

EMILIA GÓŹDŹ

atrakcyjna  
mama sztuka poznawania siebie

WYDAWNICTWO WAM

# Spis treści

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Przedmowa                            | 5  |
| Wstęp: Ta książka powstała z miłości | 11 |

## ROZDZIAŁ I

### Dziecko, które uczy

|  |    |
|--|----|
| Królewna Śmieszka  | 15 |
| Poród  | 16 |
| Dobre wychowanie   | 17 |
| O tym, jak wiele wspólnego mają płacz<br>i okap kuchenny | 18 |
| (Nie) moje dziecko                                       | 19 |
| Ku przestrodze   | 20 |
| Tu i teraz   | 20 |
| Pierwszy krzyk   | 22 |
| Karmienie na żądanie                                     | 22 |
| Moje!  | 23 |
| Niezależność   | 24 |
| Słodyczne  | 25 |
| Kiedy ciało choruje...                                   | 26 |
| Czasem wystarczy chwila                                  | 27 |
| Dlaczego kocham karmić piersią?                          | 28 |
| Co robię, kiedy nie śpię...                              | 30 |
| Mamo, potrzebuję cię                                     | 31 |
| Jeszcze za mamusię, jeszcze za tatusia...                | 32 |
| Jestem   | 33 |
| Jak z dorosłym   | 35 |
| Szacunek   | 36 |
| Wierzę, że za nią nadażę...                              | 38 |
| A może lepiej byłoby gdyby...                            | 39 |
| Po partnersku  | 42 |

|  |    |
|--|----|
| Pierwszy krok  | 43 |
| Nie rób tak!   | 44 |
| Prawdziwy smak   | 45 |
| Ile warta jest ciekawość dziecka?                        | 45 |
| Nie na temat, a jednak                                   | 47 |
| Inna perspektywa   | 48 |
| Nierozłączne   | 49 |
| Od dziś ubieram się sama!                                | 51 |
| Zrobiłam to!   | 52 |
| Awanturka  | 53 |
| Kompleks smoczka   | 54 |
| O podążaniu za dzieckiem – dosłownie                     | 55 |
| Wytrwałość   | 57 |
| Złość  | 58 |
| Dlaczego mi nie ufasz, mamo?                             | 59 |
| Kiedy mamy gości   | 61 |
| Bananowa codzienność                                     | 62 |
| To się dzieje za szybko                                  | 62 |
| Dwa światy   | 63 |
| To jest be!  | 64 |
| To nie był zwykły dzień                                  | 65 |
| Wspólne śniadanie  | 67 |
| Muszę, chcę, mogę...                                     | 68 |
| Istota nieprzyzwyczajalna                                | 70 |
| Zасыianie  | 72 |
| Kiedy wszystko idzie nie tak                             | 73 |
| A jeśli się przyzwyczai?                                 | 75 |
| Zawsze robisz to, co ona chce?                           | 76 |
| Dekalog porządnej matki:                                 |    |
| Po pierwsze nie wolno spać<br>z dzieckiem w jednym łóżku | 77 |
| Mówię prawdę   | 78 |
| Złoty środek   | 79 |
| Kompromis  | 81 |
| Cenna lekcja   | 83 |
| Nieustannie się nią zachwyçam                            | 84 |

## ROZDZIAŁ II

### Odnaleźć siebie w macierzyństwie

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Przebudzenie                          | 89  |
| Pierwszy krok                         | 89  |
| Ciało                                 | 90  |
| Praca                                 | 91  |
| Po pierwsze: kochaj siebie!           | 92  |
| Od czego zaczęłam pracę ze sobą?      | 93  |
| (Nie)zależność                        | 94  |
| Z czułością                           | 95  |
| Być                                   | 96  |
| Tęsknota                              | 97  |
| Jak straciłam kontakt ze światem      | 99  |
| Kiedy brakuje powietrza               | 101 |
| Przy drugim dziecku starasz się mniej | 102 |
| Nie porównuj                          | 103 |
| Korzenie                              | 105 |
| Kiedy rodzi się mama                  | 107 |
| Lustro                                | 108 |
| Odpowiedzialność za swoje życie       | 109 |
| Maślane rogaliki                      | 110 |
| Zobaczyć siebie w zachowaniu innych   | 111 |
| Nie czekam na lepsze czasy            | 112 |
| Mówię, co czuję                       | 113 |
| Warto prosić o pomoc                  | 114 |
| Początek                              | 116 |
| Poranna kawa                          | 117 |
| Życzenie do złotej rybki              | 118 |
| Mama śpi                              | 119 |
| W centrum uwagi                       | 120 |
| Zmiana uczuć                          | 121 |
| Razem czy osobno?                     | 123 |
| Robię to, bo tego potrzebuję          | 124 |
| Zacznij od siebie!                    | 125 |

### ROZDZIAŁ III

#### Szersza perspektywa

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Dla taty                       | 131 |
| Dobre rady                     | 132 |
| To niebezpieczne!              | 133 |
| Strefa wolna od narzekania     | 134 |
| Jak w bajce                    | 135 |
| Nie potrafię reagować          | 136 |
| Ile to jest dużo?              | 137 |
| Świat sześciolatki             | 137 |
| Zmiana perspektywy             | 138 |
| Do przyszłych mam              | 138 |
| Bunt przeciwko wszelkim buntom | 139 |
| Krótki test dla ojców          | 141 |
| Cycozwisy                      | 142 |
| Pozytywnie od samego początku  | 144 |
| Wychowanie na luzie            | 147 |
| Spełniacie swoje marzenia?     | 148 |
| O pasji                        | 149 |
| Nie oceniać                    | 150 |
| Ma-ma                          | 153 |
| Nasz dom                       | 154 |
| Nie jestem małpką w zoo        | 155 |
| Gdzie są mamy?                 | 156 |
| Zacznij od siebie              | 157 |
| Co może jeść matka karmiąca?   | 158 |
| Każdy ma swoją drogę           | 159 |
| Bez pośpiechu                  | 160 |
| Wieczorne zmiany               | 161 |
| Bliżej natury                  | 162 |