

Turinys

MOTINYSTĖ MŪSŲ SMEGENYSE, KULTŪROJE IR GYVENIME.....	7
Pasikeitusios smegenys.....	9
Patogiai nepatogi kultūra.....	11
Gyvenimo istorija.....	13
KODĖL SMEGENYS SUSISUKA, KAI TAMPAME MAMOMIS.....	16
Mums skauda pilvą ir mums išdygo dantukas.....	19
Nerimastingumas-dalis motinystės.....	24
Motinystės apdovanojimo sistema ir oksitocinas.....	27
Linksmieji kalneliai.....	32
KULTŪRINIAI POKYČIAI: FEMINIZMAS, SKALBIMO MAŠINOS IR INSTAGRAMAS.....	35
Tik aš nesusitvarkau.....	37
Proprosenele Marytė tampa mama, arba Mano gyvenimas sustojo.....	40
O kas bus, jei išsiskirsime?.....	45
Ar tikrai sutraumuosiu savo vaiką.....	49
PAGIMDYSI IR PRAEIS. NĖŠTUMO MITAI.....	55
Pokytis, kurio norime, bet bijome.....	60
Emocijų jūra. Įsukanti, įvelianti.....	63
Baimė prarasti kontrolę.....	65
Kai jau laukiantis įsuka depresijos liūnas.....	70
Kaip psichologiškai pasiruošti motinystei.....	74
Kaip būti su nerimu.....	81
GIMDYMO TRAUMA.....	83
Gimdymo jautrumas, kuris suteikia galių, bet čia taip lengva susižeisti.....	85
Seksualinė trauma ir gimdymas.....	91
Kaip po traumuojančio pirmojo nebijoti antro gimdymo.....	99
Potrauminio streso sutrikimas. Kai pagimdžius vis dar skauda.....	102
Koks gali būti gijimo kelias.....	106

KODĖL RĖKIU KAIP MANO MAMA?.....	112
Kodėl sugriuvo rojus, kurio tikėjaisi?.....	115
Kai neaišku, ką daryti su šešėliu.....	120
Nemyliu vaiko, nes su juo sunku?.....	123
Kaip kuriamas ryšys.....	125
Žiaurios sau ar vaikui?.....	129
TAMPAME TĖVAIS. KAS LAUKIA MŪSŲ SANTYKIŲ.....	134
Dvi iš trijų.....	135
Kodėl gimus vaikui pasikeičia vyras.....	138
Kodėl barnių nebūna be ašarų.....	143
Kaip gyvenimo istorija veikia mūsų santykius.....	147
Kas svarbiau - poros santykiai ar vaikas.....	154
Konfliktai. Kaip juos spręsti.....	158
Aistra po gimdymo.....	163
„BABY BLUES“ - APIE KĄ LIŪDI MAMOS.....	168
Pogimdyminė melancholija - pokyčio šešėlis.....	169
Nesaugumas ir jo palydovas vidinis kritikas.....	173
Gedėjimas: tik paleidus įmanoma atrasti.....	176
Kodėl niekada apie save to nežinojau?.....	185
NUO RYTOJAUS PASISTENGIU LABIAU, ARBA DEPRESIJOS LIŪNAI.....	191
Negailėstinga depresijos po gimdymo statistika.....	197
Kaip suprasti, kad man depresija.....	200
Anksčiau depresijos nebuvo - gal mes prisigalvojame?.....	203
Kaltė, kuri įvelia į bejėgiškumą.....	207
Joniukas ir Grytutė. Lobiai raganos trobelėje.....	212
GEDĖJIMO ŠEŠĖLIO TEMDOMA MOTINYSTĖ.....	222
Nevaisingumo patirtis ir motinystė.....	223
Motinystė po persileidimo.....	235
NEBIJOKITE.....	249