

<<宝宝健康按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<宝宝健康按摩图解>>

13位ISBN编号：9787533157814

10位ISBN编号：7533157818

出版时间：2011-9

出版时间：山东科技

作者：彼得·沃克

页数：96

译者：祝凤英

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>

## <<宝宝健康按摩图解>>

### 内容概要

给宝宝按摩是父母应该学习的重要技巧之一。

它可以增进父母与宝宝之间的感情，帮助宝宝在生理和心理上健康成长，帮助父母发现宝宝潜在的问题以及处理一些轻微病症。

给宝宝按摩还可以帮助宝宝提高身体灵活度，增加肌肉的协调性和身体的柔韧度，激发宝宝的身体潜能。

《宝宝健康按摩图解》所提供的是专为宝宝精心设计的最为规范的按摩技巧，旨在使父母和宝宝从中获取最大的益处，帮助宝宝在每个阶段的成长发育过程中都达到最佳状态，从出生到学会坐立和站立，再到学会行走和练习各种各样的身体动作，使宝宝在每个阶段的身体潜力都发挥到极致。

作者彼得·沃克是最负盛名、最权威的宝宝按摩专家。

<<宝宝健康按摩图解>>

作者简介

作者：（英国）彼得·沃克 译者：祝凤英

## <<宝宝健康按摩图解>>

### 书籍目录

前言 肌肤触摸的益处 第一章宝宝早期按摩 建立亲近关系 第一次的身体舒展 肌肤触摸 父子亲近 宝宝  
俯卧按摩时间 日光浴 第二章宝宝全身按摩——从脚趾到头部 按摩动作技巧 按摩油 按摩前的准备 按摩  
从脚开始 接着按摩双腿 接着按摩两胯 接着按摩腹部 接着按摩胸部 接着按摩两肩和两臂 接着按摩双手  
接着按摩后背和脊椎 最后按摩头部和颈部 颅骶按摩 第三章保证和保持宝宝的正确坐姿 帮助宝宝坐立  
支撑物支撑宝宝坐立 完全无支撑坐立 日式坐姿 第四章柔软体操与身体运动能力 鼓励宝宝多运动 “裁  
缝式” 坐姿摇摆 增强宝宝两腿力量和灵活度 舒展宝宝胸部和两臂 增强宝宝后背力量和灵活度 重新开  
始为宝宝按摩 第五章普通疾病和特殊疾病的按摩疗法 咳嗽、感冒、鼻塞和胸闷 缓解眼睛感染粘连 预  
防咽鼓管阻塞 预防和缓解肠胃气、疝气、便秘 缓解出牙不适或疼痛 宝宝不入睡时 “小老虎卧在树上  
” 剖宫产宝宝 早产宝宝 视觉缺陷 听觉缺陷 畸形足 脑瘫 索引

## &lt;&lt;宝宝健康按摩图解&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章宝宝早期按摩从宝宝呱呱坠地，妈妈就应该是照顾宝宝的“主角”。除了宝宝被护士抱出去称体重、测量身高、洗澡等时间，大多数妈妈都希望自己亲自抱着宝宝，享受肌肤之亲。

从离开妈妈的子宫到被妈妈抱在怀里，肌肤接触是宝宝与妈妈之间的主要“语言纽带”，只有被妈妈怀抱着、爱抚着，新生儿才能继续感受到来自妈妈的疼爱与呵护。

从宝宝呱呱坠地的那一刻起，宝宝就真正成为家庭的“中心”，这一阶段属于妈妈与宝宝母子亲近感觉（不管是身体还是情感）最强烈的时期。

不过，错过了这一时期的妈妈也不必担心，可以在以后的日子里，借助本书所提供的按摩技巧，重新创造与宝宝彼此的亲近空间。

母子之爱是任何其他关系所无法取代的。

母爱将影响孩子的整个人生，孩子从母亲那里学会关爱他人和增长学识。

与其他哺乳动物相比，人类的后代属于“早产儿”，因此，在出生后的8周内，宝宝需要被怀抱、抚慰、安卧在摇篮中，需要不停地与之进行目光和言语的交流。

直到宝宝对这个陌生的新环境积累起一定的感知能力。

虽然人的一生都需要被拥抱、被爱抚，需要肌肤之亲，但尤以幼小时期最为需要，感受也最为强烈。

建立亲近关系 新生儿通常大部分的时间都在睡觉，甚至一天可睡上18个小时。

不过，待宝宝长到6~8周大之后，睡眠时间就会减少至15个小时左右，而且大多集中在晚上，希望如此！

因此，您要选择在宝宝不太饱也不太饿的时间（两餐之间），选择宝宝醒着的时间，选择宝宝安静不哭闹的时间，开始培养与宝宝亲近的情感，为宝宝进行人生最初期的按摩。

随着宝宝逐渐成长，宝宝的睡眠时间逐渐减少，醒着的时间逐渐增多，因此，可选择为宝宝按摩的时间也逐渐增多了。

如果能够在初始阶段就使宝宝逐渐适应您的触摸感受，这会使宝宝更愿意配合以后有规律的日常按摩，会使按摩成为您和宝宝的一种享受。

婴幼儿宝宝的肌肤非常娇嫩敏感，因此，一开始的时候不宜直接接触宝宝的肌肤，可以在宝宝穿着衣服的时候对其轻轻抚摸，使宝宝感觉自然而舒适。

之后再选择合适的时间、合适的环境，进一步直接触摸宝宝肌肤。

不管是否穿着衣服，宝宝对接受到的按摩都有较敏感的反应。

在宝宝成长到6~8个月大，经过体检证明，宝宝的背部和颈部都有了一定的力量，并且逐渐适应了肌肤触摸之后，您就可以开始为宝宝进行更为系统的全身按摩了（参照本书第二章）。

## <<宝宝健康按摩图解>>

### 编辑推荐

《宝宝健康按摩图解》编辑推荐：给宝宝按摩是父母应该学习的重要技巧之一。它可以增进父母与宝宝之间的感情，帮助宝宝在生理和心理上健康成长，帮助父母发现宝宝潜在的问题以及处理一些轻微病症。给宝宝按摩还可以帮助宝宝提高身体灵活度，增加肌肉的协调性和身体的柔韧度，激发宝宝的身体潜能。

<<宝宝健康按摩图解>>

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>