

# KĀDAS ĀRSTNIECISKĀS TĒJAS VAR LIETOT GRŪTNIECĒ?

Gada vēsajā periodā sasildīties un rūpēties par veselību iespējams, lietojot **ārstnieciskās tējas**, tomēr topošai māmiņai pret dažādu drogu iedarbību jāizturas nopietni. Kādas tējas **lietot**, un no kādām labāk **izvairīties**, lai nenodarītu ļaunumu sev un gaidāmajam mazulim, skaidro Rīgas Dzemdību nama Ambulatoriskās nodaļas vecmātes.

Lai organisms labāk uzņemtu tējā esošos vitamīnus un mikroelementus, var pagatavot uzlējumu vai novārījumu:



**Uzlējumam** der gan augu lapas, gan ziedi. To pagatavo, aplejot **vienu līdz divām tējkarotēm drogu** ar **2 krūzēm karsta ūdens**. Grūtniecēm ir ieteicami tikai **vāji** uzlējumi: kad uzlējums ir ievilcies pāris minūtes, ne ilgāk, to nokāš un lieto kā siltu, tā aukstu.



**Novārījumu** gatavo no augu saknēm, mizām un sēklām. 0,5 litriem ūdens pievieno **30-40g drogu** un **vāra** uz lēnas liesmas apmēram **10 minūtes**. Novārījumus grūtniecēm vajadzētu lietot tikai **atšķaidītā** veidā.

Grūtniecības pirmajā un arī otrajā trimestrī sievietes bieži sastopas ar **toksikozi** – nelabu dūšu un vemšanu. To mazināt var vairākas tējas, kuras ieteicams lietot kā **uzlējumus, ne vairāk par 2 krūzītēm dienā**:

- Puplakšu lapu tēja

Šī tēja ir rūgta, taču tai ir patīkama, kuņģi nomierinoša iedarbība. Tēju ieteicams uzliet jau no rīta (1 tējkarote drogu uz glāzi ūdens), un dienas laikā to pamazām izdzert.

- Ābolmērtras lapu tēja
- Citronmelisas tēja
- Kumeliņu ziedu tēja
- Piparmētru tēja



Tējai piemīt nomierinoša iedarbība. Tā novērš rīta nelabumu, samazina gludās muskulatūras spazmas un palīdz samazināt temperatūru. Piparmētras ietekmē arī asinsspiedienu, tāpēc grūtniecēm jāgatavo vājš uzlējums, un dienas laikā nevajadzētu izdzert vairāk par 1-2 krūzēm.

- Ingvera saknes tēja

Uzlējums, kuru grūtniecēm ieteicams lietot nelielos daudzumos, arī lieliski palīdzēs pret rīta nelabumu, sliktu dūšu un vemšanu. Tējas vietā var arī nosūkat ingvera sukādes vai marmelādi.

No grūtniecības 37. nedēļas un pēcdzemdību periodā ieteicams ir **rasaskrēsliņu** jeb raspodiņu tējas uzlējums. Senatnē rasaskrēsliņiem piedēvēja asiņošanu apturošu, savelkošu, pretiekaisuma iedarbību un uzskatīja, ka tie uzlabo gremošanas sistēmas darbību un vielmaiņu, regulē menstruālo ciklu, veicina piena sekrēciju, kā arī palīdz nespēka un anēmijas gadījumā. Raspodiņu tēju ieteicams nelietot vairāk par 1-2 krūzītēm dienā.

Gatavojoties dzemdībām, grūtniecības trešajā trimestrī, topošajām māmiņām ieteicams arī **aveņu lapu uzlējums**, kas satur dzelzi, B, C vitamīnus un kalciju. Aveņu lapām piemīt sviedrējoša un pretiekaisuma iedarbība, turklāt tās palīdz sagatavot un mīkstināt dzemdību ceļus. Arī **meža aveņu lapu tēju** ieteicams lietot līdz divām krūzītēm dienā tikai **no 37. grūtniecības nedēļas**.

**NB! Ārstnieciskās zālītes, kuras grūtniecības laikā nav ieteicams lietot:** kliņģerīšu ziedi, raudenes, pelašķi, vīgriezes, sarkano āboliņu ziedi, muskatrieksti, arnika, alveja, salvija, žeņ-šeņ sakne, lakrica, sennas lapas, ganu plikstiņš.

Vienu ārstniecības augu tēju veidu nav ieteicams lietot ilgāk par **divām nedēļām** – tās vajadzētu mainīt.



Par ārstniecisko augu tēju lietošanu grūtniecības un pēcdzemdību periodā ir svarīgi konsultēties ar savu aprūpes speciālistu – vecmāti, ginekologu, dzemdību speciālistu vai ģimenes ārstu –, lai nekaitētu savai un mazuļa veselībai!