

Obsah

Předmluva k 3. přepracovanému a rozšířenému vydání	11
Předmluva	13
Úvod do aromaterapie a aromaterapeutické péče	17
Co jsou éterické oleje?	17
Éterické oleje od anděliky po zázvor	32
Rostlinné oleje a tuky v péči o pokožku	41
Maceráty	46
Hydroláty	47
Těhotenství	51
Bolesti děložních vazů	52
Bolesti hlavy	54
Bolesti v kříži, ischias	55
Bolestivé pohyby miminka	57
Citlivé bradavky	59
Citlivost kolem pupku	61
Hemoroidy	64
Horečka	65
Krvácení	67
Krvácení dásní	69
Křeče v lýtkách	70
Křečové žíly	72
Kvasinky (vaginální soor)	75
Nadýmání	76
Nachlazení	78
Napětí v prsech	82
Nechutenství	83
Nespavost	84
Nízký krevní tlak	87
Otoky	89
Péče o bradavky (ploché, vpáčené, pravé invertované)	92
Péče o prsy	94
Péče o suchou pleť	95
Podpora stahů (po termínu porodu)	97
Poloha koncem pánevním	99

Potíže s močovými cestami — 101
Předčasné stahy, známky předčasného porodu — 104
Předporodní bolesti („poslíčci“) — 107
Příprava hráze — 109
Sestoupení plodu — 111
Strach — 112
Svědění — 115
Těhotenská nevolnost — 118
Těhotenské strie — 120
Vysoký krevní tlak — 122
Zácpa — 125

Porod — 127

Podpora porodu — 128
Nezdařený porod — 134
Povzbuzení krevního oběhu po porodu — 137

Šestinedělí a kojení — 141

Bolestivé nalití prsů — 142
Hemoroidy — 145
Horečka — 146
Intimní hygiena v šestinedělí — 146
Městnání mléka (retence mléka) — 148
Nadýmání u raných šestinedělek — 148
Nachlazení — 148
Napětí, úzkost — 149
Nízký krevní tlak — 151
Odstavení, příprava prsů na odstavení — 151
Omezení tvorby mléka — 154
Onemocnění kůže, svědění — 156
Péče o jizvu — 157
Péče o prsy po odstavení — 158
Péče o prsy v období kojení — 159
Podpora tvorby mléka — 161
Podpora zavinutí dělohy — 162
Potíže s bradavkami (poranění, prasklinky) — 164
Potíže s močovými cestami — 167
Sešití hráze, péče o ránu — 167

- Silné poporodní bolesti — 171
Stavy vyčerpání koncem šestinedělí — 172
Výkyvy nálad, poporodní „baby blues“ — 175
Vypadávání vlasů — 178
Vysoký krevní tlak — 179
Zánět prsu — 180
Zánět žil (křečové žíly) — 182

Kojenec — 183

- Hnis v oku — 185
Mléčný strup — 187
Nadýmání a tříměsíční kolika — 188
Nachlazení — 191
Neklid, poruchy usínání — 194
Novorozenecké akné — 197
Novorozenecká žloutenka — 200
Opruzeniny — 201
Péče o pleť — 202
Péče o pupek, infekce v pupku — 206
Plenkový soor (erytém) — 208
Potíže s růstem zoubků — 211
Ústní soor (moučnivka, candida) — 213
Zduření prsních žláz — 215
Zácpa — 216

Literatura — 217

Užitečné adresy — 218

Rejstřík aromasměsí — 219