

简单易学的 婴儿按摩操

(日) 主妇之友社 编

(日) 大坪三保子 指导

王 炜 译



给宝宝做按摩
加深母子感情
增强宝宝免疫力
促进身体发育

简单易学

婴儿按摩操



图书在版编目 (CIP) 数据

简单易学的婴儿按摩操 / 【日】主妇之友社编; 王炜
译. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5019-6112-2

I. 简… II. ①主…②王… III. 婴儿—按摩—基本知识
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 134237 号

KOKORO WO SODATERU BABY & KIDS MASSAGE

©SHUFUNOTOMO CO., LTD. 2005

Originally published in Japan in 2005 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

责任编辑: 戴 婕 胡玫娟 策划编辑: 胡玫娟
责任终审: 劳国强
责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵 张 可
装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 4

字 数: 73 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6112-2/TS · 3569 定价: 22.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2007-2909

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

61121S0X101ZYW



简单易学的 婴儿按摩操

(日) 主妇之友社 ● 编
(日) 大坪三保子 ● 指导
王 炜 ● 译

中国轻工业出版社

婴儿的身体部位

与婴儿按摩能够达到的效果

进行婴儿按摩，可以通过抚摸和接触婴儿的身体，增强婴儿的免疫能力，并促进婴儿各个身体部位的发育。让妈妈用温暖的手轻轻地抚过婴儿的每一寸肌肤吧！

脸部按摩

42页

可以让婴儿肌肤避免干燥，更加滋润

手臂按摩

38页

提高新陈代谢

腹部按摩

34页

促进排便、通气，保持肠胃正常状态

脚趾按摩

26页

促进下半身血液循环

小屁屁按摩

30、48页

使婴儿骨盆骨骼保持稳定，并可以调整背部骨骼平衡

头部按摩

44页

缓解颈部紧张
促进头部形状改善

手部按摩

40页

促进脑部和运动神经的发育

胸部按摩

36页

增强婴儿抵抗力，使婴儿不易患感冒

背部按摩

46、52页

促进后背骨骼发育

脚部按摩

28页

促进血液循环，使全身变得温暖



●●● 目录

前言·····	4	为妈妈准备的按摩和护理·····	74
我们都迷上了婴儿按摩！·····	6	通过婴儿按摩，宝宝和妈妈一起成长···	76
来自婴儿按摩教室的报告·····	10	不同年龄孩子的身体特点和按摩要领···	80
简单易学的10分钟按摩步骤·····	17	按摩开始前的准备事项·····	87
此书的使用方法·····	20	婴儿按摩中的手指指法·····	90
按摩开始之前的准备动作·····	22	婴儿按摩的Q&A·····	92
初级阶段的按摩·····	23		
不同部位、不同阶段的基本按摩·····	24		
按摩的结束步骤·····	54		
按摩之后·····	55		
各种按摩精油·····	56		
让按摩更加快乐的护理用品·····	57		
肌肤触摸游戏·····	58		
按摩缓解宝宝10大常见症状·····	66		
婴儿按摩为宝宝增加无限可能性·····	72		



前言

给婴儿做按摩， 可以加深母子 间的亲密情感



宝宝出生了，初为人母，满心喜悦的同时，该如何对付这样一个柔嫩的小东西呢？我想这是很多妈妈们苦恼的问题。但宝宝是自己亲生的，不能因为不知道该怎么做就连碰也不敢碰吧。

尽管小婴儿不懂语言，但和他（或她）们沟通却很简单！首先要直视他（或她）们的双眼，和他（或她）们说话。然后轻柔地抚触婴儿的身体。妈妈和宝宝在一起的时间越长，对婴儿的各种心理活动就越能够清楚地了解，并



且妈妈和宝宝的情感纽带也会越来越紧密。

进行婴儿按摩的时候，直视、说话和抚触，这些都是增进妈妈与宝宝亲密情感的最重要的动作。宝宝可以闻到最喜欢的妈妈的气味、可以看到妈妈和蔼的脸庞、还可以接受妈妈的抚摸，一定非常开心。即使长大后，宝宝也不会忘记妈妈温柔的目光和温暖的手掌。充分享受过母爱的婴儿，也会待人和蔼，身心都得以健康成长。另一方面，妈妈通过给宝宝进行按摩，观察宝宝的各種表情，也可以得到精神上的放松，增加了妈妈在育儿方面的自信。因此，婴儿按摩也可以促进妈妈自身心理上的成长。

通过这本书学习到的婴儿按摩法，不仅可以在宝宝婴儿时期派上用场，而且在宝宝逐渐长大后，也可以继续下去。婴儿按摩既简单易行，又非常重要，是妈妈和宝宝相互沟通的重要途径。

26位妈妈的体验！

我们都迷上了婴儿按摩！

婴儿按摩在忙于育儿的妈妈中间大受欢迎。下面介绍一些妈妈们的经验谈，婴儿按摩可以有那么多的好处呢！



宝宝4岁
宝宝10个月
奈绪妈妈

刚开始给宝宝做按摩，没有什么特别的规则，只是按照自己的节奏进行。现在只给小女儿做，接下来也打算给她的哥哥苍依做一做。



宝宝4个月
敦子妈妈

明日香非常喜欢肌肤触摸游戏，每天的婴儿按摩时间都是宝宝最快乐的时光。妈妈能切身感觉到宝宝在一点点长大，所以，今后也要继续进行下去。

宝宝6个月
晶子妈妈

给宝宝开始婴儿按摩之后，发现宝宝的表情变得丰富起来了，开心的时候，那张笑脸可真动人！这种变化也是宝宝在成长吧，我也很有成就感！



宝宝4个月
美和妈妈

开始给他按摩之后，孩子的状态一天天变好。过去总是考虑在家里跟孩子做些什么游戏，现在终于找到了，婴儿按摩就是最好的游戏！



宝宝6个月
久美子妈妈

我家的宝宝发育比较迟缓，但是通过给她做按摩，现在她变得活动量大了，以前总是鼻塞，现在也好多了，很高兴。



宝宝1岁7个月
悦代妈妈

最初开始按摩，是希望能缓和肌肤干燥和湿疹的问题。通过按摩，孩子的体格也变得强壮了，更让我吃惊的是，原来比较稀少的头发现在也变得浓密了！现在她自己主动要求我给她做按摩呢！

宝宝4个月

京子妈妈

最初真的不知道怎样才能和宝宝一起玩耍，偶然学到了婴儿按摩。通过手掌游戏和肌肤抚触游戏，感觉和宝宝在一起很开心。



宝宝4个月

百合妈妈

给宝宝按摩，比单纯地抱着他似乎更容易沟通，而且我们之间的联系也更加紧密了。宝宝的情绪比以前安静了，所以我觉得按摩真的很好！



宝宝6个月

响子妈妈

现在正在上婴儿按摩训练班，在那里不仅仅学习到按摩的方法，还可以咨询关于宝宝的所有事情，对我养育宝宝很有帮助。现在我更有自信了。



宝宝6个月

圣子妈妈

孩子原来不容易睡觉，进行按摩之后，变得好多了。原来有点犟的小脾气，现在只要给他按摩，总是笑呵呵的。按摩帮助他长成一个好孩子。



宝宝6个月

爱妈妈

我的宝宝很少晚上哭闹，进行婴儿按摩后，晚上睡得更香了。每天都亲密接触，我可以用手感觉到宝宝的成长状况。



宝宝4个月

雅子妈妈

刚开始做了一个月，已经发现和孩子之间的情感更亲密了。通过给孩子做婴儿按摩，我也意识到，为了孩子，妈妈的健康有多重要。



宝宝6个月

育代妈妈

给宝宝进行按摩的时候，我自己的心情也安静下来。婴儿按摩对妈妈也很有用处，妈妈和宝宝亲密无间，总是相互会心地微笑。



宝宝4个月

淳子妈妈

按摩开始之后，宝宝竟然改掉了爱哭的毛病，真让人不可思议！开始按摩是朋友建议的，现在我也向其他朋友推荐呢！



宝宝2个月

和惠妈妈

我自身很重视身体机能状况和自我调节能力，在怀孕的时候就开始接受瑜伽训练。婴儿按摩是和婴儿沟通的重要手段。



宝宝1岁4个月

和子妈妈

给宝宝做按摩，可以与宝宝心灵相通，我也心平气和了。和宝宝在一起的时候，柔缓、亲切地享受每一分钟。



宝宝4个月

沙织妈妈

给宝宝进行按摩之后，我发现自己更能理解宝宝的各種表情了。最大收获是，现在能顺利地找到宝宝哭泣的原因了。



宝宝5个月

恭子妈妈

最初开始按摩的时候，宝宝有时候会哭，但现在只要一开按摩，宝宝就会很开心。我也很喜欢触摸宝宝的柔嫩肌肤，今后一定要坚持为她做下去。



宝宝4个月

纯子妈妈

宝宝肉嘟嘟的，腿根部位经常由于摩擦而发红。给他按摩之后，经常能看到宝宝开心的笑脸了。建议朋友们也给你们的宝宝试试。



宝宝7个月

理子妈妈

总觉得我的宝宝不喜欢笑，但开始按摩之后，宝宝咿呀学语的发音更丰富，而且还很爱笑了！表情也开始丰富起来，真好！



妈妈的经验谈

“开始婴儿按摩之后，有什么好的效果呢？”接受调查的妈妈们都回答了这个问题。从调查结果中可以很直观地了解到，进行婴儿按摩的妈妈和宝宝们有多么快乐。

Q1

什么原因使你决定开始做婴儿按摩的？

1

阅读有关书籍或杂志

2

朋友推荐

3

通过网络信息

书籍、杂志和网络上有大量关于婴儿按摩的介绍，可见婴儿按摩有多受欢迎。另外那些实际做过按摩的朋友们的宝贵经验，也值得借鉴。

Q2

在孩子多大的时候做按摩好呢？

出生后2个月左右

4%

出生后2至6个月

12%

出生后6个月至1岁

42%

1至2岁

35%

2岁以上

7%

婴儿6个月左右开始会坐，此时妈妈在育儿过程中也开始有些空闲，大多数妈妈选择这个时候开始做按摩。

宝宝6个月

律子妈妈

以前只有在给宝宝洗澡的时候才抚摸他的全身，现在通过做按摩，增加了接触宝宝肌肤的时间，很开心。宝宝的肌肤状态变好了，效果真的不错。



宝宝4个月

直子妈妈

只要一开始按摩，宝宝就会很开心地笑，我也很愉快。今后我要重点给她按摩腿部，增强她腿部肌肉。



宝宝6个月

佳织妈妈

我最喜欢给宝宝做的是足底按摩，可能就是因为这个原因吧，我的宝宝很早就坐了。下雨的时候，不能户外活动，足底按摩正好补充了运动量。



宝宝4个月

美喜子妈妈

孩子现在容易入睡了，我的生活也恢复了规律。抚摸宝宝的肌肤，我的心情也得到安慰，变得更加温柔了（笑）。就像和宝宝一起游戏一样轻松。

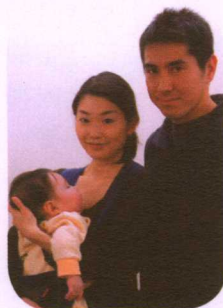


宝宝6个月

若菜妈妈

信吾爸爸

现在比从前更关心宝宝的身体发育了，比如脖子后面的湿疹，现在发现已经没有了。妈妈和爸爸一起给宝宝做按摩。



宝宝6个月

淳子妈妈

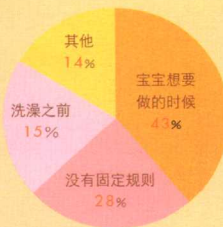
壮爸爸

第一次做按摩之后，宝宝的便秘就改善了。后来，我们一直坚持给他做，现在每天洗澡之后都要做按摩。爸爸在休息的时候也积极参加，一家人在一起很开心。



Q3

一天中什么时间适合做按摩？



回答“宝宝想要做的时候，就给他做按摩”的妈妈最多。这样做很好，可以将婴儿按摩的效果发挥到最佳。另外“其他时间做”的回答中，“在爸爸也能参加的时间一起做”、“睡觉之前做”比较多。

Q4

婴儿按摩的好处是什么？

加深妈妈与宝宝之间的亲密情感

2 宝宝的脾气变好了

3 爸爸与宝宝之间的情感纽带也变得紧密

几乎所有的妈妈都感觉到，做了婴儿按摩之后，一家人的关系更加融洽紧密了。那些一开始不知道如何和宝宝打交道的妈妈们，通过给宝宝按摩消除了自己的不安。

来自婴儿按摩

教室的报告

表参道上的时尚教室

离地铁表参道站很近的一间大厦的一楼有家经营从英国直接进口的精油的商店，同栋大厦的地下一层就是我们书中介绍的、大坪三保子老师主讲的婴儿按摩教室。

解答妈妈们关于育儿的疑问

走进教室就发现整个空间弥漫着淡淡的香草香气。这个教室同时还举办芳香身心放松法的训练，香味就是那个训练留下来

的。在这样的氛围中，精神也不由地放松下来。

还不到开始的时间，妈妈们却早早地带着宝宝们来了，她们在这里可以相互聊聊育儿的心得……暖融融的气氛中，婴儿按摩训练开始了。

一开始，“最近宝宝们的情况怎么样啊？”大坪老师问大家。妈妈们一个接一个地将自己宝宝的各種情况告诉大坪老师。有的说“辅食吃得不太好”，有的说“最近总是哭闹”等等，大坪老师分别做了解答。

●一层是经营芳香精油和各种相关用品的商店，玻璃窗后灯光明亮，让人感觉很亲切

●各种轻柔呵护宝宝肌肤的全棉毛巾

●各种婴儿按摩用的精油和香波用品，还有很多皮肤护理用品

接着，按摩开始了。依次给宝宝做仰卧、俯卧等各种姿势的按摩。大坪老师仔细纠正每位妈妈的动作，如果有婴儿哭泣，老师就建议妈妈将婴儿变换为俯卧姿势。宝宝也往往由于姿势的改变而停止哭闹，不一会就笑呵呵了。老师的经验让妈妈们更信服了。

给妈妈们的产后瑜伽训练

接下来是给妈妈们的瑜伽恢复训练。然后，整个婴儿按摩训练就结束了。一个半小时的训练，内容十分充实。这个训练很受欢迎，有很多妈妈远道赶来。有位妈妈说：“那些原来在家里一个人很伤脑筋的问题，来到这里之后都迎刃而解了。在这个训练班里不仅可以学习到按摩的方法，而且还可以向老师咨询孩子整个发育过程中出现的各种疑问，并且接受老师关于如何跟孩子相处的各种建议……”

接受了妈妈充分按摩后的宝宝们，有很多在训练结束后，很快就睡着了。这里是让妈妈和宝宝们都感到快乐和幸福的婴儿按摩教室。



大坪老师在利用玩具娃娃给大家表演按摩方法。无论听不懂的时候，还是宝宝发脾气的时候，大坪老师都有办法妥善处理，这让妈妈们很放心。

●在这个教室里，不仅仅宝宝们得到安慰，妈妈们的心理也得到放松。看到妈妈们欣慰的笑脸，宝宝们表情也十分生动。

●按摩结束后，宝宝和妈妈面对面的放松动作。



婴儿按摩教室

这家教室以出生后一个月到不满一岁的宝宝为对象，基本上两个月举行三次训练。而且令人高兴的是，只要事先预约，爸爸或奶奶等家人都可以参加。我们进行采访的那天，还有两位爸爸参加，并且很积极地为宝宝做按摩呢。另外“双胞胎宝宝、肌肤敏感的宝宝、有个性的宝宝等，都欢迎前来咨询”，为那些被各种烦恼缠绕的妈妈们的帮忙。如果宝宝还有小哥哥、小姐姐，在教室的一层，可以受到托管照顾。

训练开始的时候，全体参加者逐一自我介绍，然后给每人发放按摩油和教材，经过预备动作，按摩正式开始。这里使用的是葡萄籽精油。如果妈妈们提出要求，还可以加入有安眠作用的英国制按摩精油。

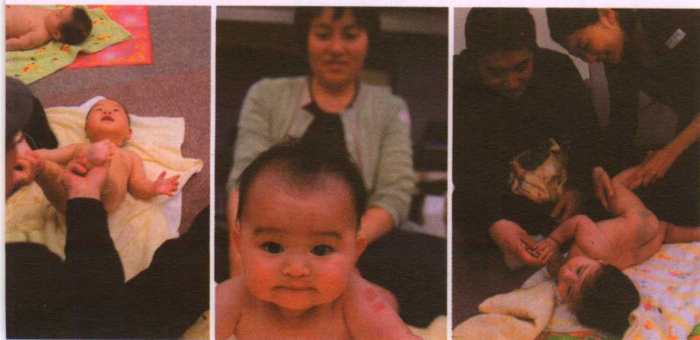
工作人员的全方位支持

今天，共有16组家长宝宝聚集在这里，盛况空前。浅井老师很开朗，教室里热热闹闹的。除浅井老师之外，还有助产师和身心放松训练师作为讲师助手，即使有不懂的时候，也很容易得到个别辅导，各种设施完备。

一共有16位宝宝的空间，当然热闹非凡。但很奇怪的是，当老师讲解按摩方法的时候，宝宝们都很安静。也许是老师的声音穿透力格外强的缘故吧，教室里尽管十分嘈杂，每位参加者还是能很清楚地听到老师的讲解。参加者人数很多，妈妈们之间也可以轻松交流。宝宝们互相打量、互相触摸，好奇心得到极大满足。

按摩结束后，参加者可以到谈话室喝杯茶。附近饮食店特别制作的有机蔬菜茶，以及宝宝们可以喝的脱敏香草茶。参加者一边喝茶，一边可以再听老师讲一讲按摩的顺序等注意事项。那些在实际按摩中弄不明白的细节问题，此时也可

家长和宝宝们围成一个大圈，浅井老师在中央为大家示范按摩方法。其中积极参加的爸爸们也给我们留下深刻印象。妈妈和爸爸相互帮助，一起给宝宝进行按摩。宝宝也很开心，表情非常生动。



以得到复习。老师讲过之后，该妈妈们提问了。比如“便秘的时候，应该怎样给宝宝做按摩？”等等。老师会用玩具娃娃给提问的妈妈作示范。

让聚会不仅仅是个游戏聚会

参加者可以把训练中使用的教材带回家继续使用。浅井老师介绍说：“快乐地按摩，是这个训练教室的大前提，但训练不仅仅是个游戏聚会。在这里，妈妈们不但可以了解诸如淋巴等组织在身体什么位置这样的常识，还可以亲眼观察到宝宝在接受婴儿按摩后的效果，以便回家后能够坚持为宝宝做下去。”

教室里充实而快乐，能够真正学会婴儿按摩的正确方法，这也是婴儿按摩课受到广泛欢迎的秘密所在。



●右上 用玩具娃娃给大家讲解按摩效果的浅井老师。

●右下 助手们正在为妈妈们逐一讲述要点。

●上 月龄相近的宝宝们相互抚摸、微笑的场面。



●左 教室里还出售葡萄籽油等各种按摩精油，另外还有喝茶时间里所需的香草茶。这里使用的教科书附有薄膜，可以防止油类浸湿。

●下 和蔼而亲切的老师和各位助手。



立足社区，成为育儿后援的力量之一

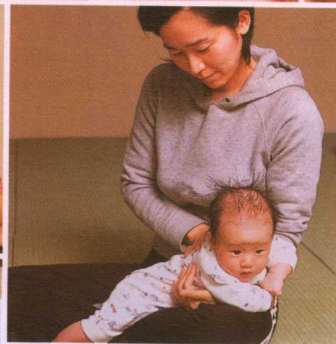
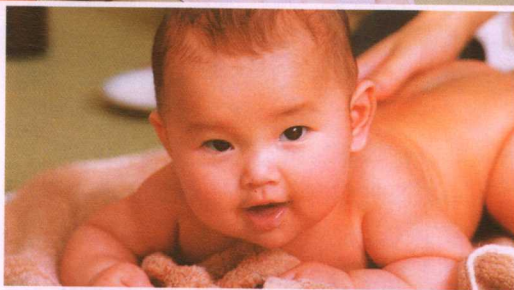
“AMIGO”是帮助婴儿宝宝与他们的父母建立起亲密信赖情感关系的育儿后援组织。目前该组织的活动以东京为中心，不断创新，成为值得妈妈们信赖的后援力量。他们的活动之一便是举办婴儿按摩培训。培训以东京为中心，每周大概一次。另外如果有需要，东京之外的区域也可以开办。讲师是该组织的顾问、大坪三保子老师。该组织举办的培训，特点在于不是在固定的场所，而是使用诸如公民馆等社区公共场所。这

样，居住在附近的妈妈们便可以很轻松地带着宝宝们参加了，所以深受好评。

今天的场地在东京世田谷区的一个住宅区的会所里。在一个洒满阳光的大厅里，来参加的妈妈一边仔细地聆听着老师的讲述，一边为宝宝们做着按摩。在充分进行了按摩之后，有很多宝宝已经含着妈妈的乳头睡着了。“有的训练班离家很远，所以有时候很想参加但去不了。这里离家很



为宝宝做完按摩之后，妈妈们也要做放松运动。全身心从紧张中解放出来。



和宝宝面对面的妈妈，表情认真但自信稳健。宝宝也十分愉快地接受着妈妈的抚触按摩。

近，真是帮了我们大忙了”。很多妈妈都感慨地说。从妈妈和宝宝们愉快的笑脸不难看出，在这里她们的心情也获得了放松。