

# KAMILLE

de kracht van een kamillespoeling

## Wat er voor nodig is:

- kokend water
- thermosfles
- maatbeker
- schoteltje
- een zeefje en
- de gedroogde kamillebloemjes



## Stap voor stap:

- water koken
- gedroogde kamille in de maatbeker
- giet het kokende water in de maatbeker
- doe het schoteltje op de maatbeker en laat 10 minuten trekken
- giet het kamillewater door het zeefje in de thermosfles

Het is verrassend wat voor kracht kruiden kunnen hebben en dan vooral de bloemen van de kamille. Door mij als Natuurlijk Kraamverzorgende wordt het veel gebruikt in de kraamweek bij kraamvrouwen. Ik leg je in dit artikel uit waar de kamille goed voor is en op welke manier ik het inzet en waarom.



## De kamille

Het beste is om biologische kamille bloemetjes te gebruiken. De bloemetjes van de kamilleplant hebben een helder geel hartje en witte bloemblaadjes. Ze staan bekend om hun reinigende functie. Het kruid werkt kalmerend en verzachtend. Het gaat zwellingen tegen en is ontstekingsremmend. En omdat je het gebruikt met warm water werkt het ontspannend en het zorgt voor een goede doorwarming.

Maar ook als je bijvoorbeeld voor en/of na de bevalling last krijgt van aambeien, dan kan kamille je helpen om die zwelling tegen te gaan.





### Gebbruiken

Wanneer je het dan wilt gebruiken doe je hete kamille water en een beetje koud water bij elkaar in de bidon en voel dan even of het de goede temperatuur heeft.

Dan spoel je het over je vagina heen en langs de eventuele hechtingen en aambeien.

### Bronnen:

Eitwendige therapieën wikkels, kompassen en baden. Blz.181. Van Ina Emous- van der Kooij, Sonja van Hees, Katie Willink-Maendel en Mirjam Zonneveld.

[www.natuurlijkekraamzorg.eu](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu)

### Adressen:

<https://www.magicalnaturals.com/webwinkel/kruiden-bloemenzaden-gedroogde/kamille-gedroogd-biologisch-50g-detail.html>

<https://www.hollandandbarrett.nl/>

<https://www.hetblauwehuiskruiden.nl/>

## De spoeling

Het komt soms bij een bevalling voor dat je iets inscheurt of dat je ingeknipt moet worden. Dan worden er hechtingen gebruikt. Het advies wat je dan krijgt is om te spoelen tijdens of na het plassen.

Omdat kamille zulke goede voordelen heeft kan je ook gaan spoelen met kamille. Ik, als kraamverzorgende, zal degene zijn die dat voor je klaar maakt. Ik leg het ook aan je partner uit zodat je partner het kan maken op het moment dat ik er niet ben.

Pak iets waarmee je goed kan schenken. Misschien een bidon? En nog een flesje koud water mocht je geen water bij je toilet hebben. Zet dat en de thermosfles bij elkaar bij het toilet. Wanneer je het dan wilt gebruiken doe je hete kamille water en een beetje koud water bij elkaar in de bidon en voel dan even of het de goede temperatuur heeft. Dan spoel je het over je vagina heen en langs de eventuele hechtingen en aambeien.

## Mijn ervaring:

In mijn praktijk heb ik gezien dat de wond door te spoelen sneller heelt, de roodheid gaat sneller weg en zwellingen nemen sneller af. Kortom de pijnlijkheid neemt sneller af. Daarom is het echt aan te bevelen om een vast plekje in de keukenkast voor de kamille in te ruimen.

Naast deze toepassing is het altijd goed om af en toe een kopje kamille thee te drinken.