

# Obsah

13 Poděkování

17 Předmluva

## 25 Kojení je péče

27 Nejen jídlo a pití

31 Zkušenosti kojících žen

Co pro vás znamená kojení?

35 Jak vidí kojení odborníci?

41 Co by nám řeklo miminko o kojení

45 Co je (nejen) při kojení normální

49 Zkušenosti kojících žen

Jaké věci jsou pro vás při kojení normální?

53 Nejsou to vztekliny, vážně ne

59 Zkušenosti kojících žen

Z jakého důvodu vás znervózňuje pláč dítěte?

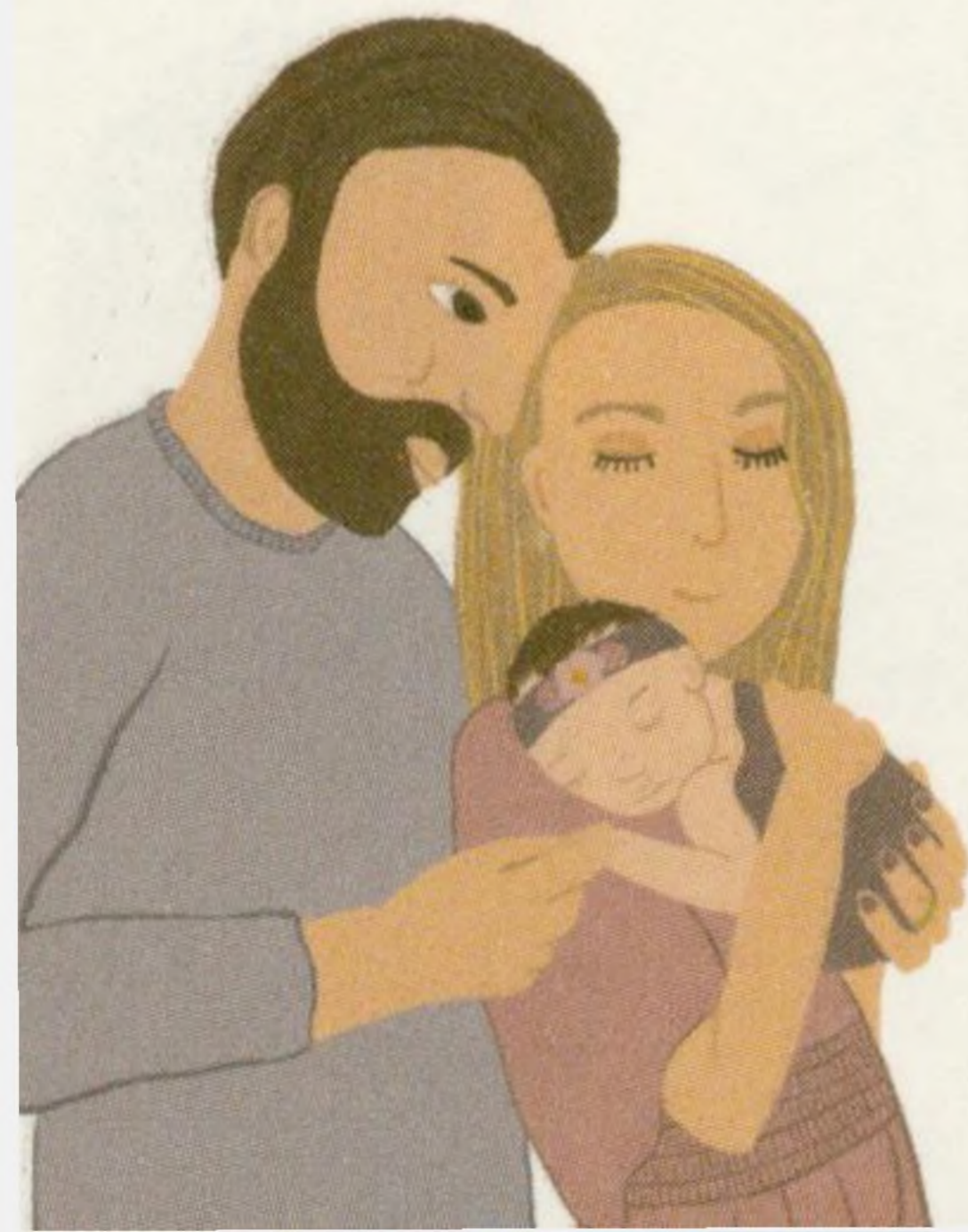




- 63 Význam kojení, který není (tolik) vidět  
69 Uklidňuješ kojením. Neodvádíš ale pozornost?  
75 Snad máme intuici. Tak proč kojení řešíme?  
81 Zkušenosti kojících žen  
Co vám bránilo v tom, aby šlo kojení samo?  
85 Proč kojíme  
91 Jedinečné, občas náročné, na naše hranice...  
97 Normální věc

## 103 O podpoře kojení

- 105 Skála, o kterou se můžeme opřít  
109 Jak se může zapojit partner  
115 Zkušenosti kojících žen  
Jak vám při kojení pomáhá partner?  
119 Naplňovat své potřeby můžeme pořád  
125 Zkušenosti kojících žen  
Kam jste poprvé vyrazily na delší dobu?  
129 Co potřebujeme slyšet, když jsme vyčerpané





- 135 Zkušenosti kojících žen  
Jaká věta by vás při kojení podpořila nejvíc?
- 139 Jak dodat sílu, když je to náročné?
- 143 Často pomůže o věcech jen mluvit
- 149 Zkušenosti kojících žen  
Co vám pomůže, pokud jste vyčerpaná a nejistá?
- 153 Na kojení si můžete i zanádat

## 157 Povídání o obdobích

- 159 Šest neděl blízkosti, tulení a odpočinku
- 167 Je to jen na chvíli
- 171 Zkušenosti kojících žen  
O kterém období jste si myslely, že neskončí?
- 175 A jak dlouho to může trvat?
- 181 Nezůstane v tom nosítku navždy?
- 189 Zkušenosti kojících žen  
Nošení je pro mě důležité, protože...
- 193 A nebudu ho mít u prsa až do puberty?





- 199 Světlo na konci bojkotu
- 205 Zkušenosti kojících žen  
Kdy se váš bojkot začal lámat?
- 207 Proč to nejde hladce? Kojím, nosím, vysvětluji.
- 213 Zkušenosti kojících žen  
Jaký největší problém při kojení  
jste překonaly?
- 217 Víceméně každý problém se dá zvládnout
- 221 Doslov
- 227 Co o knížce napsaly další ženy