



(德) 莎露·伯特格 著

董卫国 译

让

爱意

上海科学技术出版社

从您的手下流淌

婴儿按摩

图书在版编目(CIP)数据

让爱意从您的手下流淌: 婴儿按摩 / (德) 沙宾·伯特格著; 董卫国译. —上海: 上海科学技术出版社, 2006.10

ISBN 7-5323-8463-2

I. 让... II. ①沙... ②董... III. 婴幼儿—按摩
IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第040700号

责任编辑 熊仕华 装帧设计 赵军 装帧制作 顾文慧

Sabine Böttger, Die sanfte Massage für Ihr Baby

© 1997 Urania Verlag Berlin

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/40 印张 3

字数: 65千字

2006年10月第1版

2006年10月第1次印刷

定价: 18.00元

如发生质量问题, 读者可向工厂联系调换

让爱意在您手下流淌

婴儿按摩

[德] 莉霞·伯特格 著
董卫刚 译

上海科学技术出版社



- 定期按摩会让宝宝放松和满足
- 促进肌肉生长的最佳方法
- 促进呼吸和血液循环的健美操
- 正确的身体姿势有利于健康地发育
- 您的孩子会因此而感到身心愉悦。

让

爱意

从这里继续流淌……

给孩子的爱

0~3岁育儿全程指导	48.00元
0~6岁科学育儿宝典（父母必读）	58.00元
宝宝告别尿布的秘诀	25.00元
请您紧紧抱住我……	25.00元
拥有健康呼吸——哮喘防治新理念	20.00元
婴幼儿家庭急救技巧	25.00元
快乐孩子的秘密	25.00元
孩子个个都能学习好——家长导教策略	20.00元
不再有成长的烦恼——纠正孩子38种不良行为	22.00元
“雨人”的秘密——解读自闭症之谜	18.00元

给妈妈的爱

孕期体操与产后恢复操	28.00元
假如您想剖宫产	20.00元
骨盆底锻炼	29.80元
让女人的衰老慢些来	18.00元

全国各大新华书店有售 邮购电话：021-64365030 电子信箱：xsh6244@163.com

对于宝宝来说，轻柔的爱抚、细心的按摩，如同吃的食物和呼吸的氧气一样重要。

内容提要

通过按摩，宝宝从父母的微笑中感受到了体贴，从密切的身体接触中受到良性刺激，从而体会到安全、安宁和温暖，促进身体和心理的健康发育。本书从婴儿按摩的起源着手，在图文并茂的讲解下，一步一步耐心、细致地引导着您，如何在适宜的时间和恰当的地点，采取正确的按摩方法，给活泼可爱的宝宝做按摩。

让爱意从您的手下流淌，让宝宝在爱抚中成长……

目录

6 引言	
温暖的家给人安全感	6
宝宝需要身体的接触	8

11 什么是婴儿按摩	
通向和谐与沟通的途径	11
婴儿按摩的起源	15

19 为什么要做婴儿按摩	
有利于健康	22
多大年龄适合婴儿按摩	25
如何知道婴儿喜欢被按摩	29
婴儿不喜欢被按摩的表现	30
婴儿按摩的作用	31

34 不同的按摩方法	
莱伯耶按摩法——传统的印度式按摩法	37
爱娃·勒西按摩法和阿梅莉亚·奥克特按摩法	39
卢丝·勒丝按摩法	42
各种按摩法均可相互融合	44

46 婴儿按摩中的注意事项	
正确的时间	46
适宜的位置	51
婴儿需要保暖	54

按摩时是否使用按摩油或爽身粉	54
----------------------	----

58

按摩的实际操作

准备工作	61
印度式按摩法	63
爱娃·勒西和陶梅莉亚·奥克特按摩法	74
卢丝·勒丝按摩法(爱的抚触法)	82
哪些按摩方法适合哪些婴儿	86
快速按摩的策略	87

89

按摩后情对爱抚

爱抚	89
给宝宝洗个澡如何	91
按摩后玩一会儿游戏	92
陪伴有倦意的婴儿入睡	94

97

婴儿按摩的经验之谈

111

患病婴儿的按摩

婴儿患肠胀气和腹痛时的按摩	114
感冒和发热时的按摩	115
按摩能减轻呼吸道阻塞症状	115
按摩能解除身体的紧张和不安情绪	117

引言

我们知道，一个温馨的家庭环境对我们的生活态度和价值观有着非同寻常的影响，在一个充满了爱意和安宁环境中长大的孩子，长大以后就会是一个心胸宽广、内心宁静的人，并会对身边的人散发出积极、迷人的魅力。深刻感受过家庭温暖的人，当他成年以后有了自己的家庭，也会努力让它处处充满温馨的气氛。如果谁没有一个幸福、温暖的童年，长大以后，他的内心会非常渴望有一个幸福、温暖的家，并努力让他的孩子生活在幸福、温馨的气氛中，同时也弥补自己曾经失去的美好童年。

温暖的家给人安全感

这本书同时是写给父亲们和母亲们看的，因为婴儿按摩是温馨、

幸福家庭生活的一个重要组成部分。婴儿在生长发育过程中需要无限的关爱和体贴：一方面让婴儿有足够的营养和保持清洁干净，另一方面婴儿幼小的心灵也渴望抚摸。如果观察一下一个协调和谐的家庭，我们就会发现，父母与孩子的相处亲密无间。

婴儿按摩是
您爱意的表达
也是您与孩子
沟通的一个桥梁
本书将带您
走进这个美妙的
世界



身体的接
触带给婴儿特
殊的安定感和
安全感

母亲与孩子之间的亲密接触从怀孕时就已开始，可以说是血肉相依的感觉。在孩子出生前，他们之间已十分了解和熟悉。十月怀胎中，母亲不仅怀着无比喜悦的心情盼望着孩子的降生，而且也希望孩子能顺利地来到这个世界上。当孩子出生后，父母的喜悦之情不言而喻，孩子同样也能感受到父母的这种喜悦之情。

尽管父母特别是母亲，已为孩子的出生做好了充分的准备，不管是在医院还是在家里分娩，不管是选择正常分娩还是剖宫产，



对孩子来讲，出生的过程是一次极不平凡的经历。在9个月的生长发育过程中，宝宝在温暖的母腹中受到了无微不至的照顾。现在他必须离开熟悉的环境来到一个陌生的世界上，这个世界首先让他有一种陌生和冰冷的感觉，他与母亲的联系似乎一下被强行撕裂开了。

宝宝需要身体的接触

从孩子出生的第一天起，给他提供一个熟悉的温暖环境十分重要。此外，婴儿在出生后的几个月时间内，会经历外部的各种各样刺激。这些对孩子的行为，以及他们身体和心理的健康发育都会产生重要的影响。大部分情况下，这一过程充满了不适和紧张，因此从宝宝一出生就给予



细心和温柔的呵护，也是他基本的心理需求。

这样一个初来乍到的地球新成员，在母亲或父母的微笑中能感受到温暖，与父母身体的亲密接触也让宝宝感受到温柔体贴。经历过出生时的紧张后，新生儿躺在母亲的腹壁上享受着肌肤之亲，让他体会到安全、安宁和温暖感。除了吃奶外，它是促进婴儿身体和心理发育最主要的事情，这能帮助孩子适应由于出生后生活环境的改变所带来的心理不适。

父母的爱是宝宝最温暖的港湾，也是宝宝最坚实的后盾。父母的爱是宝宝最温暖的港湾，也是宝宝最坚实的后盾。

身体接触给宝宝传达了一种安定感和安全感的信息，这对刚出生后不久还十分娇嫩的宝宝的发育是极为重要的。父母一双抚摸的保护性的大手给孩子传达了被接纳、被包容的感觉。

读到这几行字时，父母们也许已经了解了婴儿按摩的一些意义，为什么还要单独写一本书来介绍它？

谁现在相信婴儿按摩的意义，并且也打算让自己的宝宝从婴儿按摩中获得益处的话，肯定能在本书中找到一些有价值的建议和指导。目前有许多婴儿按摩方法，本书将在后面的章节中介绍，您也将了解到婴儿按摩的历史和发展，以及读到一些妈妈们的经验。但是，不要将婴儿按摩看得太严肃和神秘，而应仅仅将它视作您和宝宝之间的一种游戏，给两人带来欢乐的游戏。它不是一件非做不可的事，也不是每个婴儿都乐意接受按摩。所以，本书首先要介绍这些知识，以帮助您在给孩子做按摩时，学会坦然和轻松地面对您的宝宝。

什么是婴儿按摩

首先需要说明的是：婴儿按摩这一概念不与任何职业相关，婴儿按摩也从来没有医学意义上的治疗目的。因此，我们不能说婴儿按摩有特定的疗效。如已在引言中所提到的，按摩是婴儿身体和心理的需要，同样也有利于按摩者本人。他们可以是妈妈、爸爸或哥哥、姐姐，一般地讲，婴儿出生后的头几个月里，按摩者主要是妈妈们。她们以这种柔和的方式让宝宝感到舒服和愉悦。按摩的效果非常奇妙，它建立了与孩子建立亲密无间关系的基石。

通向和谐与沟通的途径

首先，许多父母不懂得应该给他们娇嫩、柔软的孩子按摩。按摩一词首先使人想到用力地搓捏，然而婴儿按摩时则正好相反。婴儿按摩是与自己的孩子接触的一种特殊形式，也可以称之为身体交流，身体交流的形式之一就是婴儿按摩。对于新生儿来说，首先是通过身体的接触和交流来表达自己的情感和感知外部世界。它也是父母亲密接触宝宝的第一步。

按摩的好处
促进婴儿身心发育
让宝宝感到舒适
让宝宝感到安全



父母可以
通过与孩子的
身体接触，让
他更多地感受
到自己的存在

孩子在出生后几个月内特别渴望身体的接触。在这段时间内，父母可以通过与孩子的身体接触，让他感受自己的存在，这时身体的交流代替了语言的交流。

通过身体的接触进行交流

如果宝宝出生不久，按摩为两个参与者——宝宝和妈妈提供了一个极好的机会和帮助，它帮助减轻分娩所带来的疲倦，达到放松两个人的效果。另外，婴儿按摩也是一种表达感情的奇妙方法。如果宝宝喜欢接触他的身体、抚摸他的皮肤，那么他就会很快理解妈妈的这种爱意，并以微笑报以感谢。妈妈按摩时伴以轻柔和听的言语，会让宝宝逐渐接受按摩，并喜欢上它，有一天他会在按摩时主动配合，及时地将身体转向另一边，提示妈妈该按摩背部了。

总有一天您会得到孩子的回报，以后他会尝试给您做按摩。因为孩子从您那儿学会了这种无声的语言。如果宝宝大一点，您也许可以观察到，他开始给他的布娃娃或玩具熊做按摩了。

如果您的宝宝没有兴趣接受按摩，会作出不愉悦的反应如皱眉头或哭叫。从孩子的反应中您会知道：按摩是否让他感到愉悦和舒服，或者



他不希望这样做，或者这样做让他很难受。

例如，婴幼儿常易患腹胀，此时给他做按摩能让您感觉到，按摩是母亲和婴儿之间沟通、交流的一种极佳形式，任何的言语此时都是多余的。

婴儿按摩不是父母在孩子身上应该完成的一件事情，它是一个共同经历的游戏，是母亲和孩子之间产生接触的游戏，其作用和效果远远超过了游戏本身。婴儿越小，对按摩的渴望越强烈。宝宝在您的按摩中，从那时起就感受到了您博大和无私的爱，按摩成了母亲和孩子之间一个天然的、温柔的交流方式。

爱和温柔的表达方式

婴儿按摩也可以理解为一种爱抚。婴儿身体是整个人的一生中最具可塑性的，孩子在这段时间内最敏感，也最具有适应能力。谁真正掌握了它，将会发现宝宝从中感受到的愉悦是多么让人欣慰。

为了通过婴儿按摩达到母亲和婴儿之间和谐的关系，母亲必须掌握婴儿按摩手法。按摩时应该做到自信，手法不能太生硬，按摩时（也就是做游戏时）不能焦急不安。因此，母亲有必要在此之前详细了解怎样正确地进行婴儿按摩，必要时也可以先在自己身上练习一下按摩手法。

婴儿按摩是
母亲表达爱意的
重要方式之一

如果正确地掌握了婴儿按摩手法，就能轻松自如地做到柔和与力量的巧妙结合，这时按摩就成了让宝宝陶醉的一个游戏。

婴儿按摩的起源

婴儿按摩是有着悠久历史的婴儿护理中的一门柔和的艺术，由父母向子女一代一代地相传而流传下来。全世界各地每时每刻都有婴儿被亲热、被抚摸、被抱在怀中或被按摩，几乎每个母亲都能感觉到，她的宝宝是多么渴望被抚摸。由于各个国家的风俗习惯不同，或依父母的兴趣和情绪，这种充满爱的游戏常在儿歌或音乐伴随下进行着。

● 小贴士 ●

促进母子关系最重要的因素

- 目光接触（喂奶时，亲热时，浴澡时，打襁褓时和每天的婴儿按摩时）
- 皮肤接触（通过触摸和亲热爱抚）
- 倾听（母亲讲故事或唱歌时轻柔的声音，以及宝宝对此的反应）
- 接触和喂奶的频率
- 触觉（轻柔的触摸时或婴儿尝试触摸母亲的面部和乳房）
- 嗅觉（父母、兄弟、姐妹身体中熟悉的气味和婴儿环境的其他气味）
- 通过婴儿按摩加强母子的情感