

Inhalt

Einleitung	7
Warum ätherische Öle & Co gerade jetzt so wertvoll sind	8
Dein Bio-Trio für Schwangerschaft und Babyzeit	10
Ätherische Öle – duftende Helfer für Körper und Psyche	10
Pflanzenwässer – mild und vielseitig einsetzbar	18
Fette Pflanzenöle – für eine gesunde und gepflegte Haut	19
Mischungen selbst herstellen – Qualität, Haltbarkeit & Lagerung	20
1. Trimester – Zeit des Neuanfangs	23
Stimmung	24
Schlaf	27
Niedriger Blutdruck	28
Übelkeit	30
Brüste	31
Haut & Haare	31
Nasenpflege	33
Mundpflege	33
2. Trimester – Zeit des Wohlfühlens und der Energie	37
Verdauung	38
Kopfschmerzen	39
Rückenschmerzen	40
3. Trimester – Zeit der Vorfreude und Vorbereitung	43
Ödeme	44
Wadenkrämpfe	45
Übungswehen	46
Geburtsvorbereitung	47
Dammmassage	48

Geburt – Zeit des Loslassens	53
Wochenbett – Zeit der Erholung	61
Kreislauf	62
Dammnachsorge	65
Nachwehen	66
Stimmung	67
Körperpflege	72
Narbenpflege	73
Stillen & Brustpflege	74
Babypflege	79
Babypflege – null bis sechs Monate	83
Natürlich Hautpflege	83
Reinigung des Windelbereichs	85
Wunder Babypopo	86
Windeldermatitis	86
Babys Badezeit	87
Kopfgneis & Milchschorf	88
Wind & Wetter	89
Beruhigung	89
Erkältung	91
Bauchweh & Co	94
Ältere Geschwisterkinder	95
Babypflege – sechs bis zwölf Monate	96
Erkältung	96
Zahnen	98
Beruhigung & Schlaf	100
Blaue Flecken	101
Kurzportraits der wichtigsten Zutaten	103
Übersicht: Ätherische Öle von A–Z	116
Register	122