

Die junge Reihe

Annette Kerckhoff  
Michael Elies

# DIE BABYFIBEL

Naturheilkundliche Selbsthilfe für  
die Schwangerschaft und die erste  
Babyzeit



KVC | VERLAG

Annette Kerckhoff, Michael Elies

# **DIE BABYFIBEL**

Naturheilkundliche Selbsthilfe für die Schwangerschaft  
und die erste Babyzeit

Unter Mitarbeit des Geburtshauses Essen

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag  
NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Kerckhoff, Annette; Elies, Michael**

Die Babyfibel – Naturheilkundliche Selbsthilfe für die Schwangerschaft und die erste Babyzeit

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-945150-52-8

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e.V., Essen 2016

© Fotos: Annika Pohl (Cover, S. 0), Monkey Business Images - Fotolia.com (S. 4, 8, 26), yuliang11.com - Fotolia.com (S. 12), Iakov Filimonov - Fotolia.com (S. 18), tunedin - Fotolia.com (S. 34), bst2012 - Fotolia.com (S. 40), Photographee.eu - Fotolia.com (S. 46), Oksana Kuzmina - Fotolia.com (S. 54), juan\_aunion - Fotolia.com (S. 62), RioPatuca Images - Fotolia.com (S. 68), Boggy - Fotolia.com (S. 74), marchibas - Fotolia.com (S. 82), VASILYEV ALEXANDR - Fotolia.com (S. 92), Masson - Fotolia.com (S. 104), ulza - Fotolia.com (S. 114)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

## Geleitwort

In meinem wunderbaren Beruf als Frauenärztin war die Geburtshilfe immer das Größte und Erfüllendste, was ich mir als Frau vorstellen konnte. Deshalb habe ich mich auch während all meiner Berufsjahre intensiv für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch eingesetzt.

Frau Dr. Veronica Carstens teilte meine Begeisterung für die Geburtshilfe und die Kinder. Sie unterstützte meine Arbeit mit ihrer Stiftung und wäre sicher übergücklich gewesen, wenn sie selber das Vorwort zu dieser Babyfibel aus ihrem Verlag hätte schreiben können.

Die Naturheilkunde und die Komplementärmedizin bieten einen reichen Schatz an Vorsorge- und Therapiemöglichkeiten für die sensible Phase der Schwangerschaft und des Wochenbetts. Selbsthilfe mit bewährten Methoden wird jetzt groß geschrieben und hilft Ihnen, liebe Leserinnen, sich auf die verantwortungsvolle Aufgabe der Mutterschaft einzulassen.

Dieser kompakte Ratgeber von Annette Kerckhoff und Michael Elies ist eine praktische Zusammenfassung vieler Tipps und Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt. Von B wie Blutdruck bis Z wie Zahnpflege werden Hilfsmaßnahmen für alle typischen Schwangerschaftsbeschwerden erläutert.

Neben Homöopathie und Schüssler Salzen werden Sie auch mit einigen Teerezepten, pflanzlichen Ölen und den so einfachen wie effektiven Wickeln vertraut gemacht. Außerdem erfahren Sie, was es im Zusammenhang mit Diabetes zu beachten gilt oder was Sie bei einer Blasenentzündung machen müssen.

Das Buch hört nicht mit der Schwangerschaft auf, sondern erklärt Ihnen auch, wie Sie sich zur Vorbereitung auf die Geburt helfen können und auf was Sie im Wochenbett und beim Stillen achten müssen.

Dabei wird deutlich gemacht, wann die Hebamme oder der Frauen-/Kinderarzt aktiv werden müssen.

Dieser Ratgeber wäre nicht ganzheitlich, wenn nicht auch auf das Wohl des Babys eingegangen würde. Wichtige Fragen der ersten Lebenswochen, wie etwa die Ernährung, die Körperpflege, der Schlafablauf und das umstrittene „Verwöhnen“ werden besprochen. Viele Beschwerden, unter denen Ihr Baby in den ersten Lebensmonaten leiden kann, werden erklärt und die richtigen Heilmittel an die Hand gegeben.

Dieses Buch füllt eine Lücke in der Ratgeber-Reihe des KVC Verlags. Ihm ist eine große Verbreitung zu wünschen, da Schwangere und Mütter von der Flut widersprüchlicher Informationen im Internet verunsichert werden. Hier finden Sie wirklich bewährten Rat!

Prof. Dr. Ingrid Gerhard

# Inhalt

<b>Zum Einstieg</b>	<b>1</b>
Selbsthilfe in der Schwangerschaft	1
Hebammenhilfe in der Schwangerschaft	3
Die Grenzen der Selbsthilfe – „Integrativer Ansatz“ auch bei den „Profis“	5
Unsere Tipps für Sie	6
Allgemeinmaßnahmen	6
Ernährung	7
Vorschlag für eine gesunde Einkaufsliste	9
Diabetes und Schwangerschaftsdiabetes	10
Bewegung	11
Entspannung	11
Pflanzenheilkunde	14
Wasser, Wärme, Licht	16
Homöopathie	16
Aromatherapie	16
Hausmittel	17
<b>I. Schwangerschaftsbeschwerden von A bis Z</b>	<b>19</b>
Blutdruck, zu niedrig	19
Blutdruck, zu hoch	20
Darmträgheit	21
Einschlaf- und Durchschlafstörungen	23
Eisenmangel	24
Haarausfall	25
Harnwegsentzündung	27

Harninkontinenz	29
Hämorrhoiden	29
Krampfadern	31
Kreuzschmerzen und Ischiasbeschwerden	33
Müdigkeit und Erschöpfung	36
Schwangerschaftsstreifen	37
Sodbrennen	38
Übelkeit und Erbrechen	39
Wadenkrämpfe	43
Zahnpflege	45

## **II. Geburtsvorbereitung, Geburg, Stillen und Wochenbett** **47**

Hebammenhilfe	47
Geburtsvorbereitung	49
Dammvorbereitung äußerlich	49
Stärkung der Gebärmutter	50
Vorbereitung auf das Stillen	50
Kurz vor der Geburt	51
Während der Geburt	51
Nach einem Kaiserschnitt	52
Stillen	53
Erstes Anlegen	55
Stillen nach Bedarf	55
Stillpositionen	55
Vermeidung wunder Brustwarzen	56
Wunde Brustwarzen und Brustentzündung	58
Wunde Brustwarzen, Risse, Schrunden	58
Vorbeugung von Brustentzündung	59
Schmerzende Brust	60
Milchbildung	61

Förderung der Milchbildung	61
Zu viel Milch	64
Schmerzende Brüste bei Milcheinschuss	65
Behandlung einer Dammsnaht	65
Babyblues	66
<b>III. Rund um das Wohl Ihres Babys</b>	<b>69</b>
Die ersten Lebensminuten	69
Das Abtrennen der Nabelschnur	69
Der erste Atemzug	69
Der Apgarwert	71
Das erste Saugen	72
Die Käseschmiere	72
Besonders wichtig: Körperwärme!	72
Reif für die Fahrt nach Hause?	73
Ausstattung	75
Babybekleidung	75
Kinderzimmer	76
Bett	76
Wickelplatz und Pflegeartikel	77
Kindersitz	78
Tragetuch und Tragehilfen	78
Platz zum Schauen	79
Körperliche Besonderheiten	79
Gewicht	79
Ausscheidungen	80
Nahrungsaufnahme	81
Anbieten von Tee	81
Zufüttern	83
Achtung Honig!	84



Das Bäuerchen	85
Körperpflege	86
Baden	86
Die tägliche Reinigung	86
Nagelpflege	87
Ohrpflege	87
Nabelpflege	87
Hautfalten aller Art	87
Babymassage	88
Öle für die Pflege	88
Verwöhnen	90
Rund um den Schlaf	91
Der normale Schlafablauf	91
Was tun, wenn das Baby nicht wieder einschlafen kann?	93
Profi-Prophylaxe	94
Augenprophylaxe	94
Ultraschalluntersuchung der Hüfte	94
Neugeborenen-Screening	95
Neugeborenen-Hörscreening	95
Kinderarzt	96
Die Wahl des Kinderarztes	96
Fragen an den Kinderarzt	97
Impfen	98
Kranke Kinder, Kinder mit Behinderungen	99
Beispiel Down-Syndrom	101
Die Angst vor dem Plötzlichen Säuglingstod	101

<b>IV. Beschwerden Ihres Babys von Kopf bis Fuß</b>	<b>105</b>
Die Neugeborenen-Gelbsucht	105
„Schmieraugen“	108
Verstopfte Nase	109
Pickelchen und Storchbiss	110
Neugeborenenakne	110
Milien	110
„Storchbiss“	110
Milchschorf	111
Blähungen	112
Wärme entspannt	112
Entspannungsbad	113
Massage	113
Bauchmassage mit Öl und Heilwolle	113
Bauchwehtee	115
Fliegergriff	116
Fußreflexzonenmassage	117
Ernährung der Mutter während der Stillzeit	118
Flaschenkinder	119
Ruhe bewahren	119
Weitere hilfreiche Mittel	119
Wunder Popo	120
Die besten Tipps zur Vorbeugung	120
Wenn der Popo doch wund geworden ist	121
Schreispredigtstunde	123
Warum Babys schreien	123
Möglichkeiten, das Baby zu beruhigen	124
Wann muss ich mit meinem Baby ins Krankenhaus oder den Notarzt rufen?	125
Zum guten Schluss	127

Danksagung	128
<b>Anhang</b>	<b>129</b>
Hilfreiche Internetseiten	129
Lesenswerte Bücher	131
Weitere wichtige Quellen	131
Nährstofftabellen	132
<b>Die Autoren</b>	<b>137</b>

## Die Grenzen der Selbsthilfe – „Integrativer Ansatz“ auch bei den „Profis“

Die Grenzen der Selbsthilfe sind gerade in der Schwangerschaft und bei sehr kleinen Kindern deutlich enger gesteckt als sonst. Das heißt: Es gibt viele wirksame naturheilkundliche oder komplementärmedizinische Verfahren für Beschwerden in der Schwangerschaft und beim Säugling – sie sollten aber nicht in Eigenregie angewendet werden! Die wichtigsten Ansprechpartner sind Hebamme und Frauenarzt oder Frauenärztin oder später Kinderarzt oder Kinderärztin. Wir empfehlen Ihnen, bei der Wahl der Ärzte darauf zu achten, dass sie der Homöopathie und Naturheilkunde offen gegenüber stehen und selbst über Kenntnisse in diesen Bereichen verfügen oder aber mit entsprechenden Kollegen zusammenarbeiten. Denn die Kombination von Homöopathie und Naturheilkunde mit der Schulmedizin hat sich gerade in der Schwangerschaft und bei Kindern bewährt, nach dem Motto „So viel Naturheilkunde wie möglich, so viel Schulmedizin wie nötig!“ Man spricht hier gerne auch von einem integrativen Ansatz, einem integrativen Konzept oder einer integrativen Medizin.

Für manche Verfahren gilt die Bitte, sich an erfahrene Hebammen oder Ärzte zu wenden, ganz besonders. So sind Pflanzenheilkunde, Homöopathie und Aromatherapie erfolgreiche Verfahren in der Schwangerschaft, die Verordnung sollte jedoch durch Hebammen oder Therapeuten erfolgen.

Heilpflanzen, auch scheinbar harmlose Pflanzen, können in der Schwangerschaft Nebenwirkungen haben und z.B. Wehen auslösen. Zur Verdeutlichung: Ein Yogitee oder auch ein Ingwertee wirken stark erwärmend auf den Unterleib, im schlimmsten Fall können sie Wehen begünstigen. Stellt der Ingwertee im ersten Schwangerschaftsdrittel durchaus ein probates Mittel gegen Schwangerschaftsübelkeit dar, so

sollte er in der letzten Zeit der Schwangerschaft nicht mehr getrunken werden (siehe auch Stichwort „Übelkeit“).

Die Homöopathie ist – abgesehen von einigen Empfehlungen, die auch aus ärztlicher Sicht für die Selbsthilfe in der Schwangerschaft gegeben werden können und von denen Sie die eine oder andere in diesem Ratgeber finden – eine Therapiemethode, bei der es in erster Linie auf die richtige Wahl des Mittels ankommt. Mit anderen Worten: Ein individuell gewähltes Mittel, das auf die Beschwerden im Einzelfall zugeschnitten ist, hat eine deutlich stärkere Wirkung. Auch bei starken Beschwerden in der Schwangerschaft zeigen individuell gewählte Homöopathika eine sehr gute Wirkung, die Mittelwahl erfordert jedoch Vorerfahrungen.

Bei den in der Aromatherapie verwendeten ätherischen Ölen schließlich handelt es sich um hochdosierte Pflanzenwirkstoffe, die falsch gewählt oder auch falsch dosiert Nebenwirkungen bis hin zu Vergiftungserscheinungen haben können.

## Unsere Tipps für Sie

### Allgemeinmaßnahmen

Unter den Allgemeinmaßnahmen finden Sie in diesem Ratgeber Vorschläge, die Sie besonders einfach umsetzen können. Auch Beschwerden in der Schwangerschaft können durch kleine Verhaltensänderungen gelindert werden. Um einer Übelkeit vorzubeugen, kann man beispielsweise, schon morgens im Bett eine Kleinigkeit frühstücken. Um Schlafstörungen zu vermeiden, sollte man nicht mehr bis kurz vor dem Schlafengehen fernsehen, sondern stattdessen vielleicht einen kleinen Spaziergang machen und das Schlafzimmer noch einmal gut lüften. Vorschläge zu Allgemeinmaßnahmen finden Sie immer am Anfang der einzelnen Kapitel.

## Blähungen

Viele Babys leiden unter schmerzhaften Krämpfen. Warum das so ist, bleibt allerdings häufig offen: Liegt es am unreifen Darm, an dem zu Blähungen führenden Essen, das die stillende Mutter zu sich genommen hat, gibt es noch eine andere Ursache, oder sind vielleicht doch gar nicht die Blähungen am Weinen schuld? Häufig weiß man das nicht so genau.

Meist stellen sich Blähungen zwei bis drei Wochen nach der Geburt ein. Wie Wehen kommen und gehen sie wellenartig. Dabei zieht das Baby die Beine ruckartig an und streckt sie wieder weg. Häufig pupsen die Kinder. Der Bauch ist meist aufgebläht. In solch einer Situation, wenn das Kind mit bis zu stundenlangen Schreien die ganze Familie auf Trab hält, möchte man nur noch eins: die Lösung! Doch leider gibt es kein Patentrezept, und Ausprobieren ist der beste Weg. Was heute hilft, muss sich morgen nicht mehr als das wirksame Mittel herausstellen.

Im Folgenden teilen wir mit Ihnen einige bewährte Hebammentipps.

### Wärme entspannt

Dass Wärme entspannt, bedeutet nicht, die Heizung aufzudrehen. Ideal ist vielmehr ein Heizstrahler über dem Wickeltisch. Hilfreich und viel besser als eine Wärmflasche ist ein kleines (!) Kirschkern- oder Traubenkernsäckchen. Die feuchte Wärme der Kerne durchdringt den Bauch des Babys, und das Säckchen passt sich diesem sehr viel besser an. Das Kirschkernsäckchen, das es in Apotheken zu kaufen gibt, wird im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmt (bei max. 600 Watt, zusätzlich ein Glas Wasser in Ofen oder Mikrowelle stellen).

**Achtung:** Genau die Gebrauchsanweisung lesen, damit das Kissen nicht zu heiß wird. Wieder – wie immer bei heißen Anwendungen oder

Flüssigkeiten – am inneren Handgelenk die Temperatur prüfen. Kirschkernkissen mit den Händen etwas „kneten“, da sich die heißesten Kerne in der Mitte des Kissens befinden.

## Entspannungsbad

Nehmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein Entspannungsbad, um die Blähungen zu erleichtern. Wenn Ihr Baby regelmäßige Blähzeiten hat, so ist eine halbe Stunde früher ein guter Zeitpunkt.

## Massage

Nach dem Entspannungsbad, aber auch beim Wickeln entspannen Sie den Bauch Ihres Kindes am besten mit einer Massage. Setzen Sie sich dafür entspannt hin und legen das Baby rücklings auf Ihre geschlossenen Oberschenkel, wobei der Kopf in Richtung Ihrer Knie zeigt. Wenn Sie die Beine des Babys anwinkeln und die Füße an Ihren Bauch stellen, ist die Bauchdecke des Kindes entspannt. In der Apotheke gibt es das Baby-Bäuchleinöl der Firma Weleda, das natürliche ätherische Öle von Majoran, römischer Kamille und Kardamom in Mandelöl enthält. Mit dem Öl massieren Sie den Bauch dann in Uhrzeigerichtung.

## Bauchmassage mit Öl und Heilwolle

Optimal ist es, wenn Sie zusätzlich zum Öl eine Lage Heilwolle zum Wärmen auflegen und diese mit der Unterwäsche fixieren. Heilwolle ist ungesponnene Wolle, die man in speziellen Babyläden und im Versandhandel erhält. Die Anschaffung lohnt sich: Schließlich haben auch größere Kinder Bauchschmerzen und eine kleine Bauchmassage mit etwas Wärme, ob nun für das Baby oder für ältere Kinder (oder die Mama), ist immer wieder eine feine Sache.

**Buchtipps:**

Im Ratgeber *Wickel, Auflagen und Kompressen* (KVC Verlag 2016) finden Sie für die ganze Familie viele Einsatzmöglichkeiten. Diese einfachen Methoden beruhen unter anderem auf Erfahrungen der Klinik für Naturheilkunde in Essen, wo sie täglich angewendet werden.

**Bauchwehtee**

Für Ihr Kind gibt es in der Apotheke spezielle Teemischungen (Anwendung nach Packungsbeilage).

Für die Mutter bietet sich ein Tee aus gestoßenen Fenchel-, Anis- und Kümmelsamen an (vorher die Samen zu gleichen Teilen beim Apotheker mischen und anstoßen lassen und den Tee dann gut verschlossen aufbewahren).

**Zubereitung und Dosierung (für die Mutter):**

1 TL der Teemischung mit 1 großen Tasse kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Beim Stillen geben Sie die Wirkstoffe durch die Muttermilch an Ihr Kind weiter. Schluckweise nach Bedarf trinken.



## Ernährung der Mutter während der Stillzeit

Durch die Muttermilch können blähende Substanzen auf das Kind übergehen und, gerade wenn der Darm noch nicht ganz reif ist, zu Schwierigkeiten führen. Deshalb sollte unbedingt auf blähendes Essen verzichtet werden. Dazu gehören Kohl, Sauerkraut, Zwiebeln, Knoblauch, Hülsenfrüchte und unreifes Obst. Aber auch Bohnenkaffee, Schwarzer Tee, Apfelsaft, Orangensaft oder Sojadrinks, scharfe Gewürze, Essig, Fertiggerichte oder Vitamin C-haltige Tabletten oder -säfte, außerdem frische Backwaren können zu Blähungen führen oder die Verdauung des Kindes belasten. Letztendlich muss man auch selber ein wenig nachforschen. So kann es bei einer Mutter das Körnerbrot sein, das zu Blähungen beim Kind führt, bei einer anderen der Joghurt.

Gut vertragen werden in aller Regel folgende Lebensmittel:

- Fenchel, Blattsalat, Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Rote Bete, Sellerie, Spargel, Spinat
- Reifes Obst
- Nüsse, Rosinen, Datteln
- Sauermilchprodukte, Butterkäse, milder Schaf- und Ziegenkäse
- Brot, das einige Tage alt ist

Die Erfahrung zeigt, dass blähende oder schwerverdauliche Nahrungsmittel häufig Verstärker sind, die Blähungen des Babys aber oft gar nicht in erster Linie an der Ernährung der Mutter liegen, sondern an einem noch nicht voll entwickelten Darm, der noch einiges lernen muss. Meistens ist der ganze Spuk mit 3–4 Monaten vorbei!

## Schreisprechstunde

### Warum Babys schreien

Babys schreien. Manche mehr, manche weniger. Oft sind Eltern und auch Ärzte hilflos, weil das Schreien keine definierbare Ursache hat. Deshalb wird dann gerne von der Umgebung alles Mögliche als Grund in Erwägung gezogen: Hunger, Blähungen, „Hose voll“, Müdigkeit etc. Das alles kann tatsächlich eine mögliche Ursache sein.

Aber was veranlasst nun ganz genau das Baby zu schreien? Vielleicht kann man sagen: Babys schreien, wenn ihre Bedürfnisse gestillt werden sollen. Dazu gehören jedoch nicht nur die bereits genannten, eher körperlichen Bedürfnisse, sondern auch Einsamkeit, Kälte, Überhitzung, Überreizung (Party, Besuch, Einkaufsbummel am Wochenende in einer vollen Stadt). Babys suchen Vertrauen, Sicherheit, Schutz.

Auch wenn dies eher selten ist, können auch körperliche Probleme ganz anderer Art dahinter stecken (vom Arzt abklären lassen!). Als Beispiel mag die Geschichte eines Kindes sein, das unaufhörlich schrie und nur selten zu beruhigen war. Keine der hier aufgeführten Tricks halfen. Des Rätsels Lösung: Nach einer für das Kind anstrengenden Geburt hatte es, wie sich herausstellte, im Halswirbelsäulenbereich eine Blockade, die erst von einem erfahrenen Körpertherapeuten gelöst werden konnte.

Führen Sie ein Tagebuch, um herauszufinden, wann sich das Kind besonders wohl fühlt, bzw. wann die Schreiattacken ausgelöst werden, und ob es nicht einen Zusammenhang mit anderen Ereignissen oder Begebenheiten gibt.

Der Ratschlag aus alten Zeiten, „Schreien stärkt die Lungen!“, gehört in die Mottenkiste – es ist nie der Wunsch der Eltern, sondern immer ein „gut gemeinter“ Rat aus der Umgebung.

Und ganz wichtig: Benutzen Sie auf keinen Fall Medikamente, um das Baby „ruhigzustellen“.

## Möglichkeiten, das Baby zu beruhigen

Bieten Sie dem Baby einen Rhythmus, d. h., gestalten Sie den Tagesablauf: vielleicht den Spaziergang am Vormittag, den Mittagsschlaf an einem festen Ort, die Abendphase mit einer kleinen Massage einleiten usw. Sie sollten dem Baby keinen starren Vier-Stunden-Takt „aufdrücken“, lediglich dem Tag eine Struktur geben, damit sich Ihr Kind darin zurechtfinden kann.

Schaukelndes Tragen beruhigt viele Kinder. Verschiedene Tragehilfen können dabei das Tragen erleichtern. Legen Sie die passende Musik auf, die zu Ihnen und Ihrem Baby passt. Bei manchen ist sie ganz sanft und ruhig, bei anderen etwas schwungvoller. Entscheiden Sie aus dem Bauch heraus, und lassen Sie sich nicht von den Gedanken leiten, was Ihr Nachbar, Ihre Freunde oder Ihre Mutter sagen wird. Denn Sie sind die Mutter oder der Vater dieses Kindes und entscheiden mit all Ihren Sinnen, die 100% auf Ihr Kind eingestimmt sind und von Herzen kommen.

Ein junger Vater hat z. B. für sein Kind Meeresrauschen und die Musik von Naturinstrumenten zusammengestellt. Das Kind mochte diese Geräuschkulisse sehr. Seien Sie kreativ! Eine Freundin hat sich zum Einschlafen und Beruhigen ihr Kind in ein Tuch gebunden und anschließend den Staubsauger geschwungen, bis ihr Junge eingeschlafen war. So genannte „verrückte Ideen“ sind dann die besten Einfälle, wenn sie zum Erfolg führen.

Eine Konstitutionsbehandlung durch Ihren Homöopathen verbessert von innen heraus die Regulationsvorgänge des kleinen Organismus, zu denen Verdauung, Schlaf etc. gehören. Auch Körpertherapeuten können für die kleinen Patienten hilfreich sein.

Suchen Sie Gleichgesinnte. Fast alle Eltern von Schreikindern sind mit ihren Kräften am Ende. Sie werden staunen, wie vielen es ähnlich geht. In der Stillgruppe oder bei Ihrer Hebamme finden Sie ein offenes Ohr

# DIE BABYFIBEL

Jede Frau ist anders – und so fühlt sich auch jede Frau von anderen Maßnahmen angesprochen. Daher haben die Autoren in diesem Ratgeber eine Vielzahl von Tipps und Vorschlägen zusammengestellt: von B wie Blutdruck bis Z wie Zahnpflege.

Die Naturheilkunde und die Komplementärmedizin bieten einen reichen Schatz an Vorsorge- und Therapiemöglichkeiten für die sensible Phase der Schwangerschaft und des Wochenbetts. Selbsthilfe mit bewährten Methoden wird jetzt groß geschrieben und hilft den Frauen, sich auf die verantwortungsvolle Aufgabe der Mutterschaft einzulassen.

*Die Babyfibel* behandelt naturheilkundliche und homöopathische Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und das erste Vierteljahr des Babys: Neben Homöopathie und Schüssler Salzen werden Schwangere und Mütter mit Teerezepten, pflanzlichen Ölen und den so einfachen wie effektiven Wickeln vertraut gemacht.

Naturheilkunde und Homöopathie

**Erforschen. Erklären. Erleben.**



ISBN 978-3-945150-52-8

