

Obsah

Předmluva	11
Úvod	13
Dotek	13
Účinky masáže	14
Ohlasy maminek z kurzu masáží dětí a kojenců	15
Kontraindikace	16
KAPITOLA 1	
Několik příkladů péče o děti v historii a v různých kulturách	17
Rané kultury	17
Západní kultury	17
Příklady z jiných kultur	18
KAPITOLA 2	
Vazba	21
Kontakt očima	21
Dotýkání	21
Hlas a zvuk	22
Vůně	22
Mateřské mléko	22
Práce s energií	23
KAPITOLA 3	
Působení hudby při masáži	25
KAPITOLA 4	
Masážní oleje	27
Působení	27

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

KAPITOLA 5

Kůže	31
Pokožka (epidermis)	33
Škára (corium)	33
Podkožní vazivo (tela subcutanea)	33

KAPITOLA 6

Masáže	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
Záda	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