

# O B S A H

ÚVOD / 9

1. KAPITOLA

**Co je mateřská deprese? / 13**

2. KAPITOLA

**Mateřství: značně stresující zaměstnání / 27**

3. KAPITOLA

**Co je to se mnou?**

**Když mateřská deprese začíná uzlíčkem radosti / 47**

4. KAPITOLA

**Jak se věci mají: deprese během výchovy dětí / 73**

5. KAPITOLA

**Krasy, opice a matky aneb**

**Zdělí mé děti moje depresivní geny? / 97**

6. KAPITOLA

**Možná se budete divit, ale vaše děti si osvojují  
vaše zvládací dovednosti / 121**

7. KAPITOLA

**Zvládání / 149**

8. KAPITOLA

**Jak z vás boj s depresí může udělat lepší matku / 177**

POZNÁMKY / 187

PODĚKOVÁNÍ / 197