

Spis treści:

Wstęp (11)

1. Początki rodzicielstwa – ciąża i poród (15)

Nowy etap w życiu (18)

Gniazdowanie, czyli to, co dla nas ważne (22)

Przygotowanie do porodu i opieki nad dzieckiem (24)

Przygotowanie do położu (39)

Plan położu (43)

Świętowanie ciąży, jej zakończenia i zbliżającego się porodu (52)

2. Połóg – wielka transformacja (57)

Połów w perspektywie holistycznej (61)

Po pierwsze – na początku jest nierzeczywiście (61)

Po drugie – nie ma się co spieszyć (62)

Po trzecie – odzyskanie sił (62)

Po czwarte – każdy zakochuje się inaczej (62)

Po piąte – potrzebujemy troski (65)

Po szóste, najważniejsze – połóg to nie powrót (65)

Połów w kulturach świata (70)

Pierwsze dni po porodzie (78)

Zmieniające się ciało (79)

3. Ciało i fizjologia w położu (85)

Zmiana pracy hormonów (85)

Obkurczanie się macicy (88)

Gojenie się krocza (91)

Gojenie się blizny po cesarskim cięciu (94)

Ruch i sport w położu (96)

4. Emocje w połogu (103)

Zawirowania emocjonalne (103)

Nowa rola, czyli supermama nie istnieje (107)

Baby blues (112)

Depresja poporodowa (117)

Jak sobie pomóc (122)

Psychoterapia i farmakoterapia (123)

Co poza farmakoterapią i psychoterapią (126)

Kontakt społeczny, czyli wioska wsparcia (129)

5. Rola współrodzica w połogu / samodzielny połóg (133)

Pierwsze dni po porodzie – święto obecności (133)

Współrodzic jako ten, który chroni (139)

Obecność i bycie w kontakcie (140)

Czuła opieka i obserwacja (141)

Potrzeby i emocje współrodzica (143)

Ustalenie zasad odwiedzin (147)

Kontakty z najbliższą rodziną (147)

Połóg i starsze dzieci (150)

Samodzielny połóg (158)

6. Odżywianie w połogu (161)

Odżywcza moc jedzenia (162)

Wzmacniająca moc jedzenia – zupa mocy (168)

Ogrzewająca moc jedzenia (171)

Jedzenie poprawiające nastrój (174)

Wspólnotowa moc jedzenia (177)

7. Trudności fizjologiczne w połogu (181)

Hemoroidy (181)

Nietrzymanie moczu i pozostałe dysfunkcje mięśni dna miednicy (183)

Zakażenie połogowe (185)

Jakie objawy powinny zaniepokoić (187)

Jak przebiega leczenie (187)

Trudności z karmieniem piersią (187)

Fizjologiczna bolesność (188)

Nieprawidłowa technika karmienia i niewłaściwe przystawianie do piersi (191)

Rany na brodawkach sutkowych (193)

Nawał pokarmu (194)

Obrzęk, zastój, zatłokany kanalik i zapalenie piersi (196)

8. Seksualność i powrót do płodności (201)

Gotowość do podjęcia współżycia (201)

Ból podczas seksu (208)

Seksualność to nie tylko seks (209)

Powrót do płodności (211)

9. Kolejne miesiące, czyli połóg do pierwszych urodzin dziecka (213)

Wyzwania, przed którymi stoją rodzice (214)

Kryzys jako szansa na rozwój (216)

Nowe role w życiu (220)

Poczucie winy (224)

Gdzie jest mój instynkt i intuicja (230)

Wyczerpanie fizyczne i psychiczne (235)

Umiejętność proszenia o wsparcie (242)

Podział obowiązków i odpowiedzialność (247)

Samotność (260)

Powrót do pracy – budowanie tożsamości pozamacierzyńskiej (265)

Rodzic–pracownik w pierwszym roku życia dziecka (270)

Powrót do pracy i karmienie piersią (276)

Celebrowanie zakończenia porodu (278)

Cerrada – meksykańska tradycja połogowa (280)

10. Zakończenie (289)

Podziękowania (286)

Polecane lektury (287)

Bibliografia (291)