

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Dank zur 2. Auflage V

Vorwort zur 1. Auflage VII

Abkürzungsverzeichnis IX

TEIL 1
Therapieformen

1 Therapieformen 2

1.1 Grundlagen der Aromatherapie 2

1.2 Grundlagen der Therapie mit Bach-Blüten 51

1.3 Grundlagen der Homöopathie 57

1.4 Grundlagen der Phytotherapie 64

1.5 Wickel und Auflagen 74

1.6 Weitere Empfehlungen 77

1.7 Ernährung 80

TEIL 2
**Allgemeine Hinweise für Schwangerschaft,
Wochenbett, Stillzeit und Neugeborene**

2 Schwangerschaft – allgemeine Hinweise 84

2.1 Natürliche Möglichkeiten zur Geburtsvorbereitung 84

2.2 Kritische Anmerkungen zur Wunsch-Kaiserschnittgeburt 85

2.3 Körperliche Veränderungen der Mutter in der
Schwangerschaft 86

2.4 Vorsorgeuntersuchungen 90

2.5 Geburtsvorbereitungskurs 92

2.6 Schwangerschaftsverlauf 93

2.7 Ernährung in der Schwangerschaft 95

XII Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|------------|
| 3 | Wochenbett – allgemeine Hinweise | 105 |
| 3.1 | Hebammenhilfe | 105 |
| 3.2 | Bedeutung des Wochenbetts | 105 |
| 3.3 | Physische Veränderungen im Wochenbett | 107 |
| 3.4 | Beckenboden | 110 |
| 3.5 | Postnatale Depression | 112 |
| 3.6 | Natürliche Erscheinungen im Spätwochenbett | 113 |
| 4 | Stillzeit – allgemeine Hinweise | 116 |
| 4.1 | Voraussetzungen für erfolgreiches Stillen | 116 |
| 4.2 | Stillvorgang | 117 |
| 4.3 | Veränderung der Brust während der Stillzeit | 119 |
| 4.4 | Ernährung der stillenden Mutter | 120 |
| 4.5 | Schadstoffbelastung der Muttermilch | 121 |
| 4.6 | Stillen beenden | 121 |
| 5 | Das Neugeborene – allgemeine Hinweise | 123 |
| 5.1 | Erste Lebenstage des Neugeborenen | 123 |
| 5.2 | Babypflege | 127 |
| 5.3 | Gewichtszunahme | 130 |

TEIL 3 Indikationen

Beschwerden in der Schwangerschaft

| | | |
|-----------|---|------------|
| 6 | Anämie in der Schwangerschaft | 132 |
| 7 | Ängste in der Schwangerschaft | 137 |
| 8 | Bauchnabelempfindlichkeit in der Schwangerschaft | 145 |
| 9 | Blähungen in der Schwangerschaft | 149 |
| 10 | Blutungen in der Schwangerschaft | 154 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 11 | Brustspannen und/oder Empfindlichkeit der Brustwarzen in der Schwangerschaft | 159 |
| 12 | Dampfpflege und -vorbereitung in der Schwangerschaft | 165 |
| 13 | Diarrhö in der Schwangerschaft | 171 |
| 14 | Erkältungskrankheiten in der Schwangerschaft..... | 175 |
| 15 | Fieber in der Schwangerschaft..... | 184 |
| 16 | Hämorrhoiden in der Schwangerschaft..... | 190 |
| 17 | Harnwegsbeschwerden in der Schwangerschaft | 196 |
| 18 | Hypertonie in der Schwangerschaft | 204 |
| 19 | Hypotonie in der Schwangerschaft | 212 |
| 20 | Ischias in der Schwangerschaft | 219 |
| 21 | Juckreiz der Haut in der Schwangerschaft | 226 |
| 22 | Kindsbewegungen, schmerzhaft in der Schwangerschaft | 234 |
| 23 | Mutterbandschmerzen in der Schwangerschaft | 240 |
| 24 | Obstipation in der Schwangerschaft..... | 245 |
| 25 | Ödeme in der Schwangerschaft..... | 252 |
| 26 | Schlafstörungen in der Schwangerschaft..... | 259 |
| 27 | Schmerzen in der Schwangerschaft..... | 267 |
| 28 | Schwangerschaftsstreifen (Striae) | 273 |
| 29 | Senkungsbeschwerden, Senkwehen | 279 |

| | | |
|----|--|-----|
| 30 | Steißlage, Beckenendlage | 284 |
| 31 | Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft | 288 |
| 32 | Vaginalinfektionen in der Schwangerschaft | 297 |
| 33 | Venenbeschwerden in der Schwangerschaft | 304 |
| 34 | Wadenkrämpfe in der Schwangerschaft | 311 |
| 35 | Wehenförderung, Überschreitung des Geburtstermins | 317 |
| 36 | Wehentätigkeit, frühzeitige | 323 |
| 37 | Zahnfleischbluten in der Schwangerschaft | 330 |

Beschwerden im Wochenbett

| | | |
|----|--|-----|
| 38 | Harnwegsbeschwerden im Wochenbett | 333 |
| 39 | Rückbildung, physiologische | 337 |
| 40 | Rückbildung, pathologische | 343 |
| 41 | Stimmungstief und Baby-Blues im Wochenbett | 352 |
| 42 | Wundheilung im Wochenbett | 362 |

Beschwerden in der Stillzeit

| | | |
|----|--|-----|
| 43 | Brustwarzen, Wunde und Rhagaden in der Stillzeit | 370 |
| 44 | Erkältungskrankheiten in der Stillzeit | 379 |
| 45 | Fieber in der Stillzeit | 380 |
| 46 | Haarausfall in der Stillzeit | 381 |
| 47 | Juckreiz der Haut in der Stillzeit | 387 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 48 | Milchstau und Mastitis in der Stillzeit..... | 388 |
| 49 | Muttermilchmenge, zu geringe in der Stillzeit..... | 397 |
| 50 | Muttermilchmenge, zu reichliche in der Stillzeit | 404 |
| 51 | Obstipation in der Stillzeit | 410 |
| 52 | Schmerzen in der Stillzeit | 412 |
| 53 | Schwäche in der Stillzeit | 418 |
| 54 | Stillen, beenden | 428 |

Beschwerden bei Säuglingen

| | | |
|-----------|--|------------|
| 55 | Blähungen bei Säuglingen | 434 |
| 56 | Erkältungskrankheiten bei Säuglingen | 443 |
| 57 | Hautpflege bei Säuglingen..... | 451 |
| 58 | Ikterus bei Säuglingen..... | 459 |
| 59 | Mund- und Windelsoor bei Säuglingen | 464 |
| 60 | Nabelversorgung bei Säuglingen..... | 470 |
| 61 | Obstipation bei Säuglingen | 475 |
| 62 | Schlafstörungen bei Säuglingen, Schreikinder..... | 481 |
| 63 | Schmierauge bei Säuglingen | 490 |
| 64 | Wundsein bei Säuglingen | 494 |
| 65 | Zahnen bei Säuglingen | 500 |
| | Literatur | 505 |
| | Sachregister | 513 |
| | Die Autoren | 527 |