



BABY 妈妈必读

亲子按摩实用手册

——触摸成长的乐趣

健康宝宝爱按摩 聪明宝宝要按摩 乖巧宝宝靠按摩

[美] 伊莱恩·弗格尔·施耐德 博士 Dr. Elaine Fogel Schneider © 著 孙洛丹 © 译

吉林文史出版社

MASSAGING YOUR BABY

THE JOY OF TOUCH TIME



亲子按摩实用手册 ——触摸成长的乐趣

[美] 伊莱恩·弗格尔·施耐德 博士 Dr. Elaine Fogel Schneider © 著
孙洛丹 © 译



**MASSAGING YOUR BABY
THE JOY OF TOUCH TIME**

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲子按摩实用手册/(美)伊莱恩·弗格尔·施耐德博士著;孙洛丹译. —长春:吉林文史出版社,2008.4

书名原文:Massaging your baby

ISBN 978-7-80702-650-1

I. 亲... II. ①施... ②孙... III. 婴幼儿—按摩 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 042768 号

MASSAGING YOUR BABY: THE JOY OF TOUCH THEREAPY by ELAINE FOGEL SCHNEIDER

Copyright: © 2006 BY ELAINE FOGEL SCHNEIDER

This edition arranged with SQUARE ONE PUBLISHERS, INC., GARDEN CITY PARK, NEW YORK, U. S. A.

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2008 JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字:07-2008-1795 号

亲子按摩实用手册

Massaging Your Baby

著 者 伊莱恩·弗格尔·施耐德

译 者 孙洛丹

责任编辑 袁一鸣

封面设计 李岩冰 柳雨泽

责任校对 李洁华

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 长春市利源彩印有限公司

开 本 787mm × 1092mm 16 开

印 张 13.5

字 数 150 千

版 次 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

定 价 28.00 元

书 号 ISBN 978-7-80702-650-1

市场营销电话:0431-85634143

为什么要按摩？

■ ☐ 按摩是促进宝宝身体成长和大脑发育、培养亲子关系的最佳方式。通过按摩这种最直接的身体接触，不仅能够促进宝宝身体成长和大脑发育，还能培养和密切你们之间的亲子关系，让宝宝和你都受益无穷。

■ ☐ 什么样的按摩是宝宝需要的？

■ ☐ 按摩的时间、地点该如何选择？

■ ☐ 如何让按摩过程变得妙趣横生？

■ ☐ 所有问题的答案就在本书中！



作者简介

■□ 伊莱恩·弗格尔·施耐德博士是美国最权威的婴儿按摩研究专家。她拥有言语病理学和舞蹈/运动治疗两个硕士学位，博士阶段主攻心理学。除了在加州大学任教，伊莱恩博士还创建了一个儿童治疗中心，并承担起一项以家庭为中心的婴儿研究课题。伊莱恩博士的研究成果不仅出现在专业期刊和著作中，还频频见于报端，作为普通家庭的学习指导。她还以亲子按摩为内容在全美做过大量讲演和展示。

MASSAGING YOUR BABY THE JOY OF TOUCH TIME

导 语

你选择这本书是多么的明智。婴儿按摩是促进大脑发育的自然途径。眼睛与眼睛的交流提高了右脑发育，而在按摩过程中对宝宝说话也有助于左脑的成长。按摩在优化宝宝心智的同时，又不啻为提高宝宝身体和情感发育的自然途径。另外，按摩已经显示出在提高胃肠和新陈代谢机能方面的作用，接受了按摩的宝宝比不曾接受按摩的宝宝更加活跃和清醒，在发育测试中更是表现不俗。不仅如此，按摩对那些饱受关节炎、哮喘、孤独症折磨的孩子也显示出良好的治疗效果，能够舒缓压力。最后不得不提的是不仅按摩对象能从按摩过程中受益匪浅，就连按摩动作的发出者也能有所收获。

对于现在或将来期待生命中小宝宝出生的读者，这本书就是为你量身打造的。不管你是宝宝的正牌父母还是干爸干妈，不管你是爷爷奶奶这样的家庭成员还是婴儿护理人员，本书中的“父母”二字指的就是你。本书将教你如何与宝宝建立起维系一生的爱的关系，而这种关系正是宝宝日后发展起各种人际关系的基石。

本书开篇就为你介绍最新的研究成果，让你清楚地看到抚摸的力量和

婴儿按摩的诸多好处。在第一章中,我会为你讲述婴儿按摩对宝宝大脑发育及身体和社会情感发育所起到的积极作用。我将和你一起分享呼吸、能量和按摩手法的重要意义,引导你发现婴儿按摩给自己带来的潜在益处。

在第二章中,我将列出一些按摩中用得着的简单而不贵的材料。按摩的指导方针也会一并给出,指导你如何实施按摩过程,并且你不要忘记不管是一个完整的按摩还是简短的按摩,最重要的都是与宝宝建立起亲子联系。我还讲到了按摩油的组成成分,其中包括有益成分和有害成分。到底什么时候适宜给宝宝按摩?你将学会观察宝宝在一天中的不同状态,观察他的各种表现,看他愿意接受按摩还是不愿意。

之后是第三章,也是伊莱恩博士抚摸成长婴儿按摩的基本动作单元。为了方便你的记忆,我将按照字母表的排序介绍每个动作,如最常用到的ABC三原则就是调试(Attuning)、呼吸(Breathing)和交流(Communicating)。事实上,每个按摩动作都与字母表中的一个字母相匹配。你会发现婴儿按摩绝不是一个枯燥的独白,而是有着旋律般美妙互动的对话。

而一旦你开始了按摩,第四章就告诉你在按摩过程中,歌曲和旋律如何带来附加的成长发育。婴儿按摩如果辅佐以声音和旋律就相当于交融了三种语言——按摩语言、文字语言和旋律语言。歌曲和旋律是另外一个能够使你和宝宝建立联系的方式,丰富了交流的瞬间,提供了关联和联系,带来了你和宝宝的放松。

按摩并不止步于婴儿时期。在第五章中,我会为你们介绍大孩子们接受

按摩的益处,以及你需要注意的技巧。我还阐述了与大孩子保持这种按摩联系的必要性和重要性,讨论了通过按摩给你们双方带来的收获。

而如果宝宝的情况特殊,父母如何保证自己的按摩不会给他们造成伤害呢?这是我们即将涉及的话题。在第六章里,家长们将学习如何适应孩子们的需要。不管情况如何特殊——孤独症、大脑性麻痹、儿童多动症、张力亢进、张力减退、唐氏综合症、兔唇以及脊骨裂,都可以通过按摩抚慰和激发宝宝,也使自己得到放松和愉悦,增进亲子关系。

最后,我们将一起探讨建立维系一生的亲子关系的有效途径。我们会给出一些建议,确保今天的按摩会带来未来几十年的成功。

在过去三十年里,很幸运我成为全美最权威的婴儿按摩专家之一,被邀请到处作演讲和展示。我在这方面的文章既有科学研究也有通俗读物。更幸运的是,我现在已经是一名大学生的母亲了,我亲眼看到了书中方法在我家实验的结果。

我很荣幸因为职业的关系能与很多家长分享他们的故事。我听到过一个情况比较特殊的孩子的母亲告诉我,按摩之前她的孩子经常无端地发怒,而在接受了按摩后,渐渐拥有了独立人格。我也听到过一个父亲曾向我抱怨,因为没有时间,所以他不知道如何和孩子沟通并建立起良好的关系,但自从学习了按摩,父子间的关系不仅建立起来,并且日益密切,他也体会到了自己在孩子生命中所扮演的重要角色。

很多父母都会发现,孩子在生命中体验到的第一种语言不是文字语言,

而是抚摸。不管是观察分析宝宝的提示还是促进交流,不管是提高宝宝的健康水平还是营造出爱的回忆建立起亲子关系,手中的这本书都为你指明了方向。我希望你能够用自己的双手、眼睛、耳朵、声音和心去学习如何建立融洽的亲子关系,如何营造出维系一生的亲子交流。

正如我在学习成为一名婴儿按摩指导者的过程中发现的那样,我相信通过这门古老的艺术,你和孩子将有机会共享快乐时光,而同时又促进了宝宝的身体机能的发展和大脑的发育。当你的十指与宝宝十指交错在一起,你就会明白相守的意义,你已经分不清那是谁的手。当你们的呼吸合二为一,你会顿时明白所谓生命的整体是指什么。你和孩子之间的亲子联系正是你们跨越代沟交流的桥梁,这种在按摩中重现的血浓于水的亲情将陪伴你们一生。

<<< 目 录

第一章 有效的按摩

111 ——按摩对宝宝身体/大脑发育的意义 1

第二章 互动的按摩

118 ——按摩前的准备工作 29

第三章 简单的按摩

121 ——按摩动作入门教程 55

103 附录 103



目 录

第四章 动听的按摩

1	——按摩过程的声音配合	111
---	-------------------	-----

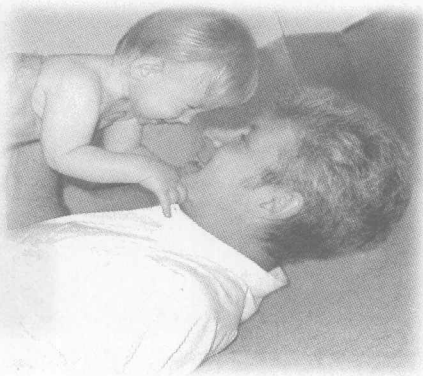
第五章 成长的按摩

25	——不同年龄的不同按摩对策	128
----	---------------------	-----

第六章 特别的按摩

28	——针对特殊情况的特殊按摩法	155
----	----------------------	-----

结语	203
----------	-----



第一章

有效的按摩

——按摩对宝宝身体/大脑发育的意义

我想起二十年前女儿出生的时候就仿佛是在昨天。我和丈夫都兴奋无比，我记得抱着女儿，呼吸着她的呼吸，抚摸着她柔软的皮肤，体验一种从未有过的人际关系。过去的自己是女儿是姐妹，是妻子是朋友，可这一刻我成为了母亲。我把这个小生命搂在怀中，仿佛拥抱着整个世界和她未来所有的可能性。当我怀抱这个2.7千克的小家伙，当我的手指轻轻地抚摸，我不由自主开始憧憬她如何成长，并体验着一切与人性相关的梦想、希望和可能性。

这样柔软、无邪、甜蜜、被呵护的小生命正是在医生的指导下诞生出来的。全世界的父母希望的不仅仅是抱着孩子、爱他们、保护他们，更要抚育他们成长。我知道从我和女儿四目相对的那刻起我已经爱上了她，她的出生证明不仅表示出她的名字、出生日期、重量和身高，还代表了她是份新的爱的凝结。

如果不与你分享抚摸的神奇力量，我无法写出这本关于婴儿按摩的书来。婴儿出生时是带有七种感觉的（一般认为有五种）。它们是触觉、听觉、视觉、味觉、嗅觉、

本体感受和运动感觉/动作感觉(所谓“本体感受”指能够察觉到身体各部位的空间位置,而“运动感觉”包括一个位于中耳的前庭系统,能够对重力、平衡和速度做出反应)。触觉是表现出来的第一感觉,也是其余诸多感觉的核心。我们的其他感觉都要依靠触觉获得宝贵的信息。当你听到宝宝叫、哭或是发出什么声音,你内耳的三个小骨头开始颤动、互相接触,通过听觉神经传递给宝宝信息。包括在你阅读这些文字的时候,也许你并未察觉,但空气与皮肤发生接触。触觉是最基本的感觉,对父母和孩子都具有深远的价值。

在本章你将了解婴儿按摩是如何帮助你与孩子建立良好的亲子关系并促进孩子大脑发育。你将了解到触觉对孩子的成长是多么的关键。你将观察到抚摩在丰富交流和建立安全联系过程中所发挥的作用。通过按摩,你将全面了解按摩为你和孩子带来的诸多益处。你还将看到按摩如何为你和家人建立起一个全天24小时的天然诊疗室。划时代的研究将无可辩驳地证实按摩和抚摩对孩子的裨益无处不在。

抚摩是宝宝与外界交流的第一方式。

为什么要抚摩?

触觉不仅是婴儿在子宫里形成的第一感觉,还是婴儿与外面世界接触的第一体验。不管是顺着产道出生,还是剪断脐带后躺在妈妈的胸前或被爸爸抱在怀中,宝宝的第一交流语言就是通过抚摩进行的。我们通过抚摩与孩子建立起联系,我们也通过抚摩与孩子紧紧连在一起,我们通过抚摩捕捉爱的瞬间。

为了更好地理解抚摩对你和孩子的重大意义,

我们在这里给你提供一个简单易记的字母缩写,那就是“欢呼”(CHEERS),我要对所有即将进入婴儿按摩神奇旅行的读者们说一声“欢呼吧!(Cheers!)”

克莱恩博士的抚摸定律

为了你和孩子的“欢呼”(Cheers)

C=联系(Connect)和交流(Communicate)

H=治疗(Heal)并使之和谐(Harmonize)

E=教育(Educate)使之具有能力(Enable)

E=充满力量(Energize)促进提高(Enhance)

R=掌控(Regulate)并获得放松(Relax)

S=安抚(Soothe)并建立起社会关联(Socialize)

抚摸与联系

为了宝宝: 婴儿的信任和安全感是在出生后的前三个月中慢慢培养起来的,可以建立起一些简单的联系。摸着你,他是在和这个世界上对他最重要的人建立联系,体验人伦之源,体验在子宫中感知到的紧密联系。而当你与他交流,宝宝就会在脑海中以一种前所未有的成长速度建立起神经路径。事实上,如果孩子身体发育的速度和大脑发育的速度相当,那么他完全可以在一个月的时候体重从3千克增加到6千克。

为了你: 十月怀胎,一朝分娩。在怀孕过程中,随着时间的推移,你会很自然地建立起与孩子的联系。而当孩子出生后,你也可以通过拥抱、亲吻、按摩以

及皮肤和皮肤的接触与孩子建立联系。抚摸是你和孩子间建立起关联和联系的一种最直接的方式。

抚摸和交流

为了宝宝：触觉是婴儿在子宫里形成的第一感觉。宝宝接收到的按摩就像是一支优美的交响乐。他能感受到你通过抚摸发出的心声——“我会和你在一起。我会尽我所能地保护你，爱护你。你的需要对我来说是最最重要的。”当宝宝出生后，他会通过摸你的手指、吮吸乳房或是盯着你看等方式表达与你交流的意愿。如果一幅画胜过千言，那么抚摸更胜似万语。

为了你：为人父母，你开始了与孩子的接触和交流。通过抱着孩子、摇动孩子或是对孩子进行按摩，你与孩子的情感交流比起语言要深入得多。抚摸是交流的最初语言。

抚摸与治疗

为了宝宝：宝宝身体的各个系统——循环系统、消化系统、呼吸系统、排泄系统、神经系统、肌肉系统、免疫系统和内分泌系统，都能从按摩中得到好处。按摩改变了宝宝的生活环境。在按摩过程中，使人感觉变好的荷尔蒙得到释放，而使人感觉糟糕的荷尔蒙的分泌被降到最低，以此治疗孩子的身体。免疫系统得到强化，帮助孩子抗击疾病。当你搂抱或是按摩孩子时，宝宝幼小体内的“愉快荷尔蒙”开始分泌，带来了轻松和良好的感觉。

为了你：摩擦是古代希腊人治疗疼痛和创伤的一种方法。也许听起来很惊奇，但是你给婴儿进行按摩的过程确实能够为治疗自己的身体带来益处。你可以通过按摩降低血压、减缓心率，使自己的状态更加放松。按摩在表面上治疗了身体层面的自我，而更深一层的按摩则能带来精神层面的愉悦，使你与宝宝的联系越过肌肤的界限，更加深入持久。

按摩使之和谐

为了宝宝：当你对宝宝进行按摩时，他能够感受到你的韵律、声音和抚摸的指法。婴儿的肌肤在按摩的节奏和手的力度的配合下，韵律运动会变得统一，给你带来更深入的联系和接触。这种和谐已经超过了我们视线所及。尽管我们的孩子的出生和抚摸有着密切关系，但是茫茫宇宙还存在别的力量，如生理节奏、能量场和化学元素，他们的作用都是裸眼看不到的。举例来说，研究已经证明按摩能够帮助婴儿形成与母亲一致的睡眠模式。还有一些研究揭示出，心情沮丧的母亲为孩子进行按摩，情绪能够得到好转，婴儿亦同。

为了你：在对宝宝讲话的时候，你是否注意过自己的音量或是听到其他人的声音模式？通常那个时候我们会使用高音调并上扬且带有短暂停顿的声音模式。为人父母似乎就应该是这个样子。父母在对宝宝讲话时都会自觉不自觉地使用这种父母专有的声音模式（比如，“乖，乖，乖”“这是一只小猫猫”“亲妈妈一口，亲，亲”之类的）。你和你的孩子会形

通过你独一无二的按摩指法——双手的形状、使用的节奏和抚摸的力度，你的宝宝区别出你和其他人。

成一种韵律,那是你独有的儿歌,你专属的顺口溜。通过语言和抚摸形成的和谐促进了宝宝身体、大脑和情感的发育,当然也促进了亲子关系的更进一步发展。

抚摩与教育

为了宝宝:你的孩子伸出手脚或是撅起嘴唇去感受他所在的世界。这正是他探索世界、学习大小、味道、温度及万事万物的方式。婴儿的皮肤中有着异常丰富的触觉器官,3岁以前的孩子皮肤中的触觉器官比成年人要多5倍以上。正因为这种异常丰富的触觉,宝宝的触觉感知比起你要更敏感和广泛。

为了你:当你伸开双手抚摸孩子,正如同你的指纹

是独一无二的,你的按摩方式方法也是独有的。通过你独一无二的按摩指法——双手的形状、使用的节奏、抚摸的力度、按摩的步骤以及你独有的声音模式,你的宝宝区别出你和其他人,并

宝宝只穿着一层“皮肤”就降临到这个世界上,他通过数量庞大的身体器官和触觉系统感知这个世界和他们自身。

