

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
Stručný přehled esenciálních olejů a jejich užití	30
Tabulka účinnosti esenciálních olejů	37
Dávkování k tabulce – podle kódování typů olejů	39
KAPITOLA 5	
Kůže	41
Schéma průřezu kůže	42
Pokožka (epidermis)	43
Škára (corium)	43
Podkožní vazivo (tela subcutanea)	43
KAPITOLA 6	
Masáže	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 obličejí	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