

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur überarbeiteten und erweiterten 3. Auflage	9
Vorwort	13
Wissenswertes zur Aromatherapie und Aromapflege	17
Was sind ätherische Öle?	18
Das kleine ABC der Pflanzenöle und Hydrolate	38
Schwangerschaft	61
Angst	63
Appetitlosigkeit	66
Bauchnabelempfindlichkeit	69
Blähungen	72
Blutdruck, hoher	74
Blutdruck, niedriger	78
Blutungen	82
Brustpflege	85
Brustspannen	86
Brustwarzen, empfindliche	87
Brustwarzenpflege (Flach-, Hohl- und Schlupfwarzen)	89
Dammvorbereitung	92
Erkältung	94
Fieber	100
Hämorrhoiden	102
Harnwegsbeschwerden	104
Hautpflege bei trockener Haut	109
Juckreiz	111
Kindsbewegungen, schmerzhafte	115

Kopfschmerzen	118
Krampfadern	120
Kreuzbeinschmerzen/Ischias	124
Mutterbandschmerzen	127
Ödeme	129
Schlaflosigkeit	133
Schwangerschaftsstreifen	136
Schwangerschaftsübelkeit	138
Senkungsbeschwerden	142
Senkwehen	144
Steißlage	147
Vaginalsoor	148
Verstopfung	151
Wadenkrämpfe	153
Wehentätigkeit, frühzeitige/Frühgeburtsbestrebungen	155
Wehenförderung (bei Überschreitung des Geburtstermins)	159
Zahnfleischbluten	163
Geburt	165
Geburtsunterstützung	166
Glücklose Geburt	176
Kreislaufanregung nach der Geburt	179
Wochenbett und Stillzeit	183
Anspannung/Ängstlichkeit	185
Blähungen bei Frischentbundenen	188
Blutdruck, hoher	188
Blutdruck, niedriger	189
Brustentwöhnung/Abstillen	189
Brustentzündung	193
Brustpflege in der Stillzeit	196
Brustpflege nach dem Abstillen	198
Brustwarzenprobleme (Wundheit/Schrunden)	199
Dammnaht/Wundpflege	204

Erkältung	208
Erschöpfungszustände im Spätwochenbett	208
Fieber	212
Haarausfall	212
Hämorrhoiden	214
Harnwegsbeschwerden	215
Hauterkrankungen/Juckreiz	215
Intimhygiene im Wochenbett	215
Krampfadernentzündung/Venenentzündung	218
Milchbildung fördern	218
Milchbildung reduzieren	220
Milcheinschuss, schmerzhafter	224
Milchstau	228
Nachwehen, kräftige	228
Narbenpflege	230
Rückbildung fördern	232
Stimmungstief/Wochenbettblues	235
Der Säugling	239
Blähungen/Dreimonatskoliken	242
Brustschwellung	245
Einschlafstörungen/Unruhe	247
Erkältung	251
Hautpflege	256
Milchschorf	260
Mundsoor	262
Nabelpflege/Nabelinfektion	264
Neugeborenenakne	267
Neugeborenengelbsucht	269
Schmierauge	272
Verstopfung	274
Windelsoor	275
Wundsein	279
Zahnungsprobleme	280

Literatur	283
Nützliche Adressen	286
Bezugsquellen	288
Bildnachweis	289
Register	291