

Aromatherapie bij Zwangerschap

Aromatherapie

De meningen over het gebruik van essentiële of etherische oliën tijdens zwangerschap en erna variëren nogal. Van het gebruik helemaal vermijden tot aan het gebruiken van oliën vanaf de dag van conceptie tot de bevalling. Feit is wel dat het bewezen is vanuit de diverse internationale onderzoeken dat aromatherapie de fysieke vervelende bijverschijnselen van zwangerschap kan verminderen zoals misselijkheid, rugpijn, opgezwollen benen en enkels. Daarnaast helpt aromatherapie ook om de emotionele achtbaan, veroorzaakt door de hormonen, beter in balans te brengen.

Zwangerschap is een hele speciale tijd waarin de toekomstige moeder extra zorg nodig heeft voor haarzelf en haar groeiende baby. De medische wereld adviseert de aanstaande moeder om geen enkele vorm medicijnen in te nemen tijdens de zwangerschap of borstvoeding. Dit geldt echter niet voor etherische oliën die niet worden ingenomen, puur natuurlijk zijn en wanneer de richtlijnen in acht worden genomen veilig zijn. Veiligheid en zekerheid voor alles.

Wanneer je van plan bent om aromatherapie toe te passen tijdens je zwangerschap, neem dan de volgende instructies ter harte voor veilig gebruik. Informeer daarnaast altijd je dokter of verloskundige dat je gebruik maakt van etherische oliën.

Belangrijke veiligheidsvoorschriften

- Gebruik 1% - 1 ½ % oplossingen van etherische oliën in een draagolie;
- Verminder gemengde producten in massage & body olie's met de helft;
- Vermijd ALLE etherische oliën in de eerste 3 maanden wanneer een miskraam een reële kans heeft of is geweest in eerdere zwangerschappen.

Heilzame oliën tijdens de zwangerschap

Bergamot - Brengt emoties in balans - goed bij postnatale depressie

Citroen- Mentale energie en immuunsysteem oppepper, goed tegen vasthouden van vocht

Gember - Geeft energie, vermindert misselijkheid en spataderen

Grapefruit - Verfrissende en energie gevend. Helpt bij hoofdpijn en vocht vasthouden

Kamille - Vermindert de spanning, kalmeert *Gebruik dit alleen na eerste 6 mnd

Lavendel- Brengt balans en kalmeert *Gebruik dit na 12 weken in een 1% oplossing

Mandarijn - Aardend

Neroli - Verzachtend, kalmerend, vermindert stress, angstige gevoelens en depressie. Goed tegen zwangerschapstrepen, tegen krampen in (darm)krampen

Roos - Balancerend *Gebruik alleen na eerste 6 mnd

Rozenhout - Helpt bij hoofdpijn, misselijkheid en zwangerschapstrepen. Pept het immuunsysteem op

Sinaasappel - Kalmerend en opwekkend

Oliën die vermeden moeten worden in de eerste 3 maanden

De volgende oliën moeten vermeden worden in de 1^e 3 maanden

omdat zij menstruatie opwekkend zijn en dus niet gebruikt mogen in deze periode:

Ceder

Kamille (mag wel na 6 maanden)

Cipres

Geranium

Jeneverbes

Lavendel (mag wel na 12 weken in 1% oplossing)

Pepermunt (mag wel na 5 maanden)

Roos (mag wel na 6 maanden)

Rozemarijn (gedurende de gehele zwangerschap vermijden wanneer de bloeddruk te hoog is!!!)

Oliën die gedurende gehele zwangerschap vermeden moeten worden

De volgende oliën zijn abortief, dat wil zeggen dat zij een verhoogd risico veroorzaken op een miskraam, of zijn giftig voor zwangere vrouwen. Alhoewel Praktijk De Uitrusting niet al deze oliën aan u aanbiedt, willen wij u een totale informatieve lijst geven.

A - Ajowan, Anijszaad, Arnica.

B - Basilicum, Berk, Bittere amandel, Boerenwormkruid, Bonenkruid

D - Dragon

E - Engelenwortel

H - Hysop

K - Kamfer, Kruidnagel

L - Laurierblad

M - Marjolein, Mierikswortel, Mirre, Mosterdzaad

N - Nootmuskaat

P - Peterselie(zaad)

S - Salie, Sassafras, Steranijs

T - Thuja, Tijm (rode of witte)

W - Wortelzaad, Wintergreen