Odpowiedzi na pytania mam:

Ad. 1 Czy w czasie ciąży mogę używać olejków kwiatowych takich jak geranium czy bergamotka?

Olejków kwiatowych w czasie ciąży nie używamy, maja one działanie pro- skurczowe, jedynym wyjątkiem jest lawenda i rumian rzymski, ale tez stosujemy w odpowiednim rozcieńczeniu, najlepiej po konsultacji z kompetentna osobą. Oleje z bergamotki jest olejkiem cytrusowym i może być stosowany podczas ciąży również w odpowiednim rozcieńczeniu.

Ad. 2. Jakie zapachy są szczególnie pomocne podczas porodu?

Podczas porodu najbardziej odpowiednie są te, które nam odpowiadają, szczególnie możemy wybierać: geranium, szałwia muszkatołowa, yang yang, róża, jaśmin, lawenda, magnolia, dzika pomarańcza, neroli, kadzidłowiec, mięta pieprzowa. Dobrze jest zapoznać się z zapachami jeszcze w ciąży aby zakotwiczyć je w sobie, aby mieć dobre skojarzenia z tymi zapachami.

Ad. 3. Jakie stężenie olejku można używać bezpośrednio na ciało?

Najlepiej wg zaleceń producenta.

100% czyste certyfikowane olejki np. firmy Doterra zaleca się 1%.

Ad. 4. Skąd najlepiej kupować olejki, jak sprawdzić czy są czyste?

Najbezpieczniej od producenta, który może wylegitymować się pochodzeniem oraz różnymi badaniami i certyfikatami swoich olejków eterycznych, np. buteleczka olejku eterycznego firmy Doterra ma na opakowaniu nazwę olejku, nazwę rośliny z której ten olejek pochodzi, czy jest to czysty olejek czy mieszanka olejków, czy mieszanka z olejem, jakim olejem, na dnie buteleczki jest numer, który po wpisaniu na odpowiednia stronę w internecie pokazuje nam skład chemiczny olejku, wyniki badań i inne ważne informacje.

100% czyste olejki eteryczne nie zostawiają plam, odparują.

Ad. 5. Jaki olejek będzie najlepszy na łagodzenie stresu oraz napięcia?

To zależy od tego czym jest spowodowany stres i napięcie, czy jesteś w ciąży czy nie, ale takim olejkiem pierwszego wyboru wg mnie jest kadzidłowiec, lawenda, bergamotka. Oczywiście zapach musi być akceptowany.

Ad. 6. Czy może Pani polecić dyfuzor z wolnym przebiegiem bo strasznie nie lubię jak robi się duszno od zapachu olejku w pomieszczeniu.

Przy wyborze dyfuzora kierujemy się jakością tj materiałem z jakiego został wyprodukowany, dyfuzor do olejków eterycznych powinien być odporny na działanie chemii organicznej, aby nie wchodził w reakcję z olejkiem. Należy tez zwrócić uwagę na wielkość pomieszczenia do jakiego jest dedykowany, na sposób dyfuzji czy jest ciągły czy z przerwami itp. Polecam i sama używam dyfuzory firmy Doterra: są z odpowiedniego tworzywa i można ustawić czas dyfuzji 2-6-12 godz. Można też wyłączyć w trakcie. Dodatkowo pełnią funkcje lampki nocnej, światło też można wyłączyć jeśli nie potrzebujemy.

Ad. 7. Czy przy niemowlęciu mogę używać oleju w dyfuzorze?

Do dyfuzorów wkraplamy czyste olejki eteryczne, nie wkraplamy olejków rozcieńczonych w oleju.

Olejki eteryczne należy używać zgodnie z zaleceniami producenta. Czyste olejki eteryczne certyfikowanej jakości np. firmy Doterra można stosować przy niemowlęciu zgodnie z zasadami.

Ad. 8. Czy mogą wystąpić skutki uboczne stosowania aromaterapii?

Jak przy każdej terapii tu również mogą wystąpić skutki uboczne spowodowane np. nadwrażliwością na olejek eteryczny, alergią, niewłaściwym stosowaniem, ból głowy, podrażnienie naskórka, duszności, inne

Ad. 9. Czy można zemdleć od dużej ilości olejku w kąpieli?

Pewnie tak, olejki eteryczne to substancje chemiczne naturalnego pochodzenia, niektóre są silne i zawsze należy stosować je z umiarem i rozwagą, z zachowaniem szczególnej ostrożności.

Ad.10. Jakie olejki eteryczne są niewskazane podczas porodu?

Takie które nie odpowiadają nam zapachowo oraz jak podaje literatura w ciąży powinno się unikać m.in. olejków eterycznych z brzozy, kamfory, bylicy pospolitej, wrotyczu pospolitego, tuji, golterii, piołunu.

Ad. 11. Czy podczas masażu niemowlaka warto użyć rozcieńczonego olejku? Czy można go łączyć z bezzapachowym olejkiem do masażu?

Do masażu niemowląt najkorzystniej używać naturalnych olejów np. ze słodkich migdałów, oliwy z oliwek, kokosowego, z pestek winogron. Jak najbardziej można łączyć – rozcieńczać w nich olejki eteryczne np. z lawendy czy rumianu rzymskiego jeśli sytuacja tego wymaga, np. dziecko cierpi na dyschezję, bądź jest niespokojne, ma trudności z zasypianiem, potrzebuje rozluźnienia, odprężenia.

Ad. 12. Czy pozwolą mi zabrać dyfuzor na salę porodową?

W Szpitalu im Św. Rodziny przy ul. Madalińskiego w Warszawie są dyfuzory na sali porodowej, ale można też mieć swój, w innych szpitalach tą kwestię warto wpisać w plan porodu i omówić z położną.

 Ad. 13. Czy sa przeciwskazania do używania olejków w kąpieli?

Tak, np. nadwrażliwość na dany olejek, alergia, rany i podrażnienie skóry.

Ad. 14. Czy można stosować aromaterapie podczas porodu w wodzie? Czy olejek rozpuszczony w wodzie będzie bezpieczny dla niemowlęcia?

Podczas porodu w wodzie bezpiecznie można stosować aromaterapię wziewną. Olejki eteryczne nie rozpuszczają się w wodzie, basen porodowy także nie jest z tworzywa do którego można aplikować olejki eteryczne.

Ad. 15. Czy olejki eteryczne mogą oddziaływać z lekami?

Tak, odpowiednie olejki eteryczne mogą działać synergistycznie z lekami, wspierać ich działanie, inne mogą je neutralizować, działać przeciwstawnie, dlatego warto jest odbyć konsultację z osobą kompetentną.

Ad. 16. Czy można stosować jakiś olejek na katar dla dziecka 4 mce?

Olejki eteryczne stosujemy zgodnie z zaleceniami producenta. Jest wiele olejków eterycznych na rynku różnych producentów i należy ich przestrzegać.

Czyste olejki eteryczne od Doterra w odpowiednim rozcieńczeniu, odpowiednio aplikowane mogą być zastosowane w tym przypadku.

Ad. 17. Czy 5 tyg. przed porodem mogę stosować olejek z szałwii muszkatołowej i ylang ylang?

5 tygodni przed porodem, to jeszcze za wcześnie na te olejki, bezpiecznie można je stosować po zakończeniu 37 tygodnia ciąży, kiedy jest tzw czas terminu porodu.

 Ad. 18. Jaka wodą najlepiej rozcieńczać olejki?

Olejki eteryczne nie rozpuszczają się w wodzie, rozpuszczają się w tłuszczach i alkoholu. Najpierw trzeba je rozcieńczyć np. w mleku, miodzie, alkoholu a potem w wodzie.

Ad. 19. Czy można łączyć olejek z jakimkolwiek olejem spożywczym, kokosowym, oliwą?

Tak, każdy olej spożywczy jest dobrym nośnikiem dla olejków eterycznych.

Ad. 20. Czy może polecić Pani jakąś konkretną firmę olejków, która będzie bezpieczna w ciąży i podczas porodu?

Tak, w szpitalu i w domu używam olejków eterycznych firmy Doterra, posiadają badania i certyfikaty jakości i czystości. Tej firmy olejki polecam. Przed zakupem najkorzystniej zapoznać się z zapachami i wspólnie z konsultantka dokonać wyboru zgodnie z potrzebami.