

## De behulpzame Kamille ('moeder zorg')

### Voor collega's zonder Natuurlijke Kraamzorg achtergrond en kraamgezinnen.

Dit artikel is ontstaan uit de vraag naar Natuurlijke Kraamzorg bij cliënten en het niet voldoende beschikbaar zijn van kraamverzorgenden die deze extra opleiding gedaan



hebben. Ik heb de kamille in de Natuurlijke Kraamzorg leren kennen en ben het in de praktijk gaan gebruiken. Ik heb hele goede resultaten mogen ervaren qua wondgenezing en verzachting van de zwelling/ pijn. De kraamvrouwen zijn stuk voor stuk zeer positief over de verzachtende werking.

En niet te vergeten de verwarmende en rustgevendende werking als het als thee gedronken wordt door zowel kraamvrouw als kraamverzorgende.

Door mijn ervaringen tijdens de opleiding Natuurlijke Kraamzorg ben ik zeer enthousiast voor deze bloem geworden en wil de toepassing met dit middel graag doorgeven aan collega's en kraamgezinnen.

### Achtergrond van de Kamille; ( Wikipedia)

Echte kamille (*Matricaria chamomilla*) is een plant uit de composieten familie (*Asteraceae*). De soort komt overal in Europa voor en wordt op grote schaal geteeld in Hongarije en Oost-Europa. De botanische naam *Matricaria* is afgeleid van de Latijnse woorden "mater" wat moeder en "caria" wat zorg betekent. "Chamai" betekent grond en "millon" appel.

### Algemene werking kamille.

Kamille is een plant die je veelvuldig ziet in Nederland. Men ziet het vaak als onkruid, ze groeit op "arme" grond. Het is een plantje die licht, lucht en zon nodig heeft. Je ziet dit ook in de plant zelf, het zijn fijne, dunne blaadjes aan een lange steel en een rond, hol kopje die zich naar de zon opricht en door die lange steel en fijne blaadjes kan de zon tot aan de voet van de plant komen.

Je ziet hier dus duidelijke de lucht, licht en warmte processen. Kamille is rijk aan etherische olie en werkt harmoniserend op de relatie tussen de buiten en binnen wereld van de mens. Dit kan via de huid (uitwendig met kamille olie) of via het spijsvertering stelsel (inwendig met kamille thee).

De echte Kamille bloemen bevatten een vluchtige etherische olie, de kleur van deze etherische olie is blauw, een kleur die door kleurtherapeuten wel wordt geprezen om zijn vormende werking. De kamille olie heeft door het azuleen een ontstekingsremmende werking.

Voorbeelden:

- Kamille kan rust brengen bij overprikkeling, ze kan regulerend werken bij lucht op een plek waar het niet hoort (darmen).
- Of juist regulerend werken waar de lucht verdreven is (oor en voorhoofdsholte ontsteking).
- Of als het warmte organisme ontregeld is, werkt het met haar beheerste warmte ontspannend en regulerend.

- Van de gedroogde echte kamillebloemen wordt thee gezet voor onder meer mondspoeling of reiniging van ontstoken ogen.

**Let op als je kamille koopt dat het de Biologische geteelde variant is (de losse bloemetjes en de theezakjes).**



### **Toepassing kamille spoeling**

(verzachtend en ontsmettend voor de hechtingen in het perineum)

Benodigheden:

1 Liter kokend water en 2 eetlepels kamille bloemetjes.

De kamillebloementjes doe je in een thee ei, thee zeef of thee zakje. (Het is belangrijk dat de kamille bloemetjes de ruimte hebben om open te gaan en hun werkzame stoffen vrij kunnen laten.)

Laat dit 10 minuten trekken, giet het daarna in een

thermoskan. Voor de spoeling meng je 1/3<sup>e</sup> kamille en 2/3<sup>e</sup> water in een maatbeker. Bij elke toiletgang spoelen.

Tip; ik raad de kraamvrouw aan om in de toiletruimte alle benodigheden klaar te zetten.

Deze kamille spoeling kan ook gebruikt worden door de kraamverzorgende om de hechtingen te verzorgen. Ze kan dan met wattenbollen gedrenkt in de spoeling het wondgebied verzorgen.

### **Toepassing Kamille stoombad**

(Dit gebruik je bij een dreigende blaas of baarmoederontsteking)

Benodigheden:

1 liter kokend water en 2 eetlepels kamille bloemetjes.

Doe dit tezamen in een kom die in de toiletput past. Laat de kraamvrouw op het toilet gaan zitten met ontbloot onderlijf en wikkel een groot badlaken om haar heupen. Op deze manier hou je de kamille stoom vast en blijft de warmte daar waar hij zijn werk doet. De kraamvrouw blijft vervolgens 10 - 15 minuten op het toilet zitten. Doe dit gedurende de dreiging 2 x daags.



### **Toepassing gekoelde kamille zakjes**

(dit kan gebruikt worden ter verzachting van pijnlijke hechtingen en aambeien)

Benodigheden:

8 zakjes kamillethee, schoteltje en water. Van de zakjes verwijder je de labeltjes en touwtjes. Je bevochtigt de zakjes licht met water, net voldoende om de kamille vochtig te maken. (Als het te nat is bevriest dat water en kan het aan de wond vast gaan zitten!)

Daarna leg je de zakjes op een schoteltje en doe je het enkele uren in

de vriezer. (meestal zijn 8 zakje voldoende voor een etmaal) Als je het zakje op het wondgebied neerlegt (vaak is 1 voldoende) dan komt door de werking van de warmte van de huid de werkzame stof vrij. Doordat het koud is verzacht/ verdoofd het de hechtingen of aambeien.

Tip; Ik raad de kraamvrouw aan om elke toiletgang een vers zakje uit de vriezer aan te brengen.

Meer informatie:

Het boek Uitwendige therapieën ISBN 9789062388356.

Wikipedia.

De site van natuurlijke kraamzorg, hier vind je meerdere artikelen mbt kamille.

Je kunt Biologische kamillebloemetjes en Biologische zakjes kamille thee tegenwoordig in heel veel winkels kopen.

Let op de keurmerken



Voor meer info over deze keurmerken;

<https://www.youtube.com/watch?v=A7HRMio6QB0&feature=youtu.be>

Dit artikel is geschreven als eindwerkstuk van de opleiding Natuurlijke Kraamzorg 2019/2020 door Elvera van Diepen Kraamzorg Goed Bevallen [info@kraamzorggoedbevallen.nl](mailto:info@kraamzorggoedbevallen.nl).

Wil je meer van mij weten kijk dan op [www.kraamzorggoedbevallen.nl](http://www.kraamzorggoedbevallen.nl).

Wil je meer weten over Natuurlijke Kraamzorg kijk dan op de site van [www.natuurlijkekraamzorg.eu](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu)

Wil je meer weten over de opleiding Natuurlijk Kraamzorg kijk dan op [www.opleidingnkz.nl](http://www.opleidingnkz.nl)