

著名亲子专家饱含深情之作

妈妈抱抱

[法国] 吉尔斯·迪德里希斯 著

[法国] 伊莎贝尔·甘贝特·德拉戈

韦群 赵玥 译

法国



100 种音乐与抚触相结合的
按摩和各种简单的亲子互动小游戏
让妈妈与宝宝之间的亲情更浓深
有利于宝宝的智力发育，增强宝宝的免疫力

妈妈抱抱

[法国] 吉尔斯·迪德里希斯 著
[法国] 伊莎贝尔·甘贝特·德拉戈

法国引进

译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈抱抱 / (法) 迪德里希斯, (法) 德拉戈著; 韦群, 赵玥译. —南京: 译林出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5447-5132-2

I. ①妈… II. ①迪… ②德… ③韦… ④赵… III. ①婴幼儿—按摩—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第269194号

100 MASSAGES ET ACTIVITES DE RELAXATION AVEC MON BEBE

Copyright 2010 by Editions Nathan, Pairs-France

著作权合同登记号 图字: 10-2013-508号

- 书 名 妈妈抱抱
作 者 [法国] 吉尔斯·迪德里希斯
[法国] 伊莎贝尔·甘贝特·德拉戈
译 者 韦 群 赵 玥
责任编辑 王振华
特约编辑 金佳玮
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市冀华印务有限公司
开 本 787×1092毫米 1/32
印 张 6.25
字 数 100千字
版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-5132-2
定 价 39.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录

新生儿



Relaxation 放松

- 1 宝宝出生之前/13
- 2 宝宝出生之前唱的“儿歌”/14
- 3 新生儿与妈妈的肌肤接触/16
- 4 掌心的热量/17
- 5 摇啊摇，摇到外婆桥/18
- 6 宝宝的“水仙女”/20
- 7 在大自然的怀抱里/22
- 8 丝巾吹起轻风/24
- 9 宝宝和大自然的对话/26
- 10 宝宝的“保护罩”/28
- 11 音节训练/29
- 12 和宝宝一起聆听那些随风而动的艺术品/30
- 13 爸爸给予安全感/32
- 14 转转转，驱走宝宝的紧张感/34
- 15 让宝宝放松/36
- 16 给宝宝做体操/38
- 17 让宝宝适应爸爸妈妈不在身边/40
- 18 宝宝不哭/42
- 19 锻炼宝宝的灵活性/43
- 20 让宝宝了解自己的身体/44
- 21 给宝宝翻身/45
- 22 宝宝来摸爸爸妈妈！/46
- 23 水流过宝宝的肌肤/47
- 24 听觉训练/48
- 25 让宝宝感受大自然的声音/50
- 26 宝宝放松瑜伽/52

Massage 按摩

- 27 神奇的姿势/54

- 28 背部按摩/57
- 29 腿部按摩/59
- 30 足底按摩/61
- 31 上半身按摩/63
- 32 用宝宝的膝盖进行腹部按摩/65
- 33 用手进行腹部按摩/67
- 34 大腿按摩/69
- 35 脚趾按摩/71
- 36 按摩帮助重新平衡睡眠和胃口/73
- 37 手臂按摩/75
- 38 让宝宝把手张开/77
- 39 掌心按摩/80
- 40 手背按摩/82
- 41 按摩帮助获得修复性睡眠/84
- 42 前额按摩/86
- 43 太阳穴按摩/88
- 44 下巴按摩/90
- 45 耳垂按摩/92
- 46 头皮按摩/94

舒适护理

- 47 怎样正确地给宝宝脱衣服/96
- 48 把睡着的宝宝从床上抱起来/98
- 49 把睡着的宝宝放到床上/100

Relaxation 放松

- 50 晚上的儿歌/103
- 51 培养宝宝的创造力/104
- 52 令宝宝舒服的音乐/106
- 53 克服恐惧，培养宝宝的独立性/107



6月龄+





12月龄+



- 54 吃饭时讲的四季的故事/108
- 55 晚上的音乐/110
- 56 哄宝宝睡觉/111
- 57 宝宝不再害怕黑夜/112
- 58 摇摇摆摆止住哭闹/114
- 59 玻璃的声音建起空间的坐标/115
- 60 想象力的云彩/116
- 61 忧伤，再见！/118
- 62 愉快的佐餐游戏/119
- 63 家庭体操/120
- 64 忘却忧伤的肥皂泡/122
- 65 左手？右手？/124

Massage 按摩

- 66 坐姿背部按摩/126
- 67 肩部放松按摩/128
- 68 腿部按摩/130
- 69 足部按摩/132
- 70 手臂按摩/134

Relaxation 放松

- 71 运动宝宝的中轴线/137
- 72 发展表现力的图画/138
- 73 柔软的海绵球/139
- 74 跷跷板运动宝宝的盆骨和腿骨/140
- 75 让宝宝深度放松的游戏/142
- 76 “妈妈，色彩在对我说话！”/144
- 77 小火车培养宝宝的自信心/146
- 78 睡前故事/148

79 加强宝宝身体的柔韧性/150

Massage 按摩

80 从肩部到足部的按摩/152

81 指腹耙式按压/154

82 侧位背部按摩/156

83 骶骨按摩/158

84 8字形按摩/160

85 脊柱按摩/164

86 钟摆式按摩/166

87 臀部按摩/168

88 拳头按摩法/170

89 按捏大腿/172

90 腿肚按摩/174

91 十字按摩法（肩部/足部）/176

92 放松按摩/178

93 滚动胳膊/180

Relaxation 放松

94 缓慢前进了解自己的运动能力/183

95 动物放松法/184

96 关节体操/186

97 让自然走进宝宝的房间/188

98 用手影戏哄宝宝睡觉/190

99 大自然中的小手培养宝宝表达感觉的能力/191

100 橡皮泥发泄球快速释放压力/192

附录/194



18月龄+



妈妈抱抱

[法国] 吉尔斯·迪德里希斯 著
[法国] 伊莎贝尔·甘贝特·德拉戈

法国引进

亲子互动（放松法）· 功能索引

亲子互动游戏有趣而简单，有利于宝宝智商与情商的开发。
请根据月龄在目录 P.6-P.9 中检索您所需要的内容。

按摩法· 功能索引

按照按摩各部位所起到的不同作用做的功能索引，方便您
根据需求快速选择适合的按摩方法。

页码	部位	作用
新生儿		
54	全身	停止哭闹，进行交流
57	背部	加强外界的交流沟通，并受益一生
59	腿部	促进血液循环，与妈妈建立起良好的关系
61	足底	调整功能絮乱，刺激身体各个部位的生长发育
63	上半身	把儿歌和按摩的乐趣联系起来
65	腹部（用宝宝的膝盖）	缓解结肠疼痛并有利于排便
67	腹部（用妈妈的手）	有助于排便，消除胀气
69	大腿	恢复免疫力，降低压力激素
71	脚趾	有利于平衡能力的发展

73	脚底穴位	恢复睡眠和胃口
75	手臂	增加亲子间的互动，观察是否有听力问题
77	手部	抑制抓握反射，帮助宝宝打开手掌
80	掌心	延长双手张开的时间，产生愉悦的舒适感
82	手背	放松心情，很自然地把手张开
84	掌心穴位	有助于睡眠，加强各个器官的功能，刺激中枢神经
86	前额	增强舒适感
88	太阳穴	安抚情绪，让烦躁的宝宝入睡
90	下巴	拉伸肌肉，放松心情
92	耳垂	获得放松，刺激身体的不同器官
94	头皮	增强脑部血液循环，提高大脑氧气供给，增强记忆，调节大脑皮质，改善焦虑

6 月龄 +

126	坐姿背部	享受抚触的快感和学习的乐趣
128	肩部	放松“斜方肌”
130	腿部	培养平衡感
132	足部	促进宝宝健康发育
134	手臂	使肘关节得到完全的伸展

12 月龄 +

152	肩部、足部	对自己的身体有个整体概念
154	全身	全身得到放松
156	背部	有利于骨骼发展，增强脊椎的灵活性
158	骶骨区域	令宝宝安心，并平静下来
160	背部	能量充沛
164	脊柱	轻微地拉长脊柱，使脊柱放松
166	全身	全身肌肉放松，具有很强的安抚作用
168	臀部	塑造体形
170	小腿肚到大腿上的	活络筋脉
172	大腿	腿部肌肉得到完全的放松
174	腿肚、跟腱	释放压力
176	肩部、足部	有被包覆的感觉
178	肋骨下缘、 腹腔神经丛 的区域	维持心理情感平衡
180	胳膊	放松肌肉，促进宝宝灵活地做些动作



目录

新生儿



Relaxation 放松

- 1 宝宝出生之前/13
- 2 宝宝出生之前唱的“儿歌”/14
- 3 新生儿与妈妈的肌肤接触/16
- 4 掌心的热量/17
- 5 摇啊摇，摇到外婆桥/18
- 6 宝宝的“水仙女”/20
- 7 在大自然的怀抱里/22
- 8 丝巾吹起轻风/24
- 9 宝宝和大自然的对话/26
- 10 宝宝的“保护罩”/28
- 11 音节训练/29
- 12 和宝宝一起聆听那些随风而动的艺术品/30
- 13 爸爸给予安全感/32
- 14 转转转，驱走宝宝的紧张感/34
- 15 让宝宝放松/36
- 16 给宝宝做体操/38
- 17 让宝宝适应爸爸妈妈不在身边/40
- 18 宝宝不哭/42
- 19 锻炼宝宝的灵活性/43
- 20 让宝宝了解自己的身体/44
- 21 给宝宝翻身/45
- 22 宝宝来摸爸爸妈妈！/46
- 23 水流过宝宝的肌肤/47
- 24 听觉训练/48
- 25 让宝宝感受大自然的声音/50
- 26 宝宝放松瑜伽/52

Massage 按摩

- 27 神奇的姿势/54

- 28 背部按摩/57
- 29 腿部按摩/59
- 30 足底按摩/61
- 31 上半身按摩/63
- 32 用宝宝的膝盖进行腹部按摩/65
- 33 用手进行腹部按摩/67
- 34 大腿按摩/69
- 35 脚趾按摩/71
- 36 按摩帮助重新平衡睡眠和胃口/73
- 37 手臂按摩/75
- 38 让宝宝把手张开/77
- 39 掌心按摩/80
- 40 手背按摩/82
- 41 按摩帮助获得修复性睡眠/84
- 42 前额按摩/86
- 43 太阳穴按摩/88
- 44 下巴按摩/90
- 45 耳垂按摩/92
- 46 头皮按摩/94

舒适护理

- 47 怎样正确地给宝宝脱衣服/96
- 48 把睡着的宝宝从床上抱起来/98
- 49 把睡着的宝宝放到床上/100

Relaxation 放松

- 50 晚上的儿歌/103
- 51 培养宝宝的创造力/104
- 52 令宝宝舒服的音乐/106
- 53 克服恐惧，培养宝宝的独立性/107



6月龄+





12月龄+



- 54 吃饭时讲的四季的故事/108
- 55 晚上的音乐/110
- 56 哄宝宝睡觉/111
- 57 宝宝不再害怕黑夜/112
- 58 摇摇摆摆止住哭闹/114
- 59 玻璃的声音建起空间的坐标/115
- 60 想象力的云彩/116
- 61 忧伤，再见！/118
- 62 愉快的佐餐游戏/119
- 63 家庭体操/120
- 64 忘却忧伤的肥皂泡/122
- 65 左手？右手？/124

Massage 按摩

- 66 坐姿背部按摩/126
- 67 肩部放松按摩/128
- 68 腿部按摩/130
- 69 足部按摩/132
- 70 手臂按摩/134

Relaxation 放松

- 71 运动宝宝的中轴线/137
- 72 发展表现力的图画/138
- 73 柔软的海绵球/139
- 74 跷跷板运动宝宝的盆骨和腿骨/140
- 75 让宝宝深度放松的游戏/142
- 76 “妈妈，色彩在对我说话！”/144
- 77 小火车培养宝宝的自信心/146
- 78 睡前故事/148

79 加强宝宝身体的柔韧性/150

Massage 按摩

80 从肩部到足部的按摩/152

81 指腹耙式按压/154

82 侧位背部按摩/156

83 骶骨按摩/158

84 8字形按摩/160

85 脊柱按摩/164

86 钟摆式按摩/166

87 臀部按摩/168

88 拳头按摩法/170

89 按捏大腿/172

90 腿肚按摩/174

91 十字按摩法（肩部/足部）/176

92 放松按摩/178

93 滚动胳膊/180

Relaxation 放松

94 缓慢前进了解自己的运动能力/183

95 动物放松法/184

96 关节体操/186

97 让自然走进宝宝的房间/188

98 用手影戏哄宝宝睡觉/190

99 大自然中的小手培养宝宝表达感觉的能力/191

100 橡皮泥发泄球快速释放压力/192

附录/194



18月龄+



婴儿按摩——安心的抚触

婴儿按摩和儿童按摩一样，极易施行。它不需要任何专业知识。爸爸妈妈只需要按照常识，根据直觉进行，你们很快就会发现宝宝很喜欢这个亲子分享的时刻。

但是，为了让按摩更愉快，一定要遵守以下几条规则。

1. 爸爸妈妈想要给宝宝按摩，宝宝也要愿意接受按摩。

2. 要用手掌进行按摩，手指放松。按摩四肢时，手指轻放在四肢上，但不要紧握。

3. 按摩宝宝的小手、小脚时，要把拇指平放进行按摩，因为要按摩的面积比爸爸妈妈的手掌小得多。

4. 按摩宝宝的手脚时，要左右对称（否则，可能引发暂时的不平衡感，使宝宝烦躁）。

5. 最好使用按摩油，以防皮下发热。尽量选择纯天然生物成分的冷压法按摩霜或按摩油。

本书接下来要介绍的按摩手法只是带领爸爸妈妈入门。