

Masáže nastávajících maminek a miminek

Caty Guzmán

Computer Press, a. s., 2009. Vydání první.

Překlad: Romana Čadová

Jazyková korektura: Martina Kotulová

Ilustrace: Carles Baró, Minuca Sostres

Fotografie: Montanés & Gebbia fotografia

(studios@studiosmg.com), archiv nakladatelství Océano

Sazba: Daniel Janošec

Technický redaktor: Karel Hána

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Ze španělského originálu MASAJE PARA TI Y TU BEBÉ

© 1999 Catalina Guzmán

© 2002 EDITORIAL OCEANO S.L. Barcelona (Spain)

Computer Press, a. s.

Holandská 8, 639 00 Brno

Objednávky knih:

www.knihy.cpress.cz

distribuce@cpress.cz

Dotazy ke zdravotně literatuře:

ivana.auingerova@cpress.cz

ISBN 978-80-251-2471-0

Prodejní kód: KZ0076

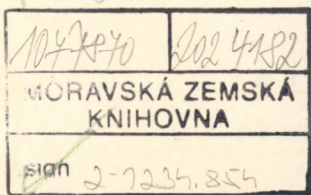
Vydalo nakladatelství Computer Press jako svou 3329. publikaci.

© Computer Press, a. s., 2009. Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být publikována a šířena

žádným způsobem a v žádné podobě bez výslovného svolení

vydavatele.



Obsah



Magická síla doteků	5
Pro koho je tato kniha?	5
Metoda vedoucí k rovnováze	5
Bezpečné relaxační doteky	6
Masáž	9
Co je to masáž?	9
K čemu je masáž dobrá?	9
Léčivé účinky masáží na budoucí maminky	10
Léčivé účinky masáží na miminka	11
Postup při masáži	14
Příprava na masáž	19
Příprava místa	19
Jak masírovat	21
Oleje	26



Masáže nastávajících maminek krok za krokem	37	Jak léčit nejčastější zdravotní problémy	81
V těhotenství	37	Masáž tui na	92
Kdy se masáži vyhnout	37	Masáž podle věku	95
Masážní techniky	38	Masáž hrou	95
Při porodu	44	Pozitivní účinky v každém věku	96
Po porodu	47	Novorozeně	96
Těhotenská jóga	48	Mezi třetím týdnem a třetím měsícem	99
		Po prvních třech měsících	99
Masáž miminka	51	První krůčky	100
Masáž miminka krok za krokem	53	Použitá literatura	101
Kdy začít	53	Rejstřík	102
		Další zajímavé knihy	103

