

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	7
<b>Warum ätherische Öle &amp; Co gerade jetzt so wertvoll sind</b>	8
<b>Dein Bio-Trio für Schwangerschaft und Babyzeit</b>	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
<b>1. Trimester – Zeit des Neuanfangs</b>	23
Stimmung	24
Schlaf	27
Niedriger Blutdruck	28
Übelkeit	30
Brüste	31
Haut & Haare	31
Nasenpflege	33
Mundpflege	33
<b>2. Trimester – Zeit des Wohlfühlens und der Energie</b>	37
Verdauung	38
Kopfschmerzen	39
Rückenschmerzen	40
<b>3. Trimester – Zeit der Vorfreude und Vorbereitung</b>	43
Ödeme	44
Wadenkrämpfe	45
Übungswehen	46
Geburtsvorbereitung	47
Dammassage	48

<b>Geburt – Zeit des Loslassens</b>	53
<b>Wochenbett – Zeit der Erholung</b>	61
Kreislauf	62
Dammnachsorge	65
Nachwehen	66
Stimmung	67
Körperpflege	72
Narbenpflege	73
Stillen & Brustpflege	74
<b>Babypflege</b>	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
Zähnen	98
Beruhigung & Schlaf	100
Blaue Flecken	101
Kurzportraits der wichtigsten Zutaten	103
Übersicht: Ätherische Öle von A–Z	116
Register	122