

Várandós állapot
Szülés
Szoptatás



Mennyből száll alá a lélek
A földi világba, hogy
Mit eddig fel nem ismert,
Azt tanulja, kutassa.

Ó ember, élted során
a mennyet ne feledd!
Fel ne add a fáradozást,
Míg a Fényt megleled!

Tartalom

Előszó	4	Kórházi táska a szüléshez	22
Az egymásra hangolódás ideje		Panaszok természetes enyhítése	24
Az első három hónap	6	A szülés és szoptatás időszaka	
Súlygyarapodás	8	A szülés	26
Táplálkozás a várandósság alatt	9	A gyermekágyi időszak	27
Panaszok természetes enyhítése	10	A szoptatás időszaka	29
Száj- és fogápolás	11	Táplálkozás a szoptatás ideje alatt	30
A nagyszerű közérzet időszaka		Panaszok természetes kezelése	30
A középső harmad	12	Csecsemőkor	
Terhességi csíkok	13	A csecsemő ápolása	33
Csipkedő masszázs	15	Leggyakoribb problémák	34
Arcápolás	16	Masszázsfajták	35
Hajápolás	16	A WALA cégről	
Az érzékek és a ritmus gondozása	16	A gyógynövénykert	38
Panaszok természetes enyhítése	17	Mi a biodinamikus művelés?	38
A terhelés időszaka		WALA gyógyszerek	38
Az utolsó három hónap	18	Dr. Hauschka kozmetikumok	38
Hasznos masszázsok	19	Dr. Hauschka Med	39
Felkészülés a szülésre	20	Ajánlott kozmetikumok	40
Előkészületek a szoptatásra	21	Növényekről	41



Előszó

A várandós állapot Imúlhatatlan élményt nyújt. Két lény az élet egyetlen más helyzetében sem merészkedik bele ilyen mély kapcsolatba, nem csak testi (fizikai) tekintetben, hanem a lelki-szellemi oldal érzékeny területén is. Emiatt a várandósság időszaka egyben gyakran köthető egy új életszakaszba való átmenethez. Ahogy a gyermek fejlődik, az lassan anyává érleli a nőt, mindezzel egy időben a férfi is nagy terveket sző, és ezáltal a felelősség újfajta érzését éli át. Minden további várandósság, egészen a szülésig fontos és különleges időszak, hogy felkészülhessünk az új földlakóra.

A várandósság kilenc hónapja alatt a nő szervezete arra áll rá, hogy a növekvő gyermeket optimálisan ellássa. Ezzel újra és újra együtt járhatnak bizonyos testi nehézségek. Ez a füzet abban szeretne tanácsokkal szolgálni Önnek, hogy melyek azok a jelenségek, amelyek teljesen természetesen, hogy mi az, amire figyelni kell, és hogy hogyan nyújthat önmagának segédkezet apró trükkök segítségével, valamint, hogy melyek azok a WALA gyógyszerek (cezetek lábjegyzetben adjuk meg, mert nálunk még nem kaphatók) és Dr.Hauschka kozmetikai készítmények, amelyek enyhülést nyújtanak.

A szülés és a szoptatás időszaka újabb követelményeket támaszt a nővel szemben. Ebben a kis füzetben értékes ötleteket talál, amelyek ezt az időszakot kísérhetik és segítőkészen állhatnak az Ön oldalán.

A várandósság időszaka három alszakaszra (trimeszter) osztható, amelyek mindegyike sajátos élményeket és esetleges nehézségeket rejt magában. Emiatt ez a füzet külön-külön fejezetben foglalkozik mindhárom trimeszterrel. Ezt követően tippeket adunk a táplálkozással, a szülésre való felkészüléssel, valamint a szoptatással, csecsemőápolással kapcsolatban.

Kívánunk intenzíven megélt, örömteli várandósságot!

Manuela Burkhardt
Egészségügyi oktató és baba
WALA Heilmittel GmbH



Az egymásra
hangolódás ideje

Az első három hónap

A várandósság meghatározó, természetes és szépséges időszak egy nő életében, és sok szinten hat a testi-lelki létre. Várandósnak - vagy áldott állapotban - lenni annyit jelent, hogy a még meg nem született gyermeknek rendelkezésére bocsátjuk a testünket. Az egész testnek arra kell ráállnia, hogy egy másik életről is gondoskodjon és táplálja azt. A „másállapot”-nak többé-kevésbé jellemző következményei vannak a várandós anya életére. Megváltozik mind a testi jól-léte, mind az életritmusa és lelki élete anélkül, hogy ezt befolyásolhatná.

Az első testi változások legtöbbször a mellen láthatók: besötétedik a mellbimbó udvara. Ez a változás már nagyon korán végbemegy, és egyike az első jeleknek, amelyek arra utalnak, hogy a nő várandós. A női mell feltölti

zsírszövetet és megnő. Az anyagcserének is fel kell erősödnie, hogy a magzatot optimálisan elláthassa. Emiatt felgyorsulnak a testi funkciók: a szív gyorsabban ver, a légzésfrekvencia megnő. Az első harmad végén a has is nőni kezd, a hasfalán át tapinthatóvá válik a méh.

Ezekre az átállási folyamatokra a test olyan tünetekkel reagál, amelyek bár kellemetlenek lehetnek, mégis normálisnak számítanak: megnövekedett alvási igény, rosszulletek, hányás, különös ételkivánságok és feszülő mellek. Ezek egy belső harc jelei, mivel ekkor két individuális lény közeledik egymás felé, és meg kell ismerkedniük egymással. A nő ebben az időszakban gyakran kiegyensúlyozatlan, sérülékeny és labilis, de sajnos a környezete ebben az időszakban még kevés megértéssel

fordul az állapota felé. Gyakran még a partnernek is nehezebbé esik az új helyzethez alkalmazkodni, mivel egyelőre minden rejte játszódik le.

Ezek a várandósság alatti testi bántalmak gyakran a jövőbeni étellel kapcsolatos kérdések és félelmek kifejeződései. Döntéseket kell meghozni, amelyek már nem kizárólag a mi életünket érintik. Elérkezik a felelősség ideje. A nő alhasában egy kreatív aktivitás válik érzékelhetővé, amely az ideg-érzékszervi rendszerre is ösztönzően hat. Ennek következménye a kíváncsiság. Nyugodtan engedjen ennek a kíváncságnak, mert gyermeke akarja Önt figyelmeztetni arra, hogy mint anya, meg kell majd tennie néhány olyan dolgot is, amit eddig elutasított. A megkívánás annak is jele lehet, hogy a testének hiányzik valamilyen fontos anyag. De mindezt uralhatja, ha egy kicsit változtat az étkezési szokásain. Ha szélsőségesen felerősödik az édesség utáni vágy, akkor tegyük fel magunknak a kérdést, hogy vajon nem egy másfajta szükséglet akar-e ezáltal kielégülni.

Súlygyarapodás

A várandósság alatti súly sokat vitatott téma. Sokan megkérdezik, mennyi az ideális súlygyarapodás. Csakhogy minden nőnek megvan a maga individuális útja, amelyen járnia kellene. A tizenkettedik hétig még akár csökkenhet is a súly, ami teljesen normális. Legtöbbször azonban rögtön megkezdődik a súlygyarapodás.

A hivatalosan elfogadott érték 10-12 kg súlygyarapodás az egész várandósság alatt. Nagyon vékony hölgyek nyugodtan felszedhetnek akár sokkal többet is, míg azok, akiknek van már némi súlyfelesleg, tartsák magukat szigorúan ehhez az értékhez.



Súlygyarapodás a várandósság alatt

Mell	0,5 – 1,0 kg
Zsírzsövetek	3,5 – 6,0 kg
Placenta	0,5 – 1,0 kg
Gyermek	3,0 – 4,0 kg
Magzatvíz	1,0 – 1,5 kg
Méh	1,0 – 1,5 kg
Vérmennyiség	1,5 – 2,0 kg
Sejtközi folyadék	1,5 – 3,0 kg

Táplálkozás a várandósság alatt



A várandósság alatti táplálkozásnak elegendő és megfelelő tápanyagot kell biztosítani az eljövendő kisbaba számára. A táplálkozás egyben előfeltétele a várandós mama jó testi és lelki teljesítőképességnek is, illetve a szoptatáshoz elegendő anyag felhalmozásának. Túlzás azt állítani, hogy a várandós mamának kettő helyett kell ennie. Kérjük, ne engedjék, hogy jóindulatú felebarátaik hasonló tanácsai befolyásolják Önöket!

Természetesen törekedni kell a teljes értékű táplálkozásra. Legjobb, ha ezt Demeter-minőséggel – de legalább bio élelmiszerekkel – tesszük. Ajánlatos csökkenteni az elfogyasztott hús mennyiségét, hogy tehermentesítsük a veséket. A finomított cukrot javasolt elkerülni. ⁽¹⁾

Táplálkozás szempontjából előnyös:

friss zöldség, gyümölcs; krumplit csak mértékkel jól emészthető, teljes kiőrlésű gabonákból készült termékek (pl. köles, rizs, bulgur) tej és savanyított tejtermékek hal többszöri kis étkezés

Kerülje a következőket:

erősen zsíros élelmiszerek erősen sós élelmiszerek magas cukortartalmú italok és élelmiszerek nyers tej és abból készült tejtermékek, sajtok nyers hús, nyers hal alkohol és nikotin (drogok)

**Lehetőség szerint korlátozottan fogyasszon:**

koffeint (kávé, fekete tea...) foszfátokat (kóla-italok, készételek...)

Természetes gyógymódok a különféle bántalmakra

Fáradtság

Ha reggel fáradtan ébredünk, az gyakran az alacsony a vérnyomás jele. Ebben az esetben segítséget nyújt reggelenként a lábak hideg vízzel való leöntése, majd a láb és a karok ledörzsölése: a Dr. Hauschka Rozmaring lábápoló vizet dörzsöljük be a még nedves bőrbe a test középpontjában irányába, ez fokozza a vérkeringést, és erősíti a vénás áramlást.⁽²⁾

Hányinger, émelygés

A várandós mamák gyakran émelyegnek a hormonok átállása miatt. Ennél a problémánál megoldást jelenthet, ha a nő azt eszik, amihez kedve van.⁽³⁾ Jót tesz még a friss levegőn tett séta, a rendezett napirend, sok kis étkezés, és az ágyban elköltött apró kis reggeli falatkák, mielőtt felkelnénk.

Száj- és fogápolás

A hormonális változáson kívül a várandósság alatt a fogak és a szájüreg szövetei is megváltoznak, a nyál legtöbbször savasabbá válik. A már romló fogakat a savas nyál még gyorsabban rongálja. A foghús is fokozottan vérezkennyé válhat, mivel a vérellátása megnő. Előfordulhat a foghús burjánzása, amit olyan helyi irritáló tényezők idéznek elő, mint a fogkő, vagy egy korona széle. Mind a duzzanatok, mind a burjánzások fájdalmasak lehetnek, és előfordulhat, hogy véreznek. Hogy a fogainkat egészségesen tarthassuk, különösen az étkezési szokásokra kell odafigyelni. Az édességek és a savat tartalmazó ételek lehetőleg kerülendők, mivel megtámadják a fogzománcot, és táptalajt nyújtanak a baktériumoknak. A köles, az árpa és a rizs magas kovartartalmuknál fogva rendszeres fogyasztás esetén védelmet nyújtanak. Rendszeresen mosson fogat, legjobb, ha minden étkezés után, például Dr. Hauschka Med Mentás vagy Sóvízes fogkrémmel. Ez utóbbi nem tartalmaz sem mentát, sem eukaliptuszt, így homeopátiás kezeléseket vagy gyógyszereket szedése mellett is alkalmazható. Ha a fogíny gyakran vérezik, akkor is tudatosan ügyelni kell az alapos fogmosásra.

A fogíny vérzékenységét kedvezően csökkenti a Dr. Hauschka Med Zsályás szájvíz alkalmazása legalább napi egy alkalommal.

Ajánlatos rögtön a várandósság kezdetén felkeresni a fogorvost, hogy fogait átvizsgálja és az esetleg már meglévő szuvasodásokat helyrehozza. A fogorvos felhívja figyelmét az Önénél fennálló rizikófaktorokra, illetve a megelőzés módzataira. A legújabb kutatások egyértelműen összefüggést mutatnak ki a fogvérzés és a koraszülés között. Ezért vegye komolyan a fogápolást. A népnyelv sem véletlenül mondja, hogy minden egyes gyerek egy fogunkba kerül.⁽⁴⁾





A nagyszerű
közérzet időszaka

A középső harmad

A várandósság középső harmadában a nők általában remekül érzik magukat. Többnyire összhangban vannak önmagukkal és a gyermekkel. A has kikerekedik, és érezhetővé válnak a gyermek első mozgásai. Első gyermek esetében ez a 18-20. héten, második gyermeknél már a 16-18. héten bekövetkezik. A szépség és a jó közérzet sok nőnél fontos téma ebben az időszakban, és meg is kapják a figyelmet, mivel a hormonális változás testi változásokat is magával hoz. A bőr, a haj, az anyagcsere általában, az egész test-érzet, valamint az érzékenység megváltozhat ebben az időszakban. Megjelenhetnek az első terhességi csíkok mind a hason, mind a combokon. Ekkor jön el az ideje, hogy a test, amely védi és gyarapítja az új életet, most nagyobb figyel-

met és gondoskodást kapjon. Hogy az egészséges bőrfunkciókat alátámasszuk, elengedhetetlenek a minőségi és jó testápoló olajok. A fürdőadalékok elősegítik a bőr átmelegítését.

Terhességi csíkok

A bőr ápolásánál elsődleges fontosságú, hogy a bőrt és a bőr alatti kötőszöveteket rugalmasan tartsuk, amivel elkerülhető a terhességi csíkok kialakulása. Ha naponta lágyan megmasszírozzuk a bőrt Dr. Hauschka kókényolajjal, az átmelegít és fokozza a bőrben a vérbőséget, lágyítja a keményedéseket, rugalmasan tartja az izomzatot és a kötőszövetet. Segítségével így megelőzhetőek a terhességi csíkok. A Dr. Hauschka Rózsaszírom olaj harmonizál, jótékony fény-



és életerőkkel erősíti az érzékeny bőrt. A tápanyagokban gazdag Dr. Hauschka Birs testápoló friss és feszes érzést kölcsönöz a bőrnek, egyben szabályozza a bőr zsír- és folyadék-háztartását. Birs-, kökény- és zsályatartalma növeli a kötőszövetek rugalmasságát és erősíti a bőrfunkciókat.

Hetente egyszer vegyen egy jótékony testfürdőt, ami nem tart tovább 15 percnél és nem melegebb 38-39 foknál.

Amikor a fürdőt kiválasztja, jó, ha tudja, hogy tetszés szerint keverni is lehet őket.⁽⁵⁾ A Dr. Hauschka Fenyő fürdő vagy a Tőzeg-levendula fürdő ellazítanak. A Dr. Hauschka Zsálya

fürdő egyrészt szabályozza a szervezet hőfolyamatait - fokozott izzadásnál szabályozó hatású -, de hideg időszakban finom átmelegítő hatású is. A Dr. Hauschka Citrom-citromfű fürdő felfrissít és fokozza a kötőszövetek rugalmasságát.

Hogy a terhességi csíkokat elkerülhessük, ajánlott naponta masszírozni a következő területeket: mell, has, fenék és gát. Ha a kötőszövet gyenge, akkor megakadályozni nem, legfeljebb csak enyhíteni lehet a terhességi csíkok kialakulását. Sokat segíthet a Dr. Hauschka Kökényolajjal végzett csipkedő masszázs. A bőr átmelegszik, jobb lesz a vérellátása és ezáltal tágulékonyabbá válik. A Dr. Hauschka készítményekkel dolgozó kozmetikusok mindezzel kapcsolatban szakértő tanácsokkal tudnak szolgálni.

A csipkedő masszázs kivitelezése

A bőr legfelső rétegét fogjuk meg hüvelyk- és mutató ujjunkkal, finoman húzzuk felfelé, majd engedjük el. Bőrterületenként ötször ismételjük. Ez a masszázs segíti a bőr vérellátását és az anyagcserét a szövetekben.⁽⁶⁾ A fehérjékben gazdag táplálkozás, amely egyben gazdag C-vitaminban (friss gyümölcs és zöldség) valamint az A-vitamin elővitaminjában (sajt, tojás, répa, brokkoli), szintén elősegíti a szövetek tágulékonyosságát.



Arcápolás

A bőr az ember legnagyobb szerve. Egyben védőréteg, és közvetít a külső és a belső világ között. Az általa felvett anyagok egészen a vérig eljuthatnak. Ezért különösen a várandósság alatt nagyon fontos, hogy olyan kozmetikumokat alkalmazzunk, amelyek nem tartalmaznak kémiai-szintetikus színezékeket és illatanyagokat, valamint tartósítószerket. A Dr. Hauschka kozmetikumok megfelelnek ezeknek a követelményeknek. Minden bőrállapot számára biztosítanak megfelelő ápolási tervet, amelyet kozmetikai tanácsadó füzetünkben talál meg.

Hajápolás

A várandósság alatti hormonális változások a haj megjelenését is - mind a színét, mind a szerkezetét - erősen megváltoztathatják. Ha szerencséje van, akkor haja erősebb, fényes és egészséges lesz. Ha a haja hullani kezd, ezért tincsekbe összeáll és fénytelen, akkor ajánlatos elkezdeni egy intenzív hajápoló programot, például a Dr. Hauschka Neem olajkúrával. Hajmosás előtt a fejbőrbe dörzsöljük, 15-20 perc hatóidő után, amíg egy törülközővel befedve melegen tartjuk a fejet-hajat, meleg vízzel alaposan kiöblítjük, majd (a hajnak megfelelő samponnal) megmossuk a haját. Ezt követheti a Dr. Hauschka Jojóba öblítő. Erősítő és intenzív ápoló hatása van a hajmosás után - de akár minden nap - alkalmazott Neem hajvíznek.

A fejbőr felszívóképessége nagyon erőteljes, így a samponok és színezők kemikáliái bejutnak a szervezetbe, és eljutnak mind az anyatejbe, mind a szoptatott csecsemő zsírszövetébe, ahol jól kimutathatóak. Ezért nagyon fontos, hogy értékes, természetes készítményeket használjunk hajápolásra. A várandósság és a szoptatás ideje alatt ajánlatos lemondani a hajfestésről és a dauerolásról; ehelyett könnyen kezelhető és ápolható frizurát javasolunk.

Az érzékek és a ritmus gondozása

Amellett, hogy kültakarónkat ápoljuk, törődnünk kell érzékeinkkel és életritmusunkkal is. Mivel a még meg nem született gyermek a világot az édesanyjával megélt egységen keresztül éli meg, elősegíthető gyermeki ösbizalma, ha az anya élvezi a természet szépségeit és a kultúrát. Erre sok út nyílik, lehet ez egy mélyen érintő találkozás a négy elemmel, lehet zene, vagy akár külső, akár belső képek, amelyek mind a gyermek, mind az anya lelkét bátoríthatják. Úgy a tizenhetedik héttől a gyermek már képes akusztikus élményeket észlelni, különösen szívesen hallgat klasszikus zenét, pl. Vivaldit, Mozartot.



Minden anya megérzi, hogy mi módon kerülhet közel gyermekéhez, mivel különösen a várandósság alatt ez az érzék nagyon erősen működik. A gyermekkel való belső találkozást erősíthetik a madonnaképek. Különösen alkalmas erre Raffael Szixtuszi Madonnája. A Madonnában megnyilatkozik az emberré válás csodája. Arcán a csillagvilág ragyogása sugárzik, méltóságot sugárzó megjelenése mutatja a gyermekét körülburkoló, óvó és hordozó anya szerepét.

Akárhogyan is foglalkozik egy anya a várandósságával tartalmi szempontból, mindvégig felelősségteljes feladata, hogy aszerint viselkedjék, és saját életét aszerint irányítsa, hogy a még meg nem született gyermek a jövőbeni világát, ahová meg fog érkezni, felemelőnek és csodálatosnak élhesse meg. Mert mindaz, amit egy várandós anya gondolataiban, érzéseiben és tetteiben hordoz, éppúgy hatással van a gyermek fejlődésére, mint a placentán keresztül történő táplálása.

Panaszok enyhítése természetes módszerekkel

Gyomorégés

A terhesség alatt a gyomorszáj körüli izomzat olyannyira elrenyhülhet, hogy a gyomornedvek a nyelőcső irányába folynak. Ennek következménye a gyomorégés. A hasban növekvő gyermek ezen túl felfelé nyomja az anya gyomrát, így erősíti a tünetet. Ezért kerüljük a gyomorégést kiváltó tényezőket, mint az erősen fűszeres ételeket, kávé, fekete teát, szénsavas vizet, túl sok állati fehérjét és cukrot. Ehelyett részesítsük előnyben a kissé kesernyés ételeket. Mindent összevetve tanácsos magnézium-gazdag étrendet követni, például sok zöld növény, hántolatlan rizs, magvak, búzacsíra, zabpehely és korpá.⁽⁷⁾

Emésztési problémák

Fontos, hogy rostban gazdag étrendre álljunk át: korpás kenyér, korpá, aszalt gyümölcsök, alma, főzelékfélék és saláták. Az emésztést segíti továbbá a tejsav, amit íróban, tejsavóban, aludttejben, joghurtban és tejsavas erjesztéssel savanyított káposztában találhatunk.

Reggel éhgyomorra igyunk egy pohár langyos vizet, és a nap folyamán elosztva elegendő folyadékot vegyünk magunkhoz.⁽⁸⁾ Ha a probléma továbbra is fennáll, akkor végezzünk beöntést, alkalmanként 1 liter langyos vízzel vagy kamillateával, amibe egy csipet só keverünk. A beöntőkészülék orvosi segédeszközök boltjában és gyógyszertárakban kapható.



A terhelés
időszaka

A utolsó három hónap

A harmadik trimesztert a nyolcadik hónaptól a szülésig úgy is nevezik, hogy a terhelés időszaka – magyarul terhesség. Ez az időszak teljes mértékben a lazulás időszaka, mivel a gyermek egyre nagyobb helyet igényel a hasban. A test méretei szemmel láthatóan megnőnek. Mivel a gyermek felfelé nyomja az anya rekeszizmát, az anya ebben az időszakban nehezebben lélegzik, kisebbeket lélegzik és gyorsabban fárad. Sok anya szenved alvászavaroktól. A mellmirigyek megkezdtek tevékenységüket, és néha már szülés előtt elkezdik kis mennyiségben az ún. előtej kiválasztását.

A magzat fejlődése majdnem lezárult – a meg nem született gyermeknek most már csak nőnie kell, zsírraktárakat felépítenie, és szervi funkcióit finomítani. Kisebb össze-

húzódasok léphetnek fel, amelyeket abból vehetünk észre, hogy a has rövid időre megkeményedik, de ezek nem fájdalmasak.

Hasznos masszázsek

A várandósság ideje alatt sok nő szenved a hátfájástól vagy a hát feszülésétől. A lábak és a talpak ugyancsak fájhatnak, a nők nem tudnak hosszasan állni és járni. A masszázs hozzásegítheti őket az ellazuláshoz, erősítheti a jó közérzetet és enyhítheti a panaszokat. Masszázst alkalmazhatunk mind a várandósság ideje alatt, mind a szülésnél, mind az azt követő időszakban.

A rendszeres masszázs arra szolgál, hogy az ellazulás és a stimulálás váltakozásának segítségével szabályozza a test energiaáramlásait, és segítsen az egészséget zavaró

tényezők megelőzésében, a panaszok enyhítésében. A masszázs fokozza a vérkeringést, ami által jobb lesz a sejtek oxigén- és tápanyag ellátottsága. Ez egyben javítja a placenta tápanyagcseréjét is; a nyirokrendszer serkentésével stimulálja az immunrendszert, és a bőr jobb vérellátottsága pozitívan hat a bőr megújulására, illetve az izzadság- és faggyúmirigyek működésére.

Az egyszerűbb masszázsokat bárki alkalmazhatja a várandós anyán, akár a partner is. A párunkkal való kontaktus egyben erősíti a kapcsolatot, valamint közelséget és bizalmat eredményez. Egyes technikák, mint a keresztcsont masszázsa, illetve a talpmasszázs, a szülésre felkészítő tanfolyamokon elsajátíthatóak, és bármikor alkalmazhatóak. A masszázsok esetében ügyeljünk rá, hogy mindig kisebb nyomást alkalmazzunk, mint rendszeren, mivel a kötőszövetek a hormonális változások miatt lazábbak.

Felkészülés a szülésre

A szülésre való felkészülésnél nagyon hasznos a gátmasszázs. A masszázs következtében fokozódik a hüvely és a gát vérellátása, a szövetek könnyebben tágulnak és puhábbak lesznek. Ez csökkenti és enyhíti a szülésnél fellépő esetleges sérüléseket. A masszázst érdemes 8 héttel a szülés előtt megkezdeni.⁽⁹⁾



Hársfavirág ülőfürdő:

A 38. héttől a hársfavirág ülőfürdő is ajánlott. Ehhez egy tele marék virágot egy liter vízzel leforrázunk, 10 percig áztatjuk, majd leszűrjük. A szűrletet az ülőfürdőbe öntjük, ami kb. 37-38 fokos legyen. Heti kétszer, illetve a szülési dátumtól minden nap végezzük. Ez átmelegíti és ellazítja a medencealapot.

Előkészületek a szoptatásra

A szoptatásra úgy készülhetünk, ha naponta hideg vízzel⁽¹⁰⁾ lemoszuk és érdes törülközővel finoman megdörzsöljük a mellet. Ápolására a Dr. Hauschka Birs testápoló tej a leginkább alkalmas.

A mellbimbókat kb. 8 héttel a szülés előtt lehet finoman sodorgatni. Cidő előtti fájások esetében ezt ne tegyük, és a tejcsatornákat szépen a mellbimbó irányába simítani. Ha valamennyi előtej kicsordul, azt hagyjuk rászáradni, mert védi, ápolja a mellbimbót.

Hogy a mellbimbó edzett legyen, érdemes beiktatni egy-egy melltartó-mentes napot.

Szülés előtti tea:

Ezt a teát minden várandós nőnek innia kellene, hogy harmonizálja a várandósság következtében fellépő változásokat. Készítsünk keveréket a következő teákból:

35 g Málnalevél: fellazítja a szöveteket

30 g Palástfű: javítja a hormonális állapotot

20 g Citromfű: nyugtat

5 g Körömvirág: gyulladást megelőző hatású

5 g Cickafark: szabályozza a véralvadást

10 g Orbáncfű: erősíti az idegeket

Ez a keverék erősíti, és egyben ellazítja az altesti szerveket, sok fontos vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, nyugtat és véd. Részben lehet már készen is kapni gyógyszertárakban és reformboltokban. Ha keverünk hozzá még egy kis roibush teát, rózsabimbót és egy-két csepp citromot, az különleges jelleget kölcsönöz a teának.

1 evőkanál keveréket 1dl vízzel leforrázunk, és kb. 10 percig állni hagyjuk. Ezt a nap folyamán egyenletesen elosztva fogyasztjuk el. Édesítésre különösen alkalmas a juharszirup.

Kórházi táska a szüléshez**Segítséget nyújtanak a szülésnél:**

- > Szőlőcukor, Zsálya draszté (WALA);
- > Valami kevéske harapnivaló a férj számára;
- > Dr. Hauschka Ajakápoló, hogy ne száradjon ki az anya szája
- > Dr. Hauschka Arctonik frissítőnek;
- > Dr. Hauschka Kökényvirág olaj vagy Dr. Hauschka Mandula-orbáncfű olaj a keresztcsont masszírozásához;
- > Kozmetikumok a napi arc- és testápoláshoz;
- > Egy kényelmes hálóing vagy egy hosszú póló;
- > Meleg zokni (a talpmassázshoz WALA Kupfersalbe rot), cseresznyemag párnácska;
- > Jegyzetfüzet és írószerek;
- > Fontosabb telefonszámok, személyi igazolvány, anyakönyvi kivonat, terhességi könyv.

A szülés után:

- > korpa és lenmag (már az első nap estjén bevenni, akkor is, ha kapott beöntést) és sok vizet inni;
- > pamutból készült pólókból vagy hálóingekből elegendő váltás (ha senki nem mos Önre, akkor min. napi egy, mivel a szövetekben felhalmozott vízkészletek egyharmadát most fogja kiizzadni!).

- A pólók vagy hálóingek lehetőleg legyenek elől gombosak, hogy anélkül szoptathasson, hogy fel kellene húznia a ruháját
- > fürdőköpeny, lapos házi cipő, zokni;
 - > 2-3 szoptatós melltartó, sportmelltartók. A sportmelltartónak legyenek feszes pántjai, és 1-2 számmal legyen nagyobb, mint a várandósság végén hordott melltartók
 - > egy vidám könyv, amit már régóta el akart olvasni;
 - > az újszülöttnek ruhácska, sapka és zokni.



Panaszok természetes enyhítése

Aranyér

Fontos, hogy a székletet puhán tartsuk azáltal, hogy sok rostos táplálékot fogyasztunk. A medencealap tornája, megemelt csípővel, szintén elősegíti a vénás visszaáramlást.⁽¹¹⁾

Túlzott terhességi fájdalmak

Ilyen fájdalmak már a terhesség korai szakaszában fellépnek koordinálatlan kontrakciókként, de ha csak napi négy-öt alkalommal jelentkeznek, akkor ez normális, sőt segítséget jelent, mert fokozza a mégőh vérellátását és növekedését.

Stressz és félelmek azonban túlságosan felfokozhatják ezeknek a fájdalmaknak a fellépését. Ilyenkor fontosak a lazítást szolgáló beavatkozások.⁽¹²⁾

Isiász és keresztcsonttáji fájdalmak

A Dr. Hauschka Tőzeg-levendula olajjal, körkörös mozdulatokkal a keresztcsonton végzett masszázs fokozza a vérkeringést és feloldja a kellemetlen, fájdalmas feszültségeket.⁽¹³⁾ Ezen kívül segít még a fájdalmas területekre helyezett meleg cseresznyemag vagy szénavirág párnácska.



Alvászavarok

A külön erre a célra tervezett párnák segítik a kismama kényelmes fekvését a várandósság utolsó időszakában. Estefelé valamennyivel csökkentjük a folyadékbevitelt, hogy a hólyag túltelítettsége ne zavarja az éjszakai pihenést. Elalvás előtt segítenek a pozitív gondolatok vagy meséskönyvek, hogy ne jöhessenek elő az alvást zavaró kellemetlen és félelmet keltő képek. A lazító, relaxációs gyakorlatok minden esetben ajánlottak elalvás előtt.

Az ellazulást elősegíthetjük egy nem túl meleg fürdővel, amit Dr. Hauschka Tőzeg-levendula fürdőadalékkal vagy a WALA 10%-os Levendula olajával készítünk, illetve a karok Dr. Hauschka Tőzeg-levendula testápoló olajjal való bedörzsölésével.⁽¹⁴⁾

Mindezek hatását alátámaszthatjuk még egy esti „Jó éjt” teával, ami egyenlő arányban összekevert komlóból, macskagyökérből, orbáncfűből és citromfűből készül. Aki nem szereti a teákat, az forduljon a régi jól bevált házi szerhez: igyon tejet mézzel (egy kis ánizzsal elkeverve). Jól szellőztessük ki a hálószobát, és legjobban, ha egy jó meleg gyapjú zokniban megyünk aludni. Ha a lábszárakban feszülést érzünk, akkor naponta három percig masszírozunk a lábujjaktól felfelé a lábszárakat egy kefével, tusoljuk le a lábakat váltakozva meleg majd hideg vízzel, végezetül dörzsöljük be őket Dr. Hauschka Rozmaring lábápoló vízzel.⁽¹⁵⁾

„Nehéz lábak”

A „nehéz lábak” arra utalnak, hogy gond lehet az anyagcserével.⁽¹⁶⁾

Megelőzőképpen ihatunk zsurló, nyírfalevél és csalán egyenlő arányú keverékéből készített teát: 3 evőkanálnyit veszünk 1 liter vízhez. Leforrzás után 10-15 percig befedve állni hagyjuk, leszűrjük, és napi 1-2 litert iszunk belőle. Nem teszünk bele csalánt, ha ellene allergia áll fenn.

Visszerek

Reggelente meleg-hideg vizes váltó zuhany a lábszárakra, majd enyhébb panaszok esetében Dr. Hauschka Rozmaring lábápoló vízzel a szív irányába haladó mozdulatokkal bedörzsölés.⁽¹⁷⁾ Ezt követően húzzunk támasztóharisnyát, amit orvosi segédeszközöket árusító üzletekben lehet beszerezni.

A napirendbe építsünk be lábtornát, például járkáljunk le-fel lábujjhegyen, és naponta többször pihenjünk fekvé, miközben a lábainkat - párnákat helyezve alá - helyezzük magasba. Rendszeresen sétáljunk.

Lábikragörcs

Megelőzésében segít a magnéziumban gazdag étrend.⁽¹⁸⁾



„Nem csak az anya hozza világra gyermekét,
de a gyermek is világra hozza az anyát.”

Gertrud von le Fort

A szülés és a szoptatás időszaka

A szülés

A születéssel megszűnik a védettség és a rejtettség kettőssége és intimitása. A várandósság kivételezett állapota szintén megszűnik, végbemegy anya és gyermek első szétválása. A szülésre utaló első impulzusok a gyermektől erednek. A gyermek dönti el, hogy mikor érkezik el az a csillagóra, amelyet meg akar élni, és mikor akarja elhagyni a magzatvíz, az anyaméh és a hasfal védelmező burkait. Ahogyan ezt a rejtett világ és külvilág közötti határt átlépi, az éppoly individuális, mint minden ember és minden életút.

A gyermek életének első pillanatai azok közé tartoznak, amelyek a legmélyebb nyomot hagyják az egész életén. Soha többé nem lesz egy ember annyira nyitott, érzékeny és befolyásolható, mint újszülött korában. Az anya

már a várandósság alatt párbeszédet folytat a gyermekével, gyakran nem hallható módon. Ez a bensőséges kapcsolat a gyermekágyi időszak alatt a táplálás a szoptatás révén folytatódik.

A gyermekágyi időszak

A gyermekágyi időszak a testi-lelki átállás időszaka, és 8 hétig tart. Korábban úgy tartották, hogy az anya két hétig nem hagyhatja el az ágyat, négy hétig a szobát és hat hétig a házat. Ennek a javaslatnak nagyon is volt értelme, mert óvta az anyát, és egy védett teret biztosított a számára. Ezt az időt ma is ki kellene használni, hogy teljes nyugalomban tudjanak az új helyzethez alkalmazkodni, és a gyermekkel megtalálják individuális ritmusukat.



Ellentétben a várandósság alatti lazító folyamatokkal, a gyermekágyas időszak és a szoptatás a megszilárdulás időszaka.

Hogy a formáló folyamatokat a testápolással is erősítsük, különösen alkalmas ilyenkor az anya számára teljes testmasszázshoz a Dr. Hauschka Citrom-citromfű testápoló olaj. Ha a terhesség alatt a bőr nagyon erősen kitágult, terhességi csíkok jelentek meg, akkor testápoláshoz a Dr. Hauschka Nyír-árnika testápoló olaj a legalkalmasabb.

A nyírfa-, az árnika-, a bojtorján- és a csalánkivonatok az anyagcsere melléktermékeit mozgásba lendítik, fokozzák a vérellátást. A felszaporodott anyagokat kihajtják, simává varázsolják a bőrt. Frissítő jótétemény a fáradt szemeknek és a túlhajszolt szemhéjaknak egy-egy átvirrasztott éjszaka után a Dr. Hauschka Szemfrissítő.

A szoptatás időszaka

A szoptatás előnyei

Az anyatejben optimális összetételben van jelen a zsír, fehérje, szénhidrát, ásványi anyagok és ellenanyagok. Az újszülött számára az anyatej a legmegfelelőbb táplálék, allergiamegelőzés szempontjából is. Teljesen igény szerint adható, mindig megfelelő a hőmérséklete, és mindig készen van. Támogatja a nagyon fontos testi kontaktust anya és gyermeke között, ami elősegíti az egészséges fejlődést. A gyermek ezáltal az anya osztatlan figyelmét is élvezi, aki emiatt kénytelen őt mindig magával is vinni. Mindebből nagyon mély bizalom sarjadhat; az anya teljesen megbízható partnerré válik.

A szoptatás hatással van a száj és az állkapocs fejlődésére is. A szopással erősödnek az ajkak, az áll, a nyelv és a többi feji és nyaki izmok, amelyek ezáltal kiegyensúlyozott formát vesznek fel, erősödnek. A szopás igénybe veszi a gyermeket, erősödik, elfárad, és elégedetten elalszik. Enélkül az erőfeszítés nélkül sem a fogak, sem az állkapocs nem fejlődik megfelelően. Emellett az anyatej a legkörnyezetbarátabb táplálék, ami csak létezik.

A szoptatáshoz időre van szükség

Majdnem minden anya képes szoptatni a gyermekét, ha van elegendő türelme, ideje, nyugalma, és megkapja a megfelelő támogatást, amelyre mindehhez szüksége van. Az élet első napjaiban teljesen normális, ha a baba leadja testsúlyának 10%-át, amit 14 napon belül vissza is szerez.

Tartsa melegen felsőtestét

Különösen a szoptatásra érvényes, hogy anyának és gyermekének össze kell szoknia. Ehhez időre és mindenképp előtte nyugalomra van szükség. A mell nagyon érzékeny a hőmérsékletváltozásokra. Ezért fontos, hogy a felsőtestet melegen tartsuk, és óvjuk a huzattól, még nyári hónapokban is; különben fennáll a veszélye annak, hogy a mell begyullad.

Helyesen mellre helyezni

Mindegy, hogy milyen testtartást választ a szoptatáshoz; de ügyeljen rá, hogy a babát vegye mellre és ne fordítva, különben el fog zibbadni. Gondoskodjon róla, hogy a babája teljes teste ön felé forduljon, szorosan önhöz simuljon, és a szája pont a mellbimbó előtt legyen. Ezenkívül a mellbimbó udvarából a baba minél nagyobb területet vegyen a szájába. Különben fennáll a veszélye, hogy nem tudja rendesen megragadni a mellbimbót, és csak rángatja. Ez gyorsan sebes mellbimbóhoz vezethet. Ha azonban a gyermeket megfelelő módon helyezi a mellére, akkor bármilyen hosszán és gyakran szopik, a mellbimbó bőre nem sérül meg.

Hagyja, hogy babája mindkét mellből egyen.

Az egyenletes tejtermelés beindítása

Ne váltson túl hamar mellet: mindkét mellből először soványabb, szomjat oltó tej folyik, úgy 3-5 perc után jön a kalóriában gazdag rész, ami jóllakatja a gyermeket, ezért hagyja, hogy a baba lehetőleg kiürítse a mellet. Lehet, hogy a másik mellét a kicsi nem fogja egészen kiüríteni. Következő alkalommal erre a mellére tegye először a gyermeket. Ha nem tudja megjegyezni, hogy melyik mell jön, akkor jelölheti azt a melltartón egy szalaggal.

Tartsa szárazon a mellbimbót

A nedves meleg kedvez a fertőzéseknek és a gyulladásnak. Ha a mellből folyik a tej, akkor tegyen a melltartóba egy mosható selyem vagy gyapjú betétet. Ha nedves lett a betét vagy a melltartó, akkor azt lehetőség szerint azonnal cserélje ki. Különösen jól tesz a mellbimbónak, ha szoptatás után a kifolyt maradék tejet és nyálat hagyja a levegőn rászáradni.

Kérjen segítséget

A szoptatás alatti krízisek és problémák, mindegy, hogy testiek vagy lelkiek, teljesen normálisak. Ne habozzon, kérjen segítséget, vagy egy bábától vagy szoptatási tanácsadótól.

Táplálkozás a szoptatás ideje alatt

Majdnem minden engedélyezett, amihez kedve van. Figyeljen rá, hogy magas tápanyagtartalmú, tartalmaz ételeket egyen - friss gyümölcs, friss zöldség, kevés konzerv, sok tejtermék -, mert önnek és babájának most sok kalciumra van szüksége.

Ha nem biztos benne, hogy egy bizonyos ételt ön vagy a babája el tudnak viselni, akkor először kis mennyiségben próbálja ki. Vannak gyermekek, akik a babra, hagymára, fokhagymára, káposztafélékre és savanyú káposztára puffadással reagálnak – más gyermekek problémamentesen bármit együtt ehetnek önnel. Amennyiben azt veszi észre, hogy szoptatott babája valamelyik elfogyasztott ételt nem viseli jól, akkor egy időre mondjon le róla.

Problémák természetes kezelése

Ha túl kevés a tej

Ha túl kevés a teje, az a stressz vagy a nyugtalanság jele. Ügyeljen ezért a szoptatásnál a nyugodt környezetre és az ellazulásra. Egy szoptatós tea is segíthet mindezt támogatni:

1 rész köménymag, ánizsmag és édesköménymag

1 rész komló



1 rész citromfű

1 rész bodzavirág;

mindezt keverje össze, és 2 teáskanálnyit forrázzon le egy negyed liter forrásban lévő vízzel. 10 percig hagyja állni, majd szűrje le, és igény szerint édesítse. Egy nap alatt ne igyon többet 3 nagy pohárnál.

Átmelegít és feloldóan hat a mellen a Dr. Hauschka Kökényvirág olajjal végzett masszázs. ⁽¹⁹⁾

Ha élénkíteni akarjuk a hormonális kiválasztást, ami fontos a tejképződés szempontjából, akkor gyakran tegyük a gyermeket mindkét oldalra, és mindkét oldalról legalább 10 percet szopjon. A tejtermelés csökkenthető, ha a test ki van merülve. Ezért igyon és egyen elegendő mennyiséget, különösen szénhidrátokban és zsírokban gazdag ételeket (pl. mandulapürét és mandulatejet). Jó energiaszolgáltatók az úgynevezett tejtermelést növelő golyócskák:

250 g búza, 150 g árpa, 100 g zab (mindegyik finomra őrölve), egy marék apróra vágott kesudió. Tegyük mindezt egy serpenyőbe és pirítsuk meg, míg megbarnul.

150 g vajat adjunk hozzá hidegen és keverjük bele 150 g nádcukrot vagy mézet. Kevés víz segítségével készítsünk belőle kis golyócskákat (kb. 2 cm átmérőűeket). Együnk belőle naponta 2-3 darabot.

Ha túl sok a tej

Az is nagyon megterhelő lehet az anya számára, ha túl sok a teje, mivel állandó fájdalmas nyomást érez a mellében. Ilyenkor legjobb, ha kevesebbet eszik és iszik. Esetleg alkalmazhat egy homeopátiás szert, amelyet megbeszél egy bábával vagy orvossal, aminek a segítségével a tejtermelés csökkenthető. Csak akkor préseljünk ki tejet, ha nagyon erős a nyomás, hogy megakadályozzuk egy esetleges pangást vagy mellgyulladást. Egy zsályalevélből és borsmentából kevert tea tejszökkentően hat.

Sebes mellbimbók

Ha a mellbimbók csak kicsit vannak berepedve, akkor elősegíthetjük a gyógyulást WALA Rosatum gyógykenőccsel, ez - ha lehűtve alkalmazzuk - a fájdalmat is enyhíti. A gyógykenőcsöt mindig szoptatás után kenjük fel a bimbókra. A gyapjúból és selyemből készült szoptató betét is segíthet a gyógyulásban. Szoptatás előtt természetesen a kenőcs maradványát el kell távolítani a mellről.

Csecsemőkor**A csecsemő ápolása**

A csecsemő gondozása azzal kezdődik, hogy óvjuk és védjük a baba bőrét, mint legfőbb hőszabályozóját, hőburkát. Emiatt, valamint a fejlődés szempontjából fontos testi kontaktus ápolása érdekében a baba bőrét rendszeresen masszírozzuk meg Dr. Hauschka Kökényolajjal vagy Rózsaszirm olajjal. Érzékeny bőrű csecsemőnél tanácsos a popsit és a combok külső oldalát, valamint az arcot a tápanyagban gazdag Rózsakrémmel kezelni.⁽²⁰⁾

Hogy védjük a csecsemő bőrét és hőburkát, javasolt egy héten csak egyszer fürdetni. Fürdetőnek javasoljuk a Dr. Hauschka Rózsa vagy a Tőzeg-levendula fürdőt. A kezünkkel pár csepp fürdőolajat oszlassunk el lemniszkáta - vagyis nyolcas - alakban a kádban. Fürdés után a csecsemő még nedves bőrét olajozzuk be Dr. Hauschka Kökényolajjal vagy Rózsaszirm olajjal. Ha a baba nagyon érzékeny bőrű, akkor használhatunk Dr. Hauschka Rózsabalzsamot. Azoknál a gyermekeknél, akik erős testalkatúak vagy gyakran "buknak", erőteljesebben kell tisztítani a bőr kis redői (hurkák) közötti területeket. A Dr. Hauschka Rózsa fürdőadalék vagy a Rózsa tusfürdő, rózsaszirm és mandulaolaj kivonatóval nyugtatóan hat, és nem szárítja ki a bőrt. A bőrredőket ápoljuk Dr. Hauschka Selyempúderrel, hogy ne sebesedjenek ki.

Ha hétágra süt a nap, a finom kis bababőrnek a káros napsugárzásokkal szemben különleges mértékben szüksége van védelemre. Az egy év alatti babákat nem szabad kitenni közvetlen napsugárzásnak. Később is gondosan figyeljünk a megfelelő ruházatra és főleg a fej védelmére, a sapkára.

A csecsemőkor leggyakoribb problémái

Puffadásos kólika

Leggyakrabban 14 nappal a születés után lépnek fel hullámokban a hasgörcsök vagy általános nyugtalanság, különösen este 17 és 22 óra között. Ez az időpont arra enged következtetni, hogy a nap eseményeinek feldolgozása zajlik, mialatt a gyermek már álmos és fáradt.

Mivel a kólika oka leggyakrabban nem állapítható meg egyértelműen, az enyhülést hozó módszert kitarító próbálkozással lehet megtalálni.

Az egyik lehetőség, hogy naponta kétszer megmasszírozzuk a baba hasát, lehetőleg mindig azonos időpontban. Ez serkenti a bélperisztaltikát és a szelek távozását. A következő oldalakon két hatásos masszázsfomat is bemutatunk.

A pamutpelenka és a gyapjú nadrágozska is nagyon ajánlatos, mert automatikusan biztosít egy nedves-meleg borogatást.⁽²¹⁾

Ezen kívül az anya igyon ánizs, kömény és édeskömény teát - azonos arányban keverve - naponta kb. 3-4 csészével. Ha túl sokat iszunk belőle, az puffadást vált ki!

Minden esetben ajánlott a csecsemő számára nyugodt, médiamentes környezetet biztosítani, mivel ő még minden ingerre sokkal érzékenyebb, mint a felnőttek.

A túlzott ingerek miatti alvászavarok

Éppen az első 4-8 héten az újszülöttnak minden erejére szüksége van, hogy átálljon a földi létre, és emiatt a nap 60%-t alvással tölti. Az ütemes ingerekre, vagy ha a látogatók óvatosan az ágyacskája fölé hajolnak, apró, célnélküli mozdulatokkal reagál. Ha az ingerek túl erőssé válnak, akkor felébred.

A gyermekek mélyalvásban is érzékelik a környezetüket, és rendkívül sokféle módon reagálnak rá. Emiatt a ritmust nélkülöző napirend, a túlzott ingerek, családi veszekedések és az általuk kiváltott félelmek alvászavarokhoz vezethetnek. Az újszülöttnak még sokkal nagyobb szüksége van az alvásra, mint egy olyan gyermeknek, aki már eljárt. Erre tekintettel a családnak lehetőleg kevés látogatót kellene fogadnia, és csak halkán (lehetőleg sosem konzerv-) zenét hallgatnia.

Szoptatás alatt nem tanácsos tv-t nézni. A kiegyensúlyozott környezet és a rendszeres napirend támogatják a nyugodt alvást. A veszekedésnek és a negatív gondolatoknak az ajtó előtt kell maradniuk, vagy még inkább lelki higiéniával fel kell azokat oldani.

Az alvás szabályozásában segít egy Dr. Hauschka Tőzeg-levendula fürdőadalékkal készített fürdő⁽²²⁾. A meleg is nagyon fontos a nyugodt alvászempontjából. Ügyeljünk, hogy meleg legyen a baba lába. Lefekvés előtt be lehet iktatni egy Dr. Hauschka Mandula-orbáncfű olajjal⁽²³⁾ végzett talpmasszázst. Ezután húzzunk a lábacska gyapjú zoknit.

Masszázsajták:

Leboyer vizikereke

Mindkét kézzel felváltva simogassuk először a baba hasának felső részét, majd az alsót, végül a nemi szerveket. Újra és újra kezdjük felülről. Hatszor ismételjük az egész folyamatot. A köldök körül körkörös három ujjunkkal - ne csak az ujjhegyekkel, hanem az első két ujjpercünkkel - az óra mutató járásával egyező irányban masszírozzunk. Kétszer ismételjük. Mindkét térdet a hashoz vinni, hat másodpercig ott tartani, majd újra kinyújtani



Nap és hold

Mindkét kezünkkel fogjuk meg a lábacskákat, és hajlítsuk meg térdben és csípőben, majd az óramutató járásával egyező irányban gyengéden körözzünk. Hatszor ismételjük. Lábakat nyújtuk ki.

A masszázs után tegyünk meleg cseresznyemag zsákocskát a hasra, hogy növeljük a hatást.⁽²¹⁾



Wala Heilmittel GmbH



A természetből az embernek – ez az alap-gondolat kíséri a Wala Heilmittel GmbH céget megalakulása, vagyis az 1935. esztendő óta. Dr. Rudolf Hauschkának az életre vonatkozó kérdése - “Mi az élet?“, melyet 1924-ben tett fel Rudolf Steinernek, és Steiner válasza - “Tanulmányozza a ritmusokat. A ritmus hordozza az életet” - adták meg a szükséges indítást a Wala különleges előállítási módszereinek kifejlesztéséhez. A természet ritmusaival harmóniában vizes növényi kivonatokat nyernek, amelyek alkohol nélkül tartósak. Dr. Rudolf Hauschka eredeti kérdéséből mára egy közel 800 munkatársat

foglalkoztató modern vállalat fejlődött ki. A WALA gyógyszerekkel, a Dr. Hauschka kozmetikai készítményekkel és a Dr. Hauschka Med egészségmegőrző gyógykészítményekkel a WALA cég világszerte több mint 40 országban vált ismertté és sikeressé. Sikerének alapja, hogy a vállalkozás céljává emelte az emberrel és természettel való felelősségteljes bánásmódot. Termékeinek kifejlesztése minden esetben átgondolt folyamatban történik, amely során nagy figyelmet fordítanak nemcsak a gyógynövények minőségére, hanem a gyártás minden fázisában a környezetvédelemre is.

A WALA gyógynövénykertje

Gyógynövénykert a sváb Alpok nehéz agyagtalaján? Eckwälden földművelői hitetlenkedve figyelték, amikor az ötvenes években a WALA erre a célra keresett megvásárolható földet a falu körül. Rudolf Hauschka meg is szerzett egy kicsit ingoványos mezőt a hegy lábánál, a cég új épülete közvetlen közelében, amit a kertészek azóta biodinamikus módon művelnek. A nehéz, kötött agyagtalaj porhanyóssá, könnyen művelhetővé, termékennyé vált. A mára kb. 4,5 hektárnyi kertben több mint 150 féle gyógynövényt termesztenek a WALA cég gyógyszereihez, kozmetikumaihoz, egészségmegőrző termékeihez. A tavirózsás kis tó, a patakmeder, méhkaptárak, virágos tisztások és kis facsoportok tagolta kertben számtalan lepkefaj, szitakötők, békák, szalamanderek és madarak leltek otthonra.

Mit jelent a biodinamikus művelés?

Ez az 1924-ben, Rudolf Steiner által elindított művelésmód a kertet lehetőleg önmagában zárt körforgásként szemléli. A vetőmag, a komposzt és a palántázáshoz felhasznált talaj is a saját gazdálkodásból származik. A kertészek különféle növényi készítményekkel kezelik a komposztot, hogy megfelelő átalakuláson menjen keresztül, és így a használata révén a talaj olyaná alakuljon, hogy a legegészségesebb, kártevőkkel és betegségekkel szemben a legellenállóbb növények növekedhessenek benne. A növények termesztése során a munkát csaknem kizárólag kézzel végzik. A vetésnél, palántázásnál, begyűjtésnél a természeti ritmusokat veszik figyelembe. Az eredmény: erőteljes, egészséges növények - a gyógyászati és kozmetikai termékek kiváló minőségének ez az egyik legfontosabb alapfeltétele.



WALA gyógyszerek

Az antropozófiai orvoslás - szempontjait és terápiás lehetőségeit tekintve - kibővíti a hagyományos orvoslást. A gyógyszerek alapjául különféle vizes alapú őstinktúrák szolgálnak, melyeket organikus kompozíciókká elegyítenek. Ezek pozitívan támogatják a gyógyulás folyamatát. A teljes embert szólítják meg, segítve az öngyógyító erőket.

Ide tartoznak a kiadványunkban említett gyógyszerek is. Számos olyan gyógyszer-kompozíció áll rendelkezésre, melyekkel egy-egy könnyebb megbetegedést önállóan is lehet gyógyítani. Magyarországon ezek a készítmények még nincsenek forgalomban, de Európa számos országában több évtizede segítik a gyógyulást, öngyógyítást, ezért lábjegyzetben mindenütt utalunk rájuk.

Dr. Hauschka kozmetikumok

A Dr. Hauschka kozmetikumok előállításánál kizárólag a természet legjavát használják fel. A biodinamikus, illetve az ellenőrzött biológiai művelésű kertészetekből is válogatott, vagy a vadon termő gyógynövények esetében eredeti, védett termőhelyükön gyűjtött növények képezik a legmagasabb szintű minőség alapját. Ennek elismerésére és igazolására minden termékén megtalálható a Na-True és a BDIH ellenőrző pecsét: „Ellenőrzött természetes illetve bio kozmetikum”.

A Dr. Hauschka kozmetikumok nem tartalmaznak szintetikus-kémiai eredetű illat- és színezőanyagokat, tartósítószerket, „bőrazonos” adalékokat, sem pedig izolált növényi „hatóanyagokat”. A kivonatok a teljes növényből vagy növényi részből készülnek. Mozcósiítják, egyben összehangolják és harmonizálják a bőr saját aktivitását. Ellentétben azzal, ahogyan egyéb kozmetikumoknál megszoktuk, a Dr. Hauschka kozmetikumok nem rendelkeznek egy-egy mereven értelmezett bőrtípushoz. A készítményeket úgy állították össze, hogy a bőrt egységes eszként szólítják meg, ami lehetőséget ad a bőr önkorektúrájára, arra, hogy visszatérjen saját természetes egyensúlyi állapotához. A Dr. Hauschka kozmetikumokból ma már több mint 100 féle létezik bármely korosztály - nők, férfiak, csecsemők - számára testápoláshoz, arcápoláshoz, fürdéshez, száj- és fogápoláshoz, illetve gazdag választékban állnak rendelkezésre ugyancsak bőrápoló hatású dekoratív készítmények is.

Dr.Hauschka Med

Amikor többre van szükség, mint a szokásos mindennapos bőrápolás: a Dr.Hauschka Med termékcsoport természetes összetevőkből álló készítményeit speciális igények kielégítésére fejlesztettek ki. A bőrt védő és a bőrműködést kiegyenlítő hatásuk révén a Dr.Hauschka Med készítmények kielégítik ezeket a fokozott igényeket, és hozzájárulnak a bőr és a fogak egészségének fenntartásához.



A várandósság és szoptatás idejére, valamint csecsemőápoláshoz ajánlott Dr. Hauschka és Dr. Hauschka Med kozmetikumok

Babaápolási csomag: tartalmaz Rózsa fürdőt, Rózsa olajat és Selyempúdert

Rozmaring lábápoló víz: frissíti a lábszárakat, az igénybevett vénákat

Testápoló olajok: a feldolgozott növény gyógyhatását közvetítő ápoló, átmelegítő hatású készítmények – Citrom-citromfű, Mandula-orbáncfű, Nyír-árnika, Tőzeg-levendula, Rózsa-szirom és Kőkényvirág olaj. A terhességi csíkok kialakulásának megelőzéséhez segítséget nyújt a Kőkényvirág olaj.

Testápoló tejek: Birs, Citrom-citromfű, Levendula-szantálfa, Mandula, Rózsabalsam, Dr. Hauschka Med testápoló tej. A kötőszövetek rugalmasságára különösen a Citrom-citromfű vagy a Birs testápoló gyakorol kedvező hatást.

Fürdő adalékok: Citrom-citromfű, Tőzeg-levendula, Rózsa, Mandula, Zsálya és a téli időszakban Fenyő

Arcápolás: a Kozmetikai tanácsadó füzetünkben részletezett, és a honlapunkon is megtalálható (www.drhauschka.hu) alkalmazási móddal bármelyik – a bőrállapotnak megfelelő – Dr. Hauschka készítményt, szükség esetén (szélsőségesen száraz, problémás bőrnél) a Dr. Hauschka Med arckrémeket ajánljuk.

Csecsemőápolás: alkalmazhatjuk bármelyik, de elsősorban a Rózsa testápoló olajat, a Selyempúdert, a Rózsakrém, Birskrém, a testápoló tejet, nagyon száraz bőrű csecsemőknél a Dr. Hauschka Med testápolót, a Dr. Hauschka Med arckrém, vagy intenzív krém.

Napvédelem: a csecsemőket, kisgyermeket óvjuk a teljes napfénytől, ügyeljünk megfelelő védelmet biztosító öltöztetésükre, különösen a fej védelmére!

A lábjegyzetben említett WALA gyógyszerek Magyarországon még nincsenek forgalomban, ezeket külföldről lehet beszerezni.

Néhány, az ajánlott készítményekben fontos szerepet játszó növény



Golgotavirág (*Passiflora caerulea*)

A kilenc-tíz méterre megnövő kúszó növény spirálvonalban növekszik a fény és a levegő felé. A Közép-Amerikában és Indiában honos növény a 17. században került Európába. Akkoriban nem a gyógyhatása, hanem töviskoszorúra emlékeztető virágai miatt lelkesedtek érte, a jámbor keresztények Krisztus keresztre feszítésének jelképét látták benne. A Golgotavirág minden olyan esetben segít, amikor ideges állapotok okoznak nehézségeket, panaszokat, például ideges nyugtalanságot, alvászavarokat.



Kömény (*Carum carvi*)

A kicsi, hosszúkas, intenzív illatot árasztó köménymagok sok ételnek kitűnő ízt adnak. Egy közismert monda szerint a növény segít a démonok ellen is - minden esetre a hasban keletkező "viharokat" hatékonyan enyhíti. Az emésztési traktusban oldja az erős gázképződést kísérő görcsöket, a felfúvódás ellen hat. Ennek magyarázata, hogy gazdag a gyomorra, belekre nyugtató hatású éterikus olajokban.



Hánytató dió (*Strychnos nux vomica*)

Ázsia trópusi régióitól Észak-Ausztráliáig honos ez a növény: kicsi örökzöld bokor hamuszürke érmeformájú magokkal. ezek hatása az adagolástól függ: kis mennyiségben fokozza az izomtónust, serkenti a légzést és a keringést. Potenciózott formában lazító és méregtelenítő hatását az emésztő szervekre és az idegrendszerre, és közismert az émelygést megszüntető hatása.

Túlélőművés a szárazságban:

Jeges kristályvirág (*Mesembryanthemum crystallinum*)
A Dr.Hauschka Med bőrápoló készítmények szíve a jeges kristályvirág frissen préselt nedve. A Dél-Afrikából származó, nedvességben gazdag növény jól megtanulta, hogy hogyan védheti meg magát a szárazságtól. Titka zöld és piros színekben pompázó leveleiben rejlik. Ezeket a vastag és nedvdús képződményeket apró folyadéktartályok borítják, amelyek úgy csillognak a napfényben, mint a harmatcseppek vagy az apró jégkristályok. A jeges kristályvirág úgy tud megbirkózni a nagy meleggel, hogy napközben tulajdonképpen visszatartja a lélegzetét. Mivel a gázcsere csak éjszaka történik, így a növény el tudja kerülni, hogy a nappali hőségben a légzés révén vizet veszítsen. A jeges kristályvirág másik különlegessége, hogy szervezetében sót halmoz fel. A sók serkentik a gyümölcssavak termelődését a növényekben. A gyümölcssavak egyéb tényezőkkel együtt természetes nedvességmegőrző faktorként működnek, ezáltal a jeges kristályvirág képes nagy mennyiségű vizet stabilan megkötni magában. Ennek köszönhető, hogy a növény levágott részei még több hét elteltével sem száradnak ki. Ezért előképpé válhat a bőr számára, ami tanulhat ezekből a képességekből.



- 1 Az erők meglevenítése, a vas-anyagcsere serkentése érdekében fogyaszthatunk napi 2x1 tk Idegerősítő mézet (WALA Nervennahrung auf Honig-grundlage)
- 2 A vérkeringést stabilizálja napi 3x10 WALA Skorodit Kreislauf glob.
- 3 Az emésztőrendszer tevékenységét harmonizálja a WALA Gentiana Magen glob., amit hányinger, szédülés esetén kombinálhatunk a WALA Primula comp. glob.-val, szokásos adagolás mindkettőből 3x10 glob. naponta.
- 4 A fogínyvérzés esetén segít, ha reggel és este bedörzsöljük ínyünket WALA Mundbalsam-mal. Gyulladt állapotnál fogmosás után alkalmazható a WALA Echinacea száj- és torokspray. Ödémás duzzadásnál esténként dörzsöljük végig ínyünket a fogkefére csöpögtetett WALA Aesculus esszenciával.
- 5 A kötőszövetek erősítésére – különösen terhességi csíkokra való hajlammal – a kádnyi fürdővízhez a Dr. Hauschka fürdőadalék mellett 2-3 evőkanálnyi WALA Prunus esszenciát is keverhetünk.
- 6 A terhesség hetedik hónapjától kezdve ösztönözhetjük a has és a gát taguló képességét, ha esténként rendszeresen WALA Kupfersalbe rot-tal bedörzsöljük.
- 7 A gyomornedvek kiválasztását harmonizálja napi 3-5 alkalommal bevett 5-10 WALA Robinia comp. golyócska.
- 8 Ha nem tapasztalunk javulást, napi 3x8 WALA Anagallis comp. golyócska élénkíteni fogja a máj működését. Rendszeres mozgás – lehetőleg friss levegőn végezve -, vagy a combok és az alhas bedörzsölése vörösréz kenőccsel (WALA Kupfersalbe rot), a mozdulatokat az óramutató járásával megegyező irányban végezve, élénkíti az anyagcserét és az izomzat rugalmasságát.
- 9 Gátmasszázs: a WALA Kupfer-Salbe rot-tal, kis körkörös mozdulatokkal végezzük a gát külső oldalán. A hüvelykujjat 3-4 cm-re a hüvelybe vezetjük, majd a végbél irányába lenyomjuk. A hüvelynyílást addig tágitjuk, amíg égő vagy szúró érzés nem keletkezik. Ezt a helyzetet azután kb. 2 percig megtartjuk, majd elkezdjük lassan, oldalirányba, a szeméremajkak irányába masszírozni, szintén kb. 2 percig. Régi hegeket ugyanilyen módon tágitunk és masszírozunk. A hüvely területén jelentkező gyulladás esetén nem szabad masszírozni!
- 10 amihez adunk egy kevés WALA Aesculus-Prunus comp. esszenciát.
- 11 Enyhülést hozhat egy Quercus kenőccsel végzett masszázs, amikor is a külső aranyeret finoman vissza tessékéljük a helyére. Ha az aranyér belül van, akkor naponta kétszer Quercus aranyér elleni kúpot kell a végbélbe juttatni. Székelés után vegyünk egy nem túl meleg ülőfürdőt, amelybe WALA Quercus esszenciát cseppentünk. Ez nagyon ajánlott.
- 12 Ilyen segítség a WALA 10%-os Levendula olajával elkészített fürdő, vagy egy Citromfél-majoranna-macskagyökér-komló egyenlő arányú keverékéből készített teából

napi 2 csésényi elfogyasztása. A fájdalmakat okozhatják a hüvelyben megtelepedő baktériumok, ezért erősíthetjük a hüvelyflórát WALA Majorana Vaginalgel alkalmazásával. Nagyon erős nyugtalanság esetén segít napi 5x5 globuli WALA Bryophyllum, amit erős stressz esetén akár óránként 5 globulira emelhetünk (max. napi 30). Erőteljes fájdalmak esetén azonban mindenképpen ajánlatos a bábát vagy az orvost felkeresni.

13 A masszázst végezhetjük WALA Solum olajjal is.

14 Az általános nyugtalanságot enyhíthetjük a WALA Golgotavirágból készült gyógytermékeivel, amelyek tet-szész szerinti formában állnak rendelkezésre: Passiflora comp. Globuliból naponta 2-szer és lefekvés előtt 5-10 golyócska, vagy 2 teáskanál Passiflora Nerventonicum fél pohárnyi langyos vízben elkeverve, vagy 1 Passiflora kúp a végbélbe helyezve.

15 A bedörzsölést végezhetjük Aesculus-Prunus comp. vagy Borago esszenciával is, de alkalmazhatunk ezekkel az esszenciákkal (1/2 l vízhez cca. 1 evőkanálnyi esszencia) készített borogatást is.

16 A vesetevékenységet és az anyagcserét is ösztönzi napi 1-3 teáskanálnyi WALA Nierentonicum (vesetonik). A pangó nyirokfolyadékot napi 3x5-10 golyócska WALA Renes/Borago comp. glob. kedvezően befolyásolja.

17 Erősebb panaszok esetében a bedörzsöléshez használjunk WALA Aesculus-Prunus comp. esszenciát.

18 Mielőtt aludni megyünk, nyújtuk és terpeszük a lábakat, majd kenjük be WALA Kupfersalbe rot kenőccsel, és azzal masszírozuk. A réznek erőteljes átmelegítő hatása van, ami ellazítja az izmokat, ezért megelőzően hat. Magnéziumban gazdag étrend mellett – amint azt a gyomorégésnél is leirtuk – vegyünk be naponta 3-szor, ha a fájdalom nagyon erős, akkor maximum kétóránként 10 golyócska WALA Magnesium phosphoricum comp. golyócskát.

19 Alkalmazhatunk WALA Malvenöl-t is, ami sokféle virágkivonattal – támogatja a felépítő anyagcsere folyamatokat, különösen ideges kimerültség esetén.

20 Különösen érzékeny bőrű csecsemők combján, pop-siján alkalmazhatunk WALA Rosatum Salbe-t, vékonyan felhordva.

21 Ha a masszírozás nem ad elegendő segítséget, akkor minden étkezés előtt adhatunk a babának 2 golyócska WALA Belladonna-Chamomilla globulit (feloldva valamilyen folyadékban, pl. tejben, teában). Erős puffadási hajlammal WALA Nicotiana comp. Glob. segíthet ugyanilyen adagolással. Jól bevált a WALA Carum carvi gyermek kúp, amit legjobb rendszeresen, 1-2 órával a kölika szokásos jelentkezési ideje előtt beadni.

22 és napi 3x3 WALA Passiflora golyócska vagy kiskanálnyi szirup

23 vagy WALA Kupfersalbe rot-tal

Kiadványunkról

Ez a füzet bizonyára segítséget fog nyújtani Önöknek mint leendő szülőknek sok kérdés megválaszolásában. Elengedhetetlen azonban a személyes tanácsadás, amit vagy egy bába, vagy egy orvos nyújthat. Az általunk képviselt szempontok elsősorban az antropozófiai gyógyászat meghatározói, így az ilyen irányultságú (vagy homeopata) orvosok, bábák tudnak az itt leírtakkal összhangban álló segítséget adni.

Impresszum

A készítmények (gyógyszerek, kozmetikumok) gyártója:

WALA Heilmittel GmbH

Dorfstr. 1. D-7308 Bad Boll/Eckwälden

Deutschland

Magyarországi forgalmazó:

Natura-Budapest Kft.

1089, Budapest, Bláthy Ottó u. 41.

www.wala.de

www.dr.hauschka.de

www.dr.hauschka-med.de

www.drhauschka.hu

A kiadvány a WALA Schwangerschaft und Stillzeit brossúra 2. kiadása alapján, annak képanyagával, a WALA hozzájárulásával készült.

Fordították: Kádas Ágnes és Malomsoky Ildikó

Tervezés: Horváth Nóra