

<<手护宝宝>>

图书基本信息

书名：<<手护宝宝>>

13位ISBN编号：9787807590873

10位ISBN编号：7807590874

出版时间：2008-4

出版公司：万卷出版公司

作者：苏珊娜·瑞斯

页数：96

字数：50000

译者：王升开

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<手护宝宝>>

前言

自从人类诞生以来，父母常常会温柔抚摩自己的宝宝，但在当今我们生活的繁华世界，很难腾出时间、放慢速度来适应小宝宝的生存需求。

所有恒久的关系都是由长时间的接触交流形成的，相处中发现对方的喜好、对方的性格，最终达到只要在一起就能感到快乐的境界。

宝宝的大脑还处于开发阶段，比成人更需要交流。

也许要形成最初的亲密关系需要更长的时间。

小婴儿更喜欢给他们带来欢乐的（当他们可以感受到时）、当他们哭闹的时候了解他们需求的人。

婴儿按摩是父母和宝宝相处的最好机会，能相互建立亲密而强烈的感情。

刚开始的时候如果能得到经验丰富的专业顾问的指导会带来很大帮助；即使是有最丰富经验的父母也需要得到帮助来适应宝宝的节奏，去了解宝宝是怎样努力与大人交流的。

《手护宝宝——婴幼儿按摩技巧》一书致力于带给宝宝们关于体质、社交和感情开发的最有价值的经验，能实现宝宝高度的自尊情感。

本书是基于我们目前关于儿童健康发育经验编写的，过去有些不成熟的理论都忽视了宝宝成长中的感情因素，被重视和被理解的需求，本书尽量避免了一些理论的出现。

<<手护宝宝>>

内容概要

为宝宝按摩不仅是出于舒适的原因，有研究表明父母可以通过按摩的方法增强与宝宝之间的感情，还能促进宝宝身体、智力和情感上的生长发育。

不仅如此，伦敦夏洛特女王医院在一项研究中发现，为婴幼儿按摩能帮助新妈妈舒缓产后的紧张感，加深做母亲的幸福感和责任感，从而减少产后抑郁。

本书是由经验丰富的婴儿按摩专家苏珊娜·瑞斯为您清晰地展示促进宝宝生长发育的按摩技巧。让宝宝在爸爸妈妈的爱抚下，开启快乐、幸福的人生！

<<手护宝宝>>

作者简介

苏珊娜·瑞斯和她的丈夫居住在加利福尼亚圣地亚哥郡的沙漠山区。她是亚美尼亚和阿根廷的后裔，从自己还是婴儿开始就拥有婴儿按摩的经验！从小，南妮（苏珊娜的外婆）每次给她洗澡的时候都要给她沐浴按摩。每次当苏珊娜感冒了，晚上父亲都要给她做入睡按摩以帮助她进入梦乡。

<<手护宝宝>>

书籍目录

前言 第一部分 父母该了解的基本细节 婴幼儿按摩好处多多 别担心你的按摩技术 争取每天给宝宝按摩 宝宝们是怎样交流的？
随时都可以按摩吗？
按摩前的察言观色 任何地点都可以按摩吗？
按摩先从何处着手呢？
按摩的力度该如何把握？
按摩多久才适合？
宝宝大了还用按摩吗？
按摩的装备 宝宝哭闹怎么办？
您先放松，然后让宝宝放松 抚摩时的小技巧 按摩前准备工作 每次按摩都要做的事第二部分 基本部位按摩技巧 脸部按摩技巧 头部按摩技巧 手臂按摩技巧 手指和掌心按摩技巧 胸部按摩技巧 腹部按摩技巧 腿部按摩技巧 脚和脚趾按摩技巧 背部按摩技巧 屁屁按摩技巧第三部分 特殊按摩技巧 早晨唤醒按摩技巧 沐浴按摩技巧 入睡前的按摩技巧 缓解腹部疼痛按摩技巧 咳嗽时的按摩技巧 便秘及腹泄时的按摩技巧 厌食时的按摩技巧结束语宝宝模特儿介绍参考文献作者介绍附录一：世界卫生组织推荐的3岁以下幼童身高、体重评价标准附录二：0~3岁宝宝手部动作发育进程表

<<手护宝宝>>

章节摘录

插图：婴幼儿按摩好处多多全城、全球的宝宝最喜欢做的事情是什么？

是婴儿按摩！

父母和宝宝都喜欢，通过在身体、精神和感情上受益，感受到快乐和放松。

如果您不信的话，请看以下世界性专家的评价（如果您想了解关于这些结论的原始报告，请参见89页文献资料）。

在睡觉前进行过按摩的宝宝容易睡得更深、时间更长，同时也能促进宝宝养成更好的睡眠习惯。

研究人员通过大量的实验发现，接受按摩的婴儿大部分能安然入睡，而且也比较少哭闹，不安的情形大幅降低。

事实上，睡前按摩不仅对宝宝有效，对成年人的效果也是如此的！

按摩能提升宝宝的学习能力。

通过按摩，宝宝的大脑及身体的感知系统都被充分调动起来，对妈妈的安抚及按摩给予必要的回应，这对小宝宝的感知系统是个完美的锻炼。

同时，按摩过程中，妈妈不断地告之小宝宝按摩部位的名称，使小宝宝对自身的认知能力得到提高。

按摩能增强宝宝的免疫功能。

研究人员发现，按摩可以降低某些压力激素（ACTH），并且增加宝宝的免疫能力，改善血液循环。

当宝宝哭闹时，身体会产生某种压力激素，这时宝宝的免疫能力会有所下降。

通过按摩，宝宝的情绪得到安抚，压力激素（ACTH）就会下降，免疫力得到了恢复，情绪也跟着放松起来。

有产后抑郁症的妈妈在给宝宝按摩后抑郁和压力有所缓解；调查显示，8%~20%的女性在产后会出现抑郁的症状，妈妈在给宝宝进行按摩的过程中，不仅宝宝得到了放松，焦虑妈妈的紧张情绪也会缓解25%~30%。

妈妈和宝宝之间的感情交流增强，分泌的皮质醇和血液中的复合胺少了，意味着压力和抑郁现象得到缓解。

同时在与宝宝目光交流的过程中，更能强烈感受到自己对宝宝的重要性，促发妈妈的积极心态，从抑郁中摆脱出来。

按摩可以促进宝宝体重增加。

通过皮肤上的按摩刺激，可以增加迷走神经活动，使人体产生更多的荷尔蒙及胰岛素，这有助于食物吸收，所以按摩可以让宝宝的体重增加。

另外，睡眠等作息时间变得有规律，哭闹的次数少了，也会使宝宝体重增加。

据报道每天给宝宝进行按摩的父亲由于负担起照顾和抚养的责任会变得更自信、更能干。

宝宝和爸爸之间的感情通过交流也得以加深。

通过按摩，宝宝的身体素质增强，处理不同状态下的压力能力也得到提高。

只要通过最少5天的按摩，生病的宝宝会表现好转、体重增加。

按摩能帮助宝宝缓解疼痛的感觉。

促进宝宝的大脑发育、身体成长，加强心跳力度，婴儿按摩是您能为他（她）做的最健康的方法。

您的小王子/公主将会睡得更香、时间更长，吃得更多，消化更快，哭得更少。

您还等什么呢？

别担心你的按摩技术自从宝宝诞生的那一天起您就可以做这件事了。

因为触觉是我们五种感觉中最早发育的一种感觉，形成了最早交流形式和最早的身体经历。

即使您的宝宝刚诞生一天，您和您的宝宝就可以变成按摩伙伴了。

抚摩、安慰、摇晃等所有表示爱意的接触都是一种按摩方式。

您会发现关于这本书的所有按摩方法都是天然的，所以勇敢一点吧！

只要您和宝宝感到快乐，您所做的一切就都是对的。

<<手护宝宝>>

您和宝宝会找到每次最合适的方式和地点。

无论您用的是什么按摩方式，您和宝宝都在度过特别时光，这也会在未来的几年内给宝宝带来积极的影响。

争取每天给宝宝按摩有趣、容易、舒服极了您和宝宝之间爱的联系其实是一种脑下垂体后叶荷尔蒙，俗名也叫“爱的荷尔蒙”。

这种荷尔蒙带给您这样的感觉：当您抱着自己的宝宝时就不愿放手。

这是您抱着自己心爱的人后就感觉快乐的原因，当爱的荷尔蒙与皮质醇荷尔蒙斗争的时候，爱的荷尔蒙就会占了上风！

当您给宝宝做按摩的时候，爱的荷尔蒙就会在您们的身体中分泌出来。

按摩让您和宝宝的感情更加亲密通过按摩，您和宝宝彼此了解更多、更能明白彼此之间的眼神和隐语。

这种在相处中建立起来的信任和积极的感情能在未来的几年内得到延续。

它能帮助宝宝身体、智力和情感上得到成长除了感觉好、加深您和宝宝的感情以外，科学证实了最简单的拥抱、安抚、抚摩等行为能帮助您的小宝宝成长发育。

宝宝的大脑每天都在生长当中。

通过按摩一个脚趾或者一双手，您在引导自己的宝宝去感受身体新的知觉、了解新的感觉，这是宝宝成长的必要信息！

研究表明这种早期的亲密行为能够促进宝宝的身体和智力发育，能帮助宝宝将来在上学阶段表现更好，更容易结交好友。

宝宝们是怎样交流的？

以下列表表明了婴儿按摩是怎样组合与宝宝交流的关键要素。

总的来说，交流来自于相处的时光，帮助宝宝了解您是怎样的人、别人是怎样的，感受到你们共同分享的热爱和亲密。

对于小婴儿，这种交流的经验应当是积极的、安全的、可预测的和可信任的。

给宝宝按摩包含了所有这些要素。

这种交流可以在任何时候开始，通过不断重复能加深程度。

随时都可以按摩吗？

按摩可以在任何时间、任何地点进行。

当喂养的时候，妈妈可以轻轻挠宝宝的小脚。

当读故事的时候，爸爸可以帮宝宝揉揉背。

在睡觉前，家人可以在宝宝的手掌中轻轻划动。

您在宝宝坐着、站着、躺着的时候，甚至您抱着宝宝走动的时候都可以进行按摩！

大一点的宝宝喜欢坐在您的腿上，可以看到周围的世界。

本书中所介绍的所有桔座方式都可以活崩于不叫的场合下，只要您和宝宝觉得合适就行。

任何时候、任何地点，只要您和宝宝觉得舒适就是最佳方式。

然而，有时您的好意也会对宝宝产生过度刺激。

在按摩的时候要观察宝宝的表情是否出现了“我要停一下”的样子。

只要您感觉到这种信息，停下按摩，安静地拥抱着他就可以了。

日常按摩慢慢地日常按摩能在宝宝的印象中形成一个反映：一件好的、有趣的事情要开始了……如果他喜欢按摩的话。

对于宝宝，洗澡可以是有兴趣的、伴着歌声和泡泡的按摩；轻轻的抚摩和放松性按摩能帮助宝宝进入梦乡。

在该起床的时候，刺激有力的按摩能够唤醒宝宝。

作为宝宝每天生活的一部分，按摩能帮助宝宝养成规律的习惯，让每天的生活更加顺利。

与宝宝的礼仪问您的宝宝：“是按摩的时候了吗？”

即使您的宝宝不能理解您说的活，他会理解您的意图并让您了解他是否愿意。

您最了解自己的宝宝：看看他的脸和身体，聆听他的心声。

<<手护宝宝>>

这种非语言交流和我们每日进行的社会沟通没什么两样，什么伸出手来表示握手、拥抱时间多长才合时宜、与另一个人坐在一起有多近等等，当然您常常希望自己也受到这样的礼遇，您自己也会感到愉悦，别忘了您怎样对待宝宝，将来您的宝宝也会怎样对待自己和别人。

想象有这样一个世界，如果每个人都像婴儿一样传递信息的话，该多么不可思议！

<<手护宝宝>>

编辑推荐

《手护宝宝:婴幼儿按摩技巧》由万卷出版公司出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>