

# 宝宝抚触按摩

## 全图解

父母是宝宝  
最好的按摩师

(法) 苏菲·杜慕黛

(Sophie Dumoutet) ○ 著

刘佳 ○ 译

**300幅**配以文字解说的真人实拍照片

经验丰富的婴儿按摩专家详细展示每套抚触按摩的手法

一本细心又周到的按摩指南 | 促进宝宝健康发育 | 让父母与宝宝更加亲密无间



化学工业出版社

# 宝宝抚触按摩

## 全图解

父母是宝宝  
最好的按摩师

(法) 苏菲·杜慕黛 (Sophie Dumoutet) ○ 著 刘佳 ○ 译



化学工业出版社

· 北京 ·

宝抚触按摩不仅能促进宝宝的肌肉与骨骼发育, 助其放松, 改善睡眠, 舒缓消化系统, 促进血液与淋巴液循环, 增强宝宝的免疫系统及排毒能力, 还能增进宝宝与父母之间的亲子交流, 宝宝通过抚触按摩与父母建立起相互信任的亲密关系, 这是健康幸福的最大保障。

本书共有 300 幅图片, 经验丰富的婴儿按摩专家详细展示所有按摩手法, 提供实用建议与细致解说, 可以根据孩子的年龄和需求自由组合, 获取最适宜的抚触按摩方式。

本书是宝宝抚触按摩的必备图书。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝抚触按摩全图解 / (法) 苏菲·杜慕黛

(Sophie Dumoutet) 著; 刘佳译. —北京: 化学工业出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-122-28372-6

I. ①宝… II. ①苏… ②刘… III. ①婴幼儿-按摩-图解 IV. ①R174-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 255897 号

GUIDE DES MASSAGES DE BEBE © Larousse 2011.

Chinese edition arranged through Dakai Agency Ltd.

本书简体字版由 Larousse 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-5174

---

责任编辑: 马冰初 贾维娜

责任校对: 吴 静

文字编辑: 李锦侠

装帧设计: 北京八度出版服务机构

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 8 字数 250 千字 2017 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究



# 抚触的基本原理

# 目 录

## Chapter 1 抚触的基本原理.....1

|                    |    |
|--------------------|----|
| 抚触对宝宝的重要性.....     | 2  |
| 抚触前先学会抱宝宝.....     | 6  |
| 用长巾背抱宝宝.....       | 10 |
| 抚触时间的选择.....       | 14 |
| 抚触地点的选择.....       | 16 |
| 按摩油与护理产品.....      | 18 |
| 按摩时的注意事项.....      | 20 |
| 按摩前妈妈的准备动作.....    | 22 |
| 按摩时妈妈的正确体态.....    | 24 |
| 不同类型的抚触手法.....     | 26 |
| 专栏 促进感官系统全面发育..... | 30 |

## Chapter 2 新生儿(0~2个月) 按摩.....33

|                   |    |
|-------------------|----|
| 新生儿的生长特征.....     | 34 |
| 新生儿按摩不可忽视的细节..... | 36 |
| 促进消化的按摩手法.....    | 38 |
| 改善睡眠的按摩手法.....    | 42 |
| 唤醒感官的按摩手法.....    | 46 |
| 背抱与打襁褓的技巧.....    | 48 |
| 专栏 营造良好的睡眠环境..... | 50 |

## Chapter 3 婴儿(2个月~2岁) 按摩.....52

|                |    |
|----------------|----|
| 适合婴儿的按摩方式..... | 54 |
|----------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 按摩前的准备程序..... | 56 |
| 按摩下肢.....     | 58 |
| 按摩腹部.....     | 64 |
| 按摩胸廓.....     | 66 |
| 按摩手臂.....     | 69 |
| 按摩背部.....     | 72 |
| 按摩脸部.....     | 76 |
| 按摩头部.....     | 78 |
| 结束按摩.....     | 80 |
| 按摩步骤总结.....   | 82 |

## Chapter 4 婴儿特殊按摩.....86

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 快速按摩的手法.....      | 88  |
| 加速入眠的按摩手法.....    | 92  |
| 促进消化的按摩手法.....    | 94  |
| 预防疾病的按摩手法.....    | 97  |
| 洗澡是结束按摩最好的方式..... | 100 |
| 专栏 皮肤的功能.....     | 104 |

## Chapter 5 幼儿(2岁以上) 按摩.....107

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 幼儿按摩的特点.....      | 108 |
| 足部、腿部和背部按摩.....   | 110 |
| 臀部、腹部和面部按摩.....   | 114 |
| 瑜伽动作是按摩的完美结束..... | 119 |
| 专栏 皮肤的保养与舒缓.....  | 122 |



# 抚触对宝宝的重要性

在宝宝与外界的交流过程中，皮肤起着重要作用。抚触是通过各种不同的对触觉的刺激方式，让宝宝学会与外界和谐相处。抚触的功效还不止于此，它能让父母增加耐性、学会倾听、助长信心，提升育儿的各种必备技能。

## 抚触、按摩与拥抱

宝宝抚触的含义非常丰富，除了按摩，还包括使用配方简单而健康的护肤产品对宝宝肌肤进行护理、用正确的方式怀抱或背起宝宝以及包裹襁褓，等等。您应当根据自己的愿望和宝宝的实际需求来选择具体的抚触方式（图1）。



## 抚触是生命的必需

别害怕把宝宝抱在怀中！给宝宝按摩，轻轻摇晃，和他说话……这并不会将孩子宠坏。您也并非一定要和孩子全天不离，而是要在宝宝特别需要您的时候，给孩子一副臂膀与双手。一个人若失去视觉或听觉，他依然能够生存，但若失去触摸与被触摸的能力，就几乎难以存活，这对宝宝来说更是如此。

## 按摩，为宝宝“重构”子宫

温暖柔软又湿润的子宫将胎儿环裹于中并给予全方位的滋养。胎儿紧贴着子宫壁，任何一个动作都会得到回应。而孩子从一出生开始，就进入了一个难以预料的多变世界。此时，父母的怀抱该有多么重要！犹如一间过渡舱那样，新生儿需要被父母的双手抚摸，才能学会在新的空间里享受生命与自由。父母的按摩与怀抱会给宝宝“重构”一个子宫般的温暖所在，可以再次感受到自己的每个动作所带来的回应。在按摩过程中，宝宝通过您的目光和动作、通过与您的身体和双手间的触碰，以及感官捕获的各种信息来学习如何将身体与外界空间建立联系（图2）。



## 抚触令宝宝加强自我意识

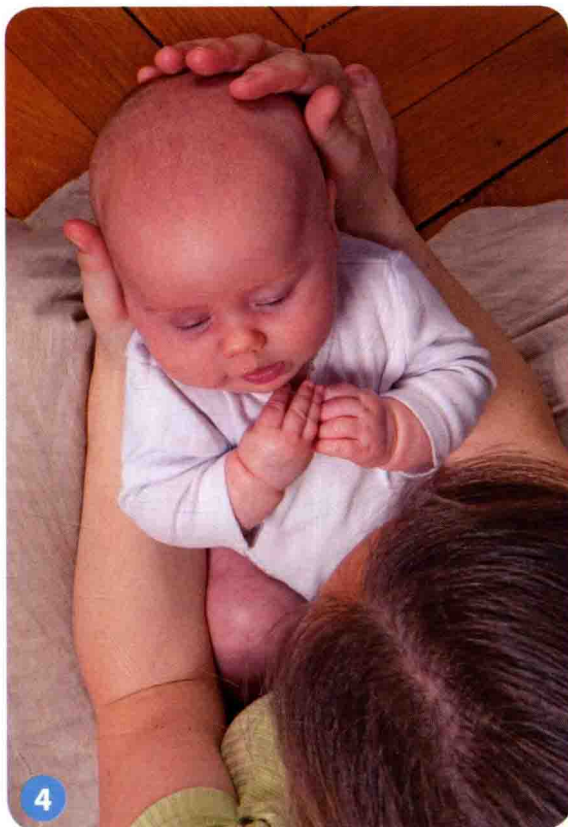
在按摩的同时，宝宝皮肤中的数千个触觉感受器会受到刺激。新生儿的“原初性”敏感地带只局限在嘴部和手脚。随着宝宝渐渐长大，这些感受器令敏感地带向全身发展，身体的平衡感以及全身自主性运动机能的协调性也会随之更强。

研究证明，宝宝出生时已经有了一定的自我意识，知道来自外界的触摸（例如抚触）和自己用小手碰触身体这两者是不同的。抚触将有助于个体自我意识的发展。宝宝从0岁到2岁的发育是非常快的。第一个月里，身高会增长4厘米左右，接下来的2个月里又会增长大约6厘米。1岁的婴儿比刚出生时已经长高了

将近一半，体重增加了几乎两倍。对自我身体的意识也同样发展着，婴儿以几乎与发育同步的速度对各种信息进行整合。而按摩将非常有效地助其更新对身体变化的认知（图3）。

## 提示

本书中提供的各种促进消化及防病保健的抚触方式仅为基础性的预防手段，而并非专业性医疗措施。若有任何疑问或您的孩子患病，请务必联系专业医疗人员进行咨询或诊治。



## 触觉是各类感官之首

发展宝宝触觉的同时，其他感官也得以发展。事实上，触觉与味觉、视觉、听觉、平衡感与本体感等感官有机相连——宝宝的很多触觉是通过嘴来获得的；手称得上是第二个视觉器官；音波的振颤通过皮肤来传导；平衡感经由前庭系统来控制；运动时，人依靠触觉意识到与地面之间的相对位置。这些不同的感官令人获得对外部世界的综合认知，而对婴儿来说触觉尤为重要。

## 触觉是一种身体语言

宝宝通过身体语言来了解外界。宝宝在生命的初始是完全依赖父母的，必须根据父母的声音、气味、身体动作、背抱方式以及按摩手法来猜测大人的意图。孩子甚至比您自己还要了解您的情绪状态。抚触是亲密的身体接触，必须在宁静的环境下全心全意地进行。要记住，孩子是通过与您的沟通交流慢慢学会建立自信、学会尊重并信任他人的（图4）。

## 妈妈好，宝宝才能好

为了让宝宝健康成长，您首先要照顾好自己、要注重您的内在修养。瑜伽、气功、太极拳或者跑步、踩单车……都是让身体具有活力的极佳运动方式（图5）。

如果您是母乳喂养，请摄取健康、有机的食品，尤其要选择优质食用油。食物的营养随乳汁进入宝宝体内，比抚触的功效自然直接得多。

## 抚触的众多功效

皮肤有着众多功能，抚触可以由表及里地刺激神经系统、心肺与呼吸系统、免疫系统，还能调节激素分泌以及排毒。除了能刺激触觉的发育，抚触还对扩张血管、改善供氧有着深入功效，从而加强能量与各种体液的循环。抚触能促进宝宝的肌肉与骨骼发育，助其放松，改善睡眠，舒缓消化系统，促进血液与淋巴液循环。淋巴液对于免疫系统至关重要，但其流动完全依赖身体运动时的肌肉收缩。新生儿无法自主运动，抚触可助其进行“被动”运动，增强身体的排毒能力。

## 独特的亲子交流时刻

如果您希望给宝宝抚触，一定要抛弃任何过于明确的目的。您所要做的，就是让每一次抚触都成为一次静谧的对话、一场丰富的交流、一段和宝宝共享的独特时光。不要让动作带有任何功利性，请宁静而充满信心地享受当下这一刻。这样，宝宝体内会自然而然地产生有益的激素，让身体远离各种流行病。一堂由专家指导的抚触课程会帮助您更快地进入状态，但您的意志才是最重要的，您应当通过孩子来不断学习。除非是病理专家，否则应尽量避免让别人给您的宝宝抚触，因为对孩子而言，父母才是最好的抚触专家。一天天、一月月、一年年……在抚触宝宝的过程中，我们作为父母的能力也会随之增强。亲子关系如果足够开放而真诚，抚触甚至可以一直持续到青春发育期（图6和图7）。



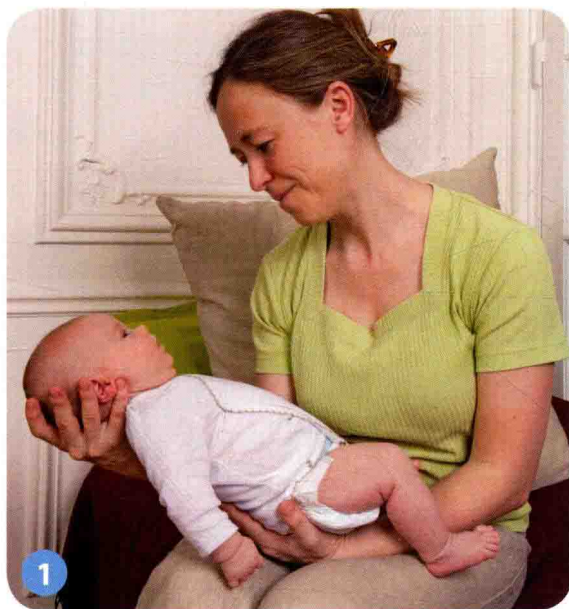
6



7

# 抚触前先学会抱宝宝

抱宝宝可是一门艺术。用双臂怀抱并托举起宝宝，这是日常抚触的重要部分。抚触时，要充分考虑到孩子的发育状况，采取正确的抱姿，避免让宝宝感到不必要的紧张。



**托起头部与骨盆**

将手掌和胳膊或前臂置于宝宝的脊柱上下两端，也就是脖颈与臀部（或者骶骨）。这样，宝宝将感到安全，不会有任何紧张感（图1和图2）。

## 宝宝的安全与舒适

### 很重的头部

新生儿的头部重量占全身的1/4，而且在头两年里的成长速度惊人。几周龄大的宝宝没有力气也没有足够的肌肉来自己支撑起头部，需要大人一直托着，否则会引起肌肉抽搐。两三个月大的宝宝已经能够较好地自己控制头部，可以让宝宝脸冲外，一只手放在其胸部，另一只手从骨盆下方抱起来。这样，孩子就能跟随着您的步伐和动作参与到日常生活中来了。

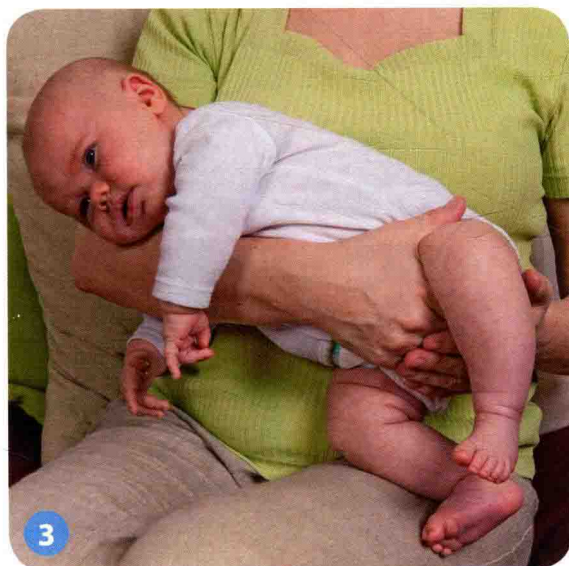
### 柔弱的肩部

新生儿的肩部极为幼嫩，无法承担全身重量，因此，不能强拉胳膊，也不能从腋下托举，否则会给胸腔带来过大的挤压，引起回吐，甚至造成呼吸障碍。仅仅在洗浴时或极为特殊的情况下才可以做这样的动作。



## 豹子式的怀抱方法

将一条手臂横在身前，手撑住宝宝的臀部，让头部靠在您的臂弯上，双臂和腿则分别搭在您的手臂两侧，就像一只小豹子那样



(图3)。当孩子消化不良时，可以采取这一抱姿，不过要当心可能有回吐的情况。

## 与宝宝全身相贴

哄宝宝睡觉或者帮其拍嗝时，这个抱姿最理想不过。您可以一边按摩宝宝的后背一边溜达，甚至利用这个时候休息一会儿。在您的双臂环绕中，宝宝的头部靠在您肩上或胸口，身体贴着您的腹部(图4)，最近距离地呼吸您的体味、感受您的心跳，宝宝会感到安全，很快安静下来(如果是哄新生儿入睡，并不建议采取这一抱姿)。

从两三个月大开始，可以用一只胳膊揽住宝宝胸口，另一手放在宝宝腹部。这样，无论是把孩子放下还是抱起都很方便(图5)。





## 自由移动身体的第一步

宝宝到了三四个月大的时候，头挺得越来越稳，翻身将成为第一种自主运动方式（图6~图10）。可以让宝宝平躺在一个适合练习的平面上。慢慢地，宝宝将学会蹬腿、扭身，直到变成趴着的姿势。

当宝宝开始表现出想自己翻身的信号时，就不要再再用太软的床或垫子，否则会妨碍宝宝做动作。翻身也是一种自我按摩的方式，要让宝宝不受拘束地进行练习。



## 稳稳地托起宝宝

一只手平放在宝宝背部上方靠近脖颈处，另一只手放在胸口（图6），就像夹三明治那样；用下面的那只手发力，翻转宝宝的身体（图7和图8），之后将这只手放在宝宝臀部下方（图9）；双手托起宝宝，同时轻柔地撑着头部（图10）。

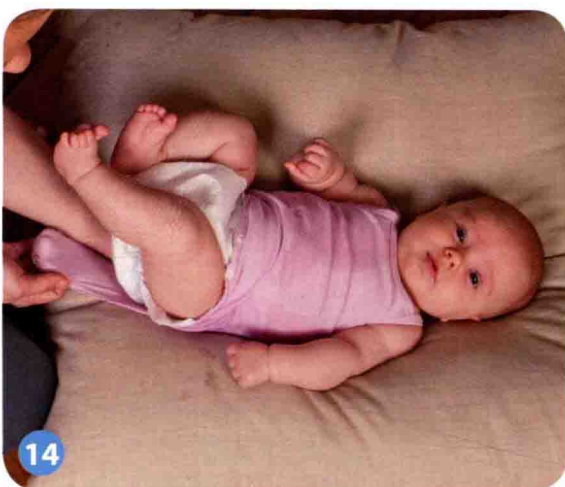
## 更换纸尿裤，动作要轻柔

穿衣、更换纸尿裤或者擦洗小屁股时，都要让宝宝侧躺着，这样就不用抬起双脚了，否则宝宝可能感到不舒服。把一只手放在宝宝背后，铺好纸尿裤或连体衣，将下面的部

分拉到身体前面，然后让宝宝回到平躺的姿态，再慢慢将手从身下抽出来，把纸尿裤或连体衣的前面部分整理好（图11～图14）。

## 建议

根据宝宝的年龄和发育速度，每天大概需要更换6～12次纸尿裤。因此，托起宝宝腰部的技巧非常重要。更换纸尿裤的过程中有很多的身体接触，是同宝宝交流的重要时刻，可以趁此机会给宝宝做一次快速按摩。



# 用长巾背抱宝宝

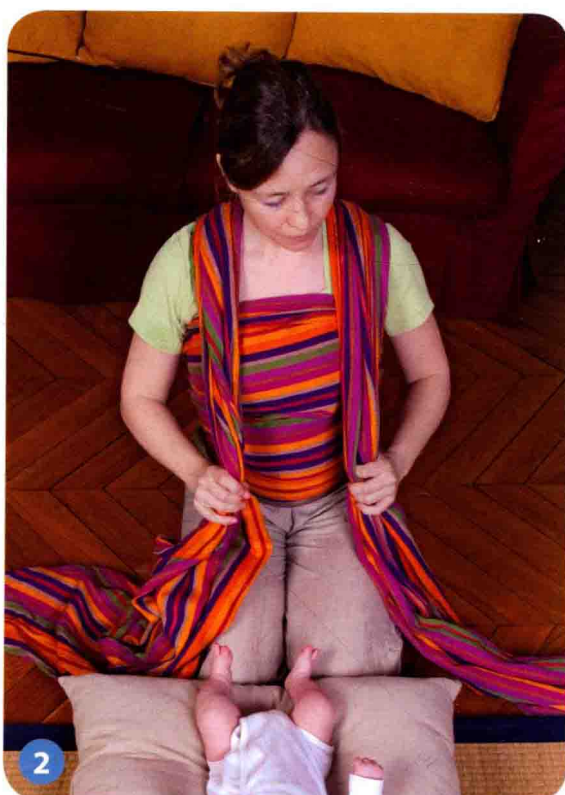
无论是抚触还是哄宝宝入睡，长巾都是一个最好的背抱工具。您可以一边轻轻地摇晃宝宝，一边抚触其后背或小脚丫，宝宝将感到踏实放松，仿佛又回到了妈妈的肚子里。长巾背抱法非常实用，您带孩子的同时还可以做其他事。以下是几种基本的背法，当然还有其他方式。

## 新生儿的背抱方式

将长巾的中段在您的胸前摊平，两端在背后交叉（图1），再分别从肩上拉到身前（图2）。背巾中部整理成袋子状，把宝宝放进去（图3）。如果是新生儿，脚不必非得露出来。用长巾垂在胸前的两条下摆将宝宝围好，在小屁股下面交叉（图4）并绕到您背后打双结（图5）。注意要拉紧，特别是上边不能敞着口。

这两片下摆可以摊平，包住宝宝的臀部与背部，也可以根据温度或实际需要自行调整。宝宝睡着后，将其中一条下摆摊平，护住宝宝的头部与后背，身子就不会向后仰了（图6）。这一抱法并非只适用于新生儿。宝宝要睡觉或者需要蜷在您身前时，都可以采用这种方式。

如果是更大一些的婴儿，可以将长巾下摆从宝宝两腿间穿过再绕到您背后打结。







### 3个月以上宝宝的背抱方式

将长巾中段对准自己胸部以下的位置，不要摊开，向后勒紧（图7），两端在背部交叉后分别从肩上拉到身前。拿起垂在右侧胸前的这一端，从长巾中段的下方穿进去，从上方向身体左侧拉出（图8）。垂在左侧胸前的这一端也用同样的方式处理（图9）。如果孩子的视线随着您的动作移动，显得非常好奇，就朝外抱宝宝，让双腿和胳膊分别从长巾下穿过（图10）。

把长巾各处摊平，之后让宝宝坐好，背不要弯（图11），把双腿往上托举一下，最后把长巾两端在宝宝肚子前打结。宝宝累了、想睡觉的时候，可以背冲外抱着。将四肢分别从长巾下穿过，并把臀部直到颈部或头部的这一段长巾摊平（图12），最后在背后打个

