

# HOMEOPATIA PRE ŽENY, MAMIČKY A BÁBÄTKÄ

MUDr. Danuša Siveková



# BOLESTIVÉ PREREZÁVANIE ZÚBKOV?

DOSTUPNÉ VŽ AJ  
30 DÁVKOVÉ  
BALENIE



## Camilia®



### ★ PÔSOBI NA VIACERO PRÍZNAKOV SPOJENÝCH S RASTOM ZÚBKOV

- bolesti pri prerezávaní zúbkov
- podráždenosť
- červená tvár, hnačky

### ★ JEDNODUCHÉ A PRAKTICKE POUŽITIE

- ľahko použiteľné jednodávkové obaly
- neutrálna chuť prirodzená pre bábätko
- vopred nadávkované množstvo
- bezpečná a praktická preprava

### ★ HOMEOPATIA PRE VAŠE BÁBÄTKO

- vhodná aj pre tých najmenších
- zmierňuje príznaky cez deň i v noci

Camilia je voľnopredajný homeopatický liek. Na perorálne použitie. Homeopatický liek Camilia, perorálny roztok sa používa pri ťažkostiach spojených s prerezávaním zubov u detí (bolesti pri prerezávaní zubov, podráždenosť, červené lica, hnačka). Pred užitím lieku si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľa, prípadne sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom. CAM/003/2020. Dátum vypracovania: február 2020.

## OBSAH

POĎAKOVANIE .....	2	<b>IV. DOJČENIE .....</b>	<b>24 - 26</b>
ÚVOD .....	3	Nedostatočná tvorba materského mlieka .....	24
HOMEOPATICKÝ LIEK A JEHO UŽÍVANIE .....	4	Začínajúci zápal prsníka .....	25
<b>I. NIEKOTRÉ PORUCHY V SÚVISLOSTI</b>		Bolestivé a popraskané bradavky .....	26
<b>S MENŠTRUÁCIOU .....</b>	<b>5 - 9</b>	<b>V. STAROSTLIVOSŤ O NOVORODENCA .....</b>	<b>27 - 40</b>
Predmenštruačný syndróm (PMS) .....	5	Krátko po narodení .....	27
Bolestivá menštruácia - dysmenorea .....	8	Novorodenecká žltáčka .....	27
<b>II. TEHOTENSTVO .....</b>	<b>10 - 19</b>	Chudokrvnosť – anemický syndróm .....	28
Tehotenská nevoľnosť .....	10	Problémy v období dojčenia .....	29
Pálenie záhy v tehotenstve .....	12	Únava dieťaťa .....	29
Bolestivé pohyby plodu .....	12	Bolesti bruška, dojčenské koliky .....	30
Časté nútenie na močenie .....	13	Reflux, vracanie .....	32
Chudokrvnosť – anemický syndróm .....	13	Zápcha .....	33
Hemoroidy .....	14	Výtok z očí, zápal spojoviek .....	34
Varixy .....	15	Zaparenie pokožky .....	35
Odber plodovej vody .....	15	Kvasinková infekcia, soor - múčnivka .....	35
Po odbere plodovej vody .....	16	Ťažkosti počas rastu zubkov .....	36
Bolesti v chrbte počas tehotenstva a po pôrode .....	17	Oneskorené prerezávanie zubkov .....	37
Kandidóza .....	18	Nepokoj a poruchy spánku .....	37
<b>III. PÔROD .....</b>	<b>20 - 23</b>	Obrátený režim spánku .....	38
Obdobie krátko pred pôrodom .....	20	Očkovanie .....	39
Pôrod .....	21	Použitá literatúra .....	41
Obdobie po pôrode – šesťnedeľie .....	22		

## POĎAKOVANIE

*Zásluhu na vytvorení tejto informačnej brožúry majú predovšetkým moji učители, ktorí sa podelili o svoje skúsenosti z homeopatickej praxe. Za obdobie 30 rokov, ktoré sa venujem homeopatii ich bolo neúrekom, preto nemôžem vymenovať všetkých.*

*V čase bez internetu to však boli moji prví traja homeopati, ktorých mená by som rada spomenula: Dr. Vera Rosival (Mníchov), MUDr. Jean – Bernard Crapanne (Lyon) a MUDr. Leopold Drexler (Rakúsko), ktorý dnes zastrešuje výučbu pri ECH (Európska komisia pre homeopatiu). Naučili ma pochopiť homeopatiu, začleniť ju do klinickej medicíny s dôkazmi jej šetrnosti a účinnosti.*

*Mojou inšpiráciou bolo vydanie podobnej brožúry MUDr. Ilonou Ludvikovou a MUDr. Kateřinou Formánkovou. Autorkám som veľmi vďačná za možnosť použiť aj ich materiál.*

*MUDr. Danuša Siveková*



## ÚVOD

Homeopatia je integratívna liečba, ktorá je účinná, šetrná a často aj rýchla. Pomáha organizmu podporiť vlastné mechanizmy obranyschopnosti. Výhodou je aj to, že neexistuje kontraindikácia súčasného užívania klasických a homeopatických liekov. Praxou sa zdokonaľujeme všetci a rovnako to platí aj pri používaní homeopatických liekov. Časom sa bude zvyšovať dôvera v homeopatiu vďaka poznaniu jej schopnosti liečiť rozličné ťažkosti.

Všetky návody na liečenia uvedené v literatúre, či na internete sú jednoduché rady pre riešenie nekomplikovaných porúch zdravia v bežnej praxi. Nemôže ísť o návody ako vyriešiť všetky choroby samovyliečením. Liek, ktorý pomohol iným nemusí byť vhodný aj pre Vás. Rozpoznanie skutočnej príčiny ochorenia uľahčí vyhľadanie správneho homeopatického lieku. **V tejto brožúre sú uvedené len niektoré, najčastejšie používané a osvedčené homeopatické lieky v danej problematike.**

Pri voľbe homeopatických liekov nezáleží na veku. Dôležité sú príznaky, na ktoré vyhladáme najvhodnejší liek, čo je liek, ktorý má veľmi podobné prejavy aké má liečiť. Pomôckou pri zvolení správneho lieku je poznanie modalít, čo sú okolnosti, pri ktorých sa príznaky zlepšujú alebo zhoršujú. Často pomôže rozlíšiť najpodobnejší účinný liek ak vezmeme do úvahy aj sprievodné príznaky, ktoré akoby nemali so samotným ochorením nič spoločné, ale vznikli v súvislosti s chorobou. Príkladom môže byť liek APIS MELLIFICA, ktorý lieči ružový zápal s opuchom na pokožke, s bodajúcou bolesťou zmiernenou chladným obkladom, pričom pacient nemá smäd.

Neúspech v liečbe sa dostaví vtedy, ak nezvolíte najpodobnejší liek chorobným prejavom, liek nie je podaný v správnom čase, v správnom dynamickom riedení a pri porušení spôsobu vhodného podávania.

**Neúspech prvej pomoci, Vaša neistota pri voľbe správneho homeopatického lieku, prípadne závažnejší, rýchlo sa rozvíjajúci alebo dlhodobý priebeh chorôb naozaj patrí do kompetencie vyskoleného lekára v oblasti homeopatie. Len lekár vie posúdiť závažnosť ochorenia a navrhnúť najvhodnejšiu liečbu.**

## HOMEOPATICKÝ LIEK A JEHO UŽÍVANIE

Homeopatické lieky sú bežne dostupné v lekárňach. Najčastejšie sú to biele granule v plastovej tube alebo tmavej sklenenej fľaške s uvedením latinského názvu liečiva a číslom riedenia. Napríklad ARNICA MONTANA 15 CH – ide o arniku horskú v centezimálnom Hahnemannovom dynamickom riedení (1:100, 15-krát). Podľa označeného stupňa dynamického riedenia je odlišenie aj vo farbe tuby: zelená 5 CH, modrá 9 CH, oranžová 15 CH, fialová 30 CH, tyrkysová alebo biela 200 CH.

Homeopatické lieky uvedené v tejto brožúre sú vyrobené z jednej účinnej látky (monokompozitné) vo forme granúl. V praxi však poznáme aj iné liekové formy homeopatik ako sú tabletky, čapky, masti, krémy, injekčné roztoky, kvapky. Na výber máme k dispozícii niekoľko tisíc homeopatických liekov.

**Bežná dávka je 5 granúl, ktoré sa nechávajú rozpúšťať v čistých ústach bez zapíjania tekutinou.**

Odporúča sa aspoň 15 minút pred podaním a 15 minút po podaní nepiť a nejesť.

Novorodencovi alebo dojčatú môžeme granule rozpustiť miešaním v 1 dcl čistej detskej vody, z ktorej podávame v odporúčanom čase po lyžičke, vždy po premiešaní roztoku, napr. v odstupe 8 hodín. Denne treba pripraviť čerstvý roztok.

Návody a odporúčania dávkovania sú len informačné. Vhodný je taký liek, ktorý splnil očakávanie a navodil zmiernenie príznakov. Jeho opakovanie volíme pri návrate príznakov, napr. pri návrate nevoľnosti. Pri správnom postupe sa frekvencia potreby podania lieku postupne predlžuje, až kým ho nie je potrebné ďalej užívať.

**Pri pretrvávaní alebo zhoršení prejavov je žiaduce liek zmeniť, prípadne vyhľadať odbornú pomoc.**

Je možné kombinovať homeopatické a chemické (alopatické) lieky.

# I. NIEKOTRÉ PORUCHY V SÚVISLOSTI S MENŠTRUÁCIOU

## PREDMENŠTRUAČNÝ SYNDRÓM (PMS)

Niekoľko dní pred nástupom menštruácie vznikajú psychické a/alebo fyzické ťažkosti. Emocionálne rozrušenie sa prejaví smútkom, podráždenosťou, úzkosťou, plačlivosťou. Môžu byť prítomné opuchy, zvýšenie hmotnosti, zdurenie prsníkov, bolesti hlavy, bolesť brucha a krížov.

Dávkovanie homeopatických liekov sa odvíja od intenzity a lokality ťažkostí.

Obvykle volíme potenciu 15 CH, 5 granúl 1 – krát denne od nástupu prejavov PMS do začiatku menštruácie.

### **LACHESIS**

- bolesti hlavy viac vľavo, s maximom ráno
- zvýšené prekrvenie prsníkov
- ťažké opuchnuté nohy
- psychické príznaky – srdečná, výrečná, žiarlivá, podozrievavá
- neznaša priliehavý odev v oblasti krku a drieku, odpor k teplu
- zlepšenie nástupom menštruácie

### **ACTAEA RACEMOSA**

- zhoršenie pred menštruáciou aj počas menštruácie
- bolesť prsníkov, viac vľavo
- bolesti chrbtice – C -TH (krčná a hrudná)
- zvýšená nervosvalová dráždivosť
- inkohorentné rozprávanie

**SEPIA OFFICINALIS**

- slabá oneskorená menštruácia, krvácanie tmavou krvou; tlakové bolesti panvového dna, akoby malo všetko vypadnúť
- časté chronické uroinfekcie (infekcie močových ciest), bolesti hlavy skôr vľavo
- psychické zmeny - prchkosť, depresia, vyčerpanie, apatia
- zlepšenie prekrivením nôh, intenzívnym cvičením

**NATRUM MURIATICUM**

- zadržiavanie vody a zmena hmotnosti pred menštruáciou
- suchosť vaginálnej sliznice sa strieda s hypersekréciou
- pred menštruáciou bolesť hlavy s nevoľnosťou a vracaním
- chudá horná časť tela, tučná dolná časť
- chuť na slané jedlá
- smutná, unavená introvertka, odmieta útechu

**PULSATILLA**

- nepravidelná menštruácia
- bolesť prsníkov, viac vpravo
- bolesti chrbta, ťažoba žalúdka, nevoľnosť
- cirkulačné ťažkosti
- plačlivosť, smútok, depresia, dožaduje sa súcitu
- zlepšenie útechou a na čerstvom vzduchu



**LAC CANINUM**

- bolesť prsníkov v druhej polovici cyklu
- prsia prekrvené, citlivé na otrasy, mastopatia (hrčky v prsníku, opuch)
- krátky cyklus, silné krvácanie
- bolesti v hrdle počas menštruácie
- bolesti striedajú ľavú a pravú stranu
- výbušná až cholericá povaha ako následok ponižovania

**CONIUM MACULATUM**

- bolesti ako „pichanie ihlou“
- malé prsníky sa pred menštruáciou bolestivo zduria
- nezhubné nádory prsníka
- ženy nútené k pohlavnej zdržanlivosti
- závraty pri otáčaní hlavy, aj v ľahu

**CYCLAMEN EUROPAEUM**

- bolesť hlavy s poruchami vízu (mžiky, záblesky počas aury)
- závraty pri bolestiach hlavy
- tráviace ťažkosti ako Pulsatilla
- zhoršenie tukmi, ale neznáša čerstvý vzduch

**SANGUINARIA CANADENSIS 9 CH**

- pulzujúce bolesti hlavy smerujúce od záhlavia k pravému oku
- zlepšenie v ľahu, v tme a spánkom
- kruhové začervenanie líc pri pocite návalu tepla

## PORUCHY MENŠTRUAČNÉHO CYKLU

**Luteinum 5 CH** – 5 granúl v 5. a 25. deň cyklu a zároveň **Folliculinum 9 CH** - 5 granúl v 8. a 18. deň cyklu.

### BOLESTIVÁ MENŠTRUÁCIA - DYSMENOREA

5 granúl každú hodinu, ale aj každých 15 minút, podľa frekvencie návratu bolesti.

S normálnym menštruačným krvácaním

#### **COLOCYNTHIS 9 CH**

Prudké kŕčovité bolesti podbrušia, zmiernené predklonom a silným tlakom

#### **MAGNESIA PHOSPHORICA 9 CH**

Kŕčovité bolesti, zlepšenie schúlením sa do kľbka a teplom

#### **CHAMOMILLA MATRICARIA 30 CH**

Bolesti, ktoré začínajú už v období puberty, sú nepravidelné, kŕčovité (ako pri pôrode), prítomný je chlad končatín a smäd. Volanie o pomoc a vzápätí jej odmietanie. Zlepšenie nastáva v idúcom dopravnom prostriedku.

So silným alebo častým menštruačným krvácaním

#### **SABINA 5 CH**

Krátky menštruačný cyklus, dlhé krvácanie jasno červenou krvou. Bolesti prichádzajú náhle a ustupujú pomaly, šíria sa od krížovej kosti do podbrušia a opačne, zmierňujú sa ležaním na chrbte.

**SECALE CORNUTUM 5 CH**

Nepravidelná menštruácia a dlhotrvajúce krvácanie tmavou krvou. Silné bolesti, s pocitom ťahu maternice nadol, zhoršené pohybom.

**TRILIUM PENDULUM 5 CH**

Menštruácia každých 14 dní. Bolesti s pocitom dolámaných panvových kostí, rozostúpenie lonovej spony. Zhoršenie pohybom, zlepšenie tesným obviazaním.

**ACTEA RACEMOSA 9 CH**

Menštruácia je nepravidelná, skôr častejšia. Amenorea po prechladnutí. Menštruačné bolesti putujú z jednej strany panvy k druhej, bolesti sú priamo úmerné intenzite krvácania. Zvýraznená logorea (urozprávanosť).

So slabým menštruačným krvácaním

**CAULOPHYLLUM 5 CH**

Krčovité bolesti sú najsilnejšie v prvý deň menštruácie, zmiernujú sa spustením normálneho krvácania. Liek má špecifický účinok na spazmus krčka maternice.

**VIBURNUM OPULUS 9 CH**

Krátka menštruácia, sklony k omdlietiu. Prudké bolesti v krížoch vystreľujú do stehien.



## II. TEHOTENSTVO

Tehotenstvo je obdobie, ktoré často vyžaduje intervenciu homeopatickými liekmi. Je na mieste pripomenúť, že toto krásne obdobie patrí k fyziologickým, teda nevyžaduje liečbu ako takú, ale pri komplikáciách sú prvou voľbou homeopatiká. Ide o ťažkosti priamo súvisiace s daným obdobím, ako je ranná nevoľnosť, nadmerné slinenie, bolesti v krížoch, zvyraznené emočné prejavy. S výhodou používame homeopatiká aj pre pridružené ochorenia, napríklad chorobný výtok z pošvy, viróza, nádcha, kašeľ, alergia, pri ktorých sú iné liečebné možnosti veľmi obmedzené.

Pomoc pri výbere správneho homeopatického lieku je najlepšie hľadať u vyškoleného lekára, prípadne na stránkach [www.homeopatiaskarom.sk](http://www.homeopatiaskarom.sk)

### TEHOTENSKÁ NEVOĽNOSŤ

**IPECA 9 CH** - opakovať 5 granúl aj 3 - krát denne, pri nevoľnosti

Nevoľnosť, často s dýchavičnosťou, neustupuje ani po vracaní, čistý jazyk bez povlaku, nadmerná tvorba slín, psychické podráždenie. Nemá smäd. Zlepšenie studeným nápojom, čerstvým vzduchom a odpočinkom.

**SEPIA OFFICINALIS 15 CH** - najlepšie 5 granúl pred vstávaním z postele

Ranná nevoľnosť, zo zápachu jedla, jedenie stav zlepšuje. Chuť prevažne na kyslé, ale aj slané a sladké jedlá. Obyčajne je podráždená, nešťastná, plačlivá, má averziu k pohlavnému styku. Môže byť ľahostajná. Odmietá prítomnosť manžela pri pôrode.

**IGNATIA AMARA 15 CH** - 5 granúl 1-2 - krát denne

Nevoľnosť z pachov, paradoxné zlepšenie jedením, kŕčovité bolesti sa lepšia tlakom, citlivosť na nezhody. Trpí smútkom po strate blízkeho človeka, milovaného zvierata. Vzdychá. Zlepšenie rozptylením.

**NUX VOMICA 9 CH** - 5 granúl 1-2 - krát denne

Grganie, vracanie ihneď po jedle, zimomravosť pri zvracaní, hnedo povlečený jazyk, pocit, že je jej stále trochu nevoľho. V pracovnom tempe nepoľavuje ani počas tehotenstva, neznaša odporovanie, hnevlivá, unavená s potrebou povzbudzujúcich látok.

**COCCULUS INDICUS 9 CH** - 5 granúl 1-2 - krát denne

Nevoľnosť často so závratmi, pocit slabosti, zhoršenie počas jazdy autom. Má chuť na horčicu alebo pivo. Únava býva v dôsledku prebdených nocí pri starostlivosti o iných.



## PÁLENIE ZÁHY V TEHOTENSTVE

Pálenie záhy je nepríjemný príznak, ktorému sa dá čiastočne vyhnúť obmedzením niektorých dráždivých jedál, konzumáciou ovocia a zeleniny, pomalým jedením v menších porciách. Niekedy pomáha žuvanie žuvačky. Homeopatické lieky volíme v dynamickom riedení 5 - 9 CH a 5 granúl opakujeme pri návrate pálenia záhy.

**CALCAREA CARBONICA** – kyslá pachuť v ústach a nočné spotenie záhľavia.

**CAPSICUM ANNUUM** - kyslé pálenie, pocit chladu v žalúdku, chuť na ostré, povzbudzujúce nápoje a potraviny.

**IRIS VERSICOLOR** – pravidelné, periodicky sa opakujúce pálenie celého tráviaceho traktu. Nevoľnosť skoro stále, horké vracanie, hojné slinenie. Nechutenstvo.

**NATRUM MURIATICUM** – viac solí. Typicky ide o introvertku. Máva herpesy.

**PULSATILLA** - zhoršenie po mastnom jedle, zmrzline, teplom. Ak vracia, tak niekoľko hodín po jedle. Nemá smäd. Je plačlivá a túži po súcite. Potrebuje oporu.

**ROBINIA PSEUDOACACIA** – osvedčená pre kyslé pálenie záhy, horšie v noci.

## BOLESTIVÉ POHYBY PLODU

Homeopatický liek opakujeme pri pocite bolesti v množstve 5 granúl.

**ARNICA MONTANA 15 CH** – každý pohyb plodu vníma ako silné kopnutie.

**BELLIS PERRENIS 5 CH** – bolesti cíti ako zovretie maternice, až nemôže kráčať.

## ČASTÉ NÚTENIE NA MOČENIE

**CANTHARIS 5 CH** - 5 granúl pri pocite pálenia, aj 3-4 - krát denne  
Pálenie, rezanie, nutkanie na močenie.

**CAUSTICUM 9 CH** - 5 granúl 2 - krát denne, obyčajne stačí jeden týždeň  
Únik moču pri kašli alebo zdvíhaní. Oslabené panvové dno.

**STAPHYSAGRIA 9 CH** - 5 granúl 2 - krát denne do úľavy  
Preplnený močový mechúr, nutkanie aj po vymočení. Spúšťačom je pohlavný styk alebo cievkovanie.

## CHUDOKRVNOSŤ - ANEMICKÝ SYNDRÓM

Príčin býva viacero, ale samotné zníženie krvného farbiva stačí na podanie uvedených homeopatiík. Osvedčili sa aj pri súčasnom užívaní prípravkov železa, pričom znižujú ich prípadné nežiaduce účinky (zápcha, nevoľnosť).

**FERRUM METALLICUM 5 CH** - 5 granúl 3 - krát denne  
Slabosť a prípadné bolesti sa zmiernujú pomalým pohybom.

**FERRUM PHOSPHORICUM 5 CH** - 5 granúl 3 - krát denne  
Potreba odpočívať a zhoršenie stavu prináša pohyb.

**HEMOROIDY**

Hemoroidy v tehotenstve a po pôrode vznikajú veľmi často. Vhodná je lokálna liečba doplnená homeopatickými prípravkami.

**ARNICA MONTANA 9 CH** - 5 granúl 2 - krát denne do ústupu ťažkostí  
Hemoroidy pri stolici krvácajú.

**SEPIA OFFICINALIS 15 CH** - 5 granúl 1 - krát denne do ústupu ťažkostí  
Hemoroidy sú vysunuté z konečníka, pichajú, krvácajú viac počas chôdze.  
Zápcha je sprevádzaná pocitom hrudy v konečníku.

**ARSENICUM ALBUM 9 CH** - 5 granúl 2 - krát denne do ústupu ťažkostí  
Hemoroidy s bodavými bolesťami, bránia sedeniu aj chôdzi, dokonca aj v spánku.  
Bolesti sú páliace a zlepšujú sa teplom. V okolí konečníka môžu byť aj trhliny.

**KALIUM CARBONICUM 9 CH** - 5 granúl 2 - krát denne do ústupu ťažkostí  
Bolestivé hemoroidy, ktoré pália ako žeravé uhľíky, bolesť sa zhoršuje kašľom. Hemoroidy zhoršené po pôrode.

**AESCULUS HIPPOCASTANUM 9 CH** - 5 granúl 2 - krát denne do ústupu ťažkostí  
Hemoroidy počas tehotenstva aj po pôrode sú bolestivé, málo krvácajú, bolesť je pichavá.



## VARIXY - KRČOVÉ ŽILY V TEHOTENSTVE

**FERRUM METALLICUM 9 CH** – 5 granúl 2 - krát denne

Obyčajne vznikajú počas tehotenstva, viac na ľavej dolnej končatine.

**HAMAMELIS VIRGINIANA 9 CH** – 5 granúl 2- krát denne

Pre bolesti krčových žíl nemôže v noci spať.

**PULSATILLA PRATENSIS 15 CH** – 5 granúl 1- krát denne

Bolestivé žily viac vpravo a v teple, zmierňujú sa chôdzou na čerstvom vzduchu.

**VIPERA REDII 5 CH** – 5 granúl 2-3 - krát denne

Bolesti žíl na prasknutie, zhoršené v lete.

## ODBER PLODOVEJ VODY

Pokiaľ je v tehotenstve potrebný odber plodovej vody, býva nastávajúca mamička často touto situáciou stresovaná. Je vhodné pomocou homeopatickej liečby ťažkosti minimalizovať.

Dávkovanie homeopatického lieku: 5 granúl večer pred spaním a potom od rána každú hodinu až do zákroku, resp. hneď pri návrate úzkosti pred zákrokom.

**GELSEMIUM SEMPERVIRENS 9 CH**

Nastávajúca mamička je doslova „ochrnutá“ strachom z toho, čo ju čaká (skúška, návšteva lekára, strach z pôrodu, verejného vystúpenia). V strese očervenie, roztrasie sa, potí sa, preženie ju.

**ACONITUM NAPELLUS 15 CH**

Minimalizuje strach zo zákroku alebo pri čakaní na výsledok testu, počas ktorého sa vnucujú rôzne myšlienky na smrť.

**SILICEA 15 CH**

Liek na zmiernenie strachu z bodnutia ihlou.

**PO ODBERE PLODOVEJ VODY****LEDUM PALUSTRE 9 CH**

Osvedčený liek na následky vpichu ostrým predmetom, ihlou, hmyzom... zlepšenie chladným obkladom, napriek celkovej zimomravosti.

**HYPERICUM PERFORATUM 15 CH**

Vhodný na následky zranenia s ostrou bolesťou, ktorá vystreľuje pozdĺž nervov.

**ARNICA MONTANA 9 CH**

Následky každého poranenia spojené s krvácaním, s modrinou. Urýchľuje hojenie.



## BOLESTI V CHRBTĚ POČAS TEHOTENSTVA A PO PÔRODE

Dávkovanie homeopatického lieku býva 5 granúl, v dynamickom riedení 5 CH, 2-3 - krát denne, prípadne vždy pri zhoršení bolesti.

### **ARNICA MONTANA**

Pocit pomliaždenia, pocit dobitých svalov v dôsledku zranenia alebo preťaženia. Neznesie dotyk na postihnuté oblasti.

### **RHUS TOXICODENDRON**

Pocit stuhnutia, trhanie sa horší odpočinkom, hlavne na začiatku pohybu. Vzniká obyčajne po námahe, po premoknutí, po prefúknutí spoteného tela. Zlepšuje teplo a trenie.

### **ACIDUM PHOSPHORICUM**

Slabosť, tupé bolesti v krížoch, pálenie chrbtice. Následky zdvíhania bremien, silných emócií. Zlepší krátky spánok a teplo.

### **KALIUM CARBONICUM**

Veľký liek na bolesti v chrbte počas tehotenstva a po pôrode. Bodavé bolesti sú počas slabosti, horšie chladom a vpravo. Potreba sa oprieť, ľahnúť si.



## KANDIDÓZA

Pošvová kandidóza sa dá dobre zvládnuť pomocou homeopatických liekov. Vhodným homeopatickým liekom sa dá zabrániť aj jej opätovnému výskytu.

Dávkovanie: v akútnom štádiu je lepšie opakovať 5 granúl v dynamickom riedení 9 CH aj každé 2 hodiny, neskôr čas predlžovať na 4 hodiny a postupne vysadzovať pri zlepšovaní príznakov. Ak sa stav neupraví do 2 dní, je treba vyhľadať lekára.

### **PULSATILLA**

Najčastejší liek v tehotenstve. Krémový výtok, zvyčajne sprevádzaný pálením a svrbením v oblasti genitálií. Typická je premenlivosť príznakov. Niektoré ženy sa tiež sťažujú na bolesti chrbta, absenciu smädu, spolu s túžbou po chladnom vzduchu. Žena je náladová, prípadne plačúca, potrebuje veľa pozornosti.

Biely výtok z pošvy: Sepia Officinalis a Calcarea Carbonica

### **SEPIA OFFICINALIS**

Svrbenie, bolesťivosť a opuch pošvy a vonkajších pohlavných orgánov, ktoré sa nezmierni poškrabávaním. Zhoršenie nastáva lokálnym teplom. Žena je podráždená, často unavená, máva zápchu a pocit tlaku v malej panve smerujúci nadol.

### **CALCAREA CARBONICA**

Výtok sa zhoršuje po močení, je sprevádzaný začervenaním, pálením a svrbením aj opuchom genitálií. Má chuť na sladkosti. Skôr s nadváhou, zimomravá.

Bolesť a vriedky v pošve, prípadne aj kondylómy v okolí: Thuya Occidentalis a Nitricum Acidum

### **THUYA OCCIDENTALIS**

Nadmerné nepohodlie vo forme pocitov pálenia v pošve a okolí jej vchodu.

### **NITRICUM ACIDUM**

Výrazná pichavá bolesť a oblasť genitálií je silne podráždená. Žlté škvry zanechá aj biely výtok.

### **MONILIA ALBICANS**

V pošve alebo v jej okolí sa vyskytujú praskliny sprevádzané svrbením. Niekedy môžu vzniknúť pluzgieriky.

### **HELONIAS DIOICA**

Tvarohový výtok z pošvy. Zápal a sčervenanie v oblasti genitálií s pocitmi tepla a pálenia. Bolesť chrbta, slabosť a vyčerpanie sú ďalšie príznaky.

### **KREOSOTUM**

Vodnatý, riedky, nepríjemne zapáchajúci a veľmi dráždivý výtok, ktorý spôsobuje, že genitálie opúchajú a svrbia. Horšie ráno a pri vstávaní.

### **NATRUM MURIATICUM**

Výtok pripomínajúci vaječný bielok, ktorý svrbí. Vagína je suchá a podráždená. Žena sa javí ako rezervovaná a túži po soli.

### **BORAX**

Výtok pripomína vaječný bielok a pocit, že z nej tečie teplá voda. Žena je často nervózna a veľmi citlivá na hluk.

### **KALIUM BICHROMICUM**

Žltý výtok je ťahavý, hustý a spôsobuje svrbenie a popálenie genitálií. Symptómy môžu byť horšie ráno. Chce odpočívať a udržiavať sa v teple.

## III. PÔROD

### OBDOBIE KRÁTKO PRED PÔRODOM

Príliš časté falošné sťahy maternice, tzv. poslúčkovia ku koncu tehotenstva, ktoré unavená žena vníma bolestivo sú dôvodom pre podanie homeopatického lieku.

**CAULOPHYLLUM THALICTROIDES 5 CH** - 5 granúl opakovať pri vzniku bolestivých sťahov

Tento liek zlepšuje svalové napätie oslabenej maternice a prispieva k uvoľneniu krčkovite stiahnutého krčka maternice.

Tak ako každý liek, aj homeopatický má svoje dôvody pre podanie. Nie je vhodné podávať tento liek paušálne u všetkých žien ku koncu tehotenstva, ktoré nemajú uvedený problém!

Budúcim mamičkám odporúčam vziať si so sebou **do pôrodnice** homeopatické lieky, ktoré môžu podľa potreby užiť čo najskôr:

1. **„PÔRODNÝ BALÍČEK“** – popísaný v kapitole **Pôrod**
2. **PHYTOLACCA 9 CH** – 5 granúl 3-4 - krát denne do ústupu začínajúceho zápalu prsnej žľazy. Včasné podanie zabráni masívnemu rozvoju zápalu, ktorý by už mohol vyžadovať antibiotiká.
3. **CALENDULA OFFICINALIS 30 CH** – 5 granúl podľa intervalu bolesti  
Bolesť brucha po cisárskom reze alebo bolesť pošvy po dlhšie trvajúcom pôrode.
4. **STAPHYSAGRIA 9 CH** – 5 granúl 2 - krát denne počas 3 - 5 dní  
Bodavé bolesti v jazve (hrádze, po operácii). Okrem zmiernenia bolesti zmierni tvorbu jazvovitého tkaniva a zrastov.

**Pravidelné asi 5 minútové sťahy svedčia o nástupe I. doby pôrodnej, teda o rozbehnutom pôrode. To je čas, kedy už má byť rodička v pôrodnici.**

## PÔROD

V mojej praxi bežne nepodávam viacero homeopatických liekov naraz, okrem zmesi určenej pre hladký priebeh pôrodu a popôrodného obdobia. Nezáleží na tom, či ide o fyziologický alebo operačný pôrod. Každý jeden z nich má svoje indikácie, avšak v priebehu pôrodu si sama rodička nedokáže podávať aktuálne potrebný liek.

Osvedčená zmes týchto homeopatických liekov je určená na jednorazové podanie počas I. doby pôrodnej. Odporúčam užiť až v pôrodnici, príp. po klystíre. Určite je nevhodné podanie vopred, teda nikdy nie na spustenie samotného pôrodu!

Mnoho žien si nevie vynachváliť pokojný a pomerne rýchly priebeh pôrodu a následné rýchle zotavenie sa po užití tohto „pôrodného balíčka“. Keďže ide o viaceré lieky, množstvo granúl by bolo neúnosné, preto volím zredukované dávky na 3 granulky z každého a vkladám ich spolu do malej ampulky alebo papierového vrecúška. Pre niektoré ženy je výhodnejšie uvedenú zmes rozpustiť trasením v 10 lyžiciach filtrovanej (alebo detskej) vody v malej plastovej fľaške a po dúškoch užiť v priebehu pár minút.

Verím, že časom sa nájde výrobca, ktorý uvedenú, rokmi osvedčenú zmes použije na prípravu hotového jednorazového produktu, a bude si ho môcť kúpiť každá budúca rodička.

### Zmes do pôrodného balíčka:

**ARNICA MONTANA 15 CH** – napomáha hojeniu po zranení a odstraňuje únavu

**ACTEA RACEMOSA 9 CH** – zmiernuje bolesť sťahov matrice a krížov

**CAULOPHYLLUM THALICTROIDES 5 CH** – pomáha otváraniu bránky

**CUPRUM METALLICUM 5 CH** – zmiernuje kŕčovitosť

**GELSEMIUM SEMPERVIRENS 9 CH** – znižuje napätie z očakávania

**PHOSPHORUS 30 CH** – zastavuje kapilárne krvácanie

**OBDOBIE PO PÔRODE - ŠESTONEDELIE**

Niektoré ťažkosti po pôrode, v prípade keď rodička neužila „pôrodnú zmes“.

**ARNICA MONTANA 15 CH** – 5 granúl podľa potreby

Pri bolesti, únave, pocite dobitého tela, hlavne po dlhotrvajúcom a ťažkom pôrode. Je vhodná aj pre novorodenca, ktorý má akúkoľvek modrinu.

**ACTEA RACEMOSA 9 CH** – 5 granúl podľa intervalu bolesti

Intenzívne bolesti v slabínach, podobné elektrickým šokom, nervozita a neznášanie žiadnej bolesti.

**CALENDULA OFFICINALIS 30 CH** – 5 granúl podľa intervalu bolesti

Bolesť brucha po cisárskom reze alebo bolesť pošvy po dlhšie trvajúcom pôrode.

**CAULOPHYLLUM THALICTROIDES 5 CH** – 5 granúl 3 - krát denne

Kŕčovité bolesti prechádzajú podbruším po vyčerpávajúcom a dlhom pôrode. Špecifický liek na bolestivé popôrodné sťahy.

**COCCULUS INDICUS 15 CH** – 5 granúl 1 - krát denne

Pri extrémnom pocite únavy, slabosti s nevoľnosťou, pri závratoch z nedostatku spánku.

**COFFEA CRUDA 30 CH** – 5 granúl jednorazovo

Nadmerná radosť alebo bolesť spôsobuje nespavosť.

**GELSEMIUM SEMPERVIRENS 9 CH** – 5 granúl 1-2 - krát denne

Úzkosť, svalové ochabnutie, tras, pasivita, bolesť hlavy, zvýšený tlak krvi. Hnačka a močenie zmiernujú ťažkosti. Vhodný aj pri strese s nedostatočnou tvorbou materského mlieka vplyvom úzkosti.



**CHINA RUBRA 9 CH** – 5 granúl 2 - krát denne

Únava a tráviace ťažkosti, málokrvnosť v dôsledku strát telesných tekutín. U novorodenca je často indikovaný pri žltom sfarbení kože.

**PHOSPHORUS 30 CH** – 5 granúl jednorazovo

Presakovanie svetlej krvi po pôrode.

**SEPIA OFFICINALIS 15 CH** – 5 granúl 1 - krát denne

Pocit tlaku v konečníku, pocit akoby mali vypadnúť panvové orgány, bolesť vyžaruje aj smerom hore.

**IGNATIA AMARA 30 CH** - 5 granúl podľa potreby

Citlivosť na bolesť s paradoxnými symptómami a modalitami. Hlasné vzdychanie. Bolesťivé miesto sa zmiernuje silným tlakom.

**STAPHYSAGRIA 9 CH** - 5 granúl 2 - krát denne 3-5 dní

Zranenie, jazva hrádze, cievkovanie, poníženie, po cisárskom reze. Častá je kombinácia s ARNICA MONTANA 15 CH.



## IV. DOJČENIE

Homeopatia predstavuje cennú pomoc v období zníženej tvorby materského mlieka.

Pri nežiaducej tvorbe materského mlieka volíme dynamické riedenie **30 CH**, ktoré pomáha ukončiť dojčenie. Najčastejším liekom býva:

**PULSATILLA 30 CH** – opakovať 5 granúl 1 - krát denne až do zastavenia tvorby mlieka.

Druhým liekom je **LAC CANINUM 30 CH** alebo **RICINUS COMMUNIS 30 CH**.

Bolestivé bradavky vznikajú najčastejšie nesprávnou technikou dojčenia, preto je vhodné využiť pomoc laktačnej poradkyne.

### NEDOSTATOČNÁ TVORBA MATERSKÉHO MLIEKA

Pri nedostatočnej tvorbe mlieka vždy volíme dynamické riedenie **5 CH!** Je vhodné pripomenúť, že tvorbe napomáha okrem konzumácie primeraného množstva biologicky hodnotnej stravy a fyzického kontaktu s dieťaťom aj pitie dostatočného množstva osladených tekutín (džúsy, sirupové vody, malinovy).

**RICINUS COMMUNIS 5 CH** - 5 granúl 2 až 5 - krát denne

Liek je prvou voľbou a je vhodné ho užívať opakovane vždy počas dojčenia s nedostatočnou tvorbou mlieka. Takisto pri pocite duševnej a telesnej slabosti, či vyčerpania.

**URTICA URENS 5 CH** - 5 granúl 2 až 5 - krát denne

Druhá voľba výberu lieku, ak prvý spomenutý nemá dostatočný účinok na tvorbu mlieka a prsníky sú opuchnuté, citlivé.

## ZAČÍNAJÚCI ZÁPÁL PRSNÍKA

Prejavuje sa bolestivým stuhnutím časti alebo celého prsníka, prípadne už začína vznikať teplé ružovo-červené zafarbenie na pokožke. Pri správne vybratom homeopatickom lieku nastáva zlepšenie do pár hodín. Ak zlepšovanie nenastane, je potrebné vyhľadať odborníka!

Najčastejšie dávkovanie je 5 granúl 3 - 4 - krát denne.

### **PHYTOLACCA 9 CH**

Liek prvej voľby. Lokálne zdurenie prsníka je tvrdé a bolestivé, často začervenané. Môže stúpať telesná teplota.

### **APIS MELLIFICA 15 CH**

Opuch prsníka s bodavými a páliacimi bolesťami. Zlepšenie studenými obkladmi. Žena nepocituje smäd.

### **BELLADONNA 9 CH**

Akútne zápalové zdurenie prsníka so začervenaním, opuchom, horúčnosťou a pulzujúcou bolesťou, zhoršenou dotykom a otrasmi.

### **BRYONIA 9 CH**

Tvrдый, horúci a bolestivý prsník. Bolesť sa zväčší najmenším pohybom, úľava nastane znehybnením prsníka (podprsenkou). Smäd na veľké množstvo tekutiny prichádza v dlhších intervaloch.

**BOLESTIVÉ A POPRASKANÉ BRADAVKY**

**AGARICUS MUSCARIUS 5 CH** - 5 granúl 3 - krát denne do úľavy

Boďavá bolesť, pálenie, pichanie a svrbenie bradavky. Zhoršenie chladom.

**BORAX 5 CH** - 5 granúl 3 - krát denne

Kvasinková infekcia na prsných bradavkách tvorí povlaky ako zrazené mlieko, pod ktorými je červená bolestivá pokožka. U dojčatá je podobný nálež v ústochách (múčnivka - soor, žaba). Liečenie je vhodné u mamičky aj u dieťatka.

**GRAPHITES 15 CH** - 5 granúl 1-2 - krát denne

Praskliny prsných bradaviek s medovo žltým sekrétom, ktorý zasychá do chraštičiek. Po odlúčení chraсты ranka krváca.

**CHAMOMILLA 15 CH** - 5 granúl 1 - krát denne do úľavy

Precitlivenosť a neznášanlivosť bolesti, podráždenie. V jednej chvíli chce ošetrovanie a vzápätí ho odmieta.

**NITRICUM ACIDUM 5 CH** - 5 granúl 3 - krát denne do úľavy

Boďavá bolesť, akoby tam boli triesky, praskliny bradaviek ľahko krvácajú. Pociť celkového chladu.

**PHYTOLACCA 9 CH** - 5 granúl 2-3 - krát denne

Bolestivé, popraskané bradavky, bolia aj pri dojčení, pociť hrčkovitých prsníkov, bolesť vychádza z prsníkov do celého tela.

**SULFUR 9 CH** - 5 granúl 2 – 3 - krát denne

Bradavky pália a štípu po dojčení.

## V. STAROSTLIVOSŤ O NOVORODENCA

Výhodou homeopatických liekov je ich šetrnosť a účinnosť. Navyiac ich možno podávať aj novorodencom. Pomáhajú riešiť problémy, na ktoré sa len ťažko hľadá dostatočne jemná odpoveď inými druhmi liekov.

Novorodencovi alebo dojčatú môžeme 5 granúl rozpustiť miešaním v 5. lyžiciach čistej detskej vody, z ktorej podávame v odporúčanom čase po 1 čajovej lyžičke, vždy po premiešaní roztoku, napr. v odstupe 8 hodín. Denne treba pripraviť čerstvý roztok. Podávanie lieku opakujeme do ústupu ťažkostí, najčastejšie 1 - 3 dni, málokedy až jeden týždeň.

### KRÁTKO PO NARODENÍ

**ARNICA MONTANA 9 CH** – lyžička roztoku 3 - krát denne

Liek má výrazne hojivý vplyv na cievy a zvlášť na krvné vlásočnice. Podávame ho po ťažších pôrodoch na dôsledky zranenia, pri modrinách alebo zlomeninách.

### NOVORODENECKÁ ŽLTÁČKA

**CHINA RUBRA 9 CH** – lyžička roztoku 2 - krát denne

Pomáha odbúrať zvýšené hodnoty bilirubínu.

**LYCOPodium CLAVATUM 9 CH** – lyžička roztoku 2 – 3 - krát denne

Novorodenecká žltáčka aj po fototerapii, častá u chlapcov.

**PHOSPHORUS 9 CH** – lyžička roztoku 2 - krát denne

Podávame pri zvýšených hodnotách pečenejých testov.

**CHELIDONIUM MAJUS 9 CH** – lyžička roztoku 3 - krát denne

Má špecifický účinok na pečeň. Podávame u podráždených detí so žltáčkou a s chladnými končekmi prstov.

**CHUDOKRVNOSŤ – ANEMICKÝ SYNDRÓM**

Príčin býva viacero. Zníženie krvného farbiva stačí na podanie uvedených homeopatik. Osvedčili sa aj pri súčasnom užívaní prípravkov železa, pričom znižujú ich prípadné nežiaduce účinky (zápcha, nevoľnosť).

**FERRUM METALLICUM 5 CH** – lyžička roztoku 3 - krát denne počas jedného týždňa  
Slabosť a prípadné bolesti sa zmiernujú pomalým pohybom.

**FERRUM PHOSPHORICUM 5 CH** - lyžička roztoku 3 - krát denne, počas jedného týždňa  
Bledosť slizníc a pokožky. Potreba odpočívať pre veľkú fyzickú únavu, spavosť, krvácanie z noštek.

**CHINA RUBRA 9 CH** - lyžička roztoku 2 - krát denne  
Bledosť slizníc sa zhoršuje v súvislosti s poklesom krvného farbiva, ubúdanie na hmotnosti, žltacka, nadúvanie, prípadne aj hnačky.

**THUYA OCCIDENTALIS 30 CH** – 3 lyžičky v odstupe 2 hodín, 1 nárazová dávka  
Liek je vhodný pri nepriaznivej reakcii na transfúziu krvi (napr. horúčka).

## PROBLÉMY V OBDOBÍ DOJČENIA



### ÚNAVA DIEŤATKA

Zdravé dieťaťko pije asi 10 minút. Unavené pije krátky čas (3 - 5 minút), stráca záujem o jedlo a zaspáva.

**ARNICA MONTANA 9 CH** - lyžička roztoku 3 - krát denne

Únava je výrazná. Často má modriny po pôrode, drobné krvácanie pod kožou alebo v očných spojivkách.

**FERRUM PHOSPHORICUM 5 CH** - lyžička roztoku 3 - krát denne

Intenzívna slabosť a precitlivenie na hluk. Bledé až sivé, anemické bábätko.

**COCCULUS INDICUS 9 CH** - lyžička roztoku 2 - krát denne

Liek je vhodný pre novorodenca, ktorý spí nepokojne a už minimálna fyzická záťaž mu spôsobuje silnú únavu.

**CHINA RUBRA 9 CH** - lyžička roztoku 3 - krát denne

Veľké vyčerpanie dieťaťka, slabosť, anémia, novorodenecká žltáčka, tráviace ťažkosti.

**LYCOPODIUM CLAVATUM 9 CH** - lyžička roztoku 3 - krát denne

Dieťaťko má hlad ale nevydrží dlho piť, ľahko sa unaví. Často má novorodeneckú žltáčku, ktorá pretrváva dlhšiu dobu. Trápi ho nadúvanie. Novorodenec je po niekoľkých dúškoch mlieka sýty a hlad sa opäť dostavuje za krátky čas. Vyžaduje kratšie intervaly dojčenia cez deň aj v noci.

## BOLESTI BRUŠKA, DOJČENSKÉ KOLIKY

Bolesti bruška a nadúvanie patrí medzi najčastejšie novorodenecké ťažkosti. Vznikajú v prvých troch mesiacoch veku, niekedy však aj neskôr. Aj v týchto prípadoch je dôležité starostlivé vyberanie najvhodnejšieho homeopatického lieku, pretože u každého dieťaťa je priebeh trochu odlišný. Môže sa stať, že nevyberieme hneď na prvýkrát ten najlepšie liek, takže ho musíme nahradiť vhodnejším. Dobre vybraný liek však rýchlo prináša dieťaťku vytúžený úľavu.

Dávkovanie u všetkých liekov na koliky je podávanie jednej lyžičky roztoku opakovane po 10 minútach až do vymiznutia ťažkostí. Neskôr ho zopakujeme pri návrate bolesti.

### **CHAMOMILLA VULGARIS 15 CH**

Dieťaťko má nafúknuté bruško s krčovitým zvieraním okolo pupka. Kolika po hneve. Má červené líčka a potenie je horúce. Bolest' sa zlepšuje teplom, tlakom, pokrčením sa a pasívnym pohybom (nosením na rukách). Stav sa zhoršuje počas rastu zúbkov.

### **COLOCYNTHIS 9 CH**

Koliky novorodencov s úľavou pri ležaní na brušku. Dieťaťko začne kričať zmenou polohy. Účinnok lieku je rýchly.

### **MAGNESIA PHOSPHORICA 9 CH**

Kolika pri plynatosti sa zlepší teplom a tlakom, napr. masáž bruška teplou rukou. Liek na krčce pri raste zúbkov bez horúčky.

### **CUPRUM METALLICUM 9 CH**

Vracanie s krčovitými bolesťami bruška. Silná hnačka býva sprevádzaná bolesťami bruška. Dieťaťko má zatŕaté pästičky, je podráždené a rozhnevané.



**CHINA 9 CH**

Kolika s nadúvaním a citlivosťou bruška na dotyk. Zhoršenie bolesti a hnačiek po jedle (mlieku). Dieťaťko je slabé, môže aj chudnúť.

**LYCOPODIUM CLAVATUM 9 CH**

Dieťaťko má nafúknuté bruško, najviac pod pupkom. Častejšie ide o chlapcov so zápchou. Jeho utrpenie sa nezmierni ani odchodom plynov, či odgrgnutím. Bolesti sú najhoršie okolo 16. - 18. hodiny.



## REFLUX, VRACANIE

*Aethusa Cynapium*, *Silicea*, *Calcarea Phosphorica* a *Natrum Phosphoricum* môžu byť indikované pre odmietanie alebo neznášanlivosť materského mlieka s grcaním až vracaním.

**AETHUSA CYNAPIUM 30 CH** – obvykle stačí jednorazové podanie roztoku lyžičkou

Dieťaťko, ktoré neznáša mlieko. Vracia oblúkom veľké množstvo mlieka. Únava a vyčerpanie nasledujú vracanie, prípadne aj zeleno sfarbená hnačkovitá stolica. Vidno výraznú nazolabiálnu ryhu (vráska od nosa k vonkajšiemu ústnemu kútiku), dokonca celá tvár má až starecký výzor. Dieťaťko zvykne hnevliivo kričať. Lepší kontakt má so zvieratami (aj plyšovými) ako s ľuďmi.

**SILICEA 9 CH** – lyžička roztoku 3 - krát denne

Dieťaťko je plačlivé, zlepšuje sa zabalením a teplom. Vyžaduje viac tekutín. Najčastejšie je dieťaťko drobné, potivé, hlavne na končatinách, s chladnou pokožkou.

**CALCAREA PHOSPHORICA 9 CH** – lyžička roztoku 3 - krát denne

Liek pre dieťaťko, ktoré odmieta materské mlieko. Chce piť, ale rýchlo grcká. Dieťaťko je skôr chudšie, dlhé, často sa natahuje.

**NATRUM PHOSPHORICUM 9 CH** – lyžička roztoku 2 - krát denne

Liečba refluxu s grcaním až vracaním po jedle. Stav sa zhoršuje cukrom.

## ZÁPCHA

Zápcha je nepravidelné a bolestivé vylučovanie tvrdej stolice. Dávkovanie u všetkých uvedených liekov pre novorodencov je lyžička roztoku 2 - krát denne do vymiznutia zápchy.

### **BRYONIA 9 CH**

Stolica neprichádza niekoľko dní. Stolica je tuhá, suchá, objemná, hrčkovitá. Nebýva prítomné nutkanie. Zlepšenie tlakom.

### **MAGNESIA MURIATICA 9 CH**

Suchá stolica v tvare ovčích bobkov prichádza po mnohých dňoch. Pri žltacke môže byť sivá stolica. Môžu byť aj koliky. Zlepšuje tlak, pomalý pohyb, čerstvý vzduch.

### **NUX VOMICA 9 CH**

Bezvýsledné časté nutkanie na stolicu. Tuhá stolica v malom množstve. Počas tlačenia dieťaťko plače.

### **SILICEA 9 CH**

Čiastočne vylúčená tvrdá stolica sa vracia späť.

### **CHELIDONIUM MAJUS 9 CH**

Stolica je tuhá, svetlá, v tvare bobkov. Žltý jazyk, žltacka, nafukovanie.

### **SULFUR 9 CH**

Stolica je tvrdá, suchá, zápachajúca. Vylučovaniu bráni očakávanie bolesti, ktorá prichádza počas vyprázdňovania.

## VÝTOK Z OČÍ, ZÁPÁL SPOJOVIEK

Výtok z očí je u novorodencov pomerne častý. Pediatri odporúčajú rozličné kvapky do očí, ktoré možno veľmi dobre doplniť homeopatickou liečbou.

**ARGENTUM NITRICUM 9 CH** – lyžička roztoku 3 - krát denne

Dieťaťko má červené alebo ružové bielka a vzniká belavý alebo žltý dráždivý výtok.

**PULSATILLA 9 CH** – lyžička roztoku 3 - krát denne

Silný smotanový výtok, ktorý je obvykle nedráždivý.

**CALCAREA CARBONICA 15 CH** – lyžička roztoku 3 - krát denne

Viečka sú výtokom zlepené, najviac ráno.

**KALIUM BICHROMICUM 9 CH** – lyžička roztoku 3 - krát denne

Viečka sú zdurené, opuchnuté, výtok je hustý, žltý, dieťaťko je podráždené.

**SILICEA 9 CH** – lyžička roztoku 3 - krát denne

Zdurenie slzného kanálika, odpor k dennému svetlu, oči sú citlivé na dotyk.

**GRAPHITES 9 CH** – lyžička roztoku 3 - krát denne

Viečka sú zdurené, opuchnuté. Svetloplachosť. Časté sú kožné trhlinky v očných kútikoch.

## ZAPARENIE POKOŽKY

Zaparenie sa vyskytuje pomerne často, napriek najlepšej starostlivosti o zadoček a genitálie novorodenca aj pomocou používania hojivých mastičiek. Homeopatia obmedzí jeho výskyt a urýchli hojenie pokožky.

**SULFUR 15 CH** – lyžička roztoku 1- krát denne

Výrazný sklon k začervenaní konečníka. Červená vyrážka sa môže rozšíriť až na chrbátik. Dieťaťko neznáša teplo.

**BELLADONNA 9 CH** – lyžička roztoku 2-3 - krát denne

Jasno červené zafarbenie pokožky. Potenie prichádza v návaloch.

**MERCURIUS SOLUBILIS 9 CH** – lyžička roztoku 3 - krát denne

Dieťaťko má opuchnuté bolestivé dšasná, ktoré ľahko krvácajú. Nadmerné slinenie.

Jazyk má hrubší povlak a cítiť zápach z úst.

**GRAPHITES 9 CH** - lyžička roztoku 2 - krát denne

Typický liek na zaparenie pod plienkou a v kožných záhyboch.

## KVASINKOVÁ INFEKCIA, SOOR - MÚČNIVKA

**BORAX 5 CH** – lyžička roztoku 3 - krát denne

U dojčaťa je to nález kvasinkovej infekcie v ústočkách (múčnivka - soor, žaba) aký má jeho mamička na bradavkách.

Biely povlak na jazyčku, dšasnách a na vnútornej strane líc sa nedá zotrieť. Prvý liek pri komplikácii kŕmenia kvôli aftám. Novorodenec nadmerne sliní, zle sa mu saje. Bojí sa hlasných zvukov a náhleho klesania.

Liečenie je zhodné u mamičky aj u dieťaťa.

### ŤAŽKOSTI POČAS RASTU ZÚBKOV

Pre mnoho mamičiek predstavuje toto obdobie náročné dni aj prebdené noci. Úľava po podaní najpodobnejšieho homeopatického lieku preto môže priniesť pokoj celej rodine.

**CHAMOMILLA VULGARIS 15 CH** - lyžička roztoku podľa potreby

Podávame pri bolesti, spočiatku aj každých 30 minút. Precitlivenie na bolesť je výrazné. Jedno líčko je červené, druhé bledé. Pri prerezávaní zúbkov môže stúpať teplota, vznikne hnačka a pridružia sa rozličné zápalu: stredného ucha, predušiek, a pod. Hnev, silný plač až krik, chce sa neustále nosiť na rukách alebo vozíť.

**RHEUM OFFICINALE 9 CH** – lyžička roztoku 1-3 - krát denne

Bolesti pri raste zúbkov prichádzajú každé 2 - 3 hodiny a náhle ustávajú. Dieťaťko skoro stále plače, nepotrebuje veľa spánku, ani jedla. Typický je kyslý pach celého tela aj výlučkov.

**ACONITUM NAPELLUS 9 CH** – lyžička roztoku 1-3 - krát denne

Extrémna bolesť je sprevádzaná nepokojom. Zapálené ďasná si dieťaťko trie pästičkou. Tvárička je horúca, červená a suchá. Zhoršenie stavu chladom.

**PHYTOLACCA DECANDRA 9 CH** – lyžička roztoku 1-3 - krát denne

Bolestivé prerezávanie zúbkov sa zmiernuje hryzením niečoho tvrdého. Sklon tlačíť ďasná alebo zúbky k sebe. Tvár je sôr bledá až do žltá sfarbená.

## ONESKORENÉ PREREZÁVANIE ZÚBKOV

**CALCAREA CARBONICA 15 CH** – lyžička roztoku 1 - krát denne

Mierne spomalenie celkového vývoja, vrátane prerezávania zúbkov. Typický novorodenec je baculatý, pri matke usmievaný. V spánku sa potí na hlavičke, prevažne na záhlaví, potí sa aj na dlaniach a chodidlách. Stolicu máva skôr redšiu a kyslú.

**CALCAREA PHOSPHORICA 15 CH** – lyžička roztoku 1 - krát denne

Môže byť oneskorený celkový vývoj, vrátane prerezávania zúbkov. Dieťaťko je skôr drobné, chudšie s dlhými končatinami. V neskoršom období akcelerácie rastu trpí rastovými bolesťami.

**SILICEA 15 CH** – lyžička roztoku 1 - krát denne

Pomalý vývoj rýchlo sa kaziacich zúbkov, chladné potenie rúk a chodidiel. Dieťaťko je drobné a pre oneskorené uzatváranie hlavových švov je hlavička skôr väčšia. Časté je aj striedanie období so zápchou a hnačkou.

## NEPOKOJ A PORUCHY SPÁNKU

Dávkovanie u všetkých liekov je v dynamizovanom riedení 15 CH, lyžička roztoku pred spaním, prípadne opakovať v noci pri prebudení.

**BORAX 15 CH**

Dieťaťko zaspáva na rukách a budí sa pri ukladaní do postielky. Vadí mu zmena polohy tela.

**ARSENICUM ALBUM 15 CH**

Dieťaťko nespí po zmene prostredia, režimu a v chlade. Stav sa zhoršuje 1 hodinu po polnoci.

**SULFUR 15 CH**

Dieťaťko nespí, keď je teplo v miestnosti alebo keď je príliš teplo oblečené. Odpokáva pokrývky i v chladnom počasi, neznesie spací vak – vyžaduje odkryté chodidlá, nerado sa kúpe.

**BELLADONNA 15 CH**

Dieťa nespí kvôli horúčave, napr. pri mori.

**ACONITUM NAPELLUS 15 CH**

Nespavosť po úľaku alebo prekonanom strachu. Vidieť nepokoj dieťaťka, v spánku škripe zubami.

**PULSATILLA 15 CH**

Bábätko potrebuje kontakt s matkou, ktorá ho musí uspávať, vadia mu cudzí ľudia. Stav sa zlepšuje fyzickým kontaktom, držaním na rukách, rozpráváním. Maznavé, prítulné dieťaťko.

**OBRÁTENÝ REŽIM SPÁNKU****COFFEA CRUDA 15 CH**

Dieťaťko trpí nespavosťou, lebo je rozrušené veľkým množstvom ľudí a zážitkov. Dieťaťko matky, ktorá mala počas tehotenstva obrátený režim – dieťaťko spí cez deň a v noci je hore. Príčinou býva nadmerné požívanie kávy v tehotenstve alebo počas dojčenia.

**LACHESIS MUTUS 15 CH**

Dieťaťko je ospalé, ale nemôže zaspať. Je hore dlho do noci a ráno spí dobre.



## OČKOVANIE

S očkovaním sa bábätká stretávajú už v útlom veku. Väčšina detí zvládne očkovanie bez ťažkostí. U niektorých však vznikajú včasné nežiaduce reakcie a občas takéto reakcie nastupujú aj po viacerých týždňoch po očkovaní.

Homeopatické lieky pomáhajú zmierniť tieto reakcie.

Osvedčených liekov je viacero, v tomto texte sú spomenuté len tie najčastejšie používané v praxi. Podávame 5 suchých granúl alebo 1 čajovú lyžičku z roztoku pripraveného ich rozpustením pomocou pretríasania v 5. polievkových lyžiciach detskej vody.

V prípade neistoty pri výbere najlepšieho lieku alebo po neúspechu zvoleného lieku je lepšie vyhľadať lekára, odborníka v homeopatii.

Tieto osvedčené lieky nasadzujeme rozdielne podľa vzniku ťažkostí.

V akútnom štádiu, napr. v deň očkovania, podáme liek v dynamickom riedení **9 CH** 1 - krát, na druhý deň **15 CH** 1 - krát, na tretí deň podáme **30 CH** 1 – krát.

Pri chronických, teda dlhodobých problémoch je podobné dávkovanie, avšak dávka v dynamickom riedení **30 CH** sa podáva 1 - krát **za týždeň** len pri pretrvávaní ťažkostí.

### THUYA OCCIDENTALIS

Prvý liek voľby v prevencii následkov po očkovaní. Podávame pri porušenej imunitnej funkcii. Pomáha odstraňovať aj prípadné následky podávaných antibiotík, hormonálnej terapie a podobne, napríklad opakujúcimi sa infekciami. Pacient je zimravý a citlivý na vlhký chlad. Tento typ dieťaťa skôr nemá rado prítulenie.

**SILICEA**

Pri predispozícii k poruchám vývoja, k zápche s guľkovitou stolicou. Dieťaťko máva aj sklon k oneskorenému rastu zúbkov a uzatvárania hlavových švov, k hnisavým stavom na slizniciach a na pokožke. Dieťaťko je skôr drobné, so studeným zápachajúcim potením chodidiel a hlavičky. Horšie znáša očkovanie, hlavne BCG vakcínu.

**PULSATILLA**

Podávame pri zdurení príušných žliaz. Obyčajne tieto bábätká plačú nie veľmi nahlas a utíšia sa pohladením, prípadne na rukách. Zimomravé dieťaťko, ktoré obľubuje čerstvý vzduch a hlavne objatie.

**SULFUR**

Predispozícia k opakovaným aj chronickým infekciám, alergiám, kožným, tráviacim aj cievny problémom a poruchám kĺbov. Horúci jedinec, ktorý neznáša teplo.



## LITERATÚRA

*I. Ludvíková, K. Formánková:* Homeopatie pro maminky a miminka,  
Praha, Homeopatická lékařská asociace, z.s., 2018.

*D. Demarque, J. Jouanny, B. Poitevin, Y. Saint-Jean:* Farmakologie a materia medica homeopatica,  
Praha, Boiron a CEDH 2003, druhé vydanie 2009. ISBN 2-85742-193-1

*D. Košťálová, D. Siveková:* Homeopatia a prírodné liečivá,  
Bratislava, Príroda a.s., 1993. ISBN 80-07005-24-2

*R. Murphy:* Homeopatická Materia medica – Hlavní symptomy a klinické indikace,  
Praha, Alternativa, 2009. ISBN 978-80-86936-19-2

*S. R. Phatak:* Materia medica homeopatických léků,  
Praha, ELFA, 2004. ISBN 80-86439-06-2

*S. R. Phatak:* Stručné repertorium homeopatické léčby,  
Praha, ELFA, 2004. ISBN 80-86439-05-4

*B. Rose, CH. Scott- Moncrieff:* Homeopatia pre ženy,  
Bratislava, Slovart, 2004. ISBN 80-7145-540-7

Iné zdroje: Poznámky z prednášok od r. 1990 a vlastná prax.

# RICINUS COMMUNIS

5 CH

## PODPORA LAKTÁCIE PO PÓRODE A V OBDOBÍ DOJČENIA

### LIEČIVO



Ricin obyčajný

**HOMEOPATICKÝ LIEK  
NA PODPORU TVORBY  
MATERSKÉHO MLIEKA**



### VÝHODY

- pohodlné dávkovanie
- jednoduché užívanie
- je možné užívať opakovane
- dĺžka užívania nie je obmedzená

### POUŽITIE

- na podporu laktácie po pôrode a v období dojčenia
- po spontánnom pôrode
- po cisárskom reze
- v období laktačnej krízy
- u žien, ktoré nemôžu hneď dojčiť
- u žien pri viacnásobnom pôrode

### DAVKOVANIE

#### 5 granúl 2x denne

- **Nechať voľne rozpustiť v čistých ústach.**  
Prehryznutie alebo rozpustenie v malom množstve vody znížia jeho účinok.
- **Po zlepšení stavu dávku postupne znižovať.**  
Po nástupe plnej tvorby mlieka je možné liek úplne vysadiť. V prípade obnovenia problému je možné liek kedykoľvek znovu nasadiť.
- **V prípade potreby zastavenia dojčenia:**  
Ricinus communis 30 CH  
– 5 granúl 2x denne.

#### Zdroj informácií:

Jouanny J., Crapanne J.-B., Danzer H., Masson J.-L. Homeopatická terapia 1. Akutní patologie. 1. české vyd. Praha, Česká republika: BOIRON; 2003.  
Boiron M., Rozsa F. Homeopatie v lékárenské praxi. 1. české vyd. Praha, Česká republika: BOIRON; 2012.  
Demarque D., Jouanny J., Potévin B., Saint-Jean V. Farmakologie a materia medica homeopatica. 2. české vyd. Praha, Česká republika: BOIRON, CEDH; 2009.

Ricinus communis je volněprodatný homeopatický lék bez schválených terapeutických indikací na vnitřní použití. O způsobu užívání a dávkování se poraďte se svým lékařem alebo lékárníkem. Materiál je určený pre odbornú verejnosť. Okrem uvedených riešení sa mábu použiť aj iné riešenia, no v takomto prípade je použitie veľmi individuálne a dávkovanie závisí do rôk osobnítá – lekára alebo lekárniká.

Dátum vypracovania materiálu: február 2020  
RIC/001/2020

**BOIRON**

www.boiron.sk

# HOMEOPATIA PRE ŽENY, MAMIČKY A BÁBÄTKÄ

MUDr. Danuša Siveková



Vydala:  
SLOVENSKÁ LEKÁRSKA HOMEOPATICKÁ SPOLOČNOSŤ  
Súťažná 15  
821 08 Bratislava

---

[www.homeo.sk](http://www.homeo.sk)  
[facebook.com/Slovenskalekarskahomeopatickaspolocnost](https://facebook.com/Slovenskalekarskahomeopatickaspolocnost)  
[www.homeopatiaslekarom.sk](http://www.homeopatiaslekarom.sk)  
[facebook.com/homeopatiaslekarom](https://facebook.com/homeopatiaslekarom)