

LAS FLORES DE BACH ¿SON SEGURAS EN EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO?

Del Cerro hidalgo, Eva María López López, María Isabel

Las terapias naturales se pueden definir como procesos terapéuticos que tienen un enfoque holístico del proceso de la enfermedad considerando la relación entre mente, cuerpo y espíritu. No tratan ni signos ni síntomas, sino causas externas e internas que conducen a un desequilibrio orgánico. En nuestro país, las **flores de Bach** se vienen utilizando desde hace relativamente poco. Por lo tanto, nuestro objetivo es dar a conocer la utilidad de Las Flores de Bach en el campo de la obstetricia.

Hemos realizado una revisión bibliográfica en la que se ha utilizado las siguientes palabras clave: terapias alternativas, flores de Bach, obstetricia y matrona, y se han consultado estas bases de datos: Cuiden, Cochrane, Matronas Profesión, Nure.

Las Flores de Bach son una terapia natural que está en auge en nuestro país. No presenta efectos secundarios y son fáciles de proporcionar por la matrona. Debido a la creciente demanda por parte de las gestantes en terapias alternativas, la matrona debe formarse y familiarizarse con este tipo de tratamientos.



1. AGRIMONIA / AGRIMONY (Agrimonia espartaria)	2. ALAMO TEMBLON / ASPEN (Populus tremula)
3. HAYA / BEECH (Fagus sylvatica)	4. CENTAURA / CENTAURY (Centaurium umbellatum)
5. CERATOSTIGMA / CERATO (Ceratostigma willmotianum)	6. CERSIFERA / CHERRY PLUM (Prunus cerasifera)
7. BROTE DE CASTAÑO BLANCO / CHESTNUT BUD (Aesculus hippocastanum)	8. ACHICORIA / CHICORY (Cichorium intybus)
9. CLEMATIDE / CLEMATIS (Clematis vitalba)	10. MANZANA SILVESTRE / CRAB APPLE
11. OLMO BLANCO / ELM (Ulmus scabra)	12. GENCIANA / GENTIAN (Gentiana amarella)
13. AILAGA / GORSE (Ulex europaeus)	14. BREZO / HEATHER (Calluna vulgaris)
15. ACEBO / HOLLY (Ilex aquifolium)	16. MADRESELVA / HOREHUSKLE (Leonurus caprifolium)
17. HOJARAZO / HORNBEAN (Carpinus betulus)	18. IMPACIENCIA / IMPATIENS (Impatiens glandulifera)
19. ALERCE / LARCH (Larix decidua)	20. MIMULO / MIMULUS
21. MOSTAZA / MUSTARD (Sinapsis arvensis)	22. ROBLE / OAK (Quercus robur)
23. OLIVO / OLIVE (Olea europaea)	24. PINO SILVESTRE / PINE (Pinus sylvestris)

Flores indicadas durante el embarazo

Elm Si se está abrumado por la responsabilidad y duda de sus capacidades
Cherry Plum Sensación de perder el control. Estrés y ansiedad
Star Of Bethlehem Sensación de estrés que supone el proceso del embarazo y parto en el organismo;
 Relaciones familiares en las que aparece resentimiento o decepción; embarazo imprevisto
Clematis Sensación de confusión
Gentian Aumenta la seguridad
Scleranthus Indecisión y la labilidad emocional
Impatiens Cefaleas
Olive Cansancio, cefaleas, dolor de espalda, insomnio, hipertensión, piernas cansadas
Crab Apple Náuseas, diarrea, hipertensión, estrés, sensación de cólera, ansiedad y depresión
Cerato La indecisión
Rock Water Dificultad de sentirse relajado y adaptable ante una irritación constante
White Chestnut Pensamientos recurrentes
Rescue Remedy Ansiedad, estrés y depresión, dolor de espalda, contusiones, insomnio, náuseas e hipertensión.



Flores indicadas durante el puerperio

Sweet Chestnut Para la sensación de desesperación
Cherry Plum Para la sensación de perder el control o hacer daño al bebé o a sí misma
Pine Cuando se sienta culpable. Ante la imposibilidad de estar con el bebé después del nacimiento
Walnut Para mejorar el proceso de adaptación
Willow Para el enfado y resentimiento que pueden aparecer después de una intervención médica necesaria durante el proceso
Holly Si aparece odio o celos hacia el bebé o a otras mamás que lleven mejor la situación
Larch Cuando se ha perdido la confianza en uno mismo
Water Violet Si se siente distante y no implicada en el cuidado del bebé
Olive Para el cansancio
Rock Water Para ser más flexible
Hornbeam Si no es capaz de afrontar el nuevo día
Depresión posparto
Scleranthus Para sentirse emocionalmente bien después del parto
Gentian Si se siente deprimida
Gorse Para el pesimismo
Mustard Para la profunda tristeza sin causa conocida
Sweet Chestnut Ante una completa desesperación