

Spis treści

Wstęp	7
1. Laktacja w liczbach. Kobiety nie są takie same	13
2. Droga mleczna. Kosmiczne zalety karmienia piersią	23
3. Gdyby tylko piersi miały etykietę ze składem...	33
4. Przegląd lodówki. Co ci leży i nie leży na talerzu	53
5. Ratunku! Jak wrócić do formy sprzed ciąży?	95
6. Rozterki mamy karmiącej	105
7. Siła jest kobietą. Tak powinnaś odpowiadać na głupie pytania o laktację	143
8. Proste przepisy na śniadania, obiady, kolacje i przekąski	166
O nas	234
Literatura i Internet, czyli gdzie można zajrzeć	236
Spis przepisów	240