

# Obsah

Předmluva .....	11
<b>Úvod</b> .....	13
Dotek .....	13
Účinky masáže .....	14
Ohlasy maminek z kurzu masáží dětí a kojenců .....	15
Kontraindikace .....	16
KAPITOLA 1	
<b>Několik příkladů péče o děti v historii a v různých kulturách</b> ...	17
Rané kultury .....	17
Západní kultury .....	17
Příklady z jiných kultur .....	18
KAPITOLA 2	
<b>Vazba</b> .....	21
Kontakt očima .....	21
Dotýkání .....	21
Hlas a zvuk .....	22
Vůně .....	22

Mateřské mléko .....	22
Práce s energií .....	23
KAPITOLA 3	
<b>Působení hudby při masáži</b> .....	25
KAPITOLA 4	
<b>Masážní oleje</b> .....	27
Působení .....	27
Jak oleje uchovat a používat .....	28
Stručný přehled rostlinných olejů a jejich užití při masáži .....	28
Stručný přehled esenciálních olejů a jejich užití .....	30
Tabulka účinnosti esenciálních olejů .....	37
Dávkování k tabulce – podle kódování typů olejů .....	39
KAPITOLA 5	
<b>Kůže</b> .....	41
Schéma průřezu kůže .....	42
Pokožka (epidermis) .....	43
Škára (corium) .....	43
Podkožní vazivo (tela subcutanea) .....	43
KAPITOLA 6	
<b>Masáže</b> .....	45
Masáže v těhotenství .....	45
Masáže kojence .....	46
Pravidla masáže .....	47
Na co bychom neměli zapomenout: .....	47
Postup masáže .....	49
<i>A. Polohy při masírování přední části těla dítěte:</i> .....	49
Dolní končetiny .....	52
Břicho .....	59
Hrudník .....	67
Horní končetiny .....	69
Obličej .....	76

Hlazení od hlavy až k patě .....	84
Schéma masážních tahů na obličeji .....	85
<i>B. Polohy při masírování zadní části těla dítěte:</i> .....	86
Záda .....	87
Hlazení od hlavy až k patě .....	91
Cviky z jógy .....	92
Přehled tahů .....	97
Zkrácená masáž .....	99
Cviky z jógy .....	99
Vliv masáže na děti různého věku .....	99
0–1 rok .....	99
1–2 roky .....	101
2 roky a více .....	102
Hry při masážích .....	103
<i>Hra na balíček</i> .....	103
<i>Hra na obložený rohlík</i> .....	104
<i>Sluch, čich, chuť, hmat</i> .....	104
<i>Hra na déšť</i> .....	104
Písničky a říkanky při masážích .....	104
<i>Dešťové kapičky</i> .....	104
<i>O palečkách</i> .....	105
<i>Ruce, ruce, ručičky</i> .....	106
<i>Pampelišky</i> .....	106
<i>Paša</i> .....	106
<i>Zvonečky</i> .....	107
Několik rad pro rodiče oslabených nebo nemocných dětí .....	107
Masáž pro celkové posílení organismu .....	109
Závěr .....	111
Použitá literatura .....	113