

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	9
Кто такая доула и как я ей стала	10
Как читать эту книгу?	14
Трудности выбора	17
Где МОЕ правильно, или Как сориентироваться в ворохе противоречивой информации	17
Источники информации: какими они бывают, каковы их плюсы, минусы и мотивы	19
В поисках поддержки: наши ресурсы и опоры ..	29
О мифе «переживать — вредно для ребенка», или Беременность и есть стресс	29
Как выразить свои чувства, или Несколько слов о конструктивном диалоге	37
В поисках поддержки: наши ресурсы и опоры	39
Что приносит мне силы, а что забирает их у меня?	53
Обиды и трудности в отношениях с людьми	56
Чем так плохи обиды и чем они нам мешают?	57
Что такое обида?	59
Другой не телепат	60
Точки на окружности и о языках любви	61
Что можно делать с грустью и гневом, как их бережно для себя и других переживать?	64
А что можно сделать с гневом?	66
Как звучит ваша обида? Смотрим глубже	67
И еще чуточку	69
О страхе выкидыша	69
Страхи	75
Страх страха: круговая порука напряжения	75
Вина и стыд перед страхом	76
Бояться — это нормально	77

ОГЛАВЛЕНИЕ

Понятие патологического страха	77
Растождествление со страхом. Я — не мой страх	78
Включенный свет прогоняет чудищ	78
Когда страхов больше?	79
Маркер-сигнал о запрятанном страхе	80
Последовательная работа со страхами	83
Стадии родов: предвестники	96
Предвестники родов	98
Стадии родов: начало	108
Роды ДОЛЖНЫ начаться с... ..	108
Если воды отошли, а схваток нет	111
Когда ехать в роддом? / Когда звонить акушерке, доуле?... ..	111
Что делать?	113
Стадии родов: активные этапы	115
Схватки	115
Потуги	125
Рождение плаценты и пересечение пуповины	132
Труд в родах: о боли и взаимодействии с ней	136
Как возникает боль и от чего зависит ее степень?	136
Звено «страх»	138
Звено «напряжение»	148
Звено «боль»	151
Боль: враг — советчик — благодать?	174
Участники родов	177
О муже на родах	178
Про истинную мужественность	181
О муже как защитнике	182
Разговаривать и прояснять до родов	183
Памятка для мужей	184
Доула на родах	186
Акушерка на родах	190
Доула и акушерка	191
Дети на родах	191

Мама и подруга	193
Как понять, кому быть на ваших родах, а кому нет?	194
Как выбрать доулу и акушерку?	194
Настрой на роды	201
Образ родов	201
Реальность под образ, образ под реальность	203
Есть ли смысл планировать роды?	205
Сомнительные мотивации, или Из чего складывается образ родов	206
Стереотипы «сознательных» рожениц	208
Не бойтесь менять коней на переправе, или О спонтанности в родах	214
Так из чего же исходить в планировании образа родов? ..	216
Безопасные роды	217
Об уязвимости в родах	226
После родов	231
Новорожденность	231
Период адаптации	237
Три мантры адаптационного периода	242
Кто сейчас младший?	
Или о жонглировании в период адаптации	243
Проблема непринадлежности себе с маленьким ребенком: как восстанавливаться?	244
Одиночество после родов: о себе	247
Одиночество после родов: о родах	252
Как и на что влияют непрожитые роды в жизни женщины?	256
Закрывание родов: что это такое?	259
Одиночество после родов: о ребенке	268
Письмо тебе в роды	282
В каких случаях есть смысл обращаться к доуле?	284