1. Jakie olejki szczególnie sprawdzają się na porodówce?

Olejki eteryczne podczas porodu mają przede wszystkim pozytywnie wpłynąć na samopoczucie rodzącej: wyciszyć jej lęki, zminimalizować nadpobudliwość, zrelaksować, uspokoić nerwy. Ponadto łagodzą ból porodowy, znieczulają, rozkurczają naczynia krwionośne, co usprawnia przebieg akcji porodowej.

  **Olejek cytrynowy –**ma pozytywny wpływ na samopoczucie.

  **Olejek ze słodkiej pomarańczy**– łagodzi, wycisza, uspokaja, wpływa korzystnie na nastrój.

  **Olejek lawendowy**– zmniejsza bóle, szczególnie pleców. Ma działanie wyciszające, relaksujące. Poprawia samopoczucie, łagodzi lęki.

  **Olejek miętowy**– zmniejsza ból głowy i towarzyszące mu napięcie, łagodzi nudności, pomaga przy problemach trawiennych.

  **Olejek eukaliptusowy**– rozluźnia, uspokaja, łagodzi napięcie nerwowe, zmniejsza ból. Rozkurcza naczynia krwionośne. Ułatwia oddychanie, udrażnia górne drogi oddechowe.

2. W jaki sposób sprawdzać skład olejków eterycznych? Czego nie powinny zawierać?

 Muszą mieć pochodzenie naturalne oraz odpowiedni skład chemiczny dla danego olejku eterycznego,

  Powinny nazywać się olejkami eterycznymi 100%, a nie olejkami zapachowymi (syntetyczne)

   Posiadają oceny bezpieczeństwa, liczne certyfikaty

  atesty, zgodność z najnowszą farmakopeą Ph.Eur. oraz IFRA.

3. Jakich olejków kategorycznie unikać, jeśli w domu jest noworodek?

  Niewskazane są m.in. olejki bogate w 1,8-cyneol (eukaliptol) i mentol, ponieważ mogą wywołać problemy z układem nerwowym, oddechowym oraz wysypkę. Ponadto nie wolno używać u dzieci olejku golteriowego ani brzozy cukrowej ze względu na obecność salicylanów. (Tisserand / Young 2014).

  Olejki zawierające fenole (goździk, cynamon, tymianek, oregano) drażnią mocno skórę, również przy rozpylaniu w pomieszczeniu ich zapach może być drażniący.

4. Słyszałam, że aromaterapia jest jedną z niefarmakologicznych metod łagodzenia bólu.  
W jaki sposób to działa?

Naukowcy twierdzą, że aromaterapia działa pobudzająco na układ limbiczny w mózgu (odpowiedzialny za emocje i wspomnienia). Uważa się, że stymulując tę część mózgu, aromaterapia może zmniejszyć niepokój i napięcie, co prowadzi do zmniejszenia odczuwania bólu.

Może również działać poprzez, lub zwiększanie poziomu serotoniny, która jest przekaźnikiem między komórkami nerwowymi. Olejki eteryczne mogą również zwiększać produkcję własnych naturalnych substancji łagodzących stres (serotonina, dopamina) i zmniejszać poziomu kortyzolu, który jest hormonem stresu.

Wiele olejków eterycznych zawiera w sobie związki chemiczne o właściwościach przeciwbólowych - takie jak mentol, eugenol, kamfora czy salicaty (wszystkie nie są wskazane przy noworodkach). Składniki te działają na receptory odpowiedzialne za ból w organizmie - zmniejszając odczuwanie bólu i zapewniając ulgę.

5. Czy muszę unikać jakiegoś olejku będąc w ciąży? Jakiś może zaszkodzić mi lub  
dziecku?

Olejki eteryczne w ciąży mogą być bezpiecznie stosowane pod warunkiem, że unika się olejków wykazujących działanie toksyczne dla płodu. Dotyczy to olejków, takich jak anyżowy, brzozowy, z nasion marchwi, oregano, nasion i liści pietruszki oraz szałwiowy. Działanie toksyczne na płód ma również tuja, estragon, piołun i wrotycz pospolity. Olejki z tych roślin mogą powodować wady wrodzone u dziecka oraz prowadzić do poronienia lub przedwczesnego porodu. Stosowanie pozostałych olejków w aromaterapii dla ciężarnych powinno się skonsultować z lekarzem. Tego zalecenia powinno się bezwzględnie przestrzegać.

6. Czy mogę używać olejków eterycznych inaczej niż za pomocą dyfuzora? Wcieranie w  
skórę coś daje?

Tak, można stosować olejki eteryczne nie tylko za pomocą dyfuzora. Należy przestrzegać bardzo dawkowania. Dyfuzja jest najbezpieczniejszą formą używania olejków eterycznych.

W tym celu aplikacji na skórę rozcieńczamy olejki eteryczne w oleju bazowym, przy czym konieczne jest dobranie olejków i ich stężeń do wieku dziecka. W roli oleju bazowego dla dzieci świetnie spisuje się olej migdałowy, ale można też skorzystać z innych np. makowego, arganowego, frakcjonowanego oleju kokosowego czy jojoba. Wszystko w zależności od preferencji zapachowych i reakcji dziecka. Trzeba zwrócić uwagę czy np. dany olej dobrze wpływa na skórę dziecka, co jest szczególnie ważne przy częstym u dzieci atopowym zapaleniu skóry (AZS).

Na 2 łyżki oleju bazowego dajemy:

         1 kroplę olejku eterycznego (2 tygodnie do 2 miesięcy)

         2 krople o. e. (3-6 miesięcy)

         3 krople o. e. (7 miesięcy-2 lata)

         do 6 kropli o. e. (3-5 lat)

|  |  |
| --- | --- |
| **Wiek dziecka** | **Olejki, które można stosować** |
| Od 2 tygodnia | Mandarynka, rumianek (rzymski i niemiecki), lawenda lekarska |
| Od 3 miesiąca | Z nasion kolendry, geranium, drzewko herbaciane |
| Od 7 miesiąca | Olejek kadzidlany, słodka pomarańca, tymianek chemotyp linalolowy |

Kontakt: Aleksandra Wiecka -

E-mail: [naturalnaswieca@gmail.com](mailto:naturalnaswieca@gmail.com)

Numer telefonu: 662 382 449