

畅销台湾
30000

婴幼儿 抚触 与按摩

Baby
Massage
& Touch



让宝宝从出生开始就接触爱的抚触
藉由音乐、花精、祈祷文传递爱的信息
从按摩、游戏、瑜伽中共享美好和亲子时光



美国国际婴幼儿按摩训练中心台湾区主任
赖慧满 著

爱的抚触，会累积成爱的回忆；
爱的抚触，也传递着正向的信念与价值；
爱的抚触，更模塑了宝宝的自我形象，让他们能以光明、乐观的心态，面对自己的人生。



北京体育大学出版社

婴幼儿抚触与按摩

赖慧满 著



北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 西 北
责任校对 张备亮 黄 智
版式设计 天逸真彩
责任印制 陈 莎

《婴幼儿抚触与按摩》

北京市版权局著作权合同登记号:01-2008-5760

中文简体字版©2009 北京体育大学出版社

本书经城邦文化事业股份有限公司新手父母出版事业部授权, 同意经由北京体育大学出版社, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿抚触与按摩/赖慧满著. —北京: 北京体育大学出版社, 2009.1

ISBN 979-7-5644-0084-2

I. 婴… II. 赖… III. 婴幼儿—按摩 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第196136号

婴幼儿抚触与按摩

赖慧满著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www.bsup.cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 厂	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	787×1092毫米 1/16
印 张	7.5

2009年1月第1版第1次印刷 印数6000册

定 价 38.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

孩子的0~6岁，父母只有一次机会

何飞鹏

21世纪伊始，人们有许多新的期待。在未来，人类基因被悉数解码，人造器官也不再是神话。回顾20世纪，复制羊桃莉、代理孕母的道德讨论还没有定论，可是事实已经摆在眼前——人们试图扮演上帝的角色，以人工方式孕育另一个生命。

或许，科学可以取代父母生育的角色，但是科学无法取代父母教养的角色。没有父母的悉心照顾，孩子无法得到最好的照顾。在人生所有的阶段里面，又以0~6岁影响最巨。老祖宗的名言“三岁看大、六岁看老”，仍是我们进入新世纪的金科玉律。

胡适先生曾引述朋友的话说：“你要看一个国家的文明，只消考察三件事：第一，看他们怎样待小孩子；第二，看他们怎样待女人；第三，看他们怎样利用闲暇的时间。”以此标准衡量今日台湾，居上位者侈言“改革”，妇女和小孩的人权指数仍不及格，实在会让我们汗颜。

无论社会形态如何改变，家庭形态如何多元，0~6岁的教养问题其实只有一个——没有至亲成人的积极参与，人类初生的生命，就无法完成生命最初的成长使命。人类的清晨之光，也将在还未尽情发光发热之前，迅速消退为微夕残红。

对于至亲成人而言——原生父母、非原父母、单亲爸爸、单亲妈妈、领养父母、假日父母、保姆，我们如何给予这个阶段的孩子最正确的照顾？什么才是协助他们身、心、智能各方面发展最正确的方法？什么才是照护特殊婴幼儿的最佳方法？很多父母是当了父母，才开始学着当父母的。人生这么重要的功课学校没教、父母没有机会传授，所以只好“第一个孩子照书养，第二个孩子照猪养”。我们称这群家有0~6岁孩子的族群为“新手父母”，我们的出版社是专为您们而设的，因为我们也是新手父母，所有的需求我们感同身受。**我们认为父母不是天生的，是学习来的，没有所谓的毕业，每一个阶段都是新手，是一辈子的事，要学习“不断学习”。**从照“书”养到照“人”养的过程中，父母迫切需要可以快速上手、系统化、普及化且符合新时代的知识。

这些知识不论来自国内外，应该是简单明确，易于阅读，可以解决当下的燃眉之急；同时，这些资讯必须掌握住国际最新的发展与趋势，又易为本土吸收与应用。也可以是迥异于传统的教导式书籍，从跨文化、跨物种与族群，提供更多人文的思维，扩展读者的教养视野，从小培养孩子宽厚的文化素养。

另外，我们也希望能整理出祖先的教养智慧，以喂养我们的心灵，在生养孩子的同时，找到与上一代的连结，可以找到生命原始的起点。我们希望，身为父母的读者与我们分享你们的经验。有人说，天下的知识都是二手的，唯有养儿育女的经验是第一手的，每位父母都值得为你们的孩子写一本书。

在照顾婴幼儿的同时，成人等于经历第二次童年。事实上，经验告诉我们，照顾婴幼儿的同时，成人才能完成自己。我们更深信，除了知识与方法，爱、了解与关怀才是最基本的元素，三者对成人与婴幼儿同样有效。

请以爱、了解与关怀照拂所有需要成人照顾的婴幼儿~

(本文作者为城邦文化事业股份有限公司 副董事长)

推荐序

"Ms. Lai's book effectively instructs parents in touch and massage procedures that are based in encouraging positive joyful interactions between parents and their infants... a must for every parent who is committed to building strong foundations for their child's physical, intellectual and emotional well-being".

Virginia Laadt, PhD, OTR
Founder, former Director Developmental Care Program, Professor,
Department of Pediatrics, University of New Mexico, USA

赖小姐所写的这本书是以鼓励父母与婴儿之间正向喜悦地互动为基本要义，以此有效指导父母帮宝宝抚触与按摩的程序…是每一位想要为自己宝宝建造生理的、智能的和情绪健康强壮基础的父母的必备书籍。

维吉尼亚—莱德博士，职能治疗师
美国新墨西哥州州立大学，小儿医学系教授
发展性照护计划前主任暨创始人

This book will serve you as a parent in learning to massage your babies and children. Crystal has taken great care in presenting massage techniques, as well as the essence of being with your baby through touch. Priceless benefits for you and your family are waiting to be discovered.

Maria Mathias
Director of Training Department & Founder of I.I.M
(International Institute of Infant Massage, U.S.A.)

这本书将帮助父母有效地学习抚触与按摩您的宝宝与孩子。赖小姐倾其心力教授父母宝宝抚触与按摩的技艺，同时传递抚触的精华要义。珍贵无价的好处与宝藏，等着您与您的家人一起来发现！

美国国际婴幼儿按摩训练中心创始人与首席训练师马利亚·弥赛亚女士

This book gives a good insight for parents to better understand the babies needs. It can help to understand the unspoken language that a baby speaks. I am happy that she speaks up for the babies to support their optimum growth in spirit and soul. Through creating awareness and understanding a loving relating and healing can happen for both, the baby and the parents.

Anando Wurzburger
Founder of Hara Awareness® Massage

这本书让父母能对宝宝的需要有更好的洞察。它能帮助您理解宝宝的无声之语。我很高兴慧满的按抚能为宝宝发声，支持宝宝身心的最佳发展。透过一再开展地觉知和了解亲子间彼此的相爱之道，宝宝、父母两者的疗愈得以同时发生，亲子都能双赢得利！

—丹田觉知按摩法®创始人
法喜华德(直译为“阿南多”)

自序

献给

我的父母与家人

我的老师及所有教导爱的朋友

所有曾经是宝宝的大人、所有的小宝贝、小朋友、大朋友

让我们一起享受爱、分享爱、散播爱

一起创造有爱而美好的人生

都是因为爱

在这大千世界里，每一样有情生命，都是从无到有，从“弱小”开始！只要身而为人，都需要经历“婴儿期”，才能长大成人。我们都深深知道，给自己的孩子“爱与关怀”是何等的重要！爱的抚触，是人类的天生本能与需要，人人都需要爱。特别是小宝宝！

受到关爱的生命，会快乐成长，成为社会上有用之才。不受关爱的生命，即使绝顶聪明，也可能成为社会乱源。这是我在这一两年从事更生义务服务的心得。缺乏爱的关怀，让生命匮乏，在人生的路途上颠簸难行。当然这不一定可以从一个人的外表上看起来，只有有能力向内看的人，才能看见自己与他人的内在。

爱的抚触，是一帖生命良药。爱的抚触，让生命得以在爱中茁壮成长。爱的抚触，既能洗涤心灵创痛，也能让人得到力量，重新看到人生的光明与爱。在爱的抚触里，我们得以相互抚慰彼此的心灵，在人生的路途上，继续迈步向前。这些是我对爱的抚触的重要了解与体会！

自从在好友薇曼·玛可迺专程来家里教导我与外子婴幼儿按摩开始，并受其引荐成为玛利亚·弥赛亚的学生，成为婴幼儿按摩专业的一员。蓦然回首，已有十几年之久！这是来自神的恩典与宠幸，每念及此，总令自己感动不已并深深感恩！

在台湾，我由无人知道婴幼儿按摩开始，一直努力到今日，为的只是爱的传递与分享。不能说做到完美无瑕，但求了却心愿，以回报神的恩赐！只希望自己，能为在台湾生活的众生，略尽自己的本分而已。我爱自己的乡土家园，更希望我们能在爱中，继续为我们的下一代创造更美好的生活环境。

从2004年起，我终于有机会一偿多年宿愿，邀请全球首屈一指的婴幼儿按摩专家，我的老师——玛利亚·弥赛亚来台。相偕前来的，是另一位美国婴幼儿医学界的专家——莱德博士。这几年

来，我们有很多的机会互相学习，彼此请益，更重要的是，为台湾创造一群学有专精的婴幼儿抚触与按摩的专才精英。我深深相信，技术的学习，更需要有生命圆融有智慧及品格高尚的老师，这样的学习才会是完整的学习。我很高兴，自己真的做到了！虽然，每年的训练都有一些尚待改进之处，但是每年的训练，仍是一样尽心尽力。这无非是希望台湾的家庭与下一代能有更美好的明天！

在这本书的筹划阶段，我与出版专业有很多的讨论。我很坚持不再出版影音教学产品，理由是，透过短暂的影音教学将会限制父母的学习与对婴幼儿按摩的认识！婴幼儿按摩，需要实际针对宝宝的独特个别性来教导父母学习婴幼儿按摩。书本只是一个起始，更希望父母能与美国国际婴幼儿按摩训练中心认证之合格专业讲师联系，透过互动与观察，一起来发现属于宝宝的独特按摩手法与安抚方式！在此，热情地邀请父母，让自己与宝宝一起学习，即早建立更良好的亲子互动关系。

这本书涵容了近十几年来，我在婴幼儿按摩教学上的经验，以及由很多父母身上的观察与学习，其间经历很长的准备期。这样的过程，让自己成长很多！为了回答自己的疑问，我前往印度、澳洲、欧洲、东南亚等地参访，特别在玛利亚·弥赛亚女士及莱德博士来台授证教学两年后，才确认全书的纲要。除了手法部分与前书《婴幼儿按摩——让宝宝更健康》类同之外，其余篇幅多是重写改动。最主要的原因是，我们有更多实务上的发现，**婴幼儿按摩的教学必须由传统只遵循一套手法而无视婴幼儿的独特与差异性，迈向更尊重宝宝个体的精致教学，进而让父母更觉察与意识到自己与宝宝互动的品质与照护。**

在第五章、第六章与第七章的部分，我将自己从小在灵性上的修习与追寻，并于青少年期师承印度密宗瑜珈大师雪莉·阿南达慕提及年过35岁后，成为奥修大师的门徒，这些来自内心的领悟与大家分享。养育孩子，是一个重要的生命责任，父母要对孩子负责！我们有责任，让孩子在爱中顺利成长。我们也有责任，让孩子自小认识生命的身心灵之美，让他(她)的生命里，有爱、有光、有温暖。爱的抚触是重要的亲子互动历程，在爱的互动中，我们学习尊敬彼此的生命。当我们在爱中获得生命无止境的美泉，暴力自然远离消失。让我们一起用爱抚触宝宝，让爱遍洒人间。

一起动手来做，身体力行！为自己，也为身边的人创造生命的美好与幸福。

賴慧滿

CONTENTS

目录

Part1

爱的抚触，让宝宝更健康

- 10 爱的抚触—生命的基本需求
- 10 爱的抚触，传递爱的讯息
- 11 认识宝宝的身体智慧
- 13 爱的抚触，全家受益
- 13 爱的抚触，好处多多

Part2

爱的沟通

- 16 宝宝的名字，叫「被爱」
- 17 父母是宝宝爱的容器
- 18 学习解码爱的讯息
- 19 与宝宝一起创造爱



Part3

爱的准备

- 22 用爱的眼神看世界
- 22 许下爱的诺言
- 22 创造爱的神圣时空
- 23 寻找专业的扶持与指导
- 24 如何为宝宝做按摩
- 26 按摩油及其他媒介质的选择
- 27 各种按摩油品的比较与了解
- 28 有关精油、按摩油的使用准则

Part4

爱的舞步

- 32 爱的邀请 — 寻找美好的共舞时光
- 34 胎儿按摩
- 36 新生儿宝宝按摩 (一)脚底按摩 (二)全身按摩
- 40 适合三个月以上的宝宝按摩 (一)腿部与脚部的按摩 (二)腹部的按摩 (三)胸部按摩 (四)手臂部按摩 (五)脸部按摩 (六)背部和臀部的按摩
- 66 爬行宝宝按摩
- 66 学步儿按摩(一岁半到二岁半)
- 66 学前幼儿按摩
- 67 学龄儿童及青少年按摩



Part5

爱的游戏

- 70 婴幼儿瑜伽
- 72 出生至三个月大
- 77 三月以上至宝宝会爬行前

- 82 从爬行到站立
- 85 宝宝会走路以后



Part6

爱的祝福 & 爱的治疗

- 96 爱的抚触—爱的祝福

- 88 头颅荐骨疗法

- 89 灵性彩油疗法

- 89 印度草药按摩疗法

- 90 水疗法

- 91 新生儿的花澡

- 93 祈祷式按摩法

- 94 英国Bach复合花精疗法

- 94 丹田觉知按摩

- 95 芳香疗法

- 95 音乐治疗

- 97 爱的治疗—婴幼儿常见问题

- 宝宝哭泣 · 胀气(Colic)
- 过度刺激(Over Stimulation)
- 新生儿宝宝的头上的硬皮 (Cradle Cap)
- 长牙 (Teething)
- 便秘 (Constipation)
- 腹泻 · 感冒 (Colds)
- 尿布疹 (Diaper Rash)
- 瘀青(Bruises)

Part7

婴幼儿抚触与按摩的特别运用

- 112 特别的天使—特别的爱

- 113 更大的特殊儿童与青少年
一样需要爱的抚触

- 113 爱的抚触

让人重新回归中心

- 114 爱的抚触

让临终的人 平安离去

Part8

婴幼儿按摩Q&A

- 115 婴幼儿按摩Q&A



爱的抚触， 让宝宝更健康

爱的抚触，会累积成爱的回忆。
爱的抚触，也传递着正向的信念与价值。
爱的抚触，更模塑了宝宝的自我形象，
让他们能以光明、乐观的心态，
面对自己的人生。

每一个宝宝都是独特的，有着自己与众不同的特质。不过，每一个宝宝都有一个共同的需要，那就是需要被爱与温柔地照顾。爱的抚触，是最直接又快速的沟通。爱的暖流，在刹那之间让亲子连结，融合为一体。敏感及体贴宝宝身心信息的观察、抚触，仿佛是宁静的爱语，安定了宝宝的心灵。在被爱与安全的需要全然得到满足的状况下，宝宝的身心得到平衡，当然会更健康。

爱的抚触——生命的基本需求

触觉是人类最早出现的感觉。依据胎儿研究的实证资料显示，胎儿在3个月大时，就能对毛发触及嘴边有反射性的回应能力。宝宝在子宫里，羊水总是包围着宝宝，随时提供触感的信息，让宝宝感知自己的状态。在子宫里，4个月大的胎儿已能够吸吮自己的手指，凭借着吸吮的触感，安抚自己统整身心感受回归平衡。

愈来愈多相关产前心理学的研究指出，产前、产中、产后的抚触差异，对宝宝长远的身心健康与性格，也有重要非凡的影响。法国的欧登医师(Dr. Michel Odent)提出了“原始健康”(Primal health)的概念，认为初始健康仰赖身体许多器官系统相互联系的功能运作，建立原始最初的调适系统。妇女孕期的身心健康，温柔生产的历程以及产后母婴同在的照拂，正向又充满爱的接触，让宝宝生命之歌的基调，带着光明，也带着幸福。触觉研究的专家们，一致认为爱的抚触对生命成长与发展，有着关键性的影响。

在宝宝逐渐成长的过程中，我们可以看到宝宝需要爱的抚触的例证。出生娘胎的新生儿，需要爱的抚触。温柔的抚触代表着被爱与照顾，代表着安全，也代表着信任。爱的抚触，让宝宝感受到父母慈爱的照顾。当宝宝的生理需要得到满足，生存危机与焦虑感消失，宝宝就能将所有的能量用来长

大，用来探索，用来学习！

爱的抚触，就像幼小苗需要的温暖阳光、水、氧气和土壤一样，成为滋养宝宝成长的温床。父母爱的抚触与按摩，向宝宝证实安全的信息，告诉他身体正常生长的信号。

爱的抚触传递爱的信息

1959年，美国布鲁克林大学的心理学家丹尼斯对伊朗德黑兰的两所弃婴中心的比较研究中发现：在第一所弃婴中心里，弃婴除了要换尿布或隔日例行洗澡之外，看护人员几乎很少会触摸到小孩。平时也少有成人理会或与孩子互动。然而在第二所弃婴中心，看护人员会不时翻转床上的小宝宝，也会抱起宝宝喂奶，还有提供玩具给婴儿玩耍。结果是体重过低的小宝宝，在短短几个月的时间里，都达到正常的体重。因此，丹尼斯认为缺乏抚触将导致婴儿发育迟缓，身心发展也会受到严重的阻碍。



近来，以其他哺乳类动物如老鼠或猴子的抚触研究里，也有许多惊人的发现。譬如，母兽与幼兽分离，幼兽即停止进食，减缓生长速率，等待与母兽重聚。幼兽分离后，会有无助、迷惑和沮丧的情绪反应以及身体变弱、易于罹病。幼兽呈现严重虚空的状态，哭泣、失神以及狂乱地走动。短期母婴分离的幼兽，成长后必须与同伴相互依存，无法发展为独立、自主的个体。与母婴长期分离的幼猴，无法与其他猴群共存，不是避开对方，就是攻击对方，无法形成良好的社会关系。由此可知，适当的抚触确实是健康的身心与良好社会关系发展的关键。

这样的研究结果，固然令人怵目惊心。所幸，爱的抚触，带着疗愈身心的力量，启动了身体自我疗愈的系统，修复受到创痛的身心。爱的抚触，传递着爱的信息到我们的身体，在瞬间，带来身心平安宁静。我们的皮肤、肌肉和神经系统记录着自母亲子宫开始，人世间互动的一切回忆。通过爱的抚触，我们得以唤醒记忆，释放情绪，清除负面经验，穿越与抚平创伤和疗愈身心。

爱的抚触，会累积爱的回忆。正向的生命体验，是孩子成长过程中面对挫折的粮资与装备。爱的抚触，传递着正向的信念与价值，透过宝宝可以感知与理解的方式，传递到宝宝的身上，铭印在宝宝的身心意识。爱的抚触，模塑了宝宝的自我形象，让宝宝能够以光明、乐观的心态，面对自己的人生。

认识宝宝的身体智慧

宝宝的身体远比我们所了解的聪明太多。如果您有抱过宝宝的经验，就会发现每一个宝宝喜欢被抱的方式都不大一样。有的宝宝喜欢被直直地抱在胸前，有的要直直地倚靠在肩上，有的宝宝要横着抱，有的宝宝要边抱边摇或是边抱边走。我们也发现有的宝宝只要妈妈一离开就立刻哭泣或烦躁不安，只要妈妈一回来，就立刻止住哭声。我们也会



看到，初生宝宝天生的寻乳反射——很迅速地找到自己妈妈的乳房，吸吮母乳。宝宝也会善用吸吮反射，将手放到嘴里来吸吮，调节自己的系统，让自己安定下来。宝宝透过视觉、听觉、嗅觉、触觉等感官，快速地搜集外在世界的信息，并立即做出身体的反应。我们常说，宝宝身上好像装了雷达探测器，什么都知道。这样的观察，真是正确极了。

特别是皮肤，在宝宝早期的成长与发育过程中扮演着重大的角色。正如迈阿密大学医学院触感研究中心的费尔德博士所说：“触摸时能传达多少信息啊！其他每种知觉都有可以强调的器官，但触觉却无处不在。”我们的皮肤是人体身上发展最早、最大、最神奇的器官。

由于在人类胚胎形成初期，会出现三层细胞，即“内胚层”、“中胚层”与“外胚层”。外胚层随后分化为皮肤、脑部和神经系统。换句话说，我们身体用来感受的系统与体验情感的系统，都是自同一群细胞发展而来。

宝宝的大脑之成长与发育，更是与触觉发展紧密联系。我们可以把皮肤看成是脑部的最外层，而

将脑部视为皮肤深处的最内层组织。在保罗·麦克伦的“三脑理论”里，人类大脑有着爬虫类动物期的脑、低等哺乳动物期的脑和高等哺乳动物的脑。这三脑的发育与成熟，对宝宝而言格外重要。宝宝的脑干、大脑边缘体及大脑皮质都在快速发展，爱的抚触满足宝宝生命本能的需求，抚慰宝宝的情绪，更创造了宝宝甜美的记忆。

在新兴之心理神经免疫学方面的研究显示，“脑部”和它的功能是遍布全身各处。研究者发现神经F(neuropeptides, 脑部化学物质)的接收器不只位于脑部、神经系统和免疫系统，并遍布全身各处。爱的抚触里，宝宝皮肤收到温暖有爱的信息，这样快乐、平安、祥和、宁静、甜美的感受信息，都会记录在大脑的边缘系统里，传递给下视丘，坚定了宝宝生存的意志。下视丘又会再将信息传给脑下垂体，改变宝宝的情绪状态。下视丘会疏通受压抑的免疫系统，启动身体的防御机制。脑下垂体在接收到来自下视丘的信息，也会将信息传给其他内分泌系统，释放出可

增强免疫系统的化学物质和荷尔蒙。

爱的抚触，激发催产激素(Oxytocin)。法国的欧登医师(Dr. Michel Odent)在《爱的科学》(The

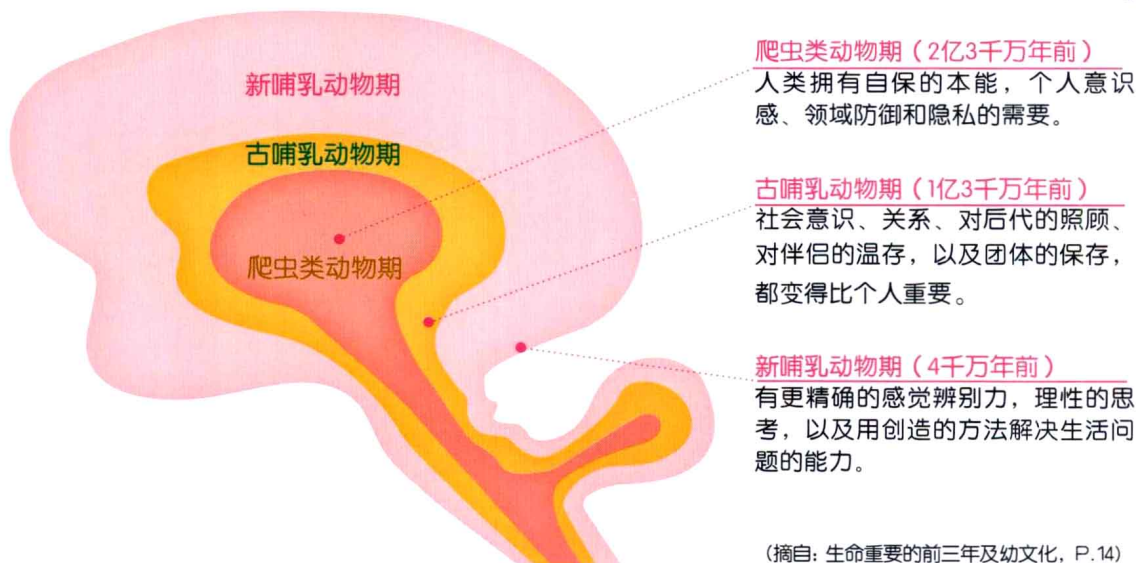


认识我们的皮肤

- ◆ 身体最大的器官。
- ◆ 一个1元硬币大的皮肤里，有300多万个细胞、100条汗腺、3.66米长的神经和千百个神经末梢。
- ◆ 90厘米长的血管、90厘米长的淋巴管。
- ◆ 皮肤防水、防菌、隔离光害、转化生产力、持久、有调节功能与储存功能、重要的触感能力(接触、压觉、痛觉、冷热、材质觉受)与身心记忆库，皮肤不断地接收吸纳资讯，协助人体调适生存。

(摘编自：肢体疗法百科，生命潜能出版社，p.75)

保罗·麦克伦(Paul Mclean)的“三脑理论”图



(摘自：生命重要的前三年及幼文化，P.14)

Scientification of Love) 一书中, 提到在1992年美国纽约科学会的年会期刊里, 囊括了53份研究文献都在谈“催产激素”! 自此之后, 相关的研究愈来愈多。由此可见, 催产激素在人类行为中的重要意义。

催产激素, 在生宝宝的时候, 喂宝宝吃奶的时候, 在男女交媾的时候, 在充满慈爱的抚触时, 都会现出踪迹。简单地说, 就是当人在爱里, 催产激素分泌到我们的身体里, 让人感受到放松、安祥、宁静。科学家们因此将它称为“爱的荷尔蒙”在爱的抚触里, 爱的荷尔蒙, 可以平衡宝宝的紧张与焦虑, 让宝宝放松下来, 重新回归中心, 调节生理系统, 取得平衡。

爱的抚触, 全家受益

爱的抚触, 可以让全家紧紧相连, 深深相爱。在爱的抚触里, 夫妻与亲子之间会学习到如何观察彼此的身心信息, 尊重彼此, 相互关怀。这样的爱, 是来自彼此身心相属的过程。爱的连结不只在母婴之间才会发生! 研究发现, 当爸爸参与出生后相关宝宝的活动时, 爸爸的荷尔蒙也会产生变化。爸爸和宝宝也会有分离焦虑, 爸爸也会与宝宝发展出特别的语言模式, 在嗅觉与触觉上认同彼此。

同样的, 宝宝也很喜欢爸爸, 宝宝会给予爸爸

更清晰的信息。宝宝也喜欢和爸爸玩游戏、说话。研究也发现, 爸爸的亲职参与越多, 将会使得孩子减少接触青少年犯罪、减少青少年怀孕, 减少离婚率, 也较少以攻击方式解决冲突。孩子的学业表现较好, 解决问题能力较好, 压力忍受度高, 更有同情心等等的好处。爱的抚触, 能够让爸爸与宝宝建立一条亲子沟通捷径, 让父亲与孩子之间建立强而有力的温柔连结。爱的抚触, 让充斥着压力的现代家庭与新手父母得以放松, 好好休息一下。爱的抚触, 让全家充满了光与爱, 平安与祥和, 安宁与满足。

爱的抚触, 好处多多

自古至今, 跨越地理、文化与种族, 都可以发现爱的抚触与婴幼儿按摩的踪影, 是人类祖先传衍千年有效益的育儿艺术。确实如此, 爱的抚触, 好处多多! 爱的抚触能够让宝宝、父母与全家都得到益处。千万不用担心是否太晚才开始帮您的孩子按摩。不论您的宝宝还在子宫里、已经出生许久或是已经好几岁了, 都没有关系。当您开始学习与持续运用这些技巧时, 爱的抚触就会立刻提升生命与生活的品质。

现在, 婴幼儿按摩除了应用于对正常婴幼儿之外, 也被医疗专业运用于其他高危险群婴幼儿的抚触按摩(包括早产儿、自闭儿、气喘儿、唐氏儿、脑性麻痹儿、视障或是听障等特殊需要的婴儿, 以及受虐婴儿)来舒缓宝宝的不适。同时, 许多相关婴幼儿的专业工作者, 譬如, 小儿科医师、职能治疗师、物理治疗师、语言治疗师、早疗教育师、儿童社会工作者、与婴幼儿及家庭工作的心理咨询师、心理师、心理治疗师、在新生儿或婴幼儿加护病房的医护人员、助产师、妇产科医护人员及相关婴幼儿教育与保育的研究及实务工作者, 都将爱的抚触与婴幼儿抚触按摩视为非常有效的工具, 来教导父母改善亲子互动的品质, 增进和谐的亲子沟通。





爱的抚触与婴幼儿按摩的好处
可由社会心理、生理与身体成长两种不同层面来看：

★ 在社会心理层面

对宝宝的好处是

1. 让亲子的连结更深，促成亲子连心。
2. 增加自尊、自信、自我价值与良好的自我形象。
3. 增进爱自己的能力。
4. 增进沟通能力，让亲子之爱更加坚固。
5. 增进对父母的信任感。
6. 增进宝宝的情商(EQ)，健全人我关系。

对父母与其他重要照顾者的好处是

1. 能增进解读宝宝信息的能力。
2. 更能理解宝宝的需要。
3. 发展为人父母的自信与能力。
4. 让宝宝更加信任，建立良好的沟通回路。
5. 发展尊重与接纳彼此的能力。
6. 让父母可以更有效解决亲子问题的能力。

★ 在生理与身体成长层面

对宝宝的好处是

1. 增进身体的知觉，宝宝会对自己的身体形象有鲜明的觉察。
2. 扩张血管与促进血液循环。
3. 帮助消化与吸收，使消化系统更强健。
4. 减缓消化不适与胀气。
5. 增进肌肉弹性与协调。
6. 安定神经系统，让宝宝更易自我调节。
7. 使得呼吸更顺畅，增加血液里的氧气。
8. 强化免疫系统，增进新陈代谢作用。
9. 调节内分泌系统，增进荷尔蒙的功能。
10. 刺激淋巴循环，清除体内毒素。
11. 身心连结，平静安适。
12. 减少压力，调节生活韵律，睡得更安稳，醒时更清醒醒脑。

对父母与其他重要照顾者的好处是

1. 增进身心合一，放松心情。
2. 增加爱的荷尔蒙，让心情更愉悦。
3. 减少压力带给身体的不适。
4. 降低血压。





爱的沟通

在爱的抚触里，父母有机会更细腻地了解宝宝的身体语言。通过每天持续的接触，宝宝与父母将建立更深的亲子连结。那是父母与宝宝在爱中相逢的美好时光。

对小宝宝来说，什么是爱呢？精神分析大师克
莱恩在其所著的《婴儿行为之观察》一书中
写着：“我也观察过小婴儿(小至二个月大)喂奶后
的清醒时刻，躺在母亲大腿上仰看她，听着她的声
音，并用表情回应母亲的声音。这情景就像是母亲
和婴儿之间爱的沟通。”是的，当宝宝来到平衡的
状态，宝宝感觉到满足，感觉到被爱的那个片刻。
那是父母与宝宝在爱中相逢的美好时光。对宝宝来
说，那就是爱！

宝宝的名字，叫“被爱”

宝宝需要被爱！特别是，要用他所能够感受与
领会的方式，来爱着宝宝。这样的爱，才是有效益
的爱。父母需要了解宝宝都是独特与不同的，更要
学习方法与宝宝进行“爱的沟通”。由于每一个宝
宝都不一样，父母一定要学习了解与认识自己的宝
宝。爱的抚触与婴幼儿按摩的学习，让父母及照顾
者可以在很短的时间里，认识自己的小宝贝。通过
温柔抚触与按摩宝宝的过程，父母可以学习阅读宝
宝与环境互动的独特偏好或习惯。在爱的抚触里，
父母有机会更细腻地来了解宝宝的身体语言。通过
每一天持续地接触，宝宝与父母将会建立更深的亲
子连结。

宝宝的需要是什么呢？宝宝的需要总是带着
简单与纯真的元素！宝宝需要感觉到自己是受到父
母或其他人的欢迎，是他们想要有的小宝贝。不管
宝宝的性别为何，宝宝都能得到父母及其他人的接
纳。宝宝需要感受到自己是受重视的独特个体，宝
宝喜欢父母欣赏自己的特质。宝宝需要自己的感觉
(譬如：生气、害怕、饥饿、难过)被父母看到与接
纳。宝宝需要父母的照顾与呵护，这样，宝宝才有
安全感。宝宝才能建立对人与外在事物环境的信
任感。宝宝需要体验爱与亲密。宝宝需要经验合一
与分离的历程。宝宝需要父母能够接纳分离时的恐



惧与焦虑。宝宝需要父母支持他学会分离，享受探
险的刺激与成就感。宝宝需要感受到来自父母的祝
福与允诺，支持他“成为自己”及“实现自我”的
最高生命想望，以满足自己身而为人的高超性灵之
需。

更重要的是，宝宝需要保持乐观与正向积极
的父母。在每一个与宝宝互动的时刻，都能够欣赏
宝宝的特质，看到宝宝美好的一面。当宝宝与父母
发生沟通不良的状况时，父母将积极寻找对策，乐
观尝试各种可能，以便解开宝宝的困境与不适。这
样的人生态度与心态，会让宝宝觉得安全，有信任
感，充满幸福。在这样的氛围下，宝宝可以放松自