

# Obsah

Předmluva .....	11
<b>Úvod</b> .....	13
Dotek .....	13
Účinky masáže .....	14
Ohlasy maminek z kurzu masáží dětí a kojenců .....	15
Kontraindikace .....	16
<b>KAPITOLA 1</b>	
<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
<b>KAPITOLA 2</b>	
<b>Vazba</b> .....	21
Kontakt očima .....	21
Dotýkání .....	21
Hlas a zvuk .....	22
Vůně .....	22
Mateřské mléko .....	22
Práce s energií .....	23
<b>KAPITOLA 3</b>	
<b>Působení hudby při masáži</b> .....	25
<b>KAPITOLA 4</b>	
<b>Masážní oleje</b> .....	27
Působení .....	27

Jak oleje uchovat a používat .....	28
Stručný přehled rostlinných olejů a jejich užití při masáži .....	28

## KAPITOLA 5

<b>Kůže</b> .....	31
Pokožka (epidermis) .....	33
Škára (corium) .....	33
Podkožní vazivo (tela subcutanea) .....	33

## KAPITOLA 6

<b>Masáže</b> .....	35
Masáže v těhotenství .....	35
Masáže kojence .....	36
Pravidla masáže .....	37
Na co bychom neměli zapomenout: .....	37
Postup masáže .....	39
<i>A. Polohy při masírování přední části těla dítěte:</i> .....	39
Dolní končetiny .....	42
Břicho .....	49
Hrudník .....	57
Horní končetiny .....	59
Obličej .....	66
Hlazení od hlavy až k patě .....	74
<i>B. Polohy při masírování zadní části těla dítěte:</i> .....	75
Žáda .....	76
Hlazení od hlavy až k patě .....	80
Cviky z jógy .....	81
Přehled tahů .....	86
Zkrácená masáž .....	88
Cviky z jógy .....	88
Vliv masáže na děti různého věku .....	88
0 – 1 rok .....	88
1 – 2 roky .....	90
2 roky a více .....	91
Hry a písničky při masážích .....	92

Hra na balíček . . . . .	92
Hra na obložený rohlík . . . . .	93
Sluch, čich, chuť, hmat . . . . .	93
Hra na déšť . . . . .	93
Hra na zvoneček . . . . .	93
Písničky . . . . .	93
Několik rad pro rodiče oslabených nebo nemocných dětí . . . . .	95
Masáž pro celkové posílení organismu . . . . .	96
Závěr . . . . .	97
Použitá literatura . . . . .	99