

SPIS TREŚCI

Podziękowania	5
PROLOG	
Jak powstała <i>Nadzieja na nowe życie</i>	7
Do kogo adresowana jest <i>Nadzieja na nowe życie</i>	13
Jaka jest struktura książki	16
Jak można czytać książkę	18
Tytuł książki, czyli: co autor miał na myśli?	20
Dzień 1 NIEPŁODNOŚĆ	
Dziennik: Comiesięczne rozczarowanie	24
Poradnik: Dlaczego niepłodność jest taka trudna?	28
Dzień 2 EMOCJE	
Dziennik: Pora deszczowa	34
Poradnik: Jak wykorzystywać trudne uczucia w trakcie starań o dziecko?	37
Dzień 3 KONTAKTY SPOŁECZNE	
Dziennik: Uprzejmości	48
Poradnik: Jak sobie radzić w trudnych sytuacjach społecznych?	50
Dzień 4 SPOTKANIA Z MAŁYMI DZIEĆMI	
Dziennik: Muzyka skojarzeń	60
Poradnik: Jak zachowywać się podczas spotkań z małymi dziećmi?	64
Dzień 5 STRES	
Dziennik: Ołowiany szalik	72
Poradnik: Jak mądrze zarządzać stresem w sytuacji oczekiwania na dziecko?	76

Dzień 6 STRATA

Dziennik: Fasolka walczna 88

Poradnik: Jak poradzić sobie ze stratą? 91

Dzień 7 BŁĘDY

Dziennik: To wszystko moja wina 98

Poradnik: Jak zdrowo podejść do swoich dawnych błędów? ... 101

Dzień 8 STOSUNEK DO CIAŁA

Dziennik: Moje ciało jest... domem 108

Poradnik: Stosunek do własnego ciała podczas starań o dziecko 111

Dzień 9 PŁODNE CIAŁO

Dziennik: W poszukiwaniu zaginionej serotoniny 120

Poradnik: Jak najlepiej przygotować ciało na poczęcie dziecka? 124

Dzień 10 KOBIECOŚĆ

Dziennik: Motyle kobiecości 138

Poradnik: Kobiecość 142

Dzień 11 MĘŻCZYZNA

Dziennik: Mój P. 150

Poradnik: Męski punkt widzenia 153

Dzień 12 RELACJA Z PARTNEREM

Dziennik: Dużo za duży dom 170

Poradnik: Jak budować relację z partnerem w obliczu
nieudanych starań o dziecko? 174

Dzień 13 SEKS

Dziennik: Seks poskromiony 182

Poradnik: Jak sprawić, by seks był sexy? 186

Dzień 14 WSKAŹNIKI PŁODNOŚCI

Dziennik: Owulacja 196

Poradnik: Jak wykorzystać sytuację starań o dziecko
do lepszego poznania swojej płodności? 199

Dzień 15 ZARZĄDZANIE LECZENIEM

Dziennik: Puste jajo 208

Poradnik: Jak zarządzać własnym leczeniem w czasie
oczekiwania na dziecko? 212

Dzień 16 DIAGNOSTYKA I LECZENIE

Dziennik: Kot im pomógł! 226

Poradnik: Z jakimi trudnościami może się wiązać diagnostyka
i leczenie niepłodności oraz stosowanie metod
wspomaganego rozrodu? 230**Dzień 17 ŹRÓDŁA WSPARCIA**

Dziennik: Koleżanki od siedmiu boleści 250

Poradnik: Skąd (od kogo) i w jaki sposób czerpać wsparcie
w trudnych chwilach? 253**Dzień 18 ŻYCIOWE ROLE**

Dziennik: Mój usługowy pies 264

Poradnik: Jesteś „dzieckiem”, „rodzicem” czy „dorosłym”? 268

Dzień 19 PRAGNIENIA

Dziennik: Istota flanelowa 276

Poradnik: Chcę? Nie chcę? – Jak rozeznać się we własnych
pragnieniach? 279**Dzień 20 UKRYTE MOTYWY**

Dziennik: Kotleciki mojej mamy i surówka od babuni 288

Poradnik: Jak wydarzenia z przeszłości i nieprawidłowe
wzorce mogą wpływać na płodność? 291**Dzień 21 KRYZYS WIARY**

Dziennik: Z Bogiem – bez Boga 302

Poradnik: Czy Pan Bóg opuścił osoby niepłodne? 305

Dzień 22 PRIORYTETY I CELE

Dziennik: Kto stoi w kolejce za śmiejącym się brzuchem? 320

Poradnik: Znaczenie życiowych celów i priorytetów
dla płodności 324**Dzień 23 CZAS BEZ DZIECI**

Dziennik: O czym marzą dziewczynki w piaskownicy? 332

Poradnik: Dlaczego fajnie nie mieć dzieci? 337

Dzień 24 RADOŚĆ ŻYCIA

Dziennik: Zamotana 342

Poradnik: Jak czerpać radość w sytuacji oczekiwania na dziecko? 345

Dzień 25 SENS

Dziennik: Puste gniazdo z lotu ptaka 352

Poradnik: Jaki jest sens Twojego oczekiwania na dziecko? 355

Dzień 26 ADOPCJA

Dziennik: Peonia i pająki. 362

Poradnik: Czy adopcja jest dla Was dobrą opcją? 365

Dzień 27 ŻYCIE PO NIEPŁODNOŚCI

Dziennik: Bajka o nieprzespanych nocach. 380

Poradnik: Jak może wyglądać rodzicielstwo
po niepłodności? 385

Dzień 28 PLAN DZIAŁANIA

Dziennik: Świat płodności 396

Poradnik: Jak przejść drogę od niepłodności
do spełnionego życia? 399

Literatura cytowana 415

Biogramy autorek 423