

# Obsah

<b>Na začátku byl příběh</b> . . . . .	15
<b>Předmluva</b> . . . . .	17
<b>Úvod</b> . . . . .	19
Dotek . . . . .	19
Účinky masáže . . . . .	20
Kontraindikace . . . . .	23

## *Kapitola 1*

<b>Několik příkladů péče o děti v historii a v různých kulturách</b> . . . . .	25
Rané kultury . . . . .	25
Západní kultury . . . . .	25
Příklady z jiných kultur . . . . .	27

## *Kapitola 2*

<b>Vazba</b> . . . . .	29
Kontakt očima . . . . .	29
Dotýkání . . . . .	29
Hlas a zvuk . . . . .	29
Vůně . . . . .	30
Mateřské mléko . . . . .	30
Šestý smysl . . . . .	30
Práce s energií . . . . .	30

## *Kapitola 3*

<b>Působení hudby při masáži</b> . . . . .	33
--	----

## *Kapitola 4*

<b>Masážní oleje</b> . . . . .	35
Působení . . . . .	35
Jak oleje uchovat a používat . . . . .	36
Stručný přehled rostlinných olejů a jejich užití při masáži . . . . .	36
Stručný přehled esenciálních olejů a jejich užití . . . . .	39
Tabulka účinnosti esenciálních olejů . . . . .	48
Dávkování k tabulce – podle kódování typů olejů . . . . .	52

## Kapitola 5

<b>Kůže</b> . . . . .	53
Pokožka (epidermis) . . . . .	53
Škára (corium) . . . . .	54
Podkožní vazivo (tela subcutanea) . . . . .	54
Schéma průřezu kůže . . . . .	54

## Kapitola 6

<b>Masáže</b> . . . . .	55
Masáže v těhotenství . . . . .	55
Masáže kojence . . . . .	56
Pravidla masáže . . . . .	57
Na co bychom neměli zapomenout . . . . .	57
Postup masáže . . . . .	59
A. Polohy při masírování přední části těla dítěte . . . . .	59
DOLNÍ KONČETINY . . . . .	60
BŘÍŠKO . . . . .	65
HRUDNÍČEK . . . . .	71
HORNÍ KONČETINY . . . . .	73
OBLIČEJ . . . . .	79
B. Polohy při masírování zadní části těla dítěte . . . . .	86
ZÁDA . . . . .	87
Cviky z jógy . . . . .	96
Přehled tahů . . . . .	100
Vliv masáže na děti různého věku . . . . .	103
0-1 ROK . . . . .	103
1-2 ROKY . . . . .	104
2 ROKY A VÍCE . . . . .	105
Hry při masáží . . . . .	106
Hra na balíček . . . . .	106
Hra na obložený rohlík . . . . .	106
Sluch, čich, chuť, hmat . . . . .	106
Hra na déšť . . . . .	106



Písničky a říkanky při masáží . . . . .	107
<i>Dešťové kapičky</i> . . . . .	107
<i>Myška</i> . . . . .	107
<i>Ruce, ruce, ručičky</i> . . . . .	108
<i>O palečkách</i> . . . . .	108
<i>Pampelišky</i> . . . . .	108
<i>Paša</i> . . . . .	109
<i>Zvonečky</i> . . . . .	109
Několik rad pro rodiče oslabených nebo nemocných dětí . . . . .	111
1. U předčasně narozených dětí . . . . .	111
2. U dětí, které se brání dotekům . . . . .	115
3. Jestliže je dítě neklidné . . . . .	116
4. Masáž pro podporu spánku . . . . .	116
5. Protikoliková masáž . . . . .	119
6. Masáž při nachlazení . . . . .	121
7. Masáž při prořezávání zoubků . . . . .	124
8. Masáž při nadměrném nebo nízkém svalovém napětí končetin . . . . .	126
9. „Když nevíme“ . . . . .	127
<b>Závěr</b> . . . . .	129
<b>Použitá literatura</b> . . . . .	131

