



Kamille in de kraamtijd

Voor u ligt de voorlichtingsfolder over de Echte Kamille, *Matricaria Chamomilla*.

Tijdens de opleiding voor Natuurlijke Kraamzorg is de echte kamille rijkelijk aan bod gekomen. We zijn erachter gekomen, dat dit plantje een grootse werkingskracht heeft op het gebied van lucht, licht en warmte. Het werkt harmoniserend, brengt rust bij overprikkeling en zet in beweging bij verkramping. De Echte Kamille is regulerend waar lucht op een plaats zit, waar het niet thuis hoort en andersom. Ook als het warmteorganisme van slag is, werkt de Echte Kamille regulerend en ontspannend.

Graag wil ik u meer laten weten, wat kamille in de kraamtijd voor u en uw kindje kan betekenen. Maar eerst wil ik u bekend maken met deze veelzijdige plant

Echte Kamille wordt op grote schaal geteeld in Hongarije en Oost-Europa. Hij groeit over heel Europa in het wild. De plant wordt gevonden in volle weide en korenvelden, aan wegkanten, op zonnige heuvels en op puinplaatsen. Het enige wat de plant verder nodig heeft is licht, lucht en zon.

De plant bloeit rijkelijk vanaf mei tot augustus met aan de toppen, bloemen met gele, kegelvormige hartjes en witte kroonblaadjes die op het einde van de bloeitijd naar onder buigen. Het hoge warm gele hart is hol vanbinnen, waardoor het zich onderscheidt van de andere kamillesoorten. De bloemen hebben een honingachtig zeer welriekende geur.

Echte Kamille heeft gladde, rechtopstaande bleekgroene dunne stengels en wordt 25 tot 40 cm hoog. De bladeren, met smalle lijnvormige slippen, staan trapsgewijze over de lengte van de zeer vertakte stengels. Zo kan de zon tot op de voet van de plant schijnen. De Echte Kamille bevat een vluchtige etherische olie, en een krachtige aromatische geur en is uitstekend medicinaal te gebruiken in de kraamzorg voor moeder en kind....



Toepassingen

De Kamille kan in de kraamtijd gebruikt worden als:

- thee
- spoeling bij toiletgang
- verzorging bij onrustige hechtingen en/of aambeien
- verkoeling bij zwelling
- Stoombad bij een dreigende baarmoederinfectie
- Kamille-olie buikkompres

∞

Thee

De thee, getrokken van de gedroogde kamillebloemen helpt bij vermoeidheid en werkt rustgevend. Hierdoor verminderen buikkrampen, obstipatieklachten, diarree en winderigheid.



∞

Spoeling bij de toiletgang

Het kan zijn, dat u na de bevalling hechtingen heeft gekregen. Uw kraamverzorgende zal de hechtingen iedere dag controleren. Als extra verzorging, kan zij een spoeling voor u klaar maken, om na iedere toiletgang de hechtingen te spoelen. Deze spoeling werkt verzachtend en is ontsmettend, ook bij wondjes en/of aambeien.

∞

Verzorging bij onrustige hechtingen en/of aambeien

Soms kan het voorkomen, dat hechtingen dreigen te gaan ontsteken, of dat een kraamvrouw last heeft van pijnlijke hechtingen en/of aambeien. Uw kraamverzorgende zal deze dan tijdens de controle reinigen met een kamilleoplossing. Zij zal uw temperatuur ook goed in de gaten houden en u advies geven, om met blote billen te gaan rusten.

∞



Verkoeling bij zwelling

Bij brandende zwellingen kan een bevroren kamillethee-zakje verlichting brengen. De kraamverzorgende zal theezakjes licht bevochtigen en deze in de diepvries leggen. Het bevroren zakje brengt meteen verkoeling en bij ontdooiing komt de geneeskrachtige werking van de kamille vrij

∞

Stoombad bij dreigende baarmoederontsteking

Bij een dreigende baarmoederontsteking zal de kraamverzorgende een stoombad met gedroogde kamille, in het toilet klaar maken. De kraamvrouw gaat vervolgens 10-15 minuten op het toilet zitten, boven het stoombad. Dit zal 2x per dag gedaan worden, gedurende de dreiging.

∞

Kamille-olie buikkompres

Kamille doorwarmt en bevordert de ontspanning en ondersteunt de opname van lucht op plaatsen waar geen lucht hoort te zijn. Het kompres van kamille olie kan gegeven worden bij darmkrampen, gasvorming in de darmen, onregelmatig ontlastingspatroon, menstruatiepijn, overspannen zijn en stress, nerveuze, overactieve kinderen, onregelmatige warmtehuishouding, problemen bij inslapen.

Het kompres wordt dagelijks, na de middagmaaltijd als de kraamvrouw gaat rusten, of 's avonds voor het slapen gaan gegeven.

De krampen en/of gasvorming zal verminderen of weg zijn, je zult je warmer en meer ontspannend voelen, de stoelgang is beter en je kunt sneller inslapen.

∞

Meer weten?

Voor meer informatie verwijst ik u graag naar:

De website www.natuurlijkekraamzorg.eu/voorlichting

Het boek "Uitwendige therapieën" ISBN 978 90 6238 8356

Deze flyer heb ik gemaakt als eindwerkstuk voor de opleiding Natuurlijke Kraamzorg 2015-2016. Melanie Ruijters-Schumacher