

Turinys

ĮVADAS	7	DAŽNIAUSI KLAUSIMAI	53
NAUJAGIMIO ŽINDYMAS	13	Ar galėsiu žindyti po cezario pjūvio operacijos?	54
Pirmasis susitikimas	14	Ar būtina žindyti naktį?	56
Pirmasis žindymas	16	Ar galiu pasiūlyti kitą krūtį?	57
Kaip dažnai žindyti mažylį?	18	Ką daryti, jeigu kūdikis užmiega prie krūties?	57
Naujagimio alkio ir sotumo ženklai	20	Kodėl neauga svoris?	59
Ar žadinti miegantį naujagimį?	21	Ką daryti, jeigu trūksta pieno?	60
Kiek laiko gali trukti vienas žindymas?	22	Kaip išsitraukti pieno?	63
Kaip pridėti naujagimį prie krūties?	24	Kaip laikyti ištrauktą pienu?	64
Gilaus krūties apžiojimo požymiai	29	Kaip sumaitinti ištrauktą pienu?	65
Efektyvaus žindimo požymiai	30	Kaip įveikti žindimo streiką?	68
Kaip keičiasi pieno gamyba?	31	Ar reikia duoti vandens?	69
Ar užtenka pieno?	32	Ar reikia pakelti atsirūgti?	70
Naujagimio ir kūdikio svoris	33	Kodėl atpylinėja?	72
Silpno naujagimio maitinimas	35	Ką valgyti žindančiai mamai?	73
		Kada kreiptis konsultacijos?	75
		Kada galima pradėti maitinti tirštu maistu?	76
		Kodėl reikia pradėti papildomai maitinti?	77
		Kiek ilgai žindyti mažylį?	78
MOTERIS IR ŽINDYMAS	37		
Ar turėsiu pieno?	38	APIBENDRINIMAS	79
Ar galėsiu žindyti?	39		
Pieno spalva	42	LITERATŪROS SĄRAŠAS	86
Sužaloti, skausmingi speneliai	43		
Krūtų tvinkimas	44		
Krūties uždegimas	45		
Nuotaikų kaita po gimdymo	48		
Disforinis pieno atleidimo refleksas	49		
Žindymo aversija	50		