

Obsah

Předmluva 9

Úvodem 17

Má vlastní zkušenost s porodem a dobou po něm 24

PRVNÍ ČÁST PŘÍPRAVA NA ČTVRTÝ TRIMESTR

1. Poporodní revoluce 39

2. Jak se nastavit na hladký přechod k mateřství 49

3. Plán poporodního útočiště 63

4. Třetí trimestr: příprava těla na porod 79

DRUHÁ ČÁST CO A JAK VE ČTVRTÉM TRIMESTRU

5. Vyrovnávání emocí 115

6. Obnovování vitality 133

7. Přestavba vašeho těla 159

8. Pochopení medicínských skutečností 187

9. Zpracování zážitků z porodu 215

10. Prohlubování intimity 237

TŘETÍ ČÁST PO ČTVRTÉM TRIMESTRU

11. Znovuobjevení vlastního těla 257

12. Rekultivace sexuality 273

13. Objevování matky v sobě 289

Závěr: pokračování revoluce 311

Poděkování 313

Příloha 1: Plán poporodního útočiště 316

Příloha 2A: Poporodní vztahový plán 320

Příloha 2B: Rozdělení domácích prací 321

Příloha 3: Dopis pro účastníky jídelního vlaku 322

Příloha 4: Vzkazy na vchodové dveře 323

Příloha 5: Základní potraviny pro zotavování po porodu 324

Příloha 6: Recepty 331

Literatura 339

O autorce 343