

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Wissenswertes zur Aromatherapie und Aromapflege	15
Was sind ätherische Öle?	16
Das kleine ABC der Pflanzenöle und Hydrolate	38
Schwangerschaft	67
Angst	69
Appetitlosigkeit	72
Bauchnabelempfindlichkeit	75
Blähungen	78
Blutdruck, hoher	80
Blutdruck, niedriger	84
Blutungen	88
Brustpflege	91
Brustspannen	93
Brustwarzen, empfindliche	93
Brustwarzenpflege (Flach-, Hohl- und Schlupfwarzen)	96
Erkältung	98
Fieber	104
Hämorrhoiden	107
Harnwegsbeschwerden	109
Hautpflege	114
Intimpflege	117
Juckreiz	120
Kindsbewegungen, schmerzhafte	125
Kopfschmerzen	128
Krampfadern	130
Kreuzbeinschmerzen/Ischias	135

Mutterbandschmerzen	137
Ödeme	140
Schlaflosigkeit	144
Schwangerschaftsstreifen	147
Schwangerschaftsübelkeit	149
Senkungsbeschwerden	153
Senkwehen	156
Steißlage	158
Vaginalsoor	160
Verstopfung	162
Wadenkrämpfe	165
Zahnfleischbluten	167
 Geburtsvorbereitung und Geburt	 169
Dammvorbereitung	172
Geburtsvorbereitung	174
Wehentätigkeit, frühzeitige/Frühgeburtsbestrebungen	180
Wehenförderung (bei Überschreitung des Geburtstermins) ..	184
Geburtsbegleitung	187
Glücklose Geburt	199
Kreislaufanregung nach der Geburt	202
 Wochenbett und Stillzeit	 207
Anspannung/Ängstlichkeit	209
Blähungen bei Frischentbundenen	212
Blutdruck, hoher	212
Blutdruck, niedriger	213
Brustentwöhnung/Abstillen	213
Brustentzündung	217
Brustpflege in der Stillzeit	220
Brustpflege nach dem Abstillen	222
Brustwarzenprobleme (Wundheit/Schrunden)	224
Dammnaht/Wundpflege	228
Erkältung	232

Erschöpfungszustände im Spätwochenbett	232
Fieber	236
Haarausfall	236
Hämorrhoiden	238
Harnwegsbeschwerden	239
Hauterkrankungen/Juckreiz	239
Intimhygiene im Wochenbett	239
Krampfaderentzündung/Venenentzündung	242
Milchbildung fördern	243
Milchbildung reduzieren	245
Milcheinschuss, schmerzhafter	248
Milchstau	252
Nachwehen, kräftige	253
Narbenpflege	255
Rückbildung fördern	256
Stimmungstief/Wochenbettblues	259
Der Säugling	265
Blähungen/Dreimonatskoliken	268
Brustschwellung	271
Einschlafstörungen/Unruhe	273
Erkältung	277
Hautpflege	282
Milchschorf	286
Mundsoor	288
Nabelpflege/Nabelinfektion	290
Neugeborenenakne	293
Neugeborenenengelbsucht	295
Schmierauge	298
Verstopfung	300
Windelsoor	301
Wundsein	305
Zahnungsprobleme	306

Danksagung	308
Literatur	310
Nützliche Adressen	313
Bezugsquellen	315
Bildnachweis	316
Register	317