jaki olejek jest dobry na kolki?

jakie są podstawowe zasady bezpiecznego stosowania olejków eterycznych w ciąży i podczas porodu? Na co powinnam uważać?

Czy istnieją jakieś przeciwwskazania do stosowania aromaterapii w ciąży/porodzie (np. specyficzne schorzenia, mam alergie na penicylinę i osy)?

Jakie olejki eteryczne są najbardziej efektywne w łagodzeniu bólu porodowego?

Czy są olejki, które mogą pomóc na nudności?

Jakie olejki mogą dodać energii i pomóc w walce ze zmęczeniem w trakcie długiego porodu?

1. olejek na kolki to lawendowy z lawendy angustifolia i rumianek rzymski, łagodzą dolegliwości, działają rozluźniająco, przeciwzapalnie, poprawiają pracę jelit, do masażu brzuszka po rozcieńczeniu w oleju najlepiej ze słodkich migdałów.
2. Bezpieczeństwo to przede wszystkim:
	1. jakość olejków: skład, pochodzenie, badania, certyfikaty
	2. zaczynamy od jednej kropli, jedna kropla już jest dawką terapeutyczną
	3. należy wykonać próbę wrażliwości na skórze, jeśli chcemy zastosować na skórę
	4. zawsze rozcieńczamy, najlepiej w olejach, odpowiednio dla wieku
	5. nie wszystkie olejki są bezpieczne w ciąży
3. Przeciwskazaniem do stosowania olejków w ciąży jest nadwrażliwość na składniki olejków, dlatego dobrze jest sprawdzić wcześniej, jak zareagujemy. Są olejki które łagodzą objawy alergii, ukąszenia owadów, także zapobiegają ukąszeniom. Tutaj trzeba podejść indywidualnie.
4. W łagodzeniu bólu porodowego sprawdza się olejek z szałwii muszkatołowej, geranium, ylang ylang, kadzidłowiec, lawenda, dzika pomarańcza.
5. Olejki, które mogą pomóc w nudnościach to cytrynowy, imbirowy.
6. W walce ze zmęczeniem sprawdzą się cytrusy: cytrynowy, z dzikiej pomarańczy, grejpfruta, mandarynki, bergamotki, mięty.