



# 婴儿按摩

一系列精心设计的婴儿按摩方法  
是父母和宝宝沟通的最佳方式  
能让宝宝享受来自父母的最亲密的爱抚

# BABY TOUCH

[英] 温迪·卡瓦娜 著 广东旅游出版社

轻松育儿Ⅲ  
Baby touch  
**婴儿按摩**

[英] 温迪·卡瓦娜 著  
张文红 译



图书在版编目(CIP)数据

婴儿按摩/[英]卡瓦娜著;张文红译.—广州:广东旅游出版社,2006.5

书名原文: BABY TOUCH

(轻松育儿Ⅲ①)

ISBN 7-80653-782-1

I. 婴... II. ①卡... ②张... III. 婴幼儿—按摩 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第045296号

First published in 2005  
under the title Baby Touch  
by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.  
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Copyright © 2005 Octopus Publishing Group Ltd.  
All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong

Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2006 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou  
译文由广州公元传播有限公司提供

版权合同登记号: 图字19-2006-051号  
所有权利保留

责任编辑 梁 坚  
特约编辑 李素娟  
装帧设计 温冠南 谢 欢  
责任技编 方锦丽

广东旅游出版社出版发行  
(广州市中山一路30号之一)  
广州伟龙印刷制版有限公司印刷

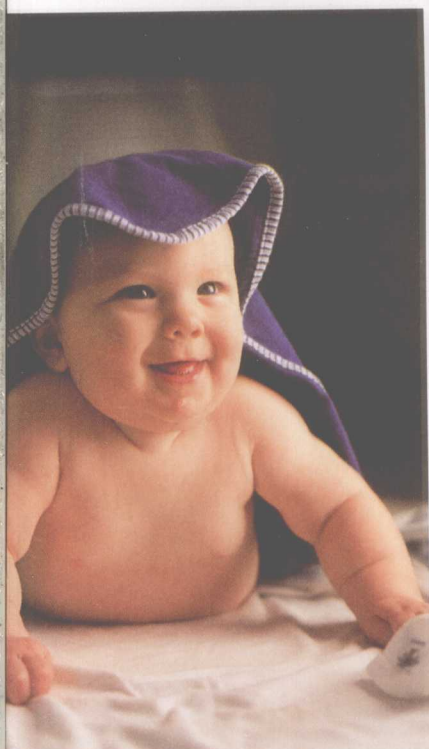
广东旅游出版社图书网  
www.tourpress.cn

760×1020毫米 16开 32印张  
2006年7月第1版第1次印刷  
ISBN 7-80653-782-1/G·41  
定价: 100.00元(全4册)

咨询电话: 020-33199099

# 目录 contents

前言：愉悦的生命体验·····	4
<b>1. 呵护宝宝的健康行动</b> ·····	<b>6</b>
为什么要给宝宝按摩·····	8
掌握按摩的基本规则·····	11
<b>2. 按摩前奏曲</b> ·····	<b>14</b>
准备阶段·····	16
按摩姿势·····	18
为宝宝选择按摩润肤产品·····	22
基本的按摩动作·····	24
如何为宝宝进行足部按摩·····	28
足底反射点的分布·····	30
基本的足部按摩动作·····	34
<b>3. 全身按摩乐趣多</b> ·····	<b>40</b>
天天按摩身体壮·····	42
温柔的10分钟·····	46
整套按摩动作·····	54
<b>4. 印式头部按摩</b> ·····	<b>80</b>
什么是印式头部按摩·····	82
印式按摩步骤·····	85
<b>5. 宝宝健身疗疾常用按摩法</b> ·····	<b>94</b>
让宝宝呼吸更顺畅·····	96
清除宝宝口腔黏液·····	101
让宝宝睡得更香甜·····	106
告别腹痛和便秘·····	108
拥有漂亮肌肤·····	117
宝宝不再牙痛啦·····	120
关爱宝宝的听力·····	124





# INTRODUCTION

## 前言：愉悦的生命体验

不同民族的文化中，对婴儿按摩所能起到的作用有着不同的认识：在印度，按摩的目的是帮助宝宝消除腹痛；在俄罗斯，医生采用按摩的方式来促进孩子中枢神经系统的发育。但无论在哪种文化背景下，按摩能促进孩子大脑的发育和健康心理的形成，对宝宝的成长起到良好的保健作用，已经成为越来越多人的共识。

长期以来，传统的婴儿按摩一直都是比较随意的，直到20世纪70年代才形成了较为完善的婴儿按摩手法。一些医学专家在访问印度时，就曾亲身体会了印度按摩术的神奇效果，并把它和瑞典按摩术、足部按摩及瑜伽功等结合起来，形成了系统的婴儿按摩术。如今，婴儿按摩日益得到了家长和育儿专家的重视。1992年，美国麦阿密大学医学院专门成立了一个按摩研究院；泰芬妮·菲尔德院长毕生致力于婴儿按摩术的研究，取得了可喜的成果，并获得极高的声望。

和身体按摩一样，足部按摩作为一种促进身体自然康复的保健方式，也已流传多年。据说，足部按摩起源于中国，是针灸的早期形式。此外，埃及人也笃信足部按摩能够促进健康——相传在公元前2550年左右的一个医生的墓里，就曾发现了关于足部按摩的图片。

20世纪初，美国耳鼻喉专家威廉·菲茨洛德博士再次发现按摩手脚的特定部位和消除病痛之间存在着某种必然的联系。通过多年的研究，他创造了一套独特的反射区疗法；他的同事尤尼斯·殷汉进一步改进了这套疗法，将人体内脏和手脚反射点之间的联系——详细地列举出来，形成了与当今流行的足部按摩极为相似的“殷汉疗法”。对于婴儿来说，足部按摩从出生之日起就可以开始进行，在对宝宝起到保健作用的同时，它对加强父母和孩子之间的情感交流也会有很大帮助。

身体按摩和足部按摩相辅相成，是当今最流行的保健疗法。婴儿按摩的研究者勒博尔教授认为父母的爱抚对于婴儿来说，就像食物一样，必不可少。新生儿喜欢接受来自父母的抚摸，按摩是家长和婴儿交流的最佳方式，也是让宝宝颇感愉悦的生命体验。



# 1 呵护宝宝的健康行动

AROUND  
THE  
BABY  
MASSAGE







## 为什么要给宝宝按摩

The benefits of baby touch

作为爱抚孩子的一种方式，婴儿按摩所产生的作用在以往的经验中已得到了充分验证。显而易见，它对于宝宝的生长发育大有裨益，能够让孩子生活得更健康、愉快和安详。它不仅可以让宝宝身心舒畅，而且可以让这种舒畅的感觉一直伴随着他们的成长过程。研究表明，按摩还可以有效地促进宝宝身体各器官的生长发育及体重、身高的增加。

### 让宝宝身强体壮



近年来，婴儿按摩作为一种既经济又温馨的亲子活动，受到越来越多家长的喜爱。通过简单的按摩活动，不仅可以促进宝宝肌肉的生长，同时还能起到强化骨骼，加快食物消化过程，预防疾病等作用。据研究表明：经常接受按摩的孩子比没有接受过按摩的孩子体重的增长速度明显要快；孩子也变得更安静、机灵、满足、不易哭闹，更能熟睡，生物钟也渐趋平缓。无疑，来自父母的爱抚，可以让孩子更健康。

· 宝宝的手脚一般较凉，这和他们的血液循环速度有关；按摩能够促进血液循环，加快体内养分的流通和营养

的吸收，这对宝宝来说非常重要。

- 按摩能够促进消化，加快食物流动和废物排泄的过程，从而避免腹痛和便秘。此外，按摩还能够刺激食道内的主要神经，促进酶的分泌，使食物得到充分的消化和吸收；同时也促进胰高血糖素和胰岛素等激素的分泌，有效控制血糖浓度。

- 按摩能够促进垂体腺激素的分泌。

- 按摩能够促进淋巴系统内淋巴的输导。淋巴系统是抵抗疾病的主要防线，而按摩能够加强其免疫功能，进一步有效预防疾病。

- 按摩可促进身体的协调活动，帮助婴儿舒展四肢，增强关节柔韧度。

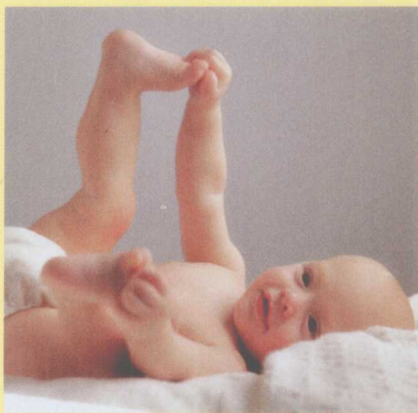
- 按摩对促进中枢神经系统的发展，对神经和肌肉运动方面的发育也有重要作用。

- 按摩能够促进细胞的新陈代谢以及皮脂——一种提高皮肤弹性的体液的分泌，从而改善皮肤的状况。

- 按摩还有助于减轻哮喘、黏膜炎、失眠、消化不良、皮肤瘙痒、出牙疼痛和厌食等症状，促进康复。

### 足部按摩好处多

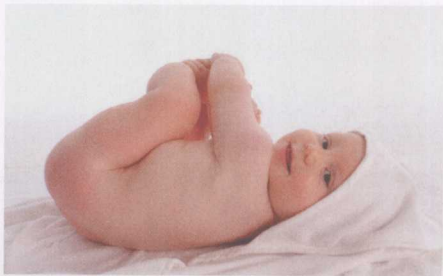
中医认为，脚是人的第二心脏。足部按摩既能防病、治病，又能达到自我保健的目的，是一种科学的按摩疗法。足部按摩可以增强足底与反射区相关的脏腑功能，改善血液循环和调节人体内分泌，加强免疫力，可以起到治疗和预防各种疾病的作用。



## 让宝宝平静、放松、心情愉悦

婴儿按摩是培养亲子关系的一种有效方式。通过按摩，可以增加宝宝的安定感；提高宝宝对如洗脸、剪发等接触性动作的接受度。此外，若坚持长期帮宝宝按摩，还可增加孩子与外界接触的适应性，对孩子日后形成良好的人际关系将大有助益。在这一过程中，家长也可自然地放松心情，与孩子形成良性的互动模式，从而培养温馨的家庭气氛。

- 按摩可以促进内啡肽——一种“快乐激素”的分泌，使人产生愉快的感觉，





并有助于消除病痛。

·通过身体接触，按摩可以提高感觉的灵敏度。

·按摩有助于婴儿建立安全、信任的感觉。

·经常性的全身按摩可以抑制皮质醇——一种“抑郁激素”的分泌，从而消除烦躁，抚平创伤。这对难产儿，特别有效。

·按摩还可以加强父母和婴儿之间的情感交流，这对双方最初亲密关系的形成具有重要影响；可以加强父子之间的情感，也可以帮助母亲克服产后抑郁症所带来的不良情绪。

·按摩使婴儿心灵趋于平静、放松，可以提高睡眠质量，还可以缓解出牙期所带来的不适。

## 按摩身体和足部按摩相结合

足部按摩是身体按摩的有益补充。足部按摩主要是针对具体的病痛部位，通过对足底相应反射点的按摩有效消除病痛，它所采用的技巧也可以运用到身体按摩的过程中。和身体按摩一样，足部按摩从婴儿出生时就可以开始进行，它能够更好地促进孩子的身心健康，使孩子健康快乐地成长。

### 温馨小提示

几十年来大量的研究和实践证明，按摩时通过对皮肤感官温和的刺激，在婴儿体内产生了许多有益的变化，对婴儿的发育乃至以后的成长都有着重大意义。

## 掌握按摩的 基本规则 Regulation

选择恰当的时间给孩子按摩，可产生意想不到的效果。掌握按摩的基本规则，不仅能增强你自己的信心，同时也能让孩子更加放松。在孩子健康的时候给他按摩，这一点很重要；假如他无精打采或不舒服，不要给他按摩，应确诊他是什么原因，不能明确时，应带孩子去医院检查。父母和孩子都感到愉快，这一点是关键——只有这样，双方才会对按摩产生期待。

在给宝宝按摩之前，要充分放松，避免诸如烦躁和郁闷等不良情绪。只有在完全放松的情况下，才能确保按摩的效果。按摩过程中，家长还要多留意宝宝的情绪，孩子如有啼哭、皱眉等表情时，应立即停止按摩。整个按摩过程应控制在30分钟内，否则宝宝会感到很疲惫。当宝宝不配合时，应该马上停下来让孩子休息。

给宝宝按摩时，还要注意修剪自己的指甲。如果指甲过长，或修整不当，或藏污垢垢时，很容易划伤宝宝娇嫩的皮肤，甚至引起皮肤感染；戴着戒指、手镯等饰物进行按摩更不可取，这不仅不方便按摩，还会让宝宝感到不适，甚至划伤孩子的皮肤。因此，在给宝宝按摩前要洗净双手，并涂抹少许护肤品，两手相互揉搓，让双手先温暖起来，这样才能有效呵护宝宝娇嫩的肌肤，使他高高兴兴地接受按摩。

### 温馨小提示

按摩之所以对婴儿的成长有显著的帮助，是因为按摩可以降低交感神经的分泌，让婴儿情绪稳定，进而睡眠安稳、能够摄取较多营养。按摩除了能够让宝宝情绪更安稳、睡得香、吃得饱之外，通过按摩时，彼此间的亲密接触，也能够让宝宝透过种种抚触的动作及眼神交流，感受父母的呵护之情。

一个个搓腿揉手的动作，无形中就是一种教育，让宝宝对自己的身体有了更进一步的认识，知道从肩膀、手臂到手掌是连在一起的，手指头有5只等等。触觉是婴儿最早发展出来的感官之一，经常抚触宝宝，让他感受到手的触感、各种轻重不同的力道、婴儿油的滑润等各种质感，都能刺激婴儿的感觉统合能力，让宝宝发育得更好。

## 身体按摩规则

在给宝宝进行按摩时，请记住并遵循下列规则。



### 应该做的:

- 按摩之前要征得孩子的同意；你可以通过孩子的表情或肢体语言获得信息。
- 如果孩子不愿意，稍后再试。
- 坚持定时按摩，让孩子养成习惯并对按摩产生期待。
- 如果孩子感到不舒服，应当查明原因。按摩可以增强孩子自身的保健功能，但它却不能代替药物。
- 如果孩子表现出烦躁不安，应当停止按摩。

### 避免做的:

- 孩子出生后如果还没有进行全面体检，不要进行按摩。按摩通常在宝宝出生后6 ~ 8周的时候开始，专门为新生儿设计的按摩除外。
- 在孩子疲劳或饥饿时，不要进行按摩。一般在孩子进食后1 ~ 1.5小时进行按摩比较合适。
- 孩子注射疫苗一周内或仍处于疫苗反应期，不要进行按摩。
- 孩子皮肤瘙痒、感染病毒或正在接受治疗期间，不要进行按摩。

- 孩子有骨折、骨质疏松或关节问题时，不要给他按摩。
- 不要违背孩子的意愿或在孩子睡觉时给他按摩。

## 足部按摩规则

下列是对婴儿进行足部按摩时应注意的事项。

### 应该做的：

- 力度要轻。
- 相信你的直觉。
- 把按摩当成一种游戏，确保按摩的过程对双方来说，都是一种愉快的体验。

### 避免做的：

- 足部按摩不要超过10分钟，同时，动作不能太仓促。
- 不要用力过度。

当你记住这些规则之后，别忘了作为按摩者，你还应该保持轻松、愉快、健康的精神状态。

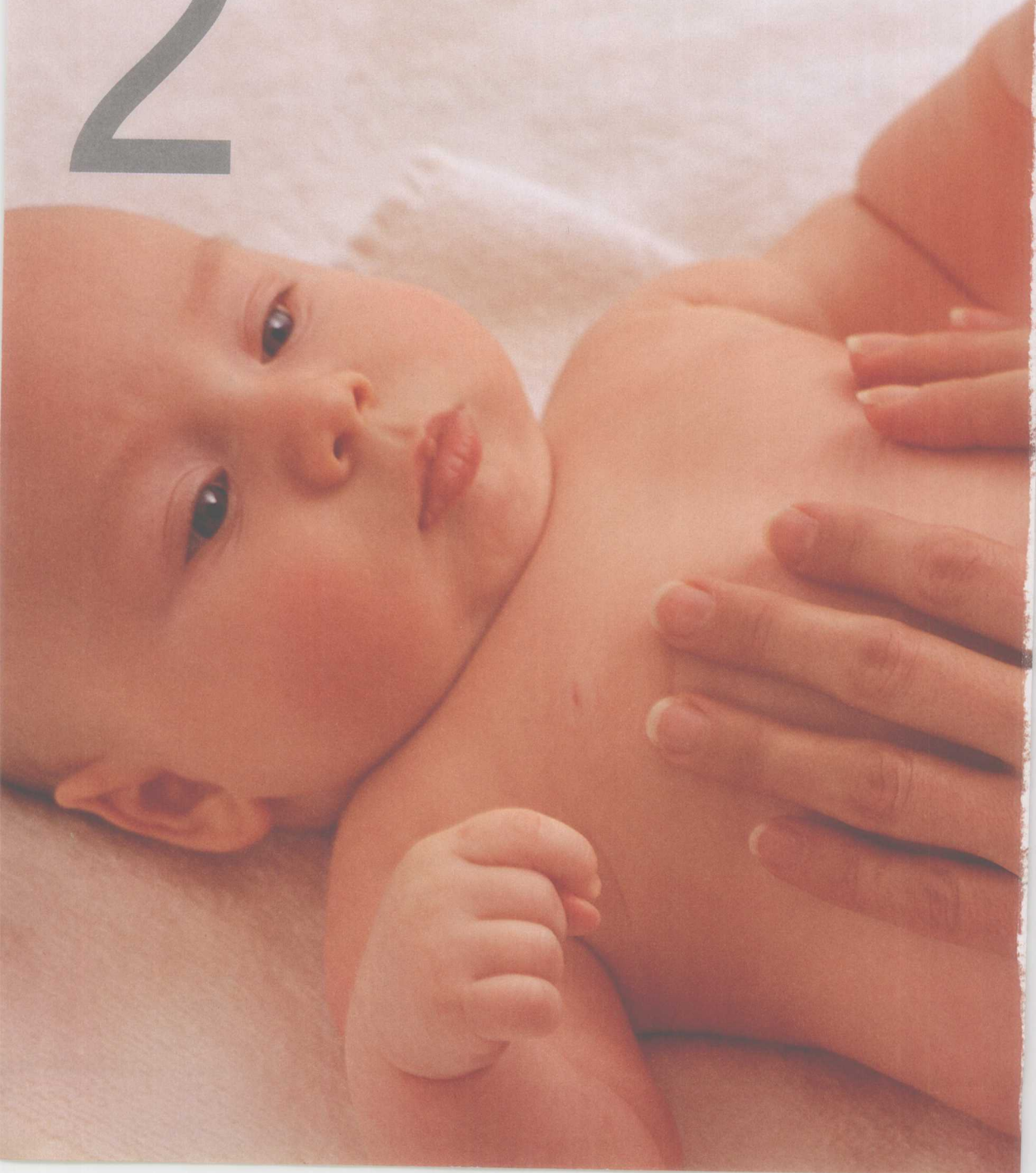
## 足部按摩好处多

中医认为，脚是根中之根，是人的第二心脏。足部按摩既能防病、治病，又能达到自我保健的目的，更无副作用，是一种科学正统的按摩疗法。足部按摩可以增强足底与反射区相关的脏腑功能，改善血液循环和调节人体内分泌，加强免疫力，可以起到治疗和预防各种疾病的作用。

按摩脚底反射区，便是借着身体各器官之末梢神经的反复刺激传导，唤醒各器官本身的原动力，进而使他们更强壮，更可发挥抵御疾病的能力。

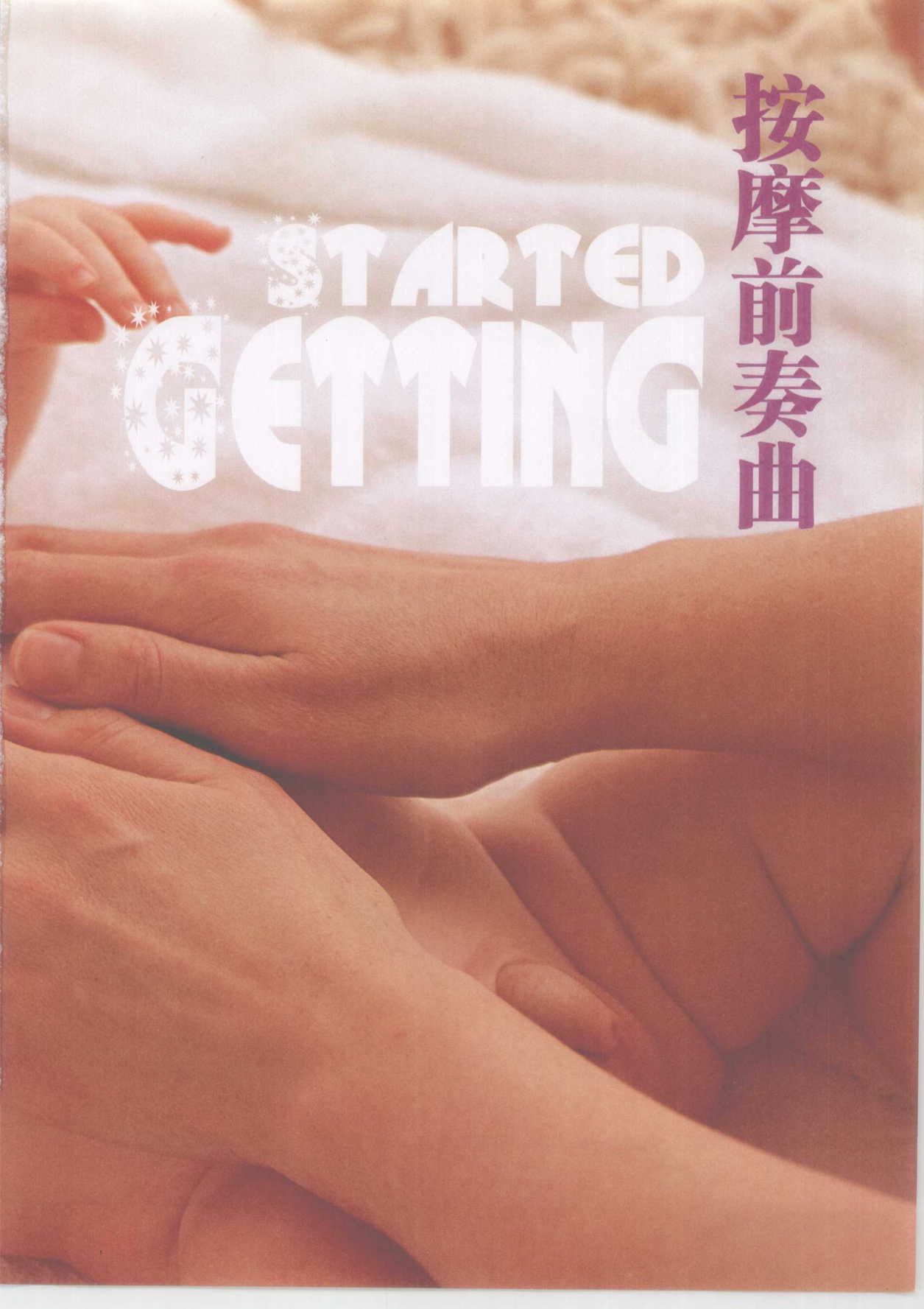


2



按摩前奏曲

STARTED  
GETTING







给宝宝按摩具有一定的难度，因为他们常常手舞足蹈，不听指挥。在给宝宝按摩之前，要作好充分准备，营造轻松的气氛，这对按摩的顺利进行十分重要。它能使按摩成为一种愉快的、双方都热切期待的过程。

## 舒适的按摩环境



在家里选择一个你喜欢的地方，把它作为固定的按摩地点，以便孩子能够把这个地方和按摩联系起来。要确保这里宽敞、有足够的活动空间且周围没有障碍物或危险物品——把可能碰倒的东西，如蜡烛或暖水瓶统统拿开。你可以在床上或地板上进行按摩，

但要注意调节好高度，以免按摩过程中，因过度弯腰而引起疲劳。在按摩前，可以事先铺好柔软的毛巾，并在毛巾下再铺一层防水垫，以免按摩途中宝宝突然大小便。

你选择的地方必须温暖并且避风，因为孩子散热的速度比大人要快，温度过低，孩子容易着凉。一般在 $26^{\circ}\text{C}$ 左右的温度最适宜按摩。此外，按摩时的光线要柔和，以小灯泡为主，尽量不要让灯光直射孩子的眼部，尤其不建议在日光灯下给孩子进行按摩。躺着的宝宝会很容易注视着灯光，日光灯的光线对眼睛会造成一定程度的损伤；最好采用反射光线，这会让宝宝有安全感且不刺激眼睛，按摩时舒服又开心。