



VAGINÁLNÍ NAPÁŘKA



nemocnice
nymburk



Vaginální napáčka

Co to je?

Vaginální bylinná napáčka je tradiční metoda ženské péče, která využívá sílu tepla, bylin a příjemných bylinných vůní.

Kdy si ji mohu dopřát?

Vaginální napáčku lze využít téměř kdykoli - v závěru těhotenství, během porodu, v období šestinedělí, ale i v běžném životě mimo tato ohraničená období.

Jakým způsobem působí?

Vaginální napáčka využívá působení tepla, vody a bylin. Dochází k prohřátí těla zevnitř, bylinné výpary pronikají sliznicí vulvy a léčivé účinky bylin se tak dostanou rychleji do krevního oběhu a k vnitřním ženským pohlavním orgánům.

Jaké bylinky se nejčastěji používají?

Složení bylinné směsi se vždy přizpůsobuje dané situaci:

- Snaha o otěhotnění:
řebříček, jitrocel, kontryhel, hluchavka atd.
- Těhotenství:
maliník, mateřídouška, levandule, měsíček lékařský atd.
- Porod:
maliník, mateřídouška, rozmarýna, kokoška pastuší tobolka atd.
- Šestinedělí:
bazalka, levandule, mateřídouška, šalvěj, dubová kůra atd.



Předporodní vaginální napářka

Od kdy si ji mohu dopřát?

- Od 38. týdne těhotenství 2-3x týdně
- Od 39. týdne těhotenství 1x denně
- Od 40. týdne těhotenství 2x denně

Existují nějaké kontraindikace?

ANO, patří mezi ně:

- Horečka
- Období do 38. týdne těhotenství
- Bakteriální infekce a vaginózy, zánět močových cest, kandidy
- Výskyt varixů na vulvě

Jak si ji mohu připravit doma?

Na přípravu potřebujete: 28 g/1 sáček bylinné směsi, hrnec, 2 litry vody, deku a stoličku.

Postup:

1. Bylinnou směs zalejte 2 litry vařící vody.
2. Přikryjte pokličkou.
3. Vyčkejte 10 minut – probíhá louhování.
4. Hrnec bez pokličky umístěte pod židličku na vag. napářku.
5. Vyzkoušejte, zda Vám teplota napářky vyhovuje, příp. vyčkejte.
6. Posad'te se na židličku bez spodního prádla a přikryjte se dekou, aby neunikalo potřebné teplo z napářky.
7. Relaxujte.

TIP: Relaxační atmosféru můžete vylepšit příjemnou vůní aromaterapie či svíčky spolu s uklidňující hudbou.

Poporodní vaginální napářka

Je poporodní vaginální napářka vhodnou cestou?

Názory se na používání vaginální bylinné napářky v období šestinedělí různí. Mezi výhodami můžeme zmínit:

- Podpora rychlejší a efektivnější regenerace těla
- Prokrvení oblasti malé pánve
- Stimulace dělohy
- Protizánětlivé účinky

Existují nějaké kontraindikace?

ANO, patří mezi ně:

- Poporodní krvácení – očistky
- Horečka
- Varixy na vulvě
- Nízký krevní tlak

Po porodu císařským řezem může být provedena vag. napářka nejdříve 14 dní po ukončeném šestinedělí.

Pokud máte poporodní poranění, je nutné vag. napářku zvážit z důvodu citlivosti poranění na teplou bylinnou páru.

Jak často si můžu poporodní vaginální napářku dopřát?

- 1x denně na 15–30 minut

Zdroj:

VALOVÁ, Monika. Steamy.cz/blog. Online. 2024–2025.
Dostupné z: <https://www.steamy.cz/...og/>.
[cit. 2025-06-25]