

První pomoc
v
šestinedělí a po předčasné
ztrátě



Šestinedělí

Posvátné období, kdy se matka zaceluje..

Porodem vše nové začíná.
Začíná nová cesta mateřstvím.
Nadešel okamžik, kdy jste
konečně s miminkem spolu,
jako rodina. Váš život se
zásadně změní....



S příchodem dítěte se mění vaše dosavadní hodnoty. Vše se najednou točí kolem potřeb dítěte. Matky v poporodním období jsou obzvláště citlivé, zranitelné a velmi rychle ztrácí energii.

Matky celých šest týdnů jsou velmi křehlé a stejně zranitelné jako jejich děti. V tradičních kulturách jsou matky po porodu opečovány rodinou, matkou, babičkou, aby se po 42 dnech postavily opět do své síly.

Aby mohly uzavřít jednu etapu svého života a otevřít se té nové. Mnoho matek v naší kultuře bohužel zůstane mezi těmito obdobími a jejich energie se neustále vrací zpět, k porodu, který jim vzal jejich sílu.

Mnoho žen tak nemá svůj porod uzavřený a tím jim uniká jejich životní energie. Proto si šestinedělí prožijte v jemnosti a laskavosti k sobě.

Mohou nastat střídavé období nevyspání, vyčerpanosti, nejistoty a únavy s obdobími obrovské radosti a láskyplného propojení se s dítětem.

Můžete pocítit opět strachy, zda budete dobrou matkou, zda se dokážete dobře o své miminko postarat, jak jej chytnout, umýt, přebalit. Věřte, že každá matka se umí postarat nejlépe o své miminko. Nemůžete mu žádným špatným úchopem nijak ublížit. Vždy bude ve vašich dlaních něha a láska, a to je pro vaše dítě, to nejdůležitější.

Nechte se vést mateřskou intuicí, svým srdcem a dítětem. Ten nejlepší odborník na dítě je vždy matka.

Domluvte se proto se svou rodinou, že se chcete jako rodina sžívat, zotavit se po porodu a zvyknout si na sebe a až budete mít potřebu přijímat návštěvy, dáte jim vědět.

PROŽIJTE SI SVÉ ŠESTINEDĚLÍ V JEDNODUCHOSTI, JEMNOSTI A KŘEHKOSTI

INDSKÉ PŘÍSLOVÍ PRAVÍ:

„40 DNŮ PRO 40 LET DALŠÍHO KVALITNÍHO
ŽIVOTA“

Pro vaše budoucí zdraví je důležité, aby vaše šestinedělí proběhlo v poklidu, bez stresu, spěchu a nadbytečných činností. Je velmi důležitý pro zdraví vaší dělohy element TEPLA.

- **ZAVINUTÍ DĚLOHY DO ŠÁTKU NEBO DO ÚVAZU BENKGUNG , viz. video**
- **TEPLÉ VÝVARY - A STRAVA - z kostí, zeleninové, z kapra...**
- **TEPLÉ PONOŽKY**
- **TEPLÉ BYLINNÉ NÁLEVY**

- **NEMÍT SI ČASTO VLASY, UNÍKÁ TÍM TEPLO Z TĚLA**
- **BYLINNÁ NAPÁŘKA, KDY ZAČNOU OČISTKY SLÁBNOUT, TZV. ŠPINĚNÍ**
- **PO 3-7 DNECH TEPLÉ OBKLADY NA OBLAST LEDVIN A BŘÍŠKA**

Jak období šestinedělí překonat a radovat se z něj:

- Nebojte si říct si o pomoc rodině (vyprat, nakoupit, vyžehlit, uklidit).
- Pozvěte si svou dluhu či porodní asistentku a promluvte si s ní o vašich pocitech.
- Neřešte nic, co by vás obtěžovalo a vyčerpávalo.
- Když vaše miminko přes den spí, spěte s ním.
- Pokud jste příliš unavená, pak můžete být po porodu anemická.
- Doplňte proto ve stravě **železo**, můžete zařadit do jídelníčku zelené potraviny (zelený ječmen, chlorellu, spirulinu), kopřivu či jiný doplněk železa.

- Vyhradte si chvíli času i pro sebe, meditujte, kreslete, pokračujte ve psaní deníku, relaxujte, doplňujte energii.
- Váš vnitřní klid se bude odrážet na klidu vašeho miminka, pečujte nejen o dítě, ale také o sebe.
- Pokud se cítíte osaměle, vyhledejte ve svém okolí podpůrnou skupinu žen po porodu.
- Vše se po porodu vrací k předtěhotenským změnám, a tak pomalu můžete začít s rehabilitací.
- Začněte s aktivací pánevního dna, abyste podpořila proud energie v pánevním dnu, vyrovnaly tak napětí v zádech a v břišních svalech.
- První dny po porodu začněte s břišním dýcháním.
- **Pokud vás dlouhodobě bolí v zádech, můžete mít rozestup břišních svalů, který bude vyžadovat nápravu pomocí cviků na hluboký stabilizační systém a posílení pánevního dna, navažte si šátek nebo úvaz bengkung a aktivujte své pánevní dno viz video s Mgr. Lenkou Zarah Chuchutovou**
- **Při výkyvech nálad je vhodná Bachova krizová esence. Skládá se z pěti květových esencí a je vhodná při panice, stresu, únavě a při bolestech. Dávkování: 10 kapek do sklenice s vodou nebo 3- 5 kapek přímo do úst.**

AROMATERAPIE A BYLINY PŘI POTÍŽÍCH PO PORODU

BYLINY VHODNÉ PO PORODU

Zde se uplatňují byliny zastavující krvácení a podporující zavinutí dělohy.

Řebříček obecný - má schopnost zastavovat krvácení byla známá již v antice, kdy Achilles si po zranění na bitvě přiložil řebříčkovou nat' na zraněnou a krvácející ránu, která byla řebříčkem zahojena. Řebříček je vhodný také pro při léčbě křečových žil a hemoroidů.. Dokáže také ustálit psychickou rovinu po porodu. Řebříček je vhodný k užívání a obkladům jako čaj, odvar, tinktura nebo esence.

Kontryhel obecný - ochránce ženského zdraví, staví krvácení po porodu, působí protizánětlivě, antisepticky, léčí rány, koordinuje poporodní stahy, vhodný při poklesu dělohy, pomáhá vyrovnaněji reagovat na poporodní změny životní situace. Je vhodný jako čaj - 1 lžička na 1 šálek, přelít vodou a nechat 5-10 minut louhovat pod pokličkou!! Čaj se pije teplý, zvolna a vsedě.

Je také vhodný do sedací koupele nebo do směsi pro bylinnou napářku.

Pelyněk černobýl - ochránce rodiček. Pomáhá vrátit dělohu do správné polohy, přispívá k lepšímu zavinování dělohy, při ochabnutí pánevního dna, zabraňuje infekci po porodu, při nedostatečné opoře a napětí pánevní oblasti, je vhodný při nervovém vypětí a podporuje laktaci, v čínském lékařství se používá jako moxa. Užívá se jako moxa, čaj, olejový macerát, tinktura, napářka, sedací koupel.

Sedmikráska obecná - navrácí dělohu do správné polohy, podporuje hojení ran, uvolňuje poporodní křeče, posiluje důvěru v život.

TIP:

Čaj pro navrácení dělohy po porodu

Nat' sedmikrásky, řebříčku, třezalky tečkované, meduňky lékařské - ze stejných dílů a namíchat směs - tři šálky denně po 1 čajové lžičce.

Měsíček lékařský - léčí rány a sliznice, záněty prsů. Vhodný použít lokálně jako výluh nebo výplach, sedací koupel, obklad, napářka.

Kokoška pastuší tobolka - zastavuje krvácení všeho druhu. Významný léčebný prostředek pro léčbu dělohy, podporuje její stahování a návrat do původního stavu. Při silném krvácení je vhodná tinktura, kde je vysoká dávka této byliny. Po porodu po silném krvácení pít jako

odvar s řebříčkem. Zevně se může přiložit jako obklad namočený v odvaru z tobolky při krvácejících ránách, hemoroidech. Je vhodný také pro vypuzení placenty.

Čajová směs po porodu pro navrácení síly dělohy a pánevního dna - kokoška, kontryhel, přeslička, sedmikráska, maliník.

Třezalka tečkovaná - zahání černé myšlenky. Staví krvácení, léčí rány, tiší bolest, uvolňuje křeče a napětí, působí proti virům, proto depresím, léčí vše nezahojené i po duševní stránce. Použití zevní i vnitřní jako olejový macerát - jizvy, obklady, čaje, odvar do lázně, vaginální napárka.

TIP

Čaj proti smutku v šestinedělí - třezalka, list meduňky, květ růže, nať kontryhelu - směs ze stejných dílů bylin, 1 lžička do šálku s převařenou vodou, přikrýt a nechat louhovat 7 minut.

Meduňka lékařská - rozveselí srdce. Posiluje nervy, ochraňuje psychiku, proti virům, plynatostí, pro lepší trávení. Vhodná jako čaj, macerát, napárka, koupel, mast, čípky..

Mochna husí - uvolňuje všechny křeče. Vhodná při poporodních bolestivých stazích spolu s kontryhelí a semikráskou.

TIP

Bylinný sáček na dělohu- 150 gramů sušené natě mochny husí vložit do bavlněného pytlíku, zahřát nad vodní parou a přiložit na dělohu (Ne, první den po porodu, tam volíme studený obklad).

Rozmarýna lékařská - všelék a čarovná bylina. Má dezinfekční účinky, mírní bolest, jemně tonizuje, podporuje prokvení pánve, posiluje oběhový systém, podporuje psychiku.

Nepoužívat rozmarýnu při vysokém krevním tlaku!!

Použití zevní - odvar do roprašovače spolu se lžičkou soli- dezinfekce po porodu, opach, olej, obklad, sedací koupel, napárka. Vnitřně jako čaj.

Řimbaba obecná - v antice se doporučovala k usnadnění porodu a na poporodní období při bolestech. Podporuje vypuzení placenty, působí antibakteriálně, protizánětlivě. Užívání vnitřní i zevní.

TIP

Směs pro šestinedělky - 20 gr. natě řimbaby, 20 gr. kokošky, 20 gr. kontryhele, 20 gr. meduňky, 20 gr. mateřídoušky. 25 gr. pískavice řecké seno podpora zavinování, tvorby mléka, tonizace dělohy, posílení nervů.

Pampeliška - posiluje játra a ledviny po porodu.

Vhodná při novorozenecké žloutence k popíjení čaje, účinné látky se tak dostanou do mateřského mléka. Je vhodná i při hemoroidech, křečových žilách, potlačuje zuřivost.

TIP

Směs na játra a žlučník - 30 gr pampelišky s natí, 15 gr listu artyčoku, 35 gr ostrpostřece mariánského.

Tymián obecný - ničí plísně a bakterie. Vhodný při bolestech dělohy, usnadňuje, vypuzení placenty a vhodný jako zábal prsou při zánětu a mykoze.

Kopřiva - bylinný multivitamin. Čistí krev, dodává železo, vápník, hořčík....tiší bolest, vhodná při únavě.

• **Bendikt lékařský** se vždy užívá v kombinaci s pískavicí, má tak silnější účinek. Lze jej zakoupit i v tobolkách, vyrábí jej anglická firma Motherlove.

TIP:

MEDUŇKA - MELISSA A JEJÍ BLAHODÁRNÉ ÚČINKY NA TĚLO A PSYCHIKU

Tato medová bylina se používala již ve starém Řecku a v Římě. Pochází ze středomoří a je to jedna z nejoblíbenějších bylinek.

Meduňka pomáhá odstraňovat pochyby a strachy, dodává harmonii, lásku a radost ze života.

Nat' meduňky působí proti nadýmání, tiší bolesti, uklidňuje křeče, posiluje nervy a upravuje krevní oběh a srdeční činnost. Meduňka je bezpečná bylina a můžete si ji vychutnat v době těhotenství i po porodu.

ČAJ Z MEDUŇKY

Dvě lžičky sušené natě přelijete čtvrt litrem vařící vody a necháte odstát. Po patnácti minutách slijete. Popíjejte vlažný čaj při nadýmání, migréně, nespavosti, obavách a vysokém krevním tlaku.

BYLINY NA PODPORU TVORBY MLÉKA

Bylinky je nutné brát jako DOPLNĚK pro podporu laktace, nemohou nahradit dobré přisátí dítěte, kontakt s miminkem. Bylinky lze začít užívat 2 - 4 týdny před porodem.

- Benedikt lékařský
- Fenykl obecný
- Jestřábina lékařská
- Kopřiva dvoudomá

- Maliník obecný
- Meduňka lékařská

- Pískavice - řecké seno
- Kopr

POLŠTÁŘEK Z MEDUŇKY

Jemné pláténko naplníte suchým listím meduňky. Nahřejete a přikládáte na místa postižená otoky. Spaní na polštářku vám přinese klidné sny.

UKLIDŇUJÍCÍ KOUPEL Z MEDUŇKY

Do koupele nalijete odvar ze 75 gramů meduňky, stejného množství máty peprné a 30 gramů květu heřmánku. Vložíte do tří litrů vroucí vody, necháte pět minut povařit, poté scedíte a vlijete do koupele. Zapalte si svíčku a meditujte se svým miminkem. Pošlete mu víru a lásku.

Mohu taktéž doporučit míchané bylinné čaje od porodní asistentky Stadelmann, které jsou k dostání i v některých e-shopech .

Například zde: <http://www.devaterokviti.com/uvod/>

ÉTERICKÉ OLEJE V ŠESTINEDĚLÍ

Růže, neroli, levandule, geranium, grapefruit, měsíček, kadidlo, myrha, pačule, růžové dřevo, jasmín, růže OTTO, ylang-ylang

Vhodný úvaz pro šestinedělí
BENKGUNG



POTÍŽE V ŠESTINEDĚLÍ A JEJICH MOŽNÉ ŘEŠENÍ

KRVÁCENÍ PO PORODU

V případě silného krvácení je nutno zjistit zdroj krvácení. Pokud je příčinou hypotonie dělohy, povolení (často po medikaci umělého oxytocinu), je nutno povzbudit dělohu ke stažení a to studeným obkladem a masáží dělohy.

Při poranění hráze nebo lábiích, kdy není nutné zašití, můžete na oděrku nakapat esenciální olej z levandule. Výborným hojícím prostředkem je zelený jíl a šicí byliny viz video Výroba šicích bylin

Je vhodný také prášek z kostivalu, oplach z třezalky, dubové kůry nebo řepíku nebo hydrolát z měsíčku, slamněnky, levandule

Byliny při větší poporodní krevní ztrátě

Pro případ silnějšího poporodního krvácení si můžete dopředu nasušit (ne na slunci) či zamrazit celou kvetoucí nat' kokošky pastuší tobolky spolu s hřebíčkem. Obě byliny mají silný protikrvácivý účinek.

Je možno si také zakoupit tinkturu Kokošky pastuší tobolky.

Pro úpravu krevní ztráty po porodu, pijte směs z bylin: kontryhel, kokoška, řebříček, kopřiva a maliník, a to po celou dobu šestinedělí.

Homeopatika

Arnica Montana - 15 CH jednu kuličku co 30 minut při silném krvácení, při menší krevní ztrátě 1 kuličku 3x denně pod jazyk.

CHina 9 CH - při krvácení a nízkém krevním tlaku, 5 granulí 3 x denně.

BOLESTIVÉ ZAVINOVÁNÍ DĚLOHY

Pro eliminaci bolestivého poporodního zavinování je vhodné se ihned po porodu, když vstáváte, zavinout do šátku, viz video, zavinování po porodu.

Zavinování dělohy podpoříte i ležením na břicho. Na dělohu si přiložte nahřívací polštářek, pokud silně po porodu nekrvácíte. Pod břicho si složte deku nebo polštářek. **Zaviňte se ihned po porodu do zavinovacího šátku, zmírníte tak bolest při zavinování.**

Bolest se často objeví u kojení, kdy se děloha intenzivně stahuje, proto mějte po ruce nahřátý polštářek, který při kojení přiložíte na dělohu.

Vhodná bylinná směs - mochna, kontryhel a semikráska

Je vhodné i homeopatikum **Chamomilla 9 CH** 3x denně jednu kuličku nechat rozpustit pod jazykem.

TIP

Ideální je poporodní olej v šestinedělí od Stadelmann, kterým dělohu masírujte vždy před kojením ve směru hodinových ručiček, poté přiložte teplý obklad.

Můžete si samy olej namíchat, použijte tyto esenciální oleje: geranium, šalvěj muškátová, skořice a hřebíček.

TIP

Olej na poporodní stahy a zavinování dělohy

Olej pro masáž po porodu, kterým jemně masírujeme dělohu:

- 2 lžíce mandlového oleje
 - 4 kapky éterického oleje z jasmínu
 - 4 kapky éterického oleje z levandule
- 4 kapky z éterického oleje z jedle
- **Tato masáž by měla trvat 5 minut, poté přiložte na dělohu teplou plenu nebo nahřívací polštářek.**

Poporodní vzpruha do rozprašovače nebo difuzéru

- 6 kapek EO růžového dřeva • 2 kapky EO kadidla
- 9 kapek EO citrónu
- 6 kapek EO růže

Získáte tak koncentrát, který můžete v případě potřebné vzpruhy použít tak, že smícháte 3-5 kapek koncentrátu do 5 ml rostlinného oleje. Můžete jej využít v difuzéru nebo jako parfém, který si kápnete na zápěstí nebo vetřete do spánků.

BOLESTIVÉ NALITÍ PRSOU

Své dítě často kojte. Strídejte teplé a studené zábaly.

Výborný je obklad ze syrového bílého zelí. Ten si připravíte jednoduše. Vezmete dva velké list chlazeného zelí, mírně poklepejte paličkou, aby se uvolnila šťáva ze zelných listů a přiložte na prsa, dejte si podprsenku.

Úlevu také přináší obklad ze studeného tvarohu. Pokud se vám objeví červené pruhy na prsou, teplota a zimnice, pak vyhledejte pomoc laktační poradkyně, mohlo by se jednat o zánět prsu. Dále však kojte.

Jak tvaroh, tak zelí je vhodné mít zakoupeno ještě před porodem a v případě akutní potřeby použít.

Homeopatika - Belladonna 6CH, při silných příznacích jednu kuličku co 30 minut.

Ostatní potíže při kojení naleznete v eBOOKU Kojící lékarnička.

Jak se vyhnout mýtům při kojení si můžete přečíst také v eBooku 50+10 mýtů o kojení aneb jak přirozeně kojit

ZDE:

<http://annakohutova.cz/ebook-cesta-za-radostnym-porodem/ebook-50-10-mytu-o-kojeni-aneb-jak-prirozene-kojit/>

PÉČE O POPORDNÍ PORANĚNÍ

Zásady pro úspěšné hojení:

- Velkým pomocníkem hojení je vzduch, poranění co nejvíce větrat, můžete poranění fénovat studeným vzduchem.

- Nedávat nohy od sebe, aby se rána zacelila
- Zvlhčování hydroláty ze slaměnky, levandule, růže, měsíčku, heřmánku....nebo bylinnou dezinfekcí
- Poloha vleže, vsedě, sedět na měkkém polštářku z pěny nebo plavacím kruhu, do molitanu otvor
- Pomocí bylin, aromaterapie a Bachových květových esencí a masáže, můžete pomoci k rychlejšímu zahojení.

Receptura šicích bylin dle porodní báby Marisy Alcalá -

Tři byliny - **list jitrocele** (spíš širokolistý) , **kořen kostivalu** a rozmarýnu.

Byliny jemně namlít na jemnou, ale každou bylinu zvlášť, prosít, udělat z něj tzv. pudr

Posypat poranění šicími bylinami a zasypat ještě zeleným jílem.

Později je možné spojit šicí byliny se zeleným jílem a jen zasypávat poranění

Shledněte video Výroba šicích bylinek

× Výroba bylinné dezinfekce

Postup: do 1 litru vody přidejte hrst sušeného rozmarýnu, povařte 30 minut, poté přidejte 1 lžici mořské soli , můžete ale nemusíte přidat 5 kapek růže nebo levandule rozpuštěné v soli.

Je možno využít i jiných léčivek s antiseptickým účinkem, např. levandule, třezalka, kostival, dubová kůra, řepík, jitrocel, netřesk, plavuň vidličnatá, bolševník, měsíček, heřmánek, mochna nátržník ...

× Dezinfekci nalijeme rozstřikovače (případně můžeme rozpustit homeo arnicu 30CH do vody a postříkat rodidla po toaletě, nechat zaschnout na vzduchu.

TIP

Velmi vhodné k péči o poranění jsou bezpečné **hydroláty, např.** z rozmarýnu, slamněnky, levandule nebo měsíčku lékařského. Přímo můžete nastříkat na poranění a nechat zaschnout na vzduchu.

Další možnosti léčení poranění -

Aloe gel

Med smíchaný s kostivalovým práškem, lze jej zakoupit na www.ekokoza.cz

Kostivalová nebo měsíčková mast nebo olej...,
Mateřské mléko

Třezalkový olej

• První hodiny až dny si můžete v případě **OTOKU RODIDEL** přikládat na hráz ledové kostky nebo namočenou vložku v rozmarýnovém odvaru, kterou dáte na pár hodin do lednice, Taktéž je hojivá tinktura z arniky. Do vody kápnete tinkturu z arniky (Weleda) nebo tinkturu z měsíčku lékařského a necháte zmrazit. Led zabalte do gázy a přiložte na poranění. **Pozor, nechte led přiložený jen do úlevy, aby nedošlo k lokální omrzlině.**

• **V případě nehojící se rány** použijte měsíčkovou nebo kostivalovou mast, oplach s nálevu třezalky.

• Mateřské mléko je také účinným prostředkem k hojení.

Měsíčková tinktura po porodu

Měsíčková tinktura například od Weledy je účinným antiseptikem jak u matky, tak v péči o miminko. Je vhodná místo syntetických dezinfekcí.

Použití: 10 kapek přidáme do 2 dcl teplé převařené vody. Měsíčková voda se může využít ve formě ledových kostek nebo do odstřikovače po močení, jako sedací lázeň po nástřihu či poranění rodidel.

Tuto směs můžete využít při dezinfekci pupečního pahýlu u miminka.

Měsíčkový krém využijete na bolestivé nebo citlivé bradavky.

Aromaterapie při poranění a nástřihu

- EO levandule (Nobilis Tilia, Karel Hádek, Eoné) • Tea tree
- Mithra gel od Nobilis Tilia
- Kokosový olej

- Měsíčkový olej

Hojivá sedací koupel při poranění

Vhodné byliny - rozmarýn, růže, měsíček lékařský, citrónová tráva, mateřídouška, kopřiva, dubová kůra, jasmín, arnica, aloe vera, jitrocel, tymián, heřmánek, pelyněk, levandule, řepík, rozmarýn, meduňka, mochna nátržník, bolševník, kopřiva, plavuň vidličnatá...

Sedací koupele

× Sedací koupele z dubové kůry, řebříčku, pastuší tobolky, řepíku, arniky, měsíčku... nebo také se solí z Mrtvého moře s vhodnými éterickými oleji, jako je levandule nebo tea tree, přináší rychlou úlevu a zahojení. Sednout si do lavoru tak, aby voda dosahovala až k ledvinám 10-15 minut.

SEDACÍ KOUPEL S ÉTERICKÝMI OLEJI

Do lavoru s vlažnou vodou, přidejte směs éterických olejů levandule a tea tree, obojí po 10 kapkách, éterické oleje smíchejte s medem nebo solí.

Nikdy nekapejte éterické oleje přímo do vody, mohlo by dojít k těžkým popáleninám.

Začněte s teplotou vody 32 stupňů, později by měla mít koupel teplotu lidského těla.

TIP:

Do láhve s rozprašovačem nalijte odvar z dubové kůry, do kterého přidáte 5 kapek levandule a tea tree v nosném oleji nebo v soli a dejte chladit do ledničky. Postříkejte si hráz touto směsí vždy po toaletě, po koupeli nebo při bolesti v místě nástřihu.

Sedací koupel se zázvorem

Povařte zázvor alespoň dvacet minut, poté sced'te. Sedněte si do lavoru alespoň na 10 minut. Zázvor uleví při bolesti a svědění. Poté nechte zaschnout na vzduchu a můžete potřít hráz vitamínem E nebo pupalku dvouletou (propíchněte tobolku a naneste na poranění).

Homeopatika při poranění

- Arnica 9 CH
- Staphysargia 9 CH při zanícení

Po vstřebání stehů je důležitá masáž jizvy jako před porodem, ideálně třezalkovým olejem.

ÚNAVA PO PORODU

Meduňkový nebo třezalkový čaj, brutnákový nebo pupalkový olej (1 kávová lžička 4x denně).

Vhodné jsou vitalizační aromaterapeutické oleje - rozmarýn (ne při vysokém tlaku), pačuli, borovice, citrón.

Bachové krizové esence

POTÍŽE S MOČENÍM

Doporučuji teplou rozmarýnovou sedací koupel

HEMOROIDY

Na noc si přiložte na hemoroid kaši ze zeleného jílu, kterou nanese na zelný list. Přes den je vhodný gel z dubové kůry.

Je také vhodná sedací koupel. Vhodné byliny jsou přeslička, mladé výhonky, třezalka, řebříček, kokoška, jitrocel, dubová kůra

Vhodná je vilínová tinktura a ve stravě pohanka.

RAGÁDY NA BRADAVCE viz eBook Kojící lékárnička

- Čistá vazelína - Purelan z Medely, můžete do něj přimíchat pár kapek levandule.
- Vhodné jsou i tyto rostlinné oleje: pupalkový olej, kokosový olej, měsíčkový olej.
- Hydrogel z Medely
- **SILVERETTE - léčivé kloboučky KVASINKY NA BRADAVCE**

Kvasinky velmi často napadají právě bradavky, protože žijí z cukru a mateřské mléko je sladké, jsou tedy pro ně dobrou živnou půdou.

Příznakem kvasinkové infekce je svědivost bradavek a bodavá, ostrá bolest uvnitř prsu. Pokud je kvasinka přítomna i v ústní dutině dítěte, tzv. soor, všimnete si na jazyku a ústech bílých flíčků, které nelze setřít.

Je nutno změnit jídelníček, vynechat sladké potraviny a bílou mouku, brambory a mrkev. Do jídelníčku zařaďte česnek, celozrnnou mouku, listovou zeleninu a zakysané výrobky.

- Je vhodné užívat minimálně měsíc prebiotika, např. Hylak.

- Citrovital - extrakt z grepových jader i vnitřně, vytírat pusinku dítěte.
- Účinný rostlinný prostředek proti boji s kvasinkami je Aloe vera gel, např. z firmy LR
- Z éterických olejů je vhodný proti kvasince tea tree, který nakapete přímo na bradavku.
- Každý den pijte čaj Lapacho nebo roibos.

Opatření zevní:

- Větrat, větrat a větrat, prsa moc nemáčet ve vodě, po kojení mléko setřít.
- Nepoužívejte vazelínu - Purelan, Bepanthen, kvasinky se v nich rychleji množí.
- Zinková mast viz video Výroba zinkové masti
- Jablečný ocet a sedací koupel z něj
- Oreganový olej Candimis

Jogurtový zábal na prsa při kvasince

Do 100 ml jogurtu přidejte 5 kapek tea tree a 5 kapek levandule. Vzniklou směs naneste na prsa a zabalte do pleny. Tutéž směs můžete použít i při kvasinkovém výtoku. Buď směs nanese na tampón a zavedete do pochvy nebo ji dáte do aplikátoru na tampón a zavedete na noc.

Homeopatika

Borax 5 CH - 5 granulí třikrát denně

Miminku lze podávat tak, že se rozpustí 10 granulí ve 100 ml převařené vody a podává se čajovou lžičkou nebo kapátkem třikrát denně.

Candida albicans 30 CH - při neustupující mykóze

Vhodný odkaz:

<http://www.modrykonik.cz/kvasinkova-infekce-u-deti>

JIZVA PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU

Potírejte jizvu šípkovým olejem, třezalkovým nebo ricinovým, všechny mají hojící účinky. Vhodná je také měsíčková mast, nebo karité s levandulí.

Velmi důležité jsou masáže jizvy.

Napsala jsem videoeprůvodce a ebook Průvodce císařskou jizvou ZDE:

<http://annakohutova.cz/pruvodce-peci-o-cisarskou-jizvu/>

Péče o pupík

Pupík nechte do odpadnutí větrat. Můžete jej zasypávat bílým jílem a občas kápnout mateřské mléko.

NIKDY NEKAPEJTE NA PUPÍK PŘÍMO ÉTERICKÝ OLEJ, JE TO VELKÁ ZÁTĚ PRO ORGANISMUS DÍTĚTE, RADĚJI ZVOLTE JEMNĚJŠÍ FORMU AROMAPIE - HYDROLÁTY!!!

Do doby než odpadne, dítě nekoupejte, aby nedošlo k mokvání pupíku.

Ke konci než pupík odpadne, může začít mírně zapáchat, pak můžete vysušit pahýl hydrolátem z levandule (např. zn. Florihana) nebo pokud máte doma kvalitní domácí slivovici, nařed'te je 1:3 s převařenou vodou, namočte do roztoku vatovou štětičku a potřete pahýl pupíku.

Bílý jíl můžete zakoupit např. v ekokoza.cz

Můžete shlédnout video Výroba zinkové masi a péče i pupík.

SEBEPÉČE PO POTRATU- PŘEDČASNÉ ZTRÁTĚ

Je velmi léčivé dovolit si truchlit a rozloučit se....

Mnohé ženy se rozloučí s miminkem, které se z vyššího důvodu, který nemusíme pochopit, se rozhodlo odejít. Můžete jej dát do předem připravené krabičky – truhličky, přidat vzkaz, dárek a pohřbít jej na klidné místo.

Poděkovat svému moudrému tělu i miminku, že byť bylo s vámi pouze krátkou chvílí, dokázalo vás posílit v tom, že více důvěřujete svému tělu a dokázala jste se s ním důstojně rozloučit. Napiště mu dopis na rozloučenou, pokud to tak cítíte, starší děti mohou namalovat obrázek na rozloučenou.

Dodržujte poklidné a pečující šestinedělí, dovolte si nabrat sílu. Máte-li někoho, komu se můžete svěřit, mluvíte o svých pocitech, dovolte si truchlit.

Jak si mohu pomoci?

Bachové krizové esence

Dopis na rozloučenou nebo intuitivní kresba – napiště vzkaz nebo dopis svému miminku nebo nakreslete intuitivní obraz, vyjádříte a pustíte tak své pocity.

Směs vhodná bezprostředně po potratu

kontryhel, přeslička, mateřídouška, řebříček, maliník a kopřiva napomáhá regeneraci dělohy po potratu, popíjet ji může žena po celou dobu šestinedělí

Směs pro navození klidu a útěchy po ukončení těhotenství – 50g meduňky – list, 50g třezalky – nat', 50g máty peprná – list, 20g měsíčku – květ

(1 lžička na šálek, macerovat 20-30 minut, pít před spaním)

Směs pro úpravu děložní sliznice před dalším těhotenstvím

70 g heřmánku, 150 g dobromysli, 70 g šalvěje, 150 g šípku, 200 g řebříčku, 200 g meduňky, 150 g kontryhele. Hrst směsi dát do 300 ml vody a nechat přejít varem. Louhovat cca 15 minut, popíjet 2x denně nalačno, před jídlem.

Doplnění železa – melasa, kopřiva, Schuslerovy soli- železo, Floradix

Homeopatika – Arnica 30CH

Obklad na dělohu ze zeleného jílu – do dřevěné nebo skleněné misky nalít vodu, nasypat do ní zelený jíl, nemíchat a počkat až se obě ingredience spojí do hustější konzistence, poté nanést na plenu nebo platýnko a přiložit na dělohu, nakonec zavinout šátkem.

Vaginální napárka po odeznění krvácení

Uzavření

Dopřejte si sama pro sebe uzavírací masáž břicha, masáž pomocí bylinných koulí, rebozo masáž, rituál uzavření těla – tzv. zavinování – kdy se pomocí rebozo šátků uzavře symbolicky jedna etapa vašeho života, abyste se mohla otevřít té další a mnohem radostnější a nevracet se energeticky zpátky, odpustit si. Je spousta průvodkyň, která vás touto péčí provedou.

Zavinování pomocí šátku

Máte-li šátek, dlouhý alespoň 3 metry a široký 40-50 cm, zaviňte se do něj ihned po potratu, podpoříte tím zavinutí dělohy, krvácení, regeneraci dělohy a pocit uzavření. Můžete zkusit jednoduchý úvaz nebo Bengkung.

©: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Anna Kohutová

www.annakohutova.cz