

СОДЕРЖАНИЕ

Я СТАЛА МАМОЙ	7
Послеродовая депрессия	8
Послеродовый психоз	15
КАК МАЛЫШ ВЛИЯЕТ НА СЕМЬЮ	25
Я родился, а в семье кризис.....	25
Супружеский кризис после рождения ребенка.....	30
ПЕРВЫЙ ГОД МАЛЫША	36
Три месяца на адаптацию	36
Мама, помоги мне прямо сейчас!.....	39
Мама, научи, как успокоиться!.....	42
Исцеляя стресс рождения	50
Привыкая к яркому свету	55
Привыкая к новым звукам	56
Привыкая к новому пространству.....	59
Привыкая к окружающей температуре.....	62
Привыкая к новым ритмам.....	64
Привыкая к миру на руках у мамы.....	66
Привыкая к новым запахам	67
Три месяца на доверие	69

Второе полугодие — период исследований.....	77
Умение любить и боязнь чужака	84
И ВСЕ ЖЕ ОШИБКИ ДЕЛАТЬ МОЖНО!	97
КТО НЕ ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ЕГО РЕБЕНОК СТАЛ УСПЕШНЫМ?	100
ЛЮБОВЬ ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ	104
Переход от полного слияния к началу отделения.....	108
Мамины вопросы.....	119
ГОРШОК НЕМЕДЛЕННО! ИЛИ ПОДОЖДЕМ?	135
Теория «невысаживания». Одноразовые подгузники.....	135
Теория «высаживания» младенца	136
Трезвый взгляд на теорию «высаживания»	137
КОЛЫБЕЛЬНЫЕ — АНГЕЛЫ СНА	141
ИМЯ — ЭТО СЕРЬЕЗНО	148
ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ? (И СНОВА ВОПРОСЫ, ВОПРОСЫ...)	165
КАК СТАТЬ ХОРОШЕЙ МАМОЙ?	180