



KÖNYVAJÁNLÓ

Augusztus 1. – Az anyatejes táplálás világnapja

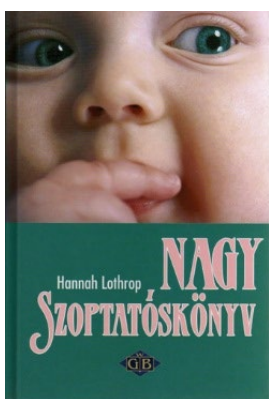


Diane Wiessinger: A szoptatás női művészete – Kézikönyv édesanyáknak



A La Leche Liga – a várandós és szoptató kismamák támogatása mellett elkötelezett, nemzetközileg elismert szervezet - kézikönyvében számos hasznos információt találunk a várandóssággal és a szoptatással kapcsolatban. Az illusztrációkban és tudományos kutatási hivatkozásokban gazdag kötetben magyar édesanyák saját történeteiről is olvashatunk.

Hannah Lothrop: Nagy szoptatóskönyv



Ez a kötet elsősorban azoknak a kismamáknak és édesanyáknak szól, akik szoptatni akarják csecsemőjüket. A könyv bőséges elméleti tudnivalókat és gyakorlati útmutatókat tartalmaz a szoptatáshoz, továbbá a kisgyermek gondozásához is.

Ina May Gaskin: Útmutató a szoptatáshoz



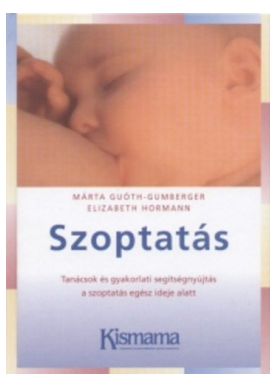
Ez a könyv – mint ahogy a cím is mutatja – az édesanyáknak szolgál útmutatóként a szoptatáshoz. Ám a szerző nemcsak a szoptatás folyamatáról és technikájáról ír, hanem annak hosszabb távú pozitív hatásait is hangsúlyozza. Gaskin művét a szoptató anyák által elmesélt történetek teszik még személyesebbé.

**Kenéz Kíra: Szoptatni akarok –
Gyakorlati útmutató az anyatejes
tápláláshoz**



Kenéz Kíra rövid, de tartalmas könyve minden várandós kismama és szoptatni vágyó édesanya számára jól érhetően szedi csokorba az alapvető ismereteket, amelyek elengedhetetlenek a sikeres szoptatáshoz. A kiadvány jól alkalmazható megoldásokat és válaszokat kínál az anyatejes táplálással kapcsolatos kérdésekre és problémákra.

**Márta Guóth-Gumberger: Szoptatás –
Tanácsok és gyakorlati segítségnyújtás a
szoptatás egész ideje alatt**



Ez a tanácsadó könyv számos gyakorlati tanácsot, hasznos ötletet és javaslatot ad, hogy a szoptatás sikerüljön és örömet szerezzen mind az anyukának, mind a babának. A kötetből a leendő édesanyák megtudhatják, hogy hogyan készüljenek fel a szoptatásra, hogy mik a szoptatás előnyei a kisbabák számára, valamint, hogy mi a teendő, ha nehézségek adódnak szoptatás közben.

**Muriel Ighmouracéne: A kisbabám
szoptatása: 150 kérdés és válasz**



Ebben a kötetben Muriel Ighmouracéne minden témát részletesen körüljár az anyatejes táplálással kapcsolatban, mind gyakorlati, mind pszichológiai szempontból. A szerző célja, hogy segítsen választ keresni azokra a kérdésekre, amelyek szükségszerűen felmerülnek az édesanyákban – ezzel biztatva őket a szoptatásra.

Podonyi Hedvig: Szoptatás és táplálás



Idővel minden szoptató édesanyában felmerülnek a következők: „Biztos, hogy elég a tejem? Mit tegyek, ha nem megy olyan könnyen a szoptatás, mint ahogy szerettem volna? Mi legyen, ha a babám nem akar vagy nem tud szopni? Szedhetek-e gyógyszert amíg szoptatok?” Ebben a kötetben ilyen és ehhez hasonló kérdésekre kaphatnak választ az anyukák, kiegészítve a babatáplálás további módjainak bemutatásával is.

Tamáska László: Szoptató anyák kézikönyve – Receptek, tanácsok tudatos kismamáknak



Ebben a kézikönyvben az anyatejes táplálással kapcsolatos tényekről és tévhitekről olvashatnak az édesanyák, valamint egy szoptatási tanácsadó által megválaszolásra kerülnek a leggyakoribb, az anyatej összetételével és minőségével kapcsolatos kérdések is. A kötet ezenkívül számos receptet és útmutatót tartalmaz a szoptatás alatti egészséges táplálkozás kivitelezéséhez.