

Úvodem	9
Předmluva	11
Kapitola 1	
Dobry začátek	13
Kojit – prostě kojit	14
Mateřské mléko je lék	19
Radostné očekávání kojení	22
Užitečné přípravy	22
Péče o prsa v těhotenství	24
Už se narodilo – naše děťátko je tady!	26
Magická první hodina	26
První týden	30
Kapitola 2	
Dítě u prsu	37
Přiložit a kojit	38
Pohodlné polohy při kojení	41
Kojení vleže	41
Kojení vsedě	43
Tak se děťátko skutečně nasytí	46
Saje dítě dobře?	46
Má se dítěti nabídnout jeden prs, nebo oba?	47
Jak dlouho zůstává dítě u prsu?	48
Odříhnutí	49
Děťátko po pití blinká	51
Jak často děťátko pije?	52
Dostává dítě dost?	54
Může se dítě u prsu přejíst?	55
Potřebuje dítě čaj nebo vodu?	55
Dítě má stále hlad – první růstové skoky	56

Kapitola 3

Prsa v období kojení	59
Rozmazlujte svá prsa	60
Masáž prsů	61
Masáž zad.....	61
Olej k masáži prsů	62
Tvorba mléka	63
Zvyšování tvorby mléka	65
Jak snížit tvorbu mléka	67
Krmení dítěte odsátým mlékem	70
Odstříkání mléka	72
Odsávání mléka	73
Uchovávání mateřského mléka	74
Krmení mateřským mlékem	75

Kapitola 4

Můj nový všední den	79
Nový noční život	80
Dobře se starejte i o sebe – jídlo a pití v době kojení	85
Měla byste kvůli tvorbě mléka více jíst?.....	85
Stravovat se vegetariánsky bez problémů	87
Zříkat se některých potravin často není nutné.....	88
Prevence alergií a vápník.....	89
Je třeba si najít čas na jídlo	90
Chuť na sladké.....	90
Káva, čaj a alkohol.....	91
Žádný stres!	92
Dítě a zaměstnání	94
Je lepší na pracovišti kojit, nebo odsávat?.....	94

Kapitola 5

Dítě roste	99
Kojení v průběhu měsíců	100
1.–3. měsíc: Kojení podle potřeby.....	100
4.–6. měsíc: Nastává čas pro pravidelnost.....	100

7.-12. měsíc: Teď je důležité přikrmovat	101
13.-24. měsíc: Kojení je stále méně časté a postupně ustává.....	101
Kojení na cestách.....	103
Vitamin D	103
První zoubky	104
Normální přibývání na váze	105
Znovu těhotná Otázky ke kojení dvou dětí.....	107
Dítě teď může „pořádně“ jíst	108
Od 7. měsíce	108
Od 10. měsíce.....	115
Prevence proti alergiím	116
Odstavení – nový začátek	119

Kapitola 6

Rychlé řešení případných problémů	123
Rychlá pomoc při problémech s prsy	124
Bolestivé bradavky	124
Ucpání mlékovodu a zánět prsu	129
Přírodní léčivé prostředky	130
Co dělat, když dítě nepije pořádně	140
Spavé dítě	140
Dítě nepije správně	141
Neklidné dítě	142
Dítě u prsu pláče	143
Nedostatečné přibývání na váze	147
Kojení ve výjimečných situacích	149
Kojení v nemoci	152

Příloha

Složení mateřského mléka	156
Hypoalergenní potraviny pro příkrm	157
Užívání léků v těhotenství a v době kojení	157
Pomůcky ke kojení	158