

<<宝宝按摩和瑜伽>>

图书基本信息

## <<宝宝按摩和瑜伽>>

### 内容概要

你希望宝宝更健康吗？

你希望和宝宝更亲密、更融洽吗？

你希望轻松享受按摩和瑜伽吗？

拥有本书，你和宝宝都将轻松享受按摩和瑜伽，并从中受益。

合理的建议和循序渐进的技术指导，在宝宝成长的每一个阶段帮助你，使你 and 宝宝更快乐、更亲密

。

<<宝宝按摩和瑜伽>>

作者简介

安妮塔·艾波和波琳·卡朋特是英国婴儿按摩师训练机构“学习触摸”的全职按摩教师和合作导师。

## &lt;&lt;宝宝按摩和瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 入门 关于宝宝按摩和宝宝瑜伽 宝宝按摩和宝宝瑜伽的互补性第二章 按摩和瑜伽的益处 为什么说按摩和瑜伽对你和宝宝好处多多 了解你的宝宝 与宝宝融洽相处 手足之争 产后病(抑郁症) 宝宝需要抚摸的证据 对身体的益处 促进宝宝的认知发展 第三章 按摩的最佳时间 宝宝多大时适合进行按摩和瑜伽? 白天什么时间是做按摩和瑜伽的最好时间? 了解宝宝啼哭的原因 理解你的宝宝在述说什么 你的宝宝对按摩和瑜伽“赞同”吗? 什么时候不宜给宝宝做按摩和瑜伽?第四章 为按摩和瑜伽做准备 为按摩和瑜伽创造环境 为按摩做准备 为瑜伽做准备 让你的宝宝为按摩和瑜伽做准备 你应当为按摩和瑜伽做的准备 第五章 为宝宝选择合适的按摩油 给宝宝使用最好的按摩油 植物油 避免使用的按摩油 到哪儿去购买合适的按摩油? 按摩油的储存和放置 第六章 轻柔地引入触摸 给你的宝宝引入触摸 用襁褓包裹 能够帮助宝宝平静下来的技巧 给新生儿入按摩的方法 在按摩和瑜伽中帮助宝宝建立安全感 第七章 音乐、歌唱和韵律的重要性 与宝宝一起享受美妙音乐 在儿歌声中给宝宝做按摩和瑜伽 应用声音的各种变化 倾听宝宝的诉说 第八章 按摩程序——开始 按摩程序 按摩顺序安排的理由 开始按摩 按摩和瑜伽的善后 征求许可 开始按摩和结束按摩的顺序 第九章 按摩程序——腿和脚 向上舒展腿部按摩 轻柔的腿部按摩 足底按摩 泉涌式按摩 脚趾转动按摩 脚踝抚摩 向上舒展腿部按摩(再次) 拨浪鼓式按摩 双腿抬举式按摩 第一周总结第十章 按摩程序——腹部 腹部拥抱式按摩 腹部圈式按摩 雏菊花环式按摩 腹部方块式按摩 风车式按摩 膝部拥抱式按摩 第二周总结第十一章 按摩程序——胸、臂和手 爱心式按摩 爱吻式按摩 胸部和臂部滑动式按摩 手指转动式按摩 腕部按摩 胸部和臂部滑动式按摩(重复) 第三周总结第十二章 按摩程序——背部 背部按摩的建议 体位 背部斗篷式按摩 背部整体抚摩 滑动和绕圈式按摩 滑动和伸展式按摩 猫爪式按摩 再次背部斗篷式按摩 第四周总结第十三章 按摩程序——头和脸 天使之吻式按摩 耳部按摩 前额按摩 鼻子和脸颊按摩 第五周总结 全过程第十四章 宝宝瑜伽——开始 瑜伽程序 瑜伽的类型 怎样调整你的呼吸 从宝宝按摩到瑜伽的转化 测试宝宝的柔韧性 开始瑜伽练习第十五章 宝宝瑜伽——腿, 臀和腹部 踏步式瑜伽 欢乐的摇摆式瑜伽 含苞粉莲式瑜伽 腹部旋转式瑜伽 抬腿、伸展和落下第十六章 宝宝瑜伽——臂、胸和背部 对角线摇摆式瑜伽 爱的拥抱式瑜伽 绕线团式瑜伽 小鸟式瑜伽第十七章 你和宝宝共享的瑜伽练习 铃铛马式瑜伽 滚雪球式瑜伽第十八章 抱式宝宝瑜伽 袋鼠跳跃式瑜伽 狮子跳跃式瑜伽第十九章 特殊的身体状况、有特殊需要的宝宝 特殊情况 儿童疾病第二十章 为成长中的孩子按摩 适合成长中的孩子的按摩 适宜按摩的关键阶段 给大孩子按摩的准备工作 给大孩子按摩的手法第二十一章 给大孩子的讲故事按摩 在按摩中讲故事来增加趣味性 比萨饼式按摩 洗车式按摩 为成长中的孩子的按摩程序

## &lt;&lt;宝宝按摩和瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第二章 按摩和瑜伽的益处为什么说按摩和瑜伽对你和宝宝好处多多？

情感受益每当我们讨论宝宝按摩和瑜伽这两个主题时，首先想到的是如何让宝宝的体从中受益，但实际上有规律的按摩和瑜伽还在促进宝宝和父母的情感上扮演着积极角色。

帮助你的宝宝适应新的环境一旦离开母亲舒适的子宫，新生儿良快发现迎接他们的是一种很压抑的陌生环境。

按摩和瑜伽活动恰恰可以减轻他们的这种压力，这不仅仅对宝宝，对成人也同样重要！有序的按摩能帮助宝宝适应新环境，使他们安心。

当宝宝感到焦虑、不高兴或者情绪不佳的时候，父母可以用按摩来安慰他们。

按摩对宝宝来说是一个愉快的过程，它可以帮助宝宝平静并使他们得到安慰。

在迈阿密触摸研究院进行的研究表明，婴儿也存在着皮质醇水平（人体在面对压力时分泌的一种激素），通过按摩安慰会使宝宝的皮质醇分泌大大减少。

接受药物治疗时按摩和瑜伽的益处按摩和瑜伽有助于那些正在接受药物治疗和对触摸抱有消极态度的宝宝。

如果你的宝宝正在接受药物治疗，那么刚开始按摩和瑜伽对他/她可能过于刺激和痛苦，但通过逐步地有效按摩，过一段时间后这个问题会完全消除。

方法其实很简单，你可以轻轻地搂抱着孩子，隔着衣服拍拍他们，有时也可温柔地与他们交谈或应用亲密抱法（见第六章）。

按摩多长时间才能使宝宝感觉舒服，取决于宝宝的本性和他们所接受的药物治疗的类型。

通过细微的沟通（见第三章“理解你的宝宝在告诉你什么”），你会逐渐地进入到按摩程序，之后再行瑜伽练习（见第八至十八章），最终你的宝宝会逐渐用一种积极的态度对待按摩，而与药物治疗有关的负面感受将成为他们脑海中遥远的记忆。

了解你的宝宝并非所有的父母都对照顾几个月大的孩子感到胸有成竹，有时父母会感到很不适应甚至束手无策，循序渐进的按摩和瑜伽程序（第八至十八章）可以帮助父母们对按摩和照顾孩子建立自信。

通过按摩和瑜伽你会了解孩子肯定和否定的情绪表示，你会知道如何与你的宝宝进行交流（见第三章）。

这些情绪方面的变化，其实都可以从宝宝所发出的声音、所做的动作和微妙的身体变化中捕捉到。

当你对孩子有了更多的了解时，你会发现彼此更加尊重，而这会使你对养育好宝宝更有信心。

随着彼此理解的加强，交流也相应加强。

这样，在你的宝宝受到外界的过分刺激时，你就会知道：宝宝为什么哭；怎样才能使他们的情绪趋于平静；如何帮助你的宝宝使用自我平静技巧（见第六章）。

与宝宝融洽相处父母的抚摸，目光的对视，父母的气味和声音都是父母与宝宝融合过程中不可或缺的因素。

然而，大多数母亲都会面临产后不久就要重返工作岗位的压力，因此会有意识地削弱父母和宝宝之间的依赖。

但是这样一来，拥抱宝宝、抚摸宝宝、和宝宝聊天的时间也会有所减少，导致与宝宝融合的过程受到影响。

著名儿童心理学家伯纳德·布列敦相信，抚摸是有效建立和促进母婴之间融洽关系的关键因素。

进行宝宝按摩和瑜伽是积极抚摸的极佳方式。

毫无疑问，这也是你常用来促进你和宝宝交流的极其重要的工具，它们能帮助你 and 宝宝建立亲密无间的融洽关系。

案例孩子出生后，我克服了最初的许多问题。

开始时我根本不知道该如何安顿好宝宝，同时我还要忍受分娩时侧切引起的剧烈疼痛和乳头流血的痛苦。

但我一直坚持用母乳喂养，现在已经成功喂养5个月了，为此我深感自豪。

## &lt;&lt;宝宝按摩和瑜伽&gt;&gt;

在这5个月当中，我充分享受着母乳喂养以及我和宝宝的亲密。

我感觉我们母子之间建立了一种很亲密的养育关系，我认为这一切都得益于母乳喂养。

然而，5个月后，想到要不得不放弃母乳喂养——在3个月时间里我一直用右乳喂养，为此我忧心忡忡，担心会对自己的生理产生不良影响。

另一方面，是否重返工作岗位也是困扰我的问题。

经过一段时间的激烈思想斗争，我认为我已经尽力，是该给宝宝断奶改喂牛奶了。

但是，我也因此失去了母乳喂养时与宝宝亲密接触时的那种特殊感觉。

在断奶那段时间里，我们开始了宝宝按摩。

这种感觉真是太美妙了。

按摩不仅能给宝宝的身体带来益处，还让我与宝宝共同度过了快乐的时光，使我们重新找回了母乳喂养时我与宝宝的那种亲昵感。

手足之争对于那些已经有一个或多个孩子的家庭而言，新生儿的到来会使原来的家庭生活发生戏剧性的变化。

年长的哥哥姐姐们可能会有一种被父母疏远或受到歧视的感觉，坦率地说他们有点嫉妒新生儿。

父母一旦认识到这些问题，就应当有意识地帮助这些孩子们学会适应和接受新生儿的到来，这一点很重要。

在这个过程中，按摩和瑜伽起着重要的作用。

对于家中有年长孩子的家庭，家长可以有意识地让孩子们参与按摩和瑜伽活动，让孩子们用自己的方式感受与新生儿在一起的家庭氛围，这样他们就会感到自己在家庭中的地位与以前一样，并没有因为新生儿的到来而发生任何变化。

而且在这个过程中，他们还能发现和感受到身为哥哥和姐姐这种新的角色所赋予他们的新责任。

他们可帮助父母做如下事情：准备房间。

挑选音乐和儿歌。

帮着拿按摩油瓶。

观察小婴儿的反应（这有助于他们了解小宝宝想要表达的真实意思）。

产后病（抑郁症）产后抑郁症在产妇群中是一种高发病症（高达20%的妇女在产后出现这种症状）。

更为不幸的是很少有人认识到这种疾病的危害性，因而对它的治疗就相应不彻底、不到位。

产后抑郁症常出现在产后的最初几个月，也有可能发出在孩子出生一年左右，如果发现得不及时，母亲有可能在以后遭受更大的痛苦。

对产后抑郁症的关注和治疗如果产妇患上了产后抑郁症，她应当主动告诉自己所信赖的朋友、家庭成员、健康顾问或全科医生。

有条件的话，还可以报名参加产后抑郁症治疗学习班或者宝宝按摩和瑜伽班。

这些活动都会对母亲有所帮助，不会遭到任何歧视。

这样，产妇将有机会与其他母亲分担彼此的恐惧和焦虑，从而使自己的身体得到极大的放松，颇有疗效。

当然还有其他一些治疗产后抑郁症的方法，包括自我帮助、互补疗法、劝解、药物疗法、理疗法和住院治疗（如果有时间）等。

宝宝按摩有助于产后抑郁症患者病情减轻或治愈人们认为亲吻、拥抱和长时间注视宝宝是建立母婴融洽关系的良方。

宝宝按摩不仅使母亲和宝宝一起度过美好时光，还有助于建立和发展彼此之间的融洽关系，促进宝宝对母亲的依赖，并且能够增强宝宝自身的安全感，从而使宝宝更加自信地成长。

如果母亲不幸患有产后抑郁，有可能会阻碍与宝宝之间建立融洽和相互依赖的关系（在有些案例中，也可能丝毫不受影响）。

患有产后抑郁症的母亲们常常回避与他人的目光对视，也经常逃避与他人的正常交流，不幸的是，对自己的孩子可能也不例外。

事实证明，宝宝按摩有助于打破这种负面或恶性循环过程。

母婴之间因按摩而产生互动，可以有效地帮助那些在情感上遭受折磨的母亲。

## <<宝宝按摩和瑜伽>>

尽管没有正式研究表明瑜伽是治疗抑郁症的有效手段，但我们都知道，瑜伽过程强调鼓励和互动，因此我们有理由相信，瑜伽同按摩一样，能够促进交流、友爱和关心，对母子关系的发展很有价值。之所以说患产后抑郁症的母亲能够从有规律的初级按摩活动中受益，归结原因如下：宝宝按摩有助于促进雌性激素的分泌。

宝宝更放松、更快乐，可以减少母子之间互动的负面因素。

<<宝宝按摩和瑜伽>>

编辑推荐

《宝宝按摩和瑜伽》和宝宝一起享受按摩和瑜伽，丰富的育儿知识，刷新育儿理念，学习育儿方法，掌握育儿技巧。



<<宝宝按摩和瑜伽>>

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>