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]