

# Inhalt

<b>Eltern werden, Eltern sein</b>	<b>5</b>	
Hebammenzeit	7	
Zeit der Anpassung	15	
Zeit der Gelassenheit	25	
Zeit des Wartens	35	
Zeit des Ankommens	45	
Zeit der Begegnung	57	
	<b>67</b>	<b>Typische Beschwerden während Schwangerschaft und Stillzeit</b>
	69	Beschwerden der schwangeren und stillenden Frau
	97	Beschwerden des Säuglings
	109	Erkältung bei Schwangeren, Stillenden und Säuglingen
<b>Rezepte, Tipps und Anregungen</b>	<b>125</b>	
Äußere Anwendungen	127	
Rezepte	138	
Globuli velati einnehmen	140	
Informationen zu	141	
Nahrungsmittelunverträglichkeiten		
Checkliste für die Eltern	142	
	<b>145</b>	<b>Anhang</b>
	146	Die WALA
	152	Arzneimittelverzeichnis
	154	Stichwortverzeichnis
	159	Weiterführende Literatur