

宝宝

BaoBao
Fuchu yu Anmo



带给宝宝
最贴心
的礼物

抚触与按摩

让父母的爱在手指温柔的抚触中静静地流淌……
让宝宝感受父母的无限爱意，健康快乐地成长……

于富荣 鹿萌 主编



妈妈给我做抚触按摩，真舒服呀！

让父母和宝宝一起亲密地分享彼此的感受……



化学工业出版社
生物·医药出版分社



宝宝抚触与按摩



化学工业出版社

生物·医药出版分社

·北京·

本书介绍了婴儿抚触与按摩的相关知识,内容包括抚触与按摩的常识、日常生活中的抚触与按摩、宝宝特定阶段的抚触与按摩、宝宝身体的抚触与按摩、不同时期宝宝的抚触与按摩,以及宝宝常见疾病的抚触与按摩。本书以图文并茂的形式,生动地列举了大量简单易学、切实可行的抚触与按摩手法,让年轻父母在阅读过程中就能学会,然后立刻实践,通过抚触与按摩将爱与关怀传递给宝宝,促进宝宝身心健康成长、增进家人与宝宝的亲情交流。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝抚触与按摩 / 于富荣, 鹿萌主编. —北京: 化学工业出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-122-04328-3

I. 宝… II. ①于…②鹿… III. 婴儿—按摩—基本知识
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第195941号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红
责任校对: 吴 静

装帧设计: 晴朗设计工作室

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 5¼ 字数96千字 2009年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

编写人员

主 编 于富荣 鹿 萌
编 者 (以姓氏笔画为序)

于风莲 于国锋 于富荣 于富强 王春霞 李春艳
吴玉梅 张爱卿 陈 刚 袁建材 聂相民 倪伏娇
郭四海 席 平 曹烈英 鹿 萌 谢义勤

插图绘制 傅卫卫

前言

近年来，人们受到健康育儿思想的影响，“用双手拉近亲子关系”之热方兴未艾，抚触与按摩就很快登台亮相，受到越来越多父母的关注，其独特魅力不言而喻。在我国，婴幼儿抚触与按摩是最近几年兴起的项目，但在短短的几年内就有2200多家妇产医院将其列为正常新生儿的日常护理内容，并与“母乳喂养”和“早教”并列为我国最重要和最具影响力的育儿理念。而且中华医学会儿科学分会、中华医学会儿科学分会等专业机构也在大力向中国父母宣传婴幼儿抚触的益处，鼓励更多的家长通过每日抚触促进宝宝健康、增进亲子间的感情。

作为一种崭新的育儿理念，婴幼儿抚触与按摩为什么会在如此短的时间内就得到众人的认同？婴幼儿抚触与按摩主要是延续了母体在自然分娩时子宫收缩给胎儿带来的一种特殊的按摩。当宝宝出生后，母亲通过抚触与按摩将爱与关怀通过肌肤接触的方式传递给宝宝，使宝宝感受到与在母体时相同的安全感与幸福感，这对于促进宝宝身心健康、增进家人与宝宝的亲情交流有着重要的意义。除此之外，对于体弱多病又必须吃药打针的宝宝，抚触与按摩可作为一种辅助治疗方法，能起到减轻症状、增强体质的作用，尽量减少宝宝的痛苦。

抚触与按摩尽管主要以保健为主，但并非可以随意进行。由于宝宝生理特点比较特殊，因此父亲或母亲必须根据宝宝身体情况，对照相关内容进行具体操作。本书分为六个部分，分别介绍了抚触与按摩的常识、日常生活中的抚触与按摩、宝宝不同时期的抚触与按摩、宝宝身体的抚触与按摩以及常见病的抚触与按摩等，紧紧围绕着抚触与按摩这个主题，将最实用的内容以图文并茂的形式传递给书前的父母。

宝宝一生健康平安是父母的最大心愿，愿该书的出版能够实现天下父母的愿望，对宝宝的茁壮成长有所裨益。

编 者
2008年12月



目 录

Part 1 宝宝抚触与按摩的常识 1

认识宝宝抚触与按摩的关键期 ~~~~~ 2

宝宝抚触与按摩的经络、穴位 ~~~~~ 4

不同年龄宝宝的抚触与按摩 ~~~~~ 13

不同的抚触与按摩手法以及抚摩的部位 ~~~~~ 15

抚触与按摩前后的准备工作与护理工作 ~~~~~ 19

Part 2 日常生活中的抚触与按摩 22

喂奶前后以及喂奶过程中 ~~~~~ 23

洗澡前后与洗澡中 ~~~~~ 28

睡觉前后 ~~~~~ 33

更换尿布时 ~~~~~ 39

游戏时 ~~~~~ 41

Part 3 特定阶段的抚触与按摩 44

生长疼痛时期 ~~~~~ 45

乳牙与恒牙萌出期 ~~~~~ 49

学爬行与走路前后 ~~~~~ 52



Part 4 宝宝身体的抚触与按摩 56

头颈部的抚触与按摩	57
面部的抚触与按摩	60
胸部的抚触与按摩	62
腹部的抚触与按摩	64
腰背部的抚触与按摩	66
臀部、髋部的抚触与按摩	68
手臂的抚触与按摩	70
手部的抚触与按摩	71
大腿的抚触与按摩	73
小腿的抚触与按摩	75
足部的抚触与按摩	77

Part 5 宝宝成长过程中的亲子抚触按摩操 79

1~3个月的宝宝	80
4~6个月的宝宝	84
7~14个月的宝宝	87
14个月以上的宝宝	90
早产儿	92



Part 6

宝宝常见疾病的辅助按摩方法

94

退热的按摩方法	95
止咳的按摩方法	97
缓解喉炎的按摩方法	99
缓解鼻子堵塞的按摩方法	101
改善便秘的按摩方法	103
改善厌食的按摩方法	105
缓解呕吐的按摩方法	107
缓解腹泻的按摩方法	109
消除湿疹的按摩方法	111
改善遗尿的按摩方法	113
改善尿潴留的按摩方法	115
缓解盗汗的按摩方法	117





宝宝抚触与按摩的常识

给宝宝做抚触按摩是近年来流行的一种新的育儿方式，它通过肌肤交流的方式拉近宝宝与父母之间的距离，对宝宝日后的健康成长也大有裨益。不过，抚触与按摩并不仅限于用手捏捏揉揉，想达到理想的效果还必须掌握一些常识与技巧。

认识宝宝抚触与按摩的关键期



有位动物学家曾经用小鸭子做了一个很有趣的实验，他将一个即将孵化的鸭蛋放到一只狗的面前，使破壳而出的小鸭子第一眼看到的是它。结果奇迹发生了，刚出生的小鸭子居然亲热地跟着这只狗，但对它的“亲生母亲”却视而不见。动物学家将这种现象称为“母亲印刻”，而发生“母亲印刻”的关键期就是动物刚出生时。由此可见，要建立亲子之间的依恋关系，首先应找到产生依恋的关键期，只有在关键期内对宝宝进行抚触与按摩（以下简称抚摩），才能使亲子之间的纽带更加牢固。

宝宝依恋的发展可以分为三个阶段，有的宝宝这三个阶段可能各有提前或错后。

1. 前依恋期(0~6周)

刚出生的宝宝还分不清楚眼前照顾他的人，只要有需要都会以喊叫或者笑的方式召唤任何人，此时进行抚摩并不会在宝宝心里留下特别的印象。

2. 依恋关系建立期(6周至8个月)

宝宝已经能逐渐分清楚父亲母亲与其他人的不同，并对经常照料他的人回报以更

多的微笑。此时父母无须过多抚触，但同样要回报相同的笑容，使宝宝发出的信号能够得到回应，给他带来满足感。

3. 依恋关系明确期(8~36个月)

此时宝宝已经能够分清父亲或者母亲，并产生了强烈而深厚的情感关系，当父亲或者母亲出现时，就会喜笑颜开、手舞足蹈；当父母离开时，宝宝就会感到忧伤、恐惧等，并以哭闹的方式反抗，以期阻止父母的离开。因此，这个时期就是对宝宝进行抚摩的关键时期。通过肌肤的交流不仅能够安抚宝宝敏感的情绪，建立稳固的依恋关系，更重要的是可以让宝宝感受到人与人之间是可以相互信赖、相互帮助的，这对日后宝宝的交往能力也会产生重要的影响。

小贴士

寻找宝宝“胡闹”的原因

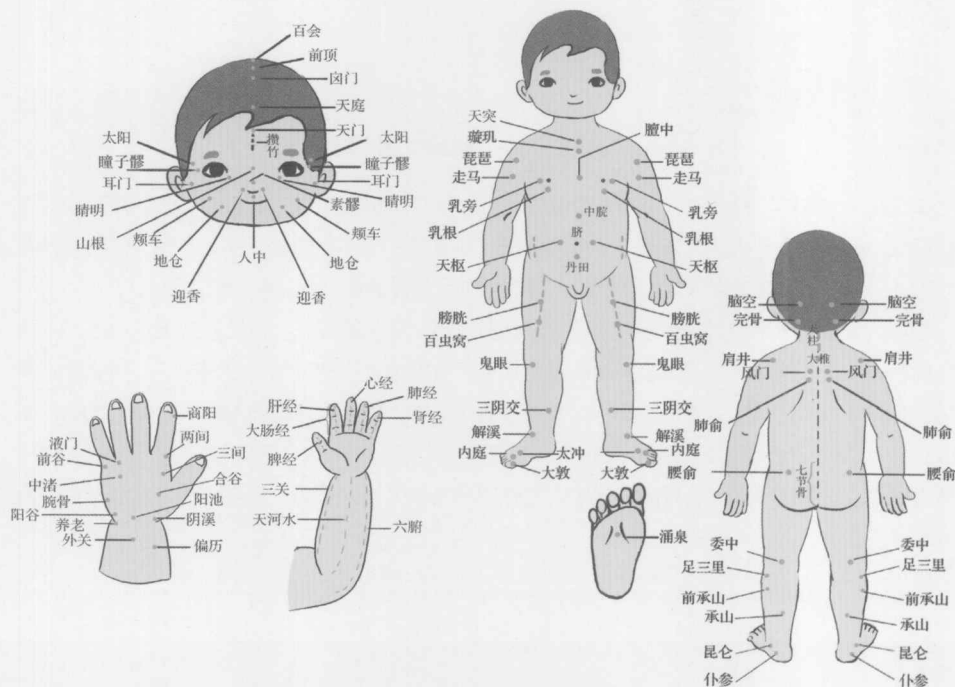
有这样一个故事，有一对年轻的夫妻每日早出晚归，很少与宝宝进行交流，为此他们很内疚，总是在双休日的时候买来宝宝喜欢的玩具和食品，可是宝宝却并不领情，反而将食品和玩具都扔到地上，父亲一怒之下就狠狠地打他屁股，没想到宝宝却静静地趴在父亲的腿上任其打。

年轻的父亲百思不得其解，经过咨询后才恍然大悟，专家解释说，人类尤其是婴幼儿对接触与抚摸有一种特殊的需求，如果不能得到满足极易产生焦虑不安的感觉，时间长了，与父母的关系就会变得冷淡；如果宝宝能够定期与父母进行肌肤接触，他们与父母的关系就会更加深厚，还可以促进大脑的发育和智力的提高，并能促进宝宝对营养成分的吸收，使身心都保持良好的状态。故事里的宝宝正是出于对父母抚慰的渴望，才做出惹父亲生气的举动，这对于初为人父母的家长来说应当引以深省。



宝宝抚触与按摩的经络、穴位

经络和穴位就像是一个挂满铃铛的大网，身体的各部分全部都包括在这张大网中，当身体的某个部位感到不适时，我们只要查看是大网上哪个铃铛在响，就可以知道是哪个脏腑器官出了问题。对于父母来说，经络和穴位便是上天赐予的灵丹妙药，经常



按摩宝宝的穴位能激发宝宝的抗病能力，改善宝宝急躁、多动的性格，真正起到无病健身、有病辅疗的作用。

对宝宝进行经络与穴位抚摩时，抚摩的手法应当遵循“虚则补之，实则泻之”的原则：上补下泻，里补外泻，顺补逆泻，缓补急泻，轻补重泻。

1. 升天门

【手法】用双手拇指的指腹一上一下置于前额，自眉心起交互轻推至前发际，推15~24次。

【功效】改善宝宝烦躁不安、惊恐的情绪，还可以治疗感冒、发热、惊风等症。



2. 推坎宫

【手法】用双手拇指的指腹沿着宝宝的眉毛上缘向两侧分推至眉梢，分推24次。

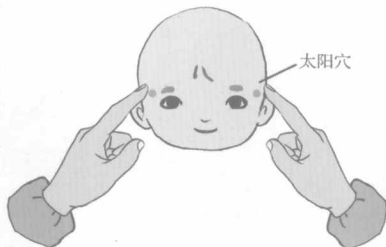
【功效】有安神除烦的功效，可改善宝宝啼哭不睡，对感冒、发热也有较好的辅助治疗效果。

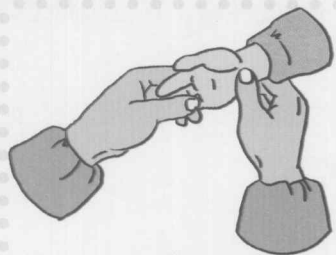


3. 运太阳

【手法】用双手示指（食指）的指腹分别按在宝宝头部两侧的太阳穴上，轻柔缓慢地揉动（运），向眼部方向运为补，向耳方向运为泻。太阳穴一般运24次，应注意每运3次就轻轻按一下。

【功效】有发汗、止汗、明目醒神的功效，可以改善宝宝醒后烦躁不安等问题，对于感冒、发热、目赤也有较好的辅助治疗效果。

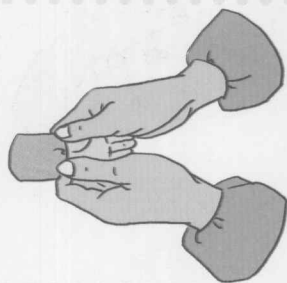




4. 揉总筋

【手法】一手拇指轻轻按揉掌后腕横纹的中点，另一只手握住宝宝的手指，轻轻摇动腕关节。

【功效】使宝宝四肢舒畅、清肝降火，还可辅助治疗宝宝体温过高、口舌生疮、潮热、感冒鼻塞、四肢抽搐等症。



5. 分推大横纹

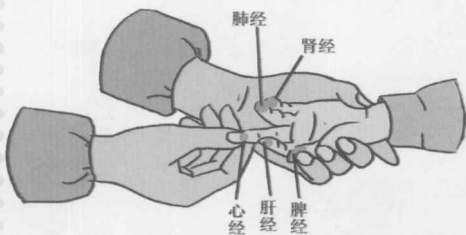
【手法】双手分别握住宝宝的一只手，用拇指的指腹自总筋向两侧分推。

【功效】帮助宝宝排便，对于下腹发胀也有改善的作用。除此之外，还可辅助治疗宝宝黄疸、咳嗽、抽搐等症。

6. 拿肩井

【手法】一手捏拿宝宝的肩井穴，另一只手握住宝宝的食指和环指（无名指），带动上肢轻轻摇晃数次。

【功效】促使全身气血畅通，提高宝宝免疫力，保持身体健康。



7. 推五经

五经是指脾经、肝经、心经、肺经、肾经五经。



脾经位于拇指末节螺纹面,按摩时以旋推(即按照顺时针方向旋转推动,下同)为补,直推(即由指尖端向指根方向直线推动,下同)为泻,通常采用补法,可改善消化不良、疳积、便秘、痢疾、呕吐等症。

肝经位于食指末节螺纹面,按摩时以旋推为补,直推为泻,通常采用泻法,可改善惊风、烦躁、气逆、抽搐等症。

心经位于中指末节螺纹面,通常采用直推或者掐指泻法,可改善高热神昏、贫血、小便赤涩、口舌生疮等症。

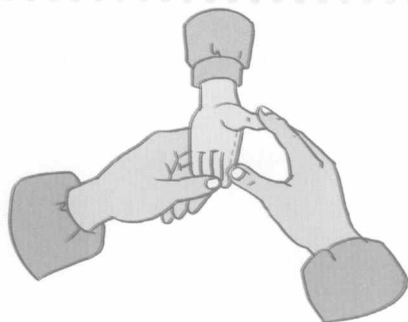
肺经位于无名指末节螺纹面,旋推为补,直推为泻,可治疗咳嗽、气喘、咽喉肿痛、虚汗、感冒发热等症。

肾经位于小指末节螺纹面,以多补少泻为宜,可改善宝宝先天不足、久病体虚、虚喘、遗尿、盗汗等症。

8. 推大肠

【手法】将拇指置于宝宝的食指端桡侧处,用拇指指腹沿食指桡侧缘一直推至虎口。

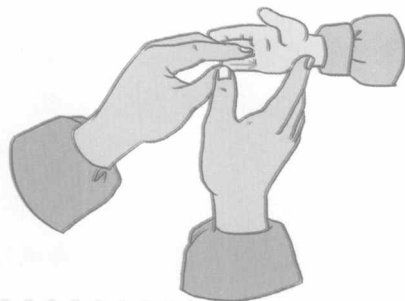
【功效】增强宝宝肠胃功能,对腹泻、消化不良有较好的治疗效果。

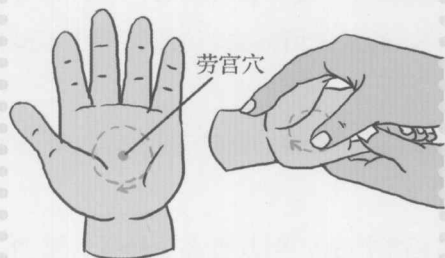


9. 推小肠

【手法】将拇指至于宝宝小指尺侧,用拇指指腹从小指指端推向指根为补,从指根推向指端为泻。

【功效】对于宝宝遗尿、小便赤涩、尿闭、高热不退等症有辅助治疗效果。





10. 运内八卦

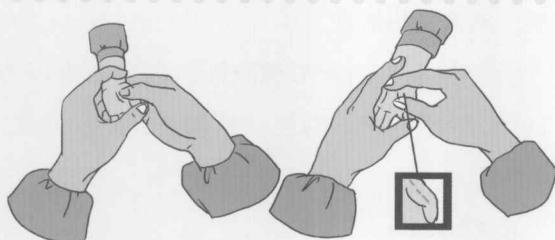
【手法】宝宝掌心向上，爸爸或者妈妈用左手食指、中指、无名指和小指托住宝宝的左手背，然后用拇指桡侧面在掌心内劳宫穴四周作顺时针方向运转。

【功效】可增强宝宝的脾胃功能，对于腹泻、便秘、食欲不振等肠胃症有辅助治疗效果。

11. 揉（推）板门

【手法】用拇指按在宝宝手掌的大鱼际处（板门），轻轻地揉按；或者用拇指的指腹从宝宝的板门穴一直推向手腕的横纹处（止泻），从手腕横纹推向板门穴（止呕）。

【功效】可改善宝宝疳积、食欲不振、呕吐、气促等症。



① 揉板门

② 推板门

12. 推三关

【手法】一手握住宝宝的手臂，另一只手指指腹置于宝宝前臂屈侧面桡侧缘的三关穴上，从手腕一直推至肘部。

【功效】有补气发表、祛风散寒的作用，可以改善气血虚弱、病后体弱、四肢冰冷、腹痛、腹泻、疹出不透及风寒感冒等虚寒病证。

