

Joanna Kaczara

MASAŻ

NIEMOWLĘCIA

METODA  
SHANTALA



Joanna Kaczara

**MASAŻ  
NIEMOWLĘCIA  
METODA  
SHANTALA**

W Y D A W N I C T W O

 **ASTRUM**

[www.wydawnictwo-astrum.pl](http://www.wydawnictwo-astrum.pl)

W R O C Ł A W

# Spis treści

<b>Słowo wstępne</b> .....	5
<b>Od autorki</b> .....	7
<b>Rozdział 1. Czym jest masaż niemowlęcia</b> .....	9
Stymulacja dotykowa i jej dobroczynny wpływ .....	11
Stres – choroba XX wieku .....	16
Wpływ masażu na późniejsze życie .....	19
<b>Rozdział 2. Świat zmysłów niemowlęcia</b> .....	21
Ruch, rytm i dotyk .....	21
Wzrok i słuch .....	23
Jak wzbogaca się świat doznań zmysłowych dziecka .....	24
Jak dziecko porozumiewa się z nami .....	26
Co naprawdę ceni sobie twoje dziecko .....	27
<b>Rozdział 3. Powstawanie więzi między matką a dzieckiem</b> .....	29
Rola masażu w tworzeniu więzi .....	32
Jak nadrobić zaległości .....	33
<b>Rozdział 4. Rozdział tylko dla ojców</b> .....	35
<b>Rozdział 5. Sztuka relaksu</b> .....	38
Cel ćwiczeń relaksacyjnych .....	39
Techniki relaksacyjne .....	39
Trudności i jak im zaradzić .....	40
<b>Rozdział 6. Muzyka a masaż</b> .....	41
Kołysanki, wierszyki, opowiadania .....	42
Masaż starszego dziecka .....	45
<b>Rozdział 7. Jak się przygotować</b> .....	50
Technika masażu .....	50
Kiedy i gdzie masować .....	51
Czy „zimny wychów” jest rzeczywiście zdrowy? .....	52
Pozycja przy masażu .....	52
Od czego zacząć .....	53
<b>Rozdział 8. Masaż niemowlęcia</b> .....	56
Masaż nóg i stóp .....	56
Masaż brzucha .....	62
Masaż klatki piersiowej .....	66

Masaż ramion i dłoni .....	67
Masaż twarzy .....	71
Masaż pleców .....	76
Gimnastyka .....	78
Masaż shantala w „pigułce” .....	81
Skrócona wersja masażu .....	83
<b>Rozdział 9. Jak niemowlę porozumiewa się z nami .....</b>	<b>84</b>
Niemowlę i jego odruchy .....	85
Reakcje dzieci na masaż .....	87
Objawy zdenerwowania i niepokoju .....	88
Płacz dziecka i jego przyczyny .....	89
Co robić, gdy dziecko płacze .....	90
<b>Rozdział 10. Stany gorączkowe i kolka gazowa .....</b>	<b>92</b>
Gorączka .....	92
Nieżyt górnych dróg oddechowych .....	93
Kolka gazowa .....	94
Masaż przy kolce .....	95
<b>Rozdział 11. Jeśli urodzi się za wcześnie .....</b>	<b>97</b>
Szpital .....	99
Kiedy zacząć masaż .....	100
Nadwrażliwość .....	101
Nareszcie w domu .....	102
<b>Rozdział 12. Masaż a zaburzenia rozwoju .....</b>	<b>104</b>
Dziecięce porażenie mózgowe .....	105
Zasady wykonywania masażu .....	107
Zaburzenia wzroku .....	108
Zaburzenia słuchu .....	110
<b>Rozdział 13. Starsze dzieci .....</b>	<b>117</b>
Jak zacząć .....	118
Modyfikacja masażu .....	119
<b>Rozdział 14. Nowe dziecko w domu, czyli co robić, by się pokochały .....</b>	<b>120</b>
Dotyk – czy zawsze zdrowy i naturalny? .....	121
<b>Bibliografia .....</b>	<b>123</b>