

Ожидание ребенка не означает отказ от использования аромамасел. Наоборот, в этот нелегкий период женщина должна окружать себя светлым, гармоничным, тем, что приносит истинную радость. Конечно, не стоит идти на риск, забывая об ответственности за здоровье ребёнка.

В любом случае стоит проявлять осторожность и не пренебрегать "техникой безопасности". Она заключается в том, чтобы особенно внимательно прислушиваться к своим ощущениям, знать о состоянии своего здоровья и соблюдать некоторые правила по использованию аромамасел в период беременности:

Использовать не более половины обычной дозы аромамасел. Использовать только сильно разбавленные (смешанные с основой) аромамасла. Использовать только натуральные эфирные масла высшего качества. Исключить внутреннее употребление аромамасел.

Следует избегать следующих аромамасел:

- Кедровое дерево
- Мускатный орех
- Пачули (на последних неделях)
- Розмарин
- Базилик
- Можжевельник
- Фенхель
- Мелисса
- Чабрец (тимьян)
- Гвоздика

Аромамасла, которые рекомендуются при беременности:

- Петитгрейн
- Розовое дерево
- Сосна (осторожно!)
- Эвкалипт
- Ромашка
- Герань (в малых дозах)
- Лаванда
- Лимон

- Апельсин
- Сандал
- Чайное дерево

Возможные способы и ситуации применения аромамасел в период беременности:

Аромакурительница создает уютную обстановку и оздоравливает атмосферу в комнате. Все знают, что во время беременности необходимо защищать себя от гриппа и ОРЗ. Но даже в разгар сезона респираторных заболеваний иногда приходится бывать в людных местах - в поликлинике, магазине, на улице.

Аромамедальон с маслом сосны, чайного дерева или эвкалипта поможет уберечь себя от простуды, гриппа и ОРЗ.

На фоне гормональных изменений, меняется состояние кожи и волос - не всегда в лучшую сторону. Наиболее пристальное внимание требуется волосам после родов. Обогащение маслами средств для ухода за кожей и волосами - отличный способ поддержать Вашу красоту.

Аромамассаж с рекомендованными маслами поможет организму справиться с дополнительной нагрузкой, предотвратить развитие целлюлита, появление растяжек. Во время беременности большие нагрузки приходятся на нижнюю часть спины. Ваше состояние облегчит растирание смесью из 2 столовых ложек масла-основы и по 2 капли масел сандала и лаванды.

Боль может снять также теплая ванна с 6 каплями лавандового масла.

Во время беременности молочные железы увеличиваются в объеме и требуют особо внимательного ухода. Пользуйтесь нежным массажным маслом: добавьте по 3 капли герани и апельсина к столовой ложке масла из сладкого миндаля. Миндальное масло - превосходное средство при трещинах и язвочках сосков, возникающих при кормлении грудью.

В последние месяцы беременности женщина часто испытывает дискомфортные ощущения, в том числе и из-за резких движений плода. В этот период нередко нарушения сна. Принимайте расслабляющую ванну с маслами нероли или иланг-иланга.

Общее количество масел не должно превышать 8 капель. Чтобы легче заснуть, нанесите на край наволочки 2 капли лаванды.

Избежать растяжек, часто возникающих во время беременности, поможет ежедневный легкий массаж живота и бедер специальной смесью - 1 столовая ложка масла миндаля, жожоба или зародышей пшеницы с 3 каплями петитгрейна или нероли. Начинайте такой массаж с 5 месяца беременности и продолжайте его после родов, пока не вернетесь к исходному весу.

Отеки стоп можно уменьшить с помощью прохладных ножных ванночек с маслом апельсина, лемонграсса или лимона - добавьте 2 капли непосредственно в таз с водой. Во время отдыха держите ноги приподнятыми, подложив под них подушку или валик.

Во время беременности в ногах нередко нарушается кровообращение и набухают вены. Смешайте 2 столовые ложки масла миндаля с 2 каплями лемонграсса, 2 каплями кипариса и 2 каплями лаванды. Этой снимающей напряжение смесью нежными движениями ежедневно умачайте ноги.

Если вены заметно выступают, наилучшего эффекта можно добиться с помощью гераниевого масла (учтите, что для беременных оно должно быть сильно разбавлено!). Добавьте 4 капли герани на 1 столовую ложку масла-основы и легкими движениями помассируйте ноги снизу вверх.

Лучшим средством от утренней тошноты является эфирное масло мяты. Его можно вдыхать из бутылочки, носить с собой аромамедальон или добавлять в маленьких количествах в ванну.

