

INHALTSVERZEICHNIS

Geleitwort

Vorwort

Danksagungen

Kapitel 1: Ein gesundes Baby planen

Die chinesische Sichtweise zur Familienplanung
Akupunkturbehandlung, die die Konzeption unterstützt
Der Menstruationszyklus
Zyklusbegleitende Akupunkturbehandlung
Natürliche Familienplanung
Die Bedeutung der Ernährung während der Schwangerschaft
Negative Einflüsse auf die pränatale Gesundheit .
Sport und Bewegung
Zusammenfassung

Kapitel 2: Schwangerschaft

Physiologische Veränderungen während der Schwangerschaft
Veränderungen des Embryo/Fetus
Die Geburt in der östlichen Philosophie
In der Schwangerschaft verbotene Punkte
Allgemeine Empfehlungen für die Akupunktur in der Schwangerschaft
Unangenehme Nebenwirkungen der Akupunktur
Was man beim Akupunktieren von Schwangeren beachten muss
Zusammenfassung

Kapitel 3: Ernährung in der Schwangerschaft

Der sich entwickelnde Embryo/Fetus
Eine ausgewogene Ernährung kann immer noch unzureichend sein
Die optimale Ernährung in der Schwangerschaft aus westlicher Sicht
Eine ausgewogene Ernährung aus chinesischer Sicht
Die monatlichen Veränderungen des Embryos/Fetus
Zu meidende Nahrungsmittel
Gesundheitsrisiken
Zusammenfassung

Kapitel 4: Schwangerenvorsorge kurz erklärt

Den Geburtstermin errechnen
Vorsorgeuntersuchungen
Fehlbildungen des Kindes entdecken
Pränatale Infektionen der Mutter
Stärkung des Immunsystems und Aufbau einer Immunität
Zusammenfassung

Kapitel 5: Erstes Trimenon: 1. bis 12. Woche

Anatomie und Physiologie
Morgendliche Übelkeit
Akupunktur in der Frühschwangerschaft
Andere Behandlungsmöglichkeiten
Ernährung
Allgemeine Ratschläge
Zusammenfassung

Kapitel 6: Zweites Trimenon: 13. bis 28. Woche

Anatomie und Physiologie
Leichtere Beschwerden im zweiten Trimenon
Ernährung während des zweiten Trimenon

Zusammenfassung

Kapitel 7: Drittes Trimenon: 28. bis 40. Woche

Anatomie und Physiologie
Häufige Beschwerden im dritten Trimenon
Ernährung im dritten Trimenon
Zusammenfassung

Kapitel 8: Risikoschwangerschaften

Zwillings- und Mehrlingsschwangerschaften
Blutungen in der Schwangerschaft
Blutdruckerkrankungen während der Schwangerschaft
Nierenerkrankungen in der Schwangerschaft
Diabetes
Gallenstau in der Schwangerschaft
Totgeburt
Zusammenfassung

Kapitel 9: Lageanomalien

Beckenendlage/Steißlage
Querlage und häufige Lageänderung
Gesichtslage
Stirnlage
Querlage und Schultereinkellung mit Armvorfall
Die Rolle des Akupunkteurs
Geburtshilfliche Notfälle und operative Maßnahmen kurz erklärt
Wehenbelastungstest
Zusammenfassung

Kapitel 10: Geburtsvorbereitung

Das Einsetzen der Wehen erkennen
Geburtshilfliche Maßnahmen
Wehenvorbereitung mit Akupunktur
Ernährung für die Geburtsvorbereitung
Andere Empfehlungen
Zusammenfassung

Kapitel 11: Wehenbeginn

Anatomie und Physiologie
Geburtshilfliche Maßnahmen
Akupunkturbehandlung während der Wehen
Zusammenfassung

Kapitel 12: Eröffnungsphase

Merkmale der Eröffnungsphase
Maßnahmen in der Eröffnungsphase
Akupunkturbehandlung während der Eröffnungsphase
Die schmerzstillende Wirkung der Gebärbadewanne
Ernährung während der Wehen
Zusammenfassung

Kapitel 13: Austreibungsphase

Charakteristika der Austreibungsphase
Maßnahmen während der Austreibungsphase
Akupunktur in der Austreibungsphase
Akupunktur zur Verstärkung der Wehen
Mögliche Probleme
Ernährung
Zusammenfassung

Kapitel 14: Nachgeburtsperiode

Merkmale der Nachgeburtsperiode

Maßnahmen in der Nachgeburtsperiode
Akupunkturbehandlung in der Nachgeburtsperiode
Mögliche Probleme
Ernährung
Zusammenfassung

Kapitel 15: Wochenbett

Physiologische Veränderungen während der ersten zehn Tage
Maßnahmen nach der Geburt
Die Rolle des Akupunkteurs
Akupunkturbehandlung nach der Geburt
Betreuung der Frauen mit Kaiserschnitt
Allgemeine Empfehlungen für die Genesung im Wochenbett
Zusammenfassung

Kapitel 16: Klassische Akupunktur nach den Fünf Elementen

bei Wochenbettdepressionen
Die Theorie der Fünf Elemente
Diagnose der wirklichen Ursache
Ein Beispiel: Wochenbettdepression
Behandlung
Zusammenfassung

Anhang

Index