

TURINYS

IŠ RECENZIJOS.....	3
PRATARMĖ.....	9
ŽVILGSNIS Į KŪDIKIŲ MAITINIMO ISTORIJĄ.....	13
Gamtos prieglobstyje.....	13
Civilizacijos vingiuose.....	14
Lietuvos byla.....	19
Šviesa tunelio gale.....	24
RINKIS GERIAUSIĄ.....	33
Natūralaus maitinimo privalumai.....	33
Tobulas kūdikio maistas.....	35
Žindymo reikšmė kūno augimui.....	44
...ir smegenų vystymuisi.....	45
Motinos pienas prieš alergiją.....	46
Ne tik maistas, bet ir vaistas.....	48
Žindymo dovanos mamai.....	56
Žindymo psichologija.....	67
Pasirinkimo laisvė.....	74
ŽINDYMO MOKSLAS.....	84
Anatomija.....	84
Fiziologija.....	87
Kūdikio glaudimas prie krūties.....	94
Ar užtenka pieno?.....	99
GERIAUSIA PRADŽIA.....	101
Gimimo diena.....	101
Žingsniai į sėkmę.....	107
Sugrižus namo.....	111
GIMIMO JTKA ŽINDYMUI.....	117
Žindymas po Cezario pjūvio.....	121

ANKSTUKO (NEIŠNEŠIOTUKO) MAITINIMAS.....	127
NAUJAGIMIS PAGELTO.....	137
Fiziologinė(?) gelta.....	137
Motinos pieno gelta.....	143
Gydymas.....	145
„PRISEGTAS LIEŽUVIS“.....	149
KŪDIKIO PILVELIO BĖDOS.....	154
Kas tie atpylimai.....	154
Pilvo diegliai.....	156
Užkietėjo viduriai?.....	161
KAŲ VALGYTI?.....	163
Viską, ko širdis geidžia.....	163
Palinkėjimai vegetarei.....	166
Kiek ir ką gerti?.....	171
Kiek reikia suvalgyti?.....	174
Energijos ir medžiagų taupymas.....	175
Svorio metimas žindant.....	177
Kodėl reikia valgyti?.....	179
KRŪTŲ BĖDOS.....	186
Plokšti ir įtraukti speneliai.....	186
Spenelių skausmai ir žaizdos.....	190
Reino fenomenas spenelyje.....	197
Krūtų pritvinkimas.....	203
Krūtų pabrinkimas.....	205
Latakėlio užsikimšimas.....	215
Krūties uždegimas.....	219
MAMOS IR KŪDIKIO PIENLIGĖ.....	233
VAIKAS VERKIA, KAŲ DARYTI?.....	243
TRŪKSTA PIENO?.....	252
Kaip radosi „pieno trūkumas“.....	252

Gamta yra ir dosni, ir taupi.....	256
Motinos krūtis - ne taupyklė.....	259
Kliūtys pieno kelyje.....	260
Krūtų dydis nesvarbus.....	267
Augimo šuoliai.....	268
Kada motinos pieno gali trūkti.....	270
Ar tikrai trūksta?.....	273
Kaip padauginti?.....	274
Pieną gausinantys vaistai.....	276
ŽINDYMO ATNAUJINIMAS.....	286
Relaktacija.....	286
Liaudies „išmintis“.....	293
ŽINDYMAS IR BURNOS SVEIKATA.....	297
Kūdikio maitinimo būdo reikšmė burnos ir veido vystymuisi.....	297
„Buteliuko“ ėduonis.....	303
PIRŠTAS KŪDIKIO BURNOJE.....	314
KAM REIKALINGI ČIULPTUKAI?.....	320
DVYNUKAI.....	327
TANDEMINIS ŽINDYMAS.....	341
Nėštumas žindant.....	341
Kai prie krūties jau prašosi du.....	344
MAITINIMAS IŠTRAUKTU PIENU.....	347
KITOS MAMOS PIENAS.....	357
KADA ŽINDYTI NEGALIMA?.....	360
Priežastys dėl vaiko sveikatos.....	361
Jeigu serga mama.....	362
Alkoholis, kava, rūkalai.....	368

DARBAS IR VAIKAS.....	374
PAPILDOMAS MAITINIMAS.....	382
Kada pradėti.....	382
Produktų eilė.....	389
NUJUNKYMO MENAS.....	394
Kada?.....	394
Trys nujunkymo būdai.....	400
Sąžiningi mainai.....	405
RODYKLĖ.....	410
Sėkmės!.....	415