

Všetko o čajoch pre tehotné a dojčiace ženy

Už po stáročia ľudstvo využíva byliny ako čisto prírodné alternatívy pri liečbe rôznych ochorení či na podporu zdravia. Dnes populácia užíva až 126 druhov bylín vo forme čajov či tinktúr, avšak iba 28 z nich sú v tehotenstve bezpečné. Preto čítajte ďalej, aby ste sa dozvedeli viac a prežili tak tehotenstvo a dojčenie v harmónii a bez stresu.



Zdroj: <https://i.pinimg.com/564x/d2/51/be/d251beee1f00fe9c88bed087144bbba0.jpg>

Čaje vhodné v tehotenstve

Bylinné čaje, tinktúry či rôzne iné prírodné formy na podporu zdravia nás dlhodobo sprevádzajú každodenným životom. K tomu neodmysliteľne patrí aj tehotenstvo, ktoré sa označuje ako najkrajšie obdobie života ženy. A keďže ide o celkovo veľmi citlivé obdobie, kedy sa príkladne staráme o naše zdravie, mali by sme rozhodne vedieť, aké čaje piť.

Zázvor

Prvá pomoc nielen pri nachladnutí, ale aj v rámci prevencie tehotenských nevoľností. Zázvor **upokojuje žalúdok**, čo mnohým tehuľkám v ranom štádiu gravidity prináša úľavu a schopnosť chodiť ešte do práce či venovať sa domácnosti.

Ostružina malinová

Malina všeobecne pôsobí blahodarne na ženské telo, pričom je dokázané, že ženám pomáha pri problémoch s plodnosťou - to je dôkazom pozitívneho vplyvu maliny na ženský reprodukčný systém a maternicu.

Malinový čaj však **odporúčame piť vo vyššom štádiu tehotenstva** (od 34. týždňa), nakoľko spôsobuje rozširovanie ciev, vďaka čomu sa rýchlejšie skracuje a otvára krčok maternice. Taktiež by ste to s pitím malinového čaju nemali preháňať (maximálne 2 šálky denne).

Ak už máte problémy s predčasným otváraním alebo je vaše tehotenstvo rizikové, tomuto čaju sa radšej úplne vyhnite.

Alchemilka žltozelená

Alchemilka **pomáha pri problémoch s plodnosťou**, pričom prekrvuje vaječníky a tie sú tak schopné uvoľniť prasknutý folikul, ktorý je následne plne pripravený na oplodnenie. Taktiež pomáha v boji proti folikulárnym cystám, ktoré môžu tiež vplývať na plánovanie tehotenstva.

V tehotenstve sa jej, rovnako ako maline, v prvých dvoch trimestroch tehotenstva radšej **vyhnite**.

Počas gravidity sa vyhnite týmto čajom

Zelený a čierny čaj

Áno, tento čaj prináša vytúženú úľavu od žalúdočných nevoľností, ale **v tehotenstve môže uškodiť** (v takomto prípade siahnite po zázvorovom čaji). Zároveň **obsahuje kofeín**, s ktorým by ste to počas tehotenstva v žiadnom prípade nemali preháňať!

Brusnica

Brusnicu odporúčame užívať vo forme čajov výhradne **pred otehotnením**, kedy vďaka obsahu kyseliny listovej znižujú riziko vzniku rôznych vrodených vývojových chýb plodu a s ním spojený aj predčasný pôrod.

V prípade infekcie močových ciest, čo je veľmi častý problém tehotných žien, za žiadnych okolností nesiahajte po čaji či iných preparátoch s obsahom brusnice, ale poraďte sa s lekárom, ktorý nastaví liečbu špecificky vašim potrebám!

Ľubovník bodkovaný

Aj keď patrí Ľubovník bodkovaný medzi jedovaté rastliny, jeho domáce, ale aj farmaceutické využitie je veľmi obľúbené. Počas tehotenstva však majte na pamäti, že jedom sa je potrebné **vyhnúť**, a to, žiaľ, aj tejto rastline.



Zdroj: <https://i.pinimg.com/564x/4d/ff/e0/4dffe06647c6976383c857ced859b2bf.jpg>

Čaje pri laktácii

Materstvo je najkrajším, ale aj najstresujúcejším obdobím, kedy je potrebné dbať nielen o svoje zdravie, ale aj o zdravie dieťaťa. Tehotné, ale najmä dojčiace ženy sú náchylnejšie na vonkajšie vplyvy a preto by mali v týchto dňoch dbať najmä na svoju **psychickú pohodu**, s ktorou sa spája následná celková spokojnosť a harmónia v rodine.

Veľmi často je dojčenie sprevádzané aj popôrodnými depresiami, ktorým sa aj za pomoci čaju viete úspešne vyhnúť.

Rozhodne by ste to však ani počas dojčenia nemali s pitím čajov preháňať. Veľmi prínosné je najmä **pravidelné striedanie čajov**, čím vytvoríte harmóniu, vďaka čomu vám ani jeden z čajov neprestane chutiť.

Fenikel

Pri dojčení je veľmi potrebné dbať o tráviacu sústavu dieťaťa, pričom určité množstvo prijatej stravy aj vo forme čajov sa dostáva do materského mlieka, čo môže v určitých situáciách vyvolať problémy.

V rámci účinnej prevencie bolesti bruška či koliky u plne kojeného novorodenca nič nepokazíte feniklovým čajom, práve naopak! Fenikel je známy svojimi **antikolikovými účinkami**, pričom sa tieto preukážu už v priebehu dvoch týždňov.

Fenikel ocenia aj čerstvé mamičky v rámci spustenia laktácie, pričom fenikel spúšťa, ale aj **udržiava tvorbu mlieka**.

Rasca

Rascový čaj odporúčajú neonatológovia po celom svete. Rovnako ako fenikel, rasca **pôsobí upokojujúco** na bruško bábätká, uľavuje od plynatosti a s ňou spojenými kolikami, čoho výsledkom je **spokojné dieťa**, aj mamička.

Mamičke sa rasca zasa postará o dostatočnú tvorbu kvalitného materského mlieka, čo opäť prispeje k spokojnosti a harmónii medzi matkou a dieťaťom.

Náš tip

Nezabúdajte, že pre čo najpokojejšie prežitie tehotenstva a prvých mesiacov materstva potrebujete aj dostatočne odpočívať. Zaslúžený relax dosiahnete pomocou jemnej hudby a kúpeľom z levandule a lupeňov ruží, čo uvoľní telo a myseľ.

POZOR! Kúpeľ nepraktizujte vo vysokom štádiu tehotenstva - môže vyvolať predčasný pôrod!