



 亲子教育

作为一名医师，我能给父母的最佳育儿方法便是本书所描述的一切。

——斯蒂芬·伯曼博士（国际F.A.A.P委员、美国医师协会主席）

爱抚、拥抱、按摩是婴儿的食粮，就像矿物质、维生素、蛋白质一样必不可少。

婴儿按摩



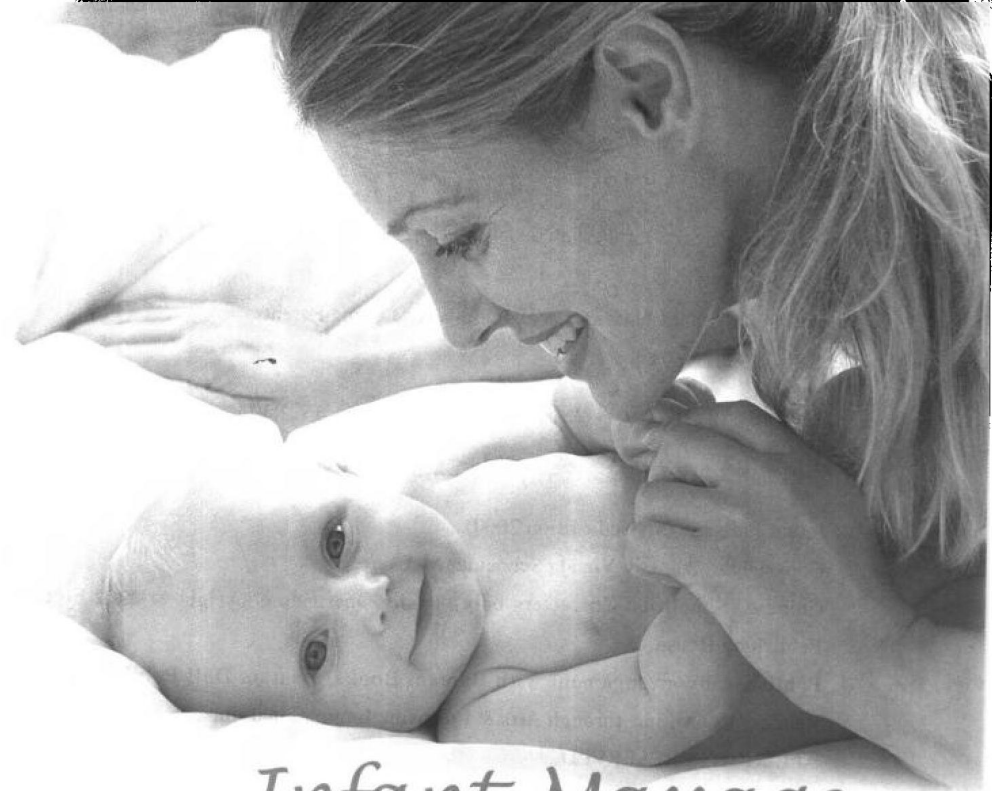
一种关联你和孩子的神奇柔和艺术

Infant Massage

[美] 薇玛拉·麦克卢尔/著



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE



Infant Massage

一种关联你和孩子的神奇柔和艺术

婴儿按摩

[美] 薇玛拉·麦克卢尔/著
姚晓菲/译

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

婴儿按摩——一种关联你和孩子的神奇柔和艺术 / (美) 麦克卢尔著; 姚晓菲译.

—北京: 中信出版社, 2003.4

书名原文: Infant Massage: A Handbook for Loving Parents

ISBN 7-80073-694-6

I. 婴… II. ①麦… ②姚… III. 婴儿—按摩 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第017628号

Infant Massage (revised edition 2000)

Copyright © 2000 by Vimala Schneider McClure

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback copyright © 2002 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Bantam Books, Bantam Dell Publishing Group, Random House, Inc. through Arts & Licensing International, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED.

婴儿按摩

YING'ER ANMO

著 者: (美) 薇玛拉·麦克卢尔

译 者: 姚晓菲

责任编辑: 李 季 林会敏

责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 霸州市长虹印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.5 字 数: 88千字

版 次: 2003年4月第1版 印 次: 2003年4月第1次印刷

京权图字: 01-2003-1596

书 号: ISBN 7-80073-694-6/R · 11

定 价: 16.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522



献给P·R·萨卡尔和我可爱的孩子们



柔弱新生的翅膀，
幼稚的声音在唱，
一颗新生跳动的心，
既不担心你的降生，
也不惧怕这世界——

你是永恒的。

太阳在照耀，

地球在旋转，

为了欢迎你——来到

这生机勃勃，美丽的世界。

你是那样兴高采烈——毫无畏惧。

——理查德·莱加利纳（Richard LeGallienne）



我衷心地感谢这些年来所有对我的工作给予帮助和支持的人。特别感谢下列人员对此书新版发行所做的贡献：感谢托尼·伯班克和罗宾·迈克尔森使此书的出版成为可能，感谢国际婴儿按摩协会 [(International Association of Infant Massage (IAIM))] 所有指导教师给本书提供经验和支持。感谢佩吉·奥马拉，她是《母爱》(Mothering) 杂志的创始人、发行人，我们几乎同时开始各自的工作，这些年来她一直给我很大鼓励。

感谢国际婴儿按摩协会的朋友们和同事们，感谢他们的努力工作，以及他们通过这一工作对人类所做的贡献和服务。正是因为他们认识到婴儿按摩具有长远潜力，从而使世界上很多父母受益，很大程度上改变了我们的育儿方法和我们对婴儿的需要的应答。

十分感谢指导教师克拉拉·尤特·扎克尔·莱夫斯和她丈夫马库斯·扎克尔先生，及婴儿按摩指导琼尼·鲁贝斯坦和那些年轻父母们真心诚意地为本书提供照片。

同时也感谢我姐姐马德希·舍曼，从一开始就鼓励我教授婴儿按摩，她的坚定支持是我的成功所在。

第8章和其他章节中的精美照片是由摄影师冈特·基克拍摄的，他出色的工作大大超出了我的期望。

在完成本书的过程中，我拍摄了很多照片，仅1/3的照片被选进书中。感谢所有的父母和婴儿让我或其

他摄影师拍照。下列名单中，有的名字可能会被遗漏。因为照片是在其他地方拍摄的，已找不到他们的姓名，或因时间太长，名字与照片已对不上号。请相信我对每位以任何形式为本书提供帮助的人心怀感激，你们为下一代的健康和幸福做出了贡献。

感谢下列各位允许我使用他们的照片（照片用于或未用于本书）：

- 玛瑞丽丝·布瑞卡蒙特，纳德琳·阿尔瓦雷斯
- 安得烈斯·巴西特，德昂·贝克威思
- 布里奇特·华盛顿，阿利兹·布朗
- 加布里埃尔·德·拉·勒克斯，克里斯蒂娜·霍格宾，小加布里埃尔·德·拉·勒克斯
- 申尼卡·埃文斯，沙维尔·埃文斯
- 伊薇特·赫南德斯，朱利特·康特瑞斯
- 亚历山德里娅·博尼
- 安克·D·巴尔，莱恩让·金
- 奥利弗·富克斯
- 科琳娜·赖斯娜，安娜·凯瑟琳娜
- 苏珊·惠特尔西，安妮·扬
- 南希·达菲，尼科尔·格林
- 苏珊·普雷塞尔，贾斯廷·普雷塞尔
- 马琳·斯蒂哈，阿娜丽萨·斯蒂哈
- 吉娜·金凯德，伊莱娜·玛丽·桑塔·克鲁兹
- 伊冯娜·鲁伊斯，阿什利·罗德里格斯
- 辛迪·谢尔顿，克里斯蒂娜·谢尔顿

- 简·莱普蒂诺和婴儿
- 海蒂·多尔西，蒂亚·多尔西，卡洛斯·多
尔西
- 玛丽·福斯特，兰斯·福斯特，迈克尔·福
斯特
- 克拉拉·尤特·扎克尔·莱夫斯
- 加芙列拉·席尔瓦，贾斯林·阿里亚娜·加
西亚

抚摸的愉悦

1974年夏，当我的第一个孩子出生时，我对婴儿按摩一无所知，但我知道我想抚摸她。那是个炎热的夏天，身贴身抱着女儿，感觉真好。我喜欢带她到外面，把她放到毯子上，在屋檐下清新的空气中，为她涂抹甜蜜的杏仁油，抚摸她柔弱的肌肤。

在此同时，几百公里以外，薇玛拉也正在为她的孩子们按摩。薇玛拉是世界上婴儿按摩最早的提倡者，也是最早将普通按摩，特别是婴儿按摩写进书中的人之一。事实上，在美国，薇玛拉在婴儿按摩方面的工作对于产后抚触治疗和肌体调整是很有帮助的，她的工作亦有助于普及按摩和使按摩在全世界合理化。她在婴儿按摩及早产儿方面的工作走在了时代的前面，这种抚摸方法一直影响着新生儿护理。

对于我们中的许多人来说，婴儿按摩是学习如何与婴儿接触并使其变得舒适的一种方法。我们这些在20世纪六七十年代成为父母的人成长在与今日相比缺乏亲密和“有触摸感觉”的环境中。20年前，在美国，我们几乎从未像今天这样看到人们在公众场合亲密拥抱，薇玛拉的书在那时掀起了一个触摸的变革。

就像是变革一样，婴儿按摩是一个很古老的理念，它的优越性在于每个人都可参与。它既简单对人又有好处，既不会伤害你和孩子又不需花费任何金钱。不要认为你需

要特殊技能或天赋才能做婴儿按摩。它是自然而然的事，既是孩子们向我们表达自己，也是我们学习如何与婴儿接触的一种方法。

抚摸对婴儿就像食物一样必要。人类学家玛格丽特·米德（Margaret Mead）的研究遍及世界各部落，她发现最凶残的部落就是那些不给婴儿以爱抚的部落。神经学家理查德·赖斯蒂克（Richard Restak）指出，怀抱婴儿是使婴儿精神发育和社交方面发展的最重要的因素。这种正常发育和发展不仅影响婴儿期，而且还持久地影响潜在于情感行为中的神经和神经内分泌功能。换句话说，在婴儿期我们所得到的爱抚越多，我们在成人时就更能对人亲密。有什么能比温柔的爱抚更让人感到亲密呢？

迈阿密大学医学院（University of Miami School of Medicine）的研究表明，按摩可刺激脑部神经组织促进食物吸收，加快体重增长。按摩可降低应激激素水平，从而改善免疫功能。按摩疗法又可使早产儿体重增长加快，使哮喘儿童呼吸功能改善，使糖尿病儿童遵守治疗规则，使失眠儿童更易进入睡眠状态。其他研究表明，按摩可使患湿疹的婴幼儿受益，还可改善父母与孩子间的关系。

在改善父母与孩子间的关系，保证婴儿与父母有足够的皮肤间的亲密接触方面，有什么方法能比婴儿按摩更好呢？按摩油的镇静作用和手的温柔触摸是一种愉悦的感觉，你把孩子带到这个世界上来，你可与他共同分享这种感觉。按摩是了解孩子并与他共度生命的前几周和前几个月的最好方式。很快，他就会站起来行走，这几个月的按

摩将会成为美好的回忆。

从我给女儿的第一次按摩到我自己第一次接受真正按摩，这中间经历了8年时间。直到20世纪80年代，你才容易找到按摩师。很多年以后，我才适应了“沉溺”于按摩这个理念。某些在我第一次看来毫无意义的事变成了我健康保健的基础。薇玛拉曾经告诉我们爱抚不是自我纵容，而是人类的基本需要。如果认为实现这种基本需要就是自我纵容的话，那是很不幸的。

我推荐你们用这种抚摸来宠爱孩子们。没有什么能像婴儿按摩这么亲密的接触了。像一般的育儿方法一样，婴儿按摩增进父母和孩子间的感情。这种传统的抚摸在未来将会进一步加强你与孩子间的关系。

佩吉·奥马拉
编辑、发行人
《母爱》杂志社



在过去的30年间，医生们对母婴关系在婴儿发育中的作用作了重新评估。科罗拉多大学（University of Colorado）和其他机构的研究表明，在出生后的前几个月缺乏母亲抚摸、拥抱或交谈的婴儿更易发生生长发育延迟。在新生儿和婴儿感觉、运动、识别过程方面研究的进展，使人们对来自非工业国家的传统育儿方法有了新的认识。婴儿便携袋，如贴身包（Snuggli），就是基于对非洲和拉丁美洲许多地区的实地观察而产生的。使用这种婴儿便携袋，母婴之间可亲密接触，给双方以安慰和安全感，同时又给父母提供一个自由活动的空间。

在《婴儿按摩》一书中，薇玛拉·麦克卢尔向我们介绍了一种在印度沿用了千百年的育儿方法。通过照片中母亲和婴儿脸上的表情，你可以清楚地看到婴儿按摩作为一种育儿方法对母婴的相互影响。我希望父母们能像接受拉马兹（Lamaze）分娩课和婴儿便携袋一样接受婴儿按摩术，把它带到美国的生活方式中去。婴儿按摩的另一个好处是可以给父亲们——尤其是母乳喂养的婴儿的父亲们——一个亲近孩子的机会。

作为一个儿科医生，我能给你们的最好忠告就是试用这本书中描述的方法。如果你和孩子都高兴，按摩又很愉快，这意味着你为婴儿提供了一种愉快的刺激，它将为婴儿的发育奠定坚实的基础。

斯蒂芬·伯曼，医学博士，F.A.A.P.

美国儿科学会主席

科罗拉多大学医学院和儿童医院儿科主任



1973年，当我在印度的一个小孤儿院学习和工作时，我的一个发现从根本上改变了我的生活。

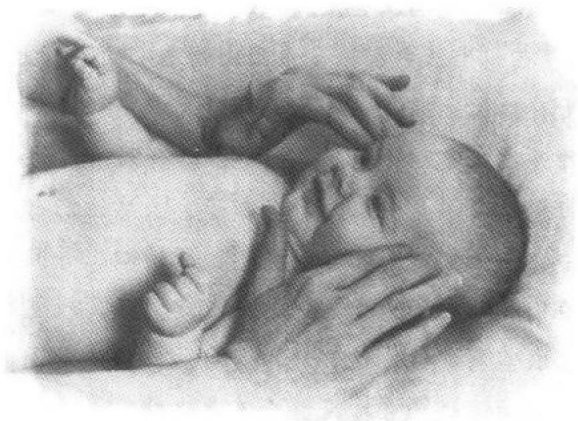
我逐渐意识到，印度传统的婴儿按摩术的重要性在于其镇静效果及其在非语言情感交流中的作用。有这样一位印度母亲，她经常为家中的每一位成员按摩，并将这个技术传给了她的女儿们。在孤儿院里，年长者几乎每天都为年幼者按摩。这种养育方法是我在美国不曾见到的。我受惠于这种按摩术是我在印度的最后一周。我当时正患疟疾，在我高烧神志不清的时候，所有邻里的妇女都来看护我。她们用熟练的双手轮流给我按摩，就像我是个婴儿，还给我唱歌，直到我的高烧退去。我永远也不会忘记她们的手和爱心给我带来的抚慰。

依依惜别后，我离开孤儿院，在通往火车站的路上，我的车夫停下来给牛车让路。在我的右侧是个只有几块纸板和粗布搭成的棚屋，里面有一家人，一位年轻的母亲膝上抱着一个婴儿坐在地上，边唱边给婴儿按摩。我注视着她，同时也在想生活中有很多东西比物质上的富有更重要。她一无所有，但她拥有能给予她的婴儿以爱和安全感的天赋，这种天赋能使她的婴儿成为一个具有同情心的人。

我回想起在印度认识的所有孩子，虽然他们有所谓的不利条件，但他们是如此富有爱心、同情心，并且充满幽默感。他们相互照顾，毫无保留地负起责任。我觉得他们之所以这么富有爱心，这么放松和自然，可能是因为他们婴儿时期被爱过。在印度，千百年来婴儿就是以这样的

方式被关爱着。按摩使婴儿感觉舒适，这个世界是他们的，而不是敌人或是征服者的。这个世界以温暖和爱迎接他们，使他们得以保持与那崭新的、未成熟和脆弱的肌体同时到来的善良本性。按摩还帮助肌体以好奇而不是恐惧的方式适应来自外界的，充满了噪声、光、运动、尖利及喧闹的刺激。再以后，我从很多母亲和祖母那里学到了这种心手并用的古老艺术，这种方法很明显地影响着被按摩者的肌体、心情和精神。

我的第一个孩子生于1976年，从此我每天给他按摩。作为教授瑜伽功多年的人，我发现很多按摩技巧及姿势很容易结合到我们日常按摩的常规中来，这种常规是基于我本人将古代印度和现代瑞典方法相结合的产物，同时融入了我所了解的瑜伽功的技巧。它给予我儿子内外能量及紧张度的平衡。除此之外，它似乎缓解了他出生后第一个月所经历的痛苦腹胀。轻柔的瑜伽式的练习愉快地结束了我们的按摩，并且进一步帮助缓解了他消化系统的不适。



当我集中精神、放松肌体、敞开心胸给我的宝宝按摩时，他看来很放松，一整天都很高兴。当我停止给他按摩两周，他则表现出很明显的变化。他显得很紧张，表现出常见的烦躁、大惊小怪和阵发性的腹痛，致使我们夜间几小时都不能睡觉。从那时起，我就下决心将按摩作为我们生活中永久的一部分，不仅仅是作为放松和消除紧张的工具，而是作为我们相互间交流的一个重要部分。

儿子7个月的时候，我决定开设一门课程以便将我的发现与其他的父母共享。从那时起，成千上万的父母和婴儿参加了我的课程或者是单独指导。我很感激他们这些年来对我的不断教导和鼓励。

从我早期的课程开始，这些年来，父母们及专业人士对婴儿按摩的兴趣正在稳步地增加。我开始培养教员，这些受过训练的教员又去训练其他教员。我们现在拥有了一个最早、也是最大的非营利性的国际性组织——国际婴儿按摩协会。这个协会在27个以上的国家拥有分会，它的职能是保护和传播这种古代的按摩方法。很多医院培训护理人员对早产儿和病儿施行按摩术或其他技巧，并给予父母们指导以促进他们与婴儿之间的联系，缓解病儿的不适。除此之外，这种简单的传统方法，经过上千年人类经验“实验室”的发展和改进，它的益处正日益受到现代科学研究的认可。（在这方面，有很多人取笑我，说是作为一个西方人，你需要双盲实验去证实只有浇水，草才会生长。）

我的孩子们现在都已长大，但他们在婴儿时期接受按



摩所带来的影响并没有减弱。每日按摩为我们提供了身体上、感情上、精神上和谐和亲近的基础，它将伴随我们终生。

这里我愿与大家共同欣赏一位母亲的来信，在我刚开始教按摩时，这位母亲从这本书中学到了婴儿按摩术。这封信不是医学上的建议，如果你的宝宝生了病，你应该去找医生治疗，并且肯定你给宝宝的按摩确实符合他的需要。我要给你们看的是一种简单的方法如何深切地影响到一个家庭。我感谢这位母亲写给我这封宝贵的来信。

亲爱的薇玛拉：

我写这封信是为了感谢您为我的孩子们所作出的宝贵贡献。

我儿子生来即对药物依赖，因为我曾服用这种药物治疗妊娠毒血症抽搐和早产。除此之外，我还用过几次其他静脉点滴药物治疗。在整个的妊娠过程中，因为我

和我丈夫要使妊娠继续下去，一再遭到医生们的训斥。他们认定我们的宝宝一定是个残废，即“植物人”。经过我们的艰苦奋斗，儿子在腹中存活到38周，出生时体重达8磅15盎司（4.054公斤）。但很快，药物和紧张因素对他神经系统的不良影响变得非常明显。

他无休止地哭或者无休止地睡，不吃奶。如果他受到惊吓，他的小胳膊和小腿会伸出，不能控制地颤抖。医生们建议用更多的药物使他镇静下来。他们又断定他的神经系统（或脑部）受到了无法弥补的损害。我们热心的邻居，一位母乳喂养专家帮了我们大忙。她教给我们您的婴儿按摩术，这使我的儿子安静下来。她还教给我们如何用襁褓包裹儿子以防他敏感的神经系统遭受刺激。长话短说，儿子成长为一个充满好奇心、绝对讨人喜欢、蹒跚学步的幼儿。他的颤抖消失了，聪明才智显现出来，他的活力使我们这些成人筋疲力尽。今天，我那被推断为“残废”的儿子正在上大学，他是国家荣誉学者，公认的领导，受欢迎的志愿工作者。他已订婚，将与一个充满活力、同样聪明的年轻女性结婚。在十几岁时，他已受到整个国家的认可，有超过37.5万美元的奖学金提供给他。现在，他为严重残障的成人工作，他想成为一名医生。

我第二个儿子亦是个高危妊娠的产物。那时，药物治疗有了一些进步。在饮食疗法的帮助下，我的妊娠毒血症得到了控制。但他出生时即带有明显的神经系统的缺陷。5个月时，我们就被警告他已开始出现孤独症的症