Kozieradka

KOZIERADKA

***Kozieradka pospolita*, kozieradka lekarska (Trigonella foenum-graecum L.) – gatunek rośliny zielnej z rodziny bobowatych. Inne nazwy zwyczajowe: fenegryka, greckie siano, kozioroźnik, boża trawka. Łacińska nazwafoenum-graecum oznacza „greckie siano”. Rodzimym obszarem jej występowania jest Azja i Europa Wschodnia, rozprzestrzenia się też w niektórych innych regionach jako gatunek zawleczony i jest uprawiana niemal na całym świecie. W Polsce roślina zawlekana i przejściowo dziczejąca z upraw (efemerofit).[I]**

SUROWIEC ZIELARSKI

Nasiona kozieradki są pozyskiwane ze względu na dużą zawartość śluzu polisacharydowego (jego zawartość przekracza nawet 40%). Poza tym nasiona zawierają tłuszcze,saponiny steroidowe, w tym pochodne diosgeniny i estry saponin z białkami (np. fenugrekina). Ponadto w surowcu obecne są białka roślinne, śladowe ilości olejków eterycznych, flawonoidy, cholina, lecytyna, witaminy PP,F, D i alkaloid trygonelina.

DZIAŁANIE

Działa osłaniająco i przeciwzapalnie na błonę śluzową przewodu pokarmowego, oraz (zastosowany zewnętrznie) na skórę, w

związku z tym jest stosowany w chorobie wrzodowej i w stanach zapalnych skóry (czyraki, egzemy, ropnie). Nasiona kozieradki mogą również obniżać poziom cholesterolu i cukru we krwi. Kozieradce przypisuje się również właściwości przeciwzapalne, żółciopędne, rozkurczowe, poprawiające samopoczucie, żółciotwórcze, pobudzające wydzielanie soku trzustkowego, żołądkowego i jelitowego, wzmacniające, usprawniające wchłanianie pokarmów, regulujące wypróżnienia, pobudzające regenerację wszystkich tkanek, aktywujące hemopeozę (kozieradka to naturalny aktywator procesów wytwarzania krwinek), mlekopędne, moczopędne, przeciwalergiczne, anaboliczne. [I] Przypisuje sie działanie, ale brak jednoznacznych wyników badań potwierdzających jej skuteczność cop przy **ogromie możliwych skutków ubocznych** warto wziąć pod uwagę i **zrezygnować z jej stosowania**.

KOZIERADKA [II] – wyjątkowe zioło o szerokim wachlarzu zastosowań podczas laktacji. Korzystnie wpływa na podaż mleka. Okłady są sposobem na nawał mleczny, a napar działa kojąco na gardło i kaszel w trakcie infekcji. W przypadku zwiększania podaży mleka efekty zauważane są od 24-72 h od rozpoczęcia przyjmowania, ale czasem dopiero po 2 tyg lub wcale. Każda mama musi sama sprawdzić czy u niej to się sprawdzi. Proponowane dawkowanie:

kapsułki (580-610 mg)	*2-4 kapsułki 3 razy dziennie* *6-12 kapsułek (łącznie) na dzień* *~ 1200-2400 mg, 3 razy dziennie (3.5-7.3 g / dzień)*
kapsułki (500 mg)	*7-14 kapsułek (łącznie) na dzień*

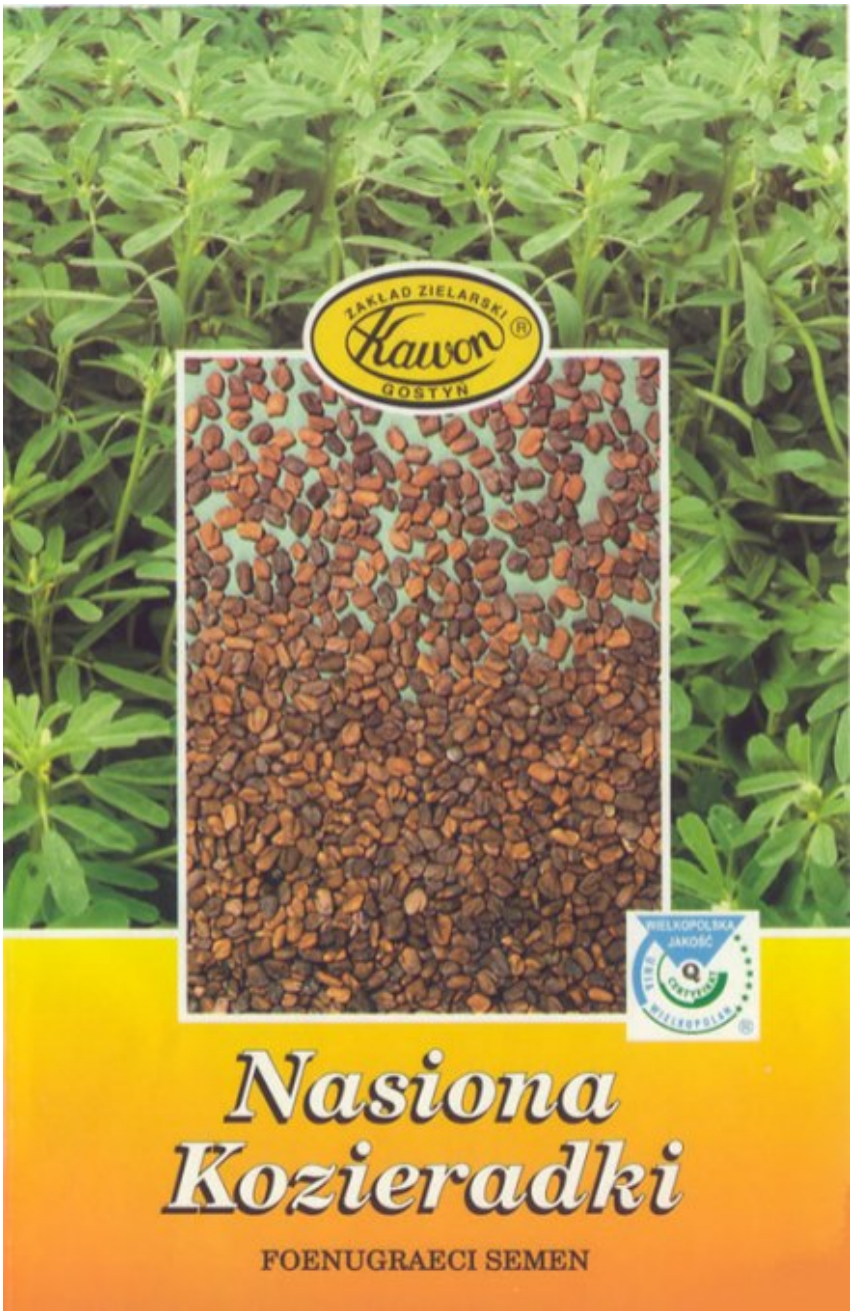
proszek lub nasiona	*1/2 – 1 łyżeczka 3 razy dziennie* *1 kapsułka = 1/4 łyżeczki* *może być mieszany z niewielką ilością wody, soku*
nalewka	*1-2 ml, 3 razy dziennie (patrz na opakowaniu)*
napar	*jeden kubek herbaty, 2-3 razy dziennie*

OSTRZEŻENIA

Zapoznaj się z ewentualnymi skutkami ubocznymi

- **Kozieradka może przyczynić się do fałszywego rozpoznania choroby syropu klonowego u niemowląt**
- **Kozieradka należy do rodziny bobowatych, może być więc przyczyną reakcji alergicznych u alergików, zwłaszcza z alergią na te rodzinę roślin (rutwica, rośliny strączkowe – groch, ciecierzyca, fasola, orzeszki arachidowe)**
- **Kozieradka obniża poziom cukru we krwi i stosowana w dawkach większych niż zalecane może doprowadzić do hipoglikemii u matek karmiących piersią, równocześnie chorujących na hipoglikemię. Jednocześnie może być korzystna u osób z cukrzycą**
- **Kozieradka jest uważana za naturalny lek na astmę, jednakże u niektórych inhalacje z mielonych nasion powodują objawy kaszlu**
- **Kozieradka może opóźnić wchłanianie leków, zwłaszcza przyjętych razem lub bezpośrednio po, ze względu na śluzy wytwarzane przez jej nasiona**
- **Kozieradka może nasilić działanie insuliny i leków przeciwcukrzycowych,**
- **Kozieradka może wchodzić w interakcje z lekami przeciwzakrzepowymi, inhibitorami płytek i inhibitorami**

MAO, chociaż w badaniach nie wykazano zagrożenia, że względu na zwartość aminy, może nasilać ich działanie i powodować krwotoki




Kozieradka
Przyprawy bez chemii


TRS
METHI SEEDS
FENUGREEK
100g
3.5oz




Piątnica
Naturą zachwycu!
KOZIERADKA
ZIARNO
1000 g
www.piatnica.net


KOZIERADKA
ZIARNO



Źródła:
http://pl.wikipedia.org/[I]
Fenugreek Seed for Increasing Milk Supply[II]

Zdjęcie w nagłówku:
www.idaliablog.com

Tormentiol i Aphtin

[TORMENTIOL – ZAGROŻENIE DLA ŻYCIA I ZDROWIA NIEMOWLĘCIA I DZIECKA]
{Z ULOTKI}
Preparatu nie wolno stosować(…) u noworodków i niemowląt, (zabraniają tego przepisy UE, a nie brak badań, badania przeprowadzono i udowodniono jego toksyczność, dlatego nie wolno stosować kwasu bornego)
Stosowanie leku u dzieci poniżej 12 roku życia:
U dzieci, ze względu na zwiększone wchłanianie przez skórę, podczas stosowania leku Tormentiol®, występuje ryzyko większego działania toksycznego kwasu borowego.
Podobne wytyczne dotyczą APTHINu, polecanego na pleśniawki (subst. aktywna jest czteroboran sodu)

Tormentiol zawiera bor, bor wnika świetnie przez uszkodzona skórę i odkłada się w nerkach i wątrobie (nie jest wydalany) wiec nie musi być używany regularnie.
Bor odkładając się w narządach uszkadza je i może doprowadzić do niewydolności i śmierci.
Nie ma zgody na polecanie tak szkodliwych rozważań. Z tego względu jest zakazany u noworodków, niemowląt i dzieci do 12 roku życia na terenie USA i EU.

UWAGA NA MAŚCI ROBIONE OD PEDIATRÓW, TAM TEŻ MOŻE KRYĆ SIĘ KWAS BORNY – *Acidum boricum*


PROLAB
APHTIN
15 g
Natrii tetraboras
200 mg/g roztwór do stosowania w jamie ustnej
Lek wydawany bez recepty


forte
farmina


20 g









Bezpieczna alternatywa: maść pięciornikowa / tomentalum (bez boraxu, boru, kwasu bornego)
Pięciornik (Potentilla L.) – rodzaj roślin należących do rodziny różowatych. – Potentilla Adanson = Tormentilla L. – to stad własnie nazwa wszystkich maści z tym zielem


Tormentillae unguentum compositum
MAŚĆ PIĘCIORNIKOWA ZŁOŻONA
ziaja
Zawartość: 20g


TORMENTILLAE UNGUENTUM
COMPOSITUM
20 g
MAŚĆ PIĘCIORNIKOWA ZŁOŻONA
20 g
TORMENTILLAE UNGUENTUM
COMPOSITUM
MAŚĆ PIĘCIORNIKOWA ZŁOŻONA


Tormazol®
Tormentillae unguentum compositum maść
sym. Maść pięciornikowa złożona
20 g
Do stosowania na skórę.


Tormentalum
maść 30 g
Tormentalum
maść 30 g
www.Aptekazdrowie-24.pl


maść
pięciornikowa
złożona
(Tormentillae unguentum compositum)
(30 mg + 30 mg + 200 mg)/g, maść
20 g
Coel



Źródła:
http://www.srokao.pl/2013/02/uwaga-szkodliwy-tormentiol.html
http://zapytaj-farmaceute.blogspot.com/2012/04/zdecydowane-nie-dla-tormentiolu-i.html

Bibliografia:
Ulotka produktowa
http://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2008/PL/1-2008-49-PL-F1-1.Pdf
http://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2008/PL/1-2008-49-PL-F2-1.Pdf

DEBRIDAT

DEBRIDAT, czyli subst aktywna: Trimebutyna

Lek bardzo często przepisywany przez lekarzy niemowlętom mam skarżących się na kolki u dzieci.
Lekarz powinien przeprowadzić wywiad, zastanowić się co jest bezpośrednim źródłem kolki, w razie konieczności pokierować do lekarza specjalisty: gastroenterologa (podejrzenie nietolerancji laktozy, glutenu), alergologa przy podejrzeniu podłoża alergicznego.

NIE JEST LEKIEM NA FIZJOLOGICZNA KOLKĘ NIEMOWLĘCĄ, JEST TO LEK OSTATECZNEGO WYBORU, KIEDY INNE METODY ŁAGODZENIA NIE PRZYNIOSŁY OCZEKIWANYCH EFEKTÓW.

Jeśli lekarz proponuje DEBRIDAT bez wywiadu i diagnostyki, jako lek pierwszego wyboru, to podziękować i zmienić lekarza.

Jest lek na poważne schorzenia jelitowe, ma szerokie spektrum możliwych skutków ubocznych wymienianych jako znaczące:

Centralny układ nerwowy: niepokój, zawroty głowy, senność, zmęczenie, ból głowy, zaburzenia świadomości, splątanie, koszmary senne, rozdrażnienie, otumanienie
Dermatologiczny: wysypka
Układ pokarmowy: zaparcia, biegunka, niestrawność, dyskomfort w nadbrzuszu, nudności, zaburzenia smaku, suchość w jamie ustnej, wymioty
Układ moczowo-płciowy: zatrzymanie moczu
Otolaryngologiczne: upośledzenie słuchu

Odpornościowy: alergie, wysypki
Inne: odczucia gorąca / zimna

Źródło:
https://www.costcopharmacy.ca/HealthInformationDrug.aspx?id=884
http://www.rxmed.com/b.main/b2.pharmaceutical/b2.1.monographs/CPS-%20Monographs/CPS-%20(General%20Monographs-%20M)/MODULON.html
http://www.aptalispharma.com/pdf/modulon.pdf
Zdjęcie
Internet

Alergia mamy

Rozpoczął się sezon pytanie, co jeśli mama jest alergiczką i własnie dopadły ją pyłki wiosennych roślin (leszczyna, olcha, brzoza), czerwone łzawiące oczy, swędzenie w gardle i uszach, biały wodnisty katar. W dzisiejszych czasach alergia jest problemem powszechnym około połowa z nas i blisko 75% dzieci cierpi na różne alergie. Kiedy przychodzi sezon pylenia pojawia się więc pytanie, a co ja mogę wziąć?? Czy mama karmiąca piersią może przyjmować leki antyhistaminowe?

ZESPÓŁ POLICYSTYCZNYCH JAJNIK

ÓW (PCOS)

Każda mama, która cierpi na zespół policystycznych jajników wie o tym, gdyż prawdopodobnie został on zdiagnozowany wiele lat przed tym, zanim zaszła w ciążę. Czymże w takim razie jest zespół policystycznych jajników?

ZESPÓŁ POLICYSTYCZNYCH JAJNIKÓW

PCOS (Polycystic Ovary Syndrom) – nie do końca poznano jego przyczynę, ale zauważono współistnienie pewnych objawów:

- *„Hiperandrogenizm – objawy hiperandrogenizmu (hirsutyzm – dodatkowe owłosienie, trądzik) lub nieprawidłowe wyniki badań laboratoryjnych*
- *Brak owulacji lub nieregularna owulacja*
- *Policystyczne jajniki (12 lub więcej pęcherzyków (2-9mm) w każdym jajniku i/lub objętość jajnika ponad 10ml) – to oczywiście stwierdzamy w USG*
- *Zaburzenia metaboliczne jak nieprawidłowy wynik testu obciążenia glukozą, otyłość, u niektórych tzw. zespół metaboliczny (współistnienie otyłości, zaburzeń cukrowych, lipidowych i nadciśnienia)*
- *Nieprawidłowy iloraz wyników badania poziomu hormonów przysadkowych LH i FSH”[I]*
- Powyższe objawy należy różnicować z zaburzeniami pracy tarczycy, nadnerczy oraz gruczolaków jajników (badanie wykonywane aparatem USG).

Ważnym problemem w PCOS jest hiperandrogenizm, powodujący zaburzenia miesiączkowania, problemy z zajściem w ciążę, problemy trądzikowe, nadmierne owłosienie, zaburzenia masy ciała i metaboliczne. Leczenie polega na podawaniu doustnych leków antykoncepcyjnych, dostarczając hormony żeńskie wymusza się regulację miesiączek, zmniejszenie owłosienia czy poprawę wyglądu skóry, poprzez regulację hormonalną organizmu.
Ciekawym preparatem jest lek przeciwcukrzycowy, który

przynosi fantastyczne efekty. Metformina, bo o nią chodzi, nie tylko pomaga regulować gospodarkę cukrową, ale przyczynia się też do zmniejszenia masy ciała, a także zmniejsza objawy hiperandrogenizmu, przywraca cykle owulacyjne i umożliwia zajście w ciążę. O PCOS i jego leczeniu wspominałam też przy okazji insulinooporności

---

O LECZENIU PREPARATAMI NA RECEPTĘ ZAWSZE DECYDUJE LEKARZ







W JAKI SPOSÓB PCOS WPŁYWA NA PODAŻ POKARMU?

Według IBCLC, Lisy Marascol, której przełomowe badania wykazały związek pomiędzy PCOS i niską podażą mleka, istnieje kilka różnych przyczyn mogących potencjalnie sprawić, że PCOS będzie kolidować z karmieniem piersią.

1. Ze względu na brak równowagi hormonalnej istnieje możliwość niedorozwoju rozwoju tkanki piersi podczas dojrzewania i ciąży. Mniejsza ilość cykli miesiączkowych we wczesnym okresie dojrzewania może przełożyć się na mniej estrogenu niezbędnego do rozwoju gruczołów sutkowych.

2. Prolaktyna i oksytocyna to dwa główne hormony biorące udział w rozpoczęciu karmienia piersią. Kobiety z PCOS mają wyższy poziom androgenów, które mogą blokować receptory prolaktyny.

3. Ponadto, w przypadku zbyt małej liczby receptorów prolaktyny powstałych w czasie ciąży, produkcja pokarmu będzie ograniczona.

4. Estrogen jest znany z hamowania laktacji, zwłaszcza w początkowym okresie po porodzie. Kobiety z PCOS mają zwykle brak równowagi hormonalnej nazywanej „dominacją estrogenów.”

Jeśli poziom estrogenów nie jest redukowany po porodzie, nadmiar estrogenów może wpływać na laktację. To dlatego pigułka antykoncepcyjna dwuskładnikowa (Ethinylestradiolum, Norgestimatum) nie jest zalecana u matek karmiących piersią.
5. Insulinooporność może wpływać na wzrost piersi i syntezę mleka. Insulina uznawana jest za ważny czynnik w okresie laktacji, w połączeniu z prolaktyną i kortyzolem.[II]

Pewne badania wykazały, że kobiety z PCOS można podzielić na 3 grupy:
1. nie mająca problemów laktacyjnych
2. mająca nadprodukcję pokarmu
3. mająca realne problemy laktacyjne,

Znowu spośród tej trzeciej grupy trzecia część (czyli 1/9 wszystkich kobiet zmagających się z PCOS) ma poważne problemy laktacyjne i rzeczywisty niedobór pokarmu, i wymagają dodatkowego wsparcia ze strony specjalistów laktacji, jak i farmakologii i suplementów.

ZNACZENIE KARMIENIE PIERSIĄ WŚRÓD MATEK CIERPIĄCYCH Z POWODU PCOS

Pomimo trudności w podaży mleka u części matek z PCOS, warto walczyć o ten sposób żywienia niemowlęcia, gdyż *„kobiety z PCOS mają zwiększone ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 w późniejszym okresie życia. U noworodków matek z PCOS występuje zwiększone ryzyko genetyczne wystąpienia cukrzycy typu 2. Karmienie piersią pomaga chronić matkę i jej dziecko przed rozwojem cukrzycy typu 2 w późniejszym okresie życia. To sprawia, że karmienie piersią przez matki z PCOS ma szczególne znaczenie.* [III]

JAK ZMAKSYMALIZOWAĆ POWODZENIE KARMIENIA PIERSIĄ?

1. znalezienie wsparcia laktacyjnego jeszcze przed porodem
2. korzystanie z niemedycznych metod łagodzenia bólu porodowego

3. pozostawanie z dzieckiem w kontakcie skóra do skóry po urodzeniu
4. przebywanie z dzieckiem w pokoju w trakcie pobytu w szpitalu
5. karmienie na żądanie, bez pojenia, dokarmiania i smoczków
6. wsparcie w prawidłowym przystawieniu dziecka i znalezieniu dogodnej pozycji
7. warto przygotować plan karmienia piersią w szpitalu, uwzględniający nasze oczekiwania i potrzeby

W przy rzeczywistych niedoborach warto rozważyć dokarmianie metodami alternatywnymi, rozejrzeć się też za mlekiem dawczyni, aby nie trzeba było podawać dziecku butelki z mieszanką.

Źródła:
http://www.endokrynologia.net/[I]
http://www.mobimotherhood.org/[II]
https://www.breastfeeding.asn.au[III]

obrazek w nagłówku:

Jak zwiększyć ilość mleka, przy rzeczywistych niedoborach

W sytuacjach kiedy mama ma rzeczywisty niedobór pokarmu, może okazać się potrzebne dodatkowe wspieranie laktacji za pomocą np suplementów. są takie choroby, w których jest to jedyny

sposób na podtrzymanie laktacji i zwiększanie ilości pokarmu tak aby nie było konieczne dokarmienie, rzeczywisty niedobór pokarmu może wystąpić na tle niektórych chorób mamy: Zespół policystycznych jajników (PCOS), insulioooporność czy zaburzenia pracy tarczycy. Wówczas mama potrzebuje dodatkowego wsparcia laktacyjnego, aby móc uzupełniać niedobory.

W takich sytuacjach można rozważyć podawanie suplementów diety, które korzystnie wpływają na ilość pokarmu:



SŁÓD JĘCZMIENNY

Wpływa na poziom prolaktyny, podwyższając jej poziom, bezpośrednio wpływa na na ilość produkowanego pokarmu. A jak zrobić słód jęczmienny (myślę, że można też skorzystać z kołkownicy). Polecam też kaszę jęczmienną łamaną i pęczak. Na rynku są także do zakupienia gotowe suplementy i produkty zawierające słód jęczmienny np w sklepach ze zdrową żywnością. Należy pamiętać, że jęczmień zawiera gluten, więc nie jest polecany osobom na diecie bezglutenowej.

WAŻNA UWAGA: w przypadku insulinooporności, czy cukrzycy ze względu na wysoki indeks glikemiczny i wpływ podwyższonego poziomu glukozy we krwi w przypadku słodu, można uzyskać efekt przeciwny do zamierzonego, czyli redukcja laktacji. Słód działa najlepiej w przypadku kobiet zdrowych.



słód jęczmienny w płynie – syrop



słód jęczmienny w proszku



suplement diety dla mam karmiących piersią, gotowe saszetki do rozrobienia w płynie

KOZIERADKA

Znana od wieków roślina mająca potwierdzony wpływ na laktację, osobny artykuł: kozieradka

RUTWICA LEKARSKA

Rutwica lekarska jest ziołem pomocniczym w zaburzeniach gospodarki cukrowej, co może sugerować jej skuteczność w przypadku zwiększania podaży mleka u kobiet z Insuliooopornoscią, nie ma jednoznacznych randominizowanych badań, dotyczących skuteczności tego zioła, dotychczasowe stosowanie opiera się głównie o badania małych grup kobiet którym podawano rutwice, zaobserwowano wzrost produkcji nawet 60%.

KOPER WŁOSKI

Aktualnie nie ma dobrej prasy, ze względu na zawartość: anetolu, może powodować skutki uboczne (ospałość, senność, niepokój u dziecka), lepiej unikać.

LEKI NA RECEPTĘ

W razie potrzeby można zastosować leczenie farmakologiczne, ale należy sobie uświadomić **ryzyko skutków ubocznych jakie za sobą niosą**.

NIGDY NIE STOSUJ LECZENIA FARMAKOLOGICZNEGO NA WŁASNĄ RĘKĘ, KAŻDORAZOWE PODJĘCIE LECZENIA ŚRODKAMI FARMAKOLOGICZNYMI POWINNO BYĆ SKONSULTOWANE Z LEKARZEM

Leki na receptę, które stymulują laktację	
Nazwa leku	**Karmienie piersią Kategoria ryzyka**
Domperydon	L1 (najbezpieczniejsze)
Metoklopramid	L2 (bezpieczniej)
Sulpiryd	L2 (bezpieczniej)

Leki te opierają się na blokowaniu hormonu dopaminy, który jest odpowiedzialny na równoważenie poziomu prolaktyny, dlatego leki te nie zadziałają kobiet o wysokim poziomie prolaktyny.

Domperidonum

Lek przeciwwymiotny stosowany m.in. w chorobie lokomocyjnej, jego przenikalność do mleka jest znikoma i nie jest wykrywalny w surowicy dziecka, ma także mało skutków ubocznych, niedostępny na terenie Polski, o wprowadzeniu produktu leczniczego na rynek decydują indywidualnie państwa EU. Nie zaleca się stosowania tego proeparatu u osób z zaburzeniami pracy serca [Decyzja Komisji Europejskiej nr WC500172573]

Metoklopramidum

Lek o podobnym dzianiu, jak domperidon, jednak obciążony skutkami ubocznymi u matki, ze względu na oznaczenie może być bezpiecznie dla dziecka stosowany w okresie laktacji. Do najczęstszych skutków ubocznych należą: **DEPRESJA** (nie woelno stosować u kobiet z depresją), biegunka, sedacja, rozstrój żołądka, nudności, drgawki i objawy pozapiramidowe

Sulpiryd

Lek psychotropowy, wypisywany tylko przez lekarza psychiatrę, Zastosowanie (ulotka): Ostre i przewlekłe psychozy schizofreniczne. Stany depresyjne w przebiegu schizofrenii, zespoły urojeniowo-depresyjne, przewlekłe psychozy paranoidalne (bez pobudzenia), przewlekłe psychozy alkoholowe, zaburzenia psychosomatyczne. Lek pomocniczy w terapii uzależnienia alkoholowego. **Rzadziej stosuje się w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych** (choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, wrzodziejące zapalenie jelit), w migrenie i zawrotach głowy o różnej etiologii. Skutki uboczne (ulotka): Może powodować nadmierne uspokojenie, senność, zawroty głowy, bezsenność i inne zaburzenia snu, bóle głowy, drażliwość, zaburzenia koncentracji, depresję. W pojedynczych przypadkach mogą wystąpić: niepokój ruchowy i drżenia mięśni, późne dyskinezy (są to nieskoordynowane i niezależne od woli ruchy kończyn lub całego ciała, wyginanie i prężenie, mimowolne ruchy warg, wysuwanie i chowanie języka). Ponadto podczas leczenia może wystąpić wzrost masy ciała oraz zwiększenie stężenia prolaktyny we krwi. Lek może wpływać na sprawność psychofizyczną. W trakcie trwania terapii nie należy prowadzić pojazdów i obsługiwać urządzeń mechanicznych w ruchu.

Źródła:
http://www.ema.europa.eu/

Insulinooporność

Czasami się zdarza, że mama pomimo prawidłowego karmienia piersią, podawania dziecku na żądanie i pozwalania na dowodny czas przy piersi, cierpi na rzeczywisty niedobór pokarmu, wówczas należy się zastanowić nad medycznym uwarunkowaniem tego problemu. Jest kilka chorób, w przebiegu, których **może zajść potrzeba** (ale nie musi), dokarmiania, gdyż mama nie jest w stanie wytworzyć wystarczającej ilości pokarmu, mama jednak powinna rozważyć uzyskanie odpowiedniego wsparcia laktacyjnego, zanim podejmie decyzje o dokarmianiu i podjąć działania zmniejszające problem (o tym na końcu artykułu).

INSULINOOPORNOŚĆ

Pierwszą udowodnioną przyczyną jest nadwaga mamy, chociaż wysoki wskaźnik BMI nie musi wcale oznaczać problemów z laktacją, wiele kobiet ze wskaźnikiem BMI powyżej 30 produkuje duże ilości mleka. Niektórzy uważają że problem z produkcją może być powiązany z nadwagą w okresie dorastania i niewłaściwą dieta (niezdrową, bogatą w tłuszcze nasycone i cukier proste) która zaburzyła rozwój gruczołów mlekowych o w okresie ich wzrostu – potrzebne jednak są dalsze badania dla udowodnienia tej tezy.

Badania na królikach wykazały, że te które w okresie dojrzewanie były karmione dietą bogata w cukier i tłuszcz szybko dojrzewały, ale miały niższe możliwości wykarmienia potomstwa w późniejszym okresie, niż króliki z grupy kontrolnej(Hue-Beauvais, Chavatte-Palmer, Aujean, Dahirel, Laigre, Pechoux, BOUET, et al. 2011).

Sama insulinooporość poprzedza rozwój cukrzycy typu 2 (insulinoniezależnej), *„(…)otyłość – jest przyczyną insulinooporności; trzustka, aby utrzymać stężenie glukozy we krwi w normie, musi produkować coraz więcej i więcej insuliny. Po kilku–kilkunastu latach takiego stanu komórki ß trzustki*

ulegają wyczerpaniu i zmniejszają ilość produkowanej insuliny. Jest to okres, kiedy glikemie we krwi ulegają zwiększeniu – moment rozpoznania cukrzycy typu 2."[I]

Ostatnie badania wykazały że matki z insulinopornością wytwarzały pewien gen w większym stopniu, niż te niż te wrażliwe na insulinę, co sugeruje podłoże genetyczne insulioopornosci (Lemay niewystarczające, Ballard, Hughes, Morrow, Horseman, & Nommsen-Rivers, 2013). Zwłaszcza ze badania pokazują ze nie wszystkie matki z insulionooporność są otyłe, wiele z nich ma prawidłowy indeks masy ciała i są drobnej budowy. Nasuwa się pytanie, czy genetycznie uwarunkowana insulioooporność nie jest odpowiedzialna za niedorozwój gruczołów sutkowych w okresie dojrzewania.

Kolejną zależność zauważa się w przypadku leptyny, hormonu odpowiadającego za regulację apetytu/sytości (pisałam o tym tutaj i tutaj), wytwarzanego przez komórki tłuszczowe, a w ogólnym rozrachunku odpowiedzialnej za regulację masy ciała, badania wykazały ze leptyna odpowiada także za regulację wytwarzania progesteronu (może obniżać i hamować produkcję) przez jajniki pod warunkiem obecności insuliny, a regularna obecność progesteronu jest niezbędna do prawidłowego rozwoju gruczołów piersiowych, co wyjaśnia, że ciągły podwyższony poziom insuliny i leptyny, obniżając poziom progesteronu, może hamować prawidłowy przebieg dojrzewania i rozwoju gruczołów mlecznych, nawet jeśli cykle miesięczne, przebiegają prawidłowo.

DIAGNOSTYKA

Insulinooporność jest zjawiskiem powszechnym w świecie zachodnim, ale często ignorowanym, gdyż nie daje żadnych objawów wyraźnych. Jednakże u niektórych osób może się pojawić *„rogowacenie ciemne, czyli ciemnienie skóry zwykle wokół szyi lub plamy w miejscach takich jak łokcie, kolana, kłykcie i pachy.*„[II] Najprostsza metoda, to określenie w badaniu krwi na czczo poziomu: poziom triglicerydów, insuliny i glukozy +

obwód w pasie i wskaźnik BMI

Kalkulator HOMA-IR (glukoza i insulina)
BMI (indeks masy ciała)

CO Z TYM ZROBIĆ?

Zmina nawyków żywieniowych i diety

Przede wszystkim trzeba zmienić dietę i schudnąć, niestety u osób insulinoopornych chudnięcie jest o wiele trudniejsze niż u osób wrażliwych na insulinę, co może demotywować, dodatkowym problemem, jest uczuciem ciągłego głodu na cukier. Zauważono że dieta uboga w węglowodany przynosi długotrwałe efekty, chociaż początkowo jest trudna do utrzymania, ze względu na podstawę piramidy żywienia opartej na produktach zbożowych (źródło węglowodanów) i łatwym dostępie do do cukrów prostych nie tylko w postaci owoców, ale przede wszystkim słodkiej żywności przetworzonej: słodycze, napoje, dlatego najlepszym rozwiązaniem jest konsultacja z dietetykiem który ustali najlepszą dietę.

Są też produkty korzystnie wpływające na metabolizm cukrów (glukozy). Należą do nich cynamon, zielona herbata, kwasy omega-3, kwas alfa-liponowy, witamina D3, magnez, polifenole (owoce jagodowe, cytrusy, herbata)

Aktywność fizyczna

Zwiększenie codziennej aktywności do 30 minut biegu lub marszu ma już znaczący wpływ na funkcjonowanie organizmu i może zwiększyć wrażliwość na insulinę, a nawet jeśli nie zadziała, na produkcję pokarmu, to na pewno korzystanie wpłynie na ogólny stan organizmu i zatrzyma lub spowolni postęp choroby.

Farmakoterapia

Metformina – chociaż jej działanie nie zostało bezsprzecznie potwierdzone w badaniach klinicznych, to wiele mam zgłaszało zwiększenie

ilości pokarmu, po zastosowaniu leczenia Metformini hydrochloridum, badanie przeprowadzono bowiem na grupie kobiet ciężarnych, a nie powtórzono w okresie laktacji. Możesz omówić stosowanie tego leku ze swoim lekarzem prowadzącym, w celu poprawy laktacji. Jednakże, należy mieć świadomość, że część kobiet źle znosi stosowanie tego leku, skarżą się na biegunki i dolegliwości żołądkowo – jelitowe, które utrudniają codzienne usankcjonowanie,

Mio-inozytol – to substancja naturalnie występująca w naszym organizmie ale także w żywności (fasola, owoce i orzechy) określana jako witamina B_{8} (występuje w zestawie B-kompleks) , wykazano że możne mieć wpływ na prace receptorów insulinowych. W badaniach odnotowane także spadek masy ciała (w grupie kontrolnej przyrost masy ciała), co ciekawe witamaina B_{8} pomaga również w przypadku Zespołu Policystycznych Jajników (wcześniej wspominałam już, że praca jajników i wytwarzanie progesteronu jest powiązane z poziomem insuliny i leptyny). Dawka eksperymentalna wynosiła 4g/dobę. Wartość w leczeniu Mio-inozytolem wykazano jeszcze w 2 niezależnych badaniach korzystny wpływ na pracę jajników, uregulowanie misiaczek a w innym korzystny wpływ na leczenie zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych i depresji, a jak wiadomo, depresja może mieć także wpływ na laktację i karmienie piersią. Mio-inozytol nie był badany na grupie kobiet w ciąży ze względu na jego właściwości stymulowania produkcji oksytocyny (hormon miłości, odpowiedzialny za wypływ mleka z piersi – tzw odruch oksytocynowy, ale także za skurcze macicy), ze względu na podejrzewane ryzyko porodu przedwczesnego, warto więc poszukać lekarza z otwartym umysłem, który będzie chciał podjąć temat lecenia witaminą $B_{8.}$

Leczenie w kierunku podniesienia poziomu prolaktyny i zwiększenia ilości pokarmu za pomocą suplementów, ziół i leków

---

NIGDY NIE STOSUJ LECZENIA I SUPLEMENTACJI NA WŁASNĄ RĘKĘ

KAŻDE POSTĘPOWANIE LECZNICZE I DIETETYCZNE MUSI ZOSTAĆ POPRZEDZONE BADANIAMI I KONSULTACJĄ LEKARSKĄ

Źródła:

http://dianaibclc.com[II]
http://cukrzyca.mp.pl/[I]
http://www.insulinoopornosc.com/

Zapalenie piersi i zastój – różnicowanie

Ze względu na podobny przebieg, wiele mam ma problem z rozróżnieniem zapalenia piersi i zastoju, poniżej tabelka umożliwiająca porównanie tych 2 najczęstszych przypadłości okresu laktacji oraz postępowanie w zależności od przyczyny i objawów.

Chociaż bardzo do siebie podobne, nie zawsze są tym samym, a zapalenie często jest następstwem zastoju poznaj różnice i wspólne objawy

ZASTÓJ	ZAPALENIE
UMIEJSCOWIENIE I OGÓLNE PODŁOŻE	

• do przyczyn można zaliczyć: przemęczenie, uderzenie lub ucisk nadprodukcja, nawał mleczny • występuje zwykle w 1 piersi • może być na powierzchni brodawki lub wewnątrz wzdłuż kanału mlekowego	• przyczyny należy szukać w następstwie niedrożności, infekcji lub alergii • dotyczy ok 20% kobiet w cywilazji zachodniej i prawie nie istnieje w kulturach traktujących karmienie piersią na żądanie • 90% wszystkich diagnoz ma miejsce w okresie połogu – stabilizacji laktacji, ale może wystąpić na każdym etapie. • dotyczy jednej piersi
OBJAWY MIEJSCOWE	
• można wyczuć guzek wewnątrz piersi • może czuć obrzemienie, miejscowy ból • może pojawić się miejscowe zaczerwienieni lub uczucie ciepła • może nie być wyczuwalny w badaniu palpacyjnym w postaci zgrubienia, a jedynie zaczerwienie i bólu • zastój może się przemieszczać	• podobne jak przy zastoju, ale bardziej intensywne • możliwe czerwone smugi na skórze, wyraźne obrzmienie, bardzo silny ból i podwyższona temperatura piersi
OBJAWY OGÓLNOUSTROJOWE	
• brak, lub niewysoka temperatura do 38,5°C	• gorączka powyżej 38,5°C • osłabienie, dreszcze
OBJAWY WSPÓLNE	
ZASTÓJ: • problem z odciąganiem i karmieniem ze względu na zmniejszenie podaży • zagęszczenie mleka • długo utrzymująca się wrażliwość – miejsce jest obolałe PONADTO PRZY ZAPALENIU: • pokarm może zawierać “farfocle” zagęszczonego mleka • pokarm może być słony (poprzez podwyższoną zawartość soli mineralnych) • mleko może zawierać śluz ropę lub krew	



pixabay.com/

ZASTÓJ	ZAPALENIE
TYPOWE PRZYCZYNY	

• obrzęk • nie opróżnianie piersi : - krótkie wędzidełko języka lub inne problemy anatomiczne, - nieefektywne ssanie piersi, - nieprawidłowego przystawiania) - skracanie karmień - reglamentowanie dostępu do piersi i podawanie smoczka - nadprodukcja - ból (grzybica, maceracja) • pomijanie karmień - ból (grzybica, maceracja, ząbkowanie) - powrót do pracy - zmiana rytmu dnia i nocy dziecka (dłuższe przerw) - odstawienia • ucisk przewodów mlecznych - nieprawidłowo dobrana bielizna - niewygodna odzież - uderzenie / uraz - ugniatanie w trakcie snu • stres, nie wystarczająca ilość odpoczynku, spadek odporności, anemia	• jak obok • w następstwie zastoju mlecznego • infekcja bakteryjna lub grzybicza - zmacerowane brodawki - hospitalizacja - infekcja brodawki sutkowej - wcześniejsze zapalenie sutka jest czynnikiem ryzyka
NIE NALEŻY OGRANICZAĆ CZY ZAPRZESTAWAĆ KARMIENIA **NALEŻNY JAK NAJSZYBCIEJ ROZPOCZĄĆ LECZENIE, CELEM UNIKNIĘCIA POWIKŁAŃ**	

ZASTÓJ	**ZAPALENIE**
POSTĘPOWANIE	
• odpoczynek • nawodnienie • wzmocnienie odporności	• odpoczynek w łóżku z dzieckiem przy piersi • nawodnienie i odpowiednie odżywianie • wsparcie rodziny
OGRZEWANIE, MASOWANIE, ODPOCZYNEK, OPRÓŻNIANIE	

1. regularnie, nie rzadziej niż co 2 godziny opróżnianie piersi, przystawianie dziecka, odciąganie, nie wolno doprowadzić do przepełnienia drugiej piersi

2.  przed karmieniem – ogrzewanie piersi masaż najlepiej rozgrzewający (ciepły prysznic, ciepłą pieluchą, ciepłym okładem), masaż w kierunku brodawki, zanurzyć pierś w misce z ciepłą woda, warto dodać garść soli Epsom* na 2 litry wody, spłukać, wziąć ciepły prysznic można jeszcze rozmasowywać przy pomocy sztoki do masażu po uprzednim dobrym namydleniu w kierunku brodawki, zrezygnuj z bielizny

3. Dopilnuj aby dziecko prawidłowo uchwyciło brodawkę, broda dziecka powinna być po stronie zatoru, gdyż języczek (ewentualnie nosek) dziecka pracując najlepiej opróżnia tę część piersi, jeśli dziecko zacznie przysypiać ściśnij pierś aby poprawić wypływ mleka i stymulować dziecko do aktywnego ssania, delikatnie ale stanowczo przesuwaj treść zastoju w kierunku brodawki, spróbuj karmienia nad dzikiem z piersią zwisającą w dół.

4. jeśli dziecko nie dało rady, ściągnąć resztę mleka aby umożliwić prawidłowy drenaż piersi, przyłóż zimny okład który złagodzi ból i stan zapalny.

*Sól Epsom zwaną inaczej solą gorzką lub angielską to naturalnie czysty związek mineralny – siarczan magnezu (MgSO4). Nazwa soli wzięła się od popularnego miasta Epsom w Anglii, gdzie związek ten był początkowo odparowywany ze źródeł wody mineralnej. Wyglądem przypomina sól kuchenną, jest bez zapachu, wartość pH obojętne dla skóry, zawartość czystego magnezu nie mniej niż 9,7%; zawartość czystej siarki nie mniej niż 12,9%. Jest to naturalny środek, który jest od dawna używany w wielu dolegliwościach, dla celów kosmetycznych i korzyści zdrowotnych.

ZASTÓJ	ZAPALENIE
LECZENIE PRZECIWBÓLOWE	
• ibuprofen – przeciwbólowo i przeciwzapalnie lub inny lek przeciwzapalny • paracetamol – jest lepiej przeciwbólowym drugiego wyboru	• ibuprofen – przeciwbólowo i przeciwzapalnie lub inny lek przeciwzapalny • paracetamol – jest lepiej przeciwbólowym drugiego wyboru
ANTYBIOTYKOTERAPIA	

nie	przy łagodnych objawach, nie przedłużających się powyżej 24 h godzin nie ma potrzeby stosowania antybiotyku, w przypadku braku poprawy w ciągu 12-24 godzin, a wręcz objawy się nasilają a gorączka szybko rośnie, a mama czuje się źle lub jest chora należy rozważyć podanie antybiotyku. Ponieważ penicylina nie jest skuteczna w leczeniu zapalenia należy rozważyć podanie antybiotyków: • dicloxacillin, • flucloxacillin, • cloxacillin, • amoxycillin + clavulanate, • cephalexin, • erythromycin, • clindamycin, • ciprofloxacin, • nafcillin, czas leczenie nie powinien być krótszy niż 10 dni maksymalnie 14 dni, krótsze leczenie może skutkować nawrotami, konieczne jest osłonowe stosowanie leku przeciwgrzybiczego u mamy oraz probiotyku u mamy dziecka do 3 tyg po zakończeniu antybiotykoterapii. Dodatkowo można się wpierać kapustą i ziołami

PAMIĘTAJ, ŻE ANTYBIOTYKI TO LEKI WYPISYWANE NA RECEPTĘ NIE STOSUJ LECZENIA ANTYBIOTYKIEM NA WŁASNĄ RĘKĘ ZAWSZE NALEŻY SIĘ SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM KTÓRY WYPISZE NAJODPOWIEDNIEJSZY PREPARAT LECZNICZY

Źródła:
http://kellymom.com/
http://krainasoli.pl/
http://www.nbci.ca/
http://pediatria.mp.pl/
http://pediatria.mp.pl/

Bibliografia:
La Leche League, „The Womanly Art of Breastfeeding”, Diane Wiessinger, Diana West, Teresa Pitman, wyd. Ballantine Books, New York 2010

Zdjęcie w nagłówku: lethomeremedies.com

Zapotrzebowanie na składniki odżywcze w okresie laktacji

Najlepszą formą suplementacji jest zróżnicowana dieta. Mama karmiąca powinna się po prostu zdrowo odżywiać. Poniżej tabela przedstawiająca dobowe zapotrzebowanie na różne składniki odżywcze w okresie laktacji i maksymalną dobową dawkę. Jeśli nie zaznaczono inaczej, dotyczy spożycia sumarycznego pochodzącego z suplementów i pokarmów.

Suplement	Zapotrzebowanie	Górny tolerowany poziom (UL) (uniknąć przekroczenia tej dawki)
Makroelementy		
Białko	15 g (0-6 mies) 12 g (6-12 mies)	ND
Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (matki karmiące powinny nie przekraczać poziomu górnej granicy)		
Witamina A	600 ug	3000 ug
Witamina D	0 ng	50 ug
Witamina E	4 mg	1000 mg
Witamina K	0 ng	ND
Witaminy rozpuszczalne w wodzie		
Biotyna	5 ug	ND
Cholina	125 mg	3500 mg
Kwas foliowy	100 ug	1000 ug
Niacyna	3 mg	35 mg
Kwas pantotenowy	2 mg	ND
Ryboflawina / Witamina B2	0,5 mg	ND
Tiamina / Witamina B1	0,3 mg	ND
Witamina B6	0,7 mg	25 mg
Witamina B12	0,4 ng	ND
Witamina C	45 mg	2000 mg
Minerały		
Wapń	0 mg	2500 mg
Fosfor	0 mg	4000 mg

Magnez	0 mg	350 mg (dot. suplementów, spożycie z żywnością i wodą nie stanowi ryzyka przedawkowania)
Chrom	20 fig	ND
Miedź	400 ug	10000 ug
Fluor	0 mg	10 mg
Jod	140 ug	1100 ug
Żelazo	– 9 mg (mniej potrzebne)	45 mg
Mangan	0,8 mg	11 mg
Molibden	5 ug	2000 ug
Selen	15 ug	400 ug
Cynk	4 mg	40 mg
UL = maksymalny poziom dziennego spożycia składników odżywczych, które prawdopodobnie nie stanowi ryzyka wystąpienia działań niepożądanych. Jeśli nie podano inaczej, UL oznacza całkowite spożycie z żywności, wody i suplementów. ND = nie do ustalenia ze względu na brak danych dotyczących działań niepożądanych w tej grupie wiekowej i troski w odniesieniu do braku zdolności do przyswojenia nadwyżek. Źródłem witamin powinna być przede wszystkim żywność i zróżnicowana dieta.		



http://www.optimumh.co.uk/wp-content/uploads/2011/12/SupplementPill.jpg

Na podsatwie:

Daily Dietary Reference Intakes – Women aged 19-50

Daily Dietary Reference Intakes – Women aged 19-50

Posted in: VITAMINS/ SUPPLEMENTS

Rośliny lecznicze w laktacji

Pamiętaj że zioło to też lek – może mieć wpływ na organizm matki i dziecka, tak samo jak „poważne” medykamenty. Wiedza dotycząca ziół opiera się na długotrwałym stosowaniu i doświadczeniach. Skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą przed zastosowaniem leczenia. Jak każdy produkt spożywczy, zioła mogą powodować nietolerancje i alergie zarówno u matki jak i dziecka. Obserwuj siebie i dziecko.

ROŚLINY WSPIERAJĄCE LAKTACJĘ:

- Rutwica lekarska
- Drapacz lekarski
- Lucerna
- Korzeń prawoślazu
- Ostropest plamisty
- Liście malin
- Pokrzywa
- Owies

KOZIERADKA [II] – wyjątkowe zioło o szerokim wachlarzu zastosowań podczas laktacji. Korzystnie wpływa na podaż mleka. Okłady są sposobem na nawał mleczny, a napar działa kojąco na gardło i kaszel w trakcie infekcji. W przypadku zwiększania podaży mleka efekty zauważane są od 24-72 h od rozpoczęcia przyjmowania, ale czasem dopiero po 2 tyg lub wcale. Każda mama musi sama sprawdzić czy u niej to się sprawdzi. Proponowane dawkowanie:

kapsułki (580-610 mg)	*2-4 kapsułki 3 razy dziennie* *6-12 kapsułek (łącznie) na dzień* *~ 1200-2400 mg, 3 razy dziennie* *(3.5-7.3 g / dzień)*
kapsułki (500 mg)	*7-14 kapsułek (łącznie) na dzień*
proszek lub nasiona	*1/2 – 1 łyżeczka 3 razy dziennie* *1 kapsułka = 1/4 łyżeczki* *może być mieszany z niewielką ilością wody, soku*
nalewka	*1-2 ml, 3 razy dziennie (patrz na opakowaniu)*
napar	*jeden kubek herbaty, 2-3 razy dziennie*

Zapoznaj się z ewentualnymi skutkami ubocznymi

- Kozieradka może przyczynić się do fałszywego rozpoznania choroby syropu klonowego u niemowląt
- Kozieradka należy do rodziny bobowatych, może być więc przyczyną reakcji alergicznych u alergików, zwłaszcza z alergią na te rodzinę roślin (rutwica, rośliny strączkowe – groch, ciecierzyca, fasola, orzeszki arachidowe)
- Kozieradka obniża poziom cukru we krwi i stosowana w dawkach większych niż zalecane może doprowadzić do hipoglikemii u matek karmiących piersią, równocześnie chorujących na hipoglikemię. Jednocześnie może być korzystna u osób z cukrzycą
- Kozieradka jest uważana za naturalny lek na astmę, jednakże u niektórych inhalacje z mielonych nasion powodują objawy kaszlu
- Kozieradka może opóźnić wchłanianie leków, zwłaszcza przyjętych razem lub bezpośrednio po, ze względu na śluzy wytwarzane przez jej nasiona
- Kozieradka może nasilić działanie insuliny i leków przeciwcukrzycowych,
- Kozieradka może wchodzić w interakcje z lekami przeciwzakrzepowymi, inhibitorami płytek i inhibitorami MAO, chociaż w badaniach nie wykazano zagrożenia, że względu na zwartość aminy, może nasilać ich działanie i powodować krwotoki

ROŚLINY ZMNIEJSZAJĄCE ILOŚĆ POKARMU [V]

- Orzech czarny
- Gwiazdnica pospolita
- Bodziszek cuchnący
- Melisa
- Oregano
- Pietruszka
- Mięta pieprzowa/ Mentol
- Ziele barwinka
- Szałwia

- Szczaw
- Mięta
- Tymianek
- Krwawnik pospolity

SZAŁWIA

Szałwia jest znana ze swoich właściwości hamujących laktację, wiec idealnie nadaje się kiedy mama musi z przyczyn niezależnych odstawić dziecko od piersi, a także w sytuacji kiedy podaż mleka jest zbyt duża i uciążliwa dla mamy.
Dawkowanie jest różne, można po prostu zjadać 1/2 łyżeczki suszonej szałwii popijając płynem, można dodać do kanapki lub pić w postaci naparu – 1 łyżka szałwii na szklankę parzyć 5-15 min. pić od 2-6 szklanek dziennie w zależności od potrzeb do uzyskania oczekiwanego efektu, obserwować siebie i dziecko.

Inną metodą ograniczająca ilość pokarmu są okłady z porwanych świeżych kwiatów jaśminu wielkolistnego

Tymianek, mięta i melisa mają bardzo delikatne właściwości spowalniania laktacji, dlatego przy umiarkowanym stosowaniu nie ma zagrożenia dla laktacji, a dzięki właściwościom kojącym melisa uspakaja nerwy i ułatwia wypływ mleka z piersi.
Aby te zioła spowolniły laktację trzeba by dostarczyć na prawdę duże dawki do tego jego zawartość np. w pastylkach do ssania jest niewielka. Musiałabyś zjeść całe opakowanie w jeden dzień. Wcześniej wspomniana szałwia, żeby dała efekt zmniejszenia laktacji potrzeba 2 – 6 filiżanek dla całkowitego zatrzymania. W przypadku tymianku, melisy czy mięty to aż kilkanaście filiżanek dziennie.

> *Szałwia, mięta pieprzowa, mięta zielona, melisa, oregano i liście kapusty mogą być włączone do wytłoczonego oleju (tłoczony na zimno lub na gorąco), który będzie stosowany do masażu dla tłumienia nawału. [IV]*

ROŚLINY ZAKAZANE (SZKODLIWE) W TRAKCIE KARMIENIA PIERSIĄ

- Morszczyn pęcherzykowaty
- Szakłak
- Podbiał
- Korzeń ziela angielskiego
- Przęśl chińska
- Żeń-szeń
- Pieprz metystynowy
- Korzeń lepiężnika
- Rabarbar
- Anyż gwiazdkowy
- Mącznica lekarska
- Piołun
- Kozieradka
- Nasiona kopru włoskiego

NATURALNE METODY LECZENIA W TRAKCIE LAKTACJI

ZASTÓJ

- ibuprofen – przeciwbólowo i przeciwzapalnie
- lecytyna – w trakcie zastoju 3600-4800 mg/dziennie (3-4 kapsułki) później 1 kapsułka na dobę
- zimna biała kapusta – wyjmować po liściu z lodówki, zbić tłuczkiem do mięsa żeby puściła sok, okładać chorą pierś, regularnie zmieniać
- ziemniak – zetrzeć na tartce, papką okładać chorą pierś, aż do całkowitego wyschnięcia, w razie potrzeby zmienić (uwaga ziemniak jest soczysty, sok z ziemniaka ma silne właściwości barwiące, brunatne plamy są ciężkie do usunięcia)

ZAPALENIE SUTKA (BEZ ANTYBIOTYKU)

Stany zapalne są często odpowiedzią organizmu na przemęczenie, dlatego mama powinna zadbać o siebie i odpoczywać.
Stosuj zimne okłady pomiędzy karmieniami, bardzo ciepłe bezpośrednio przed karmieniem, pomocne mogą być okłady:

- *okłady z naparu z rozmarynu (2-4 łyżeczki zalej*

wrzątkiem, parz 10 minut, odcedź)
        - *zrób okład z nasion kozieradki*
        - *okłady z gotowanego korzenia mniszka lekarskiego (30g korzenia na 233 szklanek wody odgotowac połowe płynu)*
    - *masuj w trakcie karmienia pierś w stronę brodawki, masuj pomiędzy karmieniami aby rozluźnić zastój*
    - *jeśli nie ma gorączki*
        - *zjadaj co najmniej 2-3 ząbki czosnku, pokrojonego 4-5 części – połykaj kawałki w całości jak pigułki. Składniki bakteriobójcze (allicyny) – olejki eteryczne, które maja działanie antybakteryjne ulatniają się w wysokiej temperaturze.*
        - *pij nalewkę z echinacei 3-4 x na dobę*
        - *łykaj witaminę C (3000-5000 mg / dobę)*
        - *mixtura: kilka kropli nalewki z echinacea, 3 ząbki surowego czosnku i 150 g soku z marchwi zmiksować w blenderze, wypijać porcje co 2 godziny*
    - *ciepły prysznic*
    - *ibuprofen*
    - *jeśli stan nie poprawi się w ciągu 24-48h skontaktuj się z lekarzem, być może jednak będzie konieczne podanie antybiotyku [Natural treatments for nursing moms AUGUST 1, 2011. Posted in: HERBS/NATURAL TREATMENTS]*

MIGRENA

OLEJEK Z OREGANO W LECZENIU GRZYBICY I PLEŚNIAWEK (KANDYDOZY)

Nie zaleca się stosowani olejku z oregano w trakcie laktacji do leczenia grzybicy. Chociaż wykazano w badaniach in vitro, że olejek z oregano ma właściwości przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne to o ile dopuszcza się stosowanie miejscowe na brodawki o tyle już doustne nie jest wskazane, ze względu na brak potwierdzenia w badaniach u ludzi. Dotychczasowe badania wykazały, że olejek oregano nie powinien być stosowany wewnętrznie przez nikogo, a zwłaszcza przez kobiety w ciąży i

matki karmiące piersią, może mieć silne działanie drażniące na błony śluzowe, a używać zewnetrznie należy w stopniu ograniczonym z tych samych powodów. Nie powinien być używany w stężeniu wyższym niż 1%, a u dzieci do 14 roku życia i osób o wrażliwej skórze w ogóle.

Substancje zawarte w olejku z oregano mogą stymulować i nasilać krwawienia miesiączkowe.

Ponadto oregano ma wpływ na zmniejszenie laktacji, dlatego można stosować po odstawieniu dziecka od piersi rozcieńczony olejek z oregano do masażu piersi, aby wyciszyć laktację. Na zmniejszenie laktacji ma wpływ tak stosowanie oregano wewnętrznie jak i zewnętrznie, jednak zwyczajowe używanie oregano jako przyprawy w kuchni, nie ma znaczenia w karmieniu piersią.

OLEJ Z WIESIOŁKA

Przyjmowanie oleju z wiesiołka może wspomóc leczenie takich schorzeń jak: depresja poporodowa, podrażnione brodawki sutkowe podczas owulacji, PMS, dysplazja piersi, zespół Raynauda czy zastoje. Dzieje się tak dzięki wysokiej zawartości kwasów OMEGA-6 (udowodniono że suplementacja kawasów omega 3 i 6 korzystnie wpływa na prace mózgu i pomaga w leczeniu depresji). W zależności od problemu zaleca się różne stosowanie od 500 mg/dobę przy około owulacyjnym podrażnieniu brodawek sutkowych, do 3000 mg (3x1000mg) przy PMS i dysplazji piersi.

INFEKCJE [I]

- nawadniać się i ciepła kąpiel z gorczycą lub/i olejkiem z drzewa herbacianego
- przyjmowanie zwiększonej dawki witaminy C w pokarmie (cebula, pomarańcze, natka pietruszki, acerola, cytryny)
- stosowanie jeżówki (echinacea) jest uznane za bezpieczne w okresie laktacji
- czosnek spożywany na surowo

- herbata z sokiem z malin

BÓL SWĘDZENIE GARDŁA I KASZEL

- bardzo mocna czarna herbata (2 torebki na filiżankę)
- ciepła (ale nie gorąca) lemoniada z miodem lipowym
- picie kozieradki
- herbata z rumianku i lipy (bardzo mocny – gęsty napar)
- syrop z młodych pędów sosny

Źródła:
Natural Treatments for nursing moms
Cold and Allergy Remedies Compatible with Breastfeeding[I]
Fenugreek Seed for Increasing Milk Supply[II]
Too much milk: Sage and other herbs for decreasing milk supply[IV]
Herbs to avoid while breastfeeding [V]