

SPIS TREŚCI

Wstęp

CZĘŚĆ PIERWSZA

1. Noworodek i jego świat	str. 6
• Kontakt skóra do skóry	str. 13
• Pierwszy krzyk, pierwszy płacz	str. 22
2. Fizjologiczne stany adaptacyjne	str. 30
• Odruchy noworodkowe	str. 40
• Ssak lądowy, choć trochę inny	str. 42
• Badania przesiewowe i szczepienia	str. 57
3. Przygotowanie domu dla dziecka	str. 66
• Wyposażenie pokoju i wyprawka	str. 68
• Środki do codziennej pielęgnacji	str. 74
• Kąpiel noworodka	str. 77
• Pielęgnacja kikutu pępowinowego	str. 84
• Pierwszy spacer	str. 88
4. Jak wspomóc i zrozumieć noworodka	str. 92
• Osteopatia noworodkowa	str. 96
• Osteopatia niemowlęca	str. 102
• Kamienie milowe w rozwoju sensomotorycznym	str. 104
• Siły natury a cesarskie cięcie	str. 110
• Lepsze wsparcie rozwoju	str. 114
5. Zawsze bądź gotowa na sytuacje nagłe	str. 126
• Postaraj się działać sprawnie, bez paniki	str. 130

CZĘŚĆ DRUGA

1. Sekrety udanego karmienia piersią	str. 150
• Pokarm mamy najlepszy na początek	str. 152
• Poznaj swoje piersi	str. 158
• Ważna dobra pozycja	str. 168
• Chcę jeść!	str. 177
• Z bliźniakami nie wszystko podwójnie	str. 183
• Jedzenie na zapas	str. 186
• Co mama może w czasie laktacji	str. 194
2. Fizjoterapia ci pomoże	str. 198
Zakończenie	str. 219
Do przeczytania i odwiedzenia	str. 220