

YOGA

韩俊 编著

送给产后妈妈最好的修身·育儿宝典

# 母婴

# 瑜伽

修身塑形 恢复健康和青春活力  
 母子互动 开始进行最佳的启智早教  
 放松心情 驱走产后抑郁烦躁的心情  
 简单易行 安享温馨的母子亲情



# 母婴瑜伽

韩俊 编著



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

## 图书在版编目(CIP)数据

母婴瑜伽 / 韩俊编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,  
2009.4

ISBN 978-7-5381-5722-2

I. 母… II. 韩… III. 瑜伽术 - 基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 029067 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 7

字 数: 100 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2009 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 唐丽萍 凌 敏

封面设计: 辛晓习

版式设计: 郑 红

责任校对: 李 霞

---

书 号: ISBN 978-7-5381-5722-2

定 价: 30.00 元 (赠送 VCD 光盘)

联系电话: 024-23284363

邮购热线: 024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

# 献给所有产后妈妈和小宝贝

《母婴瑜伽》的出版可谓艰辛，策划之初，我们本打算用真人照片，但宝宝们的注意力实在很难集中，一两组动作还可以，太多动作实在难以完成，而且他们对闪光灯很敏感，无奈，为了不给宝宝造成伤害，我们只好选择了卡通图和仿真娃娃来做示范。我们的绘画专家把这些卡通图画得非常传神，韩老师的讲解也很透彻，相信通过这些文字和图片，您能很轻松地 and 您的宝宝一同学会这套母婴瑜伽。

卡通图的绘画专家李小姐年龄不大，她从不了解小宝宝们的表情和动作到画得精准、传神，她对《母婴瑜伽》的顺利出版功不可没，我们在此表示深深的感谢。

感谢唐丽萍、刘嫦石、苏颖、赵敏超和郭媛媛五位妈妈，感谢她们的宝宝孙浩睿、曹馨平、曹竞兮、刘梓乔、潘祉旭的完美出境，正是她们的本色表情为母婴瑜伽增添了最亮丽的色彩。

编者



# 目录

## 第一章 让高情商、高智商、优雅和健康 成为伴随您和宝宝一生的礼物

第一节 母婴瑜伽的练习收益和原理 .....	9
一、妈妈、宝宝的练习收益 .....	9
二、母婴瑜伽的收益原理 .....	10
1. 宝宝篇 .....	10
2. 妈妈篇 .....	12
第二节 练习的注意事项和原理 .....	12
第三节 怎样使用这本书 .....	19



# 目录

## 第二章 母婴瑜伽的动作设计原理

一、产后新妈妈的运动与保健常识 .....	21
二、新生儿不同时期的运动与保健常识 .....	22
三、母婴瑜伽动作设计需要注意的问题 .....	25
1. 瑜伽性 .....	25
2. 安全性 .....	25
3. 普及性 .....	25
4. 实用性 .....	25
5. 互助性 .....	25
6. 美观性 .....	25
7. 亲子性 .....	25



# 目录

## 第三章 母婴瑜伽的练习详解

### 第一节 婴儿抚触 ..... 26

1. 抚触时应注意的问题 ..... 26
2. 抚触手法 ..... 27

### 第二节 0~3个月时的练习 ..... 30

1. 凝视与追视练习 ..... 30
2. 握物练习 ..... 32
3. 前庭系统练习 ..... 34
4. 迈步反射练习 ..... 36
5. 手眼协调训练 ..... 38
6. 听觉及追视训练 ..... 44
7. 俯卧抬头训练 ..... 46
8. 口唇模仿与逗笑 ..... 48
9. 下肢运动 ..... 50
10. 侧睡练习 ..... 52
11. 下肢有意识活动训练 ..... 54
12. 眼看双手及上肢有意识动作 ..... 56
13. 翻身练习 ..... 58



### 第三节 4~6个月时的练习 ..... 60

14. 视力调节及双手灵活性的训练 ..... 60
15. 下肢肌肉训练 ..... 63
16. 仰卧拉坐颈肌练习 ..... 65
17. 俯卧支撑身体练习 ..... 66
18. 探索和认知训练 ..... 68
19. 跳跃练习及前庭锻炼 ..... 70

# 目录

20. 靠背扶坐及自助能力练习 .....	72
21. 够取训练 .....	74
22. 上下肢动作协调训练 .....	76
23. 手功能训练（对掌、倒手和对敲） .....	77
24. 俯卧打转 .....	80
<b>第四节 6~8个月时的练习 .....</b>	<b>82</b>
25. 观察力训练 .....	82
26. 连续翻滚练习 .....	84
27. 肩旋转运动 .....	85
28. 桥形运动 .....	86
29. 匍行训练 .....	87
30. 直立练习 .....	88
31. 手膝爬行训练 .....	90
32. 手眼协调和手指精细动作训练 .....	92
<b>第五节 9~12个月时的练习 .....</b>	<b>94</b>
33. 握腕起立和横向跨步及捡物练习 .....	94
34. 手足爬高训练 .....	96
35. 对墙推球训练 .....	97
36. 站姿稳定训练 .....	98
37. 走动训练 .....	100
38. 拉绳取物及手指摄取训练 .....	102
39. 手腕、手指协同运动训练 .....	104
<b>第六节 练习后的休息 .....</b>	<b>106</b>

## 附录 宝宝们提醒







# 让高情商、高智商、优雅和健康成为伴随您和宝宝一生的礼物

## 第一节 母婴瑜伽的练习收益和原理

### 一、妈妈、宝宝的练习收益

在现代社会中，时尚妈妈们，尤其是正在产后恢复的新妈妈，面对工作和生活的双重压力，一方面要尽快找回往日的优美体态，恢复正常的身体机能，另一方面又片刻离不开嗷嗷待哺的小宝宝，特别希望能够有更多的时间来和自己的宝宝一起分享快乐的亲子时光。因此，时尚妈妈们迫切需要一种母子兼顾的锻炼形式，母婴瑜伽正可兼顾到您的需求。这些练习是母子间完美的交流方式之一，可以让您体验到与平时照看孩子时不同的感觉。与此同时，产后便秘、痔疮、小便失禁或排尿困难、手脚疼痛、颈背酸痛、关节酸痛、失眠、腰腿痛等所谓难言之隐的月子病也会在同宝宝的游戏过程中不翼而飞。您在收获亲情的同时，也会收获健康、美丽、好心情。宝宝会更加活泼聪明，因为这个





时候良好的行为习惯和智力培养是宝宝一生情商智商的基础。

瑜伽有助于全面激发小宝宝的潜能，它不仅能帮助灵活宝宝的\*\*身体、提升宝宝的运动智能和加强神经肌肉的协调性，提高免疫力、感觉统合功能，还有助于培养宝宝的注意力，增强小宝宝的自信心、自

我意识，刺激宝宝触觉发育和神经肌肉的发展，使宝宝的睡眠长久、有规律，更可以让宝宝在运动中找到快乐，让宝宝们在以后的人生路上学会更好地控制情绪，拥有良好的注意力、学习力和创造力。

妈妈更是可以一举多得。这套练习根据女性的生理和生育特点，编排了更加适合中国妈妈的动作，有益于新妈妈体形及身体结构的恢复，避免产后心理疾患的发生。母婴瑜伽既能以母子安全的形式修身减肥，又可以使妈妈与宝宝肌肤接触，目光交流，共同度过一段美好的亲子时光，增进母婴间的亲情，是母子间良好的身心互动。妈妈可充分感受宝宝良好的反馈，让宝宝感觉幸福和快乐，促进宝宝的心智发育。同时瑜伽课堂能够让婴儿第一次接触社会，宝宝锻炼之后不仅胃口大开、心情大好，而且还会和一同练瑜伽的其他宝宝“交上朋友”。不要小看宝宝，几个月大的婴儿“情商”就很高，这会对他们日后的成长产生潜在的积极影响。新妈妈们也通过这个窗口不至于因育儿而同社会的节拍脱节。母婴瑜伽既避免了妈妈健身、宝宝在家无人照看情形的发生，又可以开发宝宝的潜能，一举多得。

## 二、母婴瑜伽的收益原理

### 1. 宝宝篇

运动是重要的生理刺激之一，是系统地刺激活动感受分析器官的有效方法。大脑支配人的各种复杂活动，又使大脑产生相应的条件反射。因此，让婴幼儿早期进行适当运动，不仅可锻炼肌体，也能促使智力迅速发育。孩子的神经系统需要得到相应的刺激才能发育完善，3个月之前感官刺激的多少决定了



神经回路网形成的复杂程度，多让孩子看鲜艳的玩具和图画，多听音乐和不同的声音，多接触性质不同的物品都能促进视、听、触觉分辨能力。让婴儿抓到或碰到吊起的东西才能促进够取能力，让婴儿俯卧练习抬头以后宝宝才会翻身和爬行。婴儿得到父母关爱，会渐渐发生依恋父母的感情。缺乏视觉、听觉、

触觉刺激的孩子走、说、认都较迟，缺乏正常感情依赖的孩子会变得冷漠、不合作，情商较低。婴儿期是智能增长的主要时期，也是性格和习惯的养成期，所以从出生第一天起，甚至从胎儿起就应给予适宜的培养。

教育界普遍认为构成智力有5种因素，即：观察力、记忆力、注意力、思维能力和想象力。由于想象力和创造力同思维有关，注意力又影响观察力和记忆力，所以上海师范大学洪德厚教授又提出三因素论，即：观察力、记忆力和思维能力。瑜伽对于这些能力的培养本身就有得天独厚的优势，上述的各种因素都可以在婴儿不同时期给予训练强化而且形成习惯。由于婴儿在不同年龄神经系统的发育有着不同的顺序，所以要在接受能力最好的时期给以培训，这称为学习的敏感时期。

宝宝的发育分为6大类：①大肌肉运动：从俯卧、抬头到翻、坐、爬、站，一直到以后的走、跑、跳、踢等都属于该项。②手的技巧：如握、取、拿、折纸等。③语言：从哭到对声音作出反应，到发出单音、词、句和完整的叙述。④认知：挑自己爱看的图画看，认识家人，认身体、物品，认时间、天气，懂因果关系。⑤社交能力：逗笑、知害羞、认路回家、遵守游戏规则、能离开父母、懂道理等。⑥自理能力：包括控制大小便、自己穿衣吃饭、协助做家务等。这些发育指标的顺利达成都是要按照孩子的年龄期循序渐进学习的，所以从新生儿期开始的系统培养非常重要。





另一点要说明的是，新生儿1岁内人体脂肪细胞的生长繁殖是最活跃的高峰阶段，此时脂肪细胞数目的增多将伴随终身，脂肪细胞过多是肥胖症和冠心病的祸根。为此，新生儿期的身体锻炼，作为预防医学已经引起越来越多人的关注。

## 2. 妈妈篇

女性怀孕期间，生理发生了许多变化，如腹直肌分离、腹壁肌纤维增生、弹性纤维断裂、腹壁松弛，这有助于适应逐渐长大的宝宝，但丧失了原来保护自我的肌力。产后妈妈的当务之急是尽快恢复各器官，特别是生殖器官的功能，并恢复形体。从产后两周妈妈可以开始进行适度、轻松的瑜伽操练习，锻炼已变得衰弱的盆底肌肉和腹部的肌肉，这有利于恶露排出和子宫复旧，加强盆底肌肉和筋膜紧张度，减少子宫脱垂，减少膀胱、直肠膨出和痔疮的发生。腹壁肌肉张力的加强可防止腹壁松弛，并促进骨盆及全身的血液循环，促进新陈代谢，减少或避免产后各种并发症的发生，比如减少静脉血栓形成和肺部并发症，有助于恢复膀胱功能，降低尿潴留发生率。母婴瑜伽既有利于恢复健美的身材，又有利于产妇较快地恢复生理机能，使体力和精神等方面迅速恢复正常。并且，分娩本身可使内分泌出现变化，从而伴发自主神经的功能紊乱，比如前列腺素、肾上腺皮质激素及女性激素急剧下降而催乳素分泌激增。以垂体为中心的内分泌体系重新恢复所需时间为10小时至8周，这种变动容易使产妇出现生理上的平衡失调，进而成为心理障碍的病理生理基础。瑜伽是举世公认的对于神经和内分泌有良好调理作用的运动理疗手段，轻松适度的瑜伽练习对身心的调节可以说是对抗产后抑郁症发生的好方法。

## 第二节 练习的注意事项和原理

1 请妈妈带着发自内心的爱开始享受同宝宝在一起的瑜伽时光。初做父母的人心情是既高兴又激动同时又不知所措的，我们想把最好的一切都给孩子，可社会上那么多的早教中心和教育理论让我们不知所措。从老一辈得来的教导与从医生护士那里得到的注意事项出入颇多，往往我们只能将医护人员的话当圣旨，可有时老人的说法真的比



医生的管用。育儿指导书在不同时代背景下主张各异，真不知尽信书还是不如无书。在这些问题面前，我们要对所有妈妈们说的第一条注意事项是“爱”。

父母发自内心的对孩子的爱比懂得多少育儿知识都宝贵得多，对于孩子的身心影响比花多少钱上早教中心要重要得多。即使您当初还不知道怎样抱宝宝，但每一次您喂他吃奶、给他洗澡、逗他笑，渐渐使宝宝融化在您的感情中，这是什么也替代不了的。可能您没时间，可能您有更多的理由让别人来替您做这些事，但拿出时间来带着您的爱和您的宝宝在一起，充满爱地看着他，对他笑，同他一起游戏，让孩子感知您发自内心的爱，是做个出色父母的首要条件。在这个过程中，父母和孩子之间建立了充满爱的关系和牢固的相互信任。



当孩子1岁左右时，我们这本书的瑜伽练习不再适合宝宝练习，孩子有了主见和愿望，但您传递和建立起的这种牢固的基础可以使孩子对自己充满信心，去认识奇妙的世界，而且会让宝宝具有一种充分发挥自己全部才能和利用所有机遇的想法。有人担心太爱自己的孩子会把他惯坏了。其实父母用合情合理的爱去照料孩子，不会把他宠坏，也不会变成溺爱。只有父母甘愿做孩子的奴隶并纵容孩子去使唤奴隶时才会成为溺爱。

**2** 由于孩子年龄的关系，我们可在每个阶段不同的练习中自由选择练习内容，每次练习可持续5~30分钟不等，孩子越小，练习的时间越短。这是亲子间的游戏，不要使宝宝厌倦练习，况且产后运动也需要分阶段，要循序渐进地进行。这项规定对妈妈、宝宝都有很好的帮助。



3 我们在练习中建议妈妈们穿着有鲜艳图案、宜于运动的纯棉宽松服装，可以从方格、条纹到卡通图案，孩子的欢乐注视是以后专注力与视分辨率的基础。研究实验证明，凝视时间超过13秒的新生儿在以后的智测中智商没有低于120的。我们应该利用一切可以利用的机会来强化宝宝这方面的能力。妈妈经常更换这样的练习服装，对于对新奇事物兴趣极高的宝宝们快乐地提高注意力会有很好的辅助效果，所以我们建议妈妈们应该经常更换练习服装。同样，为了强化手眼协调等能力，我们需要手圈、花铃棒等很多辅助用品，这些需要在不同的练习前有所准备。

4 孩子也要穿宽松、简便、宜于运动的衣服，不要因穿得过多而引起大量出汗或限制肢体活动。如果孩子练习后衣服汗湿，最好在更换干衣后再离开练习场所。

5 妈妈们一定要穿着专为哺乳期设计的胸罩练习，并且是透气性好的纯棉布料。应根据乳房大小调换胸罩大小和罩杯形状，并保持吊带有一定拉力，将乳房向上托起。产后乳腺管呈开放状，胸罩起到支持和扶托乳房的作用，有利于乳房的血液循环。对于产妇来说，合适的胸罩不仅能使乳汁量增多，而且还可避免乳头擦伤、碰痛，减轻运动带来的乳房震动，避免乳汁淤积、乳腺管堵塞，从而防止乳腺炎的发生。

6 家长在带领婴儿练习时要将双手清洗干净，剪短指甲，双手涂以婴儿润肤油，并将手表、首饰摘掉，以免划伤婴儿皮肤。

7 练习的时间最好选在哺乳后和宝宝睡眠之间的游戏时间，这时孩子精神好，吃下的食物又消化了一段时间，而且练习后孩子会稍感疲倦，对形成深度睡眠会有帮助。一定不要在吃完饭后立即练习。

8 在练习过程中家长一定要动作轻柔、缓慢、有控制，动作平面和关节活动范围要把握正确。不要过度用力牵拉。



**9** 练习时家长要同婴儿间有情感交流，保持亲切的笑容，轻轻地抚摸、亲吻和交谈。要让宝宝感到在温暖的怀抱中不但能吃饱，还有人疼爱，沉醉在幸福中。宝宝的眼睛会说话，要仔细地看，想方设法看懂他在说些什么。这样亲子感情会提高，宝宝用眼睛传递信息的能力也会渐渐增加，这样才能慢慢培养孩子的观察力和理解能力。

**10** 背景音乐应为优美、轻柔、舒缓的婴儿智力开发音乐，或者是宝宝在胎儿期常听的胎教音乐。如果妈妈可以跟着哼唱一些曲调，那就更好了。

**11** 婴儿情绪低落时不宜勉强做操，不要在孩子身体状态不佳时练习。以免引起婴儿对运动的反感。

**12** 最好每天练习1次或隔天练习1次。

**13** 本练习包括婴儿抚触。抚触是运用科学技巧的方法，通过抚触者的双手对被抚触者的皮肤各部位进行有次序、有手法的抚摸和接触，让大量的、温和的、良好的刺激，通过皮肤这一最大的感受器官传到中枢神经系统，产生生理效应。

**14** 练习环境要求室内温暖，温度在28~30℃，光线充足，空气新鲜流通，但没有穿堂风吹过。母婴瑜伽垫要舒适、清洁。

**15** 凡属下列情况的新妈妈不宜同宝宝一起练习。





