

# Tehotenstvo, pôrod a šestonedelie



Tieto obdobia sú jedinečné a menia naše životy. Sú to obdobia krehké, plné lásky, ale môžu byť aj opakom, a to plné ťažkostí. Vtedy budúce mamičky potrebujú pomoc. Všetci vieme, že počas nich nie je vhodná chémia z klasických liekov. Mnoho mamičiek preto hľadá dobrú alternatívu pre seba aj pre svoje dieťa. Chceli by sme vám odporučiť homeopatickú liečbu, ktorá je účinná a bez nežiaducich vedľajších účinkov.

Pred niekoľkými mesiacmi vyšla kniha MAMATATA, Homeopatický sprievodca tehotenstvom, pôrodom a šestonedelím (alebo ako ich prežiť s láskou a bez strachu). Autorkou je klasická homeopatka Dr. Jana Kolenová. V úvode píše: „Chcela som priniesť knihu, ktorá by vám pomohla prežiť tehotenstvo, pôrod a prvé týždne s vaším dieťaťom čo najkrajšie a najľahšie. Predtým som robila kurz MAMATATA a teraz som sa rozhodla ho napísať, aby ste mohli po knihe siahnuť

homeopatiu môžete používať bez obáv o zdravie vášho dieťaťa

vždy, keď to budete najviac potrebovať. Dozviete sa v nej o liečbe homeopatiou a o jej výhodách. Kvôli lepšiemu pochopeniu homeopatickej pomoci uvádzam niektoré moje prípady, ale nájdete tu aj množstvo iných, nehomeopatických rád, ktoré vám môžu reálne pomôcť v tomto čarovnom období. Homeopatia je naozaj výborná pomoc. Môžete ju používať bez obáv o zdravie vášho dieťaťa.“ Najväčšiu časť kniha tvoria štyri základné kapitoly: Homeopatia, Tehotenstvo, Pôrod, Šestonedelie matky a dieťaťa, no nájdete tu aj kapitoly s inšpiráciami ohľadne budovania vzťahu s deťmi, ich výchovy, nazriete aj do liečenia klasickou homeopatiou a i. V prvej kapitole sa dozviete niečo o homeopatii, aby ste jej viac rozumeli a zistili, či sa ňou môžete alebo chcete liečiť.

V ďalšej kapitole je podrobne rozobraté tehotenstvo so svojimi najčastejšími problémami a homeopatickými liekmi, ktoré môžete v daných indikáciách použiť. Na základe uvedených návodov si budete vedieť úspešne vybrať homeopatický liek na vaše ťažkosti.

Z kapitoly Tehotenstvo vyberáme: **POLOHA BÁBÄTKA**

V 36. týždni už zväčša bábätko zaujme pôrodnú polohu, to znamená, že sa otočí hlavičkou dole. Vtedy je už v maternici menej plodovej vody a dieťaťko je aj veľké, preto potom v tejto polohe ostáva. Aby ste sa vyhli polohe dieťaťka panvovým koncom (teda polohe nožičkami dole), je dobré od 36. týždňa každý deň dvadsať minút cvičiť polohu na štyroch a trochu v nej aj chodiť. Poloha na chrbte s vyššie položenými nohami, než je panva, nie je vhodná, lebo detičky sa viac fixujú do polohy koncom panvovým. Vtedy je často indikovaný cisársky pôrod. Niektorí skúsení pôrodníci však dokážu viesť prirodzený pôrod aj pri takto otočenom bábätku. Máme ale veľmi účinné homeopatikum, ktoré zaberá, aby sa dieťaťko mohlo obrátiť.

**PULSATILLA 30 CH**

Tento liek je výborný na otočenie sa bábätku.



homeopatiká vám pomôžu prekonať toto obdobie bez väčších ťažkostí a navrátiť telu pôvodnú rovnováhu

ka, ktoré je koncom panvovým. Je úspešný až v osemdesiatich percentách prípadov. Mám s ním vo svojej praxi veľmi dobrú skúsenosť.

**PRÍPAD:**

Volala mi mamička počas svojho štvrtého tehotenstva, že jej dieťaťko je otočné panvovým koncom. Bola veľmi nešťastná, lebo predchádzajúce tri deti porodila prirodzene a celkom v pohode a teraz jej indikujú cisársky pôrod. Ona chce veľmi rodiť prirodzene. Bola v 37. týždni tehotenstva. Dostala liek Pulsatilla 30 CH a dieťaťko sa do troch dní pekne samo otočilo. Mamička porodila svoje štvrté bábätko prirodzene.

Vďaka kapitole Pôrod sa mamičky môžu pripraviť na pôrod bez strachu a s radosťou, že konečnevidia svoje dieťaťko.

**PÔROD**

Ak je všetko v poriadku a pôrod prebieha v norme, tak si rodička vystačí s liekom Arnica montana 30 CH. Ženský organizmus je vybavený na to, aby vedel porodiť dieťaťko. Pôrod je fyziologický proces, preto nie

je potrebné dávať lieky, ak prebieha všetko prirodzene.

**ARNICA MONTANA 30 CH**

Pri pôrode sú zapojené svaly, ktoré normálne nie sú používané. Arnica tieto svaly posilní. Pomôže matke odpočínúť si, odstráni svalovú horúčku, ošetri prípadné hematómy (modriny). Je profylaxiou proti hnisaniu a pomáha proti popôrodnej horúčke (z prípadnej retencie placenty). Funguje aj podobne ako oxytocín a pomáha bábätku na jeho ceste dole pôrodným kanálom. Postup: Dáme 3 guľky lieku Arnica montana

na 30 CH do približne 0,5 - 1 litra vody, najlepšie kúpenej, nesýtenej, a necháme rozpustiť. Z nej si potom môže rodička odpijať každú hodinu jeden glg. Jeden glg je jedna dávka lieku. Takto vo vode rozpustený homeopatický liek zabezpečí aj prísun vody, ktorý rodiaca žena potrebuje behom pôrodu.

Ďalšou dôležitou kapitolou v knihe je Šestonedelie matky aj novorodenca. Aj keď má mamička pôrod za sebou, tak častokrát potrebuje buď ona, alebo dieťaťko pomoc. V knihe nájdete množstvo účinných a potrebných rád. Inšpirujte sa malou ukážkou z tejto kapitoly.

**ŠESTONEDELIE**

Tak, a je to tu, máte plnú náruč svojho veľkého pokladu. Keby sme boli v rozprávkovej knižke, tu by sme skončili so slovami: „A žili šťastne, až kým nezomreli.“ Ale toto je reálny život, a preto sa nič nekončí, len staré obdobie. A nové dobrodružstvo sa práve začína. Bude to ako s naozajstným dobrodružstvom, teda bude tu veľa napínavých situácií, veľa zápasov,



ale aj veľa šťastných chvíľ, no aj strachu, avšak najpodstatnejšie, veľa, veľa lásky. Samozrejme, ako sa budete cítiť, bude závisieť aj od vás. V prípade nejakých zdravotných komplikácií, či už fyzických, alebo psychických, neváhajte použiť homeopatiu, ktorá je veľmi vhodná na regeneráciu organizmu matky a aj pre novorodiatka. Homeopatiká, ktoré tu nájdete, vám pomôžu prekonať toto obdobie bez väčších ťažkostí a navrátia telu pôvodnú rovnováhu. A tak isto sa vďaka nim novorodenci rýchlejšie adaptujú na prechod z maternice do reálneho sveta, z tzv. mokrého vývoja na suchú zem, čo nie je vôbec jednoduché.

## CISÁRSKY PÔROD

Po cisárskom pôrode si dajte čo najskôr liek **ARNICA MONTANA 200 CH** a o hodinu **BELLIS PERENNIS 30 CH**, a takto ich striedajte celý deň. Na druhý deň užívajte Arnicu už iba v potencii 30 CH a stále ju striedajte s liekom Bellis perennis 30 CH. Ak už máte menšie bolesti, môžete interval užívania liekov predĺžovať, napríklad na každé 2 alebo 3 hodiny.

jedna dávka lieku je niekoľko kvapiek alebo jeden hlt

### PRÍPAD:

Jedna absolventka môjho základného homeopatického kurzu prišla navštíviť svoju švagrinú, ktorá bola dva dni po cisárskom pôrode. Švagriná bola celá zohnutá, s útrpným výrazom na tvári. Mala veľké bolesti. Sťažovala sa, že sa nemôže poriadne hýbať. Vstať a starať sa o dieťaťko jej robí problémy. Od bolesti mala slzy v očiach. Brat našej žienky veľmi trpel so svojou manželkou, nevedel jej nijako pomôcť. Tu naša žienka nevydržala a opýtala sa, či by švagriná nechcela skúsiť homeopatiu. Oni o homeopatii nič nevedeli, prvýkrát ten názov počuli, takže prečo nie, keď jej



je tak zle. Dostala jednu guľku Arnica 30 CH. Ďalej komunikovali a zhruba o dvadsať minút si švagriná uvedomila, že omnoho ľahšie vstala a už ju tak všetko nebolí. Bola nadšená, vypýtala si celú tubičku Arnica a dostala inštrukcie, ako ju má brať. Večer jej volal brat, že jej veľmi pekne ďakuje, lebo manželka sa má neporovnateľne lepšie. Behá okolo malého a všetko je omnoho lepšie. Vzala si ešte dve guľky lieku. (V tomto prípade si rodička vystačila len s Arnica montana a nepotrebovala aj Bellis perennis.) Všetci rodinní príslušníci, ktorí boli svedkom toho, ako krásne Arnica mladej mamičke zabraja, sa stali nadšenými homeopatie.

## NOVORODENEC

Homeopatický liek podávame dieťaťku tak, že v malom množstve pre novorodenca vhodnej vody (v cca 1 dcl) rozpustíme jednu guľku. Z toho odoberieme plastovou lyžičkou a opatrne dáme dieťaťku do ústičiek. Alebo môžeme liek dať do striekačky či kvapkadla a opatrne novorodencovi vstreknúť/kvapnúť pár kvapiek do ústičiek. Jedna dávka lieku je niekoľko kvapiek alebo jeden hlt.



## LAKAVÉ DIETĀ

Niekedy u novorodenca pozorujeme veľmi rozdielnu ľakavosť. Prejavuje sa to tým, že sa

aj pre rodičov je homeopatia dobrý liečiteľ

pri najmenšom zvuku strhne alebo veľmi plače, prípadne sa nechce prisáť. Väčšinou je to po prekonaní, teda veľmi rýchlych pôrodoch, kedy nemal čas si pomaly prvyknúť na prechod z maternice do sveta. Rýchle, prekonané pôrody evidujeme najčastejšie pri pôrodoch vyvolaných syntetickým oxytocínom, aj keď niekedy sa môže jednať aj o prirodzené pôrody.



## ACONITUM NAPELLUS 30 CH

Dieťaťko sa narodilo za prišerných materských bolestí. Rýchlo vyšlo von. Je výrazne ľakavé a môže byť aj veľmi plačlivé. Väčšinou sa ťažko prisáva k prsníku. Typické je, že sa chce/nechce prisáť. Takto s prsníkom „bojuje“ a pritom plače. DÁVKOVANIE: 1 - 3x za deň po dobu troch dní.

### PRÍPAD:

Zavolať mi moja pacientka dva dni po pôrode ešte z pôrodnice. Veľmi plakala a hovorila, že jej dieťaťku chcú nasadiť

www.homeomagazin.sk

antibiotiká, lebo má veľmi vysokú hladinu CRP v krvi (C-reaktívny proteín signalizuje bakteriálny zápal v organizme). Ona chce urobiť všetko preto, aby antibiotiká nedostala. Spýtala sa ma, či môžem niečo dať dieťaťku, aby sa vyliečilo. Porozumenie prípadu: Bolo to dosť ťažké, pretože som nemala žiaden symptóm bábätka. Javilo sa ako pokojné, neľakavé, nemalo žltičku. Tak som vzala príznaky mamy. Bola vystresovaná a veľmi sa o dieťaťko bála. Dieťaťko teda dostalo liek Aconitum 30 CH v ten deň ešte dve dávky a na druhý deň jednu dávku. Na druhý deň poobede mi volala mamička, že malému robili odber a CRP má úplne v norme. Dnes je to už veľký školák. Je to zdravý a krásny chlapec.

Kniha MAMATATA je naplnená množstvom potrebných informácií. V závere sa píše, že homeopatia je naozaj výborná pre tieto dôležité životné obdobia, ale nielen pre

ne. Ako vaše deti rastú, dostávajú sa do kolektívu, prichádzajú choroby a homeopatiká sú naďalej ideálnou voľbou pre ich liečbu. No aj pre rodičov je homeopatia dobrý liečiteľ. Ku nim tiež prichádzajú choroby, bolesti, či vyhorenia, hoci aj z materskej dovolenky. Preto je veľmi vhodné pokračovať s homeopatiou, a aby ste sa ňou mohli naučiť liečiť, autorka knihy vám ponúka polročné kurzy akútnej homeopatie.

Na koniec už len pridávame želanie autorky knihy, Dr. Jany Kolenovej: „Prajem vám, aby ste svoje tehotenstvo mohli prežiť s oteckom vášho bábätko po boku a aby sa pôrodom mohla stať z vás Žena. Pretože tak ako sa výchovu našich detí sami vychováme (aspoň tak by to malo byť), tak sa aj pôrodom dieťaťka môžeme narodiť do našej ďalšej, vyššej ľudskej kvality.“

Dr. Jana Kolenová, SAKHom. je certifikovaná klasická homeopatka s praxou v Košiciach.

Pacientov má z celého Slovenska, zväčša celé rodiny. Je členkou Slovenskej komory homeopatov. Je riaditeľkou a hlavnou lektorkou Školy akútnej homeopatie (ŠAH), ktorá ponúka homeopatické kurzy pre širokú verejnosť. Najobľúbenejší je polročný základný kurz Domáca homeopatia I, ktorý organizuje od roku 2008.

www.homeopat-kurzy.sk

autorka knihy vám ponúka polročné kurzy akútnej homeopatie

