

## 育儿知识：妈妈们学会抚触宝宝倾注浓浓爱心

产品名称	育儿知识：妈妈们学会抚触宝宝倾注浓浓爱心
公司名称	北京爱心宝贝家政服务有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区西大望路59号院2号楼501室
联系电话	01087697560 13521520521

### 产品详情

很多时候父母都会自然而然地抚摸**宝宝**的后背，或者用手指轻揉**宝宝**的小脚丫。其实，这种父母与宝宝的**皮肤**接触就是一种按摩。**系统**的宝宝按摩学名叫“抚触|<http://www.aixinbaomu.com>”，在美国已成为照顾宝宝的一项必不可少的程序。这也是涉外**月嫂**|<http://m.aixinbaomu.com>、**育儿嫂**|<http://www.5cocoi.com>必须掌握的一种育儿|<http://m.5cocoi.com>技能！

### 抚触让宝宝更健壮

抚触是家长用整个手掌对宝宝身体进行轻柔地接触和平滑地触摸，这听起来非常容易，但要想做好是很难的，就连有执照的宝宝按摩师也需要经过长期完整的训练。

抚触宝宝不仅是父母与宝宝**情感**沟通的桥梁，还有利于宝宝的**健康**

。有宝宝按摩专家认为，宝宝抚触具有帮助宝宝加快新陈代谢、减轻肌肉紧张等功效。通过对宝宝皮肤的刺激使宝宝身体产生更多的激素，促进其对食物的消化、吸收和排泄，加快体重的增长。抚触活动了宝宝全身的肌肉，使其肢体长得更健壮，身体更**健康**。抚触还能帮助宝宝**睡眠**，减少烦躁**情绪**。纽约一家**医院**实行每天拥抱及抚触宝宝的规定后，1岁以下宝宝的死亡率从30%降至10%。

## 抚触宝宝要充满爱心

在每次洗澡前就可以抚触宝宝，妈妈是最理想的抚触者。抚触时间为喂奶1小时

后，以免宝宝会吐奶

。室温在25 ~ 28 之间，**室内**光线

不要太亮

。抚触者不要留长

指甲，接触宝宝身体之前首先要**清洗**双手并让自己的双手温暖起来。

专家建议应准备好一条柔软的毯子，几条干净的毛巾，一瓶宝宝专用的**护肤乳液**

，另外还要保持平静的心情。专家认为，抚触宝宝一定要充满爱心，同时还要观察宝宝是否享受，一旦宝宝表示出不喜欢的样子，就应马上停止。一般做一套按摩只需要20分钟。

下面跟着**阿姨**出行MovingSitters的**涉外月嫂**来**学习**一下宝宝抚触如何操作！

## 宝宝抚触的基本方法

初学者可采用以下方式给宝宝进行抚触：

全身**运动**

全身运动就相当于给宝宝热身。抚触者坐在地板上伸直双腿，再将毛巾铺在腿上，让宝宝仰躺在腿上，头朝抚触者双脚的方向。将宝宝的胳膊在胸前打开再合拢，这能使宝宝放松背部，有利于肺部的呼吸。然后上下移动宝宝的双腿，模拟走路的样子，这个动作使大脑的两侧都能得到良好的刺激。

## 胸膛和躯干

抚触者的双手分别从宝宝的胸部外下侧向对侧肩部轻轻抚触，然后由上而下反复多次轻抚宝宝的身体。如果他表现出不舒服的样子，换一个姿势。这个动作能使宝宝呼吸循环更顺畅。

## 胳膊和双手

用一只手轻握着宝宝的左手并将他的胳膊抬起，用另一只手抚触宝宝左胳膊，从肩膀到手腕，然后将宝宝的手掌和手指打开，进行每一个手指的抚触，轻轻摩擦宝宝的小手。另一侧做同样的动作。这样可以增加宝宝胳膊和双手的灵活性。

## 背部

如果宝宝不反对后背朝上，可以试着让他俯卧在抚触者腿上，用手掌从宝宝的脖子到臀部自上而下进行抚触。也可以让宝宝平躺，用一只手托起宝宝的臀部，另一只手轻轻地从脖子慢慢向下揉搓宝宝的脊梁骨。背部抚触有利于增强免疫力。

## 腹部

轻轻地用整个手掌顺着宝宝的肋骨到骨盆的位置抚触，用手指肚自宝宝右上腹滑向右下腹，左上腹滑向左下腹。腹部抚触能帮助宝宝排气、缓解便秘。

## 腿部和脚部

用一只手扶着宝宝左脚踝，把左腿抬起，用另一只手抚触宝宝的左腿，从臀部到脚踝，然后用手掌轻轻抚触宝宝的小脚丫，从脚后跟到脚

趾自下而上的抚触。另一侧也做同样的动作。抚触腿脚能够增强宝宝的协调能力，使宝宝的四肢更灵活。

## 脸部

用最柔软的两只手指，由中心向两侧抚摸宝宝的前额。然后顺着鼻梁向鼻尖滑行，再从鼻尖滑向鼻子的两侧。多数宝宝都喜欢这个手法，他们以为你是在和他做**游戏**，但是如果你的宝宝觉得不舒服就先停止做这个动作，隔天不妨再试一次。

在给宝宝做抚触的时候，可以放一些轻**音乐**，同时温柔地跟他说话，“妈妈给你捏捏小脚丫”，“这是你的大拇指……”，在抚触的同时刺激宝宝大脑的**发育**。但是宝宝抚触并非适合所有的宝宝，发热、骨折、皮肤感染的宝宝都不能做抚触，患有其他**疾病**的宝宝是否能做抚触应先**咨询**一下**医生**哦！