

國際中文版獨家授權

媽媽，抱抱——

培育健康聰明寶寶的抱法

上智大學講師、臨床言語士

市島民子／著

王蘊潔／譯

媽媽充滿關愛的抱抱
能刺激寶寶的五大感覺使之發達
並增進母子間的感情
及相互交流的關係
讓寶寶更健康、聰明地成長



媽媽，抱抱——培育 健康聰明寶寶的抱法

著者：市島民子

譯者：王蘊潔

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：林逸敏

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表) • FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：龍虎電腦排版公司

印刷：三華印製企業有限公司

初版一刷：1997年（民86）四月

合法授權・翻印必究

赤ちゃんの抱き方

Copyright © 1996 by Tamiko Ichijima Original Japanese
edition publishing by 株式會社ごま書房. Chinese language

Copyright © 1997, SHY MAU PUBLISHING COMPANY.

All right reserved.

版權代理：宏儒企業有限公司

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換 •

定價：170 元

作者簡介

市島民子

生於北海道函館市。1962年畢業於上智大學文學系教育學科心理學專科。1987年完成同大學研究院的外國學研究科。現任上智大學的講師、臨床言語士。研究幼兒語言的發育與父母的關係，也身為育兒、教育雜誌的指導顧問而非常活躍，著作有《你了解寶寶的話嗎？》、《媽媽，抱抱——培育健康聰明寶寶的抱法》等等。

婦幼館

特別推薦

- ①如何激勵孩子的勇氣 星一郎 150元
- ②最新胎教(修訂版) 大島清 150元
- ③如何教寶寶閱讀 格連·杜曼 150元
- ④如何教寶寶數學 格連·杜曼 150元
- ⑧如何與寶寶交談 志村洋子 150元
- ⑨如何養育2~3歲幼兒 布魯克·畢比 170元
- ⑩如何教育零歲幼兒 久田保競 170元
- ⑪培育資優兒童的嬰兒IS潛能開發法
蘇珊·魯汀頓、蘇珊·K·葛蘭特 190元
- ⑫如何瞭解孩子的心理 伊藤友宣 180元
- ⑬聰明媽媽的胎內育兒法
湯瑪士·維尼、潘美拉·威瑟 160元
- ⑭我不再包尿布 凱蒂·凡·貝爾特 160元
- ⑮準媽媽育兒小百科
保羅·伊爾貝、蓓德·琳達·李斯摩 180元
- ⑯準媽媽快樂按摩法 伊蓮·史蒂樂曼 180元
- ⑰如何教孩子用錢 波妮·杜魯 180元
- ⑱給為育兒煩惱的你 黑丸正四郎 170元
- ⑲安心待產280天
喬治·韋瑞立、安·瑪麗·穆瑟 190元
- ⑳建立孩子自信心的30個方法 星一郎 170元
- ㉑圖解懷孕與生產 謝國權 170元
- ㉒培養孩子好習慣的20個方法
星一郎、星順子 180元

媽媽，抱抱

培育健康聰明寶寶的抱法

上智大學講師、臨床言語士

市島民子◎著

王蘊潔◎譯



前言

身為人母，都希望自己的寶寶身心健康，成為一個能體諒別人的孩子，但很多人卻不知該如何著手教育，因此只是一味地買一些昂貴的玩具，或買一些世界名曲給寶寶。

生兒育女是人類極自然的一件事，即使不刻意去做以上這些事，寶寶也會自然成長。但對「抱」的問題，由於大家每天都在抱，是日常生活中一件極普通的事，相信大家從未對此多加考慮。為什麼抱起寶寶，拍拍哄哄能夠安撫寶寶這一點已經透過實驗得到了科學的結論。對母親和寶寶而言，抱抱是日常生活中不可或缺、極其自然的事。

但是，「抱抱」並非只是為了安撫寶寶。也是刺激寶寶的感覺、連結母子感情最直接的行為。

寶寶的成長以感覺和運動為起點，所謂感覺包括了觸覺、聽覺、視覺、嗅覺

和味覺五感。嬰兒期是製造這些器官非常重要的時期，而且在整個人生過程中都將透過這些感覺認識世界，所以不僅是將來思考的基礎，亦是作人的基礎。

如何透過「抱抱」最有效地刺激寶寶的感覺？

首先，抱〇——二個月的初生兒時要橫著抱在手中，使寶寶能「看」到媽媽的臉，並使視線能夠交會，而且輕聲細語地對他說話。透過抱、視線交會、聽媽媽講話，能使寶寶的觸覺、視覺和聽覺受到刺激。當哭的時候媽媽立刻抱起時，他也能從中學會「哭著呼喚媽媽時，媽媽會有所回應」，在日常生活中重複這些動作，就能建立母子之間的感覺和相互交流的關係。

二個月以後的寶寶喜歡別人直著抱，因此胸部相互靠近，母親的聲音會在寶寶的身體中迴響。這種感覺將隨著不斷受到刺激而得以發達。

如果想「了解寶寶的心」，就請抱起他，對他說話。寶寶一定會有所回應。

本書由四章構成，首先談配合發育的抱法，其次是抱抱的最大益處，刺激感覺、促進發育和建立母子間的感情。尤其是嬰兒期開始的半年內，要注意製造寶寶容易接受的刺激。最後將討論透過母子關係所建立的語言感覺等內容。

抱抱並非只要將寶寶抱在手中就算合格，只有在母親溫柔的聲音和關愛的眼神中，寶寶的心靈才會得到成長。請你也在抱寶寶時灌輸你的關愛，讓寶寶更健康地成長。

市島民子

目錄

前言／3

第一章 首先，抱緊你的寶寶

11

媽媽的抱抱能培養寶寶的五大感覺／13

寶寶能透過抱抱學會如何去愛別人／16

一天只要抱寶寶二次，就能加深母子之間的感情／20

抱寶寶也能同時使母親成長／24

抱寶寶能自然消除母親對育兒問題的不安／28

在三個月大以前，抱寶寶時要托住脖子／32

與母親的肌膚接觸將促進寶寶的成長／36

第二章 對懷中的寶寶說話

73

在幫寶寶換尿布時，也不要忘記肌膚之親／40

如果一個月大的寶寶吵鬧不休時，可將他抱在左胸前／43

抱寶寶時也要考慮到他的「個性」／46

有時候稍微改變抱法就能博得寶寶的歡心／48

抱法也因文化的不同而五花八門／52

抱著寶寶洗澡時，注意不要讓水灌進耳朵／56

餵母乳時只要抱穩寶寶，乳頭就不會痛／59

餵牛奶時，眼睛不要只盯著奶瓶／64

不要破壞寶寶的生活節奏／67

在使用抱抱輔助用品時，也不要忘記隨時照顧寶寶／71

在抱寶寶時，寶寶能記住媽媽的臉／75

在抱抱時注意觀察就能了解寶寶的心情／78

懷裡的寶寶會因聽到媽媽輕柔的聲音而感到平靜／81

對寶寶說話時，儘可能使用簡單的語言／85

媽媽不僅要對寶寶說話，也要聽寶寶「講話」／88

媽媽可以如實告訴寶寶自己的感受／91

媽媽語是寶寶記憶語言的出發點／94

如果媽媽抱寶寶時心情煩躁，寶寶也會變得不安／97

如果視線交會，就用微笑來回答他／100

你是否在獨自煩惱不了解寶寶？／103

第三章 在抱寶寶時，不妨和他一起遊戲

.....107

寶寶滿三個月後，不妨抱著他做遊戲／109

六個月後，透過手的遊戲鍛鍊他的運動感／113

第四章 時常抱抱寶寶，讓他成為健康優秀的孩子…… 139

- 八個月後，「抱抱」已經無法滿足寶寶／117
- 斷奶期可以常給他吃東西，以鍛鍊口部／121
- 一起玩耍可以培養寶寶的感受心／122
- 爸爸是寶寶的最佳玩伴／124
- 不應該帶三個月大的寶寶去混雜的人羣中／127
- 你是否對寶寶吃手指有些神經質？／130
- 寶寶的惡作劇正是他健康成長的證明／133
- 親子關係是成長的泉源／136

- 抱著寶寶加以讚賞時，他會快樂無比／141
- 和寶寶一起看電視時，不妨把他抱在腿上，一邊和他說說話／144
- 只要媽媽稍微花一點心思，寶寶就會喜歡上圖畫書／147

寶寶能在與媽媽愉快地「交談」和玩耍中記憶語言／151

對寶寶而言，媽媽抱抱時的聲音是最美的催眠曲／154

抱抱時的背景音樂以自然的聲音為最佳／157

媽媽也要教寶寶用餐的快樂／160

在剛開始學上廁所時，媽媽不妨抱著他訓練／164

寶寶病後痊癒時，媽媽的抱抱能使他安心／168

如果寶寶哭了，想一下「為什麼哭了呢？」／171

寶寶哭鬧不止時，嘗試站著抱他／174

要有充分的睡眠，調整生活的節奏／177

抱寶寶外出時，既不可太熱，也不可太涼／183

即使寶寶整天黏著要媽媽抱抱，也不會因此變成嬌生慣養的孩子／185

讓陌生人抱抱時，首先要消除寶寶的不安／189

「拜拜」使寶寶習慣與陌生人相處／192

偶爾讓哥哥、姊姊們抱抱也是非常重要／195

第一章

首先， 抱緊你的寶寶



❖ 媽媽的抱抱能培養寶寶的五大感覺

自古以來，寶寶就是在媽媽的懷裡成長，無需任何人的指導，媽媽都很自然地會抱寶寶。那麼，你是否考慮過媽媽為什麼要抱寶寶呢？

寶寶在出生以前都一直身處母親的胎內這樣一個安全的場所。而出生以後就必須生活在一個充滿刺激和危險的環境中，剛出生的寶寶無法自我保護。因此，為了保護這些小生命，媽媽們都會把他們抱在懷裡。

即使寶寶哭得聲嘶力竭，但只要媽媽把他抱在懷裡，他就會馬上停止哭鬧。有時媽媽對他說話，他也會咿咿啊啊地作答，手舞足蹈地快樂無比。對寶寶而言，媽媽的抱抱可以使他無條件地「以身相許」，就如同在媽媽體內受到保護時的那種安定與安詳。

而且非常不可思議的是，剛出生不久的寶寶到底是否認識自己的母親？以前，大家都認為出生不久的寶寶全無任何能力。但是從近二十年的研究中