

权威孕婴专家倾情写作，送给年轻父母的精神礼物！


父母在线
www.ifumu.com 育儿系列

宝宝抚触与亲子操

籍孝诚◎著

50年实践心血凝注
科学促进宝宝健康成长

中国首套中西医抚触法
让宝宝更聪明的亲子操
38道美食为运动加油

关工委父母在线教育工程指导用书



籍孝诚

内藤国际育儿奖获得者
原协和医院儿科主任
中国儿科泰斗



随书附赠抚触、亲子操光盘



化学工业出版社



父母在线
www.ifumu.com 育儿系列

宝宝抚触与亲子操

籍孝诚◎著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书由经验丰富的儿科专家执笔，以图文并茂的形式，生动地介绍了大量简单易学、切实可行的抚触手法与亲子操，让年轻父母通过抚触与亲子操将爱与关怀传递给宝宝，促进宝宝身心健康成长、增进家人与宝宝的亲情交流。适于年轻父母、保育人员和普通家庭阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝抚触与亲子操/籍孝诚著. — 北京: 化学工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-122-14496-6

I. ①宝… II. ①籍… III. ①婴幼儿—按摩 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第124228号

责任编辑: 贾维娜 肖志明

装帧设计: 毕蕾

责任校对: 边涛

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: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张: 9 字数: 200千字 2013年1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: 29.8元(配光盘)

版权所有 违者必究



籍孝诚

我国儿科界的著名专家，中国关心下一代专家委员会常委。1948年毕业于北京医学院；1955年赴前苏联列宁格勒儿科医学院学习，获副博士学位；1961年开始在北京协和医院儿科工作，历任儿科副主任、主任，期间创建了新生儿重症监护病房(NICU)；2006年获得第五届内藤国际育儿奖。

父母在线育儿系列



特别策划：



特约编辑：李伟、刘玲玲、毕蕾

特约模特：核桃家庭、赖永皓、

荣荣家庭、许叶然、尹希颜

拍摄机构：精灵豆婴幼儿专业摄影机构



“老公，宝贝在哭，你快来！”

“老公，宝贝该换尿布了，你来帮我呀！”

面对一个充满活力而又时常闹情绪的小家伙，

老公也不是**百科全书**。

没关系！**父母在线**时刻相伴，与您一起hold住！



关工委父母在线教育工程 指导用书介绍

“关工委父母在线教育工程指导用书”是“关工委父母在线教育工程”中重要的组成部分，是为中国婴幼儿父母传递现代、科学、实用育儿知识的图书系列。

“关工委父母在线教育工程”是为了满足中国婴幼儿父母需求，在中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心（中国关工委专家委员会）的指导下，中国关工委专家委员会数十位育儿领域权威专家学术支持下，基于著名的孕婴网站父母在线多年创建的“微视频母婴知识体系”，推出视频、在线学堂和平面图文知识结合的教育形式。

“关工委父母在线教育工程”以解决怀孕育儿问题为导向，以权威育儿专家为核心，用微视频方式，通过传统媒体和新媒体相结合的在线学习方式，直观、立体、系统地帮助新手父母接受育儿专家的科学培训。旨在为中国准父母、0~6岁宝宝的父母提供平面、视频、网络相结合的立体学习环境，帮助父母学习现代育儿知识和提升育儿理念。教育内容主要包含：孕之侣孕产系列图书和视频，网上孕妇学校；父母在线育儿系列图书和视频，网上育儿学校。

“关工委父母在线教育工程指导用书”包含：孕之侣孕产系列、父母在线育儿系列两大图书系列。读者除了享受到平面的知识外，还将获得教育工程配套的网上视频教育。以孕之侣网上孕妇学校为例，它具有四大特点：特色性——100节经典课程和500个独家精品视频更权威，更生动，更形象；权威性——讲解课程的10位专家均为北京著名产科专家，常年工作于妇产科第一线；全面性——课程涵盖了从备孕、孕期、分娩坐月子及新生儿护理的所有信息，更全面，更详细；互动性——为了吸引孕妇的兴趣，每节课视频之后，还会有互动式学习，如重点知识测试，科学工具测试，为孕妇提供了一个全方位立体化的学习孕育知识的互动环境。

如果您购买了“关工委父母在线教育工程指导用书”，希望得到更多更详细的孕产育儿视频课程和专业人士的帮助，请致电400-688-0818，以获取网上孕妇学校、网上育儿学校的免费课程密码。



前言

抚触，是通过给予宝宝适宜的刺激，从而促进宝宝的^①身体生长和智能发育。这样的爱抚，不仅仅是皮肤间的接触，更是一种爱的传递。随着宝宝逐渐长大，抚触和亲子操还可以为宝宝带来安全感与信任感，缓解其成长过程中出现的各种焦虑与不安，从而有利于宝宝的健康成长。

有鉴于此，我努力把自己行医五十余年的知识整合起来，开始看很多书，做记录，进行分析，也把西医的众家之长拿来用，我想给父母们全面而又通俗方便的知识、方法。后来我研发出一套简单易学、行之有效、中西医相结合的婴幼儿抚触与亲子操，并亲自指导家长学习，受到了家长们的欢迎。

我的这本书针对宝宝身体的特点，为新手父母讲解面部抚触、胸部抚触、腹部抚触、上下肢抚触和背部抚触的方法，以及开发宝宝运动潜能的亲子操，具有较强的指导意义。抚触和亲子操能增进亲子间的心灵感应，活跃家庭气氛。除此之外，还针对宝宝的常见疾病，给予护理指导，为家长提供了一套全面、科学的促进宝宝健康发育的方法。

我感谢家长们对我的信任与厚爱，我愿意成为你们永远的朋友，也愿意永远呵护可爱的宝宝们。

籍孝诚

2012年夏





目录

CONTENTS

第一章

抚触——用指尖留下暖暖的爱

第一节 认识抚触..... 2

何为抚触.....	2
抚触与按摩的关系.....	3
爱的抚触，让宝宝健康成长.....	4
抚触三原则.....	5
抚触前的准备.....	6
抚触时的注意事项.....	7
婴幼儿抚触问答.....	8

第二节 面部抚触..... 13

眉部抚触.....	14
-----------	----

鼻部抚触.....	15
育儿课堂.....	16
妈妈日记.....	20

第三节 胸部抚触..... 21

胸大肌抚触.....	22
扩胸运动.....	23
育儿课堂.....	24
妈妈日记.....	27

第四节 腹部抚触..... 28

第三章

运动加油站 美食大本营

新生儿最重要的食物是母乳... 103

吞咽期（4~6个月）

宝宝食谱... 105

蛋黄泥... 105

红枣泥... 106

木瓜泥... 106

南瓜粥... 107

红薯粥... 107

菠菜粥... 108

舌嚼期（7~8个月）

宝宝食谱... 109

奶油菠菜... 109

番茄炖鱼... 110

红薯豆腐乳酪泥... 110

蛋拌面... 111

猪肝萝卜泥... 111

白菜鸡肉汤... 112

牙龈期（9~11个月）

宝宝食谱... 113

土豆粥... 113

豆粒酸奶拌菜花水果... 114

意大利番茄拌饭... 114

鸡蛋面... 115

葡萄干拌胡萝卜... 115

芝麻草莓拌鸡肉... 116

奶酪拌番茄... 116

番茄黄瓜凉面... 117

咀嚼期（12~15个月）

宝宝食谱... 118

蘑菇饭... 118

宝贝拌面... 119

奶油南瓜... 119

奶酪西兰花... 120



番茄鸡蛋汤..... 120

葡萄拌豆腐..... 121

按中国人的方式吃
(16~24个月) 122

香椿拌豆腐..... 122

大拌菜..... 123

酥鱼..... 123

牛肉丝炒洋葱..... 124

炸酱面..... 124

糊塌饼..... 125

按中国人的营养原则吃
(25~36个月) 126

猪排海带汤..... 126

三色山药..... 127

醋熘白菜..... 127

凉拌海蜇黄瓜丝..... 128

里脊虾皮西兰花..... 128

肉丝炒甜椒..... 129





第一章

抚触—— 用指尖留下暖暖的爱

认识抚触

面部抚触

胸部抚触

腹部抚触

上肢抚触

下肢抚触

背部抚触



第一节

认识抚触

何为抚触

抚触是通过抚触者的双手对婴儿身体各部位进行有秩序的技巧性接触按摩,使皮肤受到不同程度的刺激,从而促进婴儿身心的健康发育,是一种简便、易行、安全有效的育儿护理方法。



抚触与按摩的关系

国内外专家多年的研究和育儿保健实践证明，给宝宝进行系统的抚触，有利于增强免疫力，促进食物的消化和吸收，减少婴儿哭闹，增加睡眠；还可以增进宝宝与家人的交流，使其获得安全感，增加对家长的信任感。心理学研究发现，有过婴幼儿期抚触经历的人在成长中较少会出现攻击性行为，很容易融入集体生活。

但有很多家长提出疑问，抚触和按摩是一样的吗？如果不同，它们之间又有什么关系呢？有人曾经这样做过比喻：抚触是“奶”，按摩则是“药”；“奶”不可缺少，“药”则是应不时之需的。两者的区别见表1-1。

抚触：宝宝抚触是在科学指导下，有技巧地对宝宝全身进行爱抚和触摸。整个过程充满了母子间爱的情感交流，是一个亲子互动的过程。通过母爱的手让适度的刺激通过皮肤感受器传达到宝宝的大脑，起到促进脑发育，进而提高智力水平的作用。

按摩：按摩就是俗话说的推拿，通过手法作用于宝宝体表的特定部位。根据中医理论，人体体表的特定部位与其器官、系统、脏腑存在着——对应的关系。因此，通过运用各种手法技巧，起到调节脏腑功能的作用，达到防治疾病的目的。

按摩与抚触的区别

方式	部位	手法	作用	注意事项	医学模式
抚触	非特定的肌肤部位	轻柔爱抚，有节奏	使宝宝的身心受到抚慰，促进宝宝发育	环境适宜，温度适宜，宝宝和家长心情放松	以保健为本的医学模式
按摩	体表特定部位	要稍用力	调整脏腑功能，治疗疾病	手法技巧要求高	以治病为本的医学模式

爱的抚触，让宝宝健康成长

（强健身体

抚触可以广泛接触到宝宝身体的各部位，从而解决了婴儿皮肤“饥饿”的问题，促进婴儿的肌肉协调，使其全身舒适，心情愉快，易安静，睡眠质量好。等宝宝逐渐适应抚触后，可以逐渐加重力度，对宝宝进行穴位的按摩，如背部的捏脊等。

本书中的抚触，家长也可以在自己身上练习使用，可起到保健身体、舒缓身心的作用。

从出生到1岁，宝宝的大脑将增加近3倍的重量，所以从出生就开始进行适当的抚触能够有效地促进宝宝的智力发育。

（传递爱

抚触不仅仅是亲子之间的皮肤轻柔的接触，更是一种富有感情的交流。在婴儿与家长协同完成的过程中，每一个动作，每一次接触，传递着爱、关怀、亲吻和拥抱，是心与心的交流。

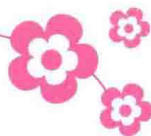
所以，在抚触时，家长要时刻关

（益智

脑有140多亿个细胞，最终有10亿~25亿个细胞存活下来，其余的则退化不用。脑细胞是宝宝思维、想象、创造的物质基础，由脑细胞形成的兴奋灶越多，则宝宝越聪明。

抚触时皮肤会受到不同程度的刺激，传至大脑，进而形成由带有轴突和树突的神经元以及多种神经纤维组成的兴奋灶。持续的同一部位的皮肤刺激将会形成固定兴奋灶。





注宝宝的心理感受。在目光相对的时候，甜美的微笑、细心的呵护、优美的音乐，都能让抚触双方产生愉悦和

满足感。

不仅仅是妈妈，爸爸和家里的其他人也可以帮助宝宝进行抚触。

抚触三原则

（从轻到重

最初抚触的时候，动作一定要轻柔，尤其是宝宝眼睛周围很敏感，更要注意不得引起宝宝的反感。主要是通过刺激宝宝皮肤中的神经元，增强宝宝的心理安全感和舒适感。

随着宝宝的成长和适应情况，逐渐加大力度，促进宝宝肌肉协调，以宝宝舒适不反抗为度。可以在全身抚触的时候，重点按摩宝宝身上的几个穴位，起到保健的作用。

（帮助宝宝认识身体部位

抚触可以帮助宝宝正确认识身体的器官名称。比如在做眉部抚触的时候，可以边做边问宝宝：“你的眉毛呢？你的眉毛呢？”在做左手抚触的时候，可以边做边问宝宝：“你的左手呢？你的左手呢？”

反复一段时间后，宝宝便可以逐渐记住身体器官的名称。

（多做宝宝左侧身体部位

人脑有左右分工，左脑主管语言、数学、物理等理性的东西；右脑分管艺术，包括舞蹈、音乐、绘画等。在我国，右脑的重要性已经开始得到普遍的重视。给左侧多一些抚触，可以帮助右脑发育。

