

# ОГЛАВЛЕНИЕ

**Введение. . . . . 4**

## **Часть 1. Что происходит с женщиной после рождения детей**

Глава 1. Каково быть мамой в наше время. . . . .	10
Глава 2. Ожидания и обиды . . . . .	18
Глава 3. Я все для них, а они не ценят . . . . .	27
Глава 4. Оставьте меня в покое! Эмоциональное выгорание . . . . .	35

## **Часть 2. Что происходит с мужчиной после рождения детей**

Глава 5. Больше ответственности, меньше поддержки . . . . .	46
Глава 6. Самое мучительное для него. . . . .	49
Глава 7. Наша мамуля . . . . .	53
Глава 8. Вам и без меня хорошо . . . . .	60

## **Часть 3. Что происходит между нами**

Глава 9. Помоги мне! Помоги-и-и мне-е-е! . . . . .	68
Глава 10. Эмоциональная связь: как укрепить, как восстановить. . . . .	80

Глава 11. Как говорить об отношениях?	
Правила безопасности . . . . .	91
Глава 12. Встаньте в его тапки . . . . .	99
Глава 13. Родители-любовники . . . . .	104
Глава 14. Не дайте деньгам встать между вами!	118
Глава 15. Вкладывайтесь! . . . . .	136

#### **Часть 4. Как создать крепкое семейное «мы»**

Глава 16. Команда «Родители» начинает и выигрывает . . . . .	144
Глава 17. Где у семьи центр? . . . . .	147
Глава 18. Как смягчить жесткого папу . . . . .	151
Глава 19. Как вовлечь отстраненного папу . . .	163
Глава 20. Как строить отношения с бабушками и дедушками . . . . .	171
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>181</b>