

[Pdf free] Schwanger, gesund, glücklich: Die ganzheitliche Begleitung für werdende Mütter

Schwanger, gesund, glücklich: Die ganzheitliche Begleitung für werdende Mütter

Von Zita West

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #1348569 in BcherVerffentlicht am: 2008-01Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 9.33 x .47b x 6.57l, Einband: Broschiert160 Seiten | File size: 61.Mb

Von Zita West : Schwanger, gesund, glücklich: Die ganzheitliche Begleitung für werdende Mütter before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Schwanger, gesund, glücklich: Die ganzheitliche Begleitung für werdende Mütter:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Handbuch zum Schwanger sein ...Von Franziska ScharlKate Winslet beschreibt es mit einfachen Worten: "Im dritten Trimester fhlte ich mich einem groen roten Londoner Bus hnlicher als einem Filmstar. Doch Zita Wests Ratschlge zu

geeigneten ganzheitlichen Heilmitteln und alternativen Therapien halfen mir wunderbar bei allen Problemen hinweg!" Ein größeres Lob kann es wohl kaum geben, als dieses! Zita West ist Geburtshelferin und Akupunkteurin und begleitete in den langen Jahren ihrer Tätigkeit viele tausend schwangere Frauen. Nur so hatte sie die Möglichkeit aus erster Hand den Trend der Zeit zu sehen, so dass Frauen nicht nur auf die Schulmedizin vertrauten, sondern immer offener wurden für Alternativen und Naturheilkunde. Sie sah die Entwicklung, dass werdende Mütter "mitgestalten" wollten zum Wohl des Kindes und nicht nur "zusehend, abwartend" der Niederkunft entgegen sahen. Sie erzählt von Gefühlen, Vorsorge, alternativen Wegen, Harmonie und dem Gedanken der "Kontrolle" des eigenen Körpers. Sie spricht von der individuellen Schwangerschaft jeder einzelnen werdenden Mutter und nicht von allgemeinen Symptomen bei Schwangerschaft und damit möglichen gesundheitlichen Strungen. Anschaulich bewegt sich das Buch durch die aufregende Zeit der Schwangerschaft. Angefangen bei "Planung der Schwangerschaft", der Sie - wenn das gewünscht ist - ca. 4 Monate Vorlauf bieten sollten, bis hin zur eigentlichen Geburt und der damit anschließend (möglichst nicht zwangsläufig nötigen) Wochenbettdepression ist jedes Thema, welches einer Schwangeren in ihren aufregenden Schwangerschaftswochen begegnen kann, anschaulich, übersichtlich und vor allem sehr gut verständlich erklärt bzw. erläutert. Was besonders beeindruckt ist die Tatsache, dass sich das Buch nicht nur auf die körperliche Gesundheit beschränkt, sondern ebenfalls die seelischen Belange der werdenden Mutter im Blick hat. Wichtige Tipps sind zu jedem Bereich nochmals einzeln zusammengefasst; die angesprochenen Bereiche an sich (z. B. "der Ernährungsplan", "das Immunsystem stärken", oder "Zähne Zahnfleisch") befinden sich immer übersichtlich auf einer Buchdoppelseite. So ist das Buch bestens auch für kurze Strecken, oder Unternehmungen mit Zwischenstopps zu empfehlen, da man ein Thema in kurzer Zeit gelesen hat und dieses im Anschluss nochmals Revue passieren lassen kann. Auch die baby-farbliche Unterteilung der Trimester und des Wochenbettes macht ein schnelleres Auffinden von bestimmten Buchbereichen möglich und stimmt einem "wohlig kuschelig". Das Auge tut ja bekanntlich mit! Abschließend sei gesagt, dass es sich beim Buch um ein wunderschön bebildertes "Handbuch" zum "Kinder kriegen" bzw. "Schwanger sein" handelt, welches auch durchaus für "Unterwegs" geeignet ist. Da es auch gut in der größeren Handtasche verstaut werden kann und mit einem Gewicht von knapp 430 Gramm sicherlich noch im machbaren Bereich - auch in der fortgeschrittenen Schwangerschaftszeit - liegt. Franziska Scharl (babypartner) im Mai 2008

Produktbeschreibung Schwanger, gesund, glücklich: Die ganzheitliche Begleitung für werdende Mütter

Kurzbeschreibung Während der Schwangerschaft erleben Frauen, wie sich ihre körperlichen und psychischen Bedürfnisse grundlegend verändern. Die erfahrene Hebamme und Akupunkturspezialistin Zita West zeigt in diesem praktischen Ratgeber, wie sich Schwangerschaftsbeschwerden wirkungsvoll und doch sanft mildern lassen. Ihr Wohlfühlprogramm für alle drei Phasen der Schwangerschaft basiert auf Naturmedizin und Entspannungstechniken. In jeder Phase hilft ein speziell abgestimmter, leicht zu befolgender Fünf-Punkte-Plan mit Gesundheits- und Ernährungstipps, Übungen und alternativen Therapien. Ergänzt wird dieser praktische "Schwangerschaftsplaner" durch zwei umfangreiche Kapitel zu Wehen und Geburt und Ratschläge für die ersten Tage mit dem Baby.