

Baby Massage

西班牙婴儿按摩协会 主编

黛丝·西蒙·玛利亚·桑科·科卡·伊丽莎白 著 陈维礼 戴迪玲 译

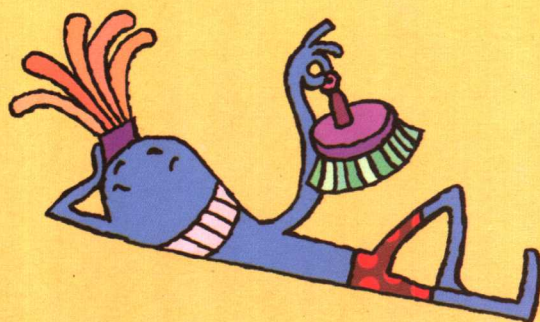
婴儿按摩

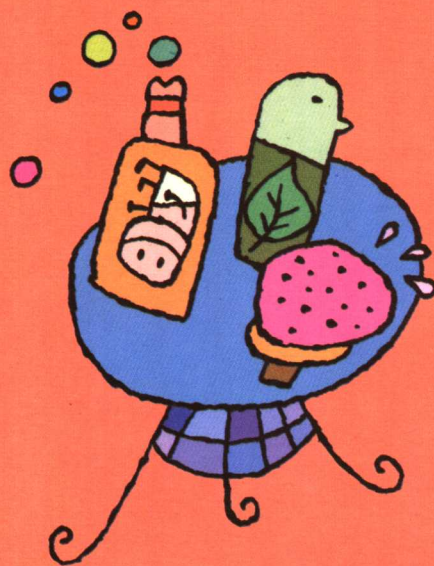


循序渐进

帮助宝宝达到最佳健康状态

婴儿按摩
Baby Massage



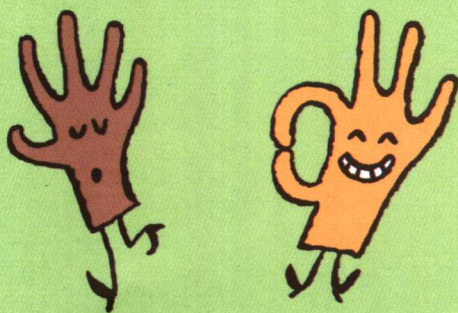


Baby Massage

西班牙婴儿按摩协会 主编

婴儿按摩

黛丝·西蒙 玛利亚·桑科 科卡·伊丽莎白 著 陈维礼 戴迪玲 译



 中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

婴儿按摩 / (西) 桑科, (西) 伊丽莎白著; 陈维礼, 戴迪玲译. — 北京: 中国画报出版社, 2006.5

书名原文: Masaje Para Bebés

ISBN 7-80024-941-7

I. 婴... II. ①桑...②伊...③陈...④戴...

III. 婴儿—按摩—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041654 号

Original Spanish title: Masaje Para Bebés

Text: Mercè Simón Marián Sánchez Queca Elizalde

Illustrator: Victor Escandell

Photographies: Agefotostock Daniel Julián M^adel Mar Pons Jordi Vidal

北京市版权局著作权登记号

图字: 01-2005-6332 号

婴儿按摩

作 者: 黛丝·西蒙 玛利亚·桑科 科卡·伊丽莎白

译 者: 陈维礼 戴迪玲

责任编辑: 冉 颖

图文制作: 北京千华文化传播有限公司

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路 33 号 邮编: 100044)

经 销: 新华书店

发 行 部: 010-68469781

总 编 室: 010-88417359

编 辑 部: 010-88417488

开 本: 890mm × 1168mm 1/24

印 张: 5

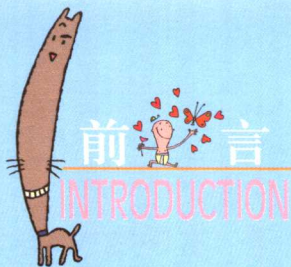
字 数: 60 千

版 次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印 刷: 北京地大彩印厂

ISBN 7-80024-941-7

定 价: 25.00 元



婴儿按摩是一种非常好的形式，它能够有效地加强父母和婴儿之间的联系。人体的皮肤包含了众多的感觉神经末梢，是最大的人体器官，按摩可以有效地刺激皮肤，使人体保持健康状态。

触摸能够强化我们和婴儿之间的联系，表达我们对婴儿的关心与呵护，也能够缓解婴儿的焦虑，使他们感到安全。

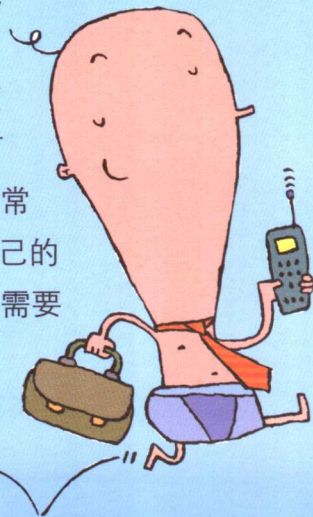


按摩也是一种帮助婴儿保持健康的特殊方式。人类的情感包含了爱、理解、支持和尊重等因素，这使人类的生活构成完美和谐的整体，现实生活中，我们经常通过温暖和触摸表达我们的情感。



按摩包含了密切的皮肤接触过程，使我们有机会与婴儿一起分享快乐的时光，加强相互之间的交流。我们应该注意婴儿的肢体动作，这些动作构成了婴儿的肢体语言，婴儿正是通过这种语言表达他们的需要，因此，我们需要充分了解这种语言，通过适当的按摩方式，更好地满足婴儿的需要。婴儿和他们所喜欢的亲人之间的早期接触，不仅可以帮助婴儿促进身体的生长发育，也能够促进婴儿的情感发育。

婴儿还不能用语言表达自己的感受，但是他们也会感到疲劳、孤独或者焦虑不安。这时候，仅仅是我们双手的触摸就可以表达我们的关心和呵护，这种触摸对婴儿的身体发育具有非常显著的促进效果。也许有一天我们会惊奇地发现，婴儿正用自己的语言方式告诉我们如何对他们进行按摩，我们也会清楚，婴儿需要我们的密切接触。

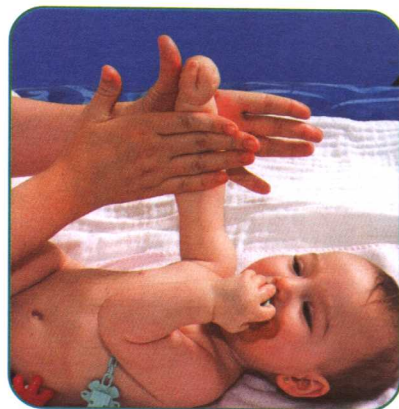


CONTENTS

目录

Part 1 婴儿按摩的重要性 8

1. 婴儿按摩的起源、目的和作用 10
2. 婴儿期按摩的意义 13
3. 触觉的作用 16
4. 联系 21
5. 运动和放松 24
6. 婴儿按摩的主要益处 27



Part 2

按摩对象、按摩时间以及按摩方法 32

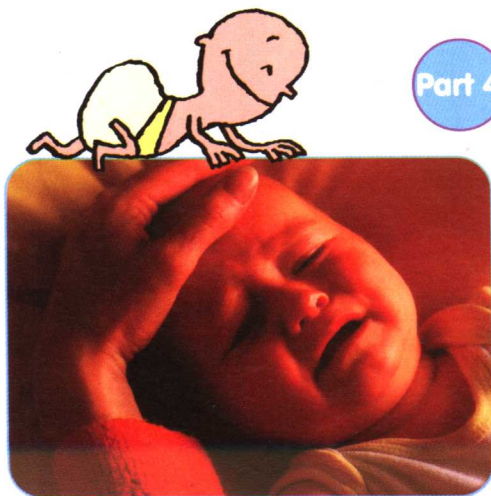
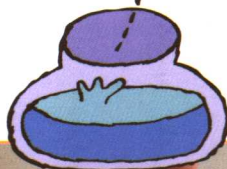
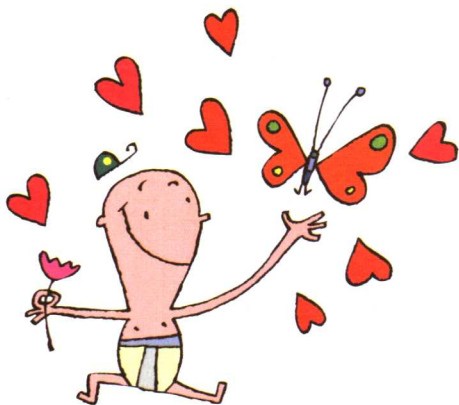
1. 父母和护理人员的注意事项 34
2. 强化联系 37
3. 婴儿按摩的持续时间和按摩频率 40
4. 最佳的按摩时间和理想的按摩状态 49
5. 按摩姿势和按摩辅助器材 58
6. 婴儿的信息交流 62



Part 3

如何施行按摩 68

1. 触摸、力量和压力 70
2. 按摩前的准备 72
3. 按摩顺序和轻柔的按摩方法 75

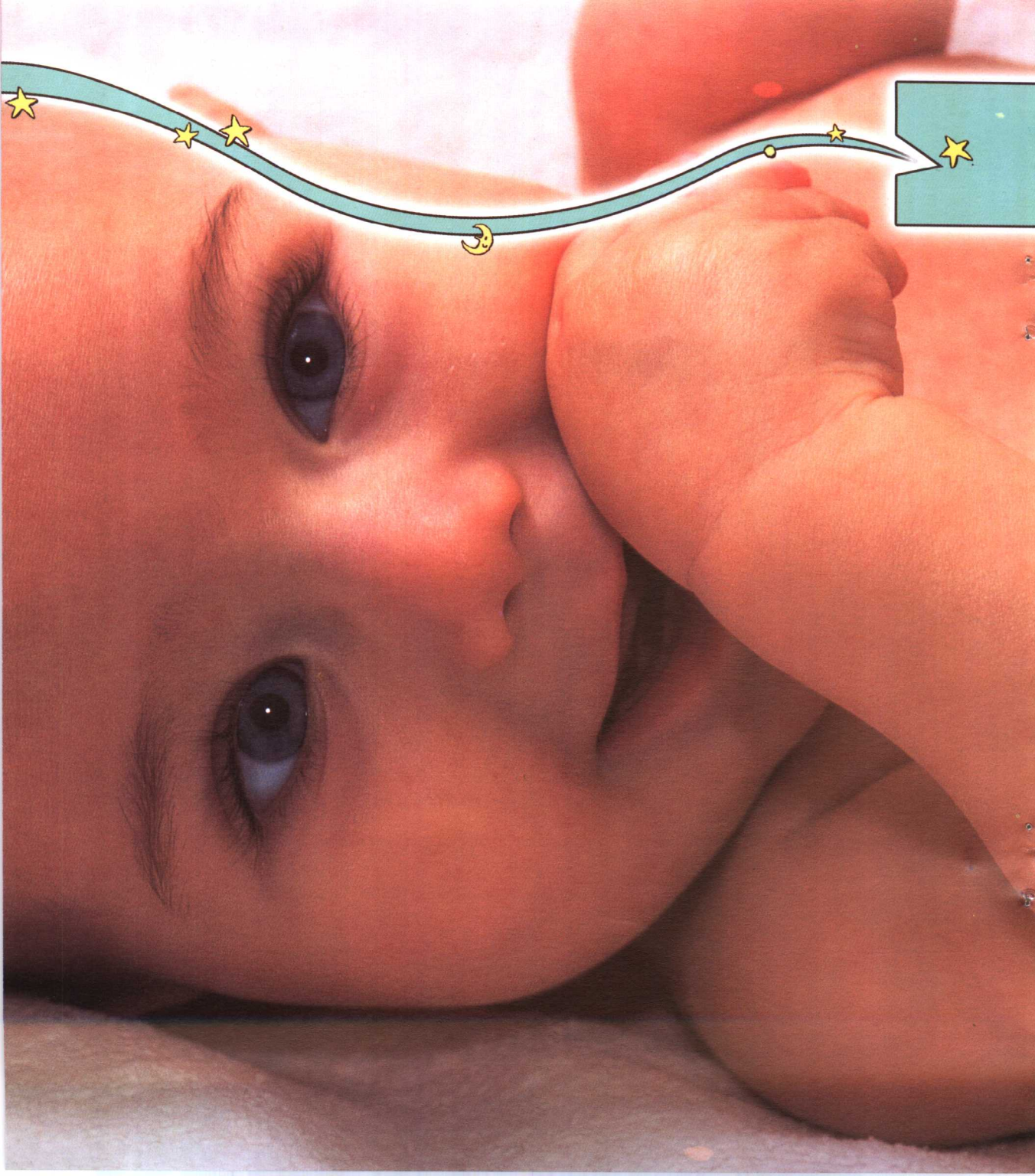


Part 4

轻微疾病和腹部绞痛 110

1. 发烧、流涕、胸部充血或者鼻充血 112
2. 腹胀和腹部绞痛 115
3. 缓解腹部绞痛的按摩程序 118





婴儿按摩的重要性

1. 婴儿按摩的起源、目的和作用
2. 婴儿期按摩的意义
3. 触觉的作用
4. 联系
5. 运动和放松
6. 婴儿按摩的主要益处

按

摩能够直接影响人体的神经系统，因此，我们可以采用不同的按摩动作组合，达到放松或者激发神经系统功能的目的。按摩会让婴儿体验到各种不同的感觉，促使婴儿体内的神经连接变得更加丰富，同时，按摩也会让婴儿体内的神经传导变得更加通畅，这个过程促使婴儿的紧张和放松达到必要的平衡。

我们可以通过足量的按摩动作，帮助婴儿调整消化系统和肠道的功能，从而消除腹胀和腹部绞痛。此外，按摩能够刺激呼吸系统，促进身体更好地吸收氧气，从而间接地强化人体的免疫系统。与此同时，按摩可以缓解身体紧张和精神紧张。除了这些作用之外，按摩还可以帮助我们逐步地了解婴儿的身体，同时，婴儿会通过接受按摩“发现”自己，清楚自己身体的轮廓。

婴儿会很愿意接受我们的按摩，这是一件非常重要的事情。他们通过自己的皮肤感受我们的触摸，逐渐地认识这个世界。这种方式会让他们信任我们，知道我们的关心和呵护会一直伴随着他们的成长过程。



1 婴儿按摩的起源、目的和作用

ying'er anmo de qiyuan mudi he zuoyong

起 源 qiyuan

婴儿按摩的起源可以追溯到几千年以前,随着时间的推移,婴儿按摩已经成为世界各地许多文化体系的一个组成部分。这些文化体系仍然和自然界保持着密切关系,把婴儿按摩作为一种传统保持下来。

根据信仰和需要的不同,每一种文化都有针对按摩目的的独特理解。一些文化体系中,人们利用按摩促进婴儿的生长,帮助婴儿的身体变得更加灵活、柔韧和苗条;另外一些文化体系中,按摩则是一些入会仪式中的一个组成部分;还有一些文化体系中,人们把按摩作为一种保护措施,防御外界的侵扰。根据认识的不同,人们会在按摩期间采用和施行一系列按摩动作,帮助婴儿消除紧张情绪,或者帮助婴儿达到身心健康相互协调的状态。

对另外一些群体来说,按摩为新生儿提供了一个熟悉自己身体的机会,这使得他有可能在出生与身份认知之间建立起一种有效的联系。有时候,新生儿对身体的这种熟悉甚至成为了他对自我认知的一个组成部分。



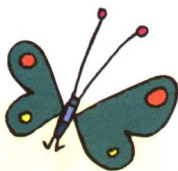
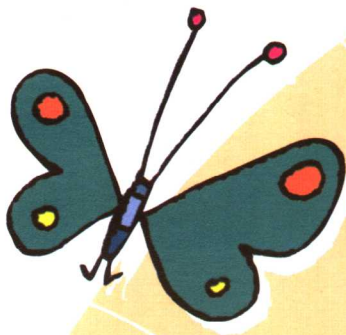
妇女在按摩中的领导地位

funv zai anmo zhong de lingdao diwei

家庭中的任何一个成员都可以为婴儿进行按摩，但是，按摩作为一种实践知识，几乎总是在妇女之间传递，这已经成为许多社会体系中的传统。

一些社会体系当中，母亲需要担当为婴儿进行按摩的责任；而另外一些社会体系当中，母亲可能需要工作养家，婴儿按摩的任务就落在婴儿的姐姐或者祖母身上。

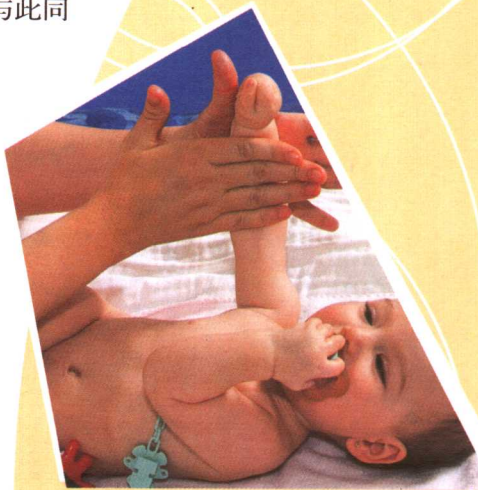
但是，不管信仰或者传统有什么差异，所有的社会体系都会把按摩作为传统婴儿护理的一个组成部分，与此同时，按摩也把成人和婴儿紧密地联系在一起。



婴儿按摩的起源

婴儿按摩技术具有悠久的历史，经过几千年的发展流传至今，成为众多文化体系中不可或缺的重要组成部分。婴儿按摩主要用来刺激婴儿的感觉，促进婴儿的生长发育。现代社会已经逐渐放弃了婴儿按摩这种流传已久的生活实践，人们开始寻求那些不需要皮肤接触的育儿方式。但是，非常幸运的是，按摩仍然还在现实生活中得到应用，并且在最近几年中越来越受到人们的关注。1981年，国际婴儿按摩协会成立。

按摩技术正在逐步地适应现代生活的需要，按摩的效果也在逐渐地得到证明，获得人们的认可。



文化传统

比较发达的国家会有许多技术和社会方面的进步，但是，人们在推动社会发展的同时，却没有意识到自己已经失去了许多用来和孩子保持密切关系的途径。按摩是一种非常简单、愉快的交流方式，它对于保持婴儿的健康具有重要意义，也能够帮助父母和孩子重新建立起一种密切积极的相互关系。我们一旦掌握了按摩技术之后，就能够非常容易地按照自己的方式进行按摩实践，满足实际生活的需要。我们当中的大部分人都要忙于工作，受到工作时间的限制，这往往减少了我们与孩子相处的机会，使我们无法满足孩子的渴望和需求。有时候，我们甚至也会忘记享受那些由孩子的成长所带来的乐趣，事实上，这些乐趣也是我们一直期望的。

充分地利用时间

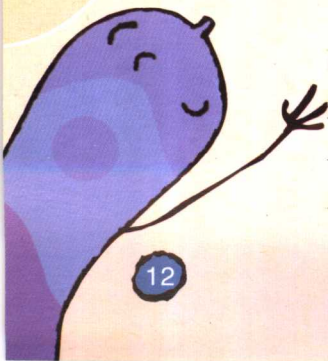
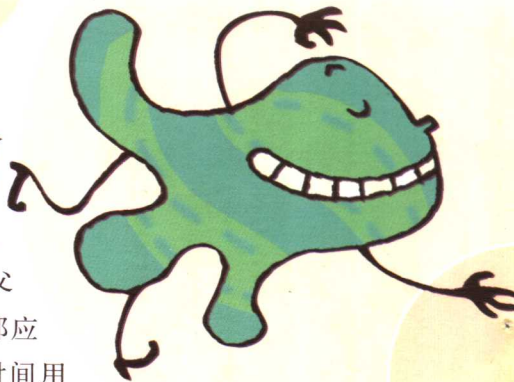
chongfen de liyong shijian

婴儿按摩能够凝聚我们的尊重、相互影响、注意力和适应性等，满足婴儿的需要。但是，我们也应该牢记，婴儿按摩的过程需要我们和

婴儿共同分享，而不只是我们自己的体验。父亲和母亲都应该把这段时间用来与孩子交流，这是一件非常有价值的事情。

完整的婴儿按摩大约需要20分钟。我们可能会忙碌一整天，但是，我们真的找不到这么一段时间完全用来与孩子进行按摩交流吗？有时候，我们会想我们已经和孩子相处了很长时间。理由是什么呢？很简单，我们觉得我们一直把孩子带在身边，或者我们一直在家中和他们在一起。但是，如果我们仔细思考，可能就会发现，我们真正用来照顾孩子的时间非常少。尽管我们每天与孩子一起度过很多个小时，但是实际上用来照看孩子的时间并不像我们想象中那么多。我们无法欺骗孩子，从他们很小的时候开始，他们就能够非常清楚地分辨这种区别。他们需要我们的关心，并且经常通过许多自己的方式表达他们的这种想法，尝试引起我们的注意。

按摩是一个非常好的机会，使我们能够集中精力照顾孩子。通过观察他们的表情，我们会发现他们所喜欢的按摩动作、最喜欢的身体部位和按摩结束的标志。





婴儿期按摩的意义

ying'erqi anmo de yiyi

根据不同时期的按摩特点，我们可以把婴儿出生以后第一年分为三个阶段，同时，我们可以通过观察婴儿在每个时刻的不同需要。

第一阶段

第一阶段持续的时间最短，包括了从婴儿出生开始到出生后1个半月这段时间。这一时期，新生儿刚刚来到这个世界上，生命特别脆弱，面对的环境也与他们在母亲体内所处的环境差别很大，这会让他们感到很难适应。

作为父母，我们也会努力地适应这种新的环境。我们已经学习了所有的相关理论，但是，在实践的时候还是会感到紧张、心跳加速。实际上，理论和实践的相互结合总是一件非常困难的事情。当我们充满疑惑的时候，最好的方式就是通过触摸了解孩子的情况，让他们自己显示出自己的状况。

现在，让我们一起来设想一下孩子的感受。胎儿在母亲的子宫中得到非常好的保

护，获得持续的营养供应。胎儿全身浸泡在舒适柔和的羊水中，幼小的身体几乎整天都处于摇摆状态。羊水可以显示出胎儿的发育状况，也能够缓解声音和光线对胎儿的影响。同时，胎儿能够听到母亲心脏跳动的声音，识别母亲说话的节奏。但是，外面的世界与母亲的子宫之间具有非常明显的差异。此时，婴儿的皮肤非常娇嫩，神经系统也没有发育成熟。我们的孩子能够非常敏感地发觉外来的刺激以及内在的刺激。

► **第一阶段的按摩。**针对新生儿来说，按摩运动可能是一种过于强烈的刺激，因此，我们在按摩时需要非常小心。我们可以轻柔地抚摸婴儿，给婴儿带来温暖，也让他们感觉到我们的呼吸节奏。这种方式能够帮助婴儿适应这个全新的世界，增强他们的信任感和安全感。





第二阶段 di'er jieduan

第二阶段的时间稍长一些，包括了从婴儿出生后1个半月到出生后7、8个月这段时间。婴儿的身体看起来仍然非常小，但实际上，婴儿已经有了非常大的改变。随着时间的推移，婴儿不断地了解这个全新的环境，他们也开始意识到有人正在照顾他们，满足他们的生活需要。我们的孩子已经不再像以

前那样脆弱。他们的身体开始适合承受一些按摩动作。

► **第二阶段的按摩。** 按摩动作应该保持缓慢，使婴儿有时间适应所有的新生感觉。首先，你可以参考本书后面讲述的一些指导方针。你将发现，婴儿正在不断成长，开始知道享受按摩所带来的舒适感觉，同时，我们也会体验到按摩带来的快乐。婴儿很快就会鉴别那些你所创造出来的环境，而我们也可以通过观察婴儿的面部以及动作反应来确定最佳

的按摩时间。按摩能够帮助我们与婴儿之间保持互动。如果婴儿的心情很好，婴儿就会非常愿意参与到整个按摩过程当中，这时，婴儿通常会面带微笑，眼中充满了期望，口中会发出咯咯的笑声，身体也会不断地转动。

婴儿出生5个月或者6个月以后会变得更加活跃好动，但是，如果婴儿已经习惯接受按摩，并且我们选择了合适的按摩时间，婴儿可能会在整个按摩期间保持安静。

一段非常特殊的时期

婴儿出生后的最初几个星期是婴儿和母亲所经历的一段非常特殊的时期。新生儿需要通过与人接触获得必要的支持，帮助他们适应全新的环境，消除难以忍受的饥饿感，感到整洁以及得到必要的休息。婴儿听到母亲的心跳节奏和声音的时候，会变得最为开心，因为这种存在于近期记忆中的心跳节奏和声音会让婴儿感到熟悉和安全。对于母亲来说，经历了胎儿在自己体内孕育的整个过程以后，你的感觉已经随时准备满足婴儿的所有需要，因此，你会觉得自己很容易理解婴儿的需要。你需要做的所有事情就是凭借自己的直觉判断孩子的需要。

第三阶段

第三阶段与前面提到的两个阶段几乎完全不同，包括了从婴儿开始爬行到婴儿2

岁这段时间。经过几个月在床上翻滚锻炼之后，婴儿的肌肉已经得到了充分的生长，开始学会在地上爬行。当获得某种程度的安全保障之后，婴儿开始尝试站立起来走路。婴儿会变得越来越自信，一旦能够开始爬行之后，他们就会热切地探索房间里的每一个角落。

►第三阶段的按摩。由于这些原因，婴儿开始进入快速成长阶段，热衷于探索任何未知的事物。如果仍然采用以前使用的方法，我们很难让婴儿继续对按摩感兴趣。我们需要让婴儿在探索和感受这个新奇有趣的世界的同时，继续保持对按摩的兴趣，体验父母的密切关心，这些是我们所必须解决的重要问题。

我们应该尽可能为婴儿提供支持和保护，让他们最大可能地具有自信心，获得自由成长的空间。这个阶段，我们惟一要做的事情就是调整按摩动作，满足婴儿的各种最新需要，保持与婴儿之间的接触和交流。



3 触觉的作用

chujue de zuoyong

触觉是我们生活当中唯一一种不可缺少的感觉。如果没有触觉提供的关于外界和我们自身的信息，我们将无法察觉自己的身体或者其他人的存在。

产前期 chanqianqi

触觉是人类生长过程中最早产生的一种感觉。胎儿在孕期的第7周和第8周时就开始能够感受触觉信息。同时，触觉也是胎儿在母亲的子宫内生长发育过程中所形成的最重要的一种感觉，能够持续不断地帮助胎

儿感受自身肢体的轮廓和身体变化。胎儿也能够通过触觉感受子宫中的羊水提供的约束和保护，增强适应性。

妊娠结束时，触觉发出信号和冲动，帮助婴儿离开母亲的子宫进入外面的世界。一旦婴儿承受的压力超过了他们的承受能力，

早期刺激

刚出生时，婴儿的神经系统还没有发育成熟，还需要经过一个完善过程，最终神经表面会包绕一层称为髓鞘的覆盖物。随着这个神经完善过程的发展，脑部发出的神经冲动会更加快速、更加准确地传递到身体各处，反之亦然。皮肤刺激会加快这个过程，给婴儿的成长带来明显的帮助。皮肤刺激的目的并不是要让我们孩子变成能力突出的天才，但是，我们将能够通过足量的刺激加强婴儿的神经连接，强化学习过程。

