

育婴师：教你如何做婴儿抚触操、排气操，宝宝健康少生病

产品名称	育婴师：教你如何做婴儿抚触操、排气操，宝宝健康少生病
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

皮肤是人体最大的器官，布满了神经末梢。当宝宝从子宫呼吸转换为空气呼吸时，最初的呼吸是无规则的，抚摸能刺激新生儿呼吸尽快规律起来。

且一项“ 婴儿期抚触对儿童智力发育影响的效果观察 ” 研究发现，出生后0-2个月开展抚触的儿童，比不做抚触的儿童智能发育指数（MDI）高7.4分。换言之，做抚触的孩子比不做抚触的孩子更聪明，并且是越早开始越好。

婴儿抚触|<http://www.aixinbaomu.com>对孩子的好处是很多的，增强孩子免疫力，促进孩子智力发育|<http://www.5cocoi.com>，缓解宝宝紧张，给予充足的安全感，增进亲子|<http://m.5cocoi.com>间情感交流.....

接下来跟着松达高级育婴师|<http://m.aixinbaomu.com>-达妈Mishell一起给孩子做个抚触吧.....

抚触步骤：

1) 头部抚触

两手拇指，由宝宝眉心沿着眉骨，慢慢滑到太阳穴，再向上延伸到发际。

两手拇指从宝宝下巴中间，慢慢向两侧推，推到耳前，画个笑脸。

一手托头，用另一只手的指腹从前额发际向上、向后按摩，至两耳后乳突。

2) 胸部抚触

从腹部肋缘处，经胸前推向对侧的锁骨胸部，两手交替进行，类似于在宝宝胸前画十字。

要注意的是，避开宝宝乳头。

3) 上肢抚触：

双手抓住宝宝的胳膊，从上臂至手腕轻轻挤压；

双手夹住宝宝胳膊，从肩部处轻轻错滚到宝宝手腕；

双手拇指指腹抚摸宝宝手心，其余四指按摩宝宝手背。

用拇指和中指依次揉捏宝宝的每一根手指。

4) 腹部抚触

腹部抚触应以顺手针方向，即从右下腹至上腹向左下腹进行，可以促进宝宝肠道消化，缓解宝宝胀气。

注意如果宝宝肚脐没有脱落或者没有完全长好，一定要避开肚脐。

5) 下肢抚触

和上肢抚触的步骤是一样的。四肢的抚触可以促进宝宝的肢体灵活性哦。

6) 背部抚触

背部抚触的时候要将宝宝翻过来，呈卧姿状态。

双手拇指沿着宝宝的脊柱两侧，从上向下打算按摩。

双手四指并拢从宝宝的脊柱中间慢慢滑向两侧，由上至下从颈部按压至臀部。

双手掌心交替，从颈部轻轻按压至宝宝臀部，重复4-6次。

给宝宝做抚触有些知识一定要要知道：

新生儿即可以做抚触；

抚触一般在婴儿吃奶后1小时左右进行，沐浴；

抚触时，与宝宝皮肤直接接触，注意室温不低于25℃，用小浴巾盖住宝宝肚脐部位，避免着凉；

抚触前先摘去手上饰品，用温水洗手，以免刮伤或刺激到宝宝皮肤；

宝宝皮肤娇嫩，抚触时要先滴2滴山茶油在手上搓开，再接触宝宝皮肤，可以很大程度上缓解宝宝不适。

抚触时刻多和宝宝沟通或放些轻柔的音乐，如果宝宝出现哭闹要及时中止抚触。

婴幼儿肠胃消化功能弱，还特别容易出现胀气、攒肚的情况，严重还有可能出现肠痉挛等，经常给宝宝做排气操，有助于缓解这一症状。

排气操步骤：

第一步：腹部按摩

用手掌根以宝宝肚脐为中心，顺时针按摩8圈，能够帮助宝宝促进肠胃蠕动，帮助消化。

第二步：推心置腹

妈妈双手交替从宝宝胸口开始，向下轻抚至大腿根，左右交替各做8次；再双手并排，从宝宝胸口向下轻抚至大腿根，做8次；

第三步：蹬山车式

妈妈握住宝宝脚踝、小腿，让宝宝像蹬自行车一样，两腿交替压向腹部，左右交替各做8次；动作轻柔，不可幅度多大。

第四步：垂直蹬腿式

妈妈握住宝宝脚踝、小腿，让宝宝双腿膝盖弯曲，大腿压腹部，并保持1到2秒，来回重复8次。

第五步：垂直抱腿

妈妈握住宝宝小腿，让宝宝双腿保持伸直，抬起压向腹部，重复8次。

第六步：交叉触膝

妈妈一手抓宝宝左膝盖，另一手抓宝宝右侧手臂，同时向上抬起尽量接近，左右交替为1次，做8次。

建议宝宝在15天以后才开始做排气操，动作要轻柔，避免弄伤宝宝。排气操是通过压迫原理促进宝宝排气、排便，所以有可能在做排气操的过程中宝宝就会放几个大屁或排便，这都是正常现象。

缓解宝宝胀气，除了要让多的空气排出来，更应该做的是，少让空气进去！

如果是母乳喂养，确保宝宝嘴唇在妈妈乳晕处合紧；

如果是奶瓶喂养，要确保宝宝的嘴唇吸到奶嘴较宽的底部，而不是只碰奶嘴顶端。

喂奶时奶瓶倾斜30-45°，保证奶瓶内空气全部处于瓶底；

如果母乳喂养，妈妈要少吃容易让宝宝过敏的食物，少吃容易产生气体的食物如豆类；

喂奶后半小时内竖抱宝宝，并进行拍嗝；

让宝宝少吃多餐；

对宝宝哭声要及时回应。