

## CIAŻA I POŁÓG

W przebiegu ciąży i porodu mogą się pojawiać charakterystyczne dla tego okresu dolegliwości. Medycyna chińska uważa, że w momencie porodu zmienia się struktura organizmu kobiety. Od tej chwili jest on powiązany z kształtującym się organizmem dziecka kanałami służącymi przepływowi sił witalnych. Szczególne znaczenie mają trzy pierwsze miesiące ciąży, podczas których krew kobiety musi dostarczyć płodowi najwięcej substancji odżywczych. Wtedy mogą wystąpić objawy anemii, związane z niedoborem żelaza (patrz: anemia). Kobieta ciężarna powinna mieć zawartość hemoglobiny we krwi co najmniej 12,0. Jej niedobór może spowodować pojawienie się pleśniawek.

W tym okresie wskazana jest troska nie tylko o jakość krwi, ale także o wątrobę i żołądek. Zakłócenia we współpracy tych narządów są przyczyną porannych nudności. Bardzo ważne zatem są dwa czynniki: dobre odżywianie oparte na naturalnych składnikach i unikanie stresów. Dużą rolę ma tu do spełnienia mężczyzna, który otaczając kobietę opieką i czułością, da jej poczucie bezpieczeństwa.

Krew bez niedoborów, pełnowartościowe posiłki i spokojne życie gwarantują, że dziecko urodzi się spokojne, silne, w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Pamiętajmy, że nienarodzone dziecko odczuwa wszystkie emocje matki, zatem intensywne przeżycia mogą na nie wpłynąć niekorzystnie.

Poród jest dla kobiety przełomowym przeżyciem. Po nim Chińczycy podają położnicy herbatkę ziołową. Zapobiega ona wystąpieniu depresji poporodowej, której przyczyną jest najczęściej wyczerpanie.

**Depresja poporodowa** ma związek z niedoborami występującymi we krwi, a ponieważ serce zarządzające krwią pozostaje w ścisłym zespoleniu z umysłem, staje się on depresyjny i niespokojny. Kobieta, zamiast

radości związanej z narodzinami dziecka, odczuwa niepokój, zmęczenie, niezdolność do aktywnego życia, jest płaczliwa i ma poczucie winy. Z niedoborów krwi mogą rozwinąć się poważniejsze stany chorobowe prowadzące do stanów neurotycznych, obsesji i fobii. Kobieta może być nie tylko przygnębiona, ale także agresywna, mieć urojenia, skłonności samobójcze, żywić destrukcyjne myśli w stosunku do swojego dziecka. Fizycznymi oznakami depresji poporodowej są: zmiany na języku (blady, cienki, z bruzdami lub obrzmiały), oczy pozbawione blasku. Depresja poporodowa może być wyleczona preparatami chińskiej medycyny w czasie od kilku tygodni do kilku miesięcy. Psychozy poporodowe wymagają niekiedy wsparcia metodami konwencjonalnymi.

**Terapia:** Kobietom w ciąży zaleca się przyjmowanie **Spiruliny** (2–3x dziennie po 2 kapsułki) oraz **Biocynku** (po 3 kapsułki dziennie). Podczas rozwoju układu kostnego i zębów u dziecka (7–9 tydzień i 32–34 tydzień) zalecana jest suplementacja wapnem: **Biowapń**, **Biowapń dla dzieci** – 1/2 saszetki proszku dziennie lub **Gai-Bao** – 1 tabletkę dziennie – wieczorem. Dla zapewnienia prawidłowego rozwoju układu nerwowego dziecka zaleca się przyjmowanie **Veikanu** (1x dziennie po 1 kapsułce) oraz **Tranu z węgorka** (2x dziennie po 1–2 kapsułki). Przy depresji poporodowej trzeba odżywić krew i wzmocnić serce. Zadanie to spełnia **Veikan** (1x dziennie po 1 kapsułce w ciągu dnia). Zaleca się też **Tran z węgorka** (2x dziennie po 2–3 kapsułki).