈轻轻抚摸我，
那是我触到了柔软世界的边缘。
渐渐地——
我那小小的空间变得拥挤不堪，
我只好蜷曲身子，
缩成小小的球团，
这空间狭窄又有限，
我多么渴望痛痛快快地舒展。

哦，希望的端倪开始出现，
妈妈为我提供的世界在发生剧变；
一股股压力把我向下挤压，
然后我俩有一段喘息的时间。
当我沉落于一个窄窄的通道，
那挤压就变得愈发有力；
多么鲜明的感觉，
多么强烈的冲击；
恰似波涛汹涌，
令我不得喘息。
啊，我就要出世了！

就要离开那温暖的母体，
就要开始我的新生自立。
当我将那窄窄的通道历尽，
便亮开嗓门大声哭泣；
我要向这世界宣告，
我拥有了自己！

一双温暖的手将我托举，
把我和妈妈放在一起，
我躺在她的怀里，
感到暖暖的体温、柔柔的爱意。
她那心灵的跳动，
我是多么熟悉。
为使肺部充满空气，
我张开自己的小嘴，
一声声尽情哭泣，
为的是我能自在地呼吸。
我把小脸抵在妈妈的胸前，
急切地把她的乳房寻觅；
哦，浓浓的乳汁温热甜蜜，
我在尽情地吮吸。

她在轻轻摩挲我的头和身体，

哦，那是我的脊背和手臂。
我的脐带被剪断，
我与妈妈的子宫完全分离；
可是，我却感到很安全，
因为我们又有新的维系。
当我们相互凝视，
那是在把心里话传递；
伴我入梦
是她甜甜的催眠曲，
让我安静
是她在抚摸我的身体。
当她轻轻的亲吻、柔柔的低语，
我也又叫又笑、充满活力，
我们都沉浸在甜蜜的爱河里。

我与妈妈亲密无间，
我们拥有丰富的财产，
那就是幸福快乐、安全温暖，
这，就是我生活的乐园。

在母体内，胎儿拥有丰富的感觉来源：有母体本身发出的声音，还有从外部世界传来的各种声息。当母亲进行运动时，通过母体子宫和宫内羊

水的传导,胎儿便能获得感觉和触觉的锻炼。母亲感受到的每种情感都会引起身心相应的生理反应,而与母体紧密相连的胎儿,便不可避免地要同母亲一起体验这种情感。

胎儿出生时,要经受子宫收缩的巨大挤压;胎头从阴道口娩出时,会因挤压而变形,这些自然分娩的步骤对胎儿机能的发育都是很有帮助的。当婴儿全部娩出,不能立即剪断搏动的脐带,要把婴儿轻柔地放在母亲裸露的肚子上,使孩子的目光与母亲产生交流,并得到母亲轻柔的爱抚。婴儿会因此感到安全和温暖。正常情况下,婴儿会本能地嗅触母亲的肌肤,寻找母亲的乳头。非常有趣的是,一般婴儿的脐带都很长,足以使他趴到母亲的乳房上吮吸。这种吮吸能够刺激母体的内分泌,从而释放出后叶催产素、催乳激素以及其他种类的激素。催产素可以刺激乳汁的分泌和母体子宫的收缩,因而有助于胎盘的脱落,有助于乳汁的产生。

婴儿从在子宫内和分娩过程中,一直到完全出世的最初呼吸,所有的养分都是通过脐带供给的。在出生后的短暂时间里,他需要的氧来自脐带和空气两个方面。直至心脏瓣膜完全闭合以后,婴儿对脐带的依赖才告结束,然后便是肺部系

统承担了他以后的呼吸。因此,只有在脐带停止搏动以后,才能将它剪断。这样便完成了婴儿从子宫到外部世界,从依赖母体到用自己的肺呼吸的平稳转换。无论是对于母亲还是对于婴儿,这都是一个了不起的时刻,因为,从这一刻起,



图1 父亲的帮助

他们便从纯然的身体连接转换为另外一种形式。

现在，便可以开始按摩了——亲切温柔、万般慈爱地抚摸你的小宝宝。

1974年，自从弗雷德里克·莱伯娅的《无创痛分娩》一书出版后，许多父母都想为他们的宝宝进行“莱伯娅式的分娩”。这是在柔和的光线、静谧的气氛中进行的分娩。脐带剪断以前，要轻柔地按摩婴儿，帮助他学习呼吸；在给婴儿洗浴之前，为了母婴之间的生命维系，要留给他一段吮吸母乳的时间。

这种分娩方式适于在某些产科医院中进行，然而，更多的父母却打算在家中进行。显然，在家庭里，干扰自然分娩的医疗技术和医务护理都是最少的，所以，整个分娩过程，母子之间的维系以及迎接小宝宝出世的时间就全都取决于父母和他们的孩子了。在家里不需要把母亲与婴儿分离开，他们亲密地躺在一起，熟谙对方的体息，很快，便相通相知了。站在一旁提供帮助的父亲也汇入这融融的爱河和生命的联结之中。

生命的维系是在身体、情感和心灵上强烈的相依相通，任何年龄段的人们之间都可产生这样的维系。婴儿诞生之初，父母和孩子都需要一段

专门的时间待在一起,以保持和发展生命的维系,这是父母和婴儿之间非常重要且值得注意的一件事。

婴儿出生后,与母亲皮肤和身体的接触所建立起的维系,是很重要的,有人把这段时间称为“母亲的感知阶段”,伊娃·里奇则将其称为“欢迎的时刻”。婴儿通过小手的触摸、眼睛的转动、静静的谛听、咂着小嘴的品尝以及甜甜的微笑来展示他对大人的依恋;而父母则用精心的喂奶、细致的亲吻、轻柔的拥抱以及长久的注视来表达他们对孩子的爱恋。

事实上,我所描述的理想的分娩方式也不会尽如人愿、万无一失。有时,事情会出岔子,会出现紧急情况,这时便需要医药的帮助了。

如若维系过程未能正常进行,一般是由于以下几种不当做法:婴儿出生后,没能尽快与父母在一起;在母亲或婴儿身上使用了麻醉药;或在剖腹产以后,过多地延长了母婴之间的分离时间;或是不得已动用了早产儿人工保育箱。这时候,如果有一个人,即便不是孩子的父母,能给这样的婴儿进行按摩的话,也会减少许多由于分离而带来的不良影响。当然,如果母亲或父亲能够胜任婴儿按摩工作并辅之以其它的亲密形式,诸如与孩