

Poradte sa s našimi odborníkmi!

Napište nám e-mail na: redakcia@mamaaja.sk a pošlite svoju otázku do poradne pediatra, gynekológa, homeopata alebo psychológa.

Pri zvýšenej chorobnosti, ako je tzv. chrípkové obdobie, dávame pozor na hygienu omnoho viac ako inokedy, deťom podávame vitamíny, ktorých je v tomto období v ovocí už málo. Existujú dostupné výťažky z hlivy ustricovej, z echinacey, ktoré podporujú imunitný systém a deti ochráni od choroby, resp. zmiernia už vyskytujúce sa príznaky. Dodržiavame pitný režim, oddych, primerane športujeme a otužujeme telo dieťaťa vychádzkami na čerstvom vzduchu. Malé deti sú náchylnejšie na prechladnutie, vo veku okolo 3 rokov si navyše budujú imunitu, tým sa vám môže zdať, že sú chorí v jednom kole. Starší brat to, samozrejme, môže chytiť kvapôčkovou infekciou, ale nebojte sa, ak dodržíte vyššie uvedené pravidlá, bude ich výskyt naozaj len sporadický.



? Chceme zatočiť s nádchou, ako?

Ako si mám poradiť s nádchou? Dcéra (3 roky), chodí do škôlky a dostala soplíky. Chvíľu má upchatý nos, potom jej zase tečú vodnaté soplíky ako z vodovodného kohútika. Ráno, keď sa zobudí, má hlien v nosnej mandli, ale nejde jej to poriadne vysmrkať. Dávam jej detské kvapky do nosa, probiotiká a vitamíny. Čo ešte treba urobiť, aby som jej uľahčila?

3-ročné dieťa v škôlke naozaj chytí takmer všetko. V tomto veku je to prirodzené, vytvára sa jej imunita. Ako jej ale môžeme pomôcť? Pri zahlienení veľmi pomáhajú výplachy morskou vodou. Robíme to buď komerčnými prípravkami, alebo tzv. sloníkom, čo je nádoba špeciálne vytvorená na výplach nosa (dostanete kúpiť v lekárni). Ak udržujeme nos čistý, eliminujeme tým rozmnoženie baktérií a vírusov. Ak už hlien stečie nižšie do dýchacích ciest, vtedy ho potrebujeme aj rozpustiť, aby ho vedelo dieťa ľahšie vykašľať. Problém môže byť aj vo zväčšenej nosnej mandli. V každom prípade treba urobiť výter z nosa a nechať dieťa vyšetriť otorinolaryngológom.

www.mamaaja.sk



Poradňa homeopata

Na vaše otázky odpovedá
MUDr. Richard Wagner
lekár homeopat

? Nervózna a neistá mamička

Od pôrodu už prešlo pár týždňov a ja mám neustále obavy.

Cítim sa v napätí, podráždená, nervózna z dojčenia (nejde nám to dobre), z nedostatku spánku, z toho, či sa všetko naučím, či som dobrá mama... Obávam sa, že už to takto dlho nevydržím.

Dojčenia by som sa vzdať nechcela, ale cítim, že potrebujem niečo, čo by ma upokojilo, dodalo mi energiu, stratenú rovnováhu.

Nie jeden deň končím plačom nad sebou, ako to nevládam a prítom som sa na dieťaťko tak tešila... Poradíte mi, prosím?

Prvou pomocou, na ktorú môžeme myslieť pri stavoch úzkosti a nervového podráždenia je homeopatický prípravok Sédatif PC. Je vhodný pri stavoch úzkosti a nervového podráždenia rôzneho druhu. Avšak stav, ktorý popisujete je typickým popôrodným obrazom Sépie. Sépia je morský liek a problematika materstva, starostlivosti o deti a rodinu je pre ňu veľmi významná. Odporúčam vám tento liek v potencii 15CH 5 granúl každý večer, prípadne v kombinácii s prípravkom Sédatif PC 1 až 2 tablety denne. Podľa potreby je možné prejsť na vyššiu potenciu Sépie, čo by však mal urobiť skúsený homeopat v závislosti na vašej psychickej kondícii. V prípade, že by sa u vás vyskytol problém s dojčením v dôsledku bolestivého zápalu prsníka, pridajte k Sépii liek Phytolacca 9CH 2 granule 3 až 4-krát denne.

? Nočný kašeľ

Môj synček (2 roky) má ešte „dozvuky“ ochorenia, ktoré sa prejavuje nočným kašľom. Našťastie sa nezobudí, alebo nie vždy, ale už to trvá niekoľko dní. Čo by sme mohli užívať?

Základným prípravkom na kašeľ rôzneho druhu je homeopatický sirup Stodal. Obsahuje zložky, ktoré dobre účinkujú na mnohé prípady suchého aj vlhkého kašľa. Váš opis problému je veľmi stručný, chýbajú ďalšie prejavy ochorenia, avšak uvádzate dôležitú charakteristiku, ktorou je nočný kašeľ, ktorý pacienta nebudí zo spánku. V tejto rubrike poznáme niekoľko cielených liekov, medzi ktoré patrí Arnica, Chamomilla, Cyclamen, alebo Lachesis. V prípade, že je váš synček počas choroby mrzutý, plače, je mu teplo, prípadne sa chce častejšie nosiť na rukách, skúste veľký detský liek Chamomilla 15CH, 3 granulky rozpustené v malom množstve vody večer pred spaním. Naopak, ak je zimomravejší, malátny a má tmavé kruhy pod očkami, do úvahy prichádza Cyclamen 15CH v rovnakom dávkovaní.

? Pomoc pre potenciálnych oteckov

Existujú nejaké homeopatiká pre snažilkky, ev. pre páňov – potenciálnych oteckov? Je niečo, čo by ste nám odporučili?

Pre úspešné počatie bábätka je veľmi dôležitá psychická pohoda partnerov. Väčšina problémov v tejto oblasti je tvorená tzv. funkčnými poruchami plodnosti, pri ktorých sa podrobnými vyšetreniami neodhalí žiadna hmatateľná príčina. V dnešnej uponáhľanej dobe je veľmi ťažké ostať pokojným, psychicky odolným voči stresom, ktoré každý deň zažívame. Prvou pomocou môže byť homeopatický prípravok Sédatif PC, ktorý pôsobí práve pri úzkostných stavoch, nervozite a poruchách spánku. Tento prípravok dostanete vo forme tabliet, ktoré sa nechajú rozpustiť v ústach alebo v malom množstve vody 3 až 4-krát denne. V prípade neúspechu je potrebné nájsť pri homeopatickom vyšetrení individuálny liek pre daného človeka. Podstatou práce homeopata je v takomto prípade spoznanie stresujúcich faktorov, hlbších pocitov a reakcie organizmu, ktorej súčasťou môže byť funkčná porucha plodnosti.

