

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1 Ihr gutes Recht in der Schwangerschaft	
<i>Arbeitsplatz Apotheke</i>	9
<i>Schwanger im Labor</i>	29
2 Durch 9 Monate – die schaffen Sie auch!	
<i>Erstes Trimenon</i>	33
<i>Zweites Trimenon</i>	47
<i>Erste Geburtsvorbereitungen</i>	56
<i>Stammzellen aus Nabelschnurblut</i>	59
<i>Drittes Trimenon</i>	62
<i>Der Mutterschutz beginnt</i>	68
<i>Die Geburt</i>	69
3 Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	
<i>Nicht für zwei essen</i>	79
<i>Gesundheit beginnt im Mutterleib</i>	84
<i>Das sollen Schwangere meiden</i>	89
4 Mikronährstoffe für Schwangere und gesunde Kinder	
<i>Doppelter Bedarf an Mikronährstoffen</i>	95
<i>Folsäure</i>	97
<i>Jod</i>	100
<i>Selen</i>	101
<i>Calcium</i>	102
<i>Vitamin D</i>	103
<i>Magnesium</i>	104
<i>Zink</i>	105
<i>Gehirnfettsäuren</i>	106
<i>Eisen</i>	112
5 Besondere Erkrankungen in der Schwangerschaft	
<i>Diabetes mellitus</i>	117
<i>Hypertonie</i>	124
<i>Depressive Verstimmung</i>	126

6 Schwanger und krank – was tun?	
<i>Arzneimittel in der Schwangerschaft</i>	129
<i>Übelkeit und Erbrechen</i>	134
<i>Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden</i>	135
<i>Sodbrennen</i>	135
<i>Verstopfung und Blähungen</i>	137
<i>Durchfall</i>	138
<i>Hämorrhoiden</i>	139
<i>Wadenkrämpfe</i>	140
<i>Venenbeschwerden</i>	141
<i>Kreuzschmerzen</i>	142
<i>Kopfschmerzen, Schmerzen und Fieber</i>	144
<i>Unfreiwilliger Harnverlust</i>	144
<i>Schlafstörungen</i>	145
<i>Erkältungskrankheiten</i>	146
<i>Zahnprobleme</i>	147
7 Globuli für Schwangere und Stillende	
<i>Homöopathie in der Schwangerschaft</i>	151
<i>Wochenbett und Stillzeit</i>	156
<i>Neugeborene behandeln</i>	160
8 Schüßler-Salze für Mutter und Baby	164
9 Hautpflege für Schwangere und Babys	
<i>Pflege in der Schwangerschaft</i>	171
<i>Gesunde Babyhaut</i>	176
10 Babys willkommen	
<i>Der Verein „Babyfreundliche Apotheke“</i>	180
Abbildungsnachweis	183
Sachregister	184
Die Autoren	192