Turinys

Pratarmė lietuviškam leidimui 3
Padėkos 6
Pratarmė 7
Įvadas 8

1 Pasirengimas gimimui 9

Vaiko kambarys 10
Kūdikio reikmenys 15
Žindymo reikmenys 21
Dirbtinio maitinimo reikmenys 23
Naujagimio drabužėliai 26
Jūsų mažylio skalbiniai 30

2 Kam laikytis dienotvarkės? 33

Veiksmingos patenkinto mažylio dienotvarkės 33
Nauda jūsų mažyliui 34
Nauda jums 35
Kitos nuostatos 36
Atsakymai į jūsų klausimus 39

3 Žindymas krūtimi pirmaisiais metais 49

Kodėl nesiseka žindyti 50
Motinos pieno atsiradimas 51
Ginos sėkmingo žindymo krūtimi metodai 54
Pieno nusitraukimas 57
Žindymas krūtimi ir grįžimas į darbą 60
Kūdikio atjunkymas ir pratinimas prie buteliuko 61
Maitinimas iš buteliuko 63
Maitinimo iš buteliuko pradžia 64
Pieno mišinys: permaitinimas 69
Atsakymai į jūsų klausimus 70

4 Kaip mažylis miega 75

Miegas ir žindymas pagal poreikį 77
Miego ritmai 78
Miego dienotvarkė 79
Kėlimasis anksti rytą 81
Atsakymai į jūsų klausimus 83

5 Patenkinto mažylio dienotvarkių sudarymas 86

Maitinimas 86
Miegas 88
Žaidimai 89
Mylavimas 90
Maitinimo pienu paskirstymas pirmaisiais metais 90
Maitinimo dienotvarkės 93
Dienos miego paskirstymas pirmaisiais metais 103
Miego dienotvarkės supratimas 105
Dienotvarkių derinimas 107

6 Pirmųjų metų patenkinto mažylio dienotvarkės 110

Krūtimi žindomų vienos savaitės kūdikių dienotvarkė 110
Perėjimas prie 2–4 savaičių dienotvarkės 114
2–4 savaičių krūtimi žindomo kūdikio dienotvarkė 115
2–4 savaičių dienotvarkės pokyčiai 119
Krūtimi žindomo 4–6 savaičių kūdikio dienotvarkė 122
4–6 savaičių dienotvarkės pokyčiai 127
Krūtimi žindomo 6–8 savaičių kūdikio dienotvarkė 129
6–8 savaičių dienotvarkės pokyčiai 133
Krūtimi žindomo 8–12 savaičių kūdikio dienotvarkė 135
8–12 savaičių dienotvarkės pokyčiai 138
3–4 mėnesių kūdikio dienotvarkė 140
3–4 mėnesių dienotvarkės pokyčiai 143
4–6 mėnesių kūdikio dienotvarkė 145
4–6 mėnesių dienotvarkės pokyčiai 147
6–9 mėnesių kūdikio dienotvarkė 149

6–9 mėnesių dienotvarkės pokyčiai 152
9–12 mėnesių kūdikio dienotvarkė 153
9–12 mėnesių dienotvarkės pokyčiai 156

7 Pratinimas prie tiršto maisto 157

Kūdikio nujunkymas 157
Kokio maisto vengti 160
Kaip ruošti ir gaminti maistą savo mažyliui 161
Ankstyvas nujunkymas 163
Pirmas etapas: nuo šešių iki septynių mėnesių 165
Antras etapas: nuo septynių iki devynių mėnesių 170
Trečias etapas: nuo devynių iki dvylikos mėnesių 174
Atsakymai į jūsų klausimus 176

8 Dažniausios pirmųjų metų problemos 181

Bendrosios problemos:
Atsirūgimas 181
Pilvuko diegliai 182
Verksmas 184
Alkis 186
Nuovargis 186
Pervargimas 187
Nuobodulys 187
Pilvuko pūtimas 187
Žindukai 188
Žagsulys 189
Atpylimas 189
Refliuksas 190

Maitinimas:
Nevalgus kūdikis 191
Dažni naktiniai maitinimai 192
Tikroji naktis 194
Išrankus kūdikis 196
Pieno gausinimo planas 199

Tiršto maisto atsisakymas 204
Maitinimas per miegus 205

Miegas:
Sunku užmigdyti 206
Kėlimasis anksti rytą 207
Dažnas kėlimasis naktį 208
Ligos poveikis miegui 210
Pietų miegas 211
Miego įpročiai 212
Alkis 212
Dienos miegas 213
Ką daryti, kai nepavyksta 213
Dantukų kalimasis ir kėlimasis naktį 215

Rodyklė 216
Turinys 220