



# HOMEOPATIE PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY

MUDr. Ilona Ludvíková



# Zubní pasta pro každodenní použití vhodná také při homeopatické léčbě

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

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

BEZ PARABENU

## homéodent®

Komplexní péče  
o zuby a dásně



LABORATOIRES  
**BOIRON®**

[www.boiron.cz](http://www.boiron.cz)

# OBSAH

## I. TĚHOTENSTVÍ ..... 3

Těhotenská nevolnost ..... 3

Nedostatek červených krvinek

v těhotenství ..... 4

Zubní potíže ..... 4

Trávicí potíže ..... 5

*Nadýmání a pálení žáhy* ..... 5

*Zácpa* ..... 5

*Hemoroidy* ..... 5

Chřipkové stavy ..... 6

Bolesti v krku ..... 6

Chrapot ..... 7

Rýma ..... 7

Kašel ..... 7

Opar rtu ..... 8

Potíže s močením ..... 9

Psychické potíže ..... 9

Tréma ..... 10

Alergické potíže (oči, uši, nos) ..... 10

Odběr plodové vody ..... 11

## II. POROD ..... 13

Příprava k porodu ..... 13

Rekonvalescence po porodu ..... 14

Problémy s kojením ..... 15



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

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

#### ***Způsob užití homeopatických léků:***

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

# I. TĚHOTENSTVÍ

## Těhotenská nevolnost

### **SEPIA OFFICINALIS 15 CH**

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

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

### **COCCULINE**

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

- 2 tablety 3x denně den před cestou a v den cesty

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

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

## Nedostatek červených krvinek (anémie) v těhotenství

### FERRUM PHOSPHORICUM 15 CH

- 5 granulí léku jednou denně do normalizace krevního obrazu. Lze kombinovat s preparáty obsahujícími železo.  
Zlepší se vstřebávání všech látek potřebných k tvorbě červených krvinek a omezi se nežádoucí účinky klasických léků (zácpa).

## Zubní potíže

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

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

## Trávicí potíže

### Nadýmání a pálení žáhy

#### **GASTROCYNÉSINE**

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

### Zácpa

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

### Hemoroidy

#### **AVENOC**

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

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

#### **ARNICA MONTANA 9 CH**

Tento lék používáme, pokud hemoroidy při stolici krvácejí.

- 5 granulí třikrát denně do ústupu potíží.

## Chřipkové stavy

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

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

Pokud i přesto dojde k pocitům únavy, bolesti kloubů a hlavy, podávejte 3 dávky (tubičky) léku **OSCILLOCOCCINUM** denně a potíže mírněte lékem **PARAGRIPPE**, který je směsí několika homeopatických účinných látek na chřipkové stavy. V ústech rozpouštět 2 tablety každou hodinu. Při zlepšení postupně vysazovat.

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

## Bolesti v krku

### **HOMÉOGÈNE 9**

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

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



## Chrapot

### **HOMEVOX**

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

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

## Rýma

### **CORYZALIA**

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

**Lze kombinovat s nosními kapkami.**

## Kašel

### **STODAL sirup**

Lék na suchý i vlhký kašel.

- Dospělí užívají 1 polévkovou lžici pětkrát denně.

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

## Opar rtu

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

- Užívejte 1 tubičku týdně.

Při samotném výsevu oparu lze použít následující léky:

### **OSCILLOCOCCINUM**

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

### **APIS MELLIFICA 15 CH**

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

- 5 granulí každou hodinu do vymizení potíží.

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

### **RHUS TOXICODENDRON 15 CH**

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

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

## Potíže s močením

### **STAPHYSAGRIA 9 CH**

Časté nucení na močení a svědění před i po vymočení.

- 5 granulí třikrát denně.

### **CANTHARIS 5 CH**

Pálení a řezání při močení.

- 5 granulí před každým močením.

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

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

## Psychické potíže

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

### **IGNATIA AMARA 15 CH**

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

- 5 granulí třikrát denně do ústupu potíží.

## **NUX VOMICA 15 CH**

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

➤ 5 granulí třikrát denně do ústupu potíží.

## **Tréma**

### **ARGENTUM NITRICUM 15 CH**

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

➤ 5 granulí třikrát denně.

### **GELSEMIUM SEMPERVIRENS 15 CH**

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

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

## **Alergické potíže (oči, uši, nos)**

Tyto potíže je dobré vždy konzultovat s lékařem!

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

Jako první pomoc při mírných projevech lze použít:

### **RHINALLERGY**

➤ 1 tabletu každé dvě hodiny. Se zlepšením postupně vysazovat.

## Odběr plodové vody

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

Podáváme tyto léky:

### **ACONITUM NAPELLUS 15 CH**

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

### **ARNICA MONTANA 15 CH**

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

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

# HOMEOPATIE BOIRON



## Homeopatie

- je léčebná metoda velmi šetrná k lidskému organismu
- může být použita i **u nejmenších dětí, těhotných a kojících žen**
- léčí **akutní stavy**, jako je např. chřipka, nachlazení
- dokáže pomoci u **chronických problémů**, jako jsou např. alergie, ekzémy

## Společnost BOIRON

- je největším světovým výrobcem homeopatických přípravků
- díky zkušenostem z klinické praxe a nejnovějším vědeckým poznatkům pro vás vyrábí spolehlivé a vysoce kvalitní léky
- homeopatické přípravky používá 400 milionů pacientů na celém světě

LABORATOIRES  
**BOIRON®**

[www.boiron.cz](http://www.boiron.cz)

## II. POROD

### Příprava k porodu

#### **ARNICA MONTANA 15 CH**

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

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

#### **STRAPHYSAGRIA 15 CH**

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

Do porodnice je vhodné vzít s sebou jednu tubu léku:

#### **RICINUS COMMUNIS 5 CH**

Tento lék podpoří tvorbu mateřského mléka.

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

Pokud dojde během období kojení k dočasnému snížení tvorby mléka, pak postačí 5 granulí třikrát denně k podpoře jeho tvorby. Při dostatečné laktaci opět vysadit.

**Pokud nedojde k dobrému účinku, je třeba konzultovat lékaře homeopata nebo homeopaticky vyškolenou porodní asistentku!**

## Rekonvalescence po porodu

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

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

### **COCCULUS INDICUS 15 CH**

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

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

### **CHINA 9 CH**

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

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



## **PHOSPHORICUM ACIDUM 15 CH**

Vyčerpání fyzické i psychické, které se projeví vypadáváním vlasů.

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

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

## **Problémy s kojením**

### **RICINUS COMMUNIS 5 CH, 30 CH**

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

### **PHYTOLACCA DECANDRA 9 CH**

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

- podávejte 5 granulí léku třikrát denně do úlevy.

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

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

### **NITRICUM ACIDUM 9 CH**

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

### **GRAPHITES 15 CH**

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

- 5 granulí dvakrát denně.

### **BORAX 5 CH**

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

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

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



*Bach*<sup>®</sup>  
ORIGINAL  
FLOWER REMEDIES

## S lehkostí a vnitřní silou po celý den!

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



Krystal Aquamarin s.r.o.  
Výhradní dovozce pro ČR a SR  
Senovážné náměstí 23  
110 00 Praha 1  
[www.bachovaterapie.cz](http://www.bachovaterapie.cz)

tel: 224 142 211  
224 237 214

[info@bachovaterapie.cz](mailto:info@bachovaterapie.cz)



**Svět homeopatie.cz**

rady lékařů, zkušenosti pacientů

*Vydala: Homeopatická lékařská asociace (HLA), 2012  
Odborná korektura: MUDr. E. Kettmannová, MUDr. H. Váňová*