

# SPIS TREŚCI

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Wstęp: Piers jest najlepsza .....                                                              | 15 |
| Sztuczny pokarm nie dorównuje mleku z piersi matki .....                                       | 17 |
| Sztuczny pokarm jest często wycofywany ze sprzedaży .....                                      | 22 |
| Korzyści zdrowotne, jakie matki czerpią z karmienia piersią ....                               | 23 |
| Wpływ karmienia sztucznym pokarmem na twój czas i budżet .....                                 | 25 |
| Wpływ na środowisko .....                                                                      | 27 |
| Czasy kryzysu .....                                                                            | 29 |
| <br>1. Jak działa karmienie piersią i jaki ma związek<br>z macierzyństwem .....                | 33 |
| Hormony wpływające na laktację i sposoby ich uwalniania ....                                   | 34 |
| Siara .....                                                                                    | 42 |
| Początek produkcji mleka .....                                                                 | 45 |
| Odruch napływu pokarmu .....                                                                   | 46 |
| Karmienie piersią, podobnie jak poród, działa najlepiej,<br>gdy poziom stresu jest niski ..... | 48 |
| Hormony stresu .....                                                                           | 48 |
| <br>2. Przygotowanie do karmienia piersią .....                                                | 53 |
| Troska o piersi w trakcie ciąży .....                                                          | 54 |
| Ocena sutków .....                                                                             | 55 |
| Radzenie sobie z dyskomfortem obrzęku piersi<br>w trakcie ciąży .....                          | 58 |
| Przebyta operacja piersi .....                                                                 | 59 |
| W co powinnaś się zaopatrzyć? .....                                                            | 63 |

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Potrzeby żywieniowe .....                                                                     | 66  |
| Zdrowa waga ciążowa .....                                                                     | 71  |
| 3. Jaki wpływ na karmienie piersią ma przebieg porodu .....                                   | 73  |
| Doule ułatwiają porody, karmienie piersią i matkowanie .....                                  | 75  |
| Swoboda wyboru pozycji w trakcie porodu ułatwia karmienie piersią .....                       | 77  |
| Jedzenie i picie w trakcie akcji porodowej .....                                              | 80  |
| Wpływ środków uśmierzających ból na karmienie piersią .....                                   | 81  |
| Poznaj techniki łagodzenia bólu .....                                                         | 84  |
| Okres wrażliwości tuż po porodzie .....                                                       | 86  |
| Opóźnienie przecięcia pępowiny .....                                                          | 87  |
| Pierwsze badania noworodka .....                                                              | 89  |
| Obrzezanie .....                                                                              | 93  |
| Szczepienia .....                                                                             | 94  |
| Rooming-in .....                                                                              | 95  |
| Szpitale Przyjazne Dziecku i Dziesięć kroków do udanego karmienia piersią .....               | 103 |
| Przeszkody na drodze do inicjatywy szpitali Przyjaznych Dziecku w Stanach Zjednoczonych ..... | 106 |
| 4. Początek: podstawy .....                                                                   | 109 |
| Naturalne odruchy i reakcje noworodka .....                                                   | 113 |
| Pozycje do karmienia .....                                                                    | 119 |
| Inne sposoby trzymania dziecka, jeśli opisane powyżej nie zdają egzaminu .....                | 122 |
| Trzymać czy nie trzymać piersi .....                                                          | 127 |
| Skąd wiadomo, że uchwyt brodawki sutkowej jest prawidłowy .....                               | 128 |
| Oznaki nieprawidłowego uchwycenia piersi .....                                                | 129 |
| Poprawianie uchwytu piersi .....                                                              | 130 |
| Umożliwianie dziecku puszczenia sutka .....                                                   | 131 |
| 5. Potrzeby dziecka (oraz twoje) w pierwszym tygodniu po porodzie .....                       | 133 |

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| Wiele dzieci po porodzie nie czuje głodu .....                      | 135        |
| Kiedy podawać pierś .....                                           | 136        |
| Wygląd siary i mleka .....                                          | 136        |
| Skąd będziesz wiedziała, że zaspokajasz potrzeby dziecka? .....     | 137        |
| Wzrost dziecka .....                                                | 139        |
| Umiejętności, jakie należy osiąść w ciągu pierwszego tygodnia ..... | 140        |
| Wyzwania, przed jakimi możesz stanąć na początku .....              | 144        |
| Twoje potrzeby i uczucia .....                                      | 153        |
| <b>6. Rozwiązywanie problemów pierwszego tygodnia .....</b>         | <b>157</b> |
| Obrzęk piersi .....                                                 | 157        |
| Bolesne sutki .....                                                 | 158        |
| Popękane lub krwawiące sutki .....                                  | 159        |
| Bezbolesne krwawienie z piersi .....                                | 162        |
| Grzybica lub drożdżycza .....                                       | 162        |
| Zatkany przewód mleczny .....                                       | 166        |
| Zapalenie sutka .....                                               | 168        |
| Złe przyzwyczajenia związane z językiem .....                       | 171        |
| Dziecko z krótkim wędzidełkiem języka .....                         | 172        |
| Dziecko, które potrzebuje większej ilości płynów .....              | 179        |
| Dziecko, które odsuwa się od piersi .....                           | 179        |
| <b>7. Ustalenia dotyczące snu .....</b>                             | <b>181</b> |
| Zasady bezpieczeństwa podczas spania z dzieckiem .....              | 183        |
| Gdy spanie z dzieckiem nie jest łatwe .....                         | 186        |
| Nocne pełzanie, miotanie się i kopanie .....                        | 186        |
| Zasady bezpieczeństwa w przypadku spania dziecka w łóżeczku .....   | 188        |
| Więcej na temat materaców dla dzieci i dorosłych .....              | 189        |
| <b>8. Jeśli pracujesz poza domem .....</b>                          | <b>191</b> |
| Co powinno się znaleźć w takiej propozycji .....                    | 192        |
| Powrót do pracy .....                                               | 196        |
| Korzystanie z laktatora – podstawy .....                            | 196        |

|                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Laktator ręczny .....                                                                    | 197        |
| Laktator elektryczny .....                                                               | 198        |
| Podstawy odciągania pokarmu .....                                                        | 199        |
| Ból w trakcie odciągania pokarmu .....                                                   | 201        |
| Przechowywanie mleka .....                                                               | 202        |
| Rozmrożone mleko o mydlanym, metalicznym lub zjełczałym posmaku .....                    | 203        |
| Zakup nietoksycznych produktów .....                                                     | 205        |
| Czego używać, co wyrzucić .....                                                          | 207        |
| <b>9. Pierwsze trzy miesiące .....</b>                                                   | <b>209</b> |
| Okres intensywnego wzrostu .....                                                         | 209        |
| Powolny przyrost wagi .....                                                              | 209        |
| Dlaczego dziecko nie osiąga odpowiedniej wagi? .....                                     | 210        |
| Warunki zdrowotne lub choroby, które mogą wpływać na produkcję mleka .....               | 212        |
| Objaw Raynauda i ból sutków .....                                                        | 212        |
| Suplementy ziołowe zwiększające produkcję mleka .....                                    | 215        |
| Leki, które mogą zwiększyć zasoby mleka .....                                            | 215        |
| Korzystanie z systemu wspomagającego karmienie (Supplemental Nursing System – SNS) ..... | 216        |
| Kłopotliwe przyzwyczajenia dziecka .....                                                 | 217        |
| Nadmierna ilość mleka .....                                                              | 218        |
| „Kolka” lub nieustanny płacz .....                                                       | 218        |
| Noszenie dziecka .....                                                                   | 220        |
| Ty w trakcie pierwszych trzech miesięcy życia dziecka .....                              | 221        |
| Odczucia ojca .....                                                                      | 226        |
| Pożycie seksualne .....                                                                  | 227        |
| Karmienie piersią jako metoda antykoncepcyjna .....                                      | 228        |
| <b>10. W miarę jak dziecko dorasta .....</b>                                             | <b>229</b> |
| Presja, by dziecko spało przez całą noc .....                                            | 229        |
| Ząbkowanie .....                                                                         | 230        |
| Gryzienie .....                                                                          | 231        |

|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wskazówki, dzięki którym gryzienie nie wejdzie w nawyk .....                                           | 233 |
| Uczenie starszego dziecka właściwych zachowań w trakcie karmienia .....                                | 234 |
| Odmowa ssania piersi przez starsze dzieci .....                                                        | 237 |
| Wpływ antykoncepcji na karmienie piersią .....                                                         | 238 |
| Wprowadzanie pokarmów stałych .....                                                                    | 239 |
| Pokarmy, które możesz podawać .....                                                                    | 241 |
| Pokarmy, których należy unikać .....                                                                   | 241 |
| 11. Karmienie bliźniąt... oraz wieloraczków .....                                                      | 243 |
| Karmienie dwojga dzieci .....                                                                          | 245 |
| Pozycje do symultanicznego karmienia piersią .....                                                     | 248 |
| Posiłki uzupełniające .....                                                                            | 249 |
| Sen .....                                                                                              | 251 |
| Karmienie w trakcie ciąży .....                                                                        | 252 |
| Karmienie dwojga dzieci – noworodka i starszego .....                                                  | 253 |
| 12. Gdy dziecko choruje lub wymaga hospitalizacji .....                                                | 255 |
| Przeziębienia .....                                                                                    | 255 |
| Biegunka .....                                                                                         | 256 |
| Choroba refluksowa przełyku .....                                                                      | 257 |
| Wymioty .....                                                                                          | 260 |
| Jeśli dziecko jest hospitalizowane .....                                                               | 261 |
| 13. Odstawianie dziecka od piersi .....                                                                | 265 |
| 14. Zapomniana mądrość: karmienie jednego dziecka przez wiele kobiet i karmienie cudzego dziecka ..... | 271 |
| Karmienie piersią jednego dziecka przez wiele kobiet .....                                             | 271 |
| Karmienie piersią cudzych dzieci .....                                                                 | 280 |
| Zapomniana wiedza .....                                                                                | 283 |
| Spontaniczna laktacja .....                                                                            | 292 |
| 15. Sutkofobia: czym jest i dlaczego powinniśmy z nią walczyć .....                                    | 297 |
| Maria Lactans .....                                                                                    | 314 |
| Definicja choroby .....                                                                                | 318 |

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Radzenie sobie z sutkofobią u karmiącej matki .....                               | 322 |
| 16. Tworzenie kultury karmienia piersią .....                                     | 327 |
| Do czego może doprowadzić brak odpowiedzialności .....                            | 329 |
| Pozytywne kroki ku lepszej przyszłości .....                                      | 331 |
| Podziękowania .....                                                               | 333 |
| Załącznik A: Leki, jakich możesz potrzebować w trakcie<br>karmienia piersią ..... | 337 |
| Główne fakty do rozważenia .....                                                  | 338 |
| Leki, które możesz swobodnie zażywać w trakcie<br>karmienia piersią .....         | 345 |
| Leki, których nie należy stosować w trakcie karmienia piersią ..                  | 346 |
| Narkotyki .....                                                                   | 346 |
| Czy masz chorobę, która wyklucza karmienie piersią? .....                         | 347 |
| Załącznik B: Mieszanki ostatnio wycofane ze sprzedaży .....                       | 351 |
| Skandal melaminowy w Chinach i płynące z niego nauki .....                        | 355 |
| Załącznik C: Dziesięć kroków do udanego karmienia piersią .....                   | 357 |
| Źródła .....                                                                      | 359 |
| Organizacje .....                                                                 | 359 |
| Matki aktywistki .....                                                            | 359 |
| Książki .....                                                                     | 361 |
| Pomocne broszurki .....                                                           | 362 |
| Filmy .....                                                                       | 363 |
| Być aktywną pacjentką .....                                                       | 364 |
| Produkty, jakich możesz potrzebować .....                                         | 364 |
| Usługi dla chorych dzieci .....                                                   | 365 |
| Świadomość płodności .....                                                        | 365 |
| Spis ilustracji .....                                                             | 367 |
| O autorce .....                                                                   | 369 |