

Bwletin Drwyched Techyd

Rhifyn Bronfwydo



Bronfwydo

Cyn mynd ati i drafod y pwnc yma, dewch i mi rannu gair o gyngor a 'sgwennwyd ar gyfer ymarferwyr homeopatheg yn 1810.

§6 *Cymrwch bob unigolyn fel ag y mae, heb farnu.*

Beth mae hynny'n ei olygu? Wel, os wyt ti'n bronfwydo ac yn digwydd casáu pob eiliad, wnawn ni ddim meddwl yn ddrwg amdanat ti. Os wyt ti'n credu fod dy fronnau yn edrych yn orlawn neu'n hyll, wnaiff hynny ddim ein rhwystro ni rhag gwrandio a helpu. Os dy ddewis ydi peidio bwydo o'r fron neu os oes angen sychu'r llif llaeth am unrhyw reswm, mae'n fwy na phosib fod gennym remydi wrth law i gefnogi'r sefyllfa.

Ar y llaw arall, efallai dy fod yn un o'r merched sy'n mwynhau'r profiad i'r eithaf, ac yn teimlo fod nyrsio babi yn frant. Ond os digwydd i'r patrwm bwydo gael ei 'styrbio e.e. gan golic, mastitis, galar, sioc neu drafferthion wrth ddiddefnu, yr un ydi'r neges – gallwn gefnogi'r sefyllfa yn homeopathig.



Dewch i ni ddweud fod y llaeth sy'n y fron yn rhy brin i'r babi. Mae rhestr faith o remydis i'w hystyried, ond er mwyn dewis yr un sy'n homeopathig (h.y. yn debyg ac yn effeithiol) rhaid gofyn beth sy'n nodweddiadol o'r fam sy'n poeni am ddiffyg llaeth. Ydi hi'n berson sychedig, yn rhyllid, yn ddagreuol?

Ydi hi'n brinnach ar un ochr, neu ar awr benodol o'r dydd neu'r nos? Beth arall?

Ar ôl dod i ddeall natur y fam yn llawnach, a hefyd sylwi ar natur y babi, gallwn ddewis yr *un* remydi sy'n matsio orau i'r pâr. Dyma ein proses ni o sgwrsio a sylwi a dewis, waeth beth fo'r gŵyn – abses ar y deth, llaeth hallt, mastitis neu fabi sy'n methu treulio llaeth y fam.

Ar nodyn ymarferol, wrth gwrs mae gofyn cael bwyd da a digon o ddiol llesol ar fam sy'n bwydo o'r fron. O ran diod, dylai fod ddigon o ddŵr wrth law, a gall te perlysiuol a photes fod yn fendithiol. O ran bwyd, mae braster hen-ffasiwn o fenyn, o wyau, o bysgod, dripin ac olew olewydd (**nid** olew llysiâu sylwer, na marjarîn!) yn hollbwysig i'r broses o greu a chynnal safon llaeth a hormonau. Os am helpu mam newydd sy'n bwydo, neu efallai yn tynnu llaeth i bwmp ar gyfer ei babi, gallai paratoi potes cyw ffres, neu gawl potes, neu gwstard wŷ gyda mymryn o fêl ynddo fod yn hynod lesol.

Gyda'r math yma o ofal, a'r gynhafiaeth i wneud dewisiadau cwbl bersonol, mae'n bosib goresgyn pob math o broblemau bronfwydo. Drwy ddad-wreiddio symptomau yn homeopathig, mae'n bosib y bydd mam a'i babi yn mendio yn lle dirywio i sefyllfa sy'n galw am wrthfotigau a llefrith powdr – er fod amser a lle i bopeth.

Mae steil pob mam o fwydo yn unigryw, ac ymateb i'r ffaith bwysig yna sydd wrth galon homeopatheg.

Bwydo

Heno heno'r aduniad - a'i bronnau
yn demlau o deimlad,
a nwyfau dwfn y profiad
yn ei chôl yn dwyn iachâd.

EA

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Birth and Breastfeeding: Michael Odent (Clairview, 2012);

Organon of the Medical Art §6: Samuel Hahnemann / W. B. O'Reilly (Editor) & S. Decker (Translator) (Birdcage Press, 2013);

3 Homeopathic Remedies for Mastitis: Joette Calabrese (www.joettecalabrese.com, 2014);

The Breast of Times: Gráinne Evans (www.thebreastoftimes.wordpress.com, 2021);

The Homeopathic Physician's Guide to Lactation: Patricia Hatherly (Luminoz, 2004).

*Fran Lebowitz - Social Studies

Mastitis

Tydi mastitis ddim yn gyflwr dymunol wrth reswm, ac eto does **dim angen i fam newydd ei ofni**, os ydi'r wybodaeth gywir ar gael.

Mae'n fanteisiol medru ymlacio a mwynhau'r broses o fwydo dy blentyn, felly er tawelwch meddwl i ti dy hun, sicrhâ fod gen ti focs o remydiau homeopathig yn y tŷ, rhag ofn. Yn y bocs yma, crynhoir dros ddwy ganrif o brofiad o helpu merched i ddod dros lid ar y fron.

Meddai'r homeopath Joette Calabrese, "pan oedd mastitis ar ferch yn 1798, byddai hi wedi dewis un o'r remediau isod, yn union fel mam fodern heddiw. Ydyn, mae'r remediau oedd yn gweithio bryd hynny yn dal i weithio rŵan. Yn debyg i fwyd traddodiadol, mae gwir feddyginiaeth yn dal i sefyll drwy'r canrifoedd."

Phytolacca 30c neu 200c ydi'r remydi os ydi'r bronau yn teimlo'n lympiog a phoen dwys yn trafailio i'r gesail neu drwy'r corff i gyd. Mae'r fron yn brifo cyn gynted ag y mae'r babi yn cau ei geg am y deth. Gall cawod gynnes neu bowltis cynnes leddfu'r sefyllfa rywfaint, ond gall Phytolacca hybu mendio'n llwyr.

Belladonna 30c neu 200c ydi'r gorau mewn unrhyw sefyllfa o lid sy'n datblygu'n gyflym a chyda gwres. Mae'n remydi pwysig iawn mewn llawer o achosion aciwt. Bydd y fron yn boeth iawn, yn chwyddedig ac yn goch ac yn pwyo (*throbbing*). Bydd yn anodd i'r fam fedru dioddef symudiadau rhy egr, yn cynnwys cerdded.

Hepar sulph 30c neu 200c ydi'r un i estyn amdano i fam sy'n methu dioddef y cyffyrddiad lleiaf, ac yn rhy sensitif i ganiatáu i'r babi gael bwydo. Mae'r ferch yma yn debygol o fod yn rhyndlyd, yn teimlo'n waeth mewn drafft oer, a hanes posib' o abses/crawn.

Dewis y disgrifiad gorau a chymryd un dabled o'r remydi sy'n homeopathig *i ti*. Mewn achos poenus iawn, cymer un bob hanner awr a sylwa ar dy ymateb. Wrth i bethau wella, cymra'r tabledi yn llai aml, a phan yn teimlo'n llawer gwell, stopio. Os nad oes unrhyw newid ar ôl 3 dds, mynna gyngor proffesiynol i gadarnhau newid y cryfder neu ddewis remydi sy'n matsio dy gyflwr yn well.

Os nad oes yr un o'r uchod yn gweddu'n union i dy sefyllfa di, bydd gan dy homeopath ddigonedd o ddewisiadau eraill, yn cynnwys y Malvaes a'r Matridonals. Cadw mewn cysylltiad, a pheidio digalonni.

Anrhegion Defnyddiol

Heblaw am lefrith, dillad cynnes, blanced, clytiau a lle diogel i gysgu, prin ydi'r 'pethau' sy'n angenrheidiol i fabi bach. I'r fam newydd hefyd, mae'n bosib fod amser, cefnogaeth dawel a chlust i wrando yn fwy gwerthfawr na chawod o bresantau drud.

Eto i gyd gall anrheg – yn enwedig un gyda meddwl tu ôl iddo fo – ddangos ein bod ni yma ac yn malio.



Bocs remediau Mother and Child Kit, ar gael o wefan www.ainsworths.com



Nipple Balm gan Weleda – ar gael yn gyffredin mewn siopau iechyd. (Mae'n bosib hefyd gwneud fersiwn debyg gartref.)



Syr cyn chwaethus a dewis yr homeopath Mette Mitchell o 5 remydi. Ar gael o www.homeopathyly.com.



Mae potes cyw organig (esgyrn cyw ffres a chig arnynt wedi eu berwi mewn dŵr am 2-3 awr) yn fwyd maethlon tra'n bronfwydo.



Mae pob un o erthyglau a blogiau Drych Iechyd wedi eu hysgrifennu er budd y rheiny sy'n dymuno dysgu am wir ystyr iechyd, yn awyddus i feddwl yn eang ac yn barod i gymryd cyfrifoldeb am eu dewisiadau nhw eu hunain. Natur addysgiadol sydd i bob gwybodaeth a rennir ac ni ddylai ddisodli cyngor meddygol. Ni ellir addo cywirdeb na chyflawnder y cynnwys, na chwaith ei berthnasedd i unrhyw gyflwr neu amgylchiad personol. Os am roi unrhyw syniad neu egwyddor a ddisgrifir yma ar waith, chi sy'n cymryd cyfrifoldeb llawn am hynny. Mynnwch gyngor gan ymarferydd iechyd pan yn sâl.

AUDE SAPERE – MENTRA WYBOD – DARE TO GET IT

Elin Alaw – Homeopath Proffesiynol ac Ymarferydd G.A.P.S.
elinalawhomeopath@yahoo.co.uk / 07989 491 417 / www.elinalaw.com