

فهرست کوتاه

- مقدمه ۱۹
- بفش ۱: هیچ چیز جای لمس شدن را نمی‌گیرد ۲۳
- تشریف‌فرمایی نوزادان به دنیای شگفت‌انگیز ماساژ ۲۵
- فواید ماساژ کودک ۳۷
- کودک خود را بهتر بشناسید ۵۱
- آماده شدن کودک برای ماساژ درست و حساسی ۶۳
- بفش ۲: حرکت‌های کششی مختلف برای افراد مختلف: ماساژ کودک ۷۹
- ماساژ قسمت جلو بدن ۸۱
- ماساژ صورت و گردن ۱۰۵
- ماساژ پشت بدن ۱۲۳
- بفش ۳: ماساژ می‌تواند بخشی از زندگی کودکان باشد ۱۴۳
- کودکان نارس و نوزادها ۱۴۵
- بچه‌های بزرگ‌تر و کودکان نوپا ۱۵۹
- تطبیق ماساژ با خواب نیم‌روز، حمام و زمان عوض کردن پوشک کودک ۱۷۳
- بفش ۴: کاهش مشکلات سلامتی با ماساژ ۱۹۳
- ماساژ برای درمان بیماری‌های مزمن و مشکلات جسمانی ۱۹۵
- ماساژ برای موارد عاطفی و رشدی ۲۱۷
- ماساژ کودکان در معرض خطر ۲۳۹
- بفش ۵: ده تایی‌ها ۲۵۷
- (تقریباً) ۱۰ تکنیک ویژه ۲۵۹

مقدمه

همین که این کتاب را خریده‌اید تا بخوانید نشان می‌دهد که خوشبختانه در مورد ماساژ کودک چیزهایی شنیده‌اید. روش و نحوه‌ی اجرای ماساژ را نمی‌دانید اما در موردش کنجکاویید. حتی اگر انتخاب این کتاب توسط شما برای پر کردن وقت و یا فقط خریدن کتاب باشد، و به ماساژ کودک اعتقاد هم نداشته باشید، باز هم خوب است. ما این شانس را به شما می‌دهیم تا خودتان امتحان کنید؛ پس ورود شما را به این کتاب خوشامد می‌گوییم.

در همین راستا، شما نیاز به دلیلی قانع‌کننده برای بردن این کتاب به خانه و خواندن آن دارید، در نظر داشته باشید که ماساژ کودک قرن‌هاست که در دنیا انجام می‌شود و تحقیقات اخیر نشان داده است که ماساژ کودک در بردارنده‌ی فواید عاطفی و فیزیکی برای کودک و فرصتی شگفت‌انگیز برای تقویت پیوندی عمیق بین شما و کودکتان است.

جزئیات بیشتر را در متن کتاب توضیح می‌دهیم، اما قبل از آنکه ماساژ کودک را از سیر تا پیز شرح دهیم، لازم است که کمی در مورد چگونگی کنار هم قرار دادن موضوعات این کتاب توضیح دهیم.

درباره‌ی این کتاب

هدف ما از نگارش این کتاب بسط و گسترش دانش ماساژ سنتی و معاصر است؛ به خصوص ترکیب گذشته و حال. می‌خواهیم به شما به‌عنوان والدین و یا مراقب کودک کمک کنیم تا از توانایی و تأثیر مثبت‌تان بر سلامت کودک آگاه شوید؛ انجام این مراحل اصلاً پیچیده و سخت نیست. امیدواریم مشوق خوبی برای شما باشیم تا ماساژ را به‌عنوان تمرین روزانه در زندگی خود بگنجانید.

در طول کتاب متوجه خواهید شد که ما جنبه‌های تکنیکی ماساژ را با شرح علل پزشکی و فلسفی‌اش به کار برده‌ایم (برای مثال وضعیت‌های خاصی از دست‌ها و حرکات‌های کششی). اما اجازه ندهید این فلسفه‌های کوچک شما را دست‌پاچه کنند؛ انتظار نداریم تمام ایده‌های پیشنهادشده در این کتاب حس خوبی به شما بدهند.