

Agnieszka

Jak na turlanie wzmacniacz odporność synek 9 mcy –

AM: Jest wiele aspektów, o których wspominałam w wystąpieniu, filarów które budują odporność. Warto spojrzeć na nie i zastanowić się nad każdym z nich i waszym stylem życia, działania.

Martyna

Czy można bezpiecznie stosować olejki eteryczne np. masując brzusek oliwką na rozstępy ? słyszałam o olejku lawendowym, że jest bezpieczny, ale pojawia się wiele przeciwwskazań np. przedwczesny poród ? dziękuję za odpowiedź

AM: olejek lawendowy (jeśli wybierzemy taki dobrej, kontrolowanej jakości) jest bezpieczny i w ciąży i już niemowlaków od pierwszych tygodni. Ważna jest jakość produkty i zastosowanie odpowiedniego rozcieńczenia. Oczywiście zawsze robimy przed pierwszym użyciem test alergiczny. Lawendę stosujemy raczej do wyciszenia skurczów w przedwczesnym porodzie, więc w normalnej fizjologicznej ciąży nie widzę przeciwwskazań.

Magdalena

Od czego najlepiej zacząć w aromaterapii? czy jest to metoda dla każdego? Nawet dla alergika borykającego się z silnym azs?

AM: tak to metoda dobra dla każdego, ale trzeba wiedzieć jaki olejek na co i zdawać sobie sprawę, że jakoś olejków robi różnicę. My pożegnaliśmy AZS dzięki olejkom, więc jesteśmy dowodem, że warto. Zapraszam do obejrzenia filmiku o olejkach eterycznych i alergiach: <https://www.facebook.com/aromatycznamamapl/videos/178681854087018>.

Matylda

Podobno czarnuszka działa super na odporność, ale czy w ciąży jest bezpieczna?

Sama stosuje olejek z czarnuszki u moich dzieci, ale w temacie olejów tłoczonych nie mam wiedzy czy można stosować w ciąży, bo to nie mój obszar specjalizacji. W tematach okołoporodowych pracuje z olejkami eterycznymi.

MamaJulka

A czy dyfuzory zapachowe typu air wick szkodzą dziecku? czy możemy ich używać mając w domu bobasa?

AM: Nie wszystkie olejki eteryczne są dobre dla małych dzieci. Drażniące olejki metolowe to nie rozwiązanie dla małych dzieci. Dodatkowo nie jestem zwolenniczką gotowych maści typu podanych powyżej, bo nie mam pewności co do składu. Ja samodzielnie wykonuję takie maści typu „swobodny oddech” dostosowując olejki w nich zawarte do wieku dziecka.

Kaka

A jaka temperatura u dziecka to gorączka?

AM: Przyjęło się, że 38,5 stopnia, ale tutaj musimy być uważni i obserwować stan dziecka. Czasami dziecko źle się czuje poniżej tego wyznacznika i warto wtedy podjąć pierwsze kroki, ale nie muszą to być od razu leki, można podziałać masażem punktu refleksologicznego i wzmocnić np. działanie olejek cytrynowym (lub mięty pieprzowej u starszych dzieci), który może pomóc delikatnie obniżyć, a nie zbijać do 36,6.

Kasia

A jak jest z ziołami na odporność?

AM: Są zioła i działają. Ja sama używam i używałam, nawet jeszcze przed olejkami. Moją wątpliwość czasami budził brak pewności co do ich jakości, ale też jasne wskazówki ile stosować u dziecka w danym wieku. Wyzwaniem było też czasami zastosowanie odpowiednio skoncentrowanej dawki, aby zadziałać. Przykładowo w 1 kropelce olejku mięty pieprzowej marki doTERRA jest odpowiednik 28 (!) filiżanek naparu miętowego, więc wiem, że kiedy potrzebuje zadziałałam szybko i skutecznie. Taka jednak koncentracja przy dzieciach jest zbyt mocno, dlatego edukuje jak to robić.

Anna

Jaki jest najlepszy i najszybszy sposób na zabicie gorączki u niemowlaka ? może są jakieś domowe sposoby ?

AM: Zimne (nie lodowate) okłady na czoło i kark. Obfite podawanie picia. Użycie olejku cytrynowego i masaż dużego palca stopu (punkt refleksologiczny, w którym możemy obniżyć temperaturę). Tutaj efekt jest dość szybki bo to kwestia 5-10 min, więc nawet jeśli nie podziałałoby mamy wyjście tradycyjne. Ja nigdy nie musiałam skorzystać.

Kaka

A od kiedy można na dłuższy spacer jeśli dziecko urodzi się w styczniu?

AM: Zaczynamy od werandowania i krótkich spacerów. Tutaj regularność jest ważna i wydłużamy powoli, jeśli jest zima. Możemy nie wychodzić, jeśli temperatura jest poniżej -5 stopnia przy takim maluszk. Powyżej odpowiedni ubranko i spacerujemy!

Natalia

Czy powinno się pozwolić dziecku na "naturalną odporność" zdobytą przez brudek, czy raczej utrzymywać mieszkanie sterylne? Raczej planowałam ten pierwszy typ, ale wolałabym mieć potwierdzenie, że odrobina braku sterylności nie zaszkodzi

AM: Sterylność nie jest dobra. Warto dbać o czystość i higienę szczególnie rąk i przedmiotów wsadzanych bezpośrednio do buzi. Warto pomyśleć o naturalnych środkach czystości, zrobić samemu na bazie sodu, olejków eterycznych i innych prostych substancji.

Agnieszka

Czy używanie wosków zapachowych/kadzidełek/ naturalnych kadzideł typu: palo santo jest bezpieczne przy niemowlaku?

AM: Nie jest zwolennikiem używania tego typu produktów u małych dzieci, bo są drażniące. Lepiej kupić dyfuzor ultradźwiękowy i puścić dobrej jakości olejek eteryczny bezpieczny dla dziecka.

Marta

A niemowlak? jak budować jego odporność od samego początku 😊?

AM: Jest wiele aspektów, o których wspominałam w wystąpieniu, filarów, które budują odporność. Warto spojrzeć na nie i zastanowić się nad każdym z nich i waszym stylem życia, działania. Jakość i uważność- to dla mnie kluczowe kwestie.

Magdalen

Na co zwracać uwagę przy wyborze dyfuzora?

Wybór urządzenia dyfuzującego ma bardzo duże znaczenie. Znaczenie na materiał (jakość) z jakiego jest wykonany, wyrzut mgiełki, rozdrabniania olejku. Najprościej zaufać marce, którą się tym zajmuje profesjonalnie.. Tutaj filmik o tym jak wybrać dyfuzor- na co ja zwróciłam uwagę: <https://www.facebook.com/aromatycznamamapl/videos/283984349614307/>

Anna

Jaka jest najlepsza temperatura w domu aby dziecko się nie przegrzewało?

AM: w czasie snu 18-20 stopni, w ciągu dnia 20-23. Warto ubierać dziecko warstwami, aby jakby coś szybko coś ściągnąć

Kaka

A do porodu lawenda? wyciszy?

AM: Lawenda ma właściwości uspokajające, więc może być dobrym wyborem, ale to kwestia czy tak działa na Panią. Powinniśmy wybierać olejki, które nam się podobają, rezonują z nami. Wyciszająco- uziemiająco zadziała też kadzidło czy inne olejki drzewne. Polecam też zainteresować się cytrusami, u wielu kobiet podczas porodu bardzo dobrze wpływają na nastrój, a nasze nastawienie jest bardzo ważne.