

11 praktika a

könnyű

várandósságért

és szülésért



BABAFALVA



11 praktika a könnyű várandósságért és szülésért

Hogyan enyhítsük természetes módszerekkel a terhességi tüneteket és készüljünk a szülésre

SZELÍD GYÓGYMÓDOK A VÁRANDÓSÁG ALATT	- 3 -
GYÓGYNÖVÉNYEK	- 3 -
HOMEOPÁTIA	- 4 -
AROMATERÁPIA	- 5 -
ÉTREND, DIÉTA	- 5 -
LEGGYAKORIBB TERHESSÉGI PANASZOK ÉS AMIT ELLENE TEHETÜNK	- 8 -
ÉMELYGÉS, ROSSZULLÉT	- 8 -
GYOMORÉGÉS	- 10 -
FEJFÁJÁS	- 12 -
SZÉKREKEDÉS	- 14 -
ARANYÉR	- 15 -
VISSZÉRTÁGULAT	- 16 -
VIZESEDÉS	- 15 -
ÁLMATLANSÁG	- 19 -
MEDENCEFÁJDALOM	- 20 -
FELKÉSZÜLÉS A SZÜLÉSRE	- 21 -
SZÜLÉS	- 22 -

Kocsisné Péterfy Hajnal

szakgyógyszerész

a Babafalva.hu kismama hírportál főszerkesztője

SZELÍD GYÓGYMÓDOK A VÁRANDÓSÁG ALATT

GYÓGYNÖVÉNYEK

A gyógynövények a leggyakrabban alkalmazott természetes szerek közé tartoznak. Egyetlen gyógynövényt sem szabad azonban folyamatosan használni. Mindig **kúraszerűen alkalmazzuk**, legfeljebb 1 hónapig egyfolytában, és legalább 1 hét szünetet kell tartani két kúra között.

A puha növényi részekből (levél, virág, puha szár) álló teafüvet **forrázással** készítjük el: forró vízzel leöntjük, és 6-7 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. A filteres teafüveket kevesebb ideig kell állni hagyni, mert finomabb bennük a teafű - itt a tea használati utasítása ad támpontot.

A tömörebb növényi részekből (gyökér, gyöktörzs, kéreg, gumó, termés) **főzetet** készítünk: a növényi részeket beleszórjuk a forró vízbe, enyhén forraljuk 5-10 percig, majd 10-15 percig lefedve állni hagyjuk, aztán leszűrjük.

Ha a növény hőérzékeny hatóanyagot tartalmaz, például a csipkebogyó, akkor **áztatással** készítjük a teát: hideg vízzel leöntve szobahőmérsékleten tarjuk 8-10 órát, utána szűrjük le, és fogyasztás előtt kicsit meglangyosítjuk.

Ha lehetőségünk van rá, ne csapvízzel, hanem forrásvízzel készítsük a gyógyteákat.

Ne forrón **fogyasszuk**, hanem várjuk meg, amíg kellemes hőmérsékletre hűl. Mindig fedjük le a teát, amíg készül, ill. amíg hűl, hogy ne távozzanak belőle az értékes, illékony hatóanyagok. A gyógyteákat sohase cukrozzuk, hanem mézzel **édesítsük**. A keserűanyagokat tartalmazó teákat (gyomor-, máj-, epebántalmakra) és a fogyasztóteákat pedig egyáltalán ne édesítsük. Lassan, kortyonként fogyasszuk.

Várandósan **KERÜLENDŐ** gyógynövények

- **Növényi hashajtók**, melyek a méhizomzatot is összehúzódnásra serkentik, és vetélést, koraszülést okozhatnak: kutyabengekéreg, szenna, varjútövis, lórom, aloe vera. A növény leveléből előállított, tiszta aloé gél, amely nem tartalmazza a növény hashajtót tartalmazó részeit, továbbra is alkalmazható.
- **A méhizomzatot befolyásoló vagy alhasi vérbőséget okozó gyógynövények**: kálmosgyökér, fehér üröm, édesgyökér, varádicskóró, lenmag, fagyöngylevél, csombor menta, rebarbara, rózsameténg, cseresznyelevél, kakukkfű.
- **Erős méregtelenítő, vértisztító hatású** növények, melyek a szervezetben felgyűlt méreganyagokat felszabadítva a magzatot károsíthatják: kálmosgyökér, fehér üröm, borókabogyó.
- **Keserűanyagot, alkaloidot és bizonyos illóolajokat tartalmazó** növények, melyek a magzati szervezet működésére is hatással lehetnek: a borbolya, a vérehulló fecskefű, a borókabogyó, a csikófark, a levendula, a majoránna, az őszi kikerics, az oregánó, a rozmaring és a cickafark. A fűszernövények, mint a majoránna vagy az oregánó kis mennyiségben, ételek fűszerezésére továbbra is használhatóak, de teaként fogyasztva nem.

- Az álmatlanság ellen használt *macskagyökér* (Valeriana) sem alkalmazható, mert nagy mennyiségben vetélést okozhat. Helyette inkább a hasonló hatású citromfű teát fogyasszuk.
- *Havi vérzést elősegítő és szabályzó* gyógynövények: borágó olaj, kerti ruta, petrezselyem és zeller magja.

HOMEOPÁTIA

A homeopátia az egész embert kezeli. A megfelelő szer kiválasztásánál figyelembe veszik a beteg testi és lelki alkatát, a betegség egyéni tüneteit és a betegség kialakulásának körülményeit is. A gyógyítás alapelve, hogy **hasonló a hasonlót gyógyítja**, ami azt jelenti, hogy amilyen tüneteket egy szer nagy mennyiségben bevéve okoz, homeopátiás szerként ugyanezeket a tüneteket gyógyítja.

A szerek lehetnek ásványi, növényi vagy állati eredetűek, és az anyag egészen kis mennyiségét tartalmazzák, így **nincsenek mellékhatásaik** és alkalmazásuk veszélytelen. Általában **kétféle hígításban** találjuk meg. A D (azaz decim) 10-szeres hígítást jelent, a C (azaz centum) pedig 100-szoros hígítást. A betűk mellett álló számok azt mutatják, hogy az adott szer hányszor volt a 10-szeresére vagy 100-szorosára hígítva.

A testi tünetek, hirtelen kialakult betegségek, balesetek orvoslására a kisebb hígítású szerek a megfelelőek, míg lelki panaszokra vagy krónikus betegségekre a nagyobb hígítású szerek. C30-nál nagyobb hígítású szert kizárólag homeopata orvos javaslatára vegyünk és használjunk!

A homeopátia népszerű gyógymód a várandósság alatt világszerte, mivel nincs mellékhatása, nem okoz allergiát, sem pedig fejlődési rendellenességet. Érdeemes a házipatikában homeopátiás szert is tartani a gyakran előforduló panaszokra.

A homeopátiás golyócskákat a nyelv alá téve szopogassuk el. A szerek **bevétele előtt és után fél óráig ne együnk és ne igyunk** semmit. A tea, kávé, erős fűszerek, dohány és alkohol közömbösítik a szerek hatását, így bevitelük előtt és után 1-1 óra teljen el úgy, hogy ilyeneket nem fogyasztunk.

A szerek egyes illóolajokra is érzékenyek, a **borsmenta, kámfor, eukaliptusz, rozmaring és kakukkfű** alkalmazását kerüljük, amíg homeopátiás szert szedünk. A fogkrémek közül a Homeodent fogkrémet ajánlom ezekre az időszakokra, mivel az nem tartalmaz mentolt.

A homeopátiás szert az **eredeti csomagolásukban tároljuk**, ne tegyük át más edénybe, és fémeszközökkel ne nyúljunk hozzájuk. Tároljuk száraz, hűvös helyen, **sugárzásoktól** (pl. tévé, számítógép, mikró) **távol**.

Ha a tünetek **3-4 nap alatt nem változnak**, vagy rosszabbodnak, **forduljunk homeopátiás orvoshoz** vagy orvoshoz.

AROMATERÁPIA

A terhesség alatt legbiztonságosabban az édeskés illatú olajok alkalmazhatók. Az első időszakban, mikor érzékenyek vagyunk a szagokra, kellemes felüdülést nyújthat, ha valamilyen finom illatú olajat teszünk a párologtatóba, vagy aromaterápiás tusfürdővel, szappannal mosakszunk.

Masszázshoz az olajokat hígított formában, ún. bázisolajjal összekeverve használjuk, különben kellemetlen, szűrő vagy égő érzést okoznak a bőrön. Hordozóolajként legjobb hidegen préselt olajokat alkalmazni, mivel ezek a legtisztábbak. Bázisolajként használható olajok: szőlőmag, mandulamag, napraforgó, szója, avokádó, búzacsíra vagy szezámolaj. Egy evőkanál bázisolaj egy teljes testmasszázshoz elegendő. Kis tálkába öntve kell hozzácsepegtetni 6-8 csepp illóolajat. Egy kezelés során háromnál több illóolajat ne használjunk.

Illatos fürdő készítéséhez 6-8 csepp illóolajat adjunk a fürdővízhez. Akkor csepegtessük bele, amikor még engedjük a meleg vizet a kádba, mivel a hő segíti az illatok felszabadulását, és így azok betöltik az egész fürdőszobát. Az illóolaj egy része a bőrön keresztül felszívódva fejti ki hatását, a fürdővíz felszínén maradó rész pedig elpárolog, és a belégzés során a tüdőbe jut.

Párologtathatjuk is az illóolajokat a szobában. Használhatunk aromalámpát, csepegtethetünk egy kis vízzel teli tálkába belőlük, amelyet a radiátorra helyezhetünk, vagy egy vizes törülközőre is, amelyet a radiátorra helyezünk száradni.

Várandósság alatt KERÜLENDŐ illóolajok

Kerülni kell a teljes terhesség alatt, mert túl erősek, vagy vérzésmegindító hatásuk van: ánizskapor, ánizsmag, árnika, bazsalikom, borókafenyő, borsmenta, ciprus, csombor, csombor menta, fahéj, izsóp, kakukkfű, kámfor, majoránna, mirha, borsfű, rozmarin, szegfűszeg, szerecsendió, tárkony, zsálya.

A terhesség első hónapjaiban kerülendő, később mértékkel használható olajok: zsálya, rózsa, jázmin, kamilla. Egyes vélemények szerint a terhesség első három hónapjában az émelygésre ajánlott olajokon kívül egyáltalán ne használjuk az aromaterápiát.

ÉTREND, DIÉTA

A terhesség alatt jelentkező panaszok egy részének enyhítésében az étrendi változtatások, a tudatosabb étkezés is fontos szerepet játszik.

Az **energiaszükséglet** a várandósság első harmadában kb. 6-7 %-kal nő az ajánlott 2000-2500 kalóriához képest. Ez a növekedés kb. napi 150 kalóriát jelent (pl. 1 db zsemle, 3 dl 1,5 %-os tej, vagy 3 dl 100%-os gyümölcsle energiataralma). Később kb. napi 300 kalóriával nő a szükséglet. Ha a fizikai aktivitás csökken a várandósságot megelőző életvitelhez képest, vagy a terhesség túlsúllyal indult, akkor ez a többlet energia-bevitel maximum 200 kalória legyen naponta.

Téves tehát az a nézet, hogy a kismamáknak kétszer annyit kell enniük, mint a terhességet megelőzően, mivel ez a mennyiség túl sok felesleges energiát jelentene a szervezetnek, ami nemcsak a mama, de a baba számára is káros lehet.

Nagyon fontos azonban, hogy a napi energiamennyiséget **változtatosan, mindenféle élelmiszercsoportot tartalmazó élelmiszerekből**, ételekből állítsuk össze, így nemcsak a szükséges energiamennyiség, hanem a megfelelő arányú fehérje, zsír, szénhidrát, vitaminok és ásványi anyagok mennyisége is biztosított. A szélsőséges táplálkozási formákat érdemes kerülni a terhesség alatt, mivel a baba egészséges fejlődéséhez minden tápanyagra szükség van.

Irányelvek a helyes táplálkozás megvalósításához

(forrás: Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége hírlevele)

- Bármilyen táplálék része lehet a helyes étrendnek, ha a **mértékletességet betartva**, azokat megfelelő mennyiségben, gyakorisággal és arányban fogyasztjuk. A **változatos, sokféle nyersanyagból kialakított étrend** minden fontos tápanyagot megfelelő arányban biztosít a szervezetünk számára.
- **Ételkészítéshez** elsősorban **növényi olajokat** használjunk. Az étrendben az alacsonyabb zsírtartalmú élelmiszerek szerepeljenek (soványabb húsfélék, tejtermékek stb.). Részesítsük előnyben a **kevesebb zsiradék felhasználását igénylő ételkészítési módokat** és eszközöket (főzés, párolás, sütőzacskó, alufólia, stb.).
- **Kerüljük a túlzott sófogyasztást.** Használjunk többféle zöld fűszert és az élelmiszerek közül válasszuk az alacsonyabb sótartalmúakat.
- **Tejet, tejtermékeket ajánlott naponta fogyasztani.** Fél liternyi sovány tej vagy azzal egyenértékű kefir, joghurt, sajt, illetve tehéntúró minden nap szerepeljen az étrendben, mert ezek jó forrásai értékes fehérjéknek és egyes vitaminoknak, ásványi anyagoknak, különösen a kalciumnak.
- **Ajánlott naponta fogyasztani alacsony zsírtartalmú húsfélét.** A halak, különösen az értékes zsírsav-összetételű tengeri halak rendszeres fogyasztása (hetente 1-2-szer) ajánlott. Tojást hetente 2-4 db-ot, májat havonta 2-3 alkalommal tartalmazzon az étrend.
- **Zöldségfélét és gyümölcsöt idénynek megfelelően frissen vagy mirelit, illetve savanyúság, befőtt formájában bőségesen ajánlott fogyasztani,** összesen napi legalább 50 dkg mennyiségben. Gazdag forrásai az ételmi rostoknak, egyes vitaminoknak, ásványi anyagoknak, illetve egyéb egészségvédő hatású biológiailag aktív anyagoknak. Többségük energiaszegény és magas víztartalmú.
- **Rendszeresen, minden nap szerepeljen az étrendben valamilyen teljes értékű gabonaféle.** Ide tartoznak a teljes kiőrlésű lisztből készült barna-, korpás-, magokkal dúsított kenyérfélék, pékáruk, a teljes gabonaszemet tartalmazó őrlemények, natúr gabonapelyhek, müzlik, zabkorpa, hajdina,

köles stb. Az igazi barna kenyérnek nemcsak a színe barna, hanem az állaga tömör, nem levegős, puha. Ezek rosttartalma segít a várandósok körében gyakorta előforduló székrekedés megelőzésében is. A kismamáknak kb. napi 25-30 g rostfogyasztás ajánlott.

- **Édességet, desszertet az étkezések befejező fogásaként** fogyasszunk. A desszertek helyes kiválasztásánál fontos szempont, hogy a kevesebb energiát és zsírt tartalmazó, tej- vagy gyümölcsalapúakat részesítsük előnyben.
- Fontos a **napi 2 liternyi folyadék fogyasztása** (víz, ásványvíz, rostos gyümölcs- és zöldséglé, gyümölcstea, tej). A savanyított tejtermékek, a levesek, főzelékek szintén magas víztartalmúak. Az alkoholtartalmú italokat kerülni kell, a koffeintartalmú italok fogyasztását pedig érdemes csökkenteni.
- **Naponta négyszer-ötször, de legalább háromszor étkezzünk**, ha lehet, mindig hasonló időpontban. Az étrend legyen kiegyensúlyozott, a napi szükséges táplálékmenyiséget arányosan kell elosztani az egyes étkezések között, illetve ügyelni kell arra, hogy ne legyen túl nagy ingadozás a táplálékfelvételben.
- **Csak friss, jó minőségű élelmiszert vásároljunk**, és olvassuk el a csomagoláson található feliratokat, a feltüntetett energia- és tápanyagértékeket, egyéb összetételi adatokat, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.
- Ha lehet, **mindig étkezzünk nyugodt, kulturált körülmények között**, kényelmesen, megterített asztal mellett, az étkezésre elegendő időt szánva.
- **Ha kívánósak vagyunk**, a vágyott élelmiszerről nem szükséges lemondani, de a **mértékletességre tudatosan ügyelni kell**, hogy az egyoldalú táplálkozást elkerülhessük.

LEGGYAKORIBB TERHESSÉGI PANASZOK

1. ÉMELYGÉS, ROSSZULLÉT

Az émelygés, hányinger a **terhesség egyik legkorábbi jele**, már a pozitív teszt előtt jelentkezhet. A köznyelvben leginkább reggeli rosszullétként terjedt el, de a nap bármely szakában felléphet, vagy akár egész nap tarthat. Okai pontosan nem ismertek, valószínűleg a kismama szervezetében zajló hormonális, anyagcsere és kémiai változások hatására alakul ki. A hányinger, hányás a magzatot nem veszélyezteti, és a kismamára is csak akkor veszélyes, ha gyakran hány, és két hányás között nem tud enni-inni. Ekkor mindenképpen orvoshoz kell fordulni.

Az émelygés, hányás csökkentésében életmódbeli és étrendi változások is segíthetnek, és vannak kifejezetten émelygés ellen ajánlott természetes készítmények is.

Étrend

- A hányinger, hányás megelőzésére **naponta többször, kis adagokat együnk**. Az étkezéshez teremtsünk **nyugodt körülményeket, lassan együnk**, és alaposan rágjuk meg az ételt. Csak annyit együnk, amennyi jólesik.
- **Könnyű ételeket** válasszunk, és a túlságosan zsíros, fűszeres, nehéz étkeket kerüljük. Jó támpont, ha a saját szervezetünkre hallgatva mindig azt esszük, amit kívánunk.
- Lehetséges, hogy ezekben a hetekben az éhség is rögtön émelygés formájában jelentkezik, ha így van, figyeljünk oda, hogy rendszeres időközönként együnk, **ne várjuk meg, amíg éhesek leszünk**.
- Reggel segíthetnek az **ágyban, felkelés előtt elköltött falatkák**, pl. pár darab keksz egy kis teával. **Ne keljünk ki hirtelen az ágyból**, pihenjünk még 15-20 percet felkelés előtt.
- Este **lefekvés előtt könnyű, fehérjében gazdag vacsorát** együnk, ez megelőzheti a reggeli rosszullétet.
- Fontos a **megfelelő folyadékpótlás**, ásványvízzel vagy enyhén cukros teával, különösen gyakori hányásnál. Ha az ivás is hányingert okoz, akkor **kortyonként** fogyasszuk a folyadékot.
- A **hideg italok, mentolos vagy savanykás italok** (pl. limonádé) is csökkenthetik a hányingert - ezt egyénileg ki kell tapasztalni.
- **Kerüljük a cigarettát, alkoholt, kávé** és a koffein más formáit is (kóla, fekete tea stb.).

Életmód

- **Kerüljük a stresszes helyzeteket**, mert a rosszulléteket a fizikai vagy a pszichés túlterheltség is rosszabbíthatja. Relaxációs, meditációs technikák vagy légző gyakorlatok segítenek a stressz feldolgozásában.
- **Pihenjünk sokat**, délutánra-estére olyan nyugodtabb elfoglaltságokat válasszunk, mint az olvasás vagy a zenehallgatás. Próbáljunk **legalább 9 órát aludni** éjszaka.
- **Tartózkodjunk sokat a friss levegőn**, és **szellőztessünk sokat** a helyiségekben, ahol tartózkodunk.
- **Ne hordjunk szoros ruhákat**, amelyek a gyomrunknál, hasunknál, vagy nyakunknál szorítanak, kényelmetlenek.

Émelygés elleni szerek

- A **B6-vitamint és vasat tartalmazó ételek**, vagy étrend-kiegészítők csillapíthatják az émelygést. Vannak azonban olyan kismamák, akiknél pont a terhesvitaminok, vagy a magnéziummal kombinált B6-vitamin készítmények okoznak hányingert, nekik az egyszerű B6-vitamin tablettát érdemes kipróbálniuk.
- Enyhíti a hányingert a **gyömbér** is, amelyet elrágcsálhatunk, vagy fogyaszthatunk gyömbértea vagy gyömbércukorka formájában is. A gyömbérport beleszórhatjuk pl. kamillateába is.
- Ugyancsak jó hatású lehet a **mandula** is, elrágcsálva, vagy darálva és vízzel keverve.
- Cseppentsünk 1-2 csepp **citrom, narancs vagy grapefruit illóolajat** a zsebkendőnkre, és lélegezzük be, amikor kezdődik az émelygés. Ha jól esik, a szoba levegőjét is illatosíthatjuk ezeknek az olajoknak a párologtatásával.

Homeopátiás szerek

- **Cocculus indicus 9 CH**: A hányinger rosszabbodik szagingerekre, szédülés, ásítózás és nagy fáradtság társul hozzá. Meleg szobában, pihenésre enyhül. Adagolása: **napi 3x5 golyócska**.
- **Ignatia amara 15 CH**: A kismama szorongó, érzékeny. Gyomorszáji görcsöket érez, a torokban gombócérzet alakul ki, nehézlégzés kíséri. Evésre javul, kikapcsolódásra megszűnik. Adagolása: **2x5 golyócska**.
- **Ipeca 9 CH**: Szinte állandó hányinger, sápadtsággal és alacsony vérnyomással. A hányás nem hoz megkönnyebbülést, a beteg nem szomjas. A beteg nyelve tiszta marad a hányás ellenére is. Adagolása: **napi 3x5 golyócska**.
- **Nux Vomica 9 CH**: A hányinger evés után jelentkezik, erős álmoság mellett. A hányás megkönnyebbülést hoz. Pár korty savanyú vagy szénsavas ital csökkenti a hányingert, a kávé vagy annak illata erősen fokozza. Adagolása: **1x5 golyócska**.

- **Sepia officinalis 9 CH:** Reggel, ébredéskor már hányingere van a kismamának, ami ételszagra vagy étel látványára fokozódik. Gyomorégés, rossz szájíz kísérheti, amit az evés csak átmenetileg enyhít. A savanyú ízek jól esnek. Adagolása: **napi 2x5 golyócska.**
- **Tabacum 9 CH:** Nagy fokú hányinger, ami a legkisebb mozgásra is súlyosbodik. Erős sápadtság, hideg veritékezés, szédülés, erős szívdobogás kíséri. Friss levegőre javul. Adagolása: **napi 2x5 golyócska.**
- **Cocculine tabletta:** A hányingert szédülés, sápadtság, gyengeség kíséri, és bizonyos szagok váltják ki. Adagolása: **napi 3-4x1 tabletta.**

2. GYOMORÉGÉS

A gyomorégés a terhesség **egyik leggyakoribb, veszélytelen, ámde kellemetlen velejárója.** Akkor jelentkezik, ha a gyomorsav, ill. a savas gyomortartalom a nyelőcsőbe jut. Oka, hogy a termelődő sárgatest-hormon elernyeszti a gyomor és a nyelőcső közötti záróizmot. A nyelőcső alsó részén enyhe gyulladás alakul ki, amit a savas gyomortartalom tovább irritál, és ez okozza az égő érzést.

Később a megnövekedett méh elmozdítja eredeti helyzetéből a gyomrot, és alulról nyomást is gyakorol rá. A terhelés a rekeszizmot is kimozdítja, ezáltal nő a nyílás, ahol a nyelőcső áthatol a rekeszizmon. Mindez tovább könnyíti a savas tartalom visszafolyását. A terhesség vége felé, amikor már az alsó bordákra is nyomás nehezedik, különösen súlyos lehet a gyomorégés.

Étrend

- **Együnk naponta többször.** Mivel étkezések között is termelődik a gyomorsav, ha gyakrabban étkezünk, rövidebbek lesznek azok az időszakok, amikor az üres gyomrot irritálja a sav. Előfordulhat, hogy napi 5-6 étkezés is szükséges lehet.
- **Egyszerre csak keveset együnk.** A nagy adagok megterhelnék a gyomrot, és aránytalanul nagy mennyiségű sav termelésére serkentenek.
- **Kerüljük a folyadékokat és a pépes ételeket,** mivel azok gyorsan ürülnek ki a gyomorból, és nem kötik meg a savat. A darabos, szilárd ételek fejtenek ki legtovább savmegkötő hatást. Nem javasolt a levesek fogyasztása, mivel nem tartalmaznak elég szárazanyagot a sav lekötéséhez.
- **Folyadékot csak kis kortyokban,** egyszerre keveset igyunk.
- **A keményítő- és fehérjetartalmú ételeknek** a legjobb a savkötő hatása, így **az étrend alapját** a zöldség- és főzelékfélék, burgonya, rizs, tésztafélék, kenyér, péksütemények és az állati eredetű fehérjék adják.
- **A sok rostot tartalmazó főzelékféléket** (hüvelyesek, k-betűsök) **hosszú ideig, és fedő nélkül főzzük,** így nem fognak puffadást okozni.
- **A növényi zsírokat** részesítsük előnyben az állati zsiradékokkal szemben.

- **Kerüljük a pirítást, hosszas sütést**, mert a hevített zsírokban, olajokban a gyomornyálkahártyát izgató termékek keletkeznek.
- **Ne használjunk erős, csípős fűszereket**, és mérsékeljük a sófogyasztást is. A hagyma, fokhagyma ételbe főzve a legtöbb esetben fogyasztható - ki kell próbálni, bírjuk-e.
- Mivel gyomorbántalmak esetén hajlamosabbak vagyunk az egyoldalú étkezésre, bizonyos ételeket pedig eleve kerülnünk kell, javasolt valamilyen multivitamin készítmény szedése.

Kerülni kell minden olyan ételt, italt, amely fokozza a gyomorsav termelését:

- erős fűszerek: csípős paprika, mustár, curry, ketchup, toma, ecet, fekete bors,
- alma, citrusfélék,
- sok cukrot tartalmazó ételek: lekvár, dzsem, méz, kompótok, sütemények, csokoládé
- koffein tartalmú italok: kávé, tea, kóla,
- a szénsavas üdítők,
- citrusfélékből készült rostos levek,
- zöld tea, mate tea,
- alkoholos italok,
- dohányzás

Külön meg kell említenem a **tejet**, mivel sokáig kifejezetten javasolták a túl sok sav ellenszereként. Azonban a tej csak átmenetileg köti le a savat, és később, az emésztése során még több sav fog keletkezni. Ezért önmagában sem a tej, sem a joghurt, kefir nem csillapítja tartósan a gyomorégést, azonban **egy kis kétszersülttel, Korpovit keksszel kiegészítve** már hatásosak lehetnek.

Gyomorégés elleni szerek

- **Gyógyvíz-kúra:** naponta két-háromszor 0,5 dl **Salvus víz** fogyasztása javasolt. Oldja a felhalmozódott nyákot, tisztítja a gyomornyálkahártyát, eltávolítja az összegyűlt gyulladási termékeket. A kúra időtartama 4-6 hét.
- Gyógyszertárban kaphatók **gyomortea-keverékek**, melyek jó hatással lehetnek a gyomorsavtúltengésre, gyomorégésre. Nem mindegyik alkalmazható terhesség alatt, ezt ellenőrizzük, mielőtt megvásároljuk.
- Hatásos háziszser lehet a **frissen préselt burgonyalé:** pucoljunk meg 1-2 nagyobb burgonyát, reszeljük le, majd préseljük ki a levét, és frissen igyuk meg. Naponta kétszer, étkezés előtt kb. 15 perccel igyunk 0,5 dl-t.
- A **savanyú káposzta leve** ugyanilyen jó hatású, ebből is naponta kétszer-háromszor, étkezés előtt fogyasszunk.

Homeopátiás szerek

- **Iris versicolor 9 CH:** A gyomorégés erős, gyakran fellép hányinger, amit migrénes fejfájás kísér. Szinte rendszeres időközökben, főleg hétvégén és pihenéskor jelentkezik a fejfájás. **Adagolása: 1x5 golyócska.**
- **Nux vomica 9 CH:** bőséges étkezés után álmoság lép fel, majd 1-2 óra múlva gyomorégés, puffadás, és a szelek távozása okoz kellemetlenségeket. **Adagolása: 1x5 golyócska.**
- **Robinia pseudoacacia 9 CH:** A gyomorégést a sok gyomorsav okozza. Éjszaka is éghet a gyomor, savas hányás léphet fel, fejfájással. **Adagolása: napi 3x5 golyócska.**
- **Lycopodium clavatum 9CH:** Kevés étel evésekor hamar puffad, gyakran az alhas, a köldök alatti rész. Többször keveset eszik, gyakran nassol édességet. Az alhasi puffadás sokszor délután erősödik étkezéstől függetlenül is. Éhségérzetnél ég a gyomra. **Adagolása: 1x5 golyócska.**
- **Asa foetida 9 CH:** A kismamát büfögés kínozza, a nyelvcsövében gombócot érez, mely a gyomorszájától a torok felé idegentest-érzést okoz. **Adagolása: 1x5 golyócska.**

Életmód

- Ha az **alvást is megzavarja** a gyomorégés, célszerű **az ágy fejbégét kb. 10 cm-el megemelni**, vagy 2-3 nagypárnát használni. Utóbbi esetben figyeljünk arra, hogy ne csak a fejünket emeljük meg, hanem az egész felsőtestünket, mivel csak így kerül a nyelvcső alsó vége fentebb a gyomorszájnál. Lefekvés előtt néhány korty tej vagy joghurt pár falat kétszersülttel jó hatású lehet, de vigyázzunk, tényleg csak pár falatot együnk, különben ellenkező hatást fogunk elérni.
- Kismamatornán, kismamajógán és a hétköznapiakban is **kerüljünk minden fordított testhelyzetet, erőteljes hajlogatást**, mert savvisszafolyást okozhatnak.

3. FEJFÁJÁS

Fejfájás a terhesség bármely időszakában előfordulhat, koraterhességben gyakran a hányingerhez társul. Előfordulhat a terhességtől függetlenül, valamilyen aktuális betegség (pl. nátha) tüneteként is.

Étrend

- A legfontosabb a visszatérő, gyakori fejfájás esetében, hogy fokozottan figyeljünk a **folyadékpótlásra**, és ezt elsősorban vízzel, ásványvízzel oldjuk meg. **Napi 2-3 liter folyadék** elfogyasztása is szükséges lehet, akkor is, ha nem érezzük magunkat szomjasnak.
- **Kerüljük** a fűszeres ételeket, a tejtermékeket, különösen a sajtokat, és ne együnk nagy mennyiségben húst sem.
- Az **éhség**, és az abból eredő túlzott gyomorsavtermelés is okozhat fejfájást, így figyeljünk, hogy időben együnk, ne várjuk meg, míg kialakul az éhségérzet.

Életmód

- A fejfájást általában a stressz és a kimerültség fokozza, azért pihenünk sokat, és **kerüljük a pszichés és fizikai terhelést**. Relaxációs, meditációs technikák rendszeres gyakorlásával megelőzhetjük a fejfájás kiújulását.
- Segíthet, ha **hűvös, elsötétített szobában** lepihenünk, esetleg alszunk is egyet. Homlokunkra és tarkónkra helyezhetünk **hideg borogatást**.
- **Sétáljunk sokat a friss levegőn** - mind az enyhe testmozgás, mind a jó levegő segít a megelőzésben is.

Fejfájás elleni szerek

- A fejfájást **magnézium**, vagy **kalciumhiány** is okozhatja, egy-egy pezsgőtabletta segíthet.
- A **kávé, koffeintartalmú italok** bizonyos esetekben fokozhatják a fejfájást, más esetekben pl. ha alacsony a vérnyomásunk, csökkenthetik. Ha jól tesz a koffein, akkor kipróbálhatjuk a kávé helyett az **erős feketeteát is sok cukorral** - ez a vérnyomásunkat és a vércukorszintünket is megemeli.
- Illóolajok közül a **borsmenta-olaj** vagy a **levendula-olaj** csökkenti a fejfájást, a halánték környékén bedörzsölve. A többféle illóolaj keverékét tartalmazó kínai vagy vietnámi balzsamokat terhesség alatt ne használjuk, mert azokban kerülendő összetevők is lehetnek.

Homeopátiás szerek

- **Belladonna 9 CH**: arckipirulással, izzadással járó, lüktető, doboló fejfájás. Jól esik a csend, a sötét szoba, a pihenés és az alvás. Adagolása: **óránként 1x5 golyócska** a fájdalom megszűnéséig.
- **Cyclamen europaeum 9 CH**: szem körül fellépő migrénes fejfájás, mely látászavarokkal, szédüléssel jár. Melegre javul, kávé és zsíros étel fogyasztására rosszabbodik. Adagolása: **óránként 1x5 golyócska**.
- **Iris versicolor 9CH**: rendszeres időközönként jelentkező, szemkáprázással, hányingerrel, savas hányással járó migrén. Adagolása: **óránként 1x5 golyócska**.
- **Lycopodium clavatum 9CH**: jobb oldali, szem körül induló migrénes fejfájás, melyet hányinger, hányás kísér. Gyakran az étkezések kimaradása is fejfájást okoz. Adagolása: **1x5 golyócska**.
- **Nux vomica 9 CH**: bőséges étkezés után fellépő fejfájás. Adagolása: **1x5 golyócska**.
- **Pulsatilla pratensis 15 CH**: zsíros, nehéz étel fogyasztása után alakul ki fejfájás, olykor hasmenés. Adagolása: **1x5 golyócska**.

4. SZÉKREKEDÉS

A székrekedésre való hajlam már a terhesség korai szakaszában kialakulhat, mivel a sárgatesthormon **elernyeszti a bélrendszert**. A renyhe bélfal pedig lustán továbbítja a béltartalmat. A székrekedést a kismama-vitaminokban lévő vas vagy az orvos által felírt vastabletta fokozhatja, ezt jelezzük az orvosunknak, ha előfordul.

Ilyen esetekben, amikor a bél renyhesége (azaz lustasága) okoz problémát, elsősorban az étrendi, életmódbeli változtatást szoktuk javasolni, és nem hashajtók szedését, mivel azok a bél lustaságát csak tovább fokoznák.

Étrend

- Igyunk **naponta legalább 2 liter folyadékot**. Ennek egy része lehet **rostos ital**, pl. körte, barack, vagy zöldséglevek. Olyan vegyes rostos levek is lehetnek, amelyek hozzáadott rostot tartalmaznak. Ebből napi fél-egy liter elegendő, nagyobb mennyiség a magas cukortartalom miatt nem javasolt.
- Fogyasszunk **sok rostos élelmiszert: zöldséget** (salátának, főzeléknek, rakott zöldségeket), sok **gyümölcsöt** (télen - kora tavasszal akár fagyasztottat is) és minél több **teljes kiőrlésű terméket** (kenyeret, péksüteményt, főzéshez teljes kiőrlésű lisztet). Ehetünk **müzliket** is, tejjel - vagy gyümölcslével, ha valami miatt nem bírjuk a tejet.

Életmód

- Sétáljunk, **mozogjunk rendszeresen**, és ha nem ellenjavallt, járjunk kismamatornára vagy kismamajógára is. A rendszeres mozgás, különösen a hasizomgyakorlatok, jót tesznek a bélmozgásnak.
- Különösen jó hatású **az intimtorna**, mind a székrekedés, mind az aranyér ellen, és segít a gát felkészítésében a szülésre. Intimtorna tanfolyamon várandósan is részt vehetünk, én a Kriston Andrea féle intimtorna gyakorlatokat ajánlom.
- Törekedjünk a **napenkénti székletürítésre**. Amikor székelési inger jelentkezik, **ne tartsuk vissza**, mivel az inger előbb-utóbb „kialszik”, és a székletürítési jelzés nem jut el a megfelelő idegközpontba. Így kialakulhat egy rossz beidegződési kör, aminek jobb elejét venni.

Székrekedés elleni szerek

- Gyógynövényboltokban, gyógyszertárakban lehet kapni olyan **bélműködést szabályozó** (de nem hashajtó!) készítmények, melyekkel a rostbevitelt növelhetjük. Vásárláskor mindenképpen ellenőrizzük, hogy az adott készítmény terhesség alatt szedhető legyen, és ne legyen hashajtó hatása.
- Jó hatású a **búzakorpa** is, ebből joghurtba keverve fogyasszunk el naponta egy evőkanálnyit.

Homeopátiás szerek - nem fájdalmas székrekedés esetére

- **Aluminium oxydatum 5 CH:** nincs székelési inger, a nem kemény széklet is nehezen üríthető. Adagolása: **napi 2x5 golyócska.**
- **Collinsonia canadensis 5 CH:** nagy darabos, nehezen üríthető széklet, esetleg aranyeres vérzésre való hajlam. Adagolása: **napi 2x5 golyócska.**
- **Hydrastis canadensis 5 CH:** krónikus székrekedés esetére. A széklet kemény és nyákos bevonatú. Adagolása: **2x5 golyócska.**
- **Sepia officinalis 9 CH:** a várandós hányingerrel, fáradtan ébred, lassú az emésztése, alhasi nyomásérzése van, esetleg aranyere is. Adagolása: **napi 2x5 golyócska.**

Homeopátiás szerek - fájdalmas székrekedés esetére

- **Raphanus sativus niger 5 CH:** erős hasi felfúvódás, hasi görcsökkel, fájdalmakkal, amiken javít a gázkibocsátás. Adagolása: **napi 2x5 golyócska.**
- **China rubra: 9 CH:** erős hasi puffadás esetére, a Raphanus sativus niger mellé ajánlott szedni. Adagolása: **napi 2x5 golyócska.**
- **Plumbum metallicum 5 CH:** erős hasi görcsök előzik meg a székelési ingert, a széklet kemény, feketés színezetű, a végbél görcsösen fáj. Adagolása: **napi 2x5 golyócska.**

5. ARANYÉR

Az aranyér a végbél körüli visszerek kitágulását jelenti. Gyakran vérzik is, különösen székelés során, és fájdalommal is járhat, a súlyosságától függően. Terhesség alatt a székrekedés, ill. a szorulás miatti erőlködés válthatja ki, a terhességi hormonhatások, a terhesség vége felé pedig a magzati fejtömeg nyomása a medencei vénákra.

Az aranyér megelőzésében rendkívül nagy szerepe van a **szorulás, székrekedés megelőzésének**, így az előző fejezetben felsorolt étrendi és életmódbeli elvek aranyér esetében is alkalmazandók. Ezekon felül különös gondot kell fordítani a **végbéltájék tisztántartására**, hogy ne alakuljon ki fertőzés és ezáltal újabb gyulladás a végbéltájékon. Székelés után ezért mindig mossuk le a végbél környékét. Ha az aranyér a végbélből kitüremkedik, és székelés után is kint marad, egy ujjal óvatosan vissza kell helyezni.

Súlyosabb vérzés, fájdalom, kitüremkedő aranyér esetében mindig forduljunk orvoshoz, aki felírja a megfelelő kenőcsöket vagy kúpokat.

Homeopátiás szerek

- **Aesculus hippocastanum 5 CH:** alapvető tüneti szer, amely csökkenti a tüsszúrászerű, vagy égő fájdalmat. Adagolása: **napi 3x5 golyócska.**

- **Arnica montana 9 CH:** erősíti a vénák falát, csökkenti a vérzést. Adagolása: napi 2-3x5 golyócska.
- **Collinsonia canadensis 9 CH:** ha az aranyér az erős székrekedés miatt lép fel, a szer segít a terhességi szorulásban. Adagolása: napi 2x5 golyócska.
- **Lachesis 15 CH:** heves, lüktető, doboló fájdalom csillapítására alkalmazható. Mellette szakorvosi ellátás is szükséges! Adagolása: kétóránként 5 golyócska.

6. VISSZÉRTÁGULAT

Várandósan a visszértágulat kialakulása nagyon gyakori. A sárgatesthormon elősegíti a vénafal ellazulását, és így a vénatágulat kialakulását. Ehhez járul hozzá, hogy a növekvő magzat nyomást gyakorol a vénákra, akadályozva a vénás vér visszaáramlását a szív felé. Így pangás alakul ki az alsó végtagi vénákban, ami tágulatot okoz. A megnövekedett testsúly szintén kedvez a visszértágulatoknak. A már kialakult visszértágulatot kezelni nagyon nehéz, ezért inkább törekedjünk a megelőzésre, különösen, ha egyébként is hajlamosak vagyunk visszértágulatra.

Életmód

- Rendszeresen **hordjunk kompressziós harisnyát**, léteznek kifejezetten kismamák számára készült is. A harisnyákat célszerű egész nap viselni, reggel felkelés után azonnal felvenni. Napi 1-2 óra viselés nem ér semmit!
- Ne álldogáljunk sokat, pihenjünk, **üljünk le, amikor csak tehetjük**. A lábunkat ne lógassuk, **támasszuk meg**, polcoljuk fel.
- Ülés közben végezzünk **keringésjavító gyakorlatokat**: körözzünk a lábfejükkel; írjunk le vele betűket vagy egész szavakat; felváltva pipáljunk, majd feszítsük ki a lábfejünket.
- **Ne keresztezzük** a lábainkat ülés közben.
- **Ne álldogáljunk egyhelyben sokat**. Ha állni kell, járjunk helyben, vagy emelgessük feszített térdrel váltogatva a lábfejet és a sarkat.
- Este a lábakat **fektessük magasra**, térdben kicsit behajlítva, így jobban tud áramlani a vér.
- **Ne hordjunk szoros ruhát**, amely akadályozza a keringést. Hordjunk **kényelmes cipőt**.
- A meleg fürdőket kerüljük. **Inkább zuhanyozzunk**, a lábon lehet **hideg vagy hideg-meleg vizes váltott zuhanyt** is alkalmazni, mindig a lábfejtől a szív felé haladva a vízszugárral.
- A **rendszeres testmozgás** is jót tesz (pl. szobabiciklizés, kismamatorna, sok séta). Az **úszás** az egyik legjobb mozgásforma a visszerek ellen, mivel itt a mozgás és a víz nyomása és hűtő hatása együtt érvényesül.
- **Járjunk sokat mezítláb**. Ez erősíti a lábizmokat, ezzel javítja a vénás keringést.

- **Rendszeresen végezzünk visszértornát,** például lábkörzést. A kismamatorna, kismamajóga tematikájának részei a keringésjavító gyakorlatok, ott megtanulhatjuk őket.

Étrend

- Ügyeljünk arra, hogy **ne hízzunk sokat,** mivel a súlynövekedés súlyosbítja a vénatágulatot.
- Étrendünk tartalmazzon megfelelő mennyiségű **C-vitamint,** ami hozzájárul az erek megfelelő rugalmasságának fenntartásához.
- Amennyiben a visszértágulathoz lábdagadás is társul, fogyasszunk **enyhe vízhajtó hatású ételeket:** pl. őszibarack (lé is), petrezselyem, zeller.

Visszeresség elleni szerek

- Lábdagadás, ödéma csökkentésére **enyhe vízhajtó növényeket** alkalmazhatunk: hibiszkuszvirág, gyermekláncfű, tarackbúza vagy kukoricabajusz teát. **Figyelem!** Terhességben erős hatású vízhajtó használata ellenjavallt!
- Kiváló C-vitamin és magnézium-forrás a **csipkebogyó tea.** Áztatással készítsük a teát: hideg vízzel leöntve szobahőmérsékleten tartsuk 8-10 órát, utána szűrjük le, és fogyasztás előtt kicsit langyosítsuk meg.
- Nagyon jó vénaerősítő és hűsítő hatású a **citrom illóolaj.** 1 cseppet 1 evőkanál olíva olajba keverve masszírozzunk a lábba, mindig a lábfejtől haladva a szív felé. Ne használjunk 1 cseppnél többet alkalmanként!
- A készen kapható krémek, kenőcsök, borogatások közül **mindenképp ellenőrizzük, hogy terhességben használható-e** az adott készítmény.

Homeopátiás készítmények

- **Arnica montana 9 CH:** elnehezült lábak, fájó visszerek, spontán véralfutások csökkentésére. Adagolása: **napi 2x5 golyócska.**
- **Hamamelis virginiana 9 CH:** feszülő, fájó visszerek, a láb állásnál, járáskor fáj. Adagolása: **napi 2x5 golyócska.**
- **Pulsatilla pratensis 15 CH:** a végtagok vénás vérbősége jellemző, és márványrajzolat a lábakon. A fájdalom melegben erősödik, friss levegőn enyhül. Adagolása: **napi 1x5 golyócska.**
- **Zincum metallicum 9 CH:** a lábak állandó mozgatása, rázása csökkenti a fájdalmat, zsibbadásérzést. A comb belső felén akár a nagyajkakig terjedő visszeres panaszoknál javasolt, Hamamelis-szel kiegészítve. Adagolása: **napi 2x5 golyócska.**
- **Aesculus hippocastanum 12 CH:** jó hatású a kezdődő visszerek ellen. Adagolása: **napi 2x5 golyócska.**

7. VIZESEDÉS

Az ödéma leggyakrabban várandósság utolsó harmadában jelentkezik. Leggyakrabban a lábfej és a boka bedagadásával jár, de esetenként a kéz és az arc is felpuffadhat egy kissé. Oka, hogy a várandósság alatt a testben több folyadék halmozódik fel, és a vénás vérkeringés is lassul, így a lábban több vér gyülemlik fel, amelyből aztán a folyadék a lábfej szöveteibe vándorol. Nagy melegben kifejezettebb lehet a lábdagadás. A baba megszületése után szinte azonnal megszűnik a vizesedés, a test gyorsan igyekszik kiüríteni a fölösleget, ezért a szülés utáni néhány napban a kismamák sokat járnak pisilni és a szokottnál erősebben izzadnak.

Ha a kéz és az arc hirtelen és erősen felpuffad, megemelkedik a vérnyomás, és a vizeletben fehérje mutatható ki, a tünetek kezdődő toxémiát (toxémia - terhességi mérgezés) jelezhetnek. Ebben az esetben sürgősen forduljunk orvoshoz.

Életmód

ld. a visszértágulat kezelésénél, megelőzésénél.

Étrend

- **Kerüljük a sófogyasztást**, mert az elősegíti a víz visszatartását a szervezetben. Kerüljük az ételízesítő-keverékeket és az instant leves porokat, mártásokat is, mert sok sót vagy más nátrium tartalmú adalékanyagot tartalmaznak.
- **Igyunk sokat**, mert ezzel segítünk a szervezetnek megtalálni a helyes folyadék egyensúlyt. Régebben szokás volt vizesedés esetében korlátozni a folyadékbevitelt, de ez a vizesedésen nem segít, viszont a kevés folyadék hosszú távon veszélyeztetheti a magzatot. Napi másfél-két liter folyadékot igyunk.

Vizesedés elleni szerek

Lábdagadás, ödéma csökkentésére **enyhe vízajtó növényeket** használhatunk: hibiszkuszvirág, gyermekláncfű, tarackbúza vagy kukoricabajusz teát. **Figyelem!** Terhességben erős hatású vízajtó használata ellenjavallt!

Homeopátiás szerek

- **Natrium chloratum 9 CH:** fáradékony, sovány kismamáknak. A vizesedés gyakran a bokáknál, a szemhéjon, a kezeken és az ujjakon jelentkezik. Adagolása: napi 2x5 golyócska.
- **Natrium sulfuricum 9 CH:** telt, hízásra hajlamos kismamáknak. A lábakon, bokáknál jelentkezik a vizesedés. Csípőnél hajlamosak narancsbőr képződésre, emésztés szempontjából pedig hasmenésre hajlamosak. Adagolása: napi 2x5 golyócska.

- **Bovista gigantea 9 CH:** az ujjak duzzadtak, éjjel zsibbadnak. Adagolása: napi 2x5 golyócska.

8. ÁLMATLANSÁG

Az alvászavaroknak alapvetően két típusa ismert: az **elalvási zavarok**, mikor nehezen alszunk el, és az **átalvási zavarok**, mikor éjszaka felébredünk, és aztán nem tudunk visszaaludni, azaz nem tudjuk átaludni az éjszakát.

A terhesség alatti álmatlanságnak több oka is lehet. Fizikai tünetek (pl. izzadás, hőhullámok) vagy a gyakori vizeelési inger megzavarhatják az alvást. Felébresztheti a kismamát a magzat mozgása is, amely a 32. hét táján a legerősebb. Nehéz kényelmes testhelyzetet találni az alváshoz, különösen olyat, amely egész éjszakára beválk. És természetesen a stressz, vagy a túlzott aggodalom is okozhat álmatlanságot.

Életmód

- Törekedjünk arra, hogy **rendszerességet vigyünk az estéinkbe**, körülbelül ugyanabban az időpontban feküdjünk le mindennap.
- Lefekvés előtt 1-2 órával már ne folytassunk nagy erőfeszítéssel járó tevékenységet, pl. tornát. Hagyjunk magunknak lefekvés előtt **egy fél órát, hogy megnyugodjunk, ellazuljunk**, ilyenkor már csak pihentető tevékenységeket végezzünk. Relaxálhatunk, meditálhatunk is, vagy csak hallgassunk valamilyen kellemes, nyugtató zenét.
- Közvetlenül lefekvés előtt vagy már **az ágyból ne nézzünk tévét, ne hallgassunk rádiót, ne olvassunk**.
- A gyakori éjszakai vizeelési inger elkerülésére **lefekvés előtt 1-2 órával már ne igyunk**.
- A szobát **szellőztessük ki alaposan** éjszakára, és ügyeljünk, hogy **ne legyen túl meleg**, alváshoz a **18 fok** éppen ideális.
- Figyeljünk, hogy napközben **ne vigyük túlzásba a koffein-fogyasztást**. A megszokott napi mennyiség terhesség alatt túl soknak is bizonyulhat. Délután 3 óra után már ne igyunk kávét.
- A kényelmes testhelyzet megtalálásában segíthet, ha oldalunkra fordulva a térdünket, hasunkat 2-3 **párnával alátámasztjuk** (vagy szoptató párnát használunk).

Álmatlanság elleni szerek

- Kiváló háziszer lehet álmatlanság ellen **egy pohár meleg ital** (pl. tej vagy gyenge kakaó) lefekvés előtt.
- Nyugtató és altató hatású a **citromfű tea**. Lefekvés előtt igyunk meg egy csésze meleg, mézzel ízesített teát, amelyet úgy készítünk, hogy 2 dl vízzel leforrázunk 2 kávéskanálnyi citromfűvet. A teát fedjük le, és hagyjuk állni 10 percig fogyasztás előtt.

Homeopátiás szerek

- **Coffea tosta 15 CH:** elalváskor még tele van a feje gondolatokkal, örömhír, izgalom miatt nem tud elaludni. Adagolása: **este 1x5** golyócska.
- **Lachesis 15 CH:** nappal bőbeszédű, este nehezen, későn alszik el. Éjjel halálról vagy temetőről álmodik. Adagolása: **este 1x5** golyócska.
- **Nux Vomica 9 CH:** hajnal 3-4 óra körül ébred fel, problémákon, teendőkön gondolkodik, emiatt nehezen tud visszaaludni, reggel fáradtan ébred. Adagolása: **este 1x5** golyócska.
- **SEDATIF PC tableta:** napközben feszült, ideges, ezért nehezen alszik el. Adagolása **3x1 + este 2** tableta
- **Stramonium 15 CH:** este, elalváskor fél a sötétől, éjjel rémálmai vannak. Adagolása: **este 1x5** golyócska.
- **Tarentula hispana 15 CH:** napközben ideges, nyugtalan a feszültség miatt. Éjjel sokat forgolódik, gyakran felébred, álmában izeg-mozog, az alvás nem pihentető. Adagolása: **este 1x5** golyócska.

9. MEDENCEFÁJDALOM

(Berényi Grilla gyógytornász és manuálterapeuta közreműködésével)

A terhesség előrehaladtával medencetáji, csípőtáji fájdalmak jelentkezhetnek. A **terhességi hormonok fellazítják az ízületeket**, ezáltal válik majd lehetővé szülés alatt a medencecsontok egymástól történő eltávolodása. Ez azonban komoly fájdalmakkal is járhat, akadályozhatja az alvást, vagy nehezítheti hosszas ülés után az elindulást.

- **Tilos a hosszas álldogálás, vagy a hosszú séta.** Inkább több, rövid sétát tegyünk, vagy hosszabb séta közben többször ülünk le, a lábakat is felpakolva, ha lehet (pl. egy padra). Nagyon jót tesz a **vízben való séta**, mozgás.
- **Ne cipeljünk** magunkkal csomagokat, sétára csak a legszükségesebbeket vigyük magunkkal: pénztárca, telefon, papírzsebkendő, 3 dl víz.
- Ügyeljünk, hogy **ne terheljük egyetlenül** csak az egyik lábat, pl. állásnál - várakozásnál, porszívózásnál.
- A **kocsiból ki-be szállásnál** is kerülendő az egyoldalú terhelés. A páros lábas technikát kell alkalmazni: popsi behelyez, hátradőlünk, egyik lábunkat feltesszük a küszöbre, majd a másikat, ezután a lábakat együtt előre fordítjuk. Kiszállásnál visszafelé ugyanez.
- **Mobilizálásként** nagyon jó négykézláb helyzetben a medencekörzés, a popsi behúzása, majd kidomborítása, és laza törökülésben a törzskörzés.

- **Kerülendők a medencét nyújtó gyakorlatok:** mély guggolás, széles terpeszben rugózás, minden aszimmetrikus nyújtó gyakorlat, pl. fél térdelésben nyújtások.
- **Sokat kell pihenni minden nap.** Sokszor az is a panasz része, hogy nem bír ráfeküdni a kismama az oldalára, ilyenkor áthidaló megoldás a „félíg” hátonfekvés: többnyire, ha a bal medencefél alá teszünk egy összetekert törülközőt, akkor a baba nem nyomja el a hasi főereket. De ez egyénileg változhat a magzat elhelyezkedésétől függően, van, akinél pont a jobb medencefél alá kell támaszték.
- **Érdemes felkeresni egy szakembert is, aki helyrerakja a medencét,** és megtanítja azt a néhány izom-innervációs gyakorlatot, amelyjel a kismama segíthet magának is. **Szülés előtti a helyzetétel különösen fontos,** mert az ízületi blokkolódások nagyon fájdalmassá teszik a vajúrást is, de leginkább a háton vagy félülőhelyzetben történő kitolást!

10.FELKÉSZÜLÉS A SZÜLÉSRE

(Miskolcziné Tolvaj Ildikó szülésfelkészítő, dúla közreműködésével)

- Igyekezzünk minél több információhoz jutni a szülés folyamatával kapcsolatban. Keressünk olyan szülés körüli segítőt (nőgyógyászt, szülésznőt, dúlát stb.), akik képesek minden szüléssel, várandóssággal kapcsolatban felmerülő kérdésünkre kielégítő, megnyugtató válaszokat adni, ill. megerősíteni az önbizalmunkat a szüléssel kapcsolatban.
- Egy jó, független szülésfelkészítő tanfolyam sokat tehet azért, hogy sikeresen felkészüljünk az eseményekre, hogy háborítatlanul szülhessünk.
- Fontos, hogy segítséget kapjunk a félelmek leküzdésében is. Olyan helyszínt kell választanunk a szülésünkhöz, ahol oldott a légkör, figyelembe veszik a kéréseinket és biztosítják a szülés intimitását. Lehetőségünk van, hogy szabadon, az ösztöneink által vezetve változtathassuk a testhelyzetünket, ezáltal segítve a tágulást és a baba előrehaladását. (A háton fekvő testhelyzet a legalkalmasabb a szüléshez!)
- Fontos, hogy legyen kísérőnk, aki végig velünk marad a szülőszobán, hogy érzelmileg biztonságban érezhessük magunkat.
- Sajátítsunk el valamilyen relaxációs technikát, amely segítséget nyújt abban, hogy megtanuljuk ellazítani az izmainkat, az egész testünket, melyre az összehúzódások között szükségünk lesz.
- A rendszeres, várandósoknak tartott testmozgás is segít, hogy felszabaduljon az izmokban és az ízületekben felhalmozódott feszültség, mire a szülés ideje elérkezik.

Vajúráskönnyítő módszerek

- A kismedencei izmok fellazítására, és a méhszáj felpuhítására a terhesség 36. hetétől málnalevél tea fogyasztása javasolt. Elkészítése: 3 dl vízzel

forrázzunk le 1 teáskanálnyi szárított málnalevelet, és ebből fogyasszunk napi 2-3 csészével.

- A **gátmasszázs**t már a **szülés előtt hat héttel** elkezdhetjük használni a gát előkészítésére. A **gátmasszázs-olaj** elkészítéséhez búzacsíra és orbáncfűolaj 1:1 arányú keverékébe cseppentsünk muskotályzsalát és rózsaoajat, cseppenként adagolva. Gyógynövényboltokban készen is vásárolhatunk gátmasszázs-olajat. A masszázs technikája: helyezkedjünk kényelmes pózba, melegítsük meg az olajat a kezünkben és kenjük be a gáttájat, amíg kellően síkos nem lesz. Ne használjunk túl sok olajat, illetve a felesleget a masszázs végén töröljük le. Ha már kívülről egy kicsit ellazítottuk a gátizmokat, nyúljunk be mindkét kezünk egy-egy ujjával a hüvelybe és finoman húzzuk kifelé és szét, ill. a végbélnyílás felé a szöveteket, hasonlóan ahhoz, ahogy majd a baba is feszíteni fogja a fejével. Kezdetben égő érzést tapasztalunk. Tartsuk meg a húzást addig, amíg ez az érzés alábbhagy (kb. fél percig). Utána masszírozzuk a hüvelybemenetet U alakban oda-vissza. A masszázst a partner is végezheti! Egyes bábák nem ajánlják a hüvelybe nyúlást és a gátizomzat nyújtását, csak a hüvelybemenet masszázását.
- **Intimtorna gyakorlatokat** a gát erősítésére, és rugalmasságának növelésére a várandósság kezdetétől végezhetünk. Szülés után a gát regenerálásában is segítenek.

Homeopátiás szerek

Az egészséges lefolyású terhesség utolsó 3-4 hetében érdemes homeopátiás szerekkel is felkészülni a szülésre.

- **Caulophyllum 5 CH:** a méhnyak izomzatának puhítására, előkészíti a könnyebb vajúdat. Adagolása: **napi 1x5 golyócska.**
- **Arnica montana 9 CH:** Vérzésmegelőző, visszerjavító hatása van. Adagolása: **napi 1x5 golyócska.**
- **Ignatia amara 15 CH:** ha a kismama izgul, emiatt gyors a szívverése. Adagolása: **napi 2x5 golyócska.**

11.SZÜLÉS

A háborítatlan szülés legfontosabb feltétele, hogy olyan oldott, intim, tiszteletteljes légkör legyen a szülőszobán, ahol **biztonságban érezheti magát a vajúdo**. Nagyon fontos, hogy folyamatosan, a vajúdas kezdetétől olyanok vegyék körül, akik támogatni, bátorítani tudják, segíteni tudnak a félelmek leküzdésében. Az orvos, a szülésznő és általában az egészségügyi személyzet tiszteletteljesen bánjon vele, meg tudja velük beszélni, hogy mi az, amit szeretne elkerülni, és mi az, amit nagyon szeretne, hogy megvalósuljon, és akik segítenek ezeket az elképzeléseket a tőlük telhető legjobban megvalósítani.

Vajúdaskönnyítő módszerek

- A tágulás elősegíthető a vajúdás folyamán a **testhelyzet állandó változtatásával**. A vajúdáshoz és a szüléshez is a háton fekvő pozíúra a legkedvezőtlenebb, mert a medence ilyenkor szűkebb, a baba koponyája ránehezedik teljesen a gátra, és a gravitáció segítő hatását is kiiktatja. Vajúdás közben a guggoló vagy a négykézláb testhelyzetek, a járkálás mind elősegítik a tágulást.
- Segít a vajúdó labda használata is.
- Segíti a tágulást a meleg víz is, pl. kádban vajúdás, vagy meleg zuhany.
- Csökkenti a fájdalmat és segít a lazításban a **keresztcsont masszírozása**. Tenyérgyökkel, körkörös mozdulatokkal masszírozzuk át a keresztcsont területét.

Aromaterápiás szerek

Vigyázzunk az illatokkal, mert a vajúdó nő szaglása általában érzékeny. (Ezért fontos, hogy a szülőszobán a jelenlévők ne használjanak erős parfümöket, dezodorokat.)

- Vajúdás idejére készíthetünk **illóolajos masszázsolajat**, amellyel a derekat lehet bedörzsölni, vagy meleg borogatás formájában a hasra vagy derékre helyezni. A **bedörzsöléshez** egykomponensű masszázsolajat készíthetünk **max. 2 csepp** illóolajat oldva **5 ml bázisolajban**. A **borogatást** úgy készítjük, hogy az illóolajat egy **nagyon meleg, vizes rongyra** csepegtetjük, és azt tekerjük a vajúdó alhasa köré. Felhasználható olajok:
 - *muskotályzsálya* - fertőtlenítő, fájdalomcsillapító hatású, könnyebb általa elvonatkoztatni, elviselni a szülés megpróbáltatásait
 - *rózsa* - segít a méhnek ellazulni, görcsoldó hatása van, a nőiesség, nőiség kifejezésére legalkalmasabb illóolaj;
 - *jázmín* - segíti az összpontosítást;
 - *narancsvirág* - nyugtató hatású;
 - *szerecsendió* - előkészíti az izmokat az összehúzódásra;
 - *levendula* - relaxáló hatású.
- Elkészíthetjük a következő **keveréket** is: *jojobaolajhoz* cseppentsünk *rózsaolajat, jázmin, muskotályzsályát és ilang-ilangot*. Utóbbi csak akkor, ha a várandós anya kellemesnek találja az illatát, mivel az igen erős, és van, aki számára inkább zavaró. Az illóolajokat cseppenként adagoljuk a bázisolajhoz, amíg el nem érjük a kívánt, nem túl erőteljes illathatást.
- **Gátmassázshoz** szülés alatt **tiszta orbáncfűolajat** használjunk, mivel az rögtön ellazítja az izmokat.
- **Párologtathatunk is illóolajokat** a vajúdás időszakában. Csepegtethetjük az olajat közvetlenül a fűtőtestre vagy egy vizes törülközőre. Nyáron vigyünk be magunkkal aromalámpát a kórházba. Használhatunk *eukaliptusz* olajat (tisztítja a levegőt, segíti a légzést), *narancsvirág* olajat (nyugtató) vagy *levendulát* (tisztá, könnyed illata nyugtató hatású). Mindenképpen olyan illóolajat vigyünk magunkkal, amelynek az illatát kellemesnek találjuk.

Homeopátiás szerek vajúdáshoz

Normális lefolyású terhesség végén, spontán meginduló szülésnél, a fájások megindulása után szedjük.

- **Arnica montana 30 CH:** vérzékenység csökkentésére, véraláfutások, sérülések gyorsabb gyógyulása érdekében, babának és mamának egyaránt hasznos. Adagolása: **1x5 golyócska**.
- **Caulophyllum 5 CH:** segíti a méhnyak tágulását, ezáltal lerövidíti a vajúadás időszakát. Adagolása: **félóránként 5 golyócska**.
- **Cimicifuga racemosa 5 CH:** ha a Caulophyllum nem hat. Szintén méhnyaktágító hatású, felváltva is lehet szedni a két szert. Adagolása: **félóránként 5 golyócska**.
- **Gelsemium 15 CH:** izgalom, lámpaláz, általános izomgyengeség miatt stagnáló szülésnél, **3-4x5 golyócska**.
- **Pulsatilla 15 CH:** rendszertelen fájások, álmoság vajúadás alatt, friss levegőt igényel a szülő nő, **3-4x5 golyócska**.
- **Sedatif PC:** komplex készítmény, enyhe nyugtató hatású.

Homeopátiás szerek császármetszéshez

- **Arnica montana 30 CH:** egy adag a műtét előtt csökkenti a vérzést, segíti a sebgyógyulást.
- **Staphysagria 15 CH:** a sebfájdalom és a katéterezés okozta kellemetlenségek enyhítésére. Adagolása: **napi 3x5 golyócska**.
- **Sedatif PC:** ha a várandós fél a műtétől.
- **Hypericum 15 CH:** gerincérzéstelenítést követő fájdalom csökkentésére. Adagolása: **napi 2x5 golyócska**.

Irodalomjegyzék

- Dr. Rákóczi István: Gyermeket várunk, Medicina, Budapest, 2000
- Dr. Oláh Andor: A természet patikája, Kossuth, 1987
- Cathy Hopkins: Aromaterápia, Alexandra
- Boiron homeopátiás füzetek
- Dr. Csomai Zita: Természetes megoldások várandósok problémáira 1.-2., Születés Hete portál, 2007
- Kocsisné Péterfy Hajnal: Terhesség és gyomorégés, Babafalva portál, 2006
- Kocsisné Péterfy Hajnal: Aromaterápia terhesség és szülés alatt, után, Babafalva portál, 2006