



专家介绍

崔静

哈尔滨市红十字中心医院健教中心护士长、副主任护师、国家二级心理咨询师、国家二级营养师、国家二级企业培训师、卫生部认证母乳喂养咨询师，卫生部认证围产专科护士、儿童健康指导师、亲子沟通培训师。擅长生命早期规划；婴儿护理、喂养及心理保健；0-3岁婴幼儿早期教育及家长行为管理等。2004年创办了全国首家以医院为依托的“阳光孕产妇俱乐部”，开办黑龙江省首家孕妇学校，在健康教育领域具有丰富的经验。





前言

美国迈阿密大学医学院对抚触的研究发现：抚触不仅对婴儿的生长、发育和情感健康发展有显著影响，而且对提供抚触的家长也有减轻紧张程度和降低紧张激素的作用。

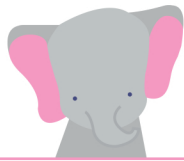
本书特邀哈尔滨市红十字中心医院健教中心的崔静老师向各位家长介绍婴儿的按摩抚触方法。崔静老师结合我国传统中医的小儿按摩方法和强生婴儿抚触的手法，总结出一套对婴儿神经系统发育更为有利的按摩抚触方法以及一套大鲸鱼亲子操。

这些方法中涉及对婴儿手、脚、头、背部的按摩，能促进婴儿大动作、精细动作、社交、语言和认知能力的发育。这些方法简便易学，有利于家长在家中给婴儿进行按摩。我们建议0-6个月的婴儿，最好由父亲或母亲亲自给婴儿做按摩抚触，以帮助婴儿获得更多的安全感，利于情商的发育。



目录

♥	什么是婴儿抚触	/ 1
♥	抚触前的准备工作	/ 2
♥	抚触过程中的注意事项	/ 3
♥	头面部抚触	/ 4
	额头	/ 4
	眉毛	/ 5
	眼部	/ 6
	鼻部	/ 7
	唇部	/ 9
	下颌	/ 10
	头、耳 ^①	/ 11
	头、耳 ^②	/ 12
	头、耳 ^③	/ 13
♥	胸部抚触	/ 14
♥	腹部抚触	/ 15
♥	背部抚触	/ 16
	背 ^①	/ 16
	背 ^②	/ 17
	背 ^③	/ 18
♥	手部抚触	/ 19
	推手心	/ 19
	推手指、手背	/ 20
	推鱼际	/ 21
♥	足部抚触	/ 22
♥	大鲸鱼亲子操儿歌	/ 23
♥	大鲸鱼亲子操注意事项	/ 23
♥	大鲸鱼亲子操	/ 24



什么是婴儿抚触

婴儿抚触是在婴儿出生后的最佳时机，经过科学指导，通过对婴儿的皮肤进行有序的、有手法技巧的抚摸，让大量温和良好的刺激通过皮肤感受器传到婴儿中枢神经系统，产生生理效应的操作方法，是一种对婴儿健康最有益的、自然的医疗技术。

早期的婴儿抚触就是在婴儿脑发育的关键期给神经系统以适宜的刺激，促进婴儿神经系统发育，从而促进婴儿生长及智能发育。对婴儿轻柔地爱抚，不仅仅是操作者与婴儿皮肤间的接触，更是一种爱的传递。

抚触有利于婴儿的生长发育。抚触能通过人体体表的触觉感受器官将触觉信息传至大脑，由大脑发出信息，兴奋迷走神经，从而促进机体胃肠蠕动增加、内分泌腺体活力增强，促进婴儿营养物质的消化吸收，使头围、身长、体重增长明显加速。



抚触前的准备工作

- 1.环境：抚触时室内温度以28℃左右为宜，不要有对流风，保持安静，光线自然，可为婴儿播放优美的音乐。
- 2.时间：婴儿洗完澡后、睡前或吃奶1小时后是抚触的好时机。
- 3.选择一个柔软、平坦的台子或床，铺上浴巾。
- 4.物品：预备好毛巾、尿布、替换的衣物、婴儿润肤油等。
- 5.操作者的准备：双手要剪短指甲，摘除手表、手镯、戒指等饰物，洗净双手，在手上涂抹润肤油，并双手对掌摩擦均匀。双手要温暖，避免因双手冰凉而让婴儿不舒服。
- 6.抚触前，先与婴儿交流，让婴儿精神愉快。



头面部抚触

额头



抚触者两手拇指相对，指腹向下，从婴儿额头中线向两侧滑动（图1）至太阳穴，轻按4~6圈（图2），每天做2~3次。

图1



图2

