



SPIS TREŚCI

- 10 1. Wstępny są nudne i niepotrzebne, bo nikt ich nie czyta, ale ten przeczytaj – bez niego nie ma co iść dalej
- 14 2. Nie uwierzysz, jak żyli ludzie, czyli barachło czy niezbędne akcesoria dla noworodka?
- 15 » Smoczek, czyli jak rozpętać internetową wojnę światową
- 16 • Jasne strony smoczka
- 16 • Ciemne strony smoczka
- 17 • Niejasne strony smoczka
- 18 » Że co? I jak ja mam takie łóżeczko gołe pokazać na zdjęciu?! Czyli o pościeli i ochraniaczach na łóżeczko
- 19 » O czym szumi Instagram, czyli urządzenia i zabawki emitujące biały szum
- 20 » Szybciej szczenę, niżli obetnę mu/jej te małe pazurki, czyli trzy słowa o niedrapkach
- 21 » Poradniki dla mam, czyli jak się zestresować
- 23 » Edukacyjne, interaktywne, minimalistyczne, skandynawskie, rozwijające i wszystko robiące, czyli rynek zabawek dla maluchów
- 24 » A do karmienia? Co będzie mi potrzebne, jeśli chcę karmić piersią?
- 25 » Zadanie dla ciebie, ciekawostki i podsumowanie rozdziału
- 27 3. Szósty zmysł, czyli zadziwiający rozwój i zmysły twojego dziecka oraz ich wpływ na waszą relację
- 28 » Bez dotyku nie ma życia
- 34 » A po co do niego mówisz? Przecież ono jeszcze nic nie rozumie!
- 37 » Twoja twarz wygląda znajomo
- 39 » Ten zapach za mną chodzi, nie mogę się uwolnić!
- 40 » Czy mleko smakuje tylko mlekiem?
- 41 » Gdy bodźców jest za dużo
- 42 » A jak rozwój, to i skoki rozwojowe, prawda?

- 43 » A czy dziecko coś zapamięta z tego okresu?
44 » Zadanie dla ciebie, ciekawostki i podsumowanie rozdziału

49 4. Śpij, kiedy dziecko śpi, płacz, kiedy płacze

- 50 » Ile i kiedy płaczą noworodki i niemowlęta?
51 » A czemu niemowlęta płaczą?
53 » Jak rozpoznać, co jest przyczyną płaczu?
55 » Co zrobić, by zmniejszyć ilość płaczu, na przykładzie kąpieli
57 » A może ono jest rozpieszczone i manipuluje płaczem?
58 » No dobra, ale dlaczego ono zaczyna płakać, kiedy przestaje nosić? Może jedna jest rozpieszczone?
59 » Czy dziecko, które dużo płacze, będzie miało też kłopoty ze snem?
60 » Naczytałam się bliskościowych rodziców, że ich dzieci nie płaczą, bo oni zawsze reagują adekwatnie, a ja noszę, tulę, karmię i moje dziecko mimo to ma kolki lub epizody długiego trudnego do ukończenia płaczu. Czuję się jak beznadziejny rodzic, co robimy źle?
61 » Kolki, czyli zmora rodziców, która obrosta mitami
62 • Co jest przyczyną kolek?
63 • Czy są jakieś sposoby na kolkę?
64 » A co, kiedy masz naprawdę dość i chcesz uciec?
66 » Zadanie dla ciebie, ciekawostki i podsumowanie rozdziału

69 5. By sen nie spędzał z powiek snu – to, co warto wiedzieć o śnie malucha

- 70 » Ono wcale nie śpi jak dziecko, czyli ile i jak śpią niemowlęta – podstawy
73 » Dziecko, daj żyć, czyli kiedy w końcu prześpicie noc?
75 » Ile razy w ciągu nocy budzą się dzieci w pierwszych miesiącach życia?
76 » Jak zasypiają dzieci?
77 » Jak odłożyć dziecko, które zasnęło w ramionach, do łóżeczka, tak żeby się nie obudziło?
78 » Czy jest coś, co mogę zrobić, by maluch lepiej spał w nocy?
79 • Pomóż dziecku odróżnić dzień od nocy za pomocą sygnałów świetlnych
81 • Wymyśl wasz rytuał
82 • Pamiętaj, że technologia wam nie sprzyja
82 • Mleko makowe czy mleko mamy – czyli co ma mleko do spania
83 • Zadbaj, by były u was kwasy
83 • Nie każdy kwęk oznacza „budzi się”
84 • W nocy wygaś nie tylko światło, ale też... siebie
84 • Przy zasypianiu bądź w pełni „do usług”
85 » A co z nocną zmianą pieluszek?
86 » W jakiej pozycji powinno spać dziecko?
87 » Zadanie dla ciebie, ciekawostki i podsumowanie rozdziału

91 6. Karmienie piersią, czyli podstawy, z którymi łatwiej zacząć

- 92 » To, na co wszyscy patrzą najpierw, czyli rekomendacje
- 92 » Jak przygotować się do karmienia piersią?
- 92 • Poznaj plan matki natury
 - 93 • Trzy warunki konieczne do karmienia piersią
 - 93 1. Trzeba mieć piersi – poznajcie się
 - 97 2. Trzeba urodzić dziecko
 - 97 3. Aby dowolnie długo utrzymać karmienie piersią, należy postępować według prostych zasad, które odwołują się do procesów regulacji wytwarzania pokarmu – poznaj je
 - 98 • Planuj, szukaj, obserwuj, nastaw się pozytywnie
 - 99 • Pozytywne nastawienie i gra do wspólnej bramki
 - 99 • Zdobywaj wiedzę
 - 99 • Gdzie można teoretycznie przygotować się do karmienia piersią?
 - 100 • Przygotuj akcesoria do karmienia piersią
 - 100 • W zestawie rozszerzonym do karmienia piersią mogą znaleźć się
 - 101 • W wyprawce do karmienia piersią można ująć (ale nie trzeba)
 - 103 • W wyprawce do karmienia piersią nie potrzeba (na już, co nie znaczy, że tych akcesoriów nie można używać)
- 103 » Zadanie dla ciebie, ciekawostki i podsumowanie rozdziału

106 7. Narodziny i pierwszy tydzień karmienia – jak to ugryźć dzień po dniu

- 108 » Dzień 1. – informacje ogólne
- 108 • Narodziny – the golden hour
 - 108 • Breast crawl
 - 109 • Co takiego pomaga dziecku w dotarciu do piersi?
 - 110 • Pierwsze karmienie po porodzie – co możesz zrobić, aby dobrze wystartować?
 - 112 • Co może przeszkodzić w pierwszym karmieniu
 - 112 • Pierwsze karmienie – aspekty techniczne
 - 112 • Dlaczego wczesne rozpoczęcie karmienia piersią jest ważne?
 - 113 • Czym różnią się pierwsze karmienie i breast crawl po cięciu cesarskim?
 - 113 • Karmienie po porodzie drogą cięcia cesarskiego – uwagi praktyczne
- 114 » Dzień 1.
- 114 • Ile razy karmić piersią?
 - 114 • Wczesne sygnały głodu
 - 115 • Laktacja i piersi
 - 115 • Średnia liczba mokrych pieluch i wypróżnień
 - 116 • Inne ważne sygnały świadczące o dobrym samopoczuciu dziecka
 - 116 • Pierwsza doba po porodzie – co możesz zrobić, aby dobrze wystartować?
- 118 » Dzień 2.
- 118 • Ile razy karmić piersią?

- 118 • Średnia liczba mokrych pieluch i wypróżnień
- 119 • Inne ważne sygnały świadczące o dobrym samopoczuciu dziecka
- 119 • Żółtaczką fizjologiczną
- 120 • Żółtaczką związaną ze zbyt małą ilością pokarmu
- 120 » Dzień 3. i 4.
- 120 • Ile razy karmić piersią?
- 120 • Laktacja i piersi
- 121 • Ponieważ nawet to fizjologia, nie wymaga on jakiegoś specjalnego traktowania poza:
- 121 • W czasie nawału nie należy:
- 121 • Średnia liczba mokrych pieluch i wypróżnień
- 122 • Inne ważne sygnały świadczące o dobrym samopoczuciu dziecka
- 122 » Pomimo prawidłowego karmienia i efektywnego pobierania pokarmu dzieci po porodzie „spadają z wagi”, czyli fizjologiczny spadek masy ciała
- 123 • Waga dzieci po porodzie spada, ponieważ:
- 123 » Kolejne doby w szpitalu lub w domu – co możesz zrobić, aby dobrze wystartować z laktacją?
- 123 • Smoczek uspokajacz
- 124 » Jak sprawdzić, czy pieluszka jest posusiana?
- 124 » Kangurowanie, czyli kontakt skóra do skóry po porodzie i nie tylko – podstawowe informacje
- 126 » Kolejne doby w szpitalu/domu – co może przeszkodzić w dobrym starciu
- 126 » Dom – dzień 5., 6., 7.
- 126 • Ile razy karmić piersią?
- 127 • Laktacja i piersi
 - Zasada popytu i podaży
 - Odruch oksytocynowy – odruch wyptywu pokarmu
- 127 • Średnia liczba mokrych pieluch i wypróżnień
- 128 • Inne ważne sygnały świadczące o dobrym samopoczuciu dziecka
- 128 » Podsumowanie – pierwsze doby karmienia. Zaobserwuj i zareaguj
- 128 • Gdy dziecko pije rzadko, mniej niż 8 razy...
- 130 • Gdy dziecko pije rzadko, do tego krótko, zasypia po kilku łyčkach lub jest przy piersi, ale nie pije efektywnie...
 - Metody aktywizowania i kompresja piersi
- 130 • Gdy obserwujesz mało mokrych pieluszek i niewiele kupek
- 131 • Żółtaczką
- 131 • Zachowanie dziecka
- 133 » Techniki manualne przydatne w laktacji
- 133 • Ręczne odciąganie pokarmu
 - Kiedy może się przydać i jak to zrobić?
- 133 • Technika uciskania (zmiękczenia) otoczki
 - Aspekty techniczne zmiękczenia otoczki
 - Jak zmiękczyć/przygotować otoczkę przed karmieniem/odciąganiem pokarmu?
- 134 • Aspekty techniczne zmiękczenia otoczki
- 134 • Jak zmiękczyć/przygotować otoczkę przed karmieniem/odciąganiem pokarmu?
- 136 » Uszkodzone/bolesne brodawki

- 136 • Co powinnaś wiedzieć na temat bolesnych brodawek?
- 136 • Co zrobić, kiedy karmienie zaczyna boleć, a brodawki są uszkodzone?

138 8. Jak skutecznie karmić piersią, czyli sztuka karmienia piersią w 5 aktach

139 » Pozycja

- 139 • Wybór pozycji do karmienia będzie zależał od...
- 141 • Dobra pozycja, czyli jaka?
- 144 • Pozycja naturalna (biologiczna)
 - 144 • Dlaczego jest dobra dla dziecka?
 - 144 • Dlaczego jest dobra dla mamy?
 - 146 • Jak to się robi?
 - 147 • Po cięciu cesarskim
- 147 • Pozycja krzyżowa
 - 147 • Dlaczego jest dobra dla dziecka?
 - 147 • Dlaczego jest dobra dla mamy?
 - 149 • Jak to się robi?
- 149 • Pozycja spod pachy
 - 149 • Dlaczego jest dobra dla dziecka?
 - 151 • Dlaczego jest dobra dla mamy?
 - 151 • Jak to się robi?
- 151 • Pozycja klasyczna
 - 151 • Dlaczego jest dobra dla dziecka?
 - 153 • Dlaczego jest dobra dla mamy?
 - 153 • Jak to się robi?
- 153 • Pozycja leżąca na boku
 - 153 • Dlaczego jest dobra dla dziecka?
 - 153 • Dlaczego jest dobra dla mamy?
 - 153 • Jak to się robi?

155 » Technika przystawiania dziecka do piersi

- 155 • Prawidłowe przystawienie dziecka do piersi...
- 155 • Uchwycić pierś, aby podać ją dziecku
- 157 • Czas na szerokie otwarcie buzi
- 157 • Uchwycenie piersi, nałożenie dziecka na pierś, czyli tzw. chaps lub chapsnięcie

157 » Ocena przystawienia do piersi, czyli kontrola jakości

- 157 • Cechy dobrego przystawienia dziecka do piersi
- 159 • Należy zawsze skontrolować przystawienie dziecka do piersi, gdy...
- 159 • Co robić, jeśli widzisz albo czujesz nieprawidłowości?
- 159 • Jeśli w czasie prób przystawiania zauważysz u siebie następujące objawy...

161 » Obserwacja aktu karmienia piersią

- 161 • Jak rozpoznać, czy dziecko pije mleko?

- 161 • Karmienie dziecka przebiega w kilku fazach. Naucz się je obserwować
- 162 • Odgłos połykania mleka
- 162 • Uruchoom zmysły słuchu i wzroku
- 163 • Kiedy możesz uznać, że karmienie jest efektywne?
- 164 » Wskaźniki skutecznego karmienia piersią: czy moje dziecko się najada?
- 164 • Etap 1. Czy dziecko się najadło w czasie danego karmienia?
- 164 • Etap 2. Czy dziecko w ogóle się najada?
- 164 • Najedzony człowiek robi kupy i moczy pieluchy
- 166 • Najedzony człowiek rośnie (wzrost, obwód głowy, waga)
- 167 • Najedzony człowiek jest karmiony na żądanie – według swoich potrzeb, co najmniej 8 razy na dobę, a karmienia są efektywne
- 167 • Piersi mamy najedzonego człowieka po karmieniach stają się lżejsze, opróżnione, ale to czysto subiektywne odczucie, a nie obiektywny wskaźnik skutecznego karmienia
- 167 • Najedzony człowiek jest zadowolony i spokojny
- 167 • Wskaźniki skutecznego karmienia w pigułce
- 168 » Karmienie piersią – uwagi praktyczno-techniczne i częste pytania
- 169 • Jak często karmić dziecko?
- 169 • Wtedy, kiedy potrzebuje. Na żądanie, czyli zawsze, kiedy manifestuje pierwsze wczesne oznaki głodu
- 169 • Jak nie należy rozumieć karmienia na żądanie i na co zwrócić uwagę?
- 170 • Uwagi techniczne
- 170 • Mamy karmiące też mają swoje żądania
- 170 • Pojemność gruczołu piersiowego
- 171 • Uwagi techniczne
- 171 • W nocy także karmimy według potrzeb mamy i dziecka
- 171 • Czy budzić dziecko na karmienie w nocy?
- 172 • Z ilu piersi karmić i jak długo powinno trwać karmienie?
- 172 • Skontaktuj się z profesjonalistą, jeśli...
- 172 • Pierwsze dni
- 172 • Później
- 173 • Czy odbijać dziecko po karmieniu?
- 174 » Podsumowanie aktu karmienia piersią i zasad postępowania w laktacji

175 9. Pocieszaczek, czyli to czytaj zawsze wtedy, gdy będziesz mieć gorszą chwilę

180 10. O autorkach

183 II. Źródła