

Spis treści

CZEŚĆ! ZACZNIJ TUTAJ.....	9
Drogie Czytelniczki	9
Czym zajmuje się doula?	11
Kilka podstawowych prawd	13

CZEŚĆ 1

JAK STŁUMIĆ WEWNĘTRZNY SZUM I WSŁUCHAĆ SIĘ W SIEBIE.....	15
Dostrajanie się. Naucz się wsłuchiwać w siebie	20
Niech dziecko cię poprowadzi	23
Co mówi ci twoje Ciało?!	25
Kieruj się Intuicją #TakaJużJestem	30
Emocje mówią ci superważne rzeczy	32
Melodia w twojej Głowie	36
Zapewnij sobie wsparcie: Garść faktów	42
Zapewnij sobie wsparcie: Budowanie swojej drużyny.....	49
Zapewnij sobie wsparcie: Pokonywanie dodatkowych przeszkód w przypadku osób LGBTQ+	51
Podsumowanie: To twoje dziecko się rodzi. To twoja impreza i ty tu rządysz	57

CZEŚĆ 2

WŁAŚNIE DLATEGO RZĄDZISZ, CZYLI O SZALONYCH RZECZACH, KTÓRE POTRAFI TWOJE CIAŁO	61
Twoje ciało przygotowywało się na to od samego początku	63
Oto jak rozwija się dziecko: nowe sposoby spojrzenia na zmiany zachodzące w twoim ciele.....	66
Poznaj swoje hormony	70
Witaj w domu swojego dziecka, który stworzyłaś od podszewki!	77
Macica: Och, ależ ona się rozciąga i kurczy!	81

Macica: O kurczę, skurcze!	83
Jej wysokość szyjka macicy	87
Miednica część 1: Bioderka jak tancerka	90
Miednica część 2: Że co niby mam?! Poznaj swoje dno miednicy	93
Miej mleko – będziesz wielka	96
Nie zapominaj o dziecku: Do tanga trzeba dwojga	100

CZĘŚĆ 3

CIĄŻOWE „A CO, JEŚLI?”	105
A co, jeśli... mój poród będzie inny niż oczekuję?	106
A co, jeśli... już zawsze będę w ciąży?	109
A co, jeśli... okaże się, że konieczna jest indukcja porodu?	111
A co, jeśli... wody odejdą mi na buty mojego szefa?	116
A co, jeśli... urodzę w samochodzie?	120
A co, jeśli... moje dziecko będzie zbyt duże?	123
A co, jeśli... mój poród się zatrzyma?	126
A co, jeśli... będę miała poród krzyżowy?	129
A co, jeśli... mój poród będzie trwał 72 godziny?	133
A co, jeśli... będzie piekielnie bolało?	139
A co, jeśli... zostanę przewieziona do szpitala?	142
A co, jeśli... spotka mnie kaskada interwencji?	144
A co, jeśli... okaże się, że potrzebuję cesarskiego cięcia?	149
A co, jeśli... zrobię kupę podczas parcia?	154
A co, jeśli... moja pochwa się rozerwie?	155
A co, jeśli... coś pójdzie nie tak?	160

CZĘŚĆ 4

POPORODOWE „A CO, JEŚLI?”	163
A co, jeśli... nie wytrzymam z moimi teściami?	164
A co, jeśli... zwariuję?	166
A co, jeśli... już przez całe życie będę mieć obwisłe piersi, wystający brzuch i luźną pochwę?	170
A co, jeśli... zabraknie mi mleka?	173

A co, jeśli... nieodwracalnie popsuję moje dziecko?	179
A co, jeśli... już nigdy więcej nie zmrużę oka?	184
A co, jeśli... moje dziecko nigdy nie przestanie płakać?	188
A co, jeśli... popadnę w depresję poporodową?	189
A co, jeśli... nigdy więcej nie będę chciała uprawiać seksu?	193
A co, jeśli... nie będę chciała wracać do pracy?	197

CZĘŚĆ 5

NARZĘDZIA, DO KTÓRYCH MOŻESZ WRACAĆ	201
Czy miejsce porodu i personel naprawdę spełniają twoje potrzeby?	202
Zbuduj swoją Drużynę Marzeń	207
Przypomnienie etapów porodu	211
Ściągawka: Jak poradzić sobie z porodem?	220
Pozycje otwierające miednicę (podczas przygotowań do porodu i samego porodu)	226
Pozycje odpoczynku (podczas porodu)	231
Złote rady dotyczące znieczulenia zewnątrzoponowego	232
Złote rady odnośnie do karmienia piersią	236
Złote rady na pielęgnację ciała w połogu	240
Nie panikuj, jeżeli... Kilka najczęstszych przyczyn poporodowego niepokoju	244
Nie panikuj, jeżeli... Dziwne rzeczy dotyczące dziecka, które są całkiem normalne	245
Partnerzy, przeczytajcie to!	248

KILKA SŁÓW NA ZAKOŃCZENIE

PORÓD JAKO METAFORA ŻYCIA: TWOJA TWÓRCZA MOC	253
Podziękowania	255
Polecane źródła	256
Przypisy	261
Indeks	267