

Ingeborg Stadelmann

Aromamischungen für Mutter und Kind

*Natürliche Körperpflege während der Schwangerschaft,
Geburt und im ersten Jahr*



Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit die *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* und ätherische Öle eingesetzt werden können. Das Buch soll jedoch medizinischen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets eine Ärztin oder eine Hebamme zugezogen werden. Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch eingesetzt oder zu hoch dosiert zu Nebenwirkungen führen können. Bei Unklarheiten zur Anwendung fragen Sie in Ihrer Apotheke noch einmal nach. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam.

5., überarbeitete und ergänzte Auflage 2020

ISBN 978-3-943793-93-2

© 2005, 2020 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Fax: 08370-8896

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: bestellung@stadelmann-verlag.de

Gesamt-Illustration und Umschlag: Torill Glimsdal-Eberspacher, Betzigau

Umschlaggestaltung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Lektorat: Marina Burwitz, München

Satz: Kösel Media GmbH, Krugzell

Druck und Bindearbeiten: Kösel, Krugzell

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin.

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 |
| Steißblage | 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 |