* **Które olejki najlepiej łagodzą ból albo pomagają się rozluźnić?** Olejek eteryczny z szałwii muszkatołowej pomaga w stymulacji skurczów macicy, a także w łagodzeniu bólu porodowego oraz bólu pleców. Warto wprowadzić go już od 37-38 tygodnia ciąży i stopniowo zwiększać częstotliwość, tak aby w terminie porodu smarować się nim bardzo często i wdychać jak najwięcej. W celu rozluźnienia, zrelaksowania, łagodzenia bólu i redukcji napięcia, możemy także wykorzystać olejek lawendowy i/lub z kadzidłowca. Na ból głowy skuteczna jest mięta pieprzowa. Olejki nie wyręczają naszego organizmu, one pobudzają go do procesów uzdrawiania, nie kamuflują objawów, ale działają na przyczynę.
* **Czy aromaterapia może przyspieszyć poród?** Tak, w sposób bardzo naturalny i w zgodzie z naszą fizjologią. W tym celu stosujemy olejki kwiatowe takie jak: przede wszystkim szałwia muszkatołowa, ale również geranium, ylang ylang, róża, jaśmin - te olejki będą naturalnie wzmacniały wyściółkę macicy, indukowały skurcze porodowe oraz wspierały efektywne rozwieranie.
* **Czy są jakieś przeciwwskazania do stosowania aromaterapii w ciąży i podczas porodu?** Przeciwwskazań jako takich nie ma, jednak należy olejki przede wszystkim wprowadzać stopniowo, zaczynając od małych ilości i kierując się naszym nosem, oraz wiedzieć, jak bezpiecznie stosować oraz które olejki można, a których powinno się unikać w danym trymestrze ciąży oraz podczas porodu.
* **Jakie zapachy są najczęściej wybierane przez rodzące kobiety?** Najczęściej wybierane zapachy to lawenda, szałwia muszkatołowa (bardziej ze względu na swoje właściwości niż zapach) oraz dzika pomarańcza.