



MILK & MOTHER®
Akademie für Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett



LESELISTE WOCHENBETT-DOULA- TRAINING



©copyright
Milk & Mother® 2024



MILK & MOTHER
Akademie für Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett

WOCHENBETT ALLGEMEIN (DEUTSCH & ENGLISCH)

Stephanie Johne: Milk & Mother – Das schwierigste an der Geburt sind die ersten Wochen danach.

Viresha J. Bloemeke: Alles rund ums Wochenbett: Hebammenwissen für die ersten Monate nach der Geburt.

Loretta Stern, Anja Constance Gaca: Das Wochenbett – Alles über diesen wunderschönen Ausnahmezustand. Für Mütter und Väter.

Debra Pascali Bonaro: Nurturing Beginnings: Guide to Postpartum Care for Doulas and Community Outreach Workers.

Kimberly Ann. Johnson: The Fourth Trimester: A Postpartum Guide to Healing Your Body, Balancing Your Emotions, and Restoring Your Vitality.

Jen Torborg: Your Best Body after Baby: A Postpartum Guide to Exercise, Sex, and Pelvic Floor Recovery.

DOULA ARBEIT IM WOCHENBETT

Nadia Narain: Rituale – Self-Care im Alltag.

Julia Cameron: The Artist's Way Morning Pages Journal.

Emma Loewe: The Spirit Almanac – A Modern Guide to Ancient Self-Care.

Kestrel Gates: Bau dein Nest – Das Postpartum Workbook.

Ms. Valerie Lynn und Robin Lim: The Mommy Plan, Restoring Your Post-Pregnancy Body Naturally, Using Women's Traditional Wisdom.

Abigail Burd: The Postpartum Depression Workbook: Strategies to Overcome Negative Thoughts, Calm Stress, and Improve Your Mood.

Karen Kleiman: The Art of Holding in Therapy: An Essential Intervention for Postpartum Depression and Anxiety.

Oscar Serrallach & Isolde Seidel: Postpartale Erschöpfung: Wenn der Körper nach der Geburt streikt: Wie Mütter Energie, Gesundheit und seelisches Gleichgewicht zurückgewinnen. Echte Hilfe bei Wochenbettdepressionen und Baby-Blues.

Dr. Oscar Serrallach: The Postnatal Depletion Cure: A Complete Guide to Rebuilding Your Health and Reclaiming Your Energy for Mothers of Newborns, Toddlers and Young Children.



MILK & MOTHER
Akademie für Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett

AYURVEDA ALLGEMEIN

Kerstin Rosenberg: Die Ayurveda-Ernährung, 2011.

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum: Gesund und entspannt mit Ayurveda: Praktische Anleitung für mehr Balance und Energie – Yoga, Meditation, Massage, Ernährung, Kräuter & Gewürze, 2018.

Dr. Vasant Lad & Dr. David Frawley: Die Ayurveda Pflanzenheilkunde, 2020.

Dr. Bharat B. Aggarwal & Debora Yost: Heilende Gewürze, 2014.

Petra Müller-Jani & Joachim Skibbe: Ayurveda-Handbuch für Frauen, 2013.

AYURVEDA (WOCHENBETT)

Dr. Shri Balaji També: Glückliche Schwangerschaft – glückliche Babys: Das ganzheitliche Ayurveda-Programm vom Kinderwunsch bis zu den ersten Schritten ins Leben, 2019.

Dhyana Masla: Ayurveda Mama: Preparing for Pregnancy, Birth, and Your Postpartum Window, 2020

TCM ALLGEMEIN

Bengt Jacoby: Gesünder leben mit den 5 Elementen, 2015.

Karola Schneider: Kraftzeiten, 2017.

Ulrike von Blarer et al.: Praxisbuch Nahrungsmittel und chinesische Medizin, 2019.

Ute Engelhardt et al.: Chinesische Diätetik & Rezepte der chinesischen Diätetik, 2018.

TCM (WOCHENBETT)

Heng Ou: Die ersten vierzig Tage: Was junge Mütter nach der Geburt wärmt und stärkt.

Dr. Lia G. Andrews: The Postpartum Recovery Program: How to Adapt the Ancient Practice of Zuo Yue Zi to Your Patients.

Guang Ming Whitley: Zuo Yuezi – An American Mother's Guide to Chinese Postpartum Recovery.

Barbara Temelie: Fünf-Elemente-Ernährung für Mutter und Kind, 2007.



MILK & MOTHER
Akademie für Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett

ERNÄHRUNG (TCM & AYURVEDA)

Alexandra Jesch-Bönnhardt: Healing food for newborn mothers. Rezepte fürs Wochenbett (bekommt ihr bei der Ausbildung).

Christiane Seifert: Die Fünf-Elemente-Küche, 2018.

Karola Schneider: Kraftsuppen, 2006.

Kerstin Rosenberg & Dr. Tanuja Nesari: Ayurveda heilt: Ernährung als Medizin, 2015.

Paul Pitchford: Healing with Whole Foods, Third Edition: Asian Traditions and Modern Nutrition--Your holistic guide to healing body and mind through food and nutrition, 2003.

UNSERE LIEBSTEN KOCHBÜCHER FÜRS WOCHENBETT

Ysha Oakes: Touching Heaven – Tonic Postpartum Recipes with Ayurveda

Julia Jones: Nourishing Newborn Mothers

Ameya Duprey: Mama's Menu. Ayurvedic Recipes for Postpartum Healing

Rachel Hollinger: NOURIS(her). Using food to heal the new mother

TRADITIONELLE HEILMETHODEN

Nicola Nelson: The Easy Guide to Rebozo for Pregnancy and Birth: 3 simple techniques to increase your comfort.

Cornelia Enning: Heilmittel aus Plazenta: Medizinisches und Ethnomedizinisches.

Wolfgang Schad: Die verlorene Hälfte des Menschen: Die Plazenta vor und nach der Geburt in Medizin, Ethnologie und Anthroposophie.

Doris Moser: Wurzeln des Lebens: Die menschliche Plazenta vor und nach der Geburt.

Robin Lim: Placenta – The Forgotten Chakra.

(dieses Buch stellen wir als PDF zur Verfügung, weil es immer wieder vergriffen ist. Bitte an alle, die es sich leisten können gerne das Original kaufen – für die Autorin sind das wichtige Einnahmen. Wer das PDF nutzt, den bitten wir das nur für eigene Studienzwecke zu nutzen und nicht zu vervielfältigen oder weiterzugeben.)

Jacqueline Duke: Powerful Mamas® DIY Placenta Encapsulation Guide + Bonus Items



MILK & MOTHER
Akademie für Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett

STILLEN & SCHLAFEN

Márta Guóth-Gumberger & Elisabeth Hormann: Stillen: Einfühlsame Begleitung durch alle Phasen der Stillzeit

Stillen – ein guter Beginn: Informationen für Mütter und Väter – Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (file:///Users/a./Download/210111_Stillen%20-%20ein%20guter%20Beginn_.pdfUA.pdf)

Dr. med. Herbert-Renz-Polster & Nora Imlau: Schlaf gut, Baby! Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten

Thomas Harms: Keine Angst vor Babytränen: Wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen Ihres Babys sicher begleiten

BUSINESS

Patty Brennan: The Doula Business Guide, 3rd Edition: How to Succeed as a Birth, Postpartum or End-of-Life Doula (Eng)

Debra Pascali Bonara: Nurturing Beginnings: Guide to Postpartum Care for Doulas and Community Outreach Workers