

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К КОРМЛЕНИЮ ГРУДЬЮ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?	
Мифы и советы	10
Мифы	11
Советы	15
Нормально ли это?	21
ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ	
После родов. Первое прикладывание к груди	26
Первые дни кормления грудью	28
Малыш растет	42
Отлучить нельзя кормить	49
Сцеживание. Создание «банка молока»	62
ОСОБЫЕ СИТУАЦИИ	
Кесарево сечение	72
Больно кормить	76
Нестандартная форма соска (...)	86
Мало молока	94
Смешанное вскармливание и «голодные» дети	103
Слишком много молока (гиперлактация)	115
Лактостаз и мастит	118

Отказ от груди	127
Релактация. Индуцированная лактация	135
Двойня	139
Недоношенный ребенок	143
Здоровье ребенка	150
Здоровье матери	176
ЖИЗНЬ ВО ВРЕМЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ	
Питание кормящей матери	182
Как похудеть при грудном вскармливании?	191
Спорт в жизни кормящей мамы	194
Уход за собой	196
Выход на работу	199
Интимная жизнь молодых родителей	201
Менструации	204
Новая беременность	207
ПОСЛЕСЛОВИЕ	210
ПРИЛОЖЕНИЯ	212