

Kamille in de kraamtijd.



Deze informatie folder is gemaakt na het volgen van de opleiding Natuurlijke Kraamzorg. Ik wil deze kennis graag doorgeven aan mijn collega's, zodat dit gebruikt kan worden in de kraamtijd bij moeder en baby.

Kamille is een plant die in ons land veel voorkomt. Vooral in het wild zul je hem veel aantreffen.

Kamille heeft veel licht, lucht en zon nodig. Kamille bloeit in het voorjaar, hij heeft bolle bloemhoofdjes, en de witte blaadjes wijzen naar beneden. Het bloemhoofd dat warm geel hart is van binnen hol. Het bevat etherische olie die een blauwe kleur heeft en een krachtige aromatische geur (azuleen genoemd). [chamazuleen](#)

De kracht van kamille is dat er lucht, licht en warmteprocessen in voor komen. Het brengt rust, bij over prikkeling en krampen. Reguleert lucht op plaatsen waar het niet hoort bijv. de darmen.

Bij ontregeling van warmte, werkt kamille ontspannend. Het warmte organisme krijgt weer beter toegang en daar door meer beschikking over warmte.



kamille wordt gebruikt als:

- Thee
- Spoelingen.
- Kompressen
- Oliekompressen.
- Stoombaden

Toepassingen en werkwijze:

Spoeling met Kamille : Is verzachtend en ontsmettend bij hechtingen .

Je hebt nodig 1 liter kokend water en 2 eetlepels **biologische kamille bloemetjes**, in een thee ei of thee zeef ,doe dit een maatbeker of thee ei , en laat dit 10 min. trekken. Daarna doe je het in een thermoskan .Gebruik bij het spoelen telkens 1/3 kamille mengsel verdund met 2/3 water ,eventueel uit een water flesje. Zet dit langs het toilet ,dat is handiger voor de kraamvrouw. Laat haar bij elke toilet beurt spoelen zolang als ze dit prettig vindt.

Kompres van kamille : Koelen kompresen ter verzachting van pijnlijke hechtingen en aambeien.

Kamille theezakjes besprenkelen met water en deze op een schoteltje leggen en invriezen. Je kunt ze direct op de hechtingen of aambeien leggen ,ze geven geen vriesschade omdat ze maar weinig water opnemen. Dit is heel fijn voor de kraamvrouw bij een zwelling na het hechten bij een knip of ruptuur. Of bij brandende aambeien.

Buikkompres met kamilleolie bij moeder en baby: Buikkrampen , naweeën, gevoelige baarmoeder, geeft warmte en ontspanningen bij slecht slapen.

Het werkt ontluchtend opplaatsen waar geen lucht hoort te zitten en bevorderend het hele warmtehuishouding vanuit het buik gebied.

Klaarmaken: Bij de **kraamvrouw** . Doe dit voor het slapen gaan. Een warmwater zak vullen met warmwater. Neem een bord of plankje leg daar een stukje katoen op en besprenkel dit met kamille olie en stop dit een plastic zakje en leg dit op de warm kruik . Leg er ook een stukje wol(schapenwol of wolvlies). En een gastendoekje op ,zorg dat dit alles lekker warm wordt. Zorg dat kraamvrouw behaaglijk in bed ligt. Je kunt haar al op een wikkeldoek ,sluitlaken of sjaal leggen. Leg dan het verwarmde katoenen lapje met de olie op haar buik en daar overheen de wol en het gastendoekje sluit dan de wikkeldoek strak om haar buik en laat haar toegedekt met de warme kruik aan haar voeten lekker liggen.

Het lapje doe je na gebruik terug in het plastic zakje .Je kunt dit een hele week gebruiken .voor het rust uurtje of avonds voor het slapen gaan.

Ook de **baby** kun je een kompres maken van kamille olie als het darmkrampjes heeft. Leg ook het verwarmde katoenen lapje met de olie op de buik van de baby daaroverheen de wol ,die je in een hydrofiel washandje hebt gestopt ivm kriebelen van de wol kan irritaties geven En met een navelbandje of een stukje katoen het buikje in wikkelen. Deze wikkel mag bij de baby blijven zitten tot de volgende voeding.

Stoombad; Bij een dreigend baarmoeder ontsteking.

Neem een kom die in de toiletspot past , giet daar 400 ml kokend water in en 1 volle eetlepel kamille bloemetjes. Doe de deksel op de kom om de stoom niet te laten ontsnappen. Laat dit 4 min. trekken.

Doe de wc bril om hoog zet de kom erin en laat de bril weer zakken. Laat de kraamvrouw hier gaan zitten het mag warm aanvoelen maar niet branderig, dan is het te heet. Ze mag 10/15 min. blijven zitten, dek haar toe met een vest en sokken aan, zorg dat de ruimte ook aan genaamd warm is, zodat ze zich warm voelt. Daarna haar lekker warm in bed stoppen eventueel met een warme kruik ze mag geen koude voeten hebben. Op deze manier een half uurtje rusten in bed en dit mag 2x per dag toe gepast worden bij een dreigende ontsteking van de baarmoeder.

Thee :En als laatste toepassing een kopje kamillethee met (eventueel) honing voor de kraamvrouw en de kraamverzorgster ter ontspanning en rust.



ww.wikkelfee.nl voor olie,wolvlies,wikkels,en workshops

voor filmpjes over de kompressen : www.natuurlijkekraamzorg.nl ga dan naar de voorlichting.

www.natuurlijkekraamzorg.eu/voorlichting/

Deze folder is gemaakt als eindopdracht van de opleiding Natuurlijke Kraamzorg jaargang 2015/2016 door Angeline Dohmen. Lukt het je om samen met je allereerste alinea hier een klein stukje van te maken?

18-4-16 Angeline, je bent al een goed eind op weg. Zou het kunnen helpen om een bewerking van de kamille te kiezen en die te omschrijven waarom en wanneer je de kamille inzet en daarbij de passende handeling? Bijvoorbeeld: Naweeën. Wat gebeurt er nou bij naweeën en met de moeder? Wat wil je dat de kamille daar gaat doen in dit gebied? Welke van zijn kwaliteiten spreek je aan? Ook je persoonlijk ervaringen die je zag gebeuren na gebruik van de kamille? Natuurlijk mag je ook een andere bewerking kiezen. Kun je hier verder mee? We mailen of bellen zo vaak als nodig is.

Warme groet Petra

Ha Petra, leuk zo onder elkaar. Ik vind, dat je te veel vraagt van haar als ze een bewerking van de kamille er nog bij moet schrijven. Zij heeft deze keuze gemaakt en jij kunt kijken of ze die duidelijk genoeg heeft beschreven en of het duidelijk is wanneer iets toegepast wordt, door de kraamverzorgende. Is het handig om de folder alleen aan de collega's te richten? De kraamvrouw kan er toch ook baar bij hebben als de kraamverzorgster weg is ? Je kunt zeker vragen of ze de plant meer beschrijft, zijn blad, stengel, plekken waar hij veel voorkomt nl daar waar de mens de aarde

heeft om gewoeld of bewerkt etc. en de plant heet nb ook wel “moederkruid’ dat is toch ook bijzonder, het verwijst er naar dat het een heel oud huismiddeltje is. Ook kan ze noemen waar je kamille kunt kopen en in welke vorm.

De eerste 3 zinnen horen net zoals jij al zegt onderaan, ingevoegd bij die zin die daar al staat.

Ik zou niet zeggen dat ze zo vaak kan bellen als nodig is. Ze kan het best alleen en de tekst naar je toesturen en als ze in de tijd dat jij weg bent in het nauw komt, dan mailt ze het even naar mij, tot dat jij weer terug bent. Maar dat is jouw keus.

Je kunt ook vragen hoe haar opmaak gaat worden. In een dubbel gevouwen A4 kan ze minder tekst kwijt dan in een folder die in 3en gevouwen is.

Is het duidelijk zo? Als je nog een vraag hebt, mail me dan en handel verder zo als het jouw goed lijkt.