


每天15分钟

培养宝宝的IQ、EQ
重塑妈妈产后体形

申惠淑【韩】著
曹芳 翻译



亲子

助长瑜伽

韩国专家申惠淑教你
亲子按摩&瑜伽

- 详解步骤图，享受跟宝宝一起瑜伽的全过程
- 刺激宝宝神经系统，促进激素分泌，提高消化功能，增强免疫力，增进父母跟宝宝的感情
- 新妈妈产后恢复，健康身体，完美身姿

吉林科学技术出版社



亲子助长瑜伽

申惠淑〔韩〕著
翻译 曹芳



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲子助长瑜伽 / (韩)申惠淑著; 曹芳译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 4
ISBN 978-7-5384-4111-6

I. 亲… II. ①申…②曹… III. ①婴幼儿—瑜伽术—基本知识②产妇—瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第031571号



亲子助长瑜伽

吉林省版权局著作合同登记号: 图字 07-2008-1967
하루 15분 베이비 마사지 & 요가 © 2008 by Shin Hye Sook
All rights reserved.

Simplified Chinese Translation rights arranged by the DONG-A ILBO Daily
through Shinwon Agency Co., Korea
Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by Jilin Science & Technology
Publishing House

申惠淑【韩】\著

翻 译\曹 芳

助理翻译\马 赫 具杨花 金丽娜 梁荣华

责任编辑\崔 岩 解春谊

封面设计\于 通

内文设计\陈 聪 韩志武 吴凤泽 崔美善 李 璐 王 伟

吉林科学技术出版社出版、发行

社址\长春市人民大街4646号

邮编\130021

发行部电话/传真\0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85635185

储运部电话\0431-84612872

编辑部电话\0431-85635186

网址\www.jlstp.com

实名\吉林科学技术出版社

印刷\长春人民印业有限公司

如有印装质量问题,可寄出版社调换

710mm×1000mm

16开 9.5印张 118千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4111-6

定价\25.00元





多种多样的亲密接触， 促进宝宝的健康成长

看到刚出生的婴儿，谁都会相信这是一个奇迹！谁都不能预测到这个又小又可爱的婴儿以后会变成什么样。

为了让宝宝健康、聪明地成长，作为父母应该先做什么呢？那就是在宝宝身边不断帮助他积累各种经验。父母应该在这重要但又很短暂的婴幼儿时期，通过跟宝宝的情感交流和感性的刺激来让宝宝积累各种经验，培养积极的态度。

但现实不是这样，分娩后的母亲不能一天到晚地照看自己的宝宝。分娩后身体还没有完全恢复正常，却有各种各样的事情摆在面前。照看孩子、做家务，还要照顾丈夫，这样一来妈妈就不能全心全意照顾自己的宝宝了。

那么，在这特别需要爸爸妈妈的爱和关心的婴幼儿时期，怎样才能让宝宝和父母都幸福呢？这是我一直以来苦恼的问题。因为我是一名婴儿教育家，也是一个有两个孩子的妈妈。在这里我给大家这个问题的答案。



《亲子助长瑜伽》详细地展现给广大爸爸妈妈和宝宝一起做按摩和瑜伽来增进感情的幸福全过程。每个过程为了让大家更容易懂，都插入了说明和图片，并且特别注明注意事项和有效的应用方法等信息，提高了读者的满意度。只要按照本书反复练习，妈妈会越来越容易读懂宝宝的情感，并且更能准确地了解到不同身体变化的宝宝的需求。

能一起学到亲子按摩和亲子瑜伽，是这本书的另一个长处。有很多人都认为按摩和瑜伽各不相同，其实两者一起练习才能得到满意的效果。这是因为按摩使身心彻底舒缓，而瑜伽造成身体的紧张感，两者起着互补的作用。

真心希望《亲子助长瑜伽》这本书能给那些为育儿而苦恼的爸爸妈妈，还有不知道怎么表达自己情感的爸爸妈妈，以及全世界准爸爸准妈妈们一个真正好的指导！



推荐词

跟宝宝一起做亲子按摩&瑜伽的经验 给我带来了许多幸运



每个母亲都希望自己的宝宝能健康快乐地成长，在这方面我觉得我非常幸运。因为生第二个孩子后我尝试了跟宝宝一起做亲子按摩&瑜伽的特别经验，能增进跟宝宝的感情，也有助于克服产后抑郁症和疲劳。因此，不仅仅对宝宝，对我来说也是一个既特别又幸福的体验。早知道第一个孩子也尝试一下了。

非常感谢让我拥有这么美好经验的作者——申惠淑老师。申惠淑老师在这本书上把亲子按摩&瑜伽的专门知识和丰富的实践经验讲述得通俗易懂，即使是像我这样对亲子按摩&瑜伽一点了解都没有的妈妈也很容易学会。

大家也像我一样跟宝宝天天做做亲子按摩&瑜伽吧。喊着好听的口号，跟亲爱的宝宝一起做亲子按摩&瑜伽，时间也在不知不觉中流过去了。



宝宝最喜欢的不是甜甜的糖果，也不是可口的冰淇淋，而是父母的爱。都说小时候在父母疼爱中成长的孩子，长大后情绪也平稳，免疫力也很强，比那些没在疼爱中成长的孩子身心也健康。所以通过亲子按摩&瑜伽来给宝宝更大的爱，宝宝长大后也许记不清那个时期，但宝宝的身体和心灵上肯定会感受到你们的爱。

学习有学习的最佳时期，亲子按摩&瑜伽的最佳时期是婴幼儿时期。时间是一去不复返的，抓紧这珍贵的时间，跟宝宝一起享受亲子按摩&瑜伽吧！你会通过宝宝的表情、呼吸声听到宝宝健康成长的声音。

A stylized, handwritten signature or logo in black ink, located in the bottom right corner of the page. It appears to be a cursive signature, possibly reading 'Dorothy'.

Contents 目录



Before that...和宝宝的初次见面



Part 01 亲子按摩



- ♥ 01 为了宝宝美好的开始 | 12
- ♥ 02 读懂宝宝的哭泣 | 15
- ♥ 03 培养宝宝身心健康 | 17

- ♥ 01 喜欢亲子按摩的原因 | 22
- ♥ 02 新妈妈对按摩的问答Q&A | 25
- ♥ 03 按摩准备品和确认要点 | 27
- ♥ 04 熟悉按摩的基本动作 | 29
- ♥ 05 提高按摩效果的准备动作 | 32

step by step 亲子按摩

- 腿和脚的按摩 | 34
- 腹部和胸部的按摩 | 42
- 手和胳膊的按摩 | 50
- 脸部的按摩 | 58
- 背部和臀部的按摩 | 64





Part 02 亲子瑜伽



- ♥ 01 喜欢亲子瑜伽的原因 | 74
- ♥ 02 瑜伽的准备和要点 | 76
- ♥ 03 提高效率的准备运动 | 78

step by step 亲子瑜伽

- 柔软腿部的瑜伽 | 82
- 坚固脊柱的瑜伽 | 90
- 坚固胳膊和肩部的瑜伽 | 98
- 培养平衡感的瑜伽 | 102
- 缓解紧张的瑜伽 | 108

Check Point

- ♥ 宝宝的安全包裹方法 | 14
- ♥ 让宝宝睡好觉的亲密接触 | 19
- ♥ 不同症状的亲子按摩 | 70
- ♥ 不同月龄宝宝的身体发育特点和亲子瑜伽的应用方法 | 112
- ♥ 换尿布体操 | 115
- ♥ 不同时期产后调理方法 | 151
- ♥ 分娩后保持健康的产后管理手册 | 152

Part 03 妈妈和亲子瑜伽



- ♥ 01 妈妈和亲子瑜伽的优点 | 118
- ♥ 02 妈妈和亲子瑜伽的问答Q&A | 120

step by step 妈妈和亲子瑜伽

- 伸直背和腰部 | 122
- 紧缩松弛的腹肌 | 126
- 让盆骨回到原位 | 130
- 身材变得细长而有弹性 | 134
- 为了舒服地休息 | 138

Book in Book 亲子芳香疗法

- ♥ 治疗身心的香薰疗法 | 142
- ♥ 帮助身体和大脑发育的足疗 | 146

step by step 足部按摩 | 148



before that...

和宝宝的初次见面

宝宝出生到满周岁的婴幼儿时期是有着无限可能性和潜在力的既特别又神秘的时期。这时期的周围环境决定宝宝的思维形成、情感和语言表达能力。清醒的孩子是好动的，每时每刻都表达自己的感情，并且等待爸爸妈妈的回应。而对这样的宝宝不要犹豫做什么，要尽情表达自己的爱。爱是给宝宝最好的营养，也是最好的礼物。

宝宝的出生是一件高兴的事，但对于第一次做妈妈的人来说是一件非常陌生的事。同样，离开熟悉的子宫出生在陌生世界的宝宝也是如此。为了跟宝宝有一个美好的开始，妈妈应该做什么呢？怎样表达对宝宝的爱呢？

◎ 把分娩室变得更温暖一些

从又暗又安静的子宫中突然出生在又亮又吵闹的环境中，宝宝有可能会被吓着，并且会损伤视力。因此，要尽量把灯调得暗一些，尽量减少周围的噪声。也可以要求医生放一些安静的歌。

◎ 肺呼吸完成后剪断脐带

腹中的宝宝不用呼吸，妈妈会提供氧气，所以对于刚出生后的宝宝来说，自己呼吸是一种压力。从空气进入肺，到宝宝熟悉呼吸需要5分钟左右，这期间要求医生不要剪断脐带。

◎ 对宝宝用温柔的眼神

虽然宝宝的视力很差，但最希望看到的是妈妈的脸。把宝宝抱在怀里用充满爱心的眼神来看看宝宝，宝宝也会努力跟你对视。

◎ 紧紧地抱住宝宝，让宝宝听听你的心跳声

外界环境对刚出生的宝宝来说是既陌生又恐怖的。宝宝刚出生要跟他温柔地说说话，抱抱他。在外界环境中也能听到自己熟悉的妈妈的声音和心跳声是对宝宝最好的安定剂。



◎ 尽量以最快的速度让宝宝含住乳头

含乳头的最佳时期是在刚分娩后。刚分娩后给宝宝含乳头，会促进帮助子宫收缩的激素分泌。并且初乳中的IgG、IgA成分能提高宝宝的免疫力，帮助宝宝的生长发育。宝宝从吸吮妈妈的乳头中感到温暖和舒适感，找回稳定感。宝宝需要多少，母乳就有多少。要是不能母乳喂养，也要尽量把奶瓶贴近胸部让宝宝感受妈妈的爱。

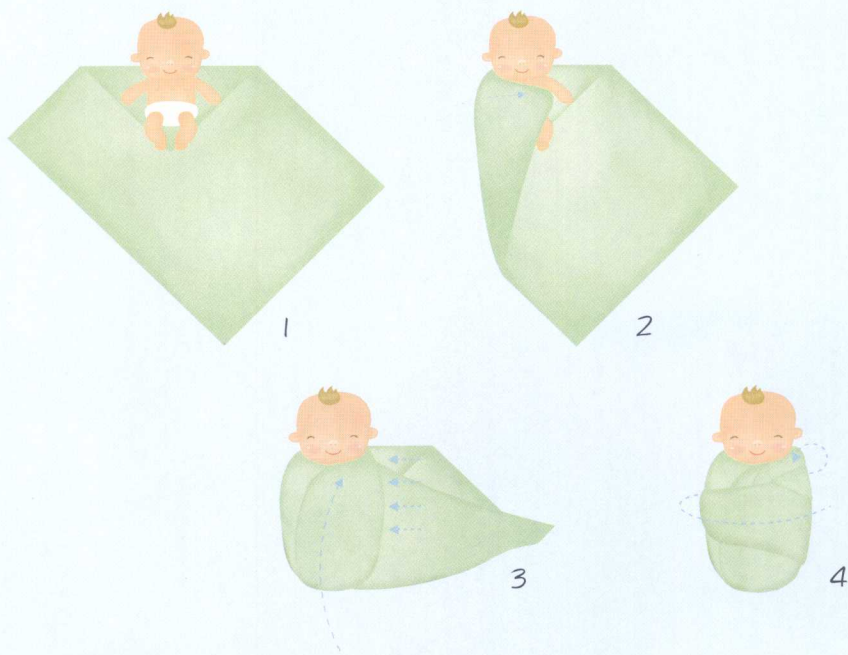
◎ 宝宝哭闹时一定要哄哄

哭闹是宝宝表达感情的唯一方法。有些人担心经常哄会让宝宝养成坏习惯，其实不是。宝宝用哭来尝试跟爸爸妈妈对话，这时如果没有任何反应，会影响宝宝的性格发育。



宝宝的安全包裹方法

在子宫内生长发育的胎儿有一种被某些东西包着的安全感。但是出生后暴露在又宽又广的外界环境，会失去这种安全感。包裹着（用小薄被或婴儿用被）会找回安全感，并且防止宝宝腿和胳膊的乱动，避免宝宝受惊。宝宝睡觉时应该这样做。



1. 在被的一边横竖15厘米处以三角形样折叠。然后，把宝宝平躺在被中并把头部放在三角形处。
2. 展开被的另一面来包裹。
3. 薄被的下半部分用来包腿，再用另一面来包宝宝的身子。
4. 让包完的宝宝仰卧。出生几周后的宝宝好动，所以包得太紧宝宝会哭闹。

哭泣是宝宝的语言，也是他的想法。但是宝宝一哭，妈妈很容易慌张。为了那些不擅长育儿的爸爸妈妈，告诉你“读懂宝宝的哭泣”的方法。

◎ 换尿布

宝宝哭闹大部分是因为尿布湿了。这时马上换新尿布，他会马上停止哭闹，心情也变好。换新尿布前让宝宝伸伸腿，然后两腿集中，最后把双腿弯曲到腹部为止。换完尿布后给宝宝喂喂奶，这会使宝宝感到一些安全感。

◎ 饿了

知道宝宝喂奶时间的妈妈很清楚宝宝什么时候哭闹。这时给宝宝喂奶，他会马上停止哭闹。因为饿而产生的不安的心情也马上会通过喂奶、在跟妈妈的接触中消失。

◎ 无聊，一起玩吧

换完尿布，也刚喝完奶还在哭闹是想让妈妈抱抱的意思。这时妈妈要抱宝宝，给他唱唱歌，跟他说说话。这样他会马上停止哭闹，并且还会发出一点可爱的声音。

如果这样做还没停止哭闹的话，把嘴放到宝宝的肚子上发出搞笑的声音或用绕舌头发点声音来逗宝宝，这样宝宝会神奇地停止哭闹。用舌头发发出“嘀哒嘀哒”秒表的声音也行。爸爸妈妈用搞笑的表情来把宝宝抱在怀里让他听听你的心跳声，宝宝会感到父母温暖的体温马上进入梦乡。

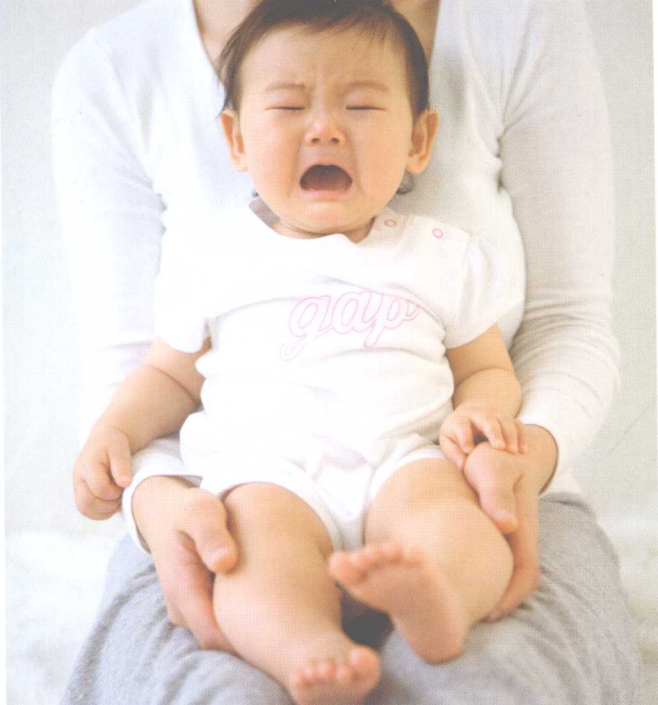
◎ 又困又累

宝宝一困，会用双手搓眼睛和耳朵，并且哭闹。很困但又睡不着，所以给妈妈一个暗示。困就睡，为什么还哭闹呢？这是因为不愿意跟妈妈分开。

所以这时抱起宝宝轻轻地摇，让宝宝感觉到妈妈的存在是非常重要的。午睡期间哭闹的孩子，不用急着哄睡，抱孩子到外面晒晒太阳；晚上哭闹的孩子，睡前先给宝宝洗洗澡，按摩按摩也能解决问题。

◎ 好想哭

宝宝有时会无原因地哭。这时应先观察宝宝是否困了，还是不舒服，饿不饿。



然后用适当的方法来哄哄。哄哭也需要技术，但最好是先抱宝宝表示你的关心。宝宝喜欢反复地听在子宫时听过的声音。音乐胎教时听过的音乐、吹风机和吸尘器的声音、心跳声等等，还有爸爸妈妈唱的催眠曲和爸爸妈妈的声音。

◎ 肚子疼

哭得非常厉害的宝宝有可能是因为新生儿产痛。哭泣时间一般是晚饭后一两个小时或是整晚。要真是因为新生儿产痛，即使哄也不会停止哭闹。宝宝一般是哭累了自己停止然后就睡，这些对健康不会造成影响。这些症状会在产后3~4个月后自行消失。平时用热水袋敷一敷宝宝的肚子或哭得非常厉害时轻轻地揉揉肚子。

新生儿产痛

婴儿夜晚突然哭闹为症状，一般因消化不良、胃肠过敏、便秘等引起。饿和喂奶不当引起的肠积气也会引起新生儿产痛。

◎ 热！热

注意周围的环境。宝宝对周围的环境变化很敏感，轻度的热和干燥马上会引起宝宝的不适，并且哭闹。这时比起喂奶，给宝宝喝点水会更好。室内温度超过25℃或者宝宝流汗时把温度调到20℃~25℃，湿度要维持到50%~60%，噪声尽量减少到最小，照明调得稍暗点。并且用手感觉一下宝宝脖子的温度，温度低表明宝宝觉得冷。