

VÁRANDÓSSÁG, SZÜLÉS, SZOPTATÁS HOMEOPÁTIÁS SEGÍTSÉGGEL





www.homeopatia.info.hu

- ▶ internetes homeopátiás oldal
- ▶ homeopátiás szereket tartó patikák listája
- ▶ szerkesztő rovat

- ▶ ingyenes orvoskonzultáció
- ▶ homeopátiát alkalmazó orvosok listája
- ▶ fórum

VÁRANDÓSSÁG, SZÜLÉS, SZOPTATÁS HOMEOPÁTIÁS SEGÍTSÉGGEL

Író és szerkesztő: Pucsok Bernadette

Szaklektor: Dr. Zarándi Ildikó

Minden jog fenntartva. A mű egészének vagy részleteinek fordítása, utánnomása, ábráinak vagy táblázatainak átvétele vagy bármilyen más módon történő sokszorosítása kizárólag a kiadó előzetes engedélyével történhet.

©

ISBN 978-963-9914-99-5

Ötödik, változatlan kiadás.

Anyaglezárás időpontja: 2011. május 20.

SpringMed Kiadó Kft.

Telefon: (+36 1) 279 0527

E-mail: info@springmed.hu

Honlap: www.springmed.hu

Felölös szerkesztő: dr. Böszörményi Nagy Klára

Szerkesztőségi munkatárs: Csébi Csilla

Terjesztés: Végh Rita és Angyal Éva

Sales & marketing koordinátor: Bán Csanád

Tipográfia és borítóterv: Digitaltosh Kft.

Tördelés: Digitaltosh Kft.

Nyomda: Grafit Pencil Nyomda Kft.

TARTALOMJEGYZÉK

A HOMEOPÁTIÁRÓL RÖVIDEN	4
Miért ajánlott várandósság alatt?	4
A homeopátiás szerek szedésének szabályai	5
VÁRANDÓSSÁG – HOMEOPÁTIÁS SZEMMEL	6
Hányinger, hányás	6
Erős nyálfolyás	7
Gyomorpanaszok	7
Vashiányos vérszegénység	8
Alvászavar, rossz álmok	9
Aranyér, visszér	9
Székrekedés	10
Bőrproblémák	11
Felfázás, hólyaghurut	11
Vizeletcsepegés	12
Ájulás, alacsony vérnyomás	12
Hüvelyi folyás.	13
Vizesedés	13
Görcsök	14
Vérzés.	14
Nem megfelelően működőlepény, magzatvíz mennyiségének csökkenése.	14
SZÜLÉS	15
Vajúdás kezdetén	15
Vajúdás alatt	15
Kitolási szak elején	18
A magzat megszületése után	18
Gyermekágy	19
Császármetszés	20
Homeopátiás tanács.	21
Születés – az első órák	21
SZÓPTATÁS HOMEOPÁTIÁS SEGÍTSÉGGEL	22
Homeopátia a szoptatás támogatásában	23
Hogyan szoptassunk?	23
Lelki okok miatt csökkenő tejtermelés szerepei	26
Érzékeny, sebes mellbimbó, helyes szoptatási helyzet	27
Mellgyulladás	28
Eleget evett a baba?	30



A HOMEOPÁTIÁRÓL RÖVIDEN

Miért ajánlott várandósság alatt?

A homeopátiás készítmények támogatják és gyorsítják a védekező immunrendszer munkáját. Megfelelően alkalmazva nincs mellékhatásuk, szedhetik kismamák, és idősek is. A természetes alapanyagból készült hígított gyógyszerek olyan információkat továbbítanak, melyek segítségével a szervezet öngyógyító folyamatai indulnak be.

Kiseb problémákat otthon is gyógyíthatunk homeopátiás szerekkel. Ilyenkor megkeressük a tüneteket kiváltó okot, a tünetek helyét, jellegét, és azt, hogy milyen külső körülmény okoz javulást vagy romlást. A tünetek összessége alapján választjuk ki a megfelelő homeopátiás gyógyszert. Ehhez nyújt segítséget ez a kiskönyv és más homeopátiás kézikönyvek, ahol betegségek szerint csoportosítva megtalálhatjuk az egyes hatóanyagok jellemzőit, javasolt hígítását (potenciáját) és a szedés módját.

A homeopátiás szerek szedésének szabályai

A gyógyszerek többnyire golyócskák, vagy tabletták formájában kerülnek forgalomba. Nyelv alá téve kell elszopogatni őket, a száj nyálkahártyájáról szívódik fel a hatóanyag, ezért a szer bevétele előtti és utáni fél órában enni, inni, fogat mosni, dohányozni nem tanácsos. A mentol, kámfor és egyéb aromás anyagok, illóolajok használatát (külsőleg is) kerülni kell, mert ezek ellensúlyozhatják a gyógyszerek hatását. Csecsemőknek a gyógyszerek kevés vízben feloldva kortyonként itatva, vagy műanyag kanállal adagolva is beadhatók. Monokomponensű szereknél egy adag 5 golyócska, komplex szerek esetében a betegtájékoztatón feltüntetett mennyiség.

A szereket távol kell tartani elektromos sugárzó eszközöktől (mobiltelefon, mikro, rádió, stb.) és szobahőmérsékleten, száraz helyen ajánlott tárolni.

A könyvben szereplő homeopátiás hatóanyagokból készült gyógyszerek patikában vásárolhatók meg. A homeopátiás gyógyszerek neve mellett a tubuson vagy az üvegen fel van tüntetve egy szám, és egy betű is, amely a hígítás mértékét jelzi. Otthoni használatra a 9 CH, C9, 15 CH, C15 hígítások javasoltak általában. Amennyiben más hígítás szükséges, mint például a tejtermelés serkentésénél, azt külön jelezzük az adott témakör elején.

A 9-15 CH-s hígítás napi 2-3 alkalommal szedhető. Az egyszeri adag 5 golyó.

Gyakori homeopátiás hígítások és adagolási javaslatok

Hígítás jele	Adagolási javaslat
5 CH, C5, D2–D6	3–4x5 golyó naponta
9 CH, C9, 15 CH, C15, D12	2–3x5 golyó naponta
30 CH, C30, D30	1–2x5 golyó naponta
200 CH, C200, D200, LM, M (C1000)	Orvosi javaslatra szedhető, az adagolás egyéni.

VÁRANDÓSSÁG – HOMEOPÁTIÁS SZEMMEL

A legtöbb nő életében akkor jön el a pillanat, hogy kockázatokról és mellékhatásokról kezd el érdeklődni, olvasni, amikor kisbabát vár. Ilyenkor kerülnek előtérbe a természetes, szelíd gyógymódok, mint a homeopátia is. A várandósság korai időszaka furcsa fizikai teherterhelés, a szervezet alkalmazkodik, átalakul a feladathoz, amit kilenc hónapon keresztül el fog látni. Az alábbiakban a várandósság alatti gyakori problémákra keresünk homeopátiás megoldást.

Hányinger, hányás

A várandósság első harmadában leggyakrabban fellépő probléma a hányinger, hányás, mely igen kellemetlen tünet. Jól kezelhető homeopátiás gyógyszerekkel, a hasonlóság alapszabálya szerint.

SEPIA

Akkor javasolható, ha már reggel, ébredéskor jelentkeznek az émelygés, hányinger, és étel szagára, látványára erősödik. Evésre nem javul a gyomor üresség-érzete, a kismama undorodik az illatoktól, cigarettafüsttől és olyan ételektől is, amelyekkel a terhesség előtt nem volt problémája.

IPECA

Szinte állandó a hányinger, gyakori, habos hányás, öklendezés kíséri. A hányinger ilyen esetekben nem csökken a hányás után, és fontos tünet, hogy a kismama nem szomjas. A hányás ellenére a nyelv tiszta marad.

BRYONIA

A mozgás vagy a felkelés váltja ki az epés jellegű hányást. Mozdulatlanság, fekvés hatására viszont csökken a hányinger.

TABACUM

Nagyfokú sápadtság, hányinger. A hányás mellett hideg veritékezés, szédülés, erős szívdobogás alakul ki. Az állapot enyhe mozgásra is súlyosbodik, de javul friss levegőn.

COCCULUS

A hányingert utazás vagy vizuális inger váltja ki, és a hányinger erősödik erős illatok és kialvatlanság hatására. Ekkor szédülés, ásitózás, fáradtságérzet is társul a tünetekhez, viszont meleg szobában, pihenésre javul az állapot.

IGNATIA

Alkalmas szer a szorongó, érzékeny kismamáknak. Gyakran a gyomorszájnál görcsös érzés lép fel, a torokban gombócérzet alakul ki, sóhajtozással, nehézlégzéssel, időnként szapora szívveréssel. A hányinger fokozódik, ha a kismama a problémájára gondol, de evésre javul, kikapcsolódásra elmúlik.

NUX VOMICA

A hányinger evés után, erős álmoságérzet mellett lép fel. A hányás megkönnyebbülést hoz, pár korty savanykás vagy szénsavas ital megnyugtítja a felkavarodott gyomrot. Gyakori, hogy a kávé illata erős hányingert válthat ki, még akkor is, ha a kismama szereti a kávéét.

Erős nyálfolyás

Az első trimeszterben a túlzott nyálképződés néha igen kellemetlen probléma lehet. Az alábbi hatóanyagok javasoltak.

MERCURIUS SOLUBILIS

Édes, fémes íz a szájban, éjszaka a nyál átáztatja a párnát.

PULSATILLA

Étvágytalanság, erős nyálzás, sárgásan bevont nyelv.

VERATRUM

Hideg veriték a homlokon, gyenge és kedvetlen kismama.

ARSENICUM

Izgulós, fázós, gyenge, de nem tud pihenni.

Gyomorpanaszok

Gyomorégés:

A várandósság alatti gyomorégést a terhesség fenntartásáért felelős hormon, a progeszteron okozza. Hatására lazábbá válik a gyomorszáj, és a sav a nyelőcsőbe jut.

ROBINIA

Javasolt a sok gyomorsav miatt fellépő gyomorégés csökkentésére. Éjszaka is éghet a beteg gyomra, savas hányások jelentkezhetnek fejfájással.

IRIS VERSICOLOR

A gyomorégés igen erős, a gyakori hányingereket migrénes fejfájás kíséri, mely szinte rendszeres időközökben, főként hétvégén, pihe-néskor jelentkezik.

SULPHUR

Tejivás rontja a gyomorégést. Dél-előtt 11 körül rosszabb.

Puffadás:

ASA FOETIDA

Állandó bőfűgés, gombócérzés a nyelvcsőben.

KALIUM CARBONICUM

Kis mennyiségű étel fogyasztása-ra is erős hasi feszülés lép fel, fáradtsággal, hát- és derékfájással. A hasfeszülés előrehajlásra javul.

LYCOPodium

Alhasi puffadás, mely szinte rögtön evés után jelentkezik. Az alhasi puffadás délután erősödik, evéstől függetlenül is. Ha a kismama éhes, ég a gyomra, de egyszerre csak keveset tud enni, mert hamar eltelik.

Vashiányos vérszegénység

CHINA

A vérszegénység javítására adható. Segíti a vörösvértestképzést, ezáltal csökkenti a fáradékonyságot is.

FERRUM METALLICUM

Vashiánynál a vasat külső bevitellel kell pótolni táplálék vagy gyógyszerek segítségével, de a vasszívódást kiválóan felgyorsítja, javítja.



Alvászavar, rossz álmok

A várandósság elején és végén alvászavarok, rossz álmok zavarhatják a közérzetet. Ilyenkor lefekvés előtt javasolt egy adag a közepes (30 CH, C30) hígításból.

ACONITUM

Ha hirtelen ijedtség, félelemérzet vagy szorongás váltja ki az éjfél körüli felébredést. Ez a szer alkalmas a tömegben fellépő ájulási hajlam megszüntetésére is.

LACHESIS

A kismama nappal bőbeszédű, este nagyon későn tud csak elaludni, éjjel rossz álmok gyötrik, gyakran halálról vagy temetőről álmodik.

COFFEA TOSTA

Az elalvást a kismama fejében tolongó gondolatok nehezítik meg. Gyakori, hogy örömhír vagy izgalom miatt nem tud elaludni.

Aranyér, visszér

ARNICA

Fájdalmas aranyér, amelyhez zúzóadásérzet társul. A visszerek megerőltetésre kidagadnak. Csillapítja a fájdalmat és erősíti a vénák falát. Érproblémáknál általában szedhető.

FLUORICUM ACIDUM

Vízkető aranyér vagy visszér. Hidegre, jelelésre javul.

CALCIUM FLUORATUM

Öröklődött hajlam a vénás pangásra, gyenge érfalak. Kúraszerűen szedhető.

Az alábbi, hagyományos gyógynövény készítményekben is aranyérre, visszérre alkalmazott hatóanyagokat homeopátiásan alacsony, (5 CH, C5) hígításban javasolt szedni. Így megőrzik fitoterápiás hatásukat.

AESCULUS

A végbélben telítettség és túszúrászserű érzet, a nyálkahártya száraz.

HAMAMELIS

Vérzés fekete vérrrel, feszítő érzet. Érzékeny, fájdalmas, gyulladásra hajlamos, feszülő visszér. Véraláfutás-hajlam. A panaszok melege, érintésre romlanak.

ALOE CAPENSIS

Kitüremkedő, viszkető, váladékozó aranyér. Akarattól független székletürítés, záróizom-gyengeség.

COLLINSONIA

Vérzésre hajlamos aranyér, székrekedéssel küszködőknél. A széklet nagy, darabos, nehezen üríthető.

PAEONIA

Viszkető, bíborvörös, gyulladt, nedvedző aranyér, végbélbepedések. A széklet távozásakor végbélviszketés lép fel, a végbél környéke felmaradt, állandó fájdalom.

Székrekedés

ALUMINA

Nincs székelési inger, a széklet nem kemény, birkabogyó-szerű.

COLLINSONIA

Nehezen, erőlködéssel üríthető, nagy, darabos széklet. Várandósság ideje alatt az egyik gyakori székrekedés elleni szer.

SEPIA

A székelés végén golyóérzet marad a végbélben.

SILICEA

A széklet nehezen kinyomható, a végén visszacsúszik. A kismama rendkívül fázós.

PLUMBUM METALLICUM

Hasi görcsök és végbélgörcs. A széklet száraz, kemény.

NATRIUM CHLORATUM

Makacs, többnapos székrekedés. A széklet bogyós. Gyakran jár együtt ajakherpesszel.

Makacs székrekedés esetén homeopátiás alkati kezelés segíthet a problémán. Forduljon homeopata orvosához!

Bőrproblémák

A hormonszint változás néha a bőrön is látszik. Az alábbi szereket alacsony potenciában (5 CH, C5) ajánlott szedni, legalább egy hétig.

SEPIA

Az arcon szeplők, barna foltok jelentkeznek.

SULPHUR

A bőr száraz, forró, vörös és érzékeny, és a tünetek mosakodás után romlanak.

Striák:

CALCIUM FLUORATUM

A terhesség alatt kúraszerűen szedhető, alacsony hígításban, vagy szöveti só formában.

Viszketés, csalánkiütés:

URTICA URENS

Víztől erősebben viszkető csalánkiütések.

APIS

Hideg borogatás enyhíti a duzzadt, kiütéses bőr viszketését.

DOLICHOS

Kiütés nélküli bőrvizsztatés, vakarástól romlik.

HISTAMINUM

Allergiás reakciók esetén szedhető.

Felfázás, hólyaghurut

CANTHARIS

Gyakori vizeletürítés, vizelés után is megmaradó égető, csípő érzés. A tünetek mozgástól rosszabbodnak.

MERCURIUS CORROSIVUS

Csípő, esetleg véres vizelet, gyakori vizelési ingerrel. Éjjel romlik az állapot, az inger sűrűn felébreszti a kismamát.

DULCAMARA

Hideg kövön állva, vagy nedves hidegtől kezdődik a gyakori vizelési inger.

STAPHYSAGRIA

Olyan érzés, mintha a vizelet állandóan csepegne. Javul alvástól és melegtől.

SEPIA

Gyakori vizelés-érzet, nyomás a húgyhólyagban.

Vizeletcsepegés

PULSATILLA

Az esetek nagy részében segít.

CAUSTICUM

Köhögéskor elcseppen a vizelet.

SEPIA

Olyan érzés kíséri, mintha a méh kicsúszna a hüvelyen keresztül.

Ájulás, alacsony vérnyomás

CRATAEGUS

Az ájulás oka az alacsony vérnyomás.



CHINA RUBRA

A szédülést, ájulást vérszegénység okozza.

BELLADONNA

Ha a nagy melegben ájul el a várandós mama.

MOCHUS

Aggodalom, szorongás miatt ájul el.

LACHESIS

Zárt térben szédülés, félelemérzet.

Hüvelyi folyás

Folyás esetén mindig kérjük ki a nőgyógyász véleményét.

HELONIAS

Viszketés, fehér, túró-szerű váladék.

PULSATILLA

Bőséges, világos váladék, nincs viszketés.

KREOSOTUM

Kellemetlen szagú, maró váladék, égető váladék, viszketés.

CALCIUM CARBONICUM

Erős viszketés, fokozódik vizeletürítés után. Fejfájás, és megnövekedett étvágy.

SEPIA

Égő érzés és fájdalom, kellemetlen szagú fehér színű váladék. Mozgás és meleg enyhíti a tüneteket.

Vizesedés

A várandósság vége felé gyakori probléma a végtagok vizesedése. A vérnyomást, és a vizelet fehérjetartalmát ilyenkor ellenőriztetni kell!

BOVISTA

Az ujjak éjjel zsibbadnak, nappal duzzadtak.

NATRIUM CHLORATUM

Sovány, fáradékony kismama. Bokák, ujjak, vagy a szemhéj vizesedik.

NATRIUM SULPHURICUM

A lábak és a bokák vizesednek, gyakran hasmenéssel jár együtt. Telt, hízásra hajlamos nőknél ajánlott inkább.

A következő problémák orvosi kezelést igényelnek. A felsorolt homeopátiás szerek kiegészítésként közepes (30 CH, C30) potenciában javasoltak.

Görcsök

Ha a görcsök nagyon zavaróak, az alábbi szerek szedhetők, felváltva is, napon-ta többször.

CUPRUM METALLICUM

MAGNESIUM PHOSPHORICUM

Vérzés

A vérzés csökkenésével ritkítani kell a napi 2-5 alkalommal való szedést.

ARNICA + SABINA (világos színű vérzés)

SECALE (sötét színű vérzés)

Nem megfelelően működő lepény, magzatvíz mennyiségének csökkenése

Fenyegető koraszülésnél időnyerés céljából javasolt, ha a szülészeti beavatkozást más nem indokolja. Felváltva szedhető, napi 2-3 alkalommal.

ARNICA (a vénás mikrokeringést javítja)

SECALE



SZÜLÉS

Vajúdás alatt közepes (30 CH, C30) erősségben szedhetők az alábbi szerek:

Vajúdás kezdetén

ARNICA, 1 adag, azaz 5 golyó.

A vérékenység csökkentésére szöveti sérülések, vérömlenyek gyorsabb gyógyulása, az ezekből eredő fájdalmak csökkentése érdekében.

Vajúdás alatt

Vajúdás alatt a tágulást segítő szereket az éppen tapasztalható tünetek szerint választjuk ki. Kivételesen a *Caulophyllum*, ami alacsony hígításban (5CH, D4) általában szedhető méhnyak lazító hatása miatt, akkor is, ha az alábbi jellemző tünetek nem tapasztalhatók. Amennyiben a tünetek is jelentkeznek, közepes, (30 CH, C30) hígításban szedjük, félóránként, óránként.

CAULOPHYLLUM („homeopátiás Oxitocin”)

Oxitocinra nem reagáló fájásgyengeség, túlhordás, idő előtti burokrepedés esetén segíti a méhszáj tágulását (szűrő érzés a méhnyak körül) heves, kimerítő, túl gyors, túl rövid, eredménytelen fájások kitolási szakban, ha csökkennek, vagy teljesen leállnak a fájások.

ELŐZZÜK MEG A RÓKÁT!



Földön, vízen, levegőben az utazási rosszullét, **HÁNYINGER** kezelésére.

Homeopátiás gyógyszerkészítmény a család minden tagjának.
Nem okoz aluszékonyságot, látászavart.

BOIRON®
HOMEOPÁTIÁ
A SZELÍD GYÓGYMÓD.

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ
GYÓGYSZER.
KERESSE A PATIKÁKBAN!

WWW.UTAZASIROSSZULLET.HU



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY
KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Homeopátiás és fitoterápiás kezelés mellett is alkalmazható fogkrém!



homéodent®

A Homéodent kiváló minőségű, természetes alapanyagokból készült fogkrémcsalád.

A következő fajtái kaphatók:

- Gyógynövény- és fluor tartalmú fogkrém **klorofill** és **citrom** ízben mindennapi, hagyományos alkalmazásra.
- Különleges összetételű **fogfehérítő** fogkrém a fogak természetes színének visszanyerésére.
- Eper-málna ízesítésű **fogkrém-gél** gyermekek számára.



- Körbvirág
- Vadgomba
- Üröftű
- Bübbajtó
- Rozmaring

Kapható a gyógyszertárakban,
a **dm** drogériahálózat gyógyszereket is forgalmazó üzleteiben
és a **REX** kereskedőházban!

BOIRON®
HOMEOPÁTIÁ
A SZELÍD GYÓGYMÓD.
Superbránis
www.boiron.hu

PULSATILLA

Rendszertelen fájás, ferde-, farfekvés esetén indokolatlanul fájdalmas méhösszehúzódsok, álmoság a vajúdás alatt sírás-nevetés, vigasztalhatóság („igen doktor úr”) szülésznőhöz, orvoshoz ragaszkodik, vérszegénység, hideg, visszeres láb, vágyik a friss levegőre.

CIMICIFUGA

Fájásgyengeség, merev méhszáj esetén hisztérikusan sóhajtozó („megőrülök”), zajra érzékeny vajúdó – sokat beszél őrrítő fájdalmak, motoros izgatottság, nyugtalan járkálás, fájdalom: tépő, görcsszerű, combba, vagy csípőből csípőbe sugárzó.

GELEMIUM

Ernyedt fájásgyengeség, merev méhszáj, megrekedt szülés esetén általános izomgyengeség – fekszik, vagy tartani kell, előzetes szorongás a szülés miatt, finom kézremegés, igény a magányra, vizelési inger.

Kitolási szak elején

ARNICA (1 x5 golyó)

Az méhvérzés csökkentésére (megelőzőképpen még a magzati bevérvéseket is kedvezően befolyásolja).

A magzat megszületése után

A felsorolt homeopátiás szerek kiegészítő terápiaként, közepes (30 CH, C30) potenciában javasoltak.

Ha nem válik le a leány:

CIMICIFUGA (korán záródó méhszáj)

CAULOPHYLLUM (renyhe méhösszehúzóds)

SEPIA (a leány nem válik le)

PULSATILLA (leány levált, de visszamaradt a méh üregében)
(a leány leválásáig 3-4x5 golyó, utána tovább, javulásig)

2 órával a szülés után:

STAPHYSAGRIA (1 adag)

Húgycső sérülés (katéterezés) helyreállítása, fájdalomcsillapító, feszültségoldó, bél- és hólyag problémákat megelőzi.

Gyermekágy

BELLIS PERENNIS

3-5 napig („a kismedence Arnicaja”)

Különösen nehéz születek elhúzódo kitolási szak, vákumos szülés, farokcsont-törés után.

Fertőzésveszély esetén:

(Alacsony [5 CH, D4] hígításban!)

ECHINACEA

10 napig

Fertőzés megelőzésére, vagy az antibiotikumos terápia kiegészítésére (nap 3x5 golyó.)

Vérvesztésnél:

(Alacsony [9 CH, C9] hígításban 3x5golyó naponta, 3-6 napig)

CHINA RUBRA

fokozott folyadék (hányás is)-, ill. vérvesztés esetén minél előbb elkezdve segíti a regenerálódást, fokozza az erőnlétet



Császármetszés

A felsorolt homeopátiás szerek közepes (30 CH, C30) potenciában javasoltak.

Műtét előtt, szorongás oldására:

GELSEMIUM

-napokkal a műtét előtt és előző este 1-1 adag

-általános gyengeség-érzés, remegés, hasmenés, szapora légzés

IGNATIA

-ingerlékenység, zárkózottság, sóhajtozás, „gombóc-érzés” a torokban

ACONITUM (MŰTÉT ELŐESTÉJÉN ÉS REGGELÉN)

-halálfélelem, rögeszmék („meghalok”)

Műtét előtt, vérzékenység csökkentésére:

ARNICA

(műtét előtt és után 2-3 adag)

Műtét után:

A felsorolt homeopátiás szerek közepes (30 CH, C30) potenciában javasoltak. A kivételeket külön jelezzük!

Seb-fájdalom csillapításra:

STAPHYSAGRIA (alacsony (5CH, C5) hígításban)

Ideg sérülés, vágott seb:

HYPERICUM (5 napon át naponta 1-3x5 golyó)

Zúzott seb (medencei):

BELLIS PERENNIS (napi 2 x5 golyó egy hétig)

Gerincérzéstelenítést követő fejfájás csillapítása:

ARNICA-HYPERICUM (3-4 adag)

Bélműködés megindítására:

OPIUM , CHINA (3-4 adag)

Homeopátiás tanács

ARNICA

Szülés után adjunk a babának 3 golyócskát vízben oldva [C15, 15 CH, C30, 30 CH potenciák egyike]. Az Arnica megelőzi és csökkenti a véraláfutásokat, apró sérüléseket, melyet a szülőcsatornán való áthaladás okoz. Az édesanya is szedheti, segíti a regenerálódást és a gátseb gyógyulását.

A szülés fejezet dr. Ördög János szülész-nőgyógyász, homeopata protokollja alapján készült.

Születés – az első órák

Az első órát „arany órának” nevezzük. Nagyon fontos ilyenkor a babának az édesanya testi közelsége, illata. Legjobb, ha a babát születeése után azonnal mellre tesszük, mert ekkor a legerősebb a szopási ösztön. A babák általában tudnak és akarnak is szopni a születésük utáni első órában. A mell ilyenkor sárga színű előtejet – kolosztrumot termel. Ez egy koncentrált táplálék, amely a baba összes szükségletét fedezi. Számos ellenanyagot is tartalmaz, véd a fertőzéstől, és segíti az egészséges bélflóra kialakulását.





SZOPTATÁS HOMEOPÁTIÁS SEGÍTSÉGGEL

Az újszülött legjobb tápláléka az anyatej. Könnyen emészthető, véd a fertőzésektől és az allergiától. A szoptatás segíti az anyaság megélését, különleges kötődést teremt anya és gyermeke között. Régebben, amikor több generáció együttélése még általános volt, a kislányok úgy nőhettek fel, hogy megtanulhatták a szoptatást a körülöttük lévő, gyermekeiket szoptató édesanyáktól. Ma szinte alig van olyan kismama, akinek ne jelentene kisebb - nagyobb gondot a szoptatás.

Az utóbbi években a szakemberek rádöbbentek arra, milyen káros következményei vannak a mesterséges táplálás előtérbe kerülésének, és ezért világszerte ismét a csecsemők szoptatását szorgalmazzák. A szoptatás művészetét

azonban – bármilyen egyszerű és természetes is az – újra kell tanulni. Ehhez szeretnénk segítséget nyújtani.

Az édesanya tudása és tapasztalata csak egy része a szoptatás egészének, mivel sok múlik a babán is. Vannak babák, akik könnyedén elkezdenek szopni, míg másoknak időre, gyakorlatra és bátorításra van szükségük, hogy jól szopjanak. A szoptatás leginkább az első hetekben jelent problémát. A lehetséges sok kérdés, aggodás és probléma ellenére a szoptatás a gyakorlattal egyre könnyebbé válik. Sok általános nehézség elkerülhető, ha tudjuk, mire számíthatunk.

Homeopátia a szoptatás támogatásában

A szoptatás során előforduló tejmenyiség-csökkenés, sebes mellbimbó és egyéb más panaszok jól kezelhetők homeopátiás szerekkel. Ezek a szerek szoptató édesanyáknak is biztonsággal, mellékhatás nélkül adhatók, mert a szervezet serkentésével, ingerterápiaként hatnak.

Hogyan szoptassunk?

Gyakran szoptassunk – ez a legjobb a mamának és a babának is!

A kolosztrum nemcsak tökéletes táplálék, de kis mennyisége könnyen emészthető, mivel a baba csak most kezd el szájon keresztül táplálkozni. Nem okoz túlzott jóllakottságot, így a baba gyakrabban szopik, ami segíti a tej belövellését. A kolosztrum hatására ürül ki a magzatszurok (az első sötét széklet) is a kicsi bélrendszeréből. A korai mellretételnél a baba könnyebben megtanulja összehangolni a szopást, a nyelést és a légzést, hiszen ekkor a mellbimbó még puha, nincs tele tejjel, ezáltal könnyű ráharapni.

A korai és gyakori szoptatás az édesanyának is jó. Segít felépülni a szülésből: fokozza a méhösszehúzódásokat és csökkenti a vérzést. A gyakori szoptatás az első napokban megelőzheti a fájdalmas tejbelövellést is. Így jobban megismerhetjük babánkat, és megbizonyosodhatunk arról, hogy képesek vagyunk szoptatni, megnyugtatni és ellátni őt.

Milyen gyakran és mennyi ideig szoptassunk?

Szánjunk sok időt a szoptatásra az első napokban! Ez sokkal könnyebb, ha az édesanya és gyermeke éjjel-nappal együtt vannak. Ha egy baba álmos vagy

nem érdeklődik a szopás iránt, próbáljuk két-három óránként mellre tenni. Vegyük figyelembe az ő igényeit, és akkor próbálkozzunk, amikor ébren, vagy csak könnyű álomban van (a szemgolyók mozognak a szemhéjak mögött).

Hogyan néz ki az anyatej?

A szülés utáni első három-négy napban a kolosztrum sárga vagy aranyszínű. A harmadik vagy negyedik naptól, amikor a tej már „belövellt”, az anyatej keveredik a kolosztrummal, amitől a tej tejszínszerűen sűrűvé válik. A következő héttől egyre kevesebb és kevesebb kolosztrum termelődik, amíg - kb. a baba két-hetes korára - az érett anyatej teljesen felváltja a kolosztrumot. Az érett emberi tej hígna és vizesnek tűnik, de a csecsemőnek ez a tökéletes táplálék.

Mesterséges táplálás, elégtelen tejtermelés

Az egészséges csecsemőnek nincs szüksége sem tiszta, sem cukros vízre, sem pedig tápszerre. A víztől és a tápszertől jóllakik a baba, így kevésbé fog érdeklődni a szopás iránt. A kutatások szerint a rendszeres tápszerezés gyorsan a szoptatás befejezéséhez vezet, általában 4-8 héten belül. Ez azért van így, mert az anya tejtermelése a kereslet-kínálat elvén működik - minél többet szopik a baba, annál több tej termelődik. De ennek a fordítottja is igaz. Minél ritkábban szopik egy baba (mert jóllakott a tápszertől), annál kevesebb teje termelődik majd az édesanyjának.

Valamikor a második és az ötödik nap között (általában a harmadik vagy negyedik napon) a tejtermelés beindul. Néha ezt úgy emlegetik, hogy „tejbelövellés”, de igazából az anya mellében már a szülés óta van tej.

Ha az édesanya gyakran mellre teszi újszülöttjét az első pár napban, azt a bizonyos teltséget vagy mellfeszülést nem biztos, hogy érezni fogja, amikor a tej „belövell”, vagyis beindul. A tejtermelés akkor indult be, amikor a babának több nedves pelenkája és széklete van. Ha a tejtermelés nem indul be, a következő homeopátiás szerek segíthetnek:

FONTOS! Tejserkentésre kizárólag alacsony [5 CH vagy D4 hígítást alkalmazunk!] Adagolás: 3x5 golyó naponta a tejtermelés megindulásáig, de max. 5 napon keresztül.

PHYTOLACCA

A belövellést segíti.

URTICA URENS

Általános tejserkentőként használható.

RICINUS COMMUNIS

Általános tejserkentőként használható.

PHOSPHORICUM ACIDUM

Az Acidum phosphoricumot – foszforsavat – régen erősítő szerként alkalmazták. Homeopátiás gyógyszerként akkor jó, amikor a kimerültségtől a kismama közönyössé, érdektelenné válik, a gondolatait nehezen szedi össze. Bár estére álmos, éjjel mégsem tud aludni. Tejszerű vizelet jelentkezhetsz kísérőtünetként.

AGNUS CASTUS

A barátbors a női hormonháztartásra és tejelválasztásra gyakorolt hatása miatt az ókortól alkalmazott gyógynövény. Enyhe depressziós hangulat, baby blues esetén javasolt, csökkenti a szomorkás hangulatot, s növeli a tejtermelést.

DULCAMARA

Ha a tejtermelés nedves hideg hatására csökken, a mellék érzékenyek és duzzadtak, a növényként nedves árokpartokon honos **DULCAMARA** a választandó szer.

LAC CANINUM

A két mellet felváltva jelentkező fájdalom jellemzi. Szédülés és lebegő érzés is kísérheti.

PULSATILLA

A **PULSATILLA** állapotra a sírósság, megfelelő vágy jellemző, és az, hogy minden tünete javul, ha friss levegőre megy. Női szer, alacsony potenciában tejet serkent, magasban a szülés utáni depresszió, PMS szere.





Lelki okok miatt csökkenő tejtermelés szere

Ha lelki okok állnak a háttérben, magasabb, CH 30, C30 vagy D30-as hígításban adjuk az alábbi hatóanyagokból készült szereket.

IGNATIA

Ha a tej mennyisége gyász miatt csökken. Általános gyengeség, ásítózás, a torokban gombócérzés kísérheti a tüneteket.

HYOSCYAMUS

Akkor lehet rá szükség, ha féltékenység áll a háttérben. A beléndek a középkori boszorkánykenőcsök egyik alapanyaga volt, mert alkaloidái heves érzelmi reakciókat váltottak ki.

CHAMOMILLA

Legismertebb gyógynövényünkéből készült homeopátiás szer. Már az egyiptomiak is a Napisten virágaként tisztelték. Homeopátiás hígításban felerősödik nyugtató, fájdalomcsillapító hatása. Akkor adható, amikor a tejproblémát hirtelen düh okozza.

Érzékeny, sebes mellbimbó, helyes szoptatási helyzet

Előzzük meg a mellbimbó kisebesedését: jó szoptatási helyzetet válasszunk, és a baba is jól harapjon rá a mellre. Ha a babát megfelelő helyzetben tartjuk az ölünkben, és helyesen „harap rá” a mellre, a mellbimbó még akkor sem sebesedik ki, ha a szoptatás gyakori és sokáig tart.

Helyezkedjünk el úgy, hogy a babát közel húzzuk mellünkhöz, és próbáljunk el lazulni. Segíthet, ha a babát egy párnával támasztjuk meg. A babát húzzuk a mellünkhöz, és ne a mellünket a babához.

Bizonyosodjunk meg arról, hogy a baba feje pontosan szemben van a mellünkkel, és nem kell elfordítania a fejét szopáskor. A legtöbb helyzetnél a baba egész testének szembe kell fordulnia a miénkkel, pocak a pocakkal.

Támasszuk alá a mellet, amíg a baba ráharap, és végig az etetés alatt is: a hüvelykujjunk legyen felül, és a másik négy ujj alul (C-fogás). Úgy helyezkedjenek el az ujjaink a bimbóudvar körül, hogy a babát ne zavarják a ráharapásban.

Ösztönözzük a babát, hogy minél szélesebbre nyissa a száját, úgy, hogy azt könnyedén megcsiklandozzuk a mellbimbóval. Ráharapáskor olyan szélesre kell nyitnia a száját, mintha ásítana.

Amikor nagyra tátotta a száját, húzzuk őt olyan közel, hogy az egész bimbóudvart a szájába tudja venni. Ha már elkezdett szopni, tartsuk olyan közel, hogy az orra és álla hozzáérjenek mellünkhöz. Ha nem kapna levegőt, húzzuk a testét még közelebb magunkhoz, s így az orra kiszabadul.

Helyes ráharapás esetén a szoptatás nem fáj. Ennek érdekében lehet, hogy a mellretételt többször is gyakorolnunk kell majd. Ha fájdalmat vagy kényelmetlenséget éreznénk, szakítsuk meg a szopást. Ujjunkat helyezzük a baba szájzugába, húzzuk el a mellünket, és kezdjük újra az egészet. Lehet, hogy a babának szélesebbre kell nyitnia a száját vagy közelebb kell őt húznunk magunkhoz. Néhány csecsemő gyorsan beletanul, másoknak több időre van szükségük. Előfordulhat, hogy minden etetésnél többször is kell próbálkoznunk, míg végre kényelmesen szoptathatunk.

Várjunk, amíg a csecsemő abbahagyja a szopást az egyik mellen; minden etetéskor mindkét mellből szoptassunk!

Az érzékeny, sebes mellbimbóra alkalmazható homeopátiás szerek:

A repedezett mellbimbók kényelmetlen és fájdalmas problémát jelentenek szoptatáskor. Alacsony hígításban (5 CH, C5) az alábbi szerek segíthetnek:

GRAPHITES

Repedezett mellbimbó, melyből mézsárga váladék szivárog.

NITRICUM ACIDUM

Vágott sebre emlékeztető repedés, tüske szúrásához hasonló fájdalom.

PHYTOLACCA

Az emlőbimbó berepedt, a fájdalom a szoptatás alatt kisugárzik az egész testbe.

CASTOR EQUI

Érzékeny, sebes mellbimbó, viszkető mellek a jellemző tünetek.

Mellgyulladás

Néhány édesanya melle nagyon teltté és feszültté válik, amikor az anyatej mennyisége nő. A mellgyulladás jele a duzzadt, forró, vörös és fájdalmas mell, ami a többlet vérnek és folyadéknak (anyatej) köszönhető. Azonnal kezeljük a begyulladt mellel. Szoptatás előtt tegyünk rá meleget, óvatosan masszírozzuk a mellbimbó irányában; szoptassunk gyakran, minden 1,5-2 órában; alkalmazunk hideg borogatást az etetések között, hogy visszaszorítsuk a gyulladást és a fájdalmat. Azonnali kezeléssel a mellgyulladás nem tart tovább 12-48 óránál. A duzzadt mell fájdalma jól enyhíthető, ha hűtőben tartott káposztalevéllal borogatjuk.

Ha a baba nem tud ráharapni a gyulladt mellre, fejjünk ki egy kis tejet, hogy a bimbóudvar puhábbá váljon. Amennyiben a baba nem szopik eleget ahhoz, hogy mindkét mell megkönnyebbüljön, fejjünk kézzel vagy mellpumpával, amíg a mell puhábbá nem válik. Kényelmes melltartó viselése (ne legyen túl szoros, de azért eléggé tartson) szintén segíthet. A folyadékbevitelt nem kell korlátoznunk.

Fenyegető mellgyulladás esetén az következő szerek adhatók:

BRYONIA

Fokozatosan kialakuló gyulladás, a mell duzzadt, érintésre érzékeny. Szoros melltartó enyhíti a fájdalmat. Szomjúság.

APIS

A gyulladással együtt duzzanat is kialakul, amit rózsaszín, és hideg borogatásra javul. Az apis minden olyan tünetnél adható, ahol a méhcsípéshez hasonló duzzanat és bőrpír jelentkezik.

BELLADONNA

Fájdalom, hőemelkedés vagy láz fellépte. Láz esetén 2 óránként lehet szedni. Piros csíkok a mellen, duzzanat, láz, fényérzékeny szemek jellemzik állapotát.

PHYTOLACCA

Kemény, duzzadt mirigyek, sápadtság.



Eleget evett a baba?

Sok édesanya aggódik, hogy elég teje van-e, még ha alaptalan is a félelmük. A tejtermelés beindulása után számos módon bizonyosodhatunk meg arról, hogy gyermekünk eleget eszik.

A babának legalább 6-8 nedves pelenkája (5-6 eldobható) lesz naponta, és minimum két széklete. A szoptatott babák széklete általában laza és formátlan, mint a borsóleves, és sárga-sárgászöldtől a sötétig minden előfordulhat. Sok babának hathetes kortól kezdve kevesebbszer van széklete.

Legalább 10-20 dekát hízik hetente, ill.45 dekát havonta. A súlygyarapodást a legalacsonyabb súlytól számoljuk (a baba súlya a harmadik vagy negyedik napon), és nem a születési súlytól.

Rendszeresen szopik, általában 8-12-szer naponta. A kevesebb szopás sem gond, ha eleget hízik a babánk.

Egészségesnek néz ki, jó a színe, bőre feszes, „kitelik”, növekszik, valamint éber és aktív.

Milyen gyakran szoptassunk?

Az első hetekben szánjunk sok időt a szoptatásra. Ha nyugós a babánk, próbáljuk szoptatással megnyugtatni. Születése előtt soha nem érzett éhséget, és egy újszülöttnek kicsi a gyomra. Mindegy, mikor evett utoljára, nyugodtan megszoptathatjuk újra. A szoptatott babát nem lehet túletetni. A szoptatás a baba minden igényét kielégíti: közelséget, megnyugtatást és táplálékot nyújt. Így az első hetek időszaka mindenki számára nyugodtabb és boldogabb lesz.

A rendszeres szoptatás egészséges tejtermelést eredményez. Mivel a tejtermelés a kereslet-kínálat elvén működik, így minél gyakrabban szopik a baba, annál több tej termelődik. A legtöbb újszülött legalább 10-12-szer szopik 24 óra alatt. De természetesen a babák szopási szokásai különbözőek.

Felébredszük-e a babát, hogy megszoptassuk? Előfordul, hogy négy-öt órát is alszik egyszerre a baba, és nem tűnik éhesnek, amikor felébred. Ha kevesebb nedves pelenkája és széklete van, mint szokott, vagy nem hízik eleget, lehet, hogy minden két-három órában fel kell ébreszteniünk, hogy megszoptassuk.

Főleg az első pár hónapban a legtöbb baba többször felébred éjjel, hogy szopjon. A kizárólag szoptatott babákkal az éjjeli etetések egyszerűbbek, mert

nincs főzőcskézés vagy várákozás. Ha kéznél van a baba, ki sem kell szállnunk az ágyból, csak odahúzni magunkhoz és megszoptatni. Átpelenkázunk sem szükséges, amennyiben melegben van.

Ahogy nő a baba, nő a gyomra is, és az újszülött, aki régen „egyfolytában” csak szopott, nemskóra új szopási szokásokat vesz fel. Az első 4-6 hét az összekapaszkodás ideje mindenki számára. Az újszülött jelzéseit követve biztosak lehetünk abban, hogy igényeit kielégítjük, ezáltal megfelelő lesz a tejtermelés, ami minden édesanya számára megnyugtató.

Hasznos linkek

www.homeopatia.info.hu ■ www.homeopata.hu
www.cedh.hu ■ www.springmed.hu



HOMEOPÁTIÁS MAGAZIN

MINDEN HOMEOPÁTIÁ KÖRÖSZTÁLYNAK

Keresse az újságárusoknál és a patikákban!

A lap előfizethető és a korábbi számok megrendelhetők:
CEDH Hungária Kft. • 1111 Budapest, Bartók Béla út 28. 1/1.
Telefon: (1)-209-5782 • Telefon/fax: (1)-209-1795 • E-mail: info@cedh.hu • www.cedh.hu



Árnigél

Az izomsérülések és zúzódások méltó ellenfele.

Arnica montana (hegyi árnika) tartalmú **bőrn nyugtató**, és **hámregeneráló** hatású gél, **véraláfutás**, **zúzódás**, **izomfáradtság** kezelésére.

BOIRON[®]
HOMEOPÁTIA

A SZELID GYÓGYMÓD. **Superbrands**

www.boiron.hu



Kapható a gyógyszertárakban és a **Herbalia** kereskedőházban!

A SpringMed Kiadó ajánlata!



Ár: 1480 Ft



Ár: 1980 Ft



Ár: 3500 Ft



Ár: 1480 Ft



Ár: 1980 Ft

www.springmed.hu

EGÉSZSÉGRŐL, BETEGSÉGRŐL MINDENT!



Szerkesztőség és könyvesbolt:
1114 Budapest, Bartók Béla út 62-64.
Telefon: 279 0527 • Fax: 279 0528
E-mail: info@springmed.hu



BabaMamaTudakozó® ŐSSEJT INFO*

AJÁNDÉKOZZON GYERMEKÉNEK
KÉTSZER ÉLETET!

A SZOLGÁLTATÁSOK ÁRAI

- Partnerünknel fizetési kötelezettség csak az eredményes tárolás visszaigazolása után keletkezik!
- Az alapár **BabaMamaTudakozó® Klub Kártya** kedvezménnyel 169.000 Ft, melyre 3, 6 vagy akár 12 havi kamatmentes részletfizetés kérhető!
- Az éves tárolás díja 10.990 Ft.
- Ingyenes levélteli szett kiszállítás.

TRANSZPLANTÁCIÓ TÁMOGATÓI PROGRAM

Partnerünk Európában EGYEDÜLIKÉNT 185.000 Euro azonali támogatást nyújt beültetés esetén a világ minden akkreditált transzplantációs központjában.



Hívja ingyenes őssejt tanácsadásért kollégáinkat a
BabaMamaTudakozó® ŐSSEJT INFO vonalán: +36.30.456.9617
vagy írjon nekünk: ossejtinfo@babamamatudakozo.hu