

mamo, oddychaj

martyna piotrowska

o sile łagodności,
odkrywaniu swoich zasobów
i świadomym macierzyństwie

spokojnie

spis treści

wstęp	7
o stawianiu się mamą	13
od wyobrażeń do ciąży	25
o porodzie	37
moja historia od ciąży do porodu	47
o emocjach w teorii	55
o potrzebach	77
o byciu wystarczającą	93
o stylach przywiązania	101
o regulowaniu emocji	113
o złości w macierzyństwie	121
o smutku w macierzyństwie	133
od smutku do depresji poporodowej	141
moja historia depresji poporodowej	147
o żalu w macierzyństwie	155
o lęku w macierzyństwie	161
o nadziei w macierzyństwie	171
o szczęściu w macierzyństwie	177
o dumie w macierzyństwie	185
o granicach	193
o empatii	201
zakończenie	209
podziękowania	215