A woman in profile, looking towards the right, holding a small white flower to her nose. The background is a soft-focus tropical scene with a blue sky, white clouds, and a palm tree. The overall color palette is light and airy, with a blue tint.

***АРОМАТЕРАПИЯ
ПРИ
БЕРЕМЕННОСТИ***

Из истории...

- *Влияние запахов как на психоэмоциональное, так и на физическое состояние людей известно с древности*
- *Эфирные масла широко использовались в Древнем Египте для оздоровления и лечения заболеваний, поэтому у каждого Фараона были благовония для подъема настроения и успокоения, усиления потенции и даже для создания воинственного настроения.*

Из истории...

- В древнем Вавилоне аромамасла добавляли в строительные материалы для возведения храмов(кедровое, лимонное): ароматы создавали ощущение спокойствия и покоя, что располагало к медитации.*
- Гиппократ использовал розовое эфирное масло для массажей при врачевании женских болезней и нарушений пищеварения.*
- Древние римляне применяли масла еще шире, изготавливая из них три вида духов: твердые, жидкие и пудру; делали мази и кремы для заживления ран.*
- На Руси практиковали окуривание и ингаляции*

В настоящее время проводятся серьезные исследования по поводу применения эфирных масел в медицине , в частности при беременности.

Но!** В случае использования эфирных масел во время беременности **необходима консультация ароматерапевта.

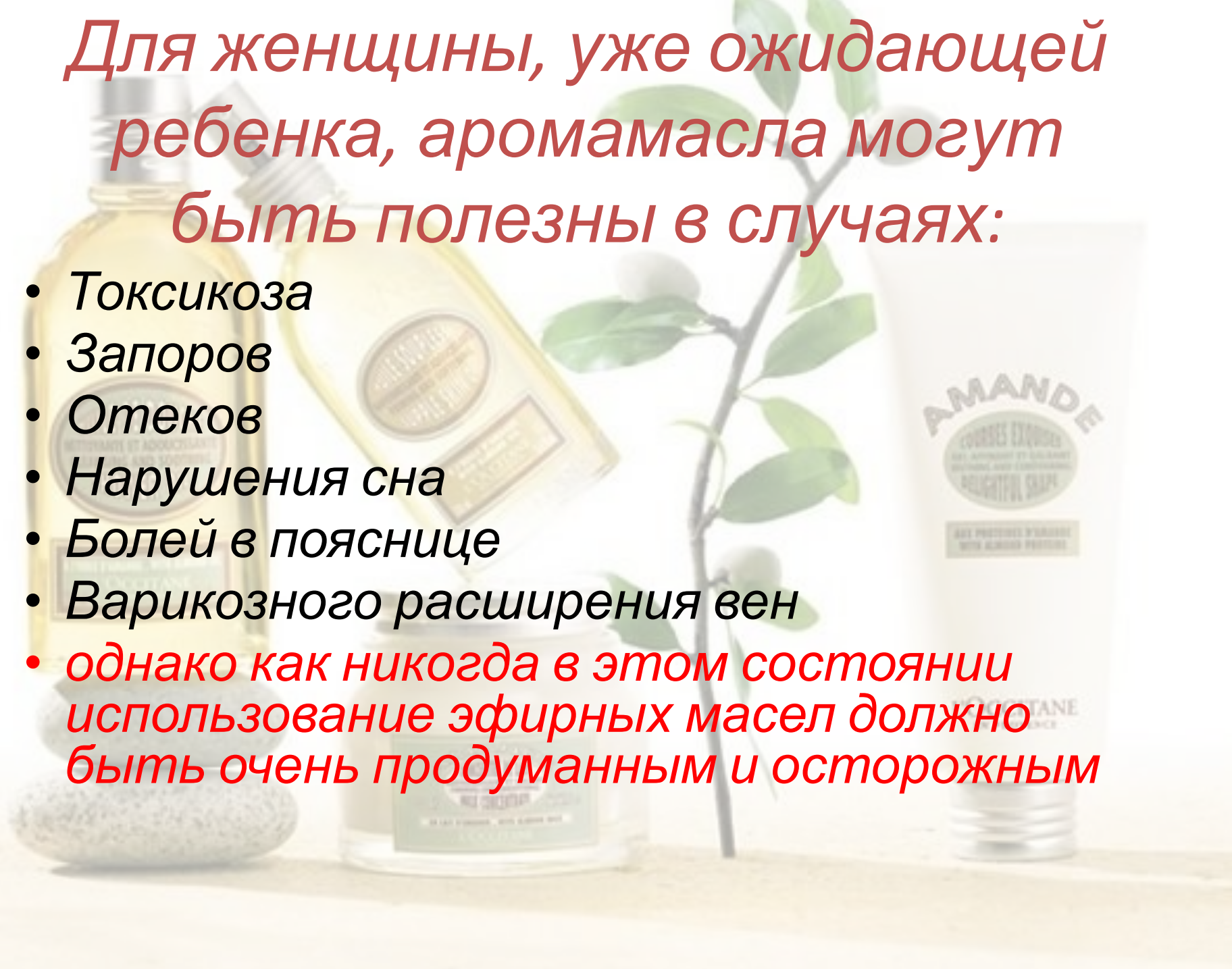
Совершенно безопасно...

- за 3 месяца до планируемого зачатия для улучшения сперматогенеза и регулирования менструального цикла обоим супругам применять **розовое эфирное масло** (для мужчин теплые ванны с розовым маслом (8-10 капель на ванну), женщине – сидячие ванны с 5-7 каплями).
- Этим же действием на женскую половую систему обладает и масло **герани**.

- Женщине, готовящейся к зачатию, хорошо перед сном делать специальный массаж со смесью эфирных масел *иланг-иланга* (2 к), *розы* (3 к), *шалфея* (4 к) и *бергамота* (3 к)
- 14 капель приготовленной смеси добавить к 60 мл миндального масла и легкими круговыми движениями массировать живот от одной тазовой кости до другой, захватывая область солнечного сплетения

Для женщины, уже ожидающей ребенка, аромасла могут быть полезны в случаях:

- Токсикоза
- Запоров
- Отеков
- Нарушения сна
- Болей в пояснице
- Варикозного расширения вен
- **однако как никогда в этом состоянии использование эфирных масел должно быть очень продуманным и осторожным**



*Известно негативное влияние на
ребенка и течение
беременности следующих масел:*

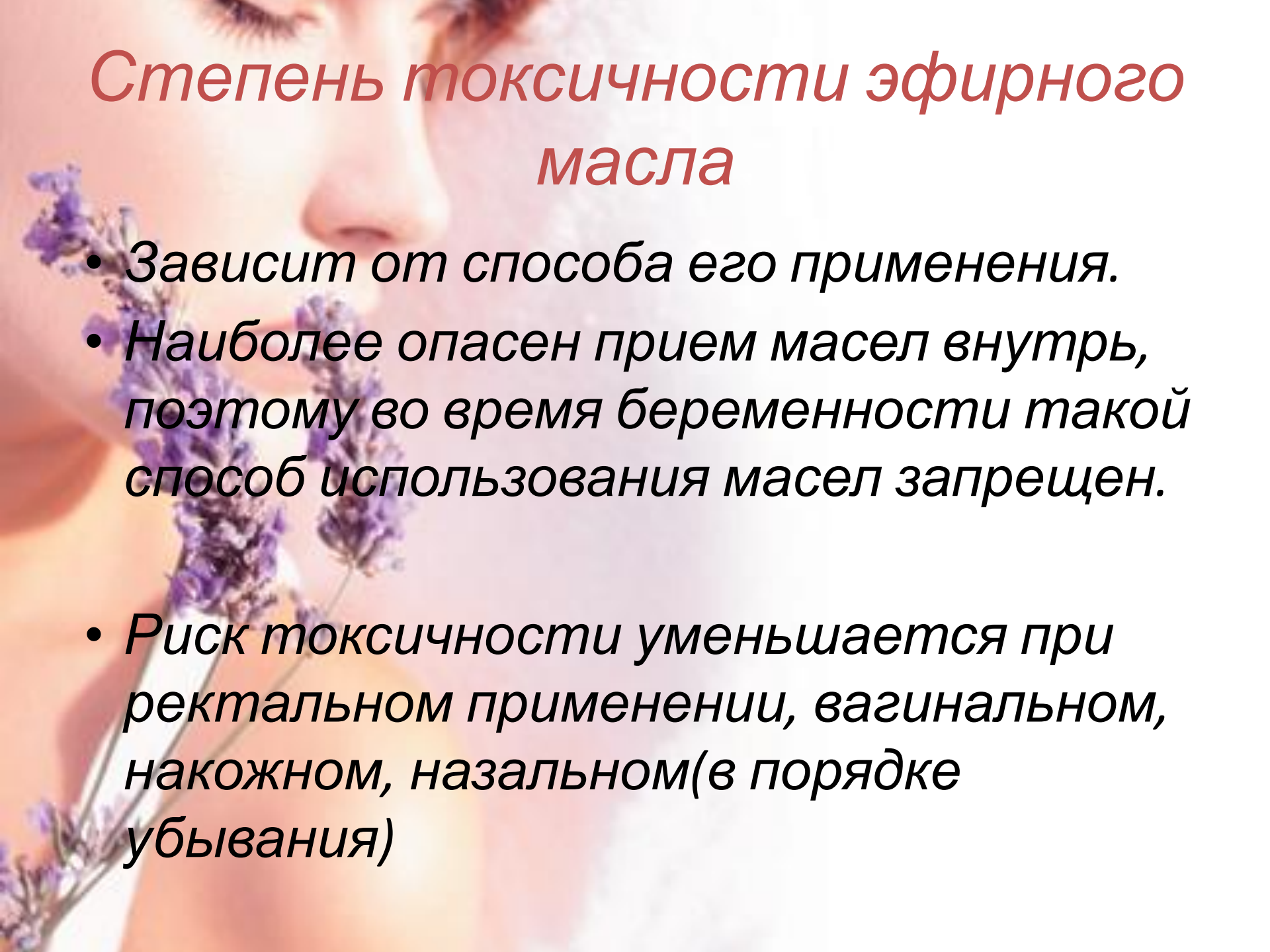
- *Полынь горькая*
- *Мята болотная*
- *Полынь обыкновенная*
- *Туя*
- *Шалфей лекарственный*
- *Спиковая лаванда*

*!!! Эти масла содержат в своем составе
очень большое количество кетонов,
обладающих гормональной активностью
и способных стимулировать маточное
кровоотечение.*

Масла растений, таких как:

- *Базилик*
- *Можжевельник*
- *Мирра*
- *Полынь всех видов*
- *Ромашка всех видов*
- *Тимьян*

могут приводить к повышению уровня эстрогенов в крови и тем самым повышать тонус матки, создавая угрозу протеканию беременности



Степень токсичности эфирного масла

- Зависит от способа его применения.*
- Наиболее опасен прием масел внутрь, поэтому во время беременности такой способ использования масел запрещен.*
- Риск токсичности уменьшается при ректальном применении, вагинальном, накожном, назальном(в порядке убывания)*

Подбирая эфирное масло

- Следует учитывать и ощущения самой женщины
- Если рекомендуемое масло вызывает головную боль, тошноту, неприятные эмоции, тогда применять его не следует.
- При неосложненном течении беременности у здоровой женщины маловероятно, что эпизодическое применение какого-либо масла в допустимой дозировке нанесет вред, но лучше всё-таки быть максимально осторожными, особенно если в анамнезе были случаи самопроизвольного прерывания беременности, бесплодие, экстрагенитальные патологии

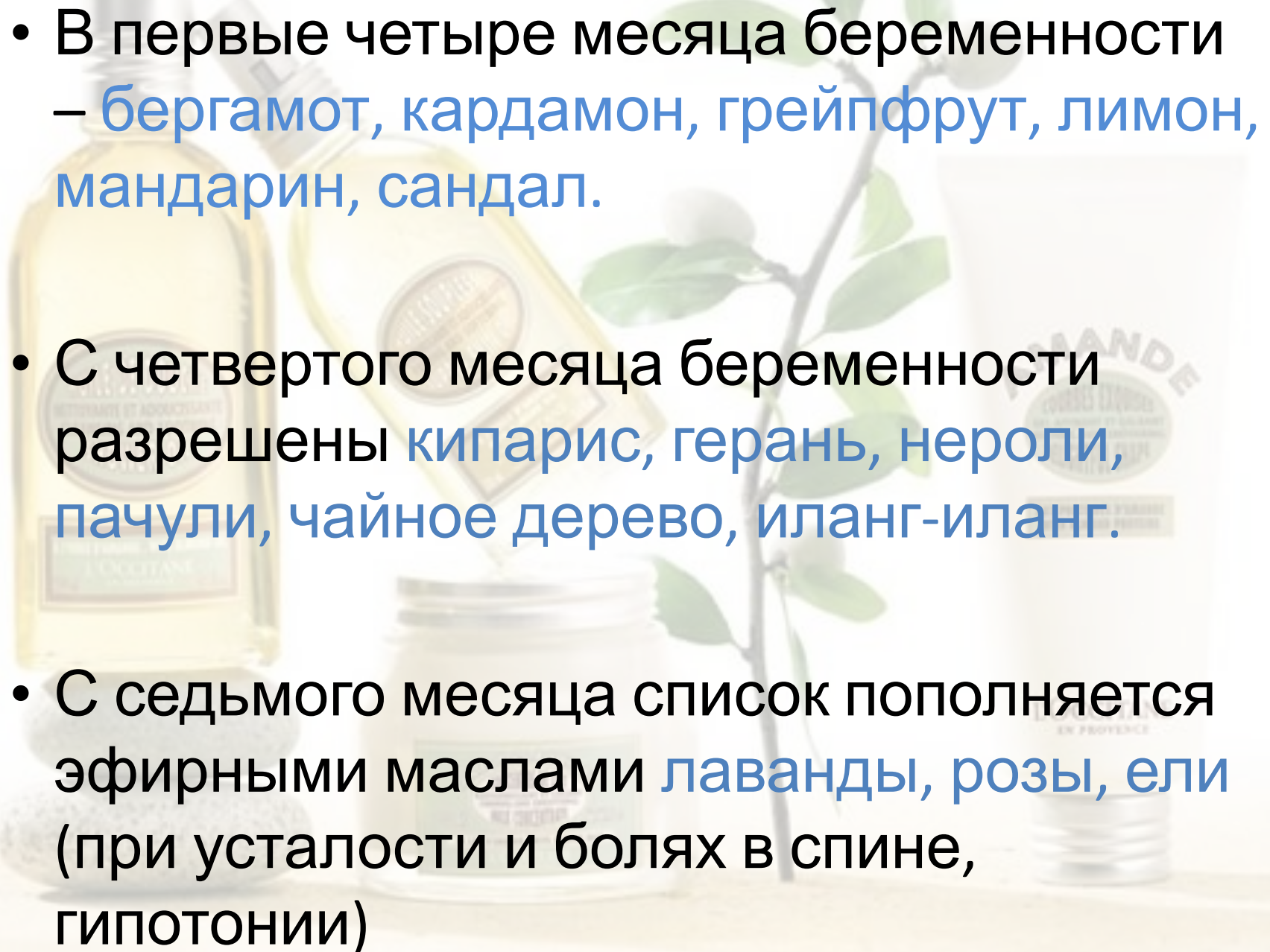
- **Прежде** чем использовать какое-либо средство, содержащее эфирные масла, **следует провести обонятельную пробу и кожный тест** на чувствительность к маслу.
- Беременным женщинам, у которых **бывают** аллергические реакции в виде крапивницы, отека Квинке применять аромамасла **категорически не рекомендуется!**
- Непереносимость масла выражается в высыпаниях разного характера на коже, появлением зуда, покраснения, припухлостей, затруднением дыхания, учащением пульса, повышением давления, головной болью, чиханием, слезотечением, покраснением и отеком слизистых оболочек.

- В период беременности в день можно использовать **только одну** ароматерапевтическую процедуру, т. е. недопустимо в один и тот же день делать массаж, принимать ванну, делать компрессы с эфирными маслами и т.д., исключение составляет ароматизация помещения с помощью аромалампы – это можно делать ежедневно.

Безопасное применение масел.

- Необходимо использовать эфирные масла фабричного выпуска
- Тщательно читать инструкцию и проверять срок годности



- 
- В первые четыре месяца беременности – бергамот, кардамон, грейпфрут, лимон, мандарин, сандал.
 - С четвертого месяца беременности разрешены кипарис, герань, нероли, пачули, чайное дерево, иланг-иланг.
 - С седьмого месяца список пополняется эфирными маслами лаванды, розы, ели (при усталости и болях в спине, гипотонии)

Боли в пояснице можно снять:

- Для массажа готовим масло: к 30 мл **миндального** или любого другого растительного масла добавить **сандаловое, лавандовое и кипарисовое** эфирные масла в количестве 2-х капель каждое. Также боль уберет ванна с 8-10 каплями смеси этих масел в равных пропорциях. Для того чтобы приготовить ванну, смесь масел капают в молоко или сливки, на морскую соль и только потом растворяют в воде.

При токсикозе:

- *Смесь для аромалампы: эфирное масло лаванды 3 капли, лимона – 1 капля, сосны или кипариса – 1 капля.
Прохладный компресс с лавандовым маслом или мяты, которое можно просто понюхать. Эти же масла можно применять для аромамедальонов.*

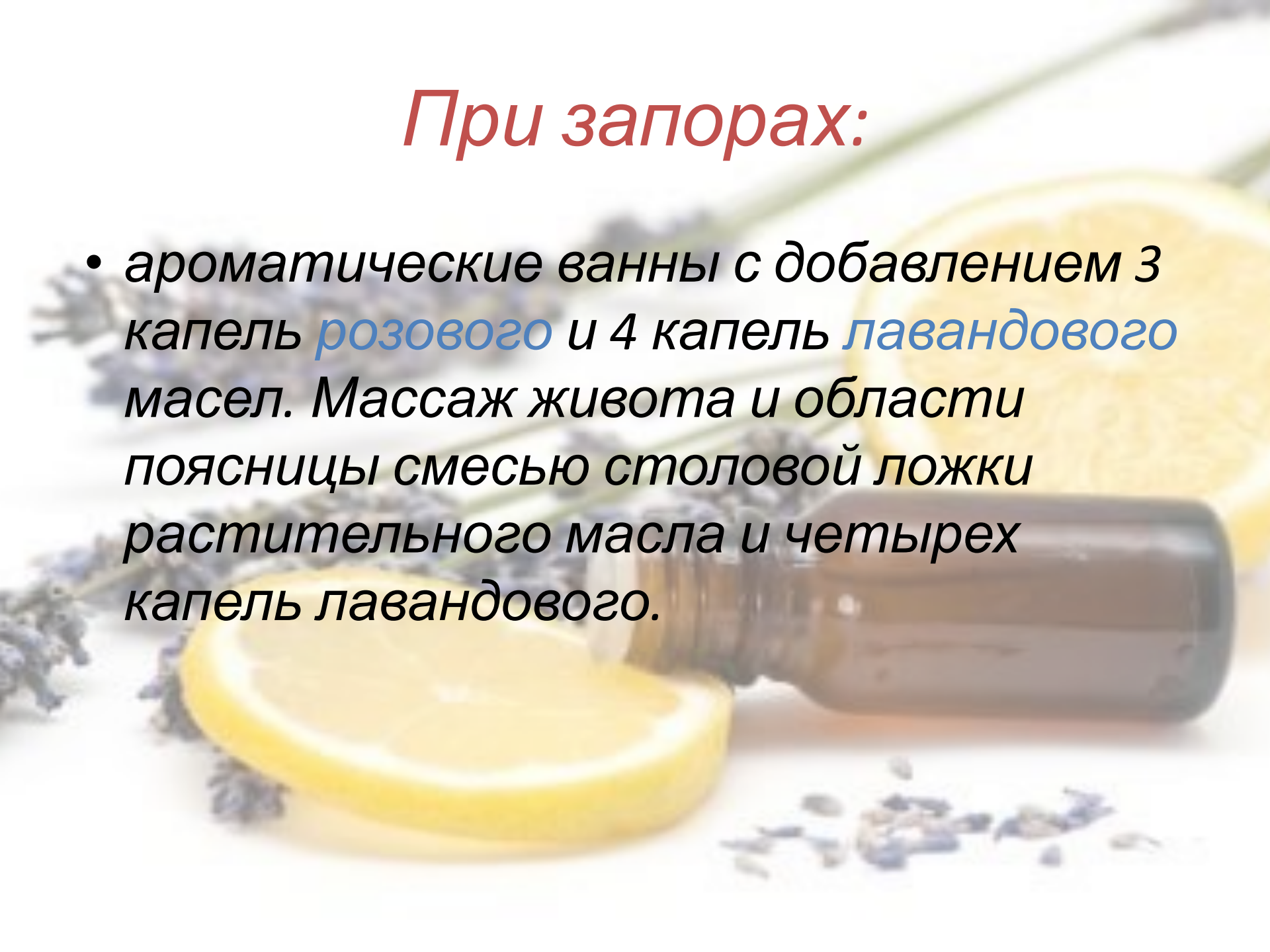
При изжоге:

- чай из ромашки, мяты и корня аира в равных пропорциях. Массировать область солнечного сплетения с 15 мл растительного масла и двумя каплями эфирного масла лимона.



При запорах:

- *ароматические ванны с добавлением 3 капель **розового** и 4 капли **лавандового** масел. Массаж живота и области поясницы смесью столовой ложки растительного масла и четырех капель лавандового.*

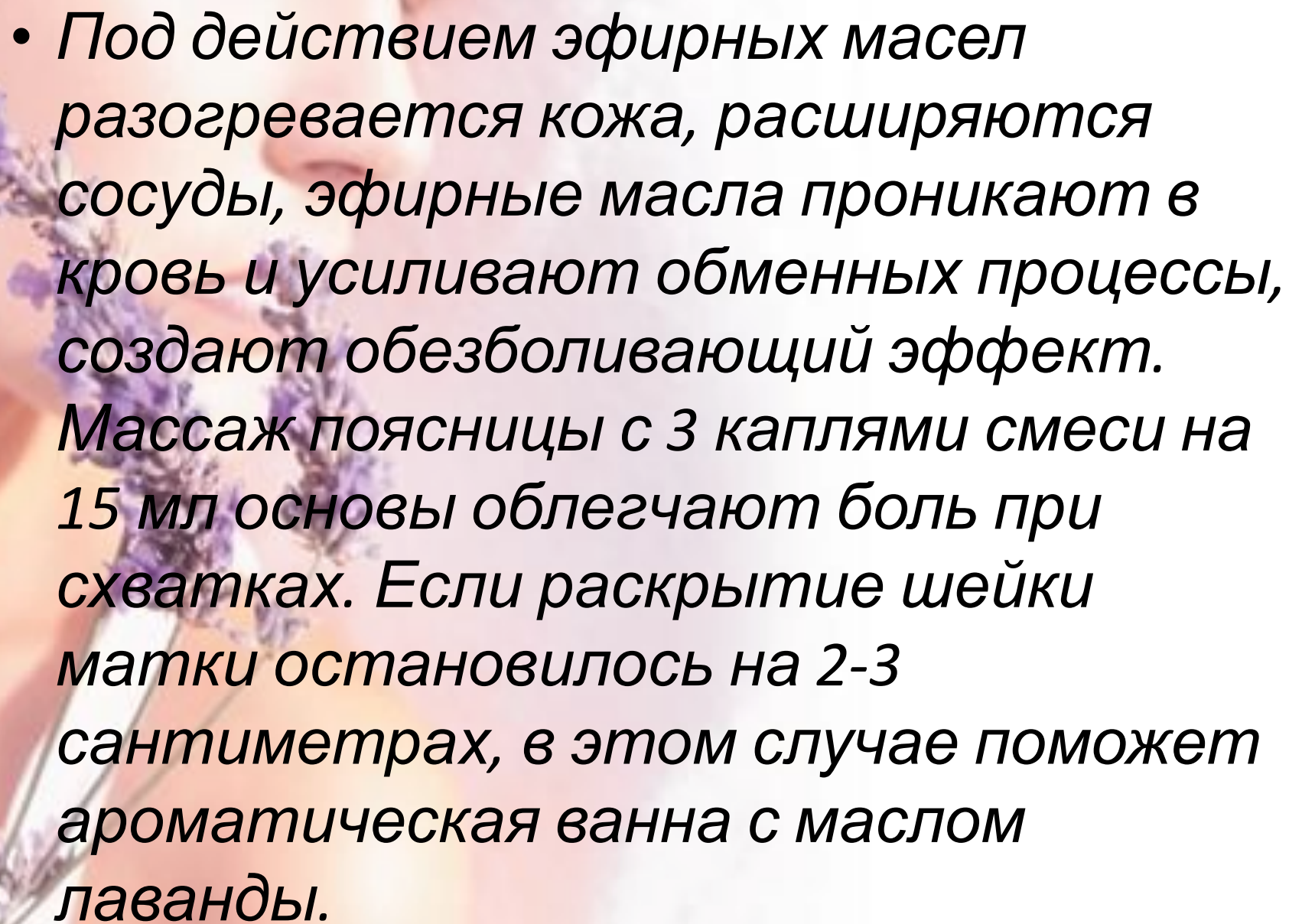


Для предотвращения растяжек и подготовки мышц к родам

- *Массаж раз в неделю: на 60 мл растительной основы, масла розового дерева – 5 капель, герани – 3 капли, сандала – 5 капель. Или 5 капель масла апельсина, 2 капли бергамота, 2 капли лаванды.*

Роды.

- *Прежде всего, очередь ароматерапия может быть использована в роддоме для дезинфекции помещения и создания правильного психоэмоционального настроения у роженицы. Для этих целей помещение ароматизируют 2-3 каплями смеси в равных количествах масел лаванды, розы, нероли, иланг-иланга. Если нет возможности использовать аромалампу, можно просто растереть на запястьях 1 каплю смеси, нанести на салфетку, одежду*

- 
- *Под действием эфирных масел разогревается кожа, расширяются сосуды, эфирные масла проникают в кровь и усиливают обменных процессы, создают обезболивающий эффект. Массаж поясницы с 3 каплями смеси на 15 мл основы облегчают боль при схватках. Если раскрытие шейки матки остановилось на 2-3 сантиметрах, в этом случае поможет ароматическая ванна с маслом лаванды.*

Основные правила

- 1. Использовать не более половины обычной дозы эфирных масел.
- 2. Использовать только сильно разбавленные (смешанные с основой) эфирные масла.
- 3. Использовать только натуральные эфирные масла, в качестве которых Вы абсолютно уверены.
- 4. Исключить внутреннее употребление эфирных масел.
- 5. Во время беременности некоторые ароматерапевты не рекомендуют принимать ванны, даже с эфирными маслами.



Говорова Е.К.,
врач-педиатр,
2016