

מדריך בטיחות לארומתרפיה בהריון ולידה



מדריך להריון

- קבלו את הסכמת האם לפני שימוש בשמנים אתרים עליה בזמן ההריון, הלידה, השיקום, או הטיפול בתינוק
- השימוש בשמנים אתריים יעשה רק להריון בריא ותקין ללא בעיות בריאות
- משתמשים אך ורק בשמנים אתרים איכותיים שגדלו והופקו בסדנדרט הגבוה CPTG והוגדרו כטהורים ובטוחים לשימוש בדרגה טיפולית
- משתמשים בריכוזיות הנמוכה ביותר לקבלת התוצאה הרצויה
- נמנעים מחשיפה ארוכה לכל שמן אתרי שהוא
- מומלץ לבדוק רגישות בשורש כף היד 24 שעות לפני השימוש
- אין להשתמש בשמנים אתרים לבליעה בתקופת הריון או הנקה אלא רק בהנחיית מטפל או רופא לתחום
- במידה ויש סיכון להפלה, להימנע משימוש בשמנים אתריים בטרימסטר הראשון, אלא אם ניתנת הנחיה מקצועית אחרת
- להימנע משימוש בתוך האף, העיניים והאוזניים

רשימת השמנים הארומטיים המוזכרים כאן מתייחסים אך ורק למוצרים של דוטרה

בזכות הבדיקות הקפדניות שהם עוברים ודרגת הטוהר והנקיון שלהם בסטנדרט CPTG

הדילול המומלץ בדרך כלל בהריון הינו 1% מה שאומר 1 טיפה שמן אתרי בתוך 1 כפית שמן נשא

שמנים אתרים עדינים ובטוחים לשימוש במריחה:

לבונה, גרניום, ג'ינג'ר, לבנדר, לימון, מללוכה עץ התה, קמומיל רומאי, סנדלווד, ילאנג ילאנג ומשפחת ההדרים 2 תפוז, ברגמוט ולימון.

תערובות דוטרה להריון:

תערובת איזון BALANCE, תערובת הדרים/CITRUS BLISS, תערובת התרוממות/ELEVATION, תערובת בפוקוס/INTUNE, תערובת שלוה/SERENITY, תערובת לחישה/WHISPER, תערובת לעיסוי/AROMATOUCH, תערובת נשימה/BREATH/AIR, תערובת לכאבים/DEEP BLUE, תערובת עיכול/ZENGEST, תערובת על המשמר/ON GUARD, תערובת הלחץ עבר/PAST TENSE, תערובת ניקוי רעלים/ZENDOCRINE

שמנים אתרים שעשויים לגרום לגירוי בעור. לכן להשתמש רק בעת הצורך ולפי הדילול המומלץ:

מרווה מרושתת(עשויה לגרום לצירים), ציפורן, ברוש, מיורן, מנטה, רוזמרין(עשוי להוריד לחץ דם), טימין ואורגנו



Dr. David Hill, DC

מסר מד"ר דייוויד היל, יו"ר צוות המחקר והפיתוח של חברת

:dōTERRA

"תוכלו למצוא הזהרות בכל מקום ובכל דבר מה מותר ומה עשור לך לעשות בתקופת ההריון. לפני מספר שנים הזהרות אלו היו מאוד רלוונטיות בגלל מרכיבים לא נקיים שנמצאו בשמנים אורמטיים שלא עברו סדרת בדיקות מחמירות וקבעו סטנדרט שימוש גבוה כמו CPTG. אך כיום אנו נהנים משמנים ארומטיים טהורים עם **dōTERRA** שזה כבר לא מהווה בעיה"

מדריך לתינוקות

- להימנע ממוגע שמנים אתריים בפתחי האיברים של התינוק, בעיניים, אוזניים, אף ופה
- לא להשתמש בשמנים אתרים בתינוקות מתחת למשקל 20 ק"ג
- תמיד להתחיל בשימוש המינון וריכוז הנמוך ביותר
- לעלות את המינון רק במידת הצורך ואם אין תגובה שלילית
- עושים בדיקה-רגישות בשורש כף יד התינוק עם שמן מדולל ומחפשים סימני רגישות במשך 24 שעות לפני השימוש
- לאמבטיה מוסיפים שמנים אתריים לכף אחת של תחליב גוף טבעי לפני השימוש

- להרחיק מתינוקות וילדים כדי להימנע ממגע או חשיפה לא מבוקרת
- להימנע משימוש על העור בחשיפה לשמש

שמנים ותערובות ארומטיות טהורות של חברת דוטרסה:

- Roman Chamomile - קמומיל רומאי
- Lavender - לבנדר
- Serenity blend - תערובות שלוה
- (Tea Tree oil) - Melaleuca - מללוכה עץ התה
- Frankincense - לבונה
- Lemon - לימון
- Wild Orange - תפוז בר
- Balance Blend - תערובת איזון באלאנס

1. שמנים אתרים להרגעה:

מדללים לבנדר, קמומיל רומאי, או תערובת שלוה, מורחים על כפות הרגליים או על בית החזה שלך אם הינך מחזיקה את תינוקך להרגעה.

אפשר למרוח גם על השמיכה של התינוק או הבגדים ² השימוש בשמן הקוקוס הנוזלי שלנו לא מכתים את הבגדים והמצעים.

שימוש בדיפיוזר במהלך היום או הלילה גם יעיל וטכניקות עיסוי תינוקות שונות

2. תמיכה לעיכול :

מדללים 1 טיפה לבנדר עם 1 טיפה תפוז בר בשתי כפות שמן נשא או שמן קוקוס נוזלי FCO ומעסים את בטנו של התינוק בעדינו עם כיוון השעון, לפחות 30 שניות.

מעסים כל 15-30 דקות עד שהבטן שלהם נרגעת

3. כאבים ממכה או נפילה:

לבונה מסייעת לתגובה מהירה ובריאה למכות ולכן זוהי בחירה מצויינת לאתגרים ובעיות שונות עם התינוק. במיוחד כשהם מתחילים לחול, לנסות לקום וללכת!

4. שמנים אתרים לעור התינוק:

מדללים טיפה אחת מללוכה עץ התה עם טיפה אחת לבנדר בשמן קוקוד נולי FCO או שמן נשא איכותי אחר. מורחים כל פעם שמחליפים להם טיטול. אפשר להשתמש בבקבוק ספריי ולהתיז לתינוק על האיזור. ליבש באמצעות בד כותנה כדי למנוע חדירת כימיקלים או חיידקים.

5. שמנים אתרים לבקיעת שיניים:

משתמשים בלבנדר, קמומיל רומאי או תערובת שלווה, מורחים לאורך קו הלסתות מבחוץ כל 15-30 דקות עד שהתינוק נרגע.

לתינוקות יותר גדולים מעל חצי שנה אפשר לאלחש את הכאב עם 1 טיפה ציפורן בדלול עם שמן נשא צמחי, כמו שמן זית

6. שמנים אתרים לאוזניים:

מדללים לבנדר ומללוכה עץ התה ומורחים מסביב לאוזניים (לעולם לא מכניסים שמנים אתרים לתוך האוזניים). מעססים את האוזניים מלמעלה כלפי מטה לכיוון בלוטות הלימפה כדי לעודד ניקוז בריא ותקיין. ניתן לדלל ולהשתמש בכדור צמר גפן.

7. שמנים אתרים לתמיכה במערכת הנשימה:

מדללים מללוכה ולימון, מורחים על החזה, והגב כמה פעמים בשעה. שילוב של לבונה ולבנדר גם יכול לעזור.

מדריך להנקה

- מורחים שמנים אתריים מדוללים לאחר שהתינוק ינק
- חשוב להימנע ממועג ישיר של עור התינוק, עיניים, אוזניים ופה והעור של האמא באיזור בו מוחרים את השמנים (יחס הספיגה משתנה לפי מידת הדילול של שמני הנשא, במידה ויש ספק לנגב את האיזור עם מטלית ומים פושרים לפני הנקה)
- לא לוקחים שמנים אתריים בבליעה עד להפסקת הנקה, או אם קבלת הנחיה מקצועית אחרת