



HOMEOPATIE PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY

MUDr. Ilona Ludvíková



Vydala: Homeopatická lékařská asociace (HLA), 2009
Odborná korektura: MUDr. E. Kettmannová, MUDr. H. Váňová

zubní pasta pro každodenní použití
vhodná také při homeopatické léčbě

Zubní pasty Homéodent® představují ideální řešení pro každého, kdo při péči o zdraví dává přednost přírodním produktům s rostlinným složením. Zajišťují účinnou ochranu před zubním kazem, přirozeným způsobem zpevňují dásně a přitom jemně pečují o ústní dutinu. Zubní pasty Homéodent® jsou vhodné pro každodenní použití a ocení je i pacienti léčící se pomocí homeopatie nebo fytotherapie. Homéodent® nabízí také speciální zubní pastu pro děti s příchutí jahod a malin.

Zubní pasty Homéodent® jsou k dostání v lékárnách a v prodejnách Profimed.



BOIRON®

Pobřežní 3, 186 00 Praha 8
tel.: 224 835 090, e-mail: info@boiron.cz

OBSAH

I. TĚHOTENSTVÍ 3

Těhotenská nevolnost 3

Nedostatek červených krvinek
v těhotenství 4

Zubní potíže 4

Trávicí potíže 5

Nadýmání a pálení žáhy 5

Zácpa 5

Hemoroidy 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

II. POROD 13

Příprava k porodu 13

Rekonvalescence po porodu 14

Problémy s kojením 15



bez
parabenu

homéodent®

Komplexní péče
o zuby a dásně

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, kojenice, 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 používají v ústech, s časovým odstupem od jídla (zhruba 15-20 minut). Ústa by měla být čistá, bez přítomnosti výrazných látek (jako např. kofein, mentol apod.), které by mohly ovlivnit vstřebávání léku (lék se do těla dostává sliznicí úst). Homeopatické léky a klasické léky lze kombinovat. Jejich účinky se neovlivňují.

Používání tuby s homeopatickými léky:



I. TĚHOTENSTVÍ

Těhotenská nevolnost

SEPIA OFFICINALIS 15 CH

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
 - precitlivělost na zápach jídla
- 5 granulí ráno nalačno, dávku lze během dne při eventuelním přetrvávání potíží zopakovat třikrát.

COCCULINE

Je to homeopatický přípravek složený z více účinných látek. Je vhodný jako první pomoc při jakékoliv nevolnosti - těhotenské nevolnosti, nevolnosti v dopravních prostředcích.

- 1 tabletku rozpustit v čistých ústech podle rytmu nevolnosti až do úlevy, maximálně 6 tablet denně.

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 CH

- 5 granulí léku jednou denně do normalizace krevního obrazu. Lze kombinovat s preparáty obsahujícími železo.
Zlepší se vstřebávání všech látek potřebných k tvorbě červených krvinek a omezi 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	ARNICA MONTANA 15 CH	5 granulí večer a 5 granulí ráno před ošetřením
Krvácení z dásní při čištění zubů	ARNICA MONTANA 15 CH	5 granulí jednou týdně po dobu celého těhotenství
Zvýšená kazivost zubů	CALCAREA PHOSPHORICA 15 CH	5 granulí jednou týdně po dobu celého těhotenství
Afty	ARNICA MONTANA 9 CH	5 granulí třikrát denně do zhojení
Citlivost zubu po ošetření (plombování, čištění kořenových kanálků)	ARNICA MONTANA 9 CH HYPERICUM PERFORATUM 15 CH	5 granulí od každého léku třikrát denně, po dobu 7 dní. Pokud nenastane zklidnění bolesti nebo bolest budí v noci ze spaní, je třeba okamžitě vyhledat zubního lékaře!
Vytržení zubu	ARNICA MONTANA 9 CH HYPERICUM PERFORATUM 15 CH	Před a po vytržení zubu 5 granulí od každého léku. Pak pokračovat 5 granulí od každého léku třikrát denně. Vybrat obě tuby!

Trávicí potíže

Nadýmání a pálení žáhy

GASTROCYNÉSINE

- 1 tabletu rozpustit v čistých ústech 15 minut před jídlem. Po jídle opět rozpustit 1 tabletu v ústech vypláchnutých čistou vodou.

Zácpa

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

Hemoroidy

AVENOC

Mast s aplikátorem je určena na pálení a svědění konečníku, při bolestivém vyprazdňování, na citlivé hemoroidy.

- Mast nanášíme do okolí řitního otvoru (případně pomocí aplikátoru) po opláchnutí konečníku vlažnou vodou, a to třikrát až čtyřikrát denně.
Čtěte příbalový leták!

ARNICA MONTANA 9 CH

Tento lék používáme, pokud hemoroidy při stolici krvácejí.

- 5 granulí třikrát denně do ústupu potíží.

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 potíží 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 a potíže mírněte lékem **PARAGRIPPE**, který je směsí několika homeopatických účinných látek na chřipkové stavy. Podle potřeby lze rozpouštět v ústech až 5 tablet během jednoho dne, a to až do odeznění potíží.

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

HOMÉOGÈNE 9

- Bolesti v krku a počínající zánět nosohltanu lze zvládnout 1 tabletou tohoto léku, každou hodinu. Podle zlepšení prodlužovat intervaly podávání až k úplnému vysazení.

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

Chrapot

HOMEOVOX

- Při únavě hlasivek, chrapotu, ztrátě hlasu, nechte v čistých ústech rozpustit 2 tablety každou hodinu až do úlevy.
- Při častém namáhání hlasivek lze lék užívat i preventivně, 2 tablety třikrát denně.

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

Rýma

CORYZALIA

- 1 tabletu každou hodinu nechte rozpustit v čistých ústech. Při zlepšení postupně vysazovat.

Lze kombinovat s nosními kapkami.

Kašel

STODAL sirup

Lék na suchý i vlhký kašel.

- Dospělí užívají 1 polévkovou lžici třikrát 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 CH

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 CH

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 CH

Časté nucení na močení a svědění před i po vymočení.

- 5 granulí třikrát denně.

CANTHARIS 5 CH

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 CH

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 CH

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 CH

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 CH

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

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

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:

RHINALERGY

- 1 tabletu pětkrát denně.

Odběr plodové vody

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

Podáváme tyto léky:

ACONITUM NAPELLUS 15 CH

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

ARNICA MONTANA 15 CH

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 CH	5 granulí ráno	5 granulí ráno	5 granulí každé ráno do vybrání celé tuby
ACONITUM NAPELLUS 15 CH	5 granulí večer	5 granulí večer	5 granulí každý večer do vybrání celé tuby

AVENOC®

rychlá úleva při hemoroidech



- pomáhá při léčbě hemoroidů
 - působí jako lokální anestetikum
 - má antiseptický účinek
 - snižuje místní prokrvení
 - zmírňuje bolesti
- mast se snadno aplikuje
- vhodná i při potížích před porodem a po porodu a pro kojící ženy

*Lék k vnějšímu použití.
K dostání v lékárnách i bez lékařského předpisu.*

*Před použitím si pečlivě přečtěte
příbalovou informaci.*

BOIRON®

BOIRON CZ, s. r. o., Pobřežní 3, 186 00 Praha 8
tel.: 224 835 090, fax: 222 326 502, e-mail: office@boiron.cz



II. POROD

Příprava k porodu

ARNICA MONTANA 15 CH

- 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 CH a 10 granulí ACTAEA RACEMOSA 15 CH. Takto připravený roztok lze po doušcích popíjet během celé první doby porodní.

STRAPHYSAGRIA 15 CH

- 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 CH

Tento lék podpoří tvorbu mateřského mléka.

- na rozběhnutí kojení, pokud k němu po přiložení dítěte k prsu nedojde 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 CH + SEPIA 15 CH
Porod císařským řezem	ARNICA MONTANA 15 CH + STAPHYSAGRIA 15 CH

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

COCCULUS INDICUS 15 CH

- Při extrémním pocitu únavy, slabosti s nevolností, pocitu na závrať 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 CH

Žena je po porodu extrémně vyčerpaná, bledá, slabá, eventuálně 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 CH

Vyčerpaní 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.

Problémy s kojením

RICINUS COMMUNIS 5 CH, 30 CH

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

PHYTOLACCA DECANDRA 9 CH

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 laktační 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 CH

► 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 CH

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

► 5 granulí dvakrát denně.

BORAX 5 CH

► 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!



Pro hladké břicho bez strií!

Eucerin® Tělový olej proti striím s unikátní kombinací 100% přírodního mandlového, jojobového a slunečnicového oleje intenzivně zvláčňuje pokožku a zvyšuje její pružnost. Viditelně redukuje nežádoucí strie a předchází jejich vzniku. I po porodu tak zůstane Vaše pokožka bez chybičky.

Eucerin®

MEDICÍNSKÁ PÉČE PRO KRÁSNOU PLETĚ

EXKLUZIVNĚ V LÉKÁRNÁCH