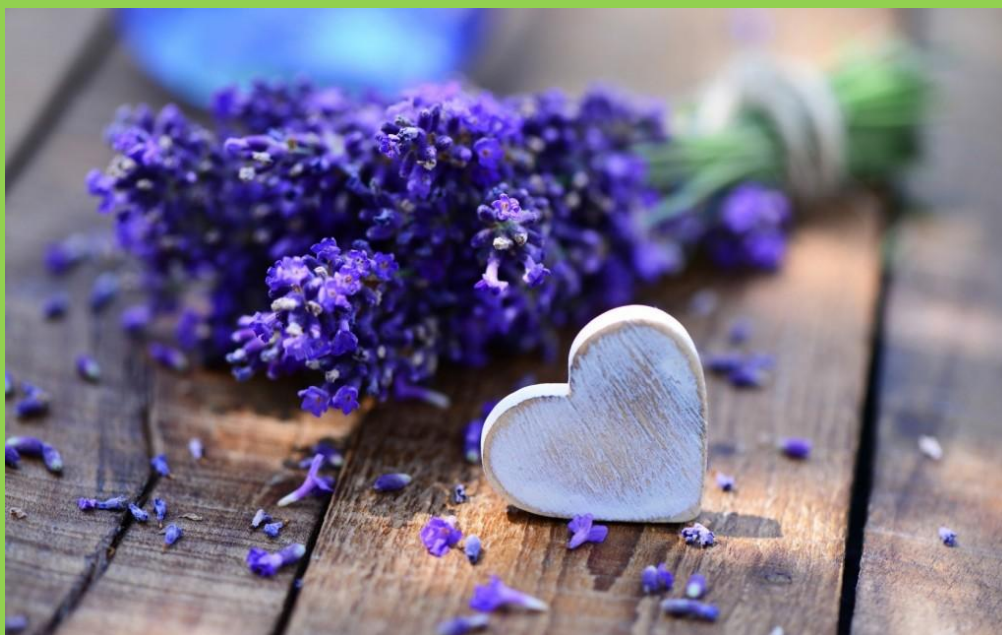


# ЭФИРНЫЕ МАСЛА В РОДАХ





# Лаванда

Расслабляет, помогает успокоиться, обладает обезболивающим эффектом.

На ранней стадии родов, чтобы отдохнуть/поспать: можно принять ванну с лавандой или нанести несколько капель прямо на тело.

Во время переходного периода, когда раскрытие почти полное, чтобы уменьшить боль и успокоиться: можно понюхать масло прямо из баночки или нанести на влажное полотенце.

Подходит для беременных и для младенцев. середине долгих родов лучше применять ароматы, которые дают энергию и тонизируют чуть больше, чем лаванда.



# Мята

Охлаждает, снимает усталость, обезболивает, снимает спазмы, борется с тошнотой, стимулирует сокращения матки.

Хорошо работает в случае, если женщина устала: массаж ног и ступней с базовым маслом и несколькими каплями мяты быстро дает второе дыхание.

# Апельсин или мандарин

Тонизирует, придает сил, улучшает настроение, помогает справиться с тошнотой.

В любое время до, в течение и после родов.

Применяйте только вместе с базовым маслом: может вызвать аллергию и сделать кожу чувствительной к воздействию солнечных лучей.

Подходит беременным и не подходит младенцам.



# Роза

Расслабляет связки и мышцы тазового дна, способствует раскрытию шейки матки, помогает справиться со страхом и тревогой.

Во время схваток, а также до и после родов.

Используйте в очень маленьких количествах (1 капли более, чем достаточно).



Что еще может оказаться приятным и полезным:

Иланг-иланг: снимает напряжение, снижает давление, тонизирует.

Жасмин: стимулирует сокращения матки, обезболивает. Только во время родов.

Нероли: снимает усталость, помогает справиться с тревогой.

Имбирь+корица: снимают усталость. Только во время родов.

Лимон, лемонграсс, бергамот: тонизируют, лимон снижает давление.

