

# Obsah

Předmluva k 3. přepracovanému a rozšířenému vydání	10
Předmluva	12
<b>Úvod do aromaterapie a aromaterapeutické péče</b>	<b>15</b>
Co jsou éterické oleje?	16
Malá abeceda éterických olejů, rostlinných olejů a hydrolátů	33
<b>Těhotenství</b>	<b>54</b>
Bolesti děložních vazů	56
Bolesti hlavy	58
Bolesti v kříži, ischias	59
Bolestivé pohyby miminka	61
Citlivé bradavky	64
Citlivost kolem pupku	66
Hemoroidy	69
Horečka	71
Krvácení	73
Krvácení dásní	75
Křeče v lýtkách	76
Křečové žíly	78
Kvasinky (vaginální soor)	81
Nadýmání	84
Nachlazení	85
Napětí v prsech	90
Nechutenství	91
Nespavost	93
Nízký krevní tlak	95
Otoky	98
Péče o bradavky (ploché, vpáčené, pravé invertované)	101
Péče o prsy	103
Péče o suchou pleť	105

Podpora stahů (po termínu porodu)	107
Poloha koncem pánevním	109
Potíže s močovými cestami	111
Předčasné stahy, náznaky předčasného porodu	115
Předporodní bolesti („poslípce“)	118
Příprava hráze	120
Sestoupení plodu	122
Strach	124
Svědění	127
Těhotenská nevolnost	130
Těhotenské strie	133
Vysoký krevní tlak	135
Zácpa	138
<b>Porod</b>	<b>141</b>
Podpora porodu	142
Nezdařený porod	149
Povzbuzení krevního oběhu po porodu	152
<b>Šestinedělí a kojení</b>	<b>155</b>
Bolestivé nalití prsů	156
Hemoroidy	160
Horečka	160
Intimní hygiena v šestinedělí	160
Městnání mléka (retence mléka)	162
Nadýmání u raných šestinedělek	163
Nachlazení	163
Napětí, úzkost	164
Nízký krevní tlak	166
Odstavení, příprava prsů na odstavení	167
Omezení tvorby mléka	170
Onemocnění kůže, svědění	173
Vypadávání vlasů	173
Péče o jizvu	175

Péče o prsy po odstavení	176
Péče o prsy v období kojení	178
Podpora tvorby mléka	179
Podpora zavínutí dělohy	181
Potíže s bradavkami (poranění, prasklinky)	183
Potíže s močovými cestami	187
Sešití hráze, péče o ránu	187
Silné poporodní bolesti	191
Stavy vyčerpání koncem šestinedělí	192
Výkyvy nálad, poporodní „baby blues“	195
Vysoký krevní tlak	199
Zánět prsu	199
Zánět (křečových) žil	202
<b>Kojenec</b>	<b>203</b>
Hnis v oku	205
Mléčný strup	207
Nadýmání a tříměsíční kolika	209
Nachlazení	212
Neklid, poruchy usínání	216
Novorozenecké akné	219
Novorozenecká žloutenka	222
Opruzeniny	224
Péče o pleť	224
Péče o pupek, infekce v pupku	229
Plenkový soor (erytém)	231
Potíže s růstem zoubků	234
Ústní soor (moučnivka, candida)	236
Zduření prsních žláz	238
Zácpa	239
Literatura	241
Užitečné adresy	242
Rejstřík	244