

BABY



M a s s a g e

澳大利亚最受欢迎的生活保健类图书
被译成亚、欧等国多种文字

MASSAGE

孕产妇婴幼儿 保健按摩完全手册

[澳大利亚]

苏茜·娜娜亚卡拉(Susie Nanayakkara) / 著
露玛·特纳(Roma Turner)
安德鲁·马丁(Andre Martin) / 摄影
林畅 / 译

附赠光盘



九州出版社
JIUZHOU PRESS

the soothing art of
Baby Massage
孕产妇婴幼儿保健按摩

完 全 手 册

[澳大利亚] 苏茜·娜娜亚卡拉 著
露玛·特纳 摄影
安德鲁·马丁 摄影
林畅 译

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇婴幼儿保健按摩完全手册 / (澳) 娜娜亚卡拉,
(澳) 特纳著; (澳) 马丁摄; 林畅译. — 北京: 九州
出版社, 2005.5

书名原文: Baby Massage

ISBN 7-80195-272-3

I. 孕... II. ①娜...②特...③马...④林...

III. ①孕妇—保健—按摩—手册②产妇—保健—按摩
—手册③婴幼儿—保健—按摩—手册 IV. R17-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 026558 号

著作权合同登记号 01-2005-0732

Original title: BABY MASSAGE

Copyright © Lansdowne Publishing Pty Ltd

孕产妇婴幼儿保健按摩完全手册

作 者 / [澳大利亚] 苏茜·娜娜亚卡拉

露玛·特纳

安德鲁·马丁

林畅

著

摄影

译

责任编辑 / 林 欢 责任校对 / 子 淇

版式设计 / 门乃婷工作室

出版发行 / 九州出版社

社 址 / 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 / (010)68992192/3/5/6

法律顾问 / 北京洪范律师事物所 徐波律师

网 址 / www.jiuzhoupress.com

电子信箱 / jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 / 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本 / 770 × 1320 1/24

印 张 / 6

字 数 / 60 千字

版 次 / 2005 年 5 月第 1 版

印 次 / 2005 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / 7-80195-272-3/R · 36

定 价 / 22.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

Baby Massage

孕产妇婴幼儿保健按摩完全手册



第一部分

宝宝按摩是一种艺术.....001

当妈妈为他们的宝宝按摩时，按摩就会起到连接母婴的作用，从而有助于营造一个温暖、积极的亲子氛围。

005 第一节

世界各地的生育及婴儿按摩习俗

009 第二节

婴儿按摩与身体健康

012 第三节

宝宝按摩的准备工作

营造环境 / 013

开始准备 / 014

按摩油 / 014

018 第四节

基础的按摩运动

按摩技巧 / 019

指尖按压 / 020



轻轻的挤压 / 020

轻抚法 / 021

导管按摩法 / 022

旋转手指 / 022

旋转脚趾 / 023

伸展运动 / 023

捏拿法 / 024

胳膊的被动运动 / 025

能量交换 / 025

摩擦 / 026



第二部分

怀孕期间的按摩.....028

当丈夫为妻子的腹部做按摩时，都会因为宝宝的第一次胎动、触摸宝宝的四肢、观察宝宝不断地长大而感到幸福和兴奋。

会阴的按摩 / 033

头部和颈部的按摩 / 034

背部按摩 / 036

腹部按摩 / 038

腿部按摩 / 039



孕产妇婴幼儿保健按摩完全手册

THE SOOTHING ART OF BABY MASSAGE · 目录

第三部分

妈妈分娩时的按摩.....043

在妇女生产的时候，丈夫为妻子按摩可以给妻子以有力的支持和安慰感。放松可以缓解自然的疼痛，这可以增加能量，减少压力。

面部按摩 / 045

背部按摩 / 046

脚部按摩 / 048

第四部分

妈妈产后按摩.....051

平衡父母的身心状态，使他们有时间和精力来照顾好他们的宝宝。按摩有助于新妈妈解除在怀孕和分娩期间形成的紧张和压力。

面部 / 053

腹部按摩 / 055

手臂 / 056

脚踝 / 057



第五部分

婴儿的按摩.....061

婴儿在子宫里的时候是蜷缩着的，按摩有助于鼓励宝宝张开双手、灵活地活动脚趾、自然而然地挥动小手、蹬蹬小脚，让宝宝敞开心扉从而更快地接受这个陌生的世界。

065 第一节

婴儿按摩——全身的按摩程序

头部 / 067

胳膊 / 069

手 / 071

胸部 / 073

身体按摩 / 074

腹部 / 076

腿部 / 079

脚部 / 080

背部 / 082

臀部 / 085

脸部 / 086



087 第二节

针对特殊需要的婴儿按摩

不健全婴儿 / 088

盲聋婴儿 / 088

小儿麻痹 / 089

综合症 / ...089

Baby Massage

孕产妇婴幼儿保健按摩完全手册



第六部分

针对宝宝常见问题的按摩……091

使用草药油和精华油来为宝宝按摩可以使你的宝宝受益匪浅。例如，可以使用甘菊油在房间里用喷雾器进行喷雾或直接撒到房间里，这样可以帮助你的宝宝安静下来。

疳痛 / 092

啼哭 / 094

出牙 / 095

便秘 / 096

嗜睡症 / 097

烦躁 / 098

体重增加不明显 / 099

皮肤干燥 / 100

早产儿 / 101

擦伤和皮疹 / 103

感冒 / 104

呼吸不畅 / 105



第七部分

儿童的按摩……107

由于儿童刚刚经历过婴儿的阶段，他们将仍然会陶醉于按摩的感觉之中。此时，就可以沿着儿童的胳膊和腿向上进行按摩，用力一定要平稳，接下来可以从孩子的四肢向下返回按摩，注意这时一定要进行轻轻的抚触。

背部 / 110

腿部和脚 / 111

腹部 / 112

手臂 / 113



第八部分

让孩子给妈妈做的按摩……115

如果儿童从他们婴儿期开始就经常被按摩，而且习惯于这种按摩运动，这样的儿童通常就会喜欢给别人按摩。他们尤其喜欢去做按摩这种能够引起人们极大关注和赞美的活动，同时揉捏和抚摩对于孩子的小手来说也并非难事。

背部 / 117

肩部 / 118

手 / 119

面部 / 119

孕产妇婴幼儿保健按摩完全手册



THE SOOTHING ART OF BABY MASSAGE · 目录

第九部分

按摩中精华油的使用……………121

抚触及味道通常都会带来令人愉悦的感觉。精华油可以迅速被皮肤吸收，到达血流中并且因此而成为按摩的最好辅助品。

按摩油的质量 / 123

精华油的保存 / 124

基础按摩油 / 124

混合好的按摩油 / 126

怀孕期间适用的精华油 / 127

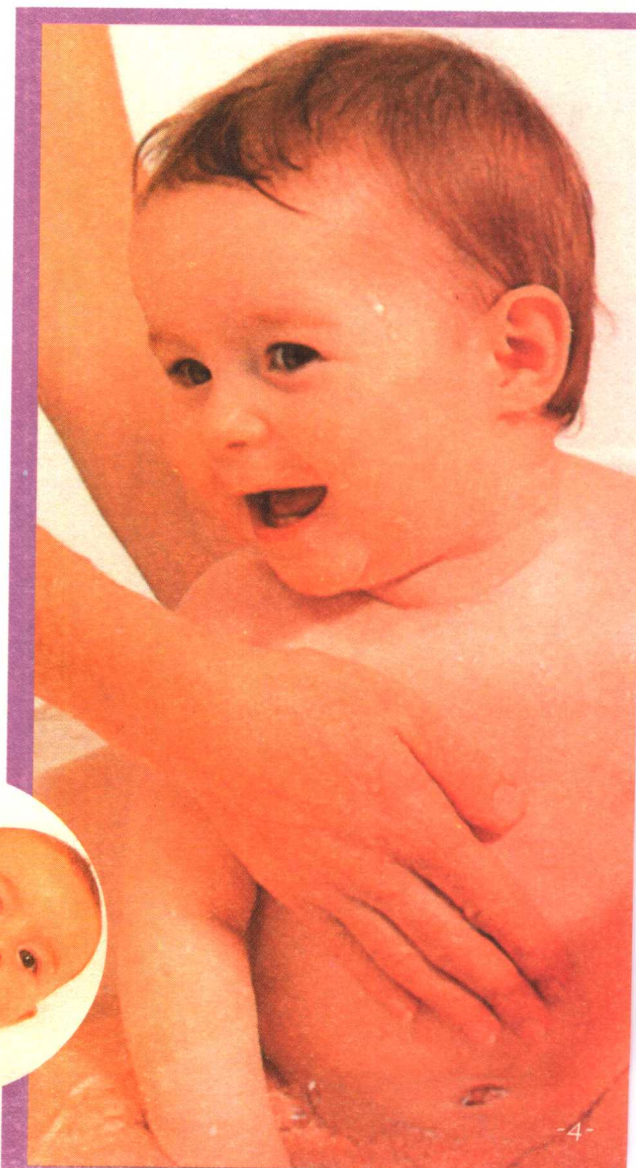
分娩室中的芳香 / 131

分娩用的按摩油 / 131

用于生产后的按摩混合油 / 132

使用精华油为婴儿和儿童按摩 / 133

附精华油一览表 / 134



THE ART OF BABY MASSAGE



宝宝按摩是一种艺术

当妈妈为他们的宝宝按摩时，
按摩就会起到连接母婴的作用，
从而有助于营造出一个温暖、
积极的亲子氛围。

no.1

Baby Massage

孕产妇婴幼儿保健按摩完全手册



第一部分

宝宝按摩是一种艺术

当妈妈为他们的宝宝按摩时，按摩就会起到连接母婴的作用，从而有助于营造出一个温暖、积极的亲子氛围。

对于任何一种身体外伤，人们本能的反应就是去按揉疼痛的那一点。这就预示着按摩是人类所使用的一种最首要的康复技术。贯穿几个世纪以来，许多不同类型的按摩已经得到了充分的发展，并为人们带去各种各样方方面面的健康的影响。

由于按摩对于成年人的身体来说担当着如此重要的角色，所以我们要把按摩进一步延伸开来，用于那些健康、快乐的婴幼儿的发育上。早年罗马的贵族们就是雇佣希腊的女奴作为照看他们婴儿的奶妈。这些奴隶们经常会在按摩方面得到良好的培训，他们要全面地了解掌握按摩可以使婴儿很快变得安静等等。用按摩的方式来照顾婴儿已经持续了许多个世纪。

按摩是一种最深层次的沟通，没有语言的束缚。按摩可以加快身体的血液循环。加强血液循环就可以更好地吸收营养并排除身体各个系统的毒素，加强淋巴管的循环从而提高免疫力。



宝宝按摩是一种艺术

THE ART OF BABY MASSAGE no.1

对于宝宝来说，茁壮健康地成长依赖于能够及时为所有的细胞提供养分以及促进婴幼儿的排泄系统的循环活动。皮肤及皮下多层组织是用来传递感觉的感官，按摩在刺激这些感官时发挥着极大的作用。这些刺激可以增强婴儿神经系统的功能。

除了能够带来所有身体上的好处之外，按摩的过程还蕴涵着巨浪般丰富而强烈的情感以及来自于这种爱的接触的人文关怀。

在婴儿降生之前，他们是生活在一个黑暗的世界，他们被安全地包裹在子宫中，随着温暖的羊水流动而轻轻地摇晃，伴随着妈妈那富有节奏的心跳而安然入睡。当婴儿出生后，宝宝必须要面对明亮刺眼的灯光以及一系列会使人混乱的感觉。这时妈妈那熟悉的声音和抚触将会促使新生婴儿感到安全满足。

生活在子宫中的生命有时会很安静，而有时又会是非常“喧闹的”。环绕在子宫周围器官的运动发出洪亮的声音，所以胎儿从早期的月份开始就能对声音有所意识。孕妇经常为未出生的宝宝播放一些音乐，似乎依靠音乐能使胎儿变得平静。

出生时我们最发达的感觉就是触觉，听觉器官、嗅觉器官以及皮肤是最为强壮的感觉器官。在几秒之内，婴儿就能识别出妈妈的气味。一旦接受了这种环境，温柔的、令人信任的抚触，熟悉的声音和令人愉快的气味将会帮助婴儿放松，并为哺乳做好准备。一份关于婴幼儿的研究资料表明，抚触、运动和声音是刺激神经的一个良好途径，这些研究也促进了神经病学的快速发展。伴随着人体内分泌作用的加强，体重快速增加，细胞更加活跃。

因为按摩可以给宝宝带来诸多的益处，所以对宝宝进行按摩不应该只局限于宝宝出生

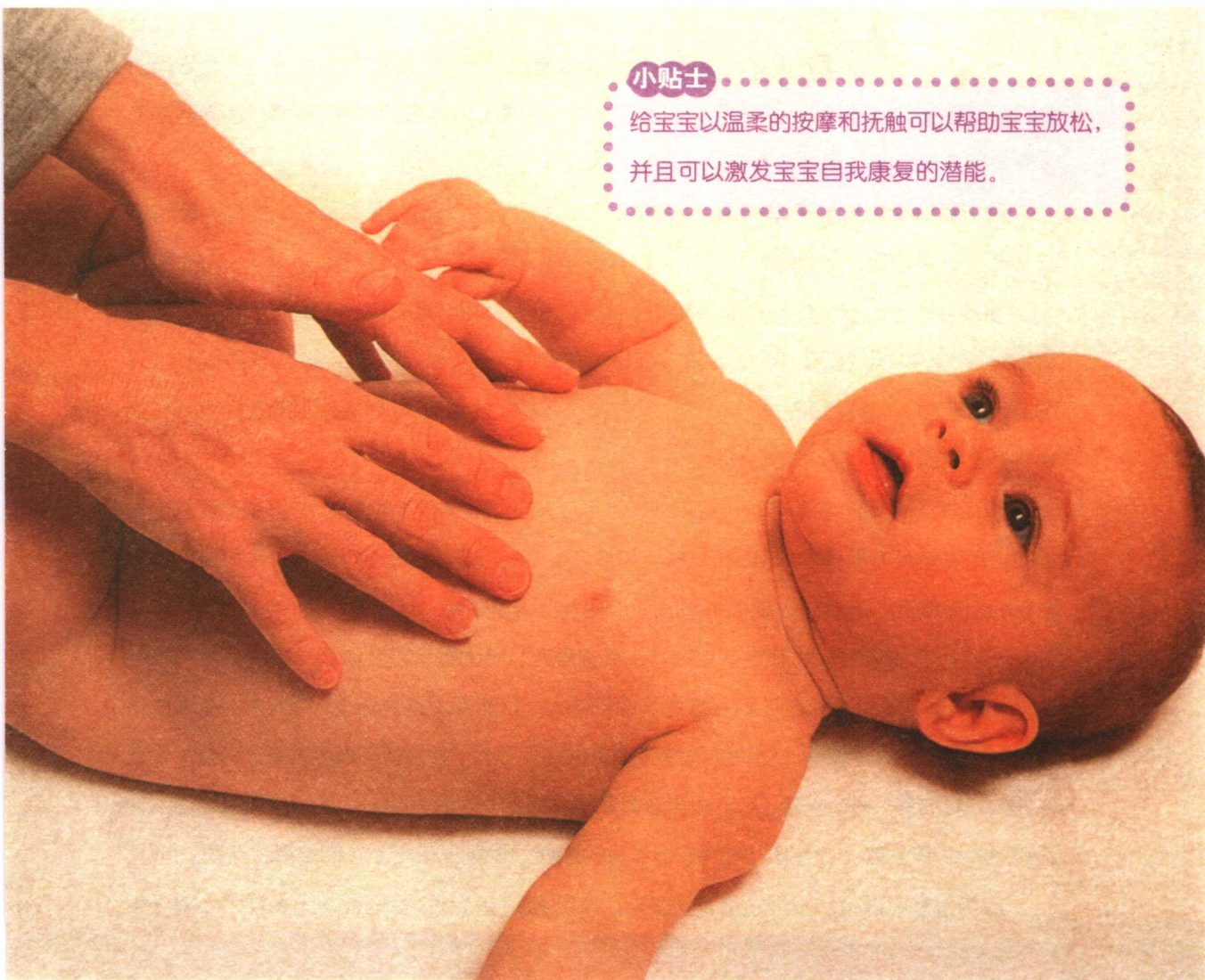
Baby Massage

孕产妇婴幼儿保健按摩完全手册



小贴士

给宝宝以温柔的按摩和抚触可以帮助宝宝放松，
并且可以激发宝宝自我康复的潜能。





宝宝按摩是一种艺术

THE ART OF BABY MESSAGE no.1

后的第一年里。

在本书中我们可以了解到按摩对准妈妈怀孕期间以及将来的分娩有很大的帮助，对妈妈和新生儿都会有极大的好处；按摩也有益于稍大一点的宝宝直至他们长到好几岁。

因此，按摩能够成为我们生命的一部分——从怀孕到出生，一直伴随着孩子的成长，直到为人父母。

第一节

世界各地的生育及婴儿按摩习俗

在十七世纪开始出现了个别帮助接生的男性助产士，然而，对于接生来说，女性还是占有优势的。渐渐地接生婆就像普通医生一样越来越为人所接受，但他们仍处于低于医生的从属地位。1880年以前，大多数的分娩是由女性亲属们帮助完成的，只有出现难产的时候，才在最后时刻将医生请来。从1880年到1920年，许多婴儿都出生在家里。1930年以后，医学学科在分娩的过程中更多地行使了自己的职责，越来越多的婴儿出生在医院里。尽管接生婆在数量上有所增加，而且能够接受更好的培训，但是大多数现代的接生婆仍隶属于医院或社区中心。

在过去的五十年中，现代西方社会已经实现了婴儿出生成活率和健康程度的提高。生活在现代世界的妇女们成为比旧时的姐妹们更有文

不同的社会形态对于生育问题所持的态度有着极大的差别。但它们的一个共性就在于在所有类型的社会中都有能够帮助接生的人的存在。这些人的身份千变万化，他们可能是家庭中的成员、朋友或者接生婆，也可能是普通医生或产科医生。

Baby Massage

孕产妇婴幼儿保健按摩完全手册



化、更为活跃的人群，他们开始感觉到分娩时被送到医院已经不恰当地把一种正常的、生物学上的事情改变成为一种医学事件，孕妇成了被动的患者，被告知该做什么或不该做什么。现在的趋势是许多妇女在分娩过程中表现得更加积极。

本世纪初期，人们把身体与机器进行比较——持反对意见者把批评的焦点集中于一些产科医生只是把分娩的过程当作是一种类似于机器的管件工作。在这种狭隘的观点中，分娩并不包含有复杂的情感和心理的因素。对于初做父母的人来说，分娩是一个经历巨大变化和情绪转换的时期。今天我们正在看到妇女们在分娩问题上的意愿得到了尊重和认同，可以让婴儿出生在家里，也可以在分娩中心或是医院。丈夫、其他家庭成员或能给予支持的人很可能亲临分娩的现场帮助婴儿的降生。

对于分娩的看法在世界不同地区有着极大的差别。在有些文化中，胎盘被男人视为危险的东西。为了避免沾染到这些，他们通常远离分娩并且在女人生产后的一个月里不与妻子或孩子接触。

在许多国家很少有女人平躺在床上进行分娩。在东南亚、印度、西非和中美洲，当分娩的时候，妇女们站着、蹲着、坐着或斜倚在一个支撑物上，而后在胎盘出来之后剪断脐带。通常在这些国家里，孩子出生后，产妇有休息期并将被隔离 20 至 40 天。

在那些分娩形式较为传统的地区，“传统的分娩服侍人员”就是普通的援助人士。这个说法来自于联合国世界卫生组织。联合国世界卫生组织正在积极地改进对这些人员的培训。允许女人保持她们的信仰和习俗不变、承认分娩会受到心理和感情等多种因素影响的观点，



宝宝按摩是一种艺术

THE ART OF BABY MESSAGE no.1

这些观点在过去经常被那些研究在医院分娩的人士所忽视。

关于承认现代医药和传统训练能带来诸多的益处的看法，在大多数西方国家里不断地得以发展。现代的生活方式和穿着的衣物无益于抱着和照顾出生后数周的婴儿。在仍旧遵循着古老的传统的社会中，婴儿永远跟母亲或照看者在一起。孩子妈妈的新衣服一定可以容纳下她的宝宝。在西非、印度尼西亚以及太平洋的一些岛屿，婴儿被缠绕在妈妈乳房前的袋囊里。而在印度尼西亚，装婴儿的袋囊是一件单独的外衣，另外一些本土的妇女用她们的长裙做成这种袋子。更多的方式则是皮肤紧挨着皮肤的接触，而且婴儿可以迅速地找到妈妈的乳房。

许多西方妇女已经回归到“需要式喂养”的状态。用这种方式对待婴儿更加可以使他们感到快乐和安静，也避免了婴儿用哭闹来表示饥饿或不舒服。当那些本土的妈妈到处移动的时候，婴儿呆在柔软随身的袋囊里紧挨着妈妈身体，不折不扣地被布制的袋囊和妈妈肌肉的运动按摩着。与这些婴儿相比，大多数西方婴儿有相当多的时间必须要呆在摇篮、轻便小床、婴儿车里。来自印度、中美洲、乌干达和斐济以及太平洋其它岛国的本土妇女们都有详细而准确的时间为宝宝制定按摩的计划。按摩润滑剂的变化则根据季节和宝宝的健康状况而定。

在太平洋岛屿上，妈妈在宝宝日常洗澡后用椰子油为宝宝进行按摩。晚上他们会通过按摩来帮助宝宝安然入睡。

在育儿的过程中，能享受并陶醉于令人宽慰的按摩是生命精彩的开始。早期的按摩被

Baby Massage

孕产妇婴幼儿保健按摩完全手册

小贴士

生命中最精彩和最重要的东西都是无形的。婴儿按摩的确为婴儿以及按摩者带来了诸多的益处，它的价值是不可估量的。基于这种按照科学方法所进行的抚触，婴儿按摩促进了宝宝和父母亲之间的联系。





宝宝按摩是一种艺术

THE ART OF BABY MESSAGE no.1

灌输着一种“揉一揉就好了”的概念，并且把它作为处理外伤的指导思想。对于现代社会来说，除了间歇地使用药物之外，按摩是一个有力的可供选择的方法。

第二节

婴儿按摩与身体健康

宝宝在妈妈的子宫里是很安全的。一旦婴儿降生到这个世界，就会失去这种温暖和安全的感受；但是接下来他会感觉到来自妈妈身体的温暖，这种母子间的连接就此建立起来。这个时期婴儿非常需要妈妈的亲近、抚触和充满爱意的绵绵低语来使宝宝感到安心。在婴儿和妈妈之间，这种爱的能量交换来自于皮肤的亲密接触、抚摸、眼神的交流以及妈妈的声音。

但是这种幸福的体验并不是所有人都经历过的事实。当就宝宝出生话题进行采访时，许多妈妈由于在宝宝出生后很快会感到太疲劳，并被长时间的疼痛和付出的努力所困扰，她们甚至都不想看看或抱抱她们的婴儿。抚触和简单的按摩就能够有助于克服这些感觉。

通常当我们抚摸什么东西甚至是另一个人时，我们会不自觉地通过触觉而意识到我们正在抚摸的是什么。按摩是一种有意识的抚

按摩是一种有意识的抚触。当妈妈按摩她们的新生宝宝时，要特别注意宝宝柔嫩的皮肤，妈妈将开始意识到宝宝的柔弱，发觉宝宝那充满活力的新生命正渴望与妈妈交流。

Baby Massage

孕产妇婴幼儿保健按摩完全手册



摸。当妈妈为她们新出生的宝宝按摩时，要特别注意宝宝柔嫩的皮肤；妈妈将开始意识到宝宝的柔弱，发觉宝宝那充满活力的新生命正渴望着与妈妈的交流。这种令人快乐和舒适的行为会带给宝宝一种有力的途径，能够使宝宝克服出生后那种不安忧郁的糟糕境地。

作为一种训练，婴儿按摩可以促进身体健康，并在婴儿身体的成长和心理的发展过程中扮演着一个十分重要的角色。通过按摩，婴儿的循环和免疫系统的功能可以得到大大提高；按摩也是一种影响孩子身体、情绪以及精神发展水平的具有治疗作用的技术。

按摩不仅对婴儿有很大的益处，按摩者也会从中受益匪浅。按摩是一种可以使父母之间、父母和婴儿之间减轻压力并且增进彼此联系的方法。另一个按摩带来的好处就是可以增强按摩者照顾好婴儿的信心。

小贴士

按摩提供了足够的时间，使父母和婴儿之间更为亲密、熟悉，从而有助于增进他们之间的沟通。