

AROMATERAPIA OKOŁOPORODOWA



mgr Agnieszka Kurowska

Położna

Doradca Olejkowy

Doradca Olejkowy



- szerzenie wiedzy o olejkach
- dostosowanie olejków do indywidualnych potrzeb
- ogólne stosowanie olejków
- stosowanie olejków w ciąży i okołoporodowo
- własne doświadczenie w stosowaniu olejków
- pomoc w zakupie certyfikowanych olejków eterycznych

Olejki eteryczne



- 1.naturalne substancje aromatyczne występujące w różnych częściach roślin
- 2.występują w postaci lotnej i ciekłej równocześnie
- 3.pozyskuje się je przez destylację i tłoczenie
- 4.ropuszczają się w tłuszczach i alkoholach

3 cechy olejków



1. Czyste - przebadane na każdym etapie tworzenia, posiadają badania i certyfikaty

1. Skuteczne - już 1 kropla ma działanie terapeutyczne

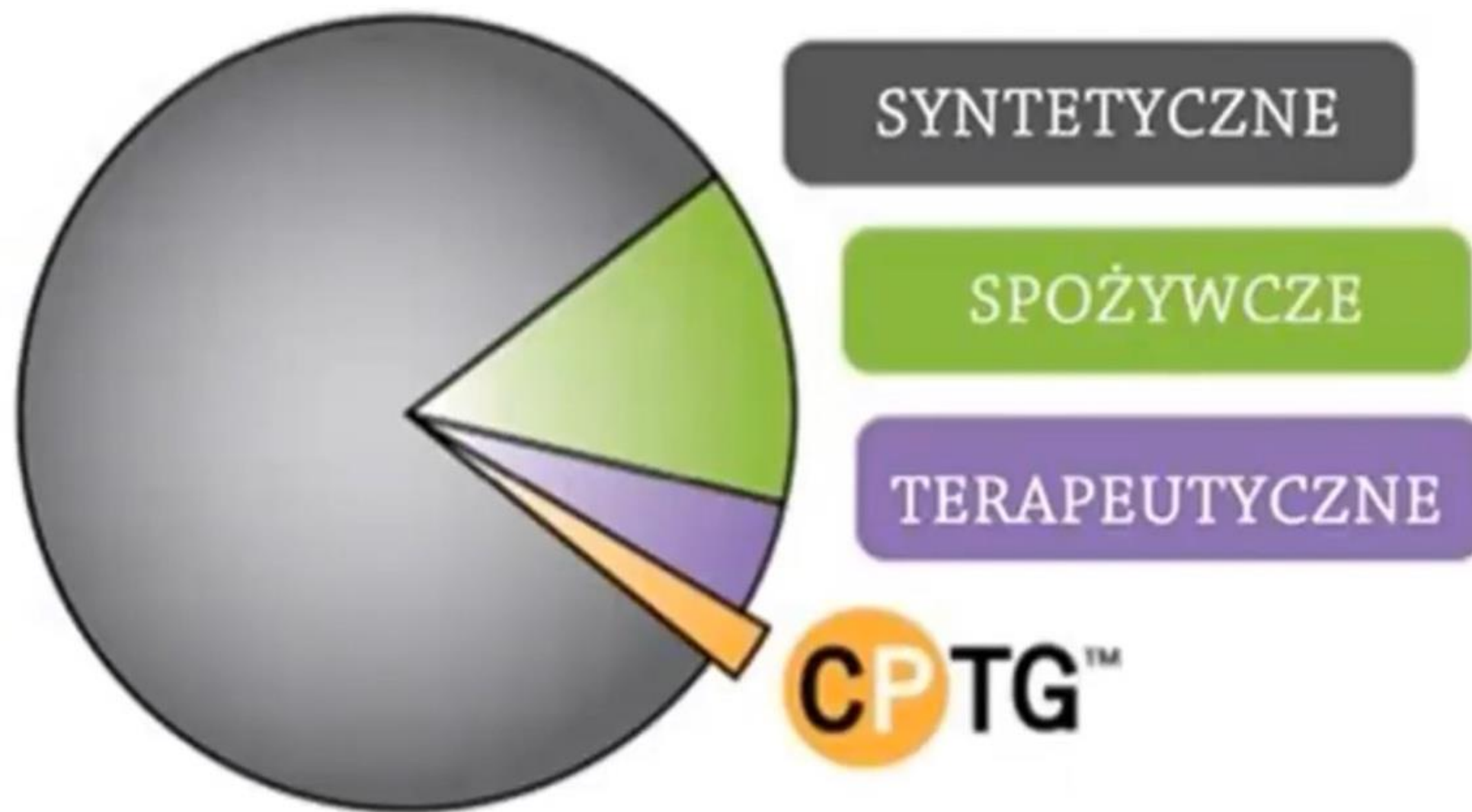
2. Skoncentrowane i wydajne - 1 kropla olejku z mięty pieprzowej
= 28 filiżanek mięty



= 28 x



Bezpieczeństwo w ciąży.
Najwyższa jakość to podstawa.



3 sposoby stosowania olejków



Aromatycznie

Wąchanie, wdychanie

- dyfuzor ultradźwiękowy,
- dyfuzor pasywny,
- inhalacja parowa



Miejscowo

Masaż, kąpiel, kompres

ZAWSZE ROZCIEŃCZAMY

W OLEJACH



Wewnętrznie

W kapsułkach, na wodę lub olej

Tylko po konsultacji ze specjalistą!

W CIĄŻY NIE STOSUJEMY WEWNĘTRZNIE !

Analiza węchowa

W ciąży korzystajmy tylko z tych olejków, których zapachy dobrze nam się kojarzą i nam odpowiadają.

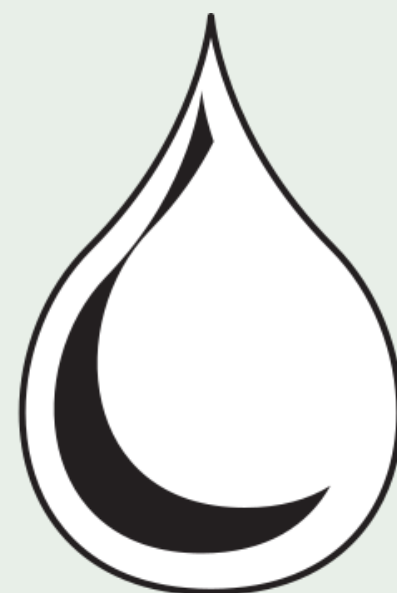


5 top olejków do porodu (i nie tylko !)

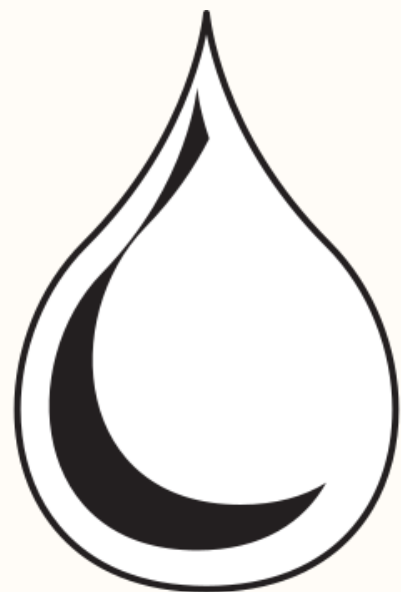




- **Królowa olejków**
- **Bezpieczna na każdym etapie ciąży, w porodzie, połogu i u malucha**
- Sen, stres, napięcie, uspokojenie, obniżony nastrój
- Infekcje, bóle głowy i pleców
- Wczesne skurcze
- Obniża ciśnienie krwi
- W połogu bóle piersi, obrzęki
- Rany, problemy skórne
- Kolki, odparzenia pieluszkowe,
- Przeziębienie, ból ucha



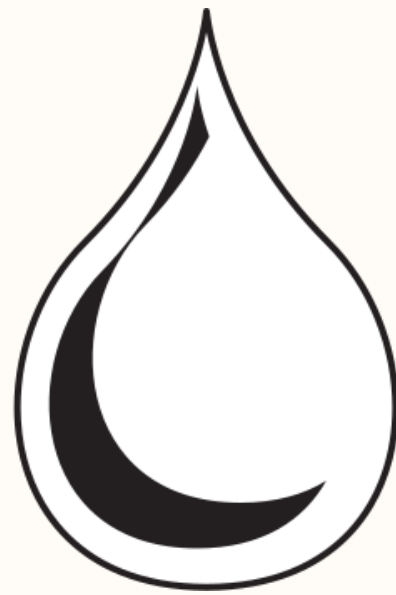
- **Bezpieczna na każdym etapie ciąży, w porodzie, połogu i u dzieci**
- Poprawia samopoczucie, pobudza do działania, zwiększa koncentrację
- Bezsenność, stres
- Łagodzi nudności
- Przepięknie pachnie
- Pomocna przy niestrawności i zaparciach
- Usprawnia pracę wątroby
- Skuteczna na infekcje, zatoki, katar
- Na zmęczenie, brak energii podczas porodu i napięcia w ciele
- Wzmocnienie poporodowe



- **Bezpieczna doraźnie od II trym. ciąży**
- Bóle głowy i migreny
- Pobudza i orzeźwia, zwiększa koncentrację
 - na zmęczenie podczas porodu
- Działanie chłodzące - duża zawartość mentolu
- Nadmierna laktacja - przyjemnie chłodzi, łagodzi stany zapalne, zmniejsza obrzęki
- Problemy trawienne: mdłości, wzdęcia
- Obniża gorączkę



Kadziidłowiec



- **Król olejków**
- **Bardzo bezpieczny, najważniejszy olejek, najlepiej przebadany i najczęściej używany**
- Regeneracja komórek i wsparcie po porodzie
- Zapalenie piersi
- **Wpływ na emocje** - koi układ nerwowy, stres, lęk, depresja, niepokój, wahania nastroju, obniża napięcie
- Infekcje, przeziębienia, kaszel
- Blizna po cesarskim cięciu i pielęgnacja krocza
- Zapobiega rozstępom, niweluje zmarszczki
- Działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie



- **Do zastosowania podczas porodu i po porodzie**
- Naturalnie wzmacnia mięśnie macicy
- Obniża poziom kortyzolu, znosi napięcie, wspomaga działanie naturalnej oksytocyny
- Obniża ciśnienie krwi
- Pozwala na poddanie się instynktom w porodzie, dzięki czemu poród przyjmuje naturalny przebieg. Relaksuje, uspokaja
- Przydatna w depresji poporodowej
- Wspiera powrót macicy do zdrowia
- Reguluje pracę hormonów
- Wspiera rozpoczęcie i zwiększenie laktacji (przydatna zwłaszcza przy CC)

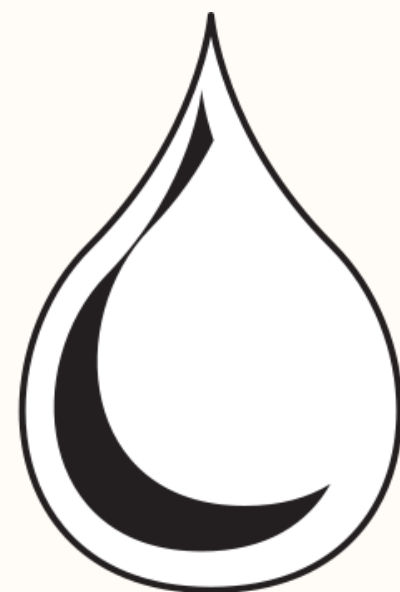
Co stosujemy na dolegliwości w ciąży?

Ból gardła:

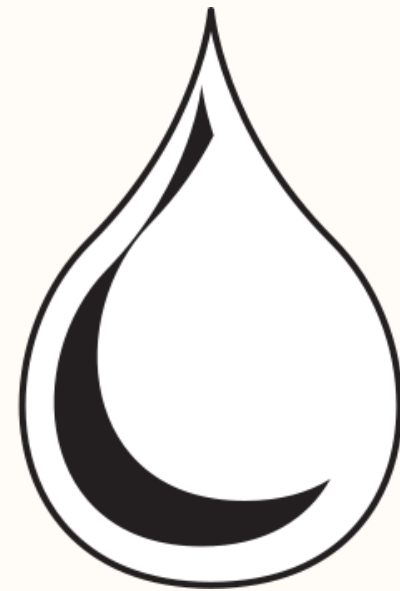
- Lawenda
- Cytryna
- mieszanka On guard (po próbie wrażliwości)

Trudności z zasypianiem, stres:

- Lawenda
- Serenity
- kadzidłowiec
- Dzika pomarańcza
- Rumianek rzymski



Co stosujemy na dolegliwości w ciąży?



Bóle kręgosłupa:

- Lawenda
- Kadzidłowiec
- Deep blue

Nudności:

- Cytryna
- Imbir

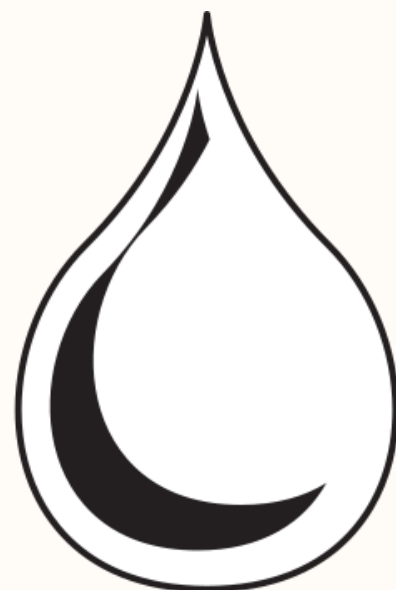
Co stosujemy na dolegliwości w ciąży?

Wspomaganie elastyczności więzadeł,
mięśni, skóry:

- Kolagen (przez całą ciążę)



Co stosujemy w okresie okołoporodowym?



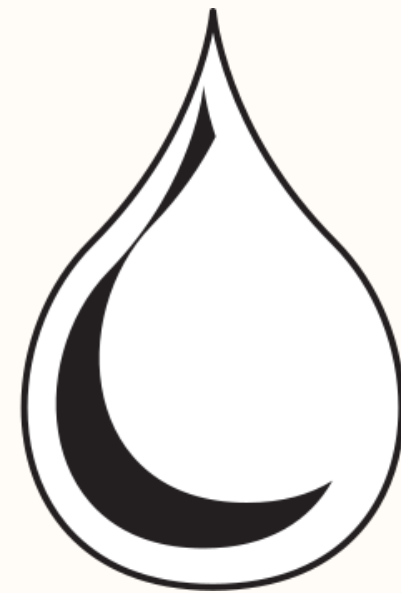
Gojenie krocza:

- Lawenda (zmniejszy odczuwanie bólu)
- Drzewko herbaciane na wkładkę

Blizna:

- Kadzidłowiec (gojenie i mobilizacja blizny)

Co stosujemy w czasie laktacji?

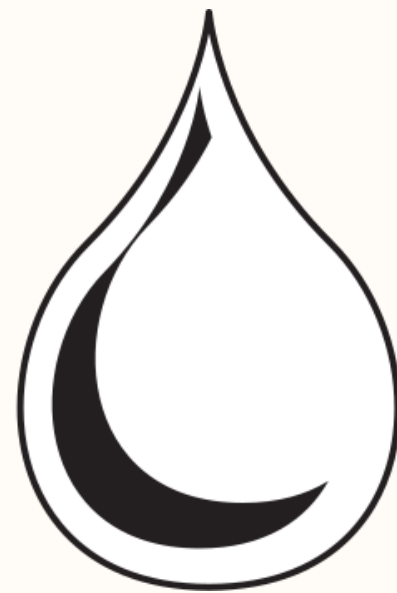


Zwiększenie produkcji pokarmu:

- Bazylia
- Koper
- Kmin rzymski
- Szałwia
- Lawenda

(rollon i smarowanie stóp)

Co stosujemy w czasie laktacji?



Nawał:

- Mięta
- Lawenda
- Cyprys

Zastoje:

- Cyprys
- Lawenda
- Mięta

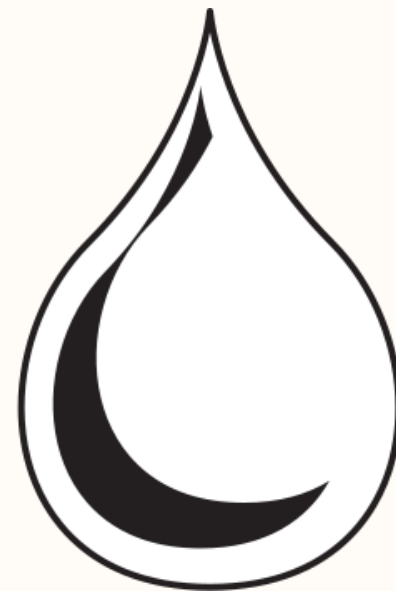
(rollon smarowanie po karmieniu)

Co stosujemy w czasie laktacji?



Podrażnione brodawki:

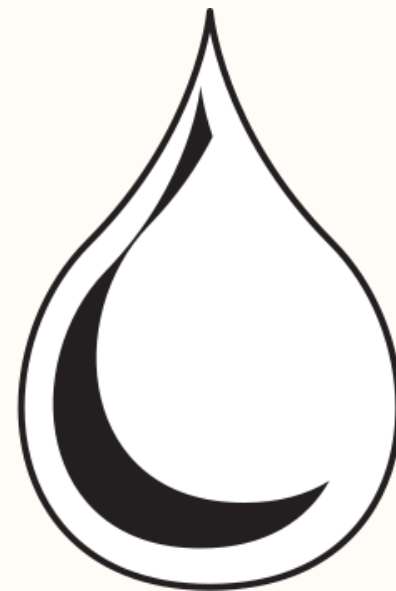
- Lawenda (w dużym rozcieńczeniu, po karmieniu)



Zapalenie piersi:

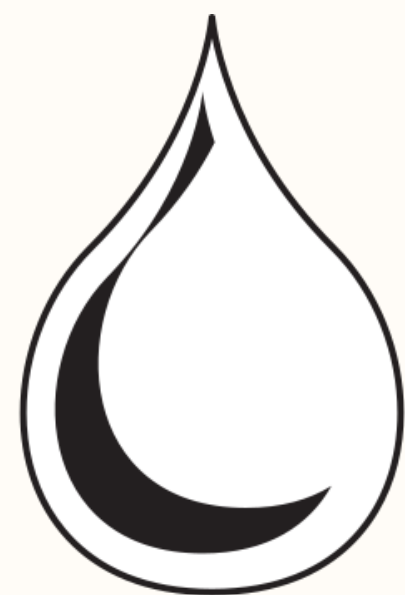
- Lawenda, mięta (smarowanie miejscowe)
- Oregano (kapsułki po 1 kropli rozcieńczone w oleju jadalnym)

Co stosujemy u noworodka?



- Lawenda
- Rumianek rzymski
- Wanilia madagaskarska
- Cytryna
- Kadzidłowiec

Co stosujemy u noworodka?



Masaż noworodka

Olej kokosowy lub olej musztardowy (z ziaren gorczycy) masaż, dotyk z olejami wspiera całościowy rozwój noworodka.

Co stosujemy u noworodka?

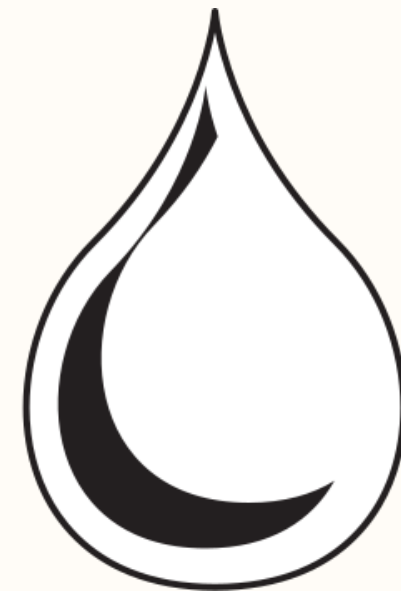


Ząbkowanie:

- Lawenda na żuchwę

Wydzielina z oka:

- Lawenda (z lanoliną, z czymś gęściejszym niż olej)



Gojenie pępka:

- Mirra
- Lawenda

Dziękuję za uwagę!

Chętnie odpowiem na Wasze pytania!

Zapraszam do stoiska

Olejkowej Szkoły Rodzenia! 😊☐



Olejkowa Szkoła Rodzenia

nazdrowie.naturalnie