



# Фитотерапия при грудном вскармливании

# ФИТОТЕРАПИЯ В ПЕРИОД ЛАКТАЦИИ

- У каждой молодой мамочки вопрос лечения того или иного заболевания в период лактации встаёт очень остро. Ведь многие лекарства не зря не рекомендуют применять во время кормления грудью: они оказывают различные побочные действия, которые с молоком матери передаются и негативно влияют на здоровье ребёнка. Чтобы избежать побочных действий синтетических лекарств, женщины чаще всего **прибегают к методам народной медицины**, используя вместо аптечных препаратов домашние рецепты с использованием пищевых продуктов и **лекарственных трав**. Но и тут следует отметить, что далеко не все рецепты народной медицины и фитотерапии столь безобидны. Как пищевые продукты, так и лекарственные травы могут негативно повлиять на качество молока, сделать его горьким (полынь) или неприятно пахнущим (чеснок), спровоцировать аллергию у ребёнка (цитрусовые, чёрная бузина) или расстройство кишечника (слабительные травы). Поэтому, прежде чем использовать тот или иной метод народной медицины в лактационный период, стоит обратиться за советом к врачу или травнику. Чаще всего женщинам приходится бороться с заболеваниями простудного типа (включая и вирусные заболевания), которые возникают на фоне послеродового снижения иммунитета. Это и хронический тонзиллит, и гнойная ангина, и обострение гайморита, и бронхит, а также «атаки» герпеса. Применяя тот или иной рецепт в качестве средства лечения болезни, мы ожидаем получить иммуностимулирующий, противовирусный, антимикробный, противовоспалительный, жаропонижающий эффекты. Время от времени могут потребоваться и спазмолитики: при головных или периодических болях у женщин. Мы хотим поскорее выздороветь сами, не успев заразить ребёнка инфекцией, избежать побочных эффектов лекарств и при этом сохранить лактацию.



# Средства народной медицины

**Лимон.** Именно лимон мы обязательно кладём в чай при любой простуде, дабы содержащийся в нём витамин С помог быстрее активизировать иммунитет и справиться с инфекцией.

Использовать этот привычный метод кормящим мамочкам можно в случае, если ребёнок не склонен к аллергии и диатезу.

В противном случае лимон следует заменить ягодами смородины (можно замороженной), класть их в горячий чай или делать морсы, настои, добавляя гипоаллергенный мёд (о нём речь пойдёт ниже) или сахар. Доказано, что по содержанию витамина С смородина намного опережает лимон. Чрезвычайно полезно использовать для ежедневного чая и **листья смородины**. И плоды, и листья смородины любого сорта (особенно чёрной) улучшают качество молока и безопасны для ребёнка.

## Средства народной медицины



- **Мёд.** Также считается аллергенным продуктом, поэтому при лечении простуды в лактационный период им увлекаться не стоит. Особенно высок риск возникновения аллергических реакций у малыша на мёд полифлорных сортов (например, «Разнотравье»). Я рекомендую использовать во время лактации безопасный гипоаллергенный **мёд из цветов белой акации**, который собирают

# Средства народной медицины

1. Малиновое варенье или **малина**, перетёртая с сахаром в качестве потогонного и жаропонижающего средства, конечно, хороша и безобидна, но при склонности ребенка к аллергии употребление плодов малины может дать толчок к развитию сильной реакции. Плоды малины лучше всего заменить **листьями малины и цветками липы** в виде настоя или чая (слабой концентрации: 1 столовую ложку трав на 0,5 л кипятка вполне достаточно), если нужно получить потогонный и жаропонижающий эффект, выпивать такой чай лучше на ночь.



## Чай и сборы из лекарственных трав

- Сразу следует **исключить все ядовитые растения** (омела белая, чистотел, софора японская), а также сильные горечи (полынь, пижма). Очень избирательно нужно использовать для приёма внутрь травы, содержащие в своём химическом составе растительные гормоны, являясь на первый взгляд безобидными и не оказывая никакого вреда здоровью ребёнка через материнское молоко, они могут действовать непосредственно на гормональные процессы в организме матери и стать **причиной снижения выработки нужного количества молока**. К таким травам относятся шалфей лекарственный, аир болотный, девясил высокий, мята перечная, хмель обыкновенный, листья грецкого ореха, которые часто применяются при ангине, спазмах, бессоннице.

**Безопасны** для ребёнка и не оказывают влияния на выработку молока (а некоторые даже увеличивают её) следующие **травы**, которые могут применяться для лечения кормящих мам:



— **цветки календулы лекарственной** оказывают сильное антимикробное действие при приёме внутрь и наружно (например, для полоскания горла при ангине);





— исландский мох (цетрария исландская) лечит заболевания лёгких, кашель, бронхит, воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта;



— листья эвкалипта круглого – фитонцидное средство от любой инфекции, воспалений, простуды, кашля, ангины и т.п., использовать внутрь и наружно;



— корни калгана (лапчатки прямостоячей) оказывают вяжущее, бактерицидное, противовоспалительное и кровоостанавливающее действие при фарингитах, стоматитах, гингивитах, ангине (отвар корней используют для полосканий полости рта), а также отвары корней лапчатки принимают внутрь при воспалениях органов ЖКТ, при проблемах с печенью и почками;



— трава и цветки ромашки аптечной оказывают сильный противовоспалительный эффект, их необходимо использовать в противовоспалительных сборах (чаях) совместно с противовирусными, жаропонижающими, иммуностимулирующими травами;



— листья крапивы двудомной содержат большое количество витаминов, способствуют укреплению иммунитета, повышают гемоглобин в крови при анемии, слабости, упадке сил, кроме того, положительно влияют на выработку и состав грудного молока




— **цветки красного клевера** в виде чая помогут улучшить состояние сосудов, это безопасное средство от головных болей, при спазмах.



— плоды укропа,  
аниса, фенхеля  
принесут пользу,  
как матери,  
так и ребёнку  
при болях  
в желудке  
и кишечнике,  
коликах, спазмах.





□ Наружно при любых простудных заболеваниях детям, беременных и кормящим мамам можно применять **зверобойно-эвкалиптовую мазь**.

Для её приготовления измельчённые травы необходимо растопить на водяной бане с любой жировой основой (масло кокоса, вазелин, нутряной жир – кому что доступно) из расчёта 100 грамм сырья на 200 грамм жира, потомить 15-30 минут, процедить через 2-3 слоя марли в тёплом виде, охладить и хранить в холодильнике. Натирать мазью область лёгких со стороны груди и спины при кашле, пазухи носа – при насморке и гайморите, мышцы – при любых болях



□ Во время кормления грудью следует употреблять достаточное количество жидкости, а особенно важно больше пить в периоды инфекционных заболеваний. Заваривайте и пейте безопасные целебные травяные чаи, не дожидаясь болезни, а предотвращая её! Пусть они станут необходимым компонентом вашего ежедневного рациона здорового образа жизни и залогом здоровья вашего ребенка.

