

Pytel strachů

na cestě k dítěti

Klaudie Fachinelli



OBSAH

Já a strach	7	Odevzdejte se životu - Padák	19
Proč strach?	9	Silná žena	20
Tabu	10	Sdílejte své obavy	21
Recept	11	Záchranná síť	22
Ingredience	11	Tady a teď	23
Pracovní postup – aneb 3 P	11	Co by udělala láska?	24
Krok 1 – Přijměte jakýkoli strach nebo obavu.....	11	Růžová deka	24
Krok 2 – Věnujte strachu dostatečnou pozornost. ...	12	Kráska	25
Krok 3 – Pracujte se strachem.	12	Nacítění na partnera	26
Na kuráž	13	Sloní jednohubky	27
Manuál	14	Informace	27
Pojmenujte své strachy	14	Strachy	29
Jak být odvážná	16	Vnější	29
Vyhýbejte se strašilkám.....	16	Práce.....	30
Klapky na uši	17	Co když nebudu moci svou práci vykonávat v těhotenství?	30
Dům bezpečí	18	Co když už nebudu schopná udržet si stávající pozici? Co když už si nenajdu odpovídající pozici? .30	
Zvyšujte svou energii.....	19	Co když mě zaměstnavatel bude znevýhodňovat? .30	

Co když o svou práci přijdu?.....	30
Co když skončí můj kariérní růst? Přijdu o vše, co jsem si vybuodovala?	31
Co když budu často v zaměstnání chybět, protože budou děti nemocné?	32
Co když už se nebudu moci na práci tak soustředit? Věnovat jí tolik času? Co když už nebudu odvádět kvalitní práci?	33
Finance.....	34
Nákup vybavičky	34
Nízký rodičovský příspěvek	36
Celková finanční zátěž.....	38
Bydlení	38
Bydlení v garsonce	38
Nedovybavený byt	38
Byt není uzpůsobený pro dítě	38
Bydlení u rodičů	39
Ostatní	40
Tlak okolí.....	40

Názory okolí.....	43
Strašná současnost, děsivá budoucnost.....	44
Chybějící rodinné zázemí	45
Péče o domácnost.....	47
Hrůzné zkušenosti okolí s rodičovstvím	48
Příšerné děti známých.....	50
Vnitřní	51
Zdraví.....	52
Neplodnost	52
Dědičné choroby v rodině	53
Zhoršení současných zdravotních problémů	54
Deprese, laktační psychóza	55
Potrat.....	57
Opakovaný samovolný potrat	59
Vrozené vývojové vady	60
Postižení	60
Úrazy a úmrtí dítěte	61
Partnerství	66

Je partner ten pravý?	66	Zvládnou to fyzicky?.....	100
Nedostatek času na péči o vztah	67	Zvládnou to psychicky?	101
Změny v sexuálním životě	70	Kojení.....	102
Ztráta sexuální přitažlivosti	71	Nálada při plození	103
Žárlivost, strach z “odsunutí na vedlejší kolej”	73	Zůstanu na to sama?.....	105
Těhotenství a porod	75	Vyšší věk	106
Změny v těhotenství	76	Vzhled dítěte.....	107
Cizí element	77	Ztráta svobody	109
Porod	79	Plynutí času, vnímání vlastní smrtelnosti	110
Změny po porodu - fyzické	80	Nemám ráda děti	111
Osobní.....	83	Chci vůbec dítě?.....	113
Změna osobnosti.....	84	Aby neprožilo takovou bolest jako já	115
Menší prostor, nedostatek času.....	86	Jsem vhodný rodič?	118
Společenská izolace	89	A to je... začátek	120
Ztráta soukromí	90	Přílohy.....	121
Nedostatek spánku	92	Rozhovory	121
Trvalá zodpovědnost za dítě	93	Rozhovor s Helenou	121
Krok do neznáma	98	Rozhovor s Terezou Kramerovou	124

Laskavá a moudrá slova Markéty Dvořákové	129
Zdroje.....	131
Kontakty.....	133