Schwangerschaft



Kleine Einstimmung auf das Baby 7

Wunder des werdenden Lebens 14

Eine Hoch-Zeit der Hormone 15

Vorgeburtliche Diagnostik 16

Special: Kontakt mit dem Baby in den ersten Monaten 19

Ernährung in der Schwangerschaft 20

Medikamente in der Schwangerschaft? 23

Sport und Bewegung 23

Rundum-Wohlfühl-Zeit 25

Auch Wolken gehören zum Himmel 26

Special: Kontakt mit dem Baby in der Mitte der Schwangerschaft 27

Wellness für Schwangere 28

Sex – erlaubt ist, was gefällt 30

Geburtsvorbereitungskurse 31

»Richtig« schwanger 32

Schutzfristen für Mutter und Kind 33

Wo soll das Kind geboren werden? 33

Die Geburt naht 36

Special: Das gehört in den Klinikkoffer 38

Homöopathie zur Geburtsvorbereitung? 39

Sanfte Hilfen für Mutter und Kind 40

Schwangerschaftsübelkeit und -erbrechen 40

Mit Haut und Haaren schwanger 45

Venenprobleme 47

Verdauungsprobleme 51

Sodbrennen 51

Schlafstörungen 53

Wassereinlagerungen (Ödeme) 56

Kontraktionsneigung 57

Erschöpfung und Müdigkeit 58

Wadenkrämpfe 60

Rückenschmerzen 60

Beckenend- und Querlage 63

Schwangerschaft mit Hürden 67

Ausfluss und vaginale Infektionen 67

Blasenentzündungen 74

Vorzeitige Wehentätigkeit 77

Gestose 81

Kind (zu) klein 85

Blutungen 86

Schwangerschaftsdiabetes 87

aus: Engelsing u.a., Homöopathie & Co. (ISBN 9783830421924) © 2010 Karl F. Haug Verlag

Geburt



Ein urweibliches Erlebnis 90
Special: Stationen einer Geburt 92
Die Geburt beginnt 95
Vom Wissen um die richtige Zeit 98
Muss Wehenschmerz sein? 101
Welche Gebärposition ist die richtige? 103

Wenn Geburtshilfe zur Geburtsmedizin wird 106
Schmerzbehandlung 106
Kaiserschnitt als Wunschentbindung? 108
Wenn die Nachgeburt auf sich warten lässt 109
Was können Sie jetzt selbst tun? 110

Wochenbett



Jetzt bist du endlich da! 114
Wochenbett in der Gesellschaft 114
Hormone für Seele und Körper 115
Fällt Mutterliebe vom Himmel? 116
Die ersten Wochen gut meistern 122

Pflege nach der Geburt 128
Wochenfluss 128
Nachwehen 131
Geburtsverletzungen 132
Darm- und Blasenprobleme 135

aus: Engelsing u.a., Homöopathie & Co. (ISBN 9783830421924) © 2010 Karl F. Haug Verlag

Babys erste Tage 139
Babys Bäuchlein 141
Nabelpflege 141
Gelbsucht (Ikterus) 143
Mit allen Sinnen Baby 144

Stillen – das Beste für Mutter und Kind 145
Nutzen für Sie beide 145
So klappt's mit dem Stillen 148
Hilfe – meine Brustwarzen tun weh! 150
Wenn richtig viel Milch kommt 154
Milchstau 156
Wenn die Menge nicht stimmt 158
Brustentzündung (Mastitis) 161
Wenn es Ihnen beim Stillen nicht gut geht 164
Flaschennahrung 164
Special: Stillen in besonderen Situationen 166

Dunkle Wolken am Himmel 168
Baby-Blues 168
Wenn die Geburt zum Trauma wurde 169
Grau in grau – wenn die Welt die Farbe verliert 170

Das erste Jahr



Meine Form wiederfinden 176
Ernährung während der Stillzeit 176
Rückbildung 177
Special: Den Beckenboden wieder spüren 179
Haut und Haare 180

Einen Rhythmus finden 182
Wie findet mein Kind in den Schlaf? 182
Oh je – Babygeschrei 184
Was Sie für Ihren Schlaf tun können 187

Jetzt sind wir eine Familie 190
Wenn aus Partnern Eltern werden 190
Was mit dem zweiten Kind anders wird 192
Sexualität und Verhütung 194

Nützliche Adressen 198

Bücher zum Weiterlesen 201

Stichwortverzeichnis 202

aus: Engelsing u.a., Homöopathie & Co. (ISBN 9783830421924) © 2010 Karl F. Haug Verlag