

Gyógynövények szerepe a várandósság és a gyermekágyas időszak alatt

Daróczi Kata

Kertészmérnöki alapképzési szak, nappali munkarend

MATE Kertészettudományi Intézet, Gyógy- és Aromanövények Tanszék

Belső témavezető: Dr. Tavaszi-Sárosi Szilvia, egyetemi docens

MATE Kertészettudományi Intézet, Gyógy- és Aromanövények Tanszék

Célom a hazai és nemzetközi szakirodalom áttekintése volt a gyógynövények szerepéről a várandósság és a gyermekágyas időszak alatt. A várandósság és a gyermekágyas időszak alatt bekövetkező testi és lelki változásokról több könyvet is elolvastam. Emellett a kismamáknak szánt különböző célra kifejlesztett (visszér és aranyér kezelésére, bőrápolásra, tejelválasztás fokozására, kisebesedett mellbimbó ápolására és szülés utáni regenerálódást elősegítő) termékek növényi összetevőit gyűjtöttem táblázatokba. Végül a szakirodalmi adatok, valamint a várandósság és gyermekágyas időszak alatt használható termékek összetevői alapján kismamák, nők és családok számára egy gyógynövény és termék gyűjteményt állítottam össze, bemutatva, hogy fontos szerepet töltenek be a növények a várandósság és gyermekágyas időszak alatt is.

Kutatásomban a várandósság alatt felmerülő emésztőszerv-rendszeri, kiválasztó szervrendszeri, keringési panaszok kezelésében és a bőrápolásban betöltött szerepét vizsgáltam a gyógynövényeknek. Szülésre készüléskor, vajadás alatt, szülésnél és a gyermekágyas időszakban alkalmazható gyógynövényeket kerestem.

A várandósság alatt felmerülő emésztőszerv-rendszeri panaszok között a terhességi hányinger kezelésében gyömbért, kurkumát vagy fahéjat használták egyes kismamák. Székrekedés kezelésénél a lenmag, útifűmaghéj, bodzabogyóból készült gyógyteakvár, valamint a szilvalekvár segíthet.

A keringési panaszok (terhesség alatti vizesedés és visszeres lábak) kezelésére elérhető növényi olajokat tartalmazó termék, mely várandósság alatt is alkalmazható. Az aranyér kezelésében az ülőfürdő, illetve külsőleg alkalmazható (varázsmogyoró, orbáncfű, körömvirág, római kamilla, cickafark tartalmú) termékek segíthetnek. Elérhetőek várandósság és szoptatás alatt is alkalmazható termékek erre a célra.

A bőr ápolása fontos terhesség alatt a viszketés és striák megelőzése érdekében. Nagy szerepe van a zsírosolajat szolgáltató fajoknak, a termékekben gyakran szerepel napraforgómag-olaj, sheavaj, édesmandula-olaj, olívaolaj, kókuszolaj, jojobaolaj, búzacsíraolaj, avokádóolaj, kakaóvaj,

ligetszépemag-olaj, szőlőmagolaj, argánmag-olaj és sárgabarackmag-olaj. Növényi kivonatok közül szerepel a termékekben kamilla-virágkivonat, orvosi aloé levélkivonat, ázsiai gázló-kivonat, körömvirág-kivonat, hegyi árnikavirágkivonat, erdei mályvavirág-kivonat, fehér tündérrózsavirágkivonat és orvosi ziliz gyökérkivonat. A stria kialakulást befolyásolhatja a bőrtípus, genetikai adottság, a test változásának mértéke és az életkor. Az irodalmi cikkekben az Aloe vera gél, az ázsiai gázló kivonata, damaszkuszi rózsavirág-olaj és szezámolaj szerepelt; a kutatások heterogenitása miatt további vizsgálatok szükségesek, de az ázsiai gázló bízató jeleket mutatott a stria kezelésében.

Szülésre készülve, a várandósság harmadik trimeszterében gátmasszázs során is a növényi olajok (orbáncfű és búzacsíraolaj) jelennek meg az erre kialakított termékekben. Szülésnél a muskotályszálya illóolajja tölthet be nyugtató, a kapor termése enyhe fájdalomcsillapító szerepet.

Anyatejtermelés fokozására étrend-kiegészítők és teák is elérhetőek az édesanyák számára. A görögszéna magnak pozitív hatása az anyatej termelésére, de emellett nagy a fajgazdagság a tejtermelés fokozására szoptató édesanyák által felhasznált növények terén. A kisebesedett mellbimbó ápolásához, gyógyításához ismét a zsírosolajat szolgáltató növények kerülnek előtérbe a növényi kivonatok mellett (napraforgómag-olaj, olívaolaj, sárgabarackmag-olaj, kókuszolaj, körömvirág-kivonat és rozmaringlevél-kivonat).

Minden nő és a várandóssága egyedi, ezért a legfontosabb, hogy gyógynövényhasználat előtt fontos orvossal konzultálni. A várandósság alatti gyógynövényhasználatnál is nagyon fontos, hogy milyen dózisban és milyen gyakran alkalmaznak a várandósok gyógynövényeket. Tehát olyan gyógynövények esetében, melyek a várandósság alatt is alkalmazhatók a szükségszerű használat, orvossal történő konzultáció után biztonságos és jótékony lehet az anya és a magzat számára.

További kutatási irány lehet a várandósság és a gyermekágyas időszak alatti gyógynövényalkalmazás megítélése az orvosok, védőnők, egészségügyi szakemberek, gyógyszerészek, illetve perinatális- és laktációs szaktanácsadók szemszögéből.