

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1	
Dlaczego jestem taka przytłoczona?	
Objawy wypalenia macierzyńskiego	15
Rozdział 2	
Gdzie są moje przyjaciółki?	
Związek wypalenia macierzyńskiego z samotnością	49
Rozdział 3	
Wiem, że mama tylko chce pomóc...	
Problemy z budowaniem sieci wsparcia	77
Rozdział 4	
Ile lajków dzisiaj dostałam?	
Mama w siłkach mediów społecznościowych	101
Rozdział 5	
Chcę dla moich dzieci tego, co najlepsze	
Potręba zapewnienia dzieciom idealnych warunków	
a wypalenie macierzyńskie	127

Rozdział 6

On tego nie rozumie

Jak wypalenie macierzyńskie zagraża małżeństwu	147
--	-----

Rozdział 7

Co ja zrobiłam ze swoim życiem?

Dylemat pracującej mamy	173
-------------------------------	-----

Rozdział 8

Z niczym się nie wyrabiam...

Pierwszy krok w walce z wypaleniem macierzyńskim:

przestań być ciągle zajęta	205
----------------------------------	-----

Rozdział 9

Jestem ciągle chora i zmęczona

Jak wypalenie macierzyńskie prowadzi do choroby	233
---	-----

Rozdział 10

Czy moje dzieci też się wypalają?	253
---	-----

Podsumowanie

#macierzyństwo w nowych czasach	283
---------------------------------------	-----

Podziękowania	285
---------------------	-----

Bibliografia	289
--------------------	-----