



Xi Xue

席雪

- 全国知名母婴护理专家；常年致力于在中国推动专业的新生儿健康护理知识和理念。
- 北京市东城区妇幼保健院护士长，主管护师。
- 1981年毕业后，在北京市东城区妇幼保健院开始从事医护工作。

迄今为止对孕产妇护理、新生儿护理已经积累了26年的临床经验。

- 1990年至今担任北京市东城区妇幼保健院护士长，从事护理管理工作：曾任产科病房、妇科病房、计划生育病房、特需病房（温馨爱屋）、产房、手术室、急诊室护士长，并负责孕妇学校教学工作。

17年的护士长生涯积累了丰富的实践经验。

- 2000年至今任《妈咪宝贝》杂志特邀专家。
- 多次应邀参加中央电视台婴幼儿护理节目的录制。
- 擅长于婴幼儿日常生活护理及常见疾病的防治，撰写并发表过大量母婴护理及女性健康科普文章与书籍。

宝宝的 ……

体格、智能、情商

尽在

妈妈温柔的双手上

出品人：耿潇男 gxn rheabook@vip.sina.com
策划人：

感谢读者选择了优秀的生活图书，欢迎各
领域专家、作家、名医、摄影师、写手、画师、
模特……和我们联系，加入我们的创作团队，共
同打造更多实用、科学、精美的生活书籍。



在生活图书出版的道路上，我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会照单全收。与读者同行，前方的旅途一定会越来越精彩……

耿潇男 *Geng Xiaonan*

- 生活类图书资深出版策划人、撰稿人：北京瑞雅文化传播有限公司执行总监。
- 长期致力于生活类图书的出版、策划、撰稿及现代时尚生活潮流的观察研究。
- 在时尚流行、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。
- 曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等各领域之业界精英成功合作，为读者带来高品质的衣食住行资讯。
- 迷恋文字和图像，愿将美妙的生活转变为图书作品呈现给世人，愿为读者做跨媒体导游。愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣、幸福而优雅。

摄影：CHIQUÉ·王

专家演示：席 雪

宝宝模特：林鑫森

插图绘制：杨 培

文字统筹：张海媛

装帧设计：刘金华 旭 晖

美术制作：冯 静

幸福母婴书库

婴儿抚触与按摩

席雪 编著



 中国纺织出版社

致言

我是在1995年接触到“婴儿抚触”这一全新的婴儿护理概念的，当时是强生公司首次将其引入中国，并得到了中华护理学会、中华医学会儿科学分会及围产医学分会的认可和大力推荐。至今为止，婴儿抚触已在全国31个省市得到普遍推广，建立了卫生部权威认证的标准抚触室440多家，培训抚触专业人员达2万余名，并让300多万新生儿受益。“抚触”这一婴儿护理理念已经成为新生儿护理的重要组成部分。

在多年的母婴护理临床实践中，我将抚触与中医传统的按摩手法相结合，在对宝宝皮肤进行有手法技巧的科学抚摩的同时，再结合某些常用保健穴位的摩擦与揉按，让大量温和良好的刺激通过皮肤传到中枢神经系统，产生积极的生理效应，促进宝宝生理和情感发育。抚触与按摩能更加有效地刺激宝宝的淋巴系统，增强抵抗能力，强化消化系统，改善睡眠状况；抚触还可以平复宝宝的焦躁情绪，减少哭泣；最重要的是，抚触能增进母婴间的交流，在促进宝宝体格与智商发展的同时，更能塑造宝宝健康的情商。强生婴儿抚触中国大使刘纪平教授对330名正常婴儿的跟踪调查结果表明，抚触组婴儿的智能发育、心理运动发育指数明显高于未进行抚触的对照组。

我迫切地希望能通过这本书将这一婴幼儿健康护理的知识和理念传播给家长们。0~3岁是婴儿抚触的关键期，越早开始对宝宝进行抚触，效果越明显。祝愿更多的中国宝宝能够通过抚触，全面健康地发育成长。

——席雪

及更多的中国宝宝。

我

愿与每位父母一起，推广『婴儿抚触』这一全新的新生儿健康护理理念，以惠



本书重点栏目及标注详解

例一 胖胖的小腿(P26、P27)

● 仰卧

这里介绍婴儿接受抚触或按摩时，所采取的体位。

● 图片里的小对话框

妈妈与宝贝间的悄悄话。

● 图片上方的正方形小图标

解说婴儿接受抚触与按摩时应采取的姿势、该项按摩动作持续的时间以及每项动作需要进行的次数等各项资讯。

● 精美图片

对按摩动作的详细说明。此种图文结合的方式，更有利于理解，妈妈们不要错过喔！

● 图片上的箭头

按摩专家将每项按摩动作的走向，用箭头的方式进行解释说明。

● 图片上的序号

标注各项按摩动作的先后顺序，以便于阅读。

● 按摩方法

详细说明婴儿按摩的具体方法，让妈妈们清晰地了解按摩动作。

● 实况应对进行时

按摩专家就婴儿接受按摩时可能出现的突发情况，做出准确、详细的预测，并提出合理的应对措施，以免妈妈们遇到此种情况时感到手足无措。

● 爱心小提示

设立此栏目的最大目的是给妈妈们提供更多有关婴儿按摩、护理的相关信息，以达到了解宝贝身体结构、强化按摩效果的目的。

● 按摩小禁令

按摩专家就婴儿抚触与按摩中可能遇到的各项禁忌，予以专业性提醒，让你更顺畅地给宝贝进行按摩。

例二 腹泻(P69)

● 宝贝腹泻时，你应该想到

儿科专业医生为你解析婴儿出现病痛的各项原因，方便你找出病症根源，对症下药。

● 除此之外，你还需要

婴儿护理专家从病理角度分析，告诉你宝贝生病时，除抚触与按摩之外，还需采取哪些相应的护理措施。



| 目录 | CONTENTS | *

第1部分

抚触与按摩，陪伴宝贝健康成长

抚触与按摩，宝贝要常做	6
抚触与按摩，父母快乐的源泉	8
就要开始了，你准备好了吗？	9
已经开始了，你还等什么？	15

第2部分

激发婴儿的潜能

智力：促进大脑发育，激发婴儿智力	16
身高：促进腿骨增长，激发长高潜能	18
皮肤：调节激素分泌，改善皮肤问题	20
视觉：刺激视觉神经，呵护宝贝视力	21
听觉：刺激听觉神经，激发听觉潜能	22
体质：促进筋骨发育，增强婴儿体质	23
免疫力：激发免疫潜能，提高免疫力	24

第3部分

基本部位按摩

仰卧	26
胖胖的小腿	26
屈伸、摆动小胖腿	28
柔柔的脚趾	30
脚底、脚踝	32
可爱的小屁股	34



细嫩的小肚肚	36
宽宽的小胸脯	38
“不安分”的小手臂	40
漂亮的小手	42
胖嘟嘟的小脸蛋	44
按摩小脑袋	46
俯卧	48
强壮的后背	48
粉粉的小屁股	50
被动爬行	52
拍打小脊背	54
结束按摩	56

第4部分

快乐的亲肤游戏

伸展运动	58
举高高	59
扭扭腰	60
抓抓放放	60
荡秋千	61
摇摇摆摆	62
手脚互动	63
推推折折	63
伴宝贝做被动操	64

第5部分

按摩缓解常见小病

生病宝贝需谨慎按摩	66
便秘	67
腹痛	68
腹泻	69
不易入睡	70
咳嗽	71
鼻塞	72
夜啼	73
吐奶	74
感冒	75
恐惧	76
牙痛	77

第6部分

让宝宝爱上抚触与按摩

婴儿按摩的年龄	78
熟练使用按摩手法	80
不同年龄宝贝的发育与按摩	82
婴儿按摩的Q&A	86



第 1 部分

抚触与按摩 陪伴宝贝健康成长

目前，许多国家都在关注婴儿抚触与按摩的研究。实验表明，抚触与按摩可促进婴儿生长发育，激发各个方面的潜能，预防及缓解某些常见小病，让宝宝健康快乐成长。

抚触与按摩，宝贝要常做

婴儿抚触与按摩听起来非常神秘，其实它只不过是一项特殊的亲子互动游戏。不过，千万不要小看这项活动，它对宝贝的健康成长有着不同凡响的意义，也正是因此，才风靡全球。

◎ 培养宝贝优良性格

宝贝经常受到亲人的抚触与按摩，不会感到孤单、寂寞，且能产生安全、自信、倍受呵护的感觉。常受亲人抚触或按摩的宝贝，情绪稳定、心情舒畅，很少出现紧张、恐惧的心理。同时父母的良好性格也可以感染宝贝，使其变得宽厚仁慈、热情豪爽、大度能容。在抚触按摩过程中，宝贝与父母进行着心与心的交流，在这种温馨平和、没有吵闹、爱意融融的氛围中，宝贝的心灵会受到同化，被爱心填得满满的，这样的宝贝性格开朗、活泼大方、平易近人。

◎ 提高宝贝对自身的主动认识

出生不久的婴儿，对自身的主动认识能力并不完善，只有通过父母及亲人的按摩和抚触来加强对自身的主动认识。在抚触或按摩中，宝贝通过肌肤的触觉神经，将身体发出的信息传达到大脑，体会到自己的存在，逐渐对自己的身体有了一个大致的认识。这种认识需要一段很长的时间，而经常受到抚触与按摩可缩短这一时间差，只要坚持给宝宝做抚触或按摩，就能激发他们的感知能力，使他们对自己的认识更加深入。

◎ 使宝贝更具爱心

培养婴儿的爱心，离不开妈妈的抚触与按摩，宝贝能从妈妈的爱抚和笑容里获得最大的安慰和满足，从而感受到妈妈内心深处的爱，这种爱在婴儿幼小的心灵深处种下了一颗善意的种子，时刻影响着他们的行为。宝贝因为被爱，才懂得怎样去爱。婴儿的内心世界里本是一片空白，他们表达情感的方式，会受到父母及亲人的影响，若从宝贝降生的第一天起，就对他们进行爱的抚触，这会令他们更具爱心，更加勇敢、独立、自信。

◎ 让宝宝身体更棒

调查研究发现，经常接受抚触与按摩的婴儿体重要比普通婴儿高1.47倍，专家认为，婴儿出生后对新环境会产生不适，先前温暖、熟悉、有限的空间消失了，



取而代之的是一个从未见过的新环境,此时,如果常给他们做抚触或按摩,能帮助他们尽快地适应新环境。另外,抚触与按摩还能有效地增强食欲,达到增加体重的目的;通过抚触或按摩,还可以提高婴儿进食量、促进胰岛素及胰高血糖素的分泌,而胰岛素可促进糖组织的利用与蛋白质及核酸的合成;抚触与按摩也可以促进胃酸分泌、加强胃窦收缩和消化道功能。

给宝宝做抚触或按摩时,母亲是最理想的操作者,其次为近亲者。

◎ 改善宝贝睡眠

出生不久的婴儿,正处于生长发育的重要阶段,神经系统尚未发育成熟,容易产生疲劳,因此需要充足而深沉的睡眠,这样可使其保持愉快的情绪并诱发食欲,这对宝贝的成长大有裨益。抚触与按摩不仅能够帮助宝贝锻炼四肢的活动能力,还能放松绷紧的肌肉,同时让宝贝产生安全感,消除外界刺激给宝贝带来的惊吓,避免产生恐惧心理。抚触与按摩过程中,温馨舒适的环境,可以令情绪激昂的宝贝安静下来,宝贝会在不知不觉中进入梦乡。这是一种全身心放松后的睡眠,不存在任何刺激因素,这样的睡眠有利于宝贝成长。

◎ 提高宝贝的交际能力

婴儿出生以后便溶入了社会,他们的感情并不比成人少,他们希望被爱以及与人交往。抚触与按摩则满足了他们的需求,使他们的身心得以抚慰,避免了因孤独、焦虑、恐惧等不良情绪导致的哭闹或生病,一系列的良性反应,为宝贝健康成长提供了有利条件。宝贝在语言交流能力不发达的情况下,可以通过抚触或按摩与亲人进行非语言性的情感交流,在这一过程中,他们的交际能力得到了锻炼。



抚触与按摩，父母快乐的源泉

婴儿抚触与按摩是一项适合普通家庭而又行之有效的亲肤活动，它不需要父母们额外购买太多的辅助用品，仅仅需要的是一份亲子之爱及一双温暖的手。而且，父母也能从中受益不少呢。

◎ 缓解工作压力与疲劳

现在，抚触与按摩已经成了一种时尚，它将父母与宝贝紧密地联系在一起，帮助父母理解宝贝的非语言性交流，使彼此间的爱进一步升华。父母们用爱心倾听宝贝的诉说，宝贝则会用多种多样的表情，向父母传达爱意，只不过这需要抚触或按摩做媒介，架起父母与宝贝间交流的桥梁。无论工作压力有多大，工作一天后有多么疲惫，当双手接触到宝贝娇嫩的肌肤时，沉重的工作压力与疲劳感都会消失殆尽。随着抚触、按摩的进行，那血脉相连的爱，会通过双手传递到宝贝的每一寸肌肤，父母也会被这种美妙的感觉所感染，从而忘却所有辛劳。

◎ 促进乳汁分泌

妈妈关爱的抚触或按摩不但能消除宝贝的陌生感，还能强化他们的吸吮动作，从而刺激母体乳头的感受器，并通过脊神经传入中枢，刺激下丘脑分泌催乳素释放因子——PRF，从而达到促进乳汁分泌的目的。宝贝的吮吸动作还能促进母体垂体后叶分泌催产素，使乳腺导管的肌上皮细胞发生收缩，令乳汁的排出更加顺畅。

◎ 增进彼此的心灵感应

妈妈关爱的抚触与按摩牵引着宝贝的情绪变化，柔软的双手将浓浓爱意传达给宝贝；宝贝借着妈妈温柔的抚触、按摩，领略其中的浓情爱意。宝贝的举手投足、妈妈的音容笑貌都牵动着彼此的心弦，为增进双方的心灵感应创造了更加广阔的空间。

卸下接触婴儿的心理负担 小贴士

许多初为人父人母的家长们，不敢触摸新生儿，担心不小心伤害到宝贝娇嫩的身体，由此产生了惧怕接触婴儿的心理障碍。虽然出生不久的婴儿身体比较脆弱，但也不至于动不得，只要讲究方式方法，依然可以享受到与他们肌肤接触时的幸福感觉。按摩专家建议家长们，待婴儿长到4~5周大时，再为其做抚触按摩，因为，这时父母已经习惯了接触婴儿，也已经知道，虽然婴儿非常柔弱娇嫩，但不会轻易受伤害。



就要开始了,你准备好了吗?*

抚触按摩开始之前,做好准备工作是非常必要的,这对按摩的顺利进行起着决定性作用。妈妈们准备好了吗?

◆ 准备按摩精油

婴儿专用按摩油在婴儿抚触与按摩过程中扮演着重要角色,能提高按摩质量。不过,与时下流行的按摩精油相比,前者更适合婴儿抚触与按摩,对宝贝的健康更有益。不过,给婴儿做抚触与按摩的过程中所使用的精油属于稀释调合后的婴儿专用油,纯精油浓度较高不宜直接接触宝贝皮肤。

在开始按摩之前,首先要测试精油是否适合婴儿。宝贝的肌肤非常娇嫩,如果精油选择不当,很可能出现过敏现象。第一次给宝贝做抚触与按摩的家长们,使用精油前可先做一下皮肤实验。

◎ 实验步骤:

1. 取一些精油倒在妈妈的指尖上,不需要太多,适量就可以了。
2. 妈妈将精油轻轻涂抹在手臂内侧,面积大小如1元硬币即可,10~15分钟后观察状况。
3. 再在婴儿的手肘、手腕、大腿内侧等部位涂油,10~15分钟后,检查有无发疹或发红现象,如果没有出现任何异常情况即可全身使用,反之则必须更换精油。

◎ 以下为你推荐几种时下里最流行的婴儿专用按摩精油:

各种精油的特质

葡萄籽油

从葡萄种子中提炼出的油,没有怪味,在全身按摩过程中经常用到。该种精油可以冷却体内热气,因此很适合夏季使用。

荷荷芭油

从生产于美国或墨西哥等干燥地带的Jojoba果实中提炼出的油,美国当地居民为了防止强烈日晒和防止皮肤干燥,就用这种油护肤,这种按摩油的最大特征是不易氧化。

夏威夷坚果油

从Macadmia坚果中提炼出的油,传闻在植物油当中最接近人类的皮脂,以低刺激为特征。对皮肤的渗透率高,不会出现黏腻感觉。



1



2



3



最适合做皮肤实验的部位图

◆ 选择舒适安静的按摩环境

环境对于婴儿抚触与按摩来说尤为重要，环境是否舒适直接影响着抚触与按摩的效果。给宝宝按摩前，选择恰当的环境是非常必要的。

◎ 设立固定的按摩地点

在家里选择一个你喜欢的地方，并把它作为固定的按摩地点，以便宝贝能够把这个地方和抚触与按摩联系起来。不过一定要确保该地点有足够的活动空间且周围没有障碍物或危险物品，可以把容易碰倒的东西，如蜡烛、暖水瓶统统拿开。你可以选择在床上或地板上为宝贝进行抚触与按摩，不过在选择地点时，要考虑到高度，避免因高度不宜而引起腰酸背痛。



◎ 做好防范措施

按摩地点确定下来后，还要铺上柔软的毛巾，并在毛巾下铺一层防水垫，以免按摩途中宝贝突然大小便，令妈妈手忙脚乱。



◎ 注意室内光线

按摩时的光线要柔和，以小灯泡的亮度为宜，避免灯光直接照射宝贝的眼睛，最好不要在日光灯下做按摩。因为，处于仰卧状态的宝贝，很容易将视线固定在日光灯散发出的灯光上，这对宝贝的眼睛会造成一定程度的伤害。最好采用反射光线，宝贝注视这种光线时，眼睛不会受到刺激。



◎ 减少影响按摩的声音

抚触或按摩时，电视、收音机、电话，甚至是家里的宠物都会干扰按摩的进行，影响按摩效果。按摩前最好关闭电视机、收音机、电话，圈起宠物。可以播放一些柔和的音乐来渲染按摩气氛。如果宝贝产生了困意，还可以播放一些轻柔的音乐来安抚宝贝的情绪，使其尽快进入睡眠状态；如果想跟他们互动，可以选用一些轻快的音乐配合宝贝一起嬉戏。



夏季按摩

小贴士

夏季尽可能缩小室内外的温差。电风扇或冷气不要直接吹到婴儿。

冬季按摩

小贴士

冬季给宝宝按摩时，要注意不要让暖气直接吹向婴儿。如果地板较凉，可用铺一层垫子等方法来调节温度。



◆ 妈妈的事前准备工作

◎ 指甲剪短并修圆

按摩或抚触时,妈妈的手随时都会碰触宝宝的皮肤,指甲过长可能使婴儿细嫩的皮肤受到伤害。按摩前,应将指甲剪短且前端部分修圆。

◎ 播放柔和的音乐

妈妈柔和、甜美的声音是婴儿最喜欢的声调,可作为按摩的背景音乐,也可以用幽静的音乐予以替代。

◎ 卸掉压力,尽量放松

按摩过程中,妈妈的紧张感会传给婴儿。妈妈在心情焦躁不安的情况下,可以饮用香草茶,让心情尽快稳定下来,全身放松后再开始按摩。

◎ 保留原有气味

妈妈的乳房周围有顶浆分泌腺或皮脂腺,会分泌外激素,这是宝贝熟悉的味道,与在妈妈体内时闻到的气味完全相同,因此,婴儿闻到妈妈的气味时,会感到非常安心。有些妈妈会利用各种香水掩盖身上的特殊气味,这对宝贝来说是非常不利的。因此,在为宝贝按摩时,妈妈应保留原有气味,以此来安抚宝贝的情绪,使其配合按摩。

◎ 不让按摩中断

给婴儿按摩时最忌讳的就是中途停止,这会影响按摩效果。按摩前应做好充分准备,事前应把所有可能发生的情况预测到,并做好应急措施。

这样的问题 不能忽视

小贴士

洗手

婴儿的肌肤非常娇嫩,为其做按摩时,妈妈必须注意清洁,按摩前先洗手。



服装

为宝贝按摩时,妈妈最好穿着宽松、舒适的衣服,尽量选择可以在不勉强之下盘腿坐,或能随便伸展的服装。



手表及各种饰品

手表、戒指、项链等各种饰品都可能伤害到婴儿的皮肤,如果婴儿不小心接触到这些金属物品,还可能使其受到惊吓。因此,按摩前妈妈应脱掉所有饰品,以免影响按摩。



头发

妈妈如果留有长发,按摩前应该扎起来,以免按摩时扫到宝贝的皮肤,分散宝贝的注意力。





◆ 拿到按摩许可证

按摩前妈妈们应该征求婴儿的意见,如果他们不愿意接受按摩而你却强制进行,不但达不到按摩目的,还可能伤害到宝贝。因此,首先要从宝贝那里拿到按摩许可证。

◎ 婴儿喜欢按摩的表现

当母子间的关系非常融洽时,妈妈能感受到宝贝是否接受按摩。通常情况下,可凭婴儿被按摩时的表情来评定他们对待按摩的态度。当妈妈温柔的双手接触婴儿的肌肤时,大部分婴儿会表现出愉悦的神情,这是喜欢按摩的重要标志,妈妈可以继续进行。

有时候,婴儿的目光中会闪耀出愉悦神情,并伴有愉快的呱呱声或呻吟声,这也说明宝贝喜欢按摩,正在心满意足地享受按摩中的喜悦。

6~8个月大的婴儿,可以用微笑向妈妈传递愿意接受按摩的信息。有时,他们会因按摩产生的舒适感而笑出声来,并会积极地配合按摩。此时按摩已不单单是为了保健,也成了母子间互动的一项游戏,给双方带来了无限乐趣。

◎ 婴儿不喜欢按摩的表现

有时,妈妈们无法了解到宝贝的内心世界,不能确定他们到底是否愿意接受按摩,此时,你也可以大胆一试,宝贝如果不愿意接受你的一番好意,会做出明确的抗议,或大声哭闹或用小手和小腿抵挡你的按摩动作。

◎ 什么原因导致婴儿拒绝按摩

1. 音乐声音过大

音乐声音过大会刺激婴儿的听觉神经,使精神处于紧张状态,无法全身放松接受按摩,此时,婴儿同样会以哭闹的形式抵抗妈妈的按摩动作,影响按摩的顺利进行。

2. 婴儿完全不喜欢按摩

许多婴儿不喜欢按摩,特别是初次接受按摩时,反应大多会非常激烈,常以哭闹、踢腿、扭动身体、握紧拳头等方式抵抗妈





妈的按摩动作。遇到这种情况时，妈妈们应立刻停止手上的动作，以免美意变成恶意。

当婴儿因外界环境因素不愿接受按摩时，妈妈们可以通过抚触表达自己的关爱之情，同时，重新布置按摩环境，尽量使宝贝全身放松，万事具备后再征求宝贝的意见，得到允许后再开始按摩。

3. 按摩手法不娴熟

按摩过程中，如果妈妈很紧张，或产生焦躁情绪，或因家庭及工作问题忧心忡忡时，都能被宝贝所感知，从而拒绝接受按摩。因为在这种情况下，妈妈无法将注意力完全集中在宝贝身上，按摩手法很可能不够连贯，让宝贝产生不适感。

选择恰当的按摩时间 小贴士

选择恰当的按摩时间很重要，许多妈妈在这一点上经常犯以下几点错误：

以自己的时间为主

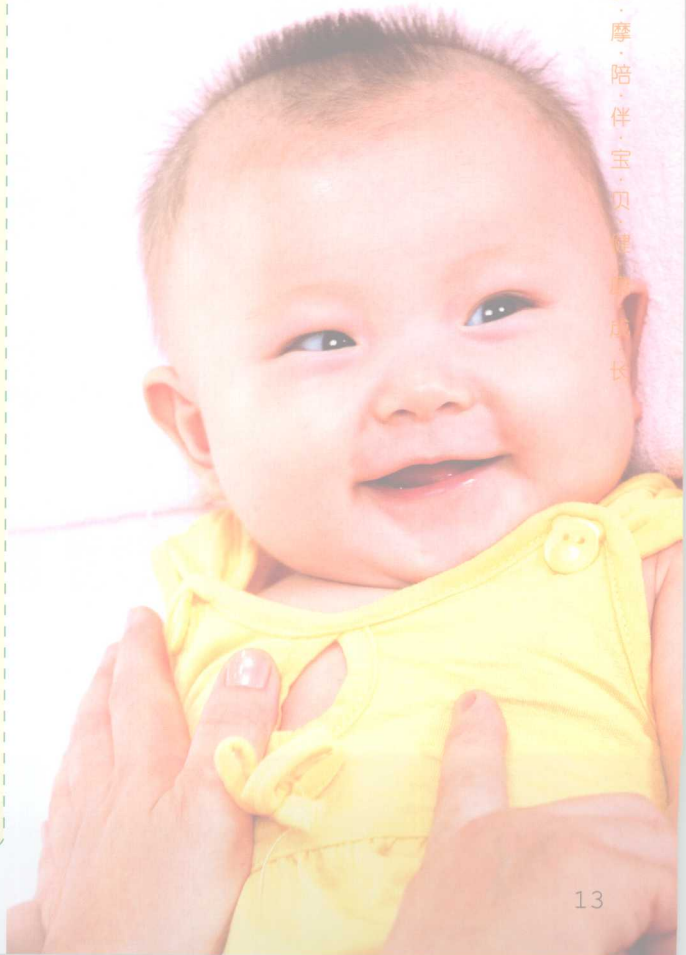
许多妈妈给宝贝做按摩时，常以自己的时间为主，只要有时间就想给宝贝做抚触或按摩，完全忽略了婴儿的需要，此时，效果自然不言而喻，宝贝拒绝按摩也是合情合理的。

在婴儿饥饿时按摩

处于饥饿状态的婴儿，最需要的是妈妈的奶水，这时给他们做按摩，肯定得不到支持与配合，他们往往会通过哭闹来表达饥饿和不满。

在婴儿吃饱喝足时按摩

婴儿吃饱后不适合做按摩，否则会使婴儿消化不良或吐奶，影响其健康。此时，婴儿需要的不是按摩，而是美美地睡上一觉，做妈妈的应该了解宝贝的这一习惯。如果决定给宝贝进行长久性按摩，应安排一个固定时间，每天都在这个时间内为其按摩，一旦这种行为形成规律，婴儿每到这个时间都会期待按摩的到来。



◆ 快乐按摩的护理用品

按摩前的物质准备也是一个重要环节，充分的物质准备可以使按摩顺利进行，也可以提高按摩质量。



棉质毛巾

棉质毛巾不会给宝贝柔嫩的肌肤造成伤害。按摩前，要准备好浴巾、毛巾，均以棉质材料为主，最好选择颜色比较柔和的。



尿布或防水垫

按摩过程中，婴儿可能出现排便或尿尿的状况，按摩前，将准备好的尿布或防水垫子铺在浴巾下，这样遇到突发情况时，就不会手忙脚乱了。



玩具

宝贝在按摩过程中，出现哭闹的情形是不可避免的，此时，毛绒玩具就可以发挥作用了。妈妈可以以此来哄宝贝，使其停止哭闹，继续接受按摩。



棉质手套

1岁以上的婴儿，可以使用100%棉质的干布按摩专用手套，这种手套可加大按摩中的刺激性，使宝贝产生快感。



润肤霜

按摩润肤霜不仅能使按摩顺利进行，还能滋润干燥的皮肤。含有维生素E的润肤霜是最理想的。如果宝贝平时使用某一固定牌子的润肤霜，在按摩过程中还可以继续使用，最好把按摩和日常护理结合起来。



按摩精油

使用按摩精油时，最好放在一个伸手可及的容器中，以方便使用。可将其倒在一个小碗里，这样就不必每次都从瓶子里取了。

已经开始了，你还等什么？

按摩终于开始了，妈妈们别再犹豫，赶快投入到行动中来，把这种新时尚尽早领进家门，让宝宝享受到科学、时尚、温馨的护理吧！

第1部分

抚触与按摩·陪伴宝贝健康成长



1

1. 婴儿按摩的目的之一是让妈妈和婴儿共同度过一段快乐时光。开始前妈妈应向宝贝传递开始按摩的信号，尽量使宝贝全身放松。妈妈可以跟宝贝玩些游戏，以促进婴儿尽快放松。

2. 手涂调和好的精油，将手搓热后再开始按摩。

3. 把调和好的按摩精油轻轻涂在婴儿的腹部，这一动作象征着按摩的正式开始。



2

Keys! 爱心小提示

★按摩精油的份量不能太多也不能太少，用多了婴儿的皮肤无法全部吸收，还可能给肌肤造成负担，用少了又达不到润滑、滋润的效果，取量最好适中。如果按摩腹部或背部等较宽大的部分，可以取1大匙的量，若是手掌或脚底处按摩，则可以1小匙为标准。

★一般的按摩顺序为：先头部，后胸部、腹部，再手部、腿部，最后是背部。宝贝习惯按摩之后，还可以从他喜爱的部位开始，或以当时的体势为准，如果婴儿正处于俯卧势，可从按摩背部开始；如果处于仰卧势，也可从胸部或腿部开始。只要宝贝愿意，从哪个部位开始都可以。



3

掌握好按摩时间与频率

小贴士

不要把按摩时间拉得过长，以10分钟为标准，尽可能提高按摩质量；次日继续进行。