

婴儿抚触技术由强生(中国)有限公司提供专有技术授权

宝贝健康 100 分

中华医学会围产学会
婴儿抚触技术由 中华医学会儿科学会 联合推荐
中华护理学会

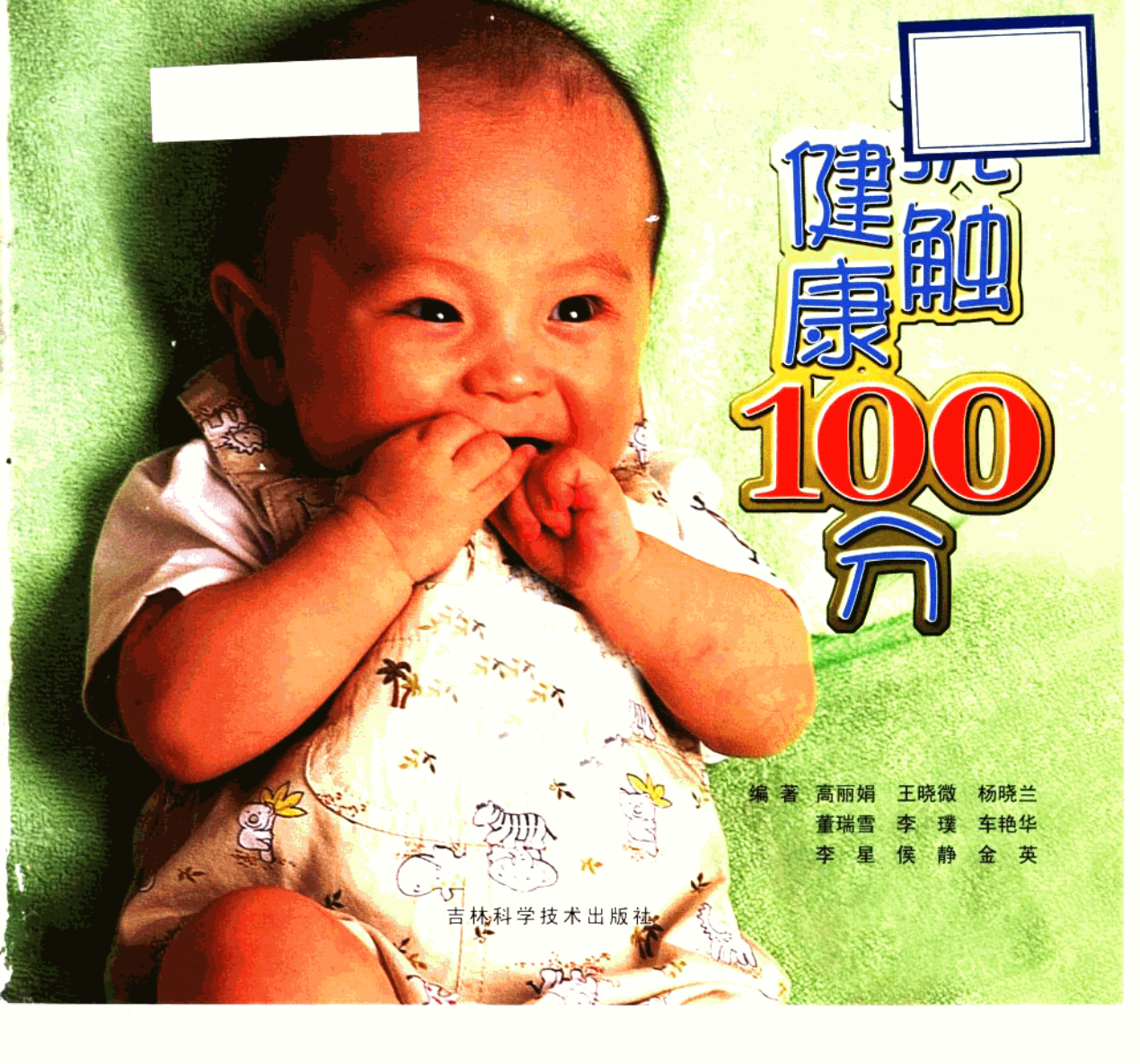


抚触 健康 100 分



高丽娟 王晓微 主编

吉林科学技术出版社



健康触 100分

编著 高丽娟 王晓微 杨晓兰
董瑞雪 李璞 车艳华
李星 侯静 金英

吉林科学技术出版社



目录

5 关于抚触

了解抚触	6
1. 抚触的特点	8
2. 抚触对婴儿的好处	9
3. 抚触前的准备	10
4. 抚触润肤品的预备	11
5. 抚触的注意事项	12
6. 抚触的时间选择	13
7. 得到宝宝同意才可以做抚触	14
8. 抚触与按摩的区别	15

Part 2

抚触： 爱的初体验

1. 抚触——交流与爱的桥梁	18
2. 抚触是生命的需要	19
3. 爸爸的抚触	20
4. 洗澡——快乐的亲子时分	21
5. 安全感——抚触宝宝的前提	22
6. 怀孕是抚触的起点	23

Part 3

25 抚触的操作过程

感受抚触	26
1. 头部抚触	27
2. 胸部抚触	32
3. 腹部抚触	39
4. 四肢抚触	45
5. 背部抚触	57
6. 臀部抚触	62
7. 抚触备忘录	65

67

爱的抚触

- 1. “I LOVE YOU”爱抚法 68
- 2. 防止吐奶爱抚法 69
- 3. 解除便秘爱抚法 70
- 4. 消除恐惧爱抚法 71

73

婴儿抚触问答

- 一、抚触对疾病的影响 74
 - 1. 抚触可以缓解胃肠绞痛吗 74
 - 2. 早产儿可以做抚触吗 75
 - 3. 宝宝消化不良可以做抚触吗 76
 - 4. 抚触对皮肤有什么影响吗 77
- 二、抚触对心理的影响 78
 - 1. 宝宝哭闹时可以进行抚触吗 78
 - 2. 怎样可以使宝宝停止夜啼 79
 - 3. 抚触能够增强母子间的心灵感应吗 ... 80
 - 4. 抚触对良好性格的培养有帮助吗 81
 - 5. 抚触是否能够改变宝宝的睡眠 82

- 6. 抚触是否能增强宝宝对自身的主动认识 83
- 7. 抚触对宝宝爱心的培养有何作用 84
- 8. 给宝宝做抚触能够缓解父母工作上的疲
劳和压力吗 85
- 三、抚触对生长的影响 86
 - 1. 抚触会使宝宝更加聪明吗 86
 - 2. 抚触会让宝宝更加强壮吗 87
 - 3. 抚触能增加宝宝体重吗 88
 - 4. 抚触能促进乳汁的分泌吗 89
 - 5. 宝宝出牙时可以做抚触吗 90
 - 6. 抚触可以增强宝宝的免疫力吗 91
 - 7. 抚触时用力会伤害宝宝吗 92
 - 8. 抚触能增加宝宝睡眠吗 93
 - 9. 抚触能提高宝宝的交际技能吗 94
 - 10. 附录 95





此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

Part 1

关于抚触

- * 了解抚触
- * 抚触的特点
- * 抚触对婴儿的好处
- * 抚触前的准备
- * 抚触润肤品的预备
- * 抚触的注意事项
- * 抚触的时间选择
- * 得到宝宝同意才可以做抚触
- * 抚触与按摩的区别

了解抚触

抚触源于英语(touch)。

这种易于宝宝健康发育的技术 80 年代兴起于美国。

90 年代传入西方的一些发达国家。

近些年才在我国开展了广泛地实践。

抚触是人类的最初关怀,是人类的基本需要,它不仅能促进宝宝的健康成长,更能增进家人与宝宝之间的亲情交流,同时也是一种简便且行之有效的医疗方法。

我们都知道,人的皮肤覆盖于全身表面,内有大量引起触觉、压觉的神经末梢。因此皮肤是最大的感觉器官,是神经系统的外在感受器。通过触觉,可将所有感受到的刺激,通过神经传入中枢神经系统,使大脑皮层对这些冲动进行分析判断,从而做出相应的反应。人是世界上最高级的动物,具有社会性。这种特殊的属性决定了人在心理上对情感具有一定的依赖性,即渴望彼此之间的交流与安抚,婴儿期充分的抚触便是宝宝被珍惜与被爱的需要。因而,对婴儿进行早期抚触,尤其是全身的抚触,使宝宝的大脑神经系统在接受抚触过程中带来的各种刺激,会促进宝宝的生长发育,并使宝宝感觉安全、自信,进而养成独立的个性。

其实在自然分娩的过程中,胎儿就已经接受了由于母亲产道收缩所带来的这一特殊的按摩。随着宝宝的

呱呱落地,他们告别了原先所熟悉的那个温暖而有限的空间,来到了另一个陌生而又新奇的环境中,这时的宝宝渴望得到身心的抚慰,渴望得到关怀和爱,抚触正是满足了宝宝的这种需要。当妈妈用温暖的双手,轻轻地为宝宝按摩细嫩嫩的小手,圆滚滚的小腿时,他们会目不转睛地注视着你,向你打开心灵的窗口,那对你一见如故的目光将震撼着你的整个心灵。这是一种无声的语言,是世界上最朴实真挚的情感!

婴儿需要被抚触就像需要维生素和矿物质一样,温柔的抚触无论在生理上还是在心理上都能让宝宝受益匪浅。从生理上而言,抚触可以使宝宝真切地体会到妈妈带给他的爱抚,产生安全舒适之感,从而消除对环境的陌生感,减轻哭闹,有利于改善宝宝的睡眠质量;抚触可以诱发肌肉张力,促进血液循环,促进内分泌,从而维持各系统良好的功能,有利于宝宝的生长发育。更为重要的是,抚触对宝宝的智力发育起到了不可替代的作用。抚触能促进宝宝大脑神经系统的发育,增

强宝宝的免疫应答,即对外界尽快做出应答,如爬行早,反应快等。从心理上而言,早期的婴儿抚触,密切的亲情交流以及亲子互动是婴儿情商发育最关键的要素,因为人的成功与否,20%取决于智商(IQ),80%则取决于情商(EQ)。科研人员经过长期研究发现,人生头3年的经历是决定个人性格发展的主要因素,经常得到爱抚和照顾的宝宝,长大后会有较高的情商,容易形成自信、乐观、独立等积极性格,成功的几率也会大大提高。

诚然,积极抚触功效的产生需要一定的前提条件作保障。妈妈为宝宝做抚触时力度一定要轻,以免伤害其幼嫩的血管和淋巴管;抚摩的方向要从宝宝的头抚摩到躯体,然后再从躯体向外抚摩到四肢。此外,还要

注意室内温度,避免室内空气污染;注意室内照明,避免刺激性光源;防止噪音,避免影响宝宝的注意力。

中国人对肌肤的接触向来较为保守,反映到母子关系上就是表现得较为严肃,亲密感不够,这是由其含蓄内敛的性格所决定的。而西方人则将拥抱、亲吻视为表达情感的必要动作,甚至连说声“我爱你”都像是喝白开水一样的简单自然。其实在某些时候,借助肢体语言来传递情感反而较言语来得深切。所以,年轻的父母们不妨多学学西方人,大胆地释放你的热情与奔放,用你们的双手给宝宝搭建起一座最坚固最温馨的亲情城堡,让这些可爱的小天使们永远带着阳光般灿烂的笑容去享受人生!



1

抚触的特点

婴儿抚触是经过科学指导的有技巧的抚触。

通过母亲双手,对婴儿全身皮肤各部位进行有次序的。

有手法技巧的抚摸和接触即能带给婴儿安全感,同时这又是一种非常实用的护理技术。



分娩后妈妈和宝宝进行亲密的皮肤接触,会刺激妈妈脑垂体分泌两种激素,一种是催乳素,可促进乳汁分泌,增进母子情感;另一种是催产素,可刺激子宫收缩、复旧,使母亲保持良好的体形。

对于新生儿来说,坚持为他们做全身或局部的抚触,有利于宝宝在新生儿期对周围的环境产生良好的应答反应,同时又能使其神经系统的功能也得到相应的发展。婴儿在 4~7 个月大时,其活动能力增强,抚触的内容不再仅仅限于皮肤接触和抚慰,一些主、被动操也可以适时地加入,比如可做宝宝婴儿爬行操练习,婴儿出牙时颊部的按摩操等。

爱宝宝是母亲的天性,宝宝的健康快乐是母亲最大的心愿。所以只要宝宝乐意,你就要对宝宝多搂抱、多抚摩、多说话、多微笑,这不仅能让让他充分享受你的爱抚和无微不至的照料,更主要的是这些触觉的、动觉的、平衡觉的、听觉的、视觉的综合刺激,能促进孩子身心健康和智力发展,使孩子一生受益。

2

抚触对婴儿的好处

抚触是父母与宝宝之间情感交流的纽带。

它对宝宝的身体、智力因素与非智力因素的发育有非常重要的作用。



◆ 抚触可以刺激宝宝的淋巴系统，增强宝宝抵抗疾病的能力，改善宝宝的消化系统功能，增进宝宝食欲，促进宝宝体重增加。

◆ 抚触可以平抚宝宝的不安情绪，减少哭闹和应激反应，加深宝宝的睡眠深度，延长睡眠时间。

◆ 抚触可以及时发现、解决宝宝的许多日常问题，如缓解腹胀、鼻塞等。

◆ 抚触可以增进宝宝肌肉的弹性。

◆ 抚触可以促进母婴间的交流，促进产妇乳汁的分泌，保证母乳喂养，有利于宝宝的生长发育。当宝宝感受到妈妈的爱护和关怀时，还有利于宝宝的智力发育和提高。

◆ 抚触对一些身体不健康儿童会产生神奇的功效，即加快早产儿体重增加速度；改善哮喘儿童呼吸功能；让糖尿病儿童遵守治疗规则；让易激惹儿童更易进入睡眠状态；使患湿疹的婴幼儿减轻病症。

◆ 促进妈妈和宝宝的情感交流。刚刚分娩后宝宝就和妈妈保持皮肤接触，形成不断的抚触行为，为宝宝的健康成长营造一种温馨、愉快的氛围。

3 抚触前的准备

◆在温暖的环境中抚触，宝宝会更舒服，不易受凉，更容易放松。如果房间很凉，你可以准备一个电热器。



◆为宝宝准备适量的润肤油、爽身粉、尿不湿及要更换的衣服。



◆父母的双手要清洁温暖，不能刺激到宝宝。手指甲应经常修剪。



◆不要戴着手表和戒指接触宝宝，以免刮伤孩子。

◆关掉手机和电话，使宝宝在 15 分钟内不受干扰。



父母要放松心情，可以放音乐，调节情绪。

4 抚触润肤品的预备

宝贝的肌肤是非常娇嫩的,父母在第一次给宝宝使用润肤油时应该先在其手臂上擦拭一下,等过15分钟之后,查看有没有过敏反应。如果没有过敏反应,再全身使用。

在这里我们介绍两种常用的润肤品。

强生婴儿润肤油

寒冷干燥的气候中,宝宝娇嫩的肌肤更易干裂、粗糙。强生婴儿润肤油选用优质矿物油,用后在皮肤表面留下滋润保护膜,有效锁住水分,令肌肤倍感柔嫩,并特别适合在婴儿抚触时使用,有利宝宝生长发育,增进母婴交流。

成分:含纯净优质天然矿物油

功能:

- *具有10倍于普通润肤用品的滋润效果。
- *软化和清洁初生婴儿的胎脂和头垢。
- *能被皮肤迅速吸收,使抚触更温柔舒适。

使用方法:

- *浴后或未擦干前涂抹在全身,再用毛巾轻轻抹干。
- *清除婴儿头垢给宝宝洗发前涂抹于头部,稍稍按摩几分钟,待头垢软化后,再以洗发精洗净。
- *婴儿抚触时,取适量按摩宝宝脸、手、胸、腹、腿、背部位。



强生婴儿倍护润肤膏

寒冷干燥的气候中,婴儿幼嫩的肌肤更易干裂、粗糙。强生婴儿倍护润肤膏,含有甘油等滋润保湿因子,比普通的润肤膏更有双倍滋润功效,并能在较长时间内有效锁住水分,即使在寒冷干燥的气候中也能安全保护宝宝娇嫩的肌肤。

成分:含甘油等滋润保湿因子

功能:双倍滋润持久锁住水分

使用方法:浴后或需要时均匀地涂抹在脸上。



5 抚触的注意事项



- ◆ 宝宝显得疲累、烦躁时，应让他休息，等睡醒后再进行抚触。
- ◆ 宝宝长牙时，抚触脸部和亲吻可使宝宝脸颊放松。
- ◆ 开始时应轻轻抚触，逐渐增加压力，好让宝宝慢慢适应起来。
- ◆ 不要强迫宝宝保持固定姿势。
- ◆ 留心宝宝的反应，如果他哭了，先设法让他安静下来，然后才可继续。一旦宝宝哭得很厉害，则应停止抚触，因为宝宝可能想要拥抱、喂奶或睡觉。
- ◆ 不要让宝宝的眼睛接触婴儿润肤油。
- ◆ 脐痂尚未干燥时，应避开新生儿脐部。

6 抚触的时间选择

抚触的时间没有固定性,只要宝宝喜欢。

只要尊重、关爱宝宝的意愿。

任何一个时机都是一个好时机。

★一般来说,早上是个好时机,父母和宝宝都吃饱了,而且宝宝精力充沛,刚睡醒,不饿不累。

★上班族的父母,为宝宝做抚触可以帮助您快速地与孩子亲密起来。下班后,调整好自己的心态,放松心情,开始享受快乐的抚触吧。

★当宝宝哭闹时,应当尽量的安抚宝宝,满足他的需要。一味地做抚触只会让宝宝有一种被忽视的感觉,从而产生烦躁情绪,会哭得更凶。

★当宝宝饥饿时,他就不需要抚触了,他需要的是饮食。腹部的抚触会增强他的饥饿感,而脸部的抚触会让他有一种被欺骗、上当的感觉。这时抚触已经成为了他的负担,会使他大哭不止。

★刚刚吃过奶的宝宝,最好不要做抚触,很容易使他吐奶,这样不但会使宝宝发生呛咳,也影响了宝宝正常的消化功能与饮食习惯,不利于宝宝的生长。

★宝宝困倦时不要做抚触,这样会使孩子产生厌烦心理,不利于亲子关系的健康发展。

★抚触最好每天做1~2次,每次5~15分钟。



得到宝宝同意才可以做抚触

7

得到宝宝同意才可以做抚触



你将少量润肤油倒入掌心，揉搓双手掌心直到温热，对孩子说：“现在我们开始抚触好吗？”婴儿会听到按摩油在你手中沙沙的声音并对抚触一词的反应变得警觉。给婴儿看你的掌心，并问孩子：“你准备好了吗？”当然，第一次的时候婴儿不知道将要发生什么事情。但是以后的按摩中这种常规动作就会成为对他的暗示，他会对这种暗示做出反应。

通常婴儿会以一种防卫的姿势将手伸出，把头扭向一边，踢腿、烦躁。婴儿开始挥动手臂，惊慌地转动眼睛。但是如果在宝宝已经适应了抚触之后，并愿意接受抚触，他会向你微笑，发出声音，头部还微微扬起，仿佛在说：“我准备好了，我们开始吧！”

8

抚触与按摩的区别

越来越多的研究指出,在宝宝出生之后,可以得到妈妈的拥抱,有助于母乳的顺利喂养。若是爸爸也在身边,那就再好不过了。

	部位手法	依据	要求	作用	目的	医学模式
婴儿抚触	非特定部位的肌肤手法 轻柔地爱抚、 节奏缓慢	满足肌肤饥渴和情感上的需求	环境适宜、温度恒定、依据婴儿的喜好选择抚触的模式、父母放松心情	身心受到抚触,消除“孤独”、“焦虑”、“恐惧”,促进生长发育	享受高质量的生活,促进身心健康 达到生理、心理、社会适应的完美	以保健为本的保健医学
中医按摩	人体体表特定部位手法 较用力	器官、系统脏腑的一一对应	手法技巧作用部位准确	调整脏腑功能	防治疾病	以治病为本的治疗医学

婴儿抚触是帮助新手父母当好爸爸妈妈的最有利的方法。

有人将抚触比喻是“奶”,那么中医按摩则是“药”,“奶”是不可缺少的,“药”则是应不时之需。



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com