

Tehoa synnytyksen jälkeiseen palautumiseen kasvilääkinnästä



Fytoterapia eli kasvilääkintä

Yrtti- ja kasvilääkintä on ihmisen hoitamista ja parantamista kasveilla, ja niistä tehdyillä valmisteilla

Yrtti- ja kasvilääkintää on monia eri alalajeja, kuten

➤ Fytoterapia

➤ Aromaterapia

➤ (Homeopatia)

➤ Yhdistämällä kasvilääkinnän eri muodot, saa parhaimmat hyödyt synnytykseen ja raskausaikaan.



Kasvien vahvuus

➤ tuore yrtti

➤ kuiva yrtti

➤ uutteen

➤ kukkaterapia

➤ homeopatia

➤ aromaterapia





Istumakylpy

Suolaa, eteeristä öljyä, kamomillauutetta
Elvyttää ja edistää verenkiertoa, suola laskee turvotusta, ja kasviuutteet hoitavat
iho.

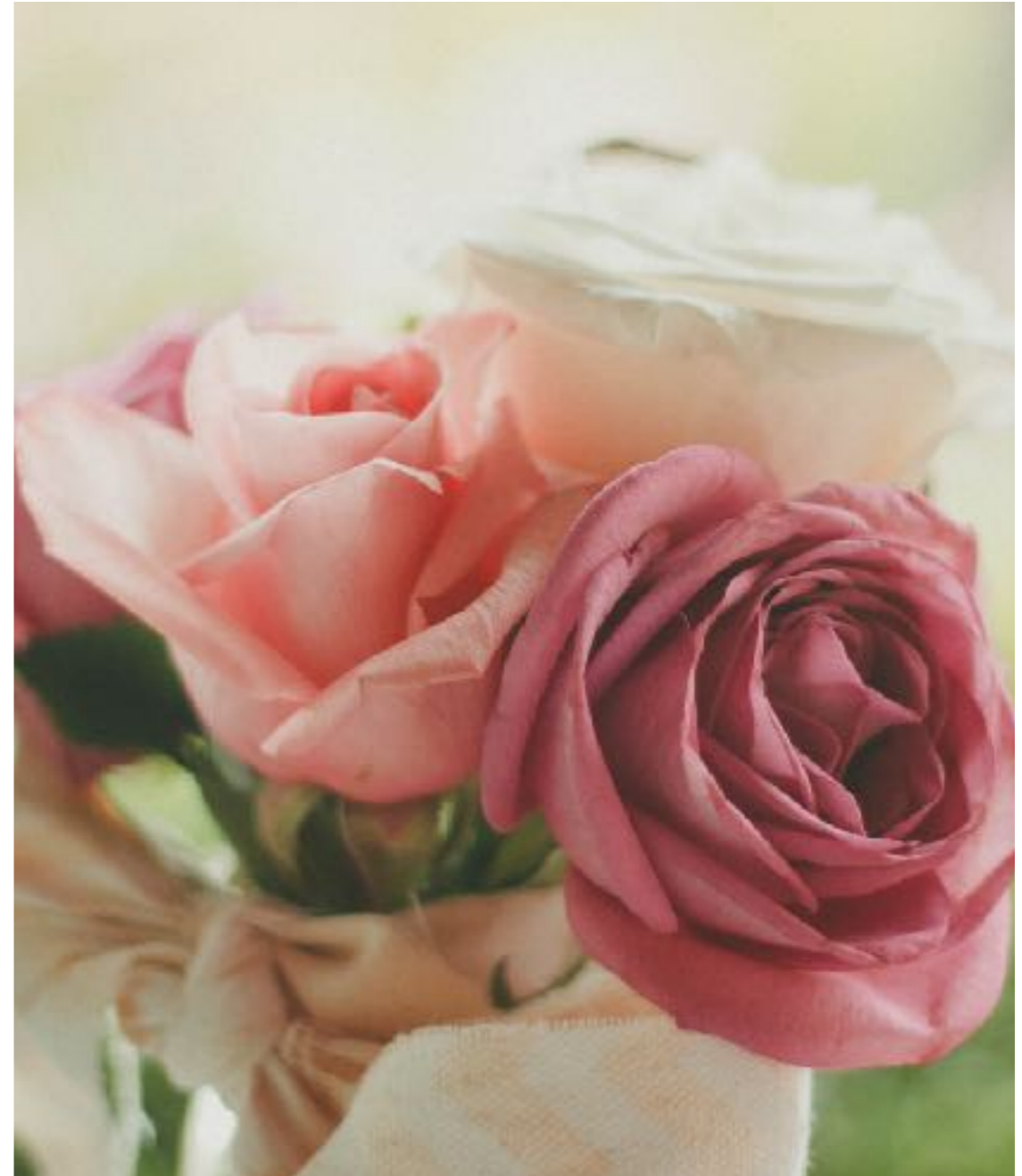
Synnytyksestä palautumiseen voi itse vaikuttaa

- **Arvet-** Kuismaöljy (sektio, episiotomia), laventeli, geranium, mandariini.
- **Alapään turvotus-** Eteerinen laventeliöljy sekoitettuna kuismaöljyyn
- **Peräpukamat-** Sypressi eteerinen öljy, 11-yrtin salva
- **Pissaaminen synnytyksen jälkeen-** Piparminttuöljyä 1 tippa wc-pönttöön
- **Maidon nouseminen ja vauvan vatsanpurujen minimointi-** imetysteet, fenkoli-eteerinen öljy, celery seed-öljy
- **Synnytyksen jälkeen vatsalle-** Pelargoni (Geranium) ja laventeli-eteerisiä öljyjä, TraumaLife navan ympärille.



Naisen paras ystävä- kuismaöljy

- pehmentämään leikkaushoitoarpia ja edistämään leikkaushaavojen paranemista.
- hermovaurioiden hoitoon
- Lihasjännitysten hoitoon
- Ennen ja jälkeen synnytyksen pehmentämään välilihan aluetta
- Synnytykseen valmistautuminen pari viikkoa ennen laskettua aikaa
- Synnytyksen jälkeen ja ikääntyvän naisen kohdun alueen hoitoon alavatsalle ja alaselkään.
- Tutkimus: Sektion jälkeinen paraneminen kuisma ja kehäkukkaöljyllä <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0014827X01010606#item1>



Imetys

- Imetysteet: Yrtit, jotka lisäävät maidon nousua sekä vahvistavat äitiä.
- Aniksen ja fenkolin siemenet, nokkonen, sinimailasen lehdet, kuminan siemenet, sekä vadelman lehdet.
- Teen käyttäminen auttaa myös imettävän äidin kautta vauvan ilmavaivoja
- Käyttö on hyvä aloittaa jo ennen synnytystä.
- Eteeriset öljyt: Hillitsemään maidonnousua ja rauhoittamaan rintoja; piparminttu
- Eteeriset öljyt: Lisäämään ja edistämään maidonnousua: Fenkoli, celery seed



Terapeuttiset eteeriset öljyt

The technologies most used was: stimulation of breathing and relaxation; **use of massage with essential oils**; encouraging freedom to move, to walk and the free choice for vertical positioning; use of showers and baths; use of birth ball.

Sypressi

- Edistää verenkiertoa
- Peräpukamiin
- Tuoksuna maadoittava ja auttaa parantamaan tunneperäistä traumaa, rauhoittaa, ja lievittää vihan tunnetta

Laventeli

- Rauhoittava, tasapainottava, rentouttava
- laskee turvotusta, edistää ihon paranemista ja uusiutumista.
- Käyttö paikallisesti: Välilihan paranemisen edistäjä, sekä yleisen olotilan helpottaja välilihan alueella.
- Mihin voi käyttää: arpien paraneminen, synnytyksen jälkeinen turvotus ja välilihan alueen paraneminen
- edistävä vaikutus sektion jälkeisessä kivussa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24223363>
- The efficacy of lavender oil on perineal trauma: a review of the evidence. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21982136>

Geranium

- Vuosisatoja jo tunnettu ihon parantamisominaisuuksistaan
- edistää verenkiertoa
- verenvuodon lopettaja
- Uudistaa ihosoluja
- Käytetty kaikenlaisiin iho-ongelmiin.
- Käytä paikallisesti välihan paranemiseen synnytyksen jälkeen.
- Tuoksun hyödyt: auttaa vapauttamaan negatiivisia muistoja ja helpottaa hermoperäistä jännitystä.
- Tasapainottaa tunteita, piristää mieltä, luo rauhan, hyvinolon ja toivon tunteen.
- Synnytyksen aikaiseen levottomuuteen ja pelkoon & veren paineen lasku: Effect of Inhalation of Aroma of Geranium Essence on Anxiety and Physiological Parameters during First Stage of Labor in Nulliparous Women: a Randomized Clinical Trial.

Piparminttu

- Viilentävä iholla
- Kivunlievitysominaisuuksiensa vuoksi, ihana synnytyksen jälkeen välilihan alueella (laimennettuna pohjaöljyyn)
- auttaa helpottamaan synnytyksen jälkeistä oloa, rauhoittaen
- Tutkimuksessa todettu vähentävän päänsärkyä
- Tutkimuksessa todettu vähentävän pahoinvointia seksion jälkeen

Synnytyksen jälkeinen aika

Eteerisiä öljyjä piristämään mieltä ja hoitamaan synnytyksen jälkeen:

Clary Sage- tasapainottaa hormoneja

Frankincense-piristää, antaa potkua

Joy - piristää mieltä

Sitruuna, greippi- piristävät mieltä, virkistävät

Melissa- rauhoittava, tynnyttävä

Peace & calming- luo hyvän olon tunteen

Santelipuu- maadoittava

TraumaLife navan ympärille





Homeopaattiset aineet

Homeopaattiset aineet

Jälkisupistukseen, verenvuodon tyrehtymiseen, auttamaan jaksamisessa ja palautumisessa

- Arnica, Bellis berennis
- Reckeweg R55 kiputippa
- Reckeweg R75 kuukautistippa, mutta sopii synnytykseen
- Reckeweg C15 Energiamikstuura

Kiitos!

