

# Rumianek w ciąży i dla noworodka. Na co stosować rumianek?

**Etiologia słowa „rumianek” wywodzi się z dwóch języków: greckiego, w których słowo „chamomila” pochodzi od dwóch słów, oznaczających „ziemne jabłko” oraz z łaciny, gdzie słowo „matricaria” oznacza „matkę”. Pierwsza wspomniana nazwa tłumaczy charakterystyczny zapach, dzięki któremu można odróżnić rumianek od innych roślin polnych uważanych za chwasty i nie mających właściwości prozdrowotnych. Druga, tłumaczy szerokie działanie rumianku wspomagające m.in. leczenie ran, funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a także działanie uspokajające.**

## Rumianek

Rumianek jest bardzo powszechną polną rośliną, która rośnie na terenach Europy oraz Azji Mniejszej. Surowcem zielarskim rumianku są jego koszykowate kwiatostany, które zbiera się na początku kwitnienia, a następnie suszy. Substancjami aktywnymi, które się w nim znajdują są olejki eteryczne, pochodne flawonoidów, kumaryny, kwasy fenolowe oraz polisacharydy.

**Poznano szereg prozdrowotnych właściwości tej rośliny, którą stosuje się jako środek przeciwzapalny, przeciwwirusowy, przeciwbólowy, przeciwgrzybiczy, wspierający funkcjonowanie układu odpornościowego oraz działający antyoksydacyjnie.** Korzystnym działaniem wytworów (napar, olejki eteryczne) z rumianku jest przyspieszenie gojenia się ran na skórze i błonach śluzowych jamy ustnej oraz na długości całego przewodu pokarmowego. Z tego powodu rumianek chętnie wykorzystują firmy kosmetyczne do produktów przeznaczonych do pielęgnacji skóry wrażliwej oraz farmakolodzy do produkcji naturalnych leków przeciwbólowych oraz na schorzenia układu pokarmowego (wrzody). **Ciekawą właściwością rumianku jest wspieranie układu nerwowego u osób zestresowanych oraz działanie przeciwdepresyjne, ale nie poznano dotąd jakie składniki zawarte w rumianku odpowiadają za tę właściwość.**

## Rumianek w ciąży

Aktualnie badania nie wykazały negatywnego wpływu rumianku na przebieg ciąży oraz płód. **Rumianek jest rośliną zielarską, którą można stosować w trakcie trwania ciąży oraz u niemowląt.** Dla kobiet rumianek może okazać się pomocny w stanach depresji poporodowej, wspomaganie leczenia zgagi, która jest powszechną dolegliwością w ciąży. Ponadto kosmetyki z dodatkiem wyciągów z rumianku będą dobrą alternatywą dla dotychczas stosowanych kremów, gdyż mają działanie regenerujące i przeciwświądowe.

## Rumianek dla noworodka

Okresem noworodkowym, określa się pierwszy miesiąc życia dziecka. Następne miesiące do ukończenia pierwszego roku, okresem niemowlęcym. **Do 6. miesiąca życia, żywienie oraz nawadnianie niemowlęcia powinno odbywać się wyłącznie za pomocą mleka kobiecego, a w przypadku, gdy mama nie posiada wystarczającej ilości pokarmu lub zdiagnozowano u niej schorzenia**

**wykluczające karmienie, należy stosować mleko modyfikowane odpowiednie dla wieku niemowlęcia.** Podawanie wody oraz innych płynów w postaci herbatek ziołowych powinno być stosowane w wyjątkowych sytuacjach.

Schorzeniem powszechnie spotykanym w grupie niemowląt jest kolka, która objawia się w postaci napadowych bólów brzucha i towarzyszącym im wzdęć brzuszka niemowlęcia oraz jego płacz. Do przyczyn można zaliczyć łykanie powietrza podczas karmienia, przekarmienie niemowlęcia lub zaburzenia w pracy jelit. Ważnym jest, że w okresie karmienia piersią niewielkie zmiany w diecie matki mogą korzystnie wpłynąć na samopoczucie niemowlęcia. Wykluczenie produktów wzdymających (cebuli, pora, strączków) lub zawierających laktozę, może okazać się pomocne. **Podczas napadów kolki, niemowlętom zaleca się podawanie naparu z rumianku lub kopru włoskiego, które mają działanie wspierające funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Warto pamiętać, że rumianek może wywołać u dziecka alergię, zatem powinno się obserwować swojego maluszka po podaniu mu każdego nowego pokarmu lub płynu.**

Ząbkowanie jest dla rodziców ważnym wydarzeniem w życiu ich dzieci. Wyżynanie się zębów mlecznych związane jest z bólem, często towarzyszy mu zaczerwienienie oraz zapalenie dziąseł, co wywołuje płacz pociechy. Istnieje kilka sposobów na łagodzenie cierpienia dziecka. Rodzicom zaleca się delikatne masowanie dziąseł oraz smarowanie ich maścią przeciwbólową z dodatkiem rumianku, a dzieciom podaje się miękkie gryzaki. Warto pamiętać, że stosowanie leków o działaniu przeciwbólowym powinno być skonsultowane z lekarzem.

## Rumianek - na co?

**Rumianek można wykorzystać w różnych formach, a ich wybór zależy od przeznaczenia i rodzaju działania na organizm.**

- **Napar z rumianku** sprawdzi się na wszelkiego rodzaju bóle (żołądka, zębów, głowy, mięśni) oraz dysfunkcje ze strony przewodu pokarmowego, które objawiają się w postaci wzdęć, zaparć, biegunek, silnych skurczów jelit, kolki niemowlęcej, braku apetytu, niestrawności oraz wrzodów żołądka. Ponadto napar z kwiatów rumianku można stosować na choroby dróg moczowych oraz zaburzenia na tle nerwowym. Chłodny napar można wykorzystać jako płukanekę na stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej, gdyż ma działanie regenerujące oraz działa antyseptycznie.
- **Suszone koszyczki rumianku są dobrym surowcem do przygotowania inhalacji** na zatłokane zatoki oraz objawy stanów alergicznych, takich jak katar sienny, egzema oraz astma. Ponadto sprawdzają się w stanach zapalnych skóry oraz trądziku, gdyż rumianek ma działanie łagodzące.

Myślę, że wiele osób zna z doświadczenia, pojawiający się nieprzyjemny jęczmień w okolicy spojówki. Babcie polecają wówczas masowanie wybroczyny złotą obrączką lub nałożenie na oczy, wcześniej zaparzonej torebki z rumiankiem, co sprzyja lepszemu i szybszemu gojeniu się zapalenia.

Kobietom w ciąży oraz młodym mamom polecam mieć w domowej apteczce opakowanie ziołowej herbaty z rumianku. Rumianek jest bezpieczną rośliną, którą z powodzeniem można stosować w okresie ciąży, karmienia oraz u niemowlęcia, gdyż nie wykazuje działania teratogennego na płód oraz toksycznego. Jego działanie jest wielostronne, a naturalność produktu sprawia, że warto mieć go pod ręką na awaryjne sytuacje.

Literatura:

Zielińska-Pisklak M. i Szelszczuk Ł.: Rumianek lekarski – dlaczego warto mieć go w domowej apteczce. Farmakoterapia 2013, 23, 269:72-79.

Grys A., Kania M., Baraniak J.: Rumianek – pospolita roślina zielarska o różnorodnych właściwościach biologicznych i leczniczych. Postępy Fitoterapii 2014, 2: 90-93.

Miądowicz-Owczarzak K.: Problemy z ząbkowaniem u niemowląt – przegląd sposobów przeciwdziałania dolegliwościom. Pediatria Medycyna Rodzinna 2013, 9, 3: 295-299.

Wysocka M.: Kolka jelitowa niemowląt. Medycyna Rodzinna 2001, 2: 105-106.

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/rumianek-w-ciazy-i-dla-noworodka-na-co-stosowac-rumianek>

