[德]芭芭拉·阿勒 著
凤兆林 译

图解妇幼保健系列

用柔和的按摩爱您的孩子

——60种婴儿按摩法



山东科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

用柔和的按摩爱您的孩子／(德)阿勒著；凤兆林译.
—济南：山东科学技术出版社，2002.5
(图解妇幼保健系列)
ISBN 7-5331-3134-7

Ⅰ.如… Ⅱ.①阿…②凤… Ⅲ.婴幼儿－按摩－图解 Ⅳ.R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 012565 号

前　言

婴儿按摩,在许多文化中，尤其是在亚洲，有一种特别的价值。近年来，在欧美诸国，人们也对这种平和治疗疼痛的按摩优点，予以了关注。

新生儿以自己的感觉洞察世界，并通过身体接触认识周围的环境，接触是第一“人类语言”。婴儿按摩不仅具有医疗作用，还可以建立父母与宝宝之间的感情。通过温柔的按摩，父母帮助宝宝获得爱抚、接受和尊重。婴儿按摩是一种接触形式，可以帮助父母使宝宝身体放松和内心平静。

作者阿勒女士素谙婴儿游泳和婴儿按摩并具有十多年的经验。书中阐述了按摩对宝宝的身体和智力发育及父母与宝宝之间关系的重要意义，并解释了各种按摩方法及其作用。借助书中简明的插图和说明，父母可以很快理解按摩的基本概念和掌握婴儿按摩技法，从而使他们体会到温柔沟通带来的乐趣。

汉斯－皮特·维比尔

目　录

关于本书 …… 1

关照和体贴：宝宝的精神食粮 …… 5

体贴唤起感受性 …… 5
身体接触：太多吗？ …… 6
啼哭是天生的求助呼唤吗？ …… 8
“我饿极了！” …… 9
受痛苦折磨的宝宝 …… 9
过度刺激引起的夜晚啼哭 …… 10
陌生面孔超过宝宝的承受能力 …… 10
枯燥和有缺陷的精力集中 …… 11
天气的影响 …… 11
受发育影响的喊叫和哭闹阶段 …… 11
使父母和宝宝放松 …… 13

婴儿按摩：一种温柔的程序 …… 15

用温柔的手对话 …… 15
婴儿按摩促进发育 …… 15
接触治疗 …… 16
按摩前的注意事项 …… 17
婴儿按摩应何时开始？ …… 17
每天按摩，什么时间最好？ …… 17
宝宝按摩时能用护肤剂吗？ …… 18

按摩需要一个特别适宜的空间位置吗？ …… 19
按摩需要多长时间？ …… 19
当宝宝不想按摩时 …… 20
按摩时身体某些部位疼痛 …… 21
按摩采用哪种姿势？ …… 21
按摩技法：怎样触动皮下 …… 25

面部按摩 …… 29

为什么要面部按摩？ …… 29
调节情绪的面部表情游戏 …… 30
“洗脸”按摩 …… 31
“鼻子扑粉”按摩 …… 33
抹前额 …… 34
指摩面颊 …… 36
口部指摩 …… 38

足部按摩 …… 41

足部按摩产生什么作用？ …… 42
足趾游戏 …… 43
足转摩 …… 44
“搓护肤膏”转摩 …… 46
指关节擦脚 …… 48
踝骨指摩 …… 50

需要全本请访问 www.ertongbook.com

腿部按摩 …… 53

“猫咪”游戏 …… 53
获得感受能力 …… 54
撑腿 …… 55
擦腿 …… 57
“U”形夹擦摩 …… 59
搓腿 …… 60
瑞典－印度式拧挤按摩（腿） …… 62
揉捏按摩 …… 64
腿部转摩 …… 65

腹部按摩 …… 67

腹部按摩的准备 …… 69
“时钟”腹部指摩 …… 70
“转圈游戏”按摩 …… 72
压腹 …… 73
“我爱你”按摩 …… 75
“调味振动布丁”腹部按摩 …… 77
“甲虫爬”按摩 …… 79
刮法按摩 …… 81
全身擦摩 …… 83

手、臂按摩 …… 85

调节情绪的手指游戏 …… 86
“好动者旅行”按摩 …… 87

“U”形夹擦摩（臂）…… 89
“打包”按摩 …… 91
滚搓按摩 …… 93
瑞典－印度式拧挤按摩（臂）…… 93
“搓护肤膏”转摩 …… 94
指关节擦手 …… 94
手转摩 …… 95

胸部按摩 …… 99

“旧书”按摩 …… 100
“风筝”按摩 …… 102
“8”字形指摩 …… 104
“心”形指摩 …… 106
“飞燕”按摩 …… 108

背部按摩 …… 111

“宝宝这么大”推背按摩 …… 112
背部转摩 …… 114
“手压手”按摩 …… 116
指关节推背 …… 118
背部“蛇”形指摩 …… 120
横向擦背 …… 122
推挤按摩 …… 124
揉背 …… 125

有目的地运用婴儿按摩 …… 127

镇静按摩 …… 127
刺激按摩 …… 128
婴儿游泳：一种适宜肌肉软弱宝宝的早期锻炼方法 …… 129
冷毛巾擦身：一种理想的辅助刺激方法 …… 130
怎样按摩生病的宝宝？ …… 131
适宜不同疾病的各种按摩方法 …… 132
“爱心触动”：适宜早产儿的温柔按摩 …… 135
“袋鼠”疗法：适宜早产儿的擦摩方法 …… 136
开始的局部按摩 …… 136
背部和腹部按摩 …… 137
对障碍宝宝能进行按摩吗？ …… 138
玻璃样骨病 …… 139

紧腹自我按摩 …… 141

对一些症状所采用的按摩手法 …… 141
“洗衣”按摩 …… 143
提捏法 …… 144
刷擦按摩 …… 146
揉捏 …… 147

关于本书



抚摸宝宝，虽说是所有当父母的都乐意做的一件事儿，但也不是每人都想到系统学会治疗方法。怎样用简单的概念和运动使众人能自觉地做到这一点，法国医生让·弗莱德里克·列保曾为此撰文。他在其著作《温柔的手》一书中，介绍了印度传统的按摩的多种手法和治疗指导。列保认为，按摩是妈妈与宝宝之间在精神上的沟通，是母子间充满柔情的喃喃细语，通过宝宝的身体来“诉说”妈妈的手。今天，婴儿按摩越来越为欧洲人所认知。

几乎所有的父母在宝宝洗澡后，都抚摸宝宝，与他（她）玩耍、逗乐。就这一点，我想强调的是，我最喜欢具有爱心的母亲或父亲的这种本能行为，即不考虑按摩技法使宝宝冷的手脚发热，宝宝腹部疼痛时抚摸宝宝的脸蛋。许多父母对这种情况无把握，甚至束手无策，殷切期待获得指导。所以，在每章节的提示中提供建议，其目的是帮助读者正确照料、按摩自己的小宝宝。

我的按摩建议源于印度、瑞典和古典按摩术的组合，此外还加上了自己的一些经验和创意。为了使读者更好地记住并练习，书中给出若干示意图。对每个身体部位，编制了若干按摩指导。按照所示顺序，汇总起来便得到部分或全身按摩。

父母在给宝宝按摩之前，建议先将本书通读一遍。实践证明，预先研究普通易懂理论，是正确进行婴儿按摩的良好基础。因为在任何情况下，谁也不想让自己的宝宝受到伤害。待阅读前言之后，便会明白许多按摩技巧和概论。最好先在因按摩而受益的爱人身上尝试一下手法。按时间和爱好，可采用部分按摩或完全按摩来满足宝宝的需要。如果您有兴致按摩，宝宝也乐意接受，您可将各部位

如面部或腹部按摩分散在一天的时间完成。书中的照片和附图对帮助按摩很有价值，图中汇集了重要的按摩手法。最好将这些图制作成招贴图或挂图，挂到经常给宝宝按摩的地方。

预祝您和您的宝宝按摩愉快！

芭芭拉·阿勒

需要全本请访问 www.ertongbook.com





关照和体贴：宝宝的精神食粮

尽管您能用语言倾注对新生宝宝的爱，但宝宝听不懂。只有通过皮肤接触才能使宝宝感觉您对他的关照、呵护，并给宝宝带来安全感。

在怀孕期间，宝宝与妈妈保持着密切的持续接触；从妈妈的腹腔内娩出时，他感觉到妈妈的运动并熟悉妈妈说话的声音。宝宝从这种呵护、温暖和安全的母体中进入一个陌生的不信任的环境中，在这里，他必须与新的周围世界相适应。这样中断了与妈妈原来的联系。即使无并发症的正常分娩，也会给宝宝造成诸多紧张状态。为了防止分娩紧张状态，近年来，改为新生儿出生后立即放到母亲的腹上，以使宝宝通过妈妈的体温和与妈妈的皮肤接触，重新获得安全感。

携带、抚摸、拥抱等身体接触都会给宝宝以安全感。这种基本的家庭温暖，对宝宝的原始信任及其精神发育具有决定性的意义。

体贴唤起感受性

从宝宝的感知来说，拥抱或贴紧宝宝，则构成了交往的基本可能性，即宝宝的“第一语言”，是宝宝人际关系的基础。

在这以后，宝宝体会到紧贴着妈妈最安全。从这种安全感出发，宝宝开始认识世界，妈妈给宝宝增添了重要的生存

需要。不必担心因经常携带宝宝，与宝宝说悄悄话，拥抱宝宝会宠坏了他，使宝宝变成一个“小皇帝”。起码在出生后6个月内，不会发生这种情况。

提示：



请享用身体贴近的好处，这会帮助您更好地了解您的宝宝，给他爱抚和安全感。宝宝需要经历许多爱，尔后才能产生对别人的完全信任、自信心和感受性，并表达他自己的爱；反之，如果一个孩子在无温情接触的情况下成长，会变成体能和心理乃至其整个行为举止方面都显得笨拙和古怪的人，这种人在与他人交往中，大都缺乏机智和感情移入能力。

身体接触：太多吗？

贝茨·罗佐夫和加瑞·布坦里是两名医生，他们在一篇很有趣的文章中，提出了一个进化问题：当动物外出觅食时，是让宝宝单独留下来，还是由其妈妈随身带着好呢？这两位科学家研究母乳成分发现，外出觅食时把后代留在巢里的哺乳动物，其母乳含的蛋白和脂肪比例较高，这样只能每

2～15个小时给它的宝宝喂一次奶。随身带着宝宝外出的哺乳动物，奶的蛋白和脂肪含量要低些，能随时给宝宝喂奶，也就是说，每2～4小时喂一次奶。

根据他们对人类母乳成分研究，得到的结论是，我们的宝宝应随身带着和经常喂奶。证据是，绝大多数宝宝由妈妈带着的国家中，根本不知道什么是婴儿绞痛，在非洲，婴儿几乎90%的时间是在妈妈身上度过的。而美国的孩子，平均每3个就有一个是哭闹的，他们仅有16%～23%的时间在妈妈身上度过。一些反射运动，如用脚趾抓握和受惊反应（莫罗氏反射）、双臂阔展、手指攥成拳头等，这实际上是天生具有的反应，这种反应旨在帮助宝宝紧紧抓着妈妈的身体。

许多父母担心，如果他们迁就宝宝亲近的需求，宝宝以后会过分依赖父母，抱住父母不放。美国弗吉尼亚大学玛丽·安斯沃斯博士的观点却恰恰相反，她在研究中发现，绝大多数与妈妈身体接触感到愉快的宝宝，并不依赖于妈妈；被携带很久的宝宝，让他躺下休息，也会十分满足。这种宝宝在1岁大时，最能顺利离开妈妈开始独立活动。

啼哭是天生的求助呼唤吗？

常携带宝宝、给他许多关照和温情的父母，或许不得不应付宝宝变成一个爱哭闹的孩子。小宝宝能每天哭上几个小时，搅得父母心烦意乱。当宝宝不明原因地号啕大哭而且不论是抱，摇篮摇，还是用儿语哄都不能使其安静下来时，许多做父母的便束手无策，不知如何是好。

经受多次呼唤而变得狠心的妈妈，干脆不理会啼哭着的宝宝。结果很可能出现下列恶性循环：妈妈因宝宝的哭闹和不眠之夜而精疲力尽和精神烦躁。宝宝很快地感觉到父母束手无策和神经过敏，而越加不安和啼哭。在这种情况下，最重要的是妈妈自己保持镇静，但一般很不容易做到。



提示：

宝宝啼哭有各种原因。他们只能这样表示痛苦和要求。宝宝的啼哭是天生具有的、极为有效的救助呼唤，不是后来学会的一种坏习惯。啼哭总是有原因的，父母应随时学会弄清楚宝宝的啼哭语言。

“我饿极了！”

健康的宝宝在饥饿时会提早和强烈地表示出来。啼哭声常常是表示愤怒或索要什么，出生后最初几周内的宝宝，大多数还未形成规律性的习惯。宝宝出生后大约4～12周出现所谓的“贪食阶段”，这个阶段，每隔2～3个小时宝宝就需要吃一次奶；在以后的月份中，每隔4小时喂一次奶。

宝宝紧张和激动时，会很快消耗许多力量和水分，因此得多喂几次奶。

受痛苦折磨的宝宝

如果宝宝疼痛，其啼哭声大都是尖叫，很少是持续的饥饿吼声，这种啼哭常常是胆怯或哀求的声音。新生儿首先以不协调的反射性防御动作对疼痛作出反应。弄清宝宝痛苦的原因有时并非那么简单，应注意宝宝身体的信号和表情，往往能给您重要提示。

- 肠胃气胀和所谓的“三月绞痛”折磨宝宝，大都与喂奶时间有直接关系，或夜间折磨宝宝。宝宝的肚子由于肠胃气胀而鼓起来，受压并痉挛抽腿。可让宝宝趴着，温柔地来回轻摇宝宝。也可将一个装有一半热水的瓶子放在宝宝肚子下面。通过腹部按摩刺激肠胃道蠕动，使气胀消失。如果您自己不能帮助宝宝，就应请儿科医生诊治。
- 宝宝出生后约4个月起，长乳牙疼痛可能会折磨宝宝，这大都发生在夜间。出乳牙时伴随有发热和稍许感染，而使宝

需要全本请访问 www.ertongbook.com