

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	Dammpflege und -vorbereitung in der Schwangerschaft	165
13	Diarröhö 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, schmerzhafte 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

XIV Inhaltsverzeichnis

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	Zähnen bei Säuglingen	500
	Literatur	505
	Sachregister	513
	Die Autoren	527