

HOMEOPATIE NEJEN PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY

MUDr. Ilona Ludvíková





Bach[®]
ORIGINAL
FLOWER REMEDIES

S lehkostí a vnitřní silou po celý den!

- ❖ Originální Bach[®] květy a RESCUE[®] směs přináší úlevu v emocionálně vypjatých situacích
- ❖ jsou čistě přírodního charakteru, netoxické, nenávykové
- ❖ jsou vhodné pro všechny věkové kategorie - děti, nastávající maminky, dospělí, starší lidi...
- ❖ mohou se kombinovat i s jakoukoliv jinou terapií či medikamenty



Krystal Aquamarin s.r.o.
Výhradní dovozce pro ČR a SR
Senovážné náměstí 23
110 00 Praha 1
www.bachovaterapie.cz

tel: 224 142 211
224 237 214

info@bachovaterapie.cz

OBSAH:

I. TĚHOTENSTVÍ	3	II. POROD	13
Těhotenská nevolnost	3	Příprava k porodu	13
Nedostatek červených krvinek v těhotenství	4	Rekonvalescence po porodu	14
Zubní potíže	4	Problémy s kojením	15
Trávicí potíže	5		
<i>Nadýmání a pálení žáhy</i>	5		
<i>Zácpa</i>	5		
<i>Hemoroidy</i>	5		
Chřipkové stavy	6		
Bolesti v krku	6		
Chrapot	7		
Rýma	7		
Kašel	7		
Opar rtu	8		
Potíže s močením	9		
Psychické potíže	9		
Tréma	10		
Alergické potíže (oči, uši, nos)	10		
Odběr plodové vody	11		



Homeopatie je účinná a zároveň velmi šetrná léčebná metoda. Homeopatické léky mají schopnost stimulovat organismus k lepšímu využití vlastních obranných sil, nejsou toxické, a tudíž nepředstavují pro organismus riziko nežádoucích účinků. Jsou proto vhodné i pro těhotné ženy, kojící ženy, kojence, batolata, atd.

Období těhotenství může být doprovázeno nejrůznějšími obtížemi, jako je například nevolnost a zvracení, únava a ospalost během dne, zažívací potíže, infekce močových cest a další. Homeopatické léky jsou schopny všechny tyto i další potíže významně zmírnit a dokáží účinně pomoci i při porodu a po něm.

Způsob užití homeopatických léků:

Homeopatické léky se rozpouštějí v ústech (vstřebávají se do těla ústní sliznicí), nezapíjí se a měly by být užívány tzv. čistými ústy. Je tedy doporučeno je užívat mimo jídlo. Aromatické látky jako je mentol, káva, čaj, tabák apod. mohou být konzumovány, ale s určitým časovým odstupem od užití přípravku. Homeopatické léky a klasické léky lze kombinovat. Jejich účinky se neovlivňují.

Více o homeopatických lécích se dozvíte na webovém portálu Homeopatické lékařské asociace určeném pro širokou veřejnost www.svethomeopatie.cz

I. TĚHOTENSTVÍ

Těhotenská nevolnost

SEPIA OFFICINALIS 15 C

Tento homeopatický lék je skvělým průvodcem prvními třemi měsíci těhotenství. Tělo nastávající maminky se přizpůsobuje nově vzniklé situaci. Homeopatický lék pomůže v obvyklých situacích, jako je:

- ranní nevolnost
 - zvracení po jídle, kdy se kombinují chutě na kyselé, slané i sladké
 - přecitlivělost na zápach jídla
- 5 granulí ráno nalačno, dávku lze během dne při eventuelním přetrvávání potíží zopakovat třikrát.

IPECACUANHA 9 C

Nevolnost začíná nahromaděním slin v ústech a neustálá hypersalivace (zvýšená tvorba slin) vede k pocitu na zvracení. Nauzea při čištění zubů nebo u zubního ošetření, také spojená s nadměrnou tvorbou vazkých slin.

- 5 granulí ráno na lačno a poté podle potřeby opakovat dávku během dne.

IGNATIA AMARA 15 C

Přecitlivělost na pachy i vůně, příznaky jsou horší o samotě, zlepší se rozptýlením pozornosti.

- 5 granulí ráno po probuzení a poté podle potřeby zopakovat během dne.

V případě, že nedochází během léčby k úlevě, je možné po konzultaci s lékařem homeopatem vybrat intenzivnější homeopatickou léčbu.

Pokud jsou však nevolnosti prudké, vyčerpávají a vedou k dehydrataci, je třeba neprodleně kontaktovat lékaře!

Nedostatek červených krvinek (anémie) v těhotenství

FERRUM PHOSPHORICUM 15 C

- 5 granulí jednou týdně a doplnit užíváním preparátu s železem (např. www.ferrotone.cz)
Zlepší se vsřebávání všech látek potřebných k tvorbě červených krvinek a omezí se nežádoucí účinky klasických léků (zácpa).

Zubní potíže

V tabulce lze vyhledat vhodné homeopatické léky. Pokud je problém složitější, je nutné konzultovat zubního lékaře, popř. lékaře homeopata!

	Homeopatický lék	Dávkování
Strach ze zubního ošetření	GELSEMIUM SEMPERVIRENS 15 C	5 granulí večer a 5 granulí ráno před ošetřením
Krvácení z dásní při čištění zubů	ARNICA MONTANA 15 C + PHOSPHORUS 15 C	5 granulí jednou týdně po dobu celého těhotenství
Zvýšená kazivost zubů	CALCAREA PHOSPHORICA 15 C	5 granulí jednou týdně po dobu celého těhotenství
Afty	BORAX 9 C	5 granulí třikrát denně do zhojení
Citlivost zubu po ošetření (plombování, čištění kořenových kanálků)	ARNICA MONTANA 9 C HYPERICUM PERFORATUM 15 C	5 granulí od každého léku třikrát denně, po dobu 7 dní. Pokud nenastane zklidnění bolestí nebo bolest budí v noci ze spaní, je třeba okamžitě vyhledat zubního lékaře!
Vytržení zubu	ARNICA MONTANA 9 C HYPERICUM PERFORATUM 15 C	Před a po vytržení zubu 5 granulí od každého léku. Pak pokračovat 5 granulí od každého léku třikrát denně. Vybrat obě tuby!

Trávicí potíže

Trávení

NUX VOMICA 9 C

Těžko od žaludku a nauzea ihned po jídle. Potřeba krátkého zdřímnutí po jídle.

- 5 granulí před a dávku zopakovat i po jídle.

ANTIMONIUM CRUDUM 9 C

Trávicí potíže po překombinování chutí a sněžení většího množství jídla.

- 5 granulí při potížích opakovaně po deseti minutách dávky opakovat až do úlevy.

Od bolestí hlavy po jídle pomůže kombinace **NUX VOMICA 9 C** + **LYCOPodium CLAVATUM 9 C** 5+5 granulí jednorázově při potížích, případně zopakovat za půl hodiny.

Zácpa

Tento nepříjemný problém lze řešit i homeopaticky, pro jeho složitost je ale třeba konzultovat lékaře homeopata!

Hemoroidy

ARNICA MONTANA 9 C

Bolestivé akutní hemoroidy se sklonem ke krvácení, zhoršení sebemenším dotykem.

- 5 granulí každou hodinu. Se zlepšením postupně vysazovat.

KALIUM CARBONICUM 9 C

Bolestivé hemoroidy, pálicí jako žhavé uhlíky. Hemoroidy zhoršené po porodu.

- 5 granulí dvakrát denně.

ARSENICUM ALBUM 9 C

Hemoroidy s bodavými bolestmi, brání v sezení i chůzi, dokonce i ve spánku. Bolesti jsou pálivé a zlepšují se teplem. V okolí konečníku mohou být i trhliny.

- 5 granulí dvakrát denně.

Chřipkové stavy

- 1 dávku (tubičku) léku **OSCILLOCOCCINUM** jednou týdně. Jde o vhodnou prevenci virových onemocnění dýchacích cest (rýma, zánět nosohltanu, kašel) a virových onemocnění trávicí trubice (průjem, zvracení).

Jako prevenci pořízí při změně prostředí během cestování (dovolená v teplých krajích, pobyt na horách...) užívejte 1 dávku léku **OSCILLOCOCCINUM** denně.

Pokud i přesto dojde k pocitům únavy, bolesti kloubů a hlavy, podávejte 3 dávky (tubičky) léku **OSCILLOCOCCINUM** denně.

ACONITUM 9 C

Po prochlazení.

- 5 granulí každou půlhodinu do úlevy.

GELSEMIUM SEMPERVIRENS 9 C

Bolesti hlavy v čele a v zátylku, bolesti svalů a kloubů provázené takovou schváceností, že to nemocného doslova „položí“ do postele.

- 5 granulí každou půlhodinu do úlevy nebo usnutí, poté ještě 3-5x denně.

Pokud nenastoupí úleva a horečka neklesne do tří dnů, je nutná porada s lékařem!
Chřipkový stav trvající déle než 1 týden je nutné konzultovat s lékařem.

Bolesti v krku

PHYTOLLACA DECANDRA 9 C

Bolesti v krku, které při polknutí sliny vystřelují až do uší.

- 5 granulí každou půlhodinu do úlevy.

BELLADONNA 9 C

Bolesti v krku s horečkou a pocením a zarudlým hrdlem.

- 5 granulí každou půlhodinu do úlevy.

LACHESIS MUTUS 9 C

Bolesti v krku pouze na levé straně, současně ucpaný nos kvůli počínající rýmě.

- 5 granulí každou půlhodinu do úlevy.

MERCURIUS SOLUBILIS 9 C

Bolest v krku se zhoršuje zejména v noci, kdy je provázená i masivním pocením.

- 5 granulí 3-5x denně.

Pokud potíže neustoupí do tří dnů nebo se prudce zhorší, je třeba konzultovat lékaře!

Chrapot

ARUM TRIPHYLLUM 9 C

Chrapot s přeskakujícím hlasem a velikou bolestí v krku.

- 5 granulí 3-5x denně.

CAUSTICUM 9 C

Úplná ztráta hlasu z prochlazení.

- 5 granulí 3-5x denně

RHUS TOXICODENDRON 9 C

Hlasová indispozice je nejhorší ráno, poté se nemocný rozmluví.

- 5 granulí po ránu.

Pokud potíže neustoupí do tří dnů nebo se prudce zhorší, je třeba konzultovat lékaře!

Rýma

NUX VOMICA 9 C

Kýchání, zimomřivost sotva ráno vstává z postele. Následky prochlazení z klimatizace.

- 5 granulí 3-5x denně.

SULFUR IODATUM 9 C

- 5 granulí ráno a večer přidat při každém nachlazení.

Vleklá rýma se zahleněním potřebuje kombinaci: **KALIUM MURIATICUM 15 C + SILICEA 15 C**
5+5 granulí ráno a večer.

Lze kombinovat s nosními kapkami.

Kašel

HEPAR SULFUR CALCAREUM 15 C

- 5 granulí třikrát denně při nachlazení s rýmou a kašlem.

BRYONIA 9 C

Kašel doslova „bolí“, nemocný se chytá při kašli za krk či hrudník.

- 5 granulí 3-5x denně.

FERRUM PHOSPHORICUM 9 C

Suchý kašel s rýmou, časté je spouštění krve z nosu a mírně zvýšená teplota.

- 5 granulí 5x denně.

Pokud potíže neustoupí do týdne nebo se prudce zhorší, je třeba konzultovat lékaře!

Opar rtu

Protože se jedná o virové onemocnění, lze mu předcházet preventivním podáváním léku **OSCILLOCOCCINUM**.

- Užívejte 1 tubičku týdně.

Při samotném výsevu oparu lze použít následující léky:

OSCILLOCOCCINUM

- 1 tubičku léku při pocitu únavy - pro imunitní systém je to signál ke zvýšené aktivitě.

APIS MELLIFICA 15 C

Při pocitu pálení, „cítím, že budu mít opar“.

- 5 granulí každou hodinu do vymizení potíží.

Obvykle postačí dvě až tři dávky, při včasném nasazení léku se puchýřky vůbec neobjeví.

RHUS TOXICODENDRON 15 C

Když se objeví první puchýřky, podávejte 5 granulí třikrát denně až do zhojení.

Ostatní druhy oparu: výsev v oblasti genitálu nebo pásový opar lze také úspěšně léčit homeopaticky, ale je nutná konzultace s lékařem homeopatem!

Potíže s močením

STAPHYSAGRIA 9 C

Časté nucení na močení a svědění před i po vymočení.

- 5 granulí třikrát denně.

CANTHARIS 5 C

Pálení a řezání při močení.

- 5 granulí před každým močením.

Dále je nutné dodržovat pitný režim (přesličkový čaj, brusinkový džus, neperlivá voda - minimálně 2 litry denně).

Pokud se potíže nezlepší do tří dnů nebo pokud dojde k celkovému zhoršení stavu (horečka, zchvácenost), okamžitě vyhledejte lékaře!!

Psychické potíže

V těhotenství mohou nastat nepříjemné životní situace, které nastávající maminku velmi stresují. Užití homeopatických léků je velmi výhodné, protože nezatěžují metabolismus těhotné.

IGNATIA AMARA 15 C

Úmrtí blízké osoby, domácího mazlíčka, vážně nemocná blízká osoba... vedou k hysterickému pláči, dotyčná se zlepší rozptýlením.

- 5 granulí třikrát denně do ústupu potíží.

NUX VOMICA 15 C

Těhotná nezvolňuje pracovní tempo, je unavená (zejména po obědě), v noci špatně spí, má potíže s trávením, nesnese odpor, snadno se rozčílí. Bičuje tělo k vyššímu výkonu kávou, stimulanty.

- 5 granulí třikrát denně do ústupu potíží.

Tréma

ARGENTUM NITRICUM 15 C

Uspěchaná, má pocit, že nic nestíhá. Při odchodu neustále všechno kontroluje, chodí opakovaně močit, je roztěkaná. Nervozitu zlepšují sladkosti (čokoláda).

- 5 granulí třikrát denně.

GELSEMIUM SEMPERVIRENS 15 C

Nastávající maminka je doslova „ochrnutá“ strachem z toho, co jí čeká (zkouška, návštěva lékaře, strach z porodu, veřejné vystoupení - tréma). Ve stresu zrudne, rozřese se a poří.

- 5 granulí večer před spaním a pak od rána každou hodinu až do údlosti.

Alergické potíže (oči, uši, nos)

Tyto potíže je dobré vždy konzultovat s lékařem!

Mírné potíže jako slzení očí, senná rýma, svědění na patře nebo ve zvukovodu lze řešit homeopaticky - po konzultaci s lékařem homeopatem.

Jako první pomoc při mírných projevech lze použít:

POUMON HISTAMINE 15 C

- 5 granulí každé ráno během alergické sezóny.

Podle příznaků přidat ostatní léky:

APIS MELLIFICA 30 C

- 5 granulí 3-5x denně při pocitu svědění na patře a otoku horních víček.

ARSENICUM ALBUM 9 C

Pocity pálení na všech sliznicích, doprovázené zimomřivostí a únavou.

- 5 granulí třikrát denně.

ARSENICUM IODATUM 9 C

Pocity pálení na sliznicích, kterou jsou zarudlé.

➤ 5 granulí třikrát denně.

EUPHRASIA 9 C

Pálení, řezání a svědění v očích, nutí nemocného oči třít.

➤ 5 granulí třikrát denně.

Výše uvedené léky lze kombinovat a vždy musíte dbát na dostatečný pitný režim, který je doslova úlevou pro podrážděné sliznice úst, nosu a očí.

Odběr plodové vody

Pokud je v těhotenství nutný odběr plodové vody, bývá nastávající maminka často touto situací stresována. Je vhodné pomocí homeopatické léčby stres minimalizovat.

Podáváme tyto léky:

ACONITUM NAPELLUS 15 C

Lék minimalizuje úzkost a obavy ze samotného zákroku, ale i z následného čekání na výsledek vyšetření.

ARNICA MONTANA 15 C

Lék minimalizuje poranění v tkáních během odběru a zaručuje jejich zdárné hojení.

Homeopatický lék	Den před zákrokem	V den zákroku	Následující dny po zákroku
ARNICA MONTANA 15 C	5 granulí ráno	5 granulí ráno	5 granulí každé ráno do vybrání celé tuby
ACONITUM NAPELLUS 15 C	5 granulí večer	5 granulí večer	5 granulí každý večer do vybrání celé tuby

II. POROD

Příprava k porodu

ARNICA MONTANA 15 C

- Měsíc před termínem porodu 5 granulí tohoto léku denně zajistí přípravu porodních cest a působí preventivně na únavu a případná poranění během porodu.

Jakmile se stahy stanou pravidelnými a jejich interval se zkrátí na 5 minut, případně odteče-li plodová voda, je nutné rodičku neprodleně odvézt do porodnice. Proto je vhodné namíchat homeopatické léky do lahve s neperlivou vodou (půl litru), a to: 10 granulí ARNICA MONTANA 15 C a 10 granulí ACTAEA RACEMOSA 15 C. Takto připravený roztok lze po doušcích popíjet během celé první doby porodní.

STRAPHYSAGRIA 15 C

- Pokud se jedná o plánovaný porod císařským řezem, je dobré vzít 5 granulí tohoto léku den před operací a pak pokračovat v podávání 5 granulí denně i po operaci do dobrání celé tuby léku.

Do porodnice je vhodné vzít s sebou jednu tubu léku:

RICINUS COMMUNIS 5 C

Tento lék podpoří tvorbu mateřského mléka.

- na rozběhnutí kojení, pokud k němu po přiložení dítěte k prsu nedorazí přirozeně, podáváme 5 granulí každou hodinu až do spuštění tvorby mléka. Po úpravě tvorby mléka lék přestat užívat.

Pokud dojde během období kojení k dočasnému snížení tvorby mléka, pak postačí 5 granulí třikrát denně k podpoře jeho tvorby. Při dostatečné laktaci opět vysadit. Pokud nedojde k dobrému účinku, je třeba konzultovat lékaře homeopata nebo homeopaticky vyškolenou porodní asistentku!

Rekonvalescence po porodu

	Homeopatické léky podávejte 5+5 granulí jedenkrát denně. Lze užít najednou! Užívat celé šestinedělí!
Porod přirozenou cestou	ARNICA MONTANA 15 C + SEPIA 15 C
Porod císařským řezem	ARNICA MONTANA 15 C + STAPHYSAGRIA 15 C

Při výrazných projevech únavy přidejte k lékům uvedeným v tabulce ještě jeden z následujících léků:

COCCULUS INDICUS 15 C

- Při extrémním pocitu únavy, slabosti s nevolností, pocitu na zvrát díky nedostatku spánku pomůže 5 granulí tohoto léku každé ráno.

Než se ustálí denní režim dítěte, popř. pokud matka pečuje o více dětí nebo o nemocného člena rodiny, dávkování lze zvýšit na 5 granulí ráno a 5 granulí večer.

CHINA 9 C

Žena je po porodu extrémně vyčerpaná, bledá, slabá, eventuelně má i anémii (nedostatek červených krvinek) a nízký krevní tlak. Je to důsledek velké ztráty tekutin (krvácení, pocení, nedostatečný pitný režim).

- 5 granulí třikrát denně. Je vhodné vybrat dvě tuby léku.

PHOSPHORICUM ACIDUM 15 C

Vyčerpání fyzické i psychické, které se projeví vypadáváním vlasů.

- 5 granulí léku denně. Je vhodné vybrat alespoň dvě tuby, poněvadž vlasové folikuly regenerují za 6-8 týdnů.

Při neúspěchu léčby (vyberete dvě tuby léku a stav se nezlepší) kontaktujte lékaře homeopata. Ten doporučí individuálně nastavenou homeopatickou léčbu.

KALIUM CARBONICUM 9 C + BELLIS PERRENSIS 9 C

- 5+5 granulí denně při bolestech v bedrech po náročném porodu (například porod dvojčat, protražovaný porod...)

Problémy s kojením

RICINUS COMMUNIS 5 C, 30 C

- Při **nedostatečné tvorbě mateřského mléka** kdykoli během období kojení užívejte 5 granulí léku **v ředění 5 C** čtyřikrát denně a nezapomínejte na pitný režim!
- Při **postupném odstavení kojence** podávejte 5 granulí léku **v ředění 30 C** ráno po dobu jednoho týdne a poté 5 granulí léku v ředění 30 C dvakrát denně – ráno a kolem oběda, po dobu jednoho týdne, a nakonec 5 granulí léku v ředění 30 C třikrát denně (ráno, v poledne a večer) do úplné zástavy laktace. Rychlejší odstavení kojence konzultujte s lékařem homeopatem.

PHYTOLACCA DECANDRA 9 C

Bolestivá prsa s prasklinami bradavek, které bolí při kojení, mléko se řine z prsu i po ukončení kojení.

- podávejte 5 granulí léku třikrát denně do úlevy.

Vždy je dobré poradit se s odborníkem o správné technice kojení! (nejlépe laktiční poradce nebo porodní asistentka)

Tyto problémy se mohou projevit také v době první menstruace po porodu, v tom případě se lék podává ve stejném dávkování po celou dobu menstruačního krvácení. Pomůže kojící mamince překonat kojící krizi.

NITRICUM ACIDUM 9 C

- Praskliny prsních bradavek, velmi bolestivé na dotek a snadno krvácející, se zhojí po podání 5 granulí léku třikrát denně. Je vhodné bradavky mezi kojením promazávat hojivou masťou.

GRAPHITES 15 C

Praskliny prsních bradavek s medově žlutým sekretem, který zasychá do stroupků. Po stržení stroupku ranka krvácí.

- 5 granulí dvakrát denně.

BORAX 5 C

- 5 granulí třikrát denně je řešením pro projevy moučnivky: matka má na prsních bradavkách povlaky jako sražené mléko, pod kterými je živě červená kůže. Kojenec má v ústech afty potažené bílým povlakem, hojně sliní a špatně saje.

Miminku lze podávat stejný lék - rozpustit 10 granulí ve 100 ml kojenecké vody a podávat čajovou lžičku třikrát denně (nebo třikrát denně 10 kapek pomocí kapátka přímo do úst, nejlépe během přebalování před kojením).

Lék podávejte do vymizení potíží. Pokud potíže do týdne neustoupí, kontaktujte lékaře!

Unikátní služba webu Svět homeopatie.

**Šest poraden jen pro vás:
homeopatická, nutriční,
rehabilitační, veterinární,
psychologická a poradna
porodní asistentky.**

**Poradny odborníků jsou pro vás
připraveny ZDARMA každý den!**

Nabízíme Vám osobní konzultaci
vašich problémů s kvalifikovaným
lékařem / odborníkem
v pohodlí Vašeho domova.

Vše diskrétně a zdarma.

www.svethomeopatie.cz





HOMEOPATIE NEJEN PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY

MUDr. Ilona Ludvíková



Vydala:

Homeopatická lékařská asociace (HLA), z.s.

Národní 11, 110 00 Praha 1

červenec 2017

www.hla-homeopatie.cz

info@hla-homeopatie.cz

Odborná korektura: MUDr. E. Kettmannová, MUDr. H. Váňová