



[英] 安妮塔·艾波 波琳·卡朋特/著 吕晓华/译

宝宝按摩和瑜伽

和宝宝一起享受按摩和瑜伽



华夏出版社



你希望宝宝更健康吗？

你希望和宝宝更亲密、更融洽吗？

你希望轻松享受按摩和瑜伽吗？

拥有本书，你和宝宝都将轻松享受按摩和瑜伽，
并从中受益。

合理的建议和循序渐进的技术指导，在宝宝成长的
每一个阶段帮助你，使你和宝宝更快乐、更亲密。

..... 育儿，你准备好了吗？

♥ 孕妇按摩

♥ 育儿百科

♥ 绿色育儿

♥ 安睡宝宝

责任编辑 王丽英
书籍装帧 郭 艳

ISBN 978-7-5080-5239-7



9 787508 052397 >

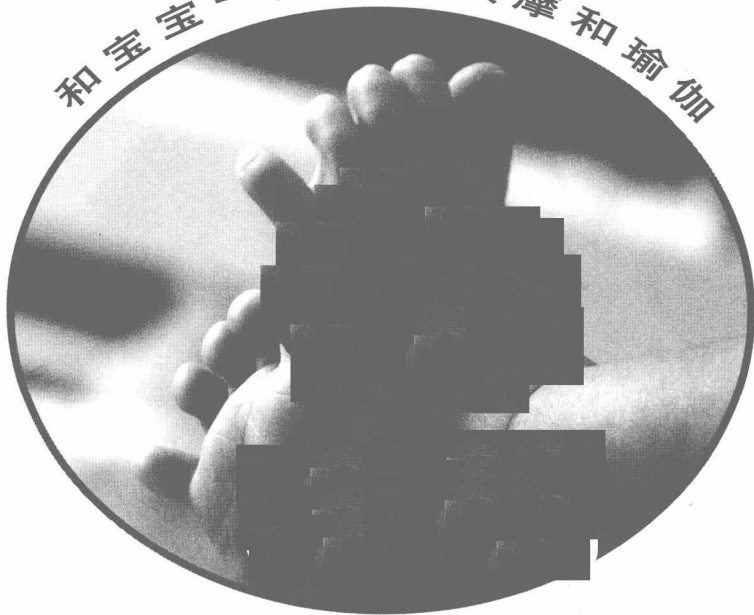
定价：20.00元



[英] 安妮塔·艾波 波琳·卡朋特/著 吕晓华/译

宝宝按摩和瑜伽

和宝宝一起享受按摩和瑜伽



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝按摩和瑜伽/(英)安妮塔·艾波,(英)波琳·卡朋特著;吕晓华译.-北京:华夏出版社,2009.6

(育儿百科)

ISBN 978-7-5080-5239-7

I.宝… II.①安… ②波… ③吕… III.①婴儿-按摩-基本知识 ②婴儿-瑜伽术-基本知识 IV.R174 R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 090950 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

三河市万龙印装有限公司装订

880×1230 1/32 开本 8.25 印张 163 千字 插页 1

2009 年 6 月北京第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷

定价:20.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

献辞 dedication

谨以此书，献给我们的孩子克雷斯蒂、提姆、露茜、安娜、马奴和艾米丽，对孩子们来说，爱抚是他们日常生活的一部分。

亲密的拥抱，

温柔的触摸，

快乐的瑜伽，

对宝宝无尽的爱，从这里开始——

第一章	入门	1
	关于宝宝按摩和宝宝瑜伽	3
	宝宝按摩和宝宝瑜伽的互补性	4
第二章	按摩和瑜伽的益处	7
	为什么说按摩和瑜伽对你和宝宝好处多多	8
	了解你的宝宝	9
	与宝宝融洽相处	10
	手足之争	11
	产后病（抑郁症）	13
	宝宝需要抚摸的证据	15
	对身体的益处	15
	促进宝宝的认知发展	25
第三章	按摩的最佳时间	31
	宝宝多大时适合进行按摩和瑜伽？	32

	白天什么时候是做按摩和瑜伽的最好时间?	32
	了解宝宝啼哭的原因	34
	理解你的宝宝在述说什么	38
	你的宝宝对按摩和瑜伽“赞同”吗?	40
	什么时候不宜给宝宝做按摩和瑜伽?	41
第四章	为按摩和瑜伽做准备	45
	为按摩和瑜伽创造环境	46
	为按摩做准备	46
	为瑜伽做准备	48
	让你的宝宝为按摩和瑜伽做准备	49
	你应当为按摩和瑜伽做的准备	49
第五章	为宝宝选择合适的按摩油	53
	给宝宝使用最好的按摩油	54
	植物油	54
	避免使用的按摩油	58
	到哪儿去购买合适的按摩油?	60
	按摩油的储存和放置	60
第六章	轻柔地引入触摸	63
	给你的宝宝引入触摸	64
	用襁褓包裹	65
	能够帮助宝宝平静下来的技巧	67
	给新生儿引入按摩的方法	71
	在按摩和瑜伽中帮助宝宝建立安全感	74

第七章	音乐、歌唱和韵律的重要性	77
	与宝宝一起享受美妙音乐	78
	在儿歌声中给宝宝做按摩和瑜伽	79
	应用声音的各种变化	80
	倾听宝宝的诉说	81
第八章	按摩程序——开始	85
	按摩程序	86
	按摩顺序安排的理由	87
	开始按摩	88
	按摩和瑜伽的善后	91
	征求许可	91
	开始按摩和结束按摩的顺序	93
第九章	按摩程序——腿和脚	97
	向上舒展腿部按摩	98
	轻柔的腿部按摩	99
	足底按摩	101
	泉涌式按摩	103
	脚趾转动按摩	104
	脚踝抚摩	106
	向上舒展腿部按摩（再次）	108
	拨浪鼓式按摩	109
	双腿抬举式按摩	111
	第一周总结	112

第十章	按摩程序——腹部	115
	腹部拥抱式按摩	116
	腹部圈式按摩	117
	雏菊花环式按摩	119
	腹部方块式按摩	121
	风车式按摩	123
	膝部拥抱式按摩	124
	第二周总结	126
第十一章	按摩程序——胸、臂和手	129
	爱心式按摩	130
	爱吻式按摩	132
	胸部和臂部滑动式按摩	133
	手指转动式按摩	135
	腕部按摩	136
	胸部和臂部滑动式按摩（重复）	138
	第三周总结	140
第十二章	按摩程序——背部	143
	背部按摩的建议体位	144
	背部斗篷式按摩	147
	背部整体抚摩	149
	滑动和绕圈式按摩	150
	滑动和伸展式按摩	152
	猫爪式按摩	153
	再次背部斗篷式按摩	155

第四周总结	156
第十三章 按摩程序——头和脸	159
天使之吻式按摩	160
耳部按摩	161
前额按摩	163
鼻子和脸颊按摩	165
第五周总结	166
全过程	168
第十四章 宝宝瑜伽——开始	169
瑜伽程序	170
瑜伽的类型	170
怎样调整你的呼吸	171
从宝宝按摩到瑜伽的转化	173
测试宝宝的柔韧性	174
开始瑜伽练习	174
第十五章 宝宝瑜伽——腿、臀和腹部	177
踏步式瑜伽	178
欢乐的摇摆式瑜伽	179
含苞粉莲式瑜伽	181
腹部旋转式瑜伽	182
抬腿、伸展和落下	184
第十六章 宝宝瑜伽——臂、胸和背部	187
对角线摇摆式瑜伽	188

	爱的拥抱式瑜伽	189
	绕线团式瑜伽	191
	小鸟式瑜伽	193
第十七章	你和宝宝共享的瑜伽练习	195
	铃铛马式瑜伽	196
	滚雪球式瑜伽	198
第十八章	抱式宝宝瑜伽	201
	袋鼠跳跃式瑜伽	202
	狮子跳跃式瑜伽	204
第十九章	特殊的身体状况	207
	有特殊需要的宝宝	208
	特殊情况	219
	儿童疾病	222
第二十章	为成长中的孩子按摩	229
	适合成长中的孩子的按摩	230
	适宜按摩的关键阶段	231
	给大孩子按摩的准备工作	237
	给大孩子按摩的手法	237
第二十一章	给大孩子的讲故事按摩	243
	在按摩中讲故事来增加趣味性	244
	比萨饼式按摩	244
	洗车式按摩	246
	为成长中的孩子的按摩程序	248

第一章 入门

在本章中您将了解：

- 宝宝按摩和瑜伽概况
- 宝宝按摩和瑜伽的历史和起源

《宝宝按摩和瑜伽》对于想和孩子一起体验美妙的按摩和瑜伽艺术的父母而言，是一本很容易学习的指导性图书。

本书内容包括：

- 全身按摩的程序。
- 简短的瑜伽程序。
- 为成长中的孩子做简短的按摩。

简单而有步骤的指导，配合着清晰的插图，拥有本书，你可以轻松地进行按摩和瑜伽的全部程序。

本书还包含大量的补充信息，帮助你在家里舒适安全地完成这项轻松愉快的活动。其中包括：

- 做按摩和瑜伽的最佳时间。
- 不宜按摩和瑜伽的时间。
- 使用最好的按摩油。
- 在此过程中舒适的重要性。

为了帮助你有效地学习和建立自信，本书把给宝宝引入按摩和瑜伽的整个过程，划分成许多小节。

宝宝按摩和瑜伽，确实是一项特别的技能，学习和掌握了这项技能，不仅能使宝宝的身体受益，而且有助于加强和建立你与孩子之间能够持续一生的心灵沟通和联系。

宝宝按摩和瑜伽——通过积极的抚摸来积极地养育你的孩子！

在开始按摩和瑜伽前,请参考第三章“不宜给宝宝进行按摩和瑜伽的时间”部分,如果你对按摩和瑜伽练习有任何疑问,请及时咨询全科医生或儿科医生。

如果因参考本书的建议,在按摩和瑜伽过程中对宝宝造成任何伤害或影响,本书作者和出版商对此概不负责。



关于宝宝按摩和宝宝瑜伽

触摸,是宝宝成长过程中最基本的感知环节。当一个小生命在子宫中孕育时,他们就能够感觉到母亲在轻柔运动中所产生的不断抚摸。宝宝出生后同样需要抚摸来促进他们的健康成长。父母通过主动的抚摸,比如按摩和瑜伽,可以满足宝宝的这种需要,同时也实现了自己与宝宝的交流和融合。

宝宝按摩和瑜伽简单而自由,对地点几乎没有什么特别要求,很适合那些有责任心、乐观生活的妈妈们。

最重要的是,在按摩和瑜伽过程中,父母和宝宝能够共享轻松和快乐的时光!

宝宝按摩的渊源

婴儿按摩是多种文化千百年来不断实践的成果,最早可以追溯到公元前 1800 年印度医学中的阿输吠陀医学。时至今日,不同文化背景的家庭,如尼泊尔、马来西亚、印度等地,都认识到了按摩对促进母子健康的价值。如今在印度的一些地区,

在宝宝半岁以前，每天早晚都要接受 10 ~ 20 分钟的按摩。

婴儿按摩在 20 世纪 70 年代传到西方国家，并在 21 世纪迅速流行。英国和美国已经意识到它的美妙感受和益处，许多健康咨询专业人士和辅助治疗师都在向父母传授这些知识和技能。

宝宝瑜伽的渊源

瑜伽，最初发源于 3000 多年前的西南亚，之后通过印度次大陆向南方传播，几个世纪以来传遍了世界各地。考古研究表明，虽然文字记载的瑜伽出现的时间是在公元前 900 年，但事实上，早在公元前 1500 年，瑜伽活动就已经开始出现。

哈达瑜伽大约产生在公元前 1000 年，它包括身体和呼吸锻炼，这些锻炼对人的灵活性和有效放松大有裨益。婴儿瑜伽以古老的传统瑜伽为基础，是一项年轻的锻炼项目，它包括简易哈达瑜伽，以及随之进行的有节奏的运动。



宝宝按摩和宝宝瑜伽的互补性

初生婴儿很敏感，通过缓缓的抚摸，能够使他们在成长过程中逐渐熟悉和习惯触摸，从而能够适应更多的刺激，在按摩一段时间后就可以引入充满活力的瑜伽练习。

为了便于学习和操作，我们可以将按摩程序分为几个部分，每个部分都由几个轻抚身体不同部位的动作组成。建议家长每星期学习一套身体不同部位的轻抚，比如腿部。这不仅有利于你通过轻松的学习，学习如何做轻抚动作，还可以让你的宝宝

逐渐习惯按摩。如果每天坚持做轻抚，持续一周后，就可以引入其他身体部位的新动作，同时也不要忘记巩固前一周的动作。这需要每周不间断地充分练习。一旦完成所有的轻抚动作之后，你就会对给你的宝宝做全身按摩充满了自信。

当宝宝对全身按摩感到舒适时，做瑜伽练习的最佳时间就到了，这时宝宝已经熟悉许多按摩和瑜伽方面的内容。这两项活动都能使你：

- 积极地抚摸宝宝。
- 和宝宝一起活动。
- 用特殊的方式拥抱宝宝。
- 和宝宝一起享受儿歌和音乐。
- 和宝宝共同分享美妙的时光。
- 了解你的宝宝。
- 和你的宝宝一起放松。
- 和你的宝宝一起玩耍。
- 和宝宝共同快乐。

一旦掌握了全套的按摩和瑜伽程序，你就会对最适合你和宝宝的时间和活动心中有数。

给孩子一个真实的抚摸

婴儿车等辅助工具的普遍使用，大大方便了父母，但也减少了孩子们接受父母抚摸的机会。这对那些在妈妈温暖的子宫里生活了9个月、不断与妈妈亲密接触的宝宝们来说，无疑是一个巨大的不幸。在他们呱呱坠地后，忽然失去了他们所熟悉