

SPIS TREŚCI

1. Dlaczego piersią? Why the breast?	7
2. Czym jest pokarm kobiecy? What is maternal milk?	8
3. Zmienność pokarmu. Changes in milk composition	11
4. Anatomia i morfologia gruczołu piersiowego. Anatomy and morphology of the breast.....	12
5. Fizjologia laktacji. Physiology of lactation	16
6. Mechanizm ssania. Suckling process	18
7. Pierwsze karmienie. The first feeding	20
8. Prawidłowe postępowanie w laktacji. Good lactation management	24
9. Ocena skuteczności karmienia. Assessment of breastfeeding effectiveness.....	26
10. Odciąganie i przechowywanie pokarmu. Expression and storage of the breast-milk.....	27
11. Pozorny niedobór pokarmu. Not really insufficient milk supply	29
12. Rzeczywisty niedobór pokarmu. Inadequate milk supply	31
13. Brodawki płaskie i wklęsłe. Flat or inverted nipples	33
14. Brodawki bolesne i poranione. Sore nipples, nipple trauma	35
15. Grzybica piersi. Candidiasis	38
16. Nawał (przepełnienie). Breast fullness	38
17. Zastój pokarmu. Engorgement	40
18. Zatkanie przewodu mlecznego. Plugged duct, obstructed lactiferous duct.....	43
19. Zapalenie piersi. Mastitis	45
20. Ropień piersi. Breast abscess	48
21. Rak piersi. Breast cancer	51
22. Dieta matki karmiącej. The diet for breastfeeding mother	53
23. Sytuacje szczególne. Special situations	55
24. Choroby dziecka. Child diseases	59
25. Choroby matki. Mother's health problems	61
26. Karmienie a płodność. Breastfeeding and mother's fertility	63
27. Karmienie piersią a praca. Breastfeeding and work	64
28. Leki i używki. Drugs and stimulants	65
29. Promocja karmienia piersią na oddziałach położniczo-noworodkowych. The breastfeeding promotion at maternity and neonatal wards.....	69
Słowniczek.....	72
Piśmiennictwo.....	75
Uzupełnienia.....	77