

B A B Y M A S S A G E

啊，妈妈！

——初为人母的亲子按摩

〔英〕彼得·沃克

Peter Walker

高丽芷 / 译

／著



新世界出版社
New World Press

啊，妈妈！

——初为人母的亲子按摩

[英] 彼得·沃克
Peter Walker / 著
高丽芷 / 译

新世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

啊,妈妈!

——初为人母的亲子按摩(英)沃克(Walker.P.)著;高丽芷译

-北京:新世界出版社,1999.6

ISBN 7-80005-491-8

I. 啊… II. ①沃…②高… III. 普及读物 IV. R174.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 22842 号

著作权合同登记号:图字 01-1999-0661 号

BABY MASSAGE by Peter Walker

Published by arrangement with Judy Piatkus (Publishers) Ltd.

中文简体字版翻译版权©1999 新世界出版社

本书中文译稿由信谊基金出版社提供

啊,妈妈! ——初为人母的亲子按摩

作 者 / (英)彼得·沃克 Peter Walker

译 者 / 高丽芷

责任编辑 / 杨 彬

封面设计 / 老绑工作室

出版发行 / 新世界出版社

社 址 / 北京市百万庄路 24 号 邮政编码/100037

电 话 / 86—10—68326644 转 2569(总编室)

86—10—68994118(发行部)

传 真 / 86—10—68326679

电子邮件 / nwpcn @ public.bta.net.cn

印 刷 / 北京龙华印刷厂

经 销 / 新华书店

开 本 / 大 32

字 数 / 100 千字

印 数 / 00001—15000 册

印 张 / 6.125

版 次 / 1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80005-491-8/G·185

定 价 / 12.80 元

新世界版图书,版权所有,侵权必究。

新世界版图书,印装错误可随时退换。



啊，
妈妈！

前 言

“信谊基金会”成立于1971年9月，由永丰余企业集团创始人何传（字信谊）先生捐资创立。由于有感于学前教育的重要，乃于1977年9月设立“学前教育研究发展中心”，希望借此唤起人们对学前教育的关注与重视，建立学前教育的正确观念。

1994年2月起，“学前教育研究发展中心”扩展为“儿童教育研究发展中心”，希望逐渐扩大组织功能及服务对象——由学前儿童至学龄儿童，更期增进对社会之影响层面，并为中国儿童创造更大福祉。

我们深信：“凡是有助于儿童身心发展及福祉的工作，都值得全力以赴。”

自1982年5月起，我们陆续将刊载于《学前教育月刊》的文章作有系统的整理和补充，结集为“学前教育丛书”，这一系列丛书，刻画了中国学前教育史的一段轨迹。



同时，因为学前教育观念的推广和社会变迁对亲职的挑战，年轻一代的父母越加殷切地想扮演好“父母的角色”，从 1986 年起，我们更积极开发属于学前教育丛书的“翻译系列”，引进优良的亲职教育著作，介绍新的教育观念。

中国人对于肌肤的接触向来较为保守，不似西方人将拥抱、亲吻视为表达情感的必要动作，所以在亲子关系的营造上，总是略显严肃，而有亲密不足之感。其实，不论对孩子或大人而言，肌肤接触所带来的温暖及安全感，更胜于言语的口头表达。

《啊，妈妈——初为人母的亲子按摩》一书，正是在强调父母若能常给予孩子温暖及充满爱意的轻柔抚触，对于孩子的发展及人格形成将有莫大的助益。书中除了介绍按摩对亲子关系的促进外，并详细介绍按摩所具的疗效，以及配合孩子不同阶段的按摩方法，简单易学，每次只要花少许的时间，就能让亲子有一段温馨美好的时光。现在，就请您放下做父母的身段，和孩子一起来一段最原始、自然的亲子按摩吧！



译者序

让孩子在爱抚中成长

啊，
妈妈！

最近一二十年来，台湾社会变迁快速，不婚族、晚婚族、顶客族，以及不孕家庭、单亲家庭、双薪家庭等，不断增加。影响所及，儿童问题层出不穷，诸如：过分宠溺孩子、教养方式不当或长期疏于照顾孩子等。即便一般家庭中，深爱孩子的父母，也常苦于不知如何正确地照顾孩子。许多父亲不讳言，在身为人父之后，才开始学习作父亲，其实初为人母者，又何尝不是在错误中摸索，企图找出正确育儿的方法。

18年前，译者长女出生时，也希望能有更丰富的知识、更熟练的技巧，俾能正确了解孩子、引导孩子。在养育的过程中，译者发现自己浸淫多年的“感觉统合”理论与技术，颇能达到此目的。在“幼吾幼以及人之幼”的理念下，译者凭着一股热诚，一步一脚印，走遍大小都市和乡村推广此观念。希望与孩子接触最密切的父母及老师，能以全新的角度去认识孩



子。在这十几年中，译者透过著作、演讲，以及直接的会谈、诊断与治疗，认识很多亲子，也得以透视亲子互动的种种问题。

最近几年，译者遇到不少在两岁以前缺乏适当照顾的孩子，究其原因多为父母育儿知识的不足，导致孩子在发展上产生了问题，有的甚至产生后遗症，遗憾终生。影响零到两岁孩子的关键人物，其实就是他们的父母、祖父母或保姆。因此译者深信，教育他们正确的育儿方法，是避免让孩子发生遗憾最根本且有效的方法。

按摩令亲子健康、快乐

现代人生活忙碌、步调太快，如果父母不知道如何跟孩子互动，很可能就把时间、精力用到其他的事物上。所以找出一些活动，让亲子都喜欢，又对儿童发展有益，实在有必要。

根据文献记载，许多文明古国早已知道按摩能舒缓身心，因此把它融入日常生活中。近年来，更有学者以科学研究的方法，证明按摩的诸多效益。

1992年，苏兹在澳大利亚维多利亚州，指导32位初为人父者，为出生才4周的孩子作按摩，并学习为孩子洗澡，让孩子感觉轻松。结果证明，按摩组的孩子比对照组的孩子，在微笑、发声、伸手、眼神注视、环视周遭等反应



啊，
妈妈！

上，皆更丰富、更灵活，且回避行为也较少出现。另从观察中亦证实，按摩组的父亲比较主动参与孩子的照顾。在1993年《父母杂志》介绍六则按摩手法，指法温柔、充满爱意的按摩，可带给孩子舒适感，使其睡得更香甜，也令按摩者本身产生很好的感觉。印度北部的喜马拉雅山村落，因高地严冬，导致新生儿体温过低，尤其出生时体重过低的孩子，更易因此导致疾病。1991年，艾叶哲指导村民在温暖的产房生产，用油按摩新生儿，再用保暖的衣物包裹孩子，结果使问题大为改观。

按摩可治疗身心障碍儿

家中如果不幸有发展障碍的婴幼儿，一般的父母可能不知所措，难以招架。因为大部分的障碍儿，都比较爱哭闹、浅眠、睡觉时间短、日夜颠倒，父母常常被折磨得身心俱疲。所以，学习按抚孩子的技巧，对这类父母来说非常重要。医疗界曾尝试，把原本严密保护在加护病房保温箱内的婴儿抱出来，给予按摩治疗。结果发现，这些早产、先天体质差等高危险群的婴儿，对按摩治疗有超乎想象的反应，发展进步快速。由此证明按摩能治疗身心障碍的儿童。

在1993年，史卡菲帝针对早产儿所作研究发现，生产时并发症愈多的婴儿，按摩治疗对



他的帮助愈大。1993 年，惠邓针对吸食古柯硷母亲所生的早产儿作研究。这些孩子的平均孕育期 30 周，平均体重为 1212 克，住加护病房平均 18 天。治疗组的孩子每天被按摩 3 次、每次 15 分钟，连续 10 天。虽然治疗组与对照组的孩子每天摄取的食物或热量一样，但治疗组孩子体重的增加，较对照组多 28%，且并发症较少、压力行为较少、动作成熟测验得分也较高。

1996 年，史卡菲帝以患艾滋病且带阳性病毒母亲所生产的新生儿为研究对象。按摩治疗组的孩子，每天获得 3 次按摩、每次 15 分钟，连续 10 天。结果显示，治疗组与对照组的孩子相比，在发展指数上得分较高，体重上升较快。费德于 1996 年，针对未成年、忧郁、社会经济水准低的单亲母亲，其所生足月产，年龄在 1 至 3 个月的婴儿作研究，比较按摩与摇晃的效果。结果发现，按摩对这些婴儿具安眠疗效、使其体重增加更快、哭泣较少、能改善情绪及社会能力，并降低压力荷尔蒙的分泌。

费德于 1995 年回顾多篇文章，以了解按摩治疗对各种婴幼儿的效果。其中婴儿对象包括：早产儿、古柯硷宝宝、艾滋宝宝、忧郁症母亲孕育的婴儿，以及健康的婴儿等；幼儿对象包括：性或身体受虐、气喘、自闭症、烫伤、癌



症、发展迟缓、皮肤炎、糖尿病、饮食障碍（暴食症）、幼年型风湿性关节炎、创伤后压力障碍及精神障碍等孩童。综论各篇的结论，按摩治疗确能让婴幼儿减低焦虑、降低压力荷尔蒙，并改善临床病程。父母及祖父母级志工为孩子作按摩治疗同时，心中也感觉安宁祥和。所以按摩是一项颇具成本效益的治疗方法。

适时引进、造福社会

译者从“感觉统合”的角度，分析“婴儿按摩”与“幼儿体操”，也十分肯定它们是促进亲子互动极佳的媒介。在事事讲究效能，父母、保姆都极需学习有效育儿方法的今天，信谊基金会适时引进《啊，妈妈——初为人母的亲子按摩》一书，正如及时甘霖，提供了育儿实用的技巧与方法，带给孩子无穷的健康与幸福，也让父母自己产生更强的自信。儿童期身心健全的孩子，将来才能成为有用的栋梁。有健全之人民，斯有健全之社会；有健全之社会，斯有健全之国家。译者有鉴于此，爰掬至诚，惠请贤明的家长们，携手合作、共襄其成、是所祈祷。

高丽芷

1997年10月13日



推荐序一

曾几何时，哺育孩子变成一件相当繁琐、吃力，需要谨慎细心的工作。本书是一本教我们如何亲近、接触及刺激孩子身体的指南；婴儿按摩是拉近父母与孩子距离的一种方法，也是促进儿童发展的另一种妙方，有时甚至毋须仰赖高科技之玩具及治疗，即能达到某些疗效。身为西方国家的一名小儿科临床医师，我见过许多婴儿和父母，因缺少接触，导致错失彼此间的需要与支援。婴儿按摩为亲子间搭起了沟通的桥梁，进而产生疗效，这是传统治疗所望尘莫及的。在专业人员或亲职教育图书馆中，本书应该占有不可或缺的地位。

小儿科顾问医师

DR. ANDY RAFFLES



推荐序二

身为母亲与小儿科医师，我相当肯定婴儿按摩的效果。在抚育三个孩子的过程中，我都使用婴儿按摩法，充分享受到亲子间的乐趣，因此我乐于推荐此书给其他家长。这本书是为深爱孩子的父母所写的，提供实用的婴儿按摩指南，也提供家长为孩子按摩的信心。相信婴幼儿专业工作者，也会对此书产生兴趣。

社区儿童健康站资深临床医官
DR. CHRISTINE JENKINS

啊，
妈妈！



关于这本书

1970 年末期，我成为合格的健康访问员（译者注），开始在伦敦区工作。在那个年代，孩子一出生后就放在婴儿房由护士照顾，只有在喂奶时母子才能见面。而喂奶时间是固定的，不是取决于孩子或母亲的生理需要；家庭迎接小生命的准备工作，包括添购各种设备，也是尽量将孩子与父母区隔开来。我曾拜访许多非裔及加勒比海裔的家庭，从他们那里学到一些不同的育儿观念及方法。这些家庭用核仁油按摩孩子的皮肤，活动孩子的关节。在这些活动中，亲子间得到极大的乐趣与舒畅。这些技巧代代相传，随着文化历史流转，专家的育儿建议反而被淡忘了。

从那以后，育儿观念有了相当大的转变，又回到过去采用以孩子为中心的照顾方式，强调让孩子“愉悦”，而非“控制”他们。认为母子间的身体联系十分重要，所以孩子一出生，医师就把婴儿送到母亲的怀里，喂母乳的情形也较以往普遍，更鼓励父母跟孩子一起睡，不

只增加亲子间身体的接触，让亲子的情绪都获得充分的满足与安适感。这些也成为流行的育儿方式。



啊，
妈
妈
！

然而，任何人经历过拥有第一个孩子的经验，体会到身体及情绪上的巨变，都知道哺育孩子不是一件简单的事。即使是最有自信的父母，在孩子报到后的头几个月，也必须经历一段考验期。现代社会中，有些忙碌的父母很少跟孩子接触，转眼间，却猛然发现孩子已长大成人；也有许多人远离大家庭，因而需要寻求他人协助，以获知育儿方法。就在此社会及家庭背景下，健康访问员成为这些人极为重要的支持者。

、健康访问员在致力于照顾有小孩的家庭，以及提升他们的健康上，已有百年历史。每个家庭添了小宝宝之后，受过特别训练的护士就会定期去拜访他们，提供免费服务。他们以提供产妇支持团体，或直接对个别家庭进行指导的方式，教导初为人父母者，学习为父母之道。而“婴儿按摩”是健康访问员、健康访问员协会所开发出来的一项很有意义的服务项目。

健康访问员发现，婴儿按摩给初为人父母者，提供了一项实用的技术，使他们能与宝宝密切地接触，帮助父母更有信心与孩子相处，



并带给孩子愉悦的感觉。父母在喂食与清洗孩子的忙碌生活中，只需抽出片刻时间给婴儿按摩，即可透过触摸与他们互动、沟通。健康访问员发现，婴儿按摩是产妇团体最有兴趣的一项，它帮助父母与孩子发展出温暖且亲密的关系。

彼得·沃克在婴儿按摩界非常出名。为使健康访问员能认识婴儿按摩的价值，及学到更多婴儿按摩的技术，当我们准备训练课程时，就决定请他来指导。我们在健康中心及诊所，免费指导父母为婴儿按摩，推展以来极为成功。直到现在，彼得仍然在我们的地区健康中心实际参与这项工作。听过他演讲的人都认为，他对婴儿按摩的奉献，是社会极为宝贵的资产。我非常乐意见到《啊，妈妈——初为人母的亲子按摩》这本书的出版，它提供简单、易懂且实用的指南，希望父母们能将这经实验证明安全无虞的婴儿按摩法，运用到日常育儿的生活上。我相信，许多健康访问员也会乐于将此书推荐给家长。

健康访问员协会

SARAH FORESTER



作者序

将母子间的安抚性拥抱以及婴儿按摩，发展成更有品质的接触，是父母应该学习的最佳技巧。过去 10 年，本人以物理治疗师的身份，从服务数以百计的母子中，所获得的第一手证据，使我决定写《啊，妈妈——初为人母的亲子按摩》一书，以最直接、最快速的方式，把婴儿按摩的效益及技术传递出来。

按摩您的婴儿，会带给亲子间无与伦比的信心与轻松，提升孩子的健康及素质。目前，我们的生活竞争愈来愈大，压力也随之增加，破坏了人们的健康与沟通的品质。然而，按摩是压力的自然解毒剂。对襁褓中的婴儿作按摩，是在最佳的时机下，也是以最好的方式，促进他们的成长与发育。按摩可平抚亲子间的焦虑，以及婴儿在出生或早期生活经验当中所遗留下来的伤害。

本书介绍父母在什么时候、用什么方法去帮助孩子，使孩子能达到动作的平衡，以及发展出各种动作技巧。书中亦提及，如何帮助孩

啊，
妈妈！



子肌肉张力与柔软度的平衡发展，并指出所有活动的利与弊，帮助孩子建立良好的姿势及因而所产生的益处。本人基于照顾自己孩子，以及多年治疗儿童的经验，设计出书中所介绍的婴儿按摩与幼儿柔软体操。从其中，婴幼儿能得到快乐，使他们在成长的过程中，适应更好，获益更多。

PETER WALKER