

# สารบัญ

คำนำ

บทนำ 6

นมเมื่อไหร่ดี 7

ประโยชน์มากมายจากสัมผัสแห่งรัก 8

อุปกรณ์ นมผงขวด และอะโรมาเธอราปี 10

เทคนิคการนวดที่ดี 12

สมาธิ สรีระ และการผ่อนคลายของผู้นวด 14

พาหนุมาเริ่มรู้จักการนวด 16

หลับๆ ตื่นๆ 18

ร้องไห้ 20

การป้อนนม 21

คุณพ่อกับลูกน้อย 22

นอนคว่ำสำคัญไฉน 24

การนวดเต็มรูปแบบ 26

เริ่มจากเท้า 28

เข้าสู่ขา 30

ขึ้นไปถึงสะโพก 32

พุงกลมๆ 34

ขยับมาที่หน้าอก 36

ไหล่และแขน 38

มือเล็กๆ 40

หลังและกระดูกสันหลัง 42

ศีรษะและต้นคอ 44

ยืดกาย สบายทั้งตัว 46

ให้อากาศได้โล่ตัว 48

ให้ความมั่นคงกับท่วงท่า

ทารกคุณ 50

สอนให้ทนนั่งครั้งแรก 52

นั่งแบบช่วยพยุง 54

นั่งแบบอิสระ 56

นั่งแบบญี่ปุ่น 58



การเคลื่อนไหวกับเบบี๋ยืมนาสติก 60

กระตุ้นให้หนูเคลื่อนไหวคือดักกันเถอะ 62

หนูน้อยเรื้อเหาะ 64

ขาที่แข็งแรงและยืดหยุ่น 66

ที่มาของสะพานโค้ง 68

หลังของหนูแข็งแรงและมีความยืดหยุ่น 70



การเจ็บป่วยและความต้องการพิเศษ 72

ไอ หวัด คัดจมูก แน่นหน้าอก 74

ตาแฉะ 76

หูแฉะ 77

ลม ไคลิก และท้องผูก 78

ฟันขึ้นและอาการปวดฟัน 80

หนูนอนไม่หลับ 82

เสียน้อยคร่อมกึ่งไม้ 84

เด็กที่คลอดโดยการผ่าตัด 86

เด็กคลอดก่อนกำหนด 87

เด็กที่มีปัญหาการมองเห็น 88

เด็กที่มีปัญหาการได้ยิน 89

เท้าปุก 90

เด็กสมองพิการ 91

ทบทวนการนัด 92

สารบัญคำ 96

คำขอบคุณ 96

