

# Índice

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>8</b>
<b>1. DO ÚTERO AO PEITO: NASCIDO PARA MAMAR</b>	<b>13</b>
<b>2. IMAGINE-SE NO LUGAR DO SEU FILHO</b>	<b>22</b>
<b>3. O INÍCIO DO ALEITAMENTO: SERÁ TÃO FÁCIL ASSIM?</b>	
<b>4. O PAI NO PÓS-PARTO</b>	
<b>5. À ESPERA DAS ALEGRIAS DA MATERNIDADE</b>	
<b>6. DEPOIS DE UMA CESARIANA, DE UM PARTO COM FÓRCEPS OU COM VENTOSA</b>	
<b>7. QUANDO MÃE E FILHO ESTÃO SEPARADOS</b>	
<b>8. O PÓS-PARTO: SANGUE, SUOR, SORRISOS E LÁGRIMAS</b>	<b>93</b>
<b>9. O CONFORTO DO LAR</b>	<b>107</b>
<b>10. OS CUIDADOS DO BEBÉ</b>	<b>119</b>
<b>11. O LEITE MATERNO COMO ALIMENTO</b>	
<b>12. O LEITE MATERNO COMO PREVENÇÃO</b>	<b>142</b>
<b>13. PROBLEMAS FREQUENTES COM A AMAMENTAÇÃO</b>	<b>157</b>
<b>14. A CHUCHA, AMIGA OU INIMIGA?</b>	<b>169</b>
<b>15. ATÉ QUANDO A AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA?</b>	<b>176</b>
<b>16. BEBÉS DE BIBERÃO</b>	<b>187</b>
<b>17. O DESENVOLVIMENTO DO BEBÉ</b>	<b>197</b>
<b>18. POR QUE RAZÃO CHORA O BEBÉ?</b>	
<b>19. AS NOITES ESGOTANTES</b>	
<b>20. O QUE ACONTECEU AO MEU CORPO? EXERCÍCIO, SEXO E CONTRACEPÇÃO</b>	<b>230</b>
<b>21. QUE SUBSTÂNCIAS PASSAM PARA O LEITE?</b>	<b>242</b>
<b>22. REDUZIR O RISCO DE MORTE SÚBITA</b>	<b>252</b>
<b>23. DOENÇAS E PROBLEMAS DURANTE OS PRIMEIROS SEIS MESES</b>	<b>261</b>
<b>24. A PARTIR DE AGORA TUDO IRÁ CORRER ÀS MIL MARAVILHAS</b>	<b>273</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>282</b>