



# MACIERZYŃSTWO BEZ PHOTOSHOPA

4. EDYCJA (HARYTATYWNEGO PROJEKTU „MACIERZYŃSTWO BEZ LUKRU”



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat

Korekta: Joanna Skotnicka

Projekt okładki: ULABUKA

Fotografie w książce i na okładce: Beata Anna Czerniakowska

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/maphot>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-2708-5

Copyright © Helion 2016

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to!» Nasza społeczność](#)

# Spis treści

20 opowieści o miłości	5
Na zdjęciach czy naprawdę?	9
Dzinsy sprzed ciąży	13
Ciało matki w literaturze i historii	17
Miałam jeden piękny brzuch, mam troje pięknych dzieci. Czysty zysk!	21
Moja kreatywność nie mieści się w XS	25
Grunt, że sama siebie lubię	31
Wyrzeźbiło mnie sześcioro dzieci...	37
Moje ciało — nie Twój biznes	43
Moje ciało jest jak ogród...	47
Moje ciało daje życie	51
Jak przez lata zmieniło się moje nastawienie do własnego ciała	55

Kiedy widzę w reklamie idealnie wyglądającą matkę, myślę...	61
Fitmama, czyli jak odzyskać dawne ciało po porodzie	65
Udane życie seksualne po porodzie	73
Moje życie — pasmo olśnień	79
Nie lubiłam swojego ciała w ciąży	85
Po dzieciach zrobiłam sobie biust	89
Moja żona czarodziejka	95
Ciało mojej Żony po porodzie	99
Kto obraża moją Żonę	105
O autorach	109
Zakończenie	115

# 20 opowieści o miłości



**B**ardzo lubiłam być w ciąży i dobrze pamiętam rozmaite komplementy, rady i przepowiednie, jakie słyszy się w stanie błogosławionym. Że jak brzuch stożkowaty — to będzie chłopiec, że jak kobieta ładnie wygląda — to będzie chłopiec, że jak apetyt na kwaśne i cera gładka — to chłop. Wszystko za każdym razem pasowało i... mam dwie córki. Przepowiednie o śledziach i ogórkach wcale się nie sprawdzają, za to słowa mojej mamy: „Tylko w ciąży jest się królową, wszyscy niech skaczą wokół ciebie! Słuchaj muzyki i oglądaj piękne rzeczy, bo potem to już nie będzie tak bajkowo...” — o, to tak. No i na porodówkę zamiast kwiatka przyniosła mi ścisły pas do pończoch, kazała nakładać, żebyśmy „się nie rozlazła”. Koniec bajki. Prawda.

Bo po ciąży ciało się rozłazi. Nasze medale — czyli rozstępy — nie zamieniają się nagle w aksamit, a biust zaczyna rozumieć prawo grawitacji.

Bo o wiele bardziej lubiłam być w ciąży niż po... Wprawdzie po pierwszej ciąży bardzo schudłam i wręcz, nieoczekiwanie dla mnie, spełniło się marzenie zakompleksionej, pulchnej nastolatki. Już myślałam, że zawsze tak będzie po ciążach — a tu niespodzianka, po drugiej mocno przytyłam. Cóż — leżałam w szczęściu i objadałam się rozkosznie, bo karmiłam. Karmienie piersią to więc z dzieckiem ogromna, ale i pierś robi się ogromna... niewygodna, dieta, plamy na ubraniach, w moim przypadku także zakaz jedzenia truskawek, a był to akurat czerwiec...

Każda kobieta ma swoją opowieść o ciąży, powrotach do formy, przygodach ciała i umysłu. W książce, którą trzymacie w ręku, znajdziecie 20 pięknych opowieści. Brzuch, uda, piersi, wcale nie idealne, właśnie odkształcone po porodach — tu zwiśle, tam opadłe — stali się prawowitymi bohaterami tych historii. Fałdy, blizny, rozstępy, dodatkowe kilogramy. Prawda o ciałach bogiń, które zostały matkami. Prawda nie baśniowa, odczarowana, a jednak... to dla nas malował Wyspiański „Macierzyństwo”, a matka na tym płótnie nie jest ani modelką, ani Madonną.

Dlatego z całego serca gratuluję autorkom tej książki pomysłu na odczarowanie macierzyństwa. Tak bardzo podobały mi się konkluzje, że ciąża to rewolucja, że utracona linia brzucha jest niczym wobec trzech chłopców, dobre piersi niekoniecznie sterczą, bo po to są, by karmić... A najbardziej chyba ta: nasze ciała dają życie. Nasze ciała warte są kochania takie, jakie są. Potwierdzają to ojcowie... I dlatego jest to 20 opowieści o miłości.

*Katarzyna Droga,*  
mama dwóch córek,  
które warte są wszelkich fałd, szwów, blizn i nieprzespanych nocy,  
redaktor naczelna magazynu *Sens*, autorka „*Pokoleń*”



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

**Obraz macierzyństwa w mediach to głównie Photoshop: matki są wymuskane, szczupłe i promienne, dzieci czyste i uśmiechnięte. Inne spojrzenie nie jest mile widziane.**

**Porozmawiajmy o matkach. O tym, jak wyglądają naprawdę.**

Jak się czują w swoim nowym ciele w ciąży i po narodzinach dziecka. Można kochać swoje ciało z dzieckiem w brzuchu, jak Izabela, i można go nie lubić, jak Małgorzata. Można walczyć o powrót do stanu sprzed ciąży — i nasze bohaterki walczą, jak Łucja, która wytrwale ćwiczy, i Karolina, która zoperowała sobie biust. Można zaakceptować, że nie jest idealne — i żyć pełnią życia, jak Katarzyna i Malwina.

**Posłuchajmy ojców. Jak postrzegają ciała swoich ukochanych kobiet w ciąży i po ciąży?**

Mocne teksty Jana, Macieja i Zdzisława opisują punkt widzenia prawdziwych mężczyzn.

Trzymasz w ręku zbiór doskonałych, intymnych, szczerych, zapadających w pamięć historii. Donośny głos matek i ojców, którzy w kolejnej, czwartej już edycji „**Macierzyństwa bez lukru**” nie boją się mówić prawdy o macierzyństwie i ojcostwie. Posłuchaj ich opowieści, odnajdziesz w nich swoją.

**Autorzy prześlą całość honorarium z każdego egzemplarza tej książki na konto chorego na rdzeniowy zanik mięśni Mikołaja Kamińskiego, podopiecznego Fundacji Dzieciom "Zdążyć z Pomocą".**

Patroni medialni:

twoje dziecko

babyonline.pl

Mamy pisać blogi!  
BLOGIMAM.PL



OSOBOWOŚĆ ODNOWA 

Nr katalogowy: 45185

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

cena 34,90 zł

ISBN 978-83-283-2708-5



9 788328 327085