

# Spis treści

Od autorów..... 7

1. Małe jest mleczne, czyli dlaczego karmić..... 9

2. Ciało w ciąży – od funkcji estetycznej do kulinarnej..... 12

Jak będą się zmieniać Twoje piersi w okresie ciąży? 12 • Czego potrzebujesz? 13

3. Rzeka mleka. O mechanizmie laktacji..... 15

Pierś – jak wygląda i co w niej jest 15 • Hormony 16 • Odruch szukania 17 • Odruch ssania 17

4. Technologia karmienia – o tym, co kobieta pierwotna wiedziała,  
a czego my musimy się uczyć..... 20

Jak dobrze układać dziecko przy piersi? 21 • Przystawianie krok po kroku 22 • Kiedy dziecko dobrze ssie, tzn. pobiera pokarm z piersi? 23 • Jak poznać, czy dziecko jest najedzone? 24 • Jak podać pokarm, gdy dziecko nie może lub nie umiessać piersi?: Łyżeczka 25, Kubeczek, kieliszek 26, Metoda „po palcu” 26, System Wspomagający Karmienie SNS 27

5. Jaki wybrać szpital? Dlaczego pierwsze godziny i dni po porodzie są  
takie ważne..... 28

Jak wybrać szpital wspierający karmienie piersią? 28 • 10 kroków do udanego karmienia piersią 30 • Co zabrać do szpitala? 33

6. Pierwszy tydzień..... 34

Co się dzieje z Twoim ciałem? 35 • Co się dzieje z dzieckiem? 35 • Typowe trudności pierwszego tygodnia: *Nawał pokarmu* 36, *Bolesne lub poranione brodawki* 38, *Płaskie brodawki* 40, *Żółtaczka fizjologiczna* 41, *Dziecko nadmiernie sennie* 42 • Sytuacje szczególne: *Karmienie po cesarskim cięciu* 43, *Karmienie bliźniąt* 45

7. Jak przygotować dom do karmienia..... 47

8. O płaczu i o tym, jak być dobrą matką..... 49

Płacz jest językiem dziecka 51 • Niemowlęca kolka 52

9. Późniejsze problemy..... 54

Bolesność brodawek 54 • Zakażenia: *Zakażenie grzybicze* 55, *Zakażenie bakteryjne* 56 • Zastój pokarmu 57 • Zapalenie piersi 58 • Ropień piersi 59 • Mam za mało pokarmu 59

10. Dziecko na oddziale intensywnej opieki..... 62

11. Kiedy mama choruje . . . . .	67
Choroby, przy których nie można karmić piersią 67 • Nie są przeciwwskazaniem do karmienia 68	
12. Jak żywić mamę . . . . .	69
10 przykazań, jak uniknąć nudy na talerzu 71 • Mama wegetarianka 73	
13. Świat poza piersią, czyli nowe smaki dla malucha . . . . .	75
Jak wprowadzać nowości? 76 • Rozszerzenie jadłospisu 78 • Z kuchni cioci Malwiny 79	
14. Pożegnanie z piersią . . . . .	81
Jak zorganizować pożegnanie z piersią? 82 • Kłopoty z karmieniami nocnymi 83	
15. Powrót do życia . . . . .	84
Jak odciągać pokarm? 85 • Jak przechowywać pokarm? 87 • Jak podawać odciągnięty pokarm? 87 • Mama zdrowa, szczupła, opalona i karmiąca 88 • Dziecko w podróży 91	
16. Karmienie a palenie papierosów . . . . .	92
17. Powrót żony marnotrawnej . . . . .	93
Czy to już? 94 • Co może przeszkadzać?: Kłopoty z ciałem 94, Kłopoty z duszą 95 • Płodność po porodzie 95: <i>Metody naturalne</i> 96, <i>Antykoncepcja a karmienie</i> 97	
18. Powrót do pracy . . . . .	99
Dylematy w myśleniu o powrocie do pracy 99 • Co na to dziecko? 100 • Jak połączyć karmienie z pracą? 101 • Co kobieta pracująca wiedzieć powinna 102	
19. Tandem – mama karmiąca w ciąży . . . . .	104
20. Zrób to sam(a) . . . . .	108
Jak przeprowadzić samobadanie? 108	
21. Instrukcja obsługi mamy karmiącej, czyli ściągą dla tatusiów . . . . .	112
22. Babci do sztambucha . . . . .	114
23. Gdzie szukać pomocy? . . . . .	116
24. Mity na temat karmienia, czyli jakie opinie możesz usłyszeć i jak na nie odpowiadać . . . . .	118
Indeks najważniejszych pojęć . . . . .	121
Indeks najczęściej pojawiających się pytań i wątpliwości . . . . .	122
Bibliografia . . . . .	123