

الفهرس

٥	المقدمة.
٧	الفصل الأول: التفكير حول الإرضاع .
٩	الإرضاع، النمو والتطور .
١٢	الحماية ضد المرض.
١٤	الإرضاع والحساسية .
١٥	الإرضاع والعناية .
٢٢	الاعتبارات العملية .
٢٤	اتخاذ القرار .
٢٧	الفصل الثاني: كيف يعمل الإرضاع من الصدر.
٢٧	تركيب الثديين .
٣٠	الاعتناء بالثديين أثناء الحمل .
٣٢	كيف ينتج الحليب .
٣٧	الفصل الثالث: البدء بالإرضاع من الصدر بعد الولادة .
٣٩	الإرضاع في الأيام القليلة الأولى .
٤١	كيف ترضعين .
٤٤	طول وتوقيت الرضعات .
٤٥	الغازات .
٤٧	متى يصبح حليبك متوفراً .
٥٠	الأوضاع المريحة للإرضاع من الصدر .
٥٥	الفصل الرابع: حل المشكلة.
٥٦	كيف يستطيع الأبوان المساعدة .
٥٧	الحصول على النصيحة .
٥٨	الحليب الكافي .
٥٩	فقدان الوزن واكتسابه .
٦٢	أوجاع حلمتي الثديين .
٦٣	تشقق الحلمات .

٦٥	الارتشاح (التسريب)
٦٦	انسداد القنوات
٦٨	التهاب الثدي
٦٨	خراج الثدي
٧٠	مشاكل الإسقاط
٧٢	الطفل النعس
٧٤	الطفل المقاوم
٧٧	الفصل الخامس: بعض الظروف الخاصة
٧٧	بعد العملية القيصرية
٨٠	إرضاع التوائم من الصدر
٨٥	استخراج الحليب بالعصر
٨٩	الطفل المصاب باليرقان
٩٠	الأطفال في العناية الخاصة
٩١	المشاكل مع الأيض
٩٢	الرضع الخدج
٩٦	الأطفال المعاقون عقلياً وجسدياً
٩٧	بعد ولادة الجنين ميتاً (الإجهاض)
٩٧	الإرضاع وحياة العائلة
٩٨	العناية بنفسك
١٠٠	الحصول على الراحة الكافية
١٠٢	غذاؤك
١٠٤	الأبوان والرضاعة من الصدر
١٠٧	الإرضاع والنوم
١٠٩	الإرضاع والبكاء
١١١	المغص
١١٢	إذا شعرت بالكآبة
١١٤	استئناف المغازلة أو المضاجعة
١١٥	الإرضاع من الصدر والخصوبة
١١٦	الأم النشيطة

١١٧	الخروج إلى الخارج والتمشي بعد الولادة
١١٨	الرجوع إلى العمل
١٢٠	التغيير من الثدي إلى الزجاجاة
١٢٢	الإخوة والأخوات
١٢٥	الفصل السابع: الإرضاع من الزجاجاة
١٢٦	أدوات الإرضاع من الزجاجاة
١٢٦	الزجاجات والحلمات
١٢٧	أدوات التعقيم
١٢٨	كيف تعقم (تطهر من الجراثيم)
١٣٠	صيغة الحليب
١٣١	تحضير الرضعات
١٣٤	ما هي كمية الحليب
١٣٥	إعطاء الرضعة
١٣٧	التخلص من الغازات
١٣٩	الفصل الثامن: الفطام
١٤٠	إدخال الأطعمة الصلبة
١٤١	إعطاء الغذاء الصلب
١٤٤	طعام طفلك
١٤٦	الشرب من الكوب
١٤٨	الإرضاع من الصدر للطفل الأكبر سناً
١٤٩	الفصل التاسع: العناية بشديك
١٥٠	الفحص الذاتي للثدي
١٥٤	بماذا تخبرين طبيبك
١٥٦	الفهرس