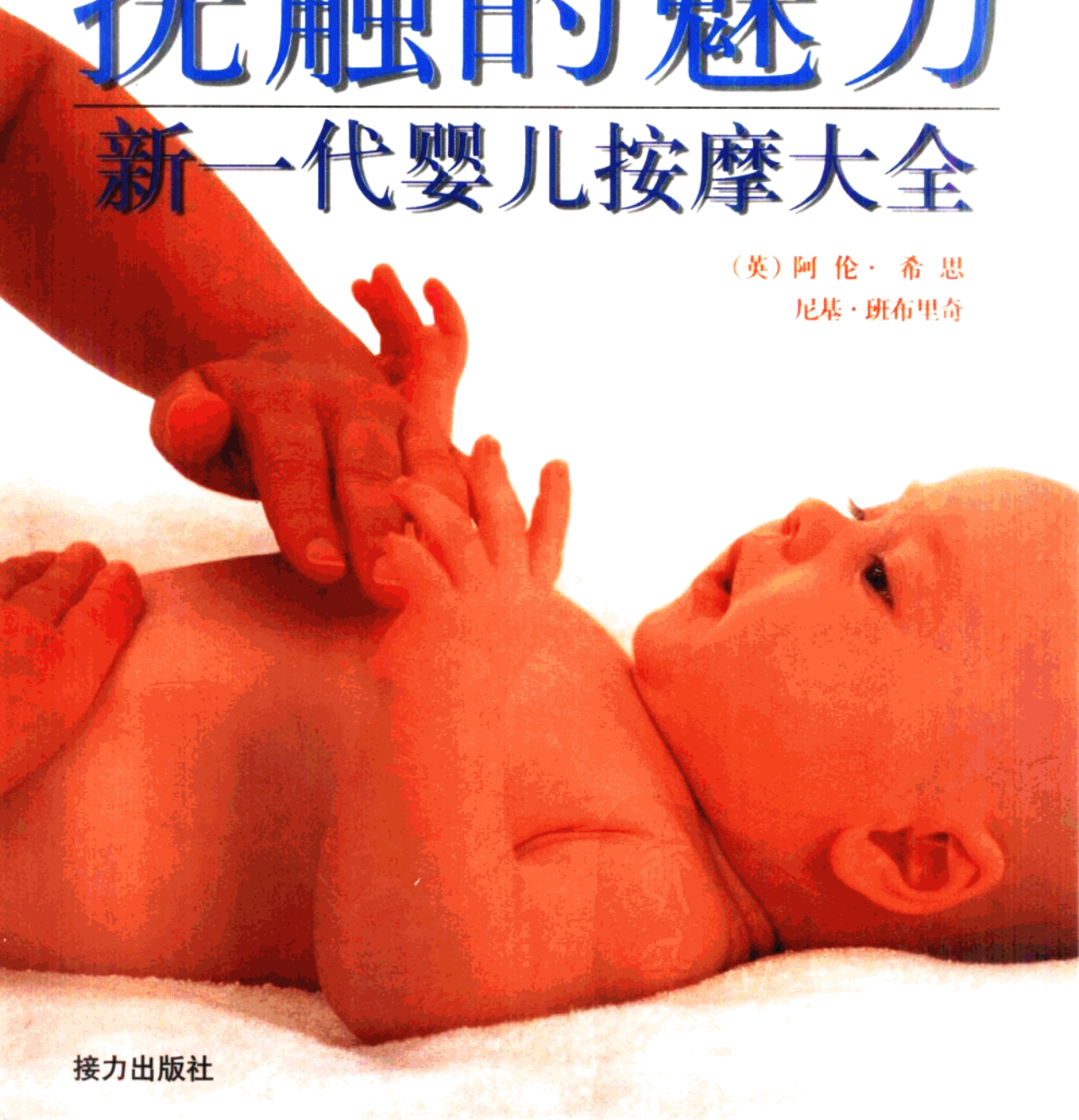




抚触的魅力

新一代婴儿按摩大全

(英) 阿伦·希思
尼基·班布里奇



接力出版社





抚触的魅力

新一代婴儿按摩大全

(英) 阿伦·希思 著
尼基·班布里奇
黄建华 祝远德 译



接力出版社

敬告

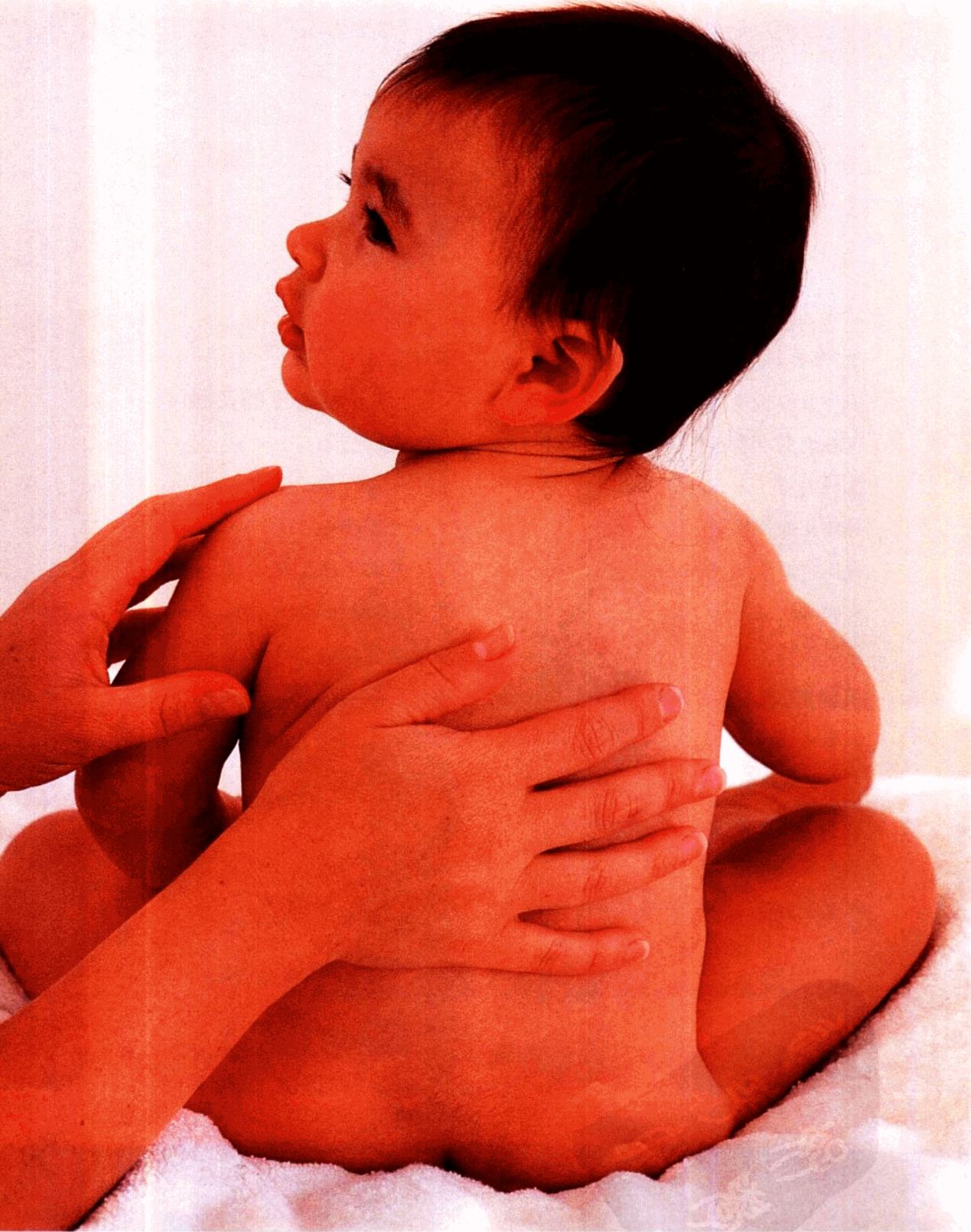
婴儿按摩各种手法在中国称为婴儿抚触。给婴儿抚触前,请参见第14页的注意事项。如果您对该抚触身体哪些部位或不该抚触哪些部位有疑问,请向保健医生或儿科专家咨询。



目 录



简介	7	非洲抚触法	54
抚触要领	11	特殊宝宝的抚触	56
为什么要抚触	12	不同年龄段宝宝的抚触	61
抚触前的准备工作	14	早产儿的抚触	62
抚触前奏	16	新生儿的抚触	68
身体正面抚触要领	18	大婴儿的抚触	72
身体背面抚触要领	26	学步儿的抚触	74
头面部抚触要领	32	常见问题处理方法	77
伸展活动	36	腹绞痛和腹胀	78
日常护理	41	便秘	82
浴后抚触	42	烦躁哭闹	84
更换尿布	44	出乳牙	86
睡前抚慰	46	皮肤干燥	87
学步儿的游戏	48	问题解答	90
印度抚触法	52		



简介



成人按摩疗法的历史可以追溯得很久远,但西方国家 30 年前才开始意识到:孩子也可以从按摩中获益。而在非洲、亚洲、南美洲和美洲中部的部分地区,妇女们已经为孩子按摩了好几个世纪了。现在,婴儿按摩的疗效已经得到了西方国家的逐步认可,并已应用到国家健康服务中心的下属卫生所和医院。婴儿按摩各项技术在我国称为婴儿抚触,近几年也在一些大城市逐步推广开来,并深受年轻父母的欢迎。

《抚触的魅力——新一代婴儿按摩大全》是我们提供给年轻父母的帮助之一,为那些初为人父母而遇到困难和挑战的人提供咨询与帮助。许多年轻的父母不知道如何抚慰自己的婴儿,缺乏经验使他们对婴儿啼哭、睡眠、喂食等问题不知所措;在照料婴儿时不触摸孩子,不知道婴儿需要大量的实实在在的抚摩才会有安全感。而其他一些父母则遇到无法理解婴儿行为的问题,如婴儿啼哭时,若父母不知如何“安抚”他(消除他们的烦恼或给他们以爱抚),婴儿就会愈哭愈烈,这足以让年轻的父母大伤脑筋,而且年龄越小的婴儿出现的问题就会越多。有些父母感到安抚频繁啼哭的婴儿实在太难了,他们需要一些有效的办法来解决这个难题。

婴儿抚触正是解决这些实际问题的可行方法。通过给婴儿抚触,年轻的父

母在养育护理孩子时不仅增强了自信心,学会照料孩子,也学会观察和理解孩子对各种触摸、按摩的反应;而婴儿通过身体自然的活动节律表现出自己的喜好,也使父母可以更容易了解孩子,同时对自己偶尔无法抚慰孩子也不再耿耿于怀。当父母看到和理解孩子的反应时,心里会感到无比欣慰并作出响应,而孩子又会报以回应,这样双方会由此建立起亲情互动的关系。向我们咨询过的父母明显地表现出对婴儿倍加关爱,他们的孩子似乎比以前更幸福,更自信。父母们说受过抚触的孩子更安静、少哭闹,睡眠得到很好的改善。而有些哭闹较多的孩子通常患有腹绞痛,他们的父母称即使按摩无法使孩子安静下来,做这些实在的事情也会感觉好些,处理这类难题也会更有把握些。这些使所有家庭从按摩中获益的信心和鼓舞人心的结果,促使我们编写这本书。

抚触还能增强婴儿肌肉的力量和关节的灵活,有助于减轻一些婴儿前期常见的病症。最重要的是,你可以通过触摸表达你对孩子的爱,同时有助于你与孩子在早期就建立起良好关系。

本书共分为四章。第一章《抚触要领》用照片形式逐步向你演示给孩子进行全身抚触的所有要领,并指导你在婴儿护理中如何应用按摩。在《日常护理》一章中我们力求为父母们提供一项科学的指导,并结合附加的抚触方法对婴儿进行日常护理,同时演示各种不同文化传统的人们对孩子按摩法的探索。其中有一节讨论特殊孩子如何从抚触中获益。《不同年龄段宝宝的抚触》一章提供你需要

的信息,让你掌握抚触技巧以满足孩子从初生到学步各个阶段身体发育和情感发展的需要,其中包括早产儿抚触的特殊手法。最后,《常见问题处理方法》一章中为你提供减轻孩子腹绞痛、腹胀、便秘、出牙疼和皮肤干燥等症状的技巧,以及对付烦躁哭闹的计策。

在儿童情感、与人交流和身体发育过程中,有大量的材料证实抚触的重要性。本书中有关信息或图片资料就是最精彩的部分,它可帮助父母洞察孩子的心理状态。在本书中,我们还介绍一些有关抚触的研究成果,以便让父母们有机会对照检查并总结经验。

通过身体抚触,传递爱的信息,将会增强你与婴儿之间的关系。更重要的是,那将使孩子从中获得安全感,逐步成长为幸福、自信和富于情感的人。



尼基·班布里奇
护士,保健专家



阿伦·希思博士
儿童心理咨询医生





抚触要领



抚触自己的宝宝是一件很惬意的事。从技巧上说,它简单易学,然而却包含着重要的含义——你的爱、理解及关怀。本章介绍一些基本的抚触要领,为你制订出一套婴儿全身按摩法。抚触过程中,除了几处重要技巧之外,不存在技术上“对”或“错”的问题。婴儿抚触要领实际上更注重你常与你的宝宝相伴一处,与他保持身体的接触和情感的交流。



为什么要抚触

婴儿抚触简单易学易做,实际上不用什么花费,仅需一点点时间。但无论从短期还是长期来看它都将使孩子获益匪浅。给宝宝抚触,对父母也有积极的影响。

婴儿获得的益处

✧安全感

父母与婴儿之间实实在在的身体接触可以使宝宝感受到父母对他的爱和关注,而这种感受可以使他获得自尊和自信,充满安全感。

✧健康

研究表明,父母常常爱抚的婴儿生病少、啼哭少。因为抚触可以改善宝宝的血液循环,还可以提高免疫系统功能;它有助于淋巴液全身循环,以清除身体中有害的物质;可以

减轻疼痛和病症,使婴儿全身放松,并能抚慰啼哭的婴儿。

✧身体发育

抚触可以促进宝宝的身体发育,增强肌肉,使关节更灵活。这种方法对特殊的孩子也很有好处(参见第 56 ~ 59 页),对那些出生时体重较轻的早产儿尤其有益(参见第 62 ~ 65 页)。

✧交际技能

抚触你的宝宝可以教会他如何进行交流。抚触有助于你

与孩子建立起一个非语言性的感情交流渠道,可以增强你们之间的早期关系,由此培养他的自尊和交际能力。

研究成果

1992 年,澳大利亚进行了一项父亲与婴儿参与的专题研究,评估婴儿抚触对父子关系的影响。一组是初为人父的成员在专家指导下给 4 周大的婴儿抚触并持续一个时期,另一组的父亲被跟踪监测不对婴儿进行抚触护理。最后发现当婴儿 12 周大的时候,经常得到抚触的婴儿与另一组婴儿相比,会用更多的眼神、微笑、发声和触摸来与父亲交流。这一组婴儿对父亲表现出更加主动的反应,而较少回避行为,父亲们也越来越多的愿意参与护理婴儿的工作。婴儿护理让父亲和婴儿享受到肌肤相亲的乐趣,这是母亲们在哺乳时也能享受到而父亲们不能享受到的乐趣。通过给婴儿抚触,父亲们逐步了解了自己孩子的活动和所作出的反应,对护理婴儿更有信心了。

父母获得的益处

✧轻松

当你给宝宝抚触时,你会全神贯注地把注意力放在孩子身上,并与孩子相互影响。爸爸妈妈都说,这使他们感到欣慰和轻松。

✧增强悟性

因为你的宝宝还不能告诉你他是否喜欢你的抚触手法,也无法告诉你力度是否使他不适,你必须观察他的反应并理解他的意思。这样,你就学会了“读懂”他,理解他,从而提高你的护理技能。

✧增强自信心

对自己的宝宝有悟性的父母都会对自己所起的作用充满自信。同样,抚触孩子这种身体间的接触也使他们感到护理婴儿是一件惬意的事。

✧父母与婴儿的关系

通过抚触这种非语言性的交流,你与孩子可以建立起一种相互影响的关系,这种关系甚至可以一直延续到以后。抚触也可以成为你与孩子之间的定期的亲密关系时间。



抚触前的准备工作

婴儿抚触的最佳时间是他清醒和高兴的时候,你必须镇静并放松自己。因为宝宝可以感受到你的情绪,并会受到它的影响。你要将珠宝首饰取下,将指甲修剪至合适的

长度,以免刮伤婴儿娇嫩的皮肤。将所需物品放在身旁,这样当你开始集中精力进行抚触、注意宝宝的需求和喜爱时,你和宝宝都可以从中领略到抚触的无穷乐趣。

使用按摩油

为什么要使用按摩油?

肌肤抚触能够促进生长和发育。解开婴儿的衣服进行裸体抚触是值得鼓励的办法。按摩油有助于你的手掌平滑地在

婴儿身体上移动,使你进行长距离的、稳定的、连续的按摩时减少些磨擦力。按摩油可以滋润皮肤,防止皮肤干燥和减轻干燥症状。

使用哪种按摩油?

应使用天然油料,比如杏仁油或葡萄籽油。这些油料味轻,易被皮肤吸收,能够滋养皮肤。如果有可能的话,选择一种有机油。与合成油料相比,天然油料对皮肤的刺激很小。在那些有婴儿按摩习俗的国家中,所使用的油料多靠就地取材。居住在西方而保留非洲或亚洲文化的人们多半用当地可获得的油料,这些油料与他们家乡的传统油料差不多,比如橄榄油。

注意事项

✧抚触前给婴儿身体抹油,可使他全身润滑,因此,当按摩结束后提起他时,要防止滑落。在皮肤完全吸收所抹的按摩油前,要用毛巾将他包裹后才能抱起。

✧如果怀疑婴儿对坚果或坚果产品过敏,你就应选用那些没有掺进坚果产品的按摩油。

✧不要使用精炼油(掺有芳香剂的油料),除非在专家的指导下使用。

✧婴儿发热时不要抚触。当你没有弄清楚他为什么发热时,尤其要注意。

✧如果婴儿患癌症,且正在治疗中,你不能给他抚触,因为你可能会将某部分的疾病传播到他的全身。当然,如果你的孩子正接受治疗法,抚触对他会有益处。难以判断时,一定要向医生咨询。



皮肤试验



皮肤试验有助于判断婴儿对你选用的按摩油是否会产生过敏现象或炎症。典型的不良反应症状是出现皮疹或红斑。

1. 在婴儿的手腕内侧或踝关节部位内侧涂少许准备选用的按摩油。
2. 观察 20 ~ 30 分钟, 看是否出现不良反应。而确定是否会引起过敏, 则需观察 12 ~ 24 小时。
3. 经观察没有出现炎症, 便可以使用这种油料进行抚触。如果出现炎症, 应立即停止使用。

你要为抚触做什么准备工作

❖ 温暖的房间

裸露的婴儿很容易失去体温, 按摩油也会降低体温。因此, 房间应保持暖和, 宝宝才不会感到不适。最理想的室温应保持在 26 摄氏度。如果你穿着短袖衣感到够暖, 就是进行抚触的最佳室温。

❖ 最佳抚触时机

在两次喂食之间, 宝宝高兴时进行抚触。如果喂食不久便按摩, 易引起婴儿呕吐, 如果已接近喂食时间, 抚触未结束他可能就感到饥饿或不能安定下

来。因此最好喂食一小时后才进行抚触。

❖ 时间的保障

全身抚触一般要进行 20 ~ 30 分钟时间。仓促操作可能会事与愿违, 引起宝宝的不安。一旦你操作自如了, 所需时间会少一些。

❖ 清静、安宁的氛围

如果没有电视或收音机的干扰声, 你和宝宝都会享受到抚触带来的乐趣。你可以根据婴儿的喜厌情绪不断变化一下按摩部位。

确保有一个软垫作座垫并保持腰板挺直。



将宝宝放在一条柔软的毛巾上, 按摩油就不会弄脏你的衣服或地毯。抚触结束后, 还可再用这条毛巾将他包裹好再抱起来。



抚触前奏



如果你的宝宝以前未接受过抚触,那他得有一个适应过程。刚开始你可以连续试做三四天,使你和宝宝都能适应抚触手法。当你感到信心十足了,他也感到舒适了,往后就可以将抚触作为日常护理,每周至少进

行3次。你可以按本章要求进行操作,但主要根据宝宝的喜厌情绪。抚触时注意手法稳、准,同时要注意与宝宝保持眼神交流,让宝宝消除顾虑。

何时、何地、如何进行抚触

何时进行抚触

一天中任何时候均可进行抚触。有些人喜欢在浴后给婴儿按摩,这时房间温暖,也是两次喂食的中间。婴儿浴后全身放松,这可作为一个“暗示”——抚触准备开始。在许多文化传统中,按摩可用以滋润肌肤,所以浴后抚触是很自然的事。

何地进行抚触

选择一个大人和孩子都感到舒适的、温暖安静的房间。在炎热的天气,可以在室外阴凉处进行抚触。将宝宝放在垫有毛巾的稳固的平台上,这样可以保持良好姿势。地板是很好的抚触处,你可以坐下来按摩,而且四周边开阔,可以随意翻动宝宝身体。

抚触的力度

抚触的力度应根据宝宝的年龄来定。给新生儿抚触时手势一定要轻柔,最好采取蝶式抚摩法(参见第70页)。有力的按抚式按摩法(参见第71页)可用于年龄较大的婴儿或更自信的婴儿。有力的手法也让人感到自信。如果宝宝皮肤发红,应减轻些力度。

学会放松

婴儿可以通过身体的接触消融父母的一些思想压力和忧虑。在抚触开始前,你要花点时间放松自己,这样,你和孩子才能在抚触中更加放松。你应消除一切杂念,全神贯注地投入抚触工作中。这里介绍的放松练习将使你在开始抚触前全身得到松弛。



1 扣紧十指,将双手放在上腹部。紧闭双眼深深吸一口气。这时你可以感到腹部鼓起。屏住气几秒钟,然后缓缓呼气。

2 双肩向后旋扭几次,再向前旋扭几次。这样可以减轻背部、肩部和颈部的紧张感。用力地摇晃一下双手。