

De kracht van kamille in de kraamtijd

Kamille is een éénjarige plant die bloeit van mei tot augustus met aan de toppen bloemen met gele hartjes en witte bloemblaadjes die aan het einde van de bloeitijd naar onder buigen. De bloemen hebben een heerlijke honingachtige geur.

De latijnse naam van kamille is *Matricaria Chamomilla*. Matrix betekent baarmoeder en komt van de vroegere toepassing bij menstruatiekrampen. De Nederlandse naam is moederkruid en ook dat verwijst naar het gebruik van kamille bij vrouwenkwalen. Kamille is één van de oudste geneeskruiden en wordt in Middelleeuwse plantenboeken al beschreven met dezelfde toepassingen als nu.

Voor toepassingen worden de bloemhoofdjes en de etherische olie gebruikt. De bloemen worden geplukt en gedroogd en hebben een reinigende en kalmerende invloed als er thee van wordt gezet op alle organen die met slijmvlies bekleedt zijn. De etherische olie wordt gewonnen door stoomdestillatie van de bloemen. De olie heeft een blauwe kleur, deze wordt veroorzaakt door azuleen, wat kamilleolie ontstekingsremmend maakt. De olie werkt kalmerend op lichamelijk en psychisch gebied.

De kracht van kamille is dat het licht, lucht en warmteprocessen beheerst. Het brengt rust bij overprikkeling en ontspanning bij verkramping. Het warmteorganisme krijgt weer beter toegang en daardoor meer beschikking over warmte.

In de kraamtijd kan kamille gebruikt worden om allerlei ongemakken en kwaltes na de bevalling bij de kraamvrouw te verzachten en verminderen. Men kan hierbij denken aan naweën, darmkrampen, wondjes aan de schaamlippen, aambeien, dreigende baarmoederontsteking, gevoelige hechtingen.

Toepassingen:

Kamillespoeling bij iedere toiletgang. Dit werkt verzachtend en ontsmettend bij hechtingen. Kleine scheurtjes in schaamlippen en aambeien.

Kraarmaken: Doe 2 eetlepels gedroogde kamillebloemen in een maatbeker, giet hier 1 liter kokend water op en laat het afgekoeld met een schoteltje ongeveer 10 minuten trekken. Giet vervolgens de kamillespoeling door een zeeffe in een thermoskan en sluit deze af. Vul een waterflesje met koud water. Zet op het toilet de thermoskan, het waterflesje en een maatbeker. Iedere keer als de kraamvrouw naar het toilet gaat vult ze de maatbeker met 1/3 van de

kamillethee, vult dit aan met 2/3 water uit het flesje en giet deze oplossing over de schaamstreek tijdens het plassen zolang dit branderig voelt. Eventueel kan ze naspoelen met water. Zorg dat er ook een handdoekje is om droog te deppen. De kraamvrouw kan dit bij iedere toiletgang doen en mag dit in ieder geval blijven doen tot de hechtingen genezen zijn.

Theezakjes van kamille die bevroren zijn geven verkoeling als er zwellingen zijn in de schaamstreek die branderig aanvoelen bijvoorbeeld hechtingen

Kraarmaken: Neem een plat doosje of een deksel met een rand. Leg de theezakjes plat naast elkaar en giet er net zoveel water op dat de theezakjes al het water opnemen. Leg ze in de vriezer tot de theezakjes bevroren zijn. Leg als verkoeling het bevroren theezakje op de zwelling. Als het theezakje ontdooit komt de kamille vrij. Dit kan een aantal keren per dag gebruikt worden zolang de zwelling pijnlijk en branderig voelt

Kamille stoombad als er een baarmoederontsteking dreigt geeft warmte en werkt ontstekingsremmend

Kraarmaken: Neem een ruime kom die in de toiletput past. Doe ongeveer 400cc kokend water in de kom en daarin 1 volle eetlepel kamillebloemen. Dek de kom af en laat het een minuut of 4 intrekken maar probeer geen stoom te verliezen. Doe de wc-bril omhoog, zet de kom in de toiletput en doe de wc-bril weer omlaag. Laat de kraamvrouw voorzichtig gaan zitten, het mag warm voelen maar niet branden. De ene toiletput is dieper dan de andere, pas de hoeveelheid water en kamille daarop aan. Laat de kraamvrouw 10 tot 15 minuten op het toilet zitten. Zorg ervoor dat ze warm blijft en er niets bloot is. Laat ze sokken en pantoffels aantrekken, een warm vest om haar bovenlijf en een groot badlaken om haar benen tot om haar billen slaan. Als ontspanning kan ze een boekje of tijdschrift lezen. Na ongeveer een kwartier haar schaamstreek zachtjes droogdeppen. Daarna haar warm ingepakt in bed stoppen en controleren of ze warme voeten heeft. Zijn haar voeten koud dan een kruik geven. Op deze manier een half uur rusten in bed. Dit stoombad kan 2x daags toegepast worden bij een dreigende ontsteking van de baarmoeder.

Kamille-olie buikkompres bij buikkrampen en naweën geeft warmte en ontspanning. Het werkt ontluuchtend op plaatsen waar geen lucht hoort te zitten en is bevorderend voor het hele warmteorganisme dat wordt geregeld vanuit het buikgebied.

Kraarmaken: Vul een warmwaterzak met warm water. Neem een bord en leg daar een lapje katoen op en besprenkel het met kamilleolie. Stop het lapje met olie in een plastic zakje en leg het op de kruik. Als het lapje warm is leg je het lapje, zonder zakje, op de buik. Doe hier een strook schapenwol overheen. Je kunt de wolvies afdekken met een warme doek of met een wikkeldoek waar de kraamvrouw al van te voren op is gaan liggen[zoals een sluitlaten] Doe de doek

strak om de buik heen en sluit deze met een speld. Dit geeft extra stevigheid en daardoor steun en een gevoel van veiligheid. Na gebruik kan het oilelapje bewaard worden in een open plastic zakje, het kan zo een week lang gebruikt worden. Zolang er klachten zijn kan de olie-compres dagelijks gebruikt worden, tijdens het rustuurtje 's middags of 's avonds voor het slapen gaan.

Ook voor de baby kun je een compres maken met kamilleolie als het darmkrampjes heeft. Neem een klein lapje besprenkeld met olie of wrijf de kamilleolie zachtjes op de buik. Doe dit inwrijven met de klok mee dat is de richting waarin de darmen bewegen. Leg het warme katoenen lapje erop, daarna stukje wolvlies. Als wikkel kun je een ouderwets katoenen navelbandje nemen en dat sluiten met stukje tape zodat het geheel goed op zijn plaats blijft zitten. Deze wikkel mag bij de baby blijven zitten tot de volgende voeding.

En als laatste toepassing: een kopje heerlijke kamillethee voor kraamvrouw en kraamverzorgende werkt ontspannend en rustgevend



www.wikkelfee.nl voor olie, wolvlies, wikkels en workshops

Deze folder is gemaakt als eindopdracht van de opleiding Natuurlijke Kraamzorg
jaargang 2013-2014 door Ina Mulder



De kracht van kamille