

Оглавление

Предисловие 5

Глава 1. Фантазии и реальность 11

Дородовое обучение 15 Отношение к родам 18

Глава 2. Коллизии родов 27

Помощь акушерок 32 Дом или больница? 35

Культурные факторы 37 Стресс и роды 40

Бондинг после родов 43 Пол ребенка 45 Плацента 47

Глава 3. Трехдневная печаль или послеродовая депрессия? 51

Жизненные события, повышающие риск ПРД 62

Личностная ориентация 73 Материнская ориентация 76

Заклучение 84

Глава 4. Знакомство 89

Обучение уходу за ребенком 94 Влияние разделения 97

Стимуляция 98 Приучение к горшку 100

Внешний мир 101 Материнско-детские отношения 102

Адаптация к родительству 105

Глава 5. Новая жизнь для папы 111

Отцы в перинатальном периоде 116 Присутствие на родах 120

Восприятие отцовства 126

Глава 6. Мамы и папы 135

Как предотвратить эмоциональное выгорание 138

Родительство и брачные отношения 140

Адаптация к родительству 142 Гендерные роли 147

Секс после родов 152 Новая нормальность 157

Одинокие родители 160

Глава 7. Ребенок в доме — время и движение 165
Обустройство детской 168 Споры о подгузниках 171 Сон 172
Кормление ребенка 174 Заключение 199

**Глава 8. Восстановление после родов:
источники поддержки 201**
Уход за промежностью 202 Кровопотеря 203
Медицинское обслуживание после родов 204
Поддержка семьи 206 Внешние источники поддержки 213
Восстановление формы 216
Здоровое питание в период кормления грудью 223

Глава 9. Смотрим в будущее 227
Разделение 229 Присмотр за ребенком 231
Возвращение мамы на работу 235 Контрацепция 238
Планирование беременности 243 Реакции сиблингов 244

Глава 10. Оплакивая несбывшиеся мечты 251
Выкидыш 252 Мертворождение 254
Ребенок с врожденными пороками 264
Синдром внезапной детской смерти 269
Скорбящая семья 271

Глоссарий 275