

Huiles essentielles
et grossesse.





Warning

Loin d'être impossible contrairement à ce que beaucoup pensent, les huiles essentielles durant la grossesse peuvent accompagner les femmes à vivre au mieux ce magnifique chapitre . A bannir au maximum durant le premier trimestre, elles seront des outils précieux par la suite. Il est important de souligner que la liste des huiles essentielles est fortement restreinte et qu'il est important de demander l'avis de votre médecin, sage-femme ou gynécologue avant de les utiliser.

A bannir

Voici la liste des huiles essentielles à bannir pendant la grossesse :

- La sauge officinale
- La menthe poivrée
- Le romarin
- Le camphre
- Le giroflier
- L'origan

Prenez garde, ces huiles essentielles peuvent s'avérer toxiques pour votre bébé, et sont d'ailleurs déconseillées chez les enfants de moins de 10 ans.

A proscrire : l'usage en interne pendant la grossesse.



Que peuvent-elle faire ?

Soulager des
nausées

Soulager la poitrine

Eviter les vergetures

Retarder ou Activer le
travail

Accompagner les
émotions



Maman bobo

Les 3 bobos principaux de la femmes enceintes sont souvent les nausées, les douleurs au niveau du dos et les jambes lourdes.

Bonne nouvelle ! Il existe des huiles essentielles pour vous accompagner.

Nausées :

Gingembre ou citron
en inhalation.

Dos :

Lavande ou eucalyptus citronné + huile de coco
en massage.

Jambes lourdes :

Citron, citron vert + huile de coco en massage.



La poitrine

Durant la grossesse les seins se préparent à l'allaitement et ont tendance à être plus douloureux. Ils grandissent, les mamelons deviennent plus sombres et plus larges. Il est important d'en prendre soin.

Mélangez une cuillère à soupe d'huile de coco à:

- 1 goutte d'huile essentielle de lavande ou de géranium pour les soulager
- Masser avec une huile neutre : coco, amande douce, beurre de karité, etc
- 1goutte d'huile essentielle de fenouil pour tonifier et activer la lactation



Vergetures

Les grossesses sont bien souvent synonyme de vergetures, il est donc primordial de venir hydrater notre peau durant les 9 mois pour éviter au maximum de voir apparaitre ces petites zébrures.

L'huile de coco sera votre meilleure amie c'est certain, mais vous pouvez aussi venir ajouter une goutte de lavande, de mandarine dans un mélange que vous utiliserez quotidiennement.



Stress

Les huiles essentielles sont naturellement recommandées durant la grossesse pour gérer nos hormones en pagaille.

- La lavande
- La mandarine
- Le mélange sérénity

Ici, c'est plutôt un massage appliqué sur le plexus solaire, dans le bas du dos ou sous la voûte plantaire qui est recommandé. Diluez 2 gouttes d'HE dans une cuillère d'huile de coco fractionnée et massez.

Vous pouvez aussi verser ce cocktail dans l'eau du bain ou dans un diffuseur.



Travail prématuré

On appelle "travail prématuré" un travail qui commence avant la 37^{ème} semaine. Les premiers signes sont souvent des contractions toutes les 10min, crampes, mal de dos, bouleversement des pertes vaginales...

Appliquez 1 goutte d'huile essentielle de lavande dans une cuillère à soupe d'huile de coco fractionnée, massez le bas du dos.



Accouchement

Quand le grand jour arrive la SAUGE et la LAVANDE vous permettrons de faciliter le travail et de vous relaxer. Utilisation seulement une semaine avant la date prévue de votre accouchement.

Appliquer 2/3 gouttes dans une cuillère à soupe d'huile de coco, et massez-vous autour des chevilles.

Pensez à faire diffuser également ces huiles dans l'environnement où vous vous trouvez dans un diffuseur ou sur un foulard.



Warning

Il est très important de n'utiliser que des huiles essentielles de grade thérapeutique quand il s'agit de la santé de votre famille. Les huiles essentielles 100% pures de chez DoTerra sont les rares huiles à pouvoir vous offrir une sécurité sans faille.

Top 3 des indispensables !



CITRON

Nausées, detox, système digestif, système respiratoire, toux.



LAVANDE

Cicatrices, brûlures, stress, sommeil, système respiratoire, insolation, fièvre.



MANDARINE

Cellulite, vergetures, constipation, diarrhée, tristesse, colère.

Coconut Oil

L'huile noix de coco fractionnée est une huile support légère et absorbante qui aidera à augmenter la distribution de l'huile essentielle tout en laissant la peau lisse et douce.



Synergies Essentielles



BALANCE

Relaxation, tranquillité,
plénitude, équilibre.



SERENITY

Sommeil, stress,
angoisse, humeur.



CITRUS BLISS

Joie, optimisme, gaieté,
chasse la négativité.



*Mère-ci
Mère Nature !*