



# GRAVIDEZ & BEBÊS

A gravidez pode ser um período único, emocionante e feliz na vida de uma mulher. Os Óleos Essenciais podem ajudar em algumas mudanças desconfortáveis que ocorrem no corpo da mulher durante a gravidez, parto e puerpério como também durante a amamentação.



## Alívio de Assaduras

120mL Spray  
 ½ xícara de óleo de coco fracionado  
 15 gotas de OE de Melaleuca  
 15 gotas de OE de Lavanda  
 15 gotas de OE de Frankincense

Em um copo pequeno misture os óleos. Burrife uma pequena quantidade na área com assadura e reaplique se necessário.

## Sono tranquilo

Antes de colocar seu bebê para dormir, experimente fazer uma massagem no bebê. Misture de 1 a 2 gotas do óleo essencial de Lavanda com 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e aplique nos braços, pernas, barriga, pés e orelhas. Essa massagem é muito relaxante e a fragrância do óleo ajudará seu bebê a relaxar e a ter um sono tranquilo.

## Alívio de tosse

Misture o Peppermint, o Eucalipto ou a Melaleuca em um óleo diluidor, esfregue nos pés do seu filho e a seguir vista-o com meias. Depois, esfregue o óleo diluído no peito do seu bebê. Isso pode fazer maravilhas na redução e eliminação de uma tosse persistente - os óleos são destinados a aliviar os sintomas da doença, e não tratar a própria doença). Você também pode usar o óleo diluído em um difusor de aromas, para que seu filho obtenha o benefício ao respirar o ar aromatizado.

## Alívio de hemorróida

15 mL de Spray  
 1 gota de OE de Peppermint  
 2 gotas de OE de Gerânio  
 2 gotas de OE de Cipreste  
 Óleo de coco fracionado

Misture os óleos e o óleo de coco numa garrafa para spray e aplique.

## Dor de dente

A dor na dentição pode afetar bastante o sono do seu bebê. Se o seu bebê estiver com essas dores, aplique 1 gota de OE OnGuard diluído em uma colher de sopa de óleo diluidor - então, mergulhe o dedo na mistura e coloque diretamente sobre as gengivas. Você pode esfregar o óleo de lavanda diluído ao longo da gengiva para ajudar a aliviar as dores. O óleo de Camomila Romana também pode ajudar a aliviar a dor inicial, quando aplicado diretamente nas gengivas.

## Alívio de cólicas e dor de barriga

O gengibre, a erva-doce, a lavanda, a manjerona, a laranja selvagem e a camomila romana são excelentes óleos para aliviar os problemas de estômago de forma natural e suave. Você pode diluir 2 gotas em uma colher de sopa de óleo diluidor e esfregar na barriga algumas vezes.



# GRAVIDEZ & BEBÊS

A gravidez pode ser um período único, emocionante e feliz na vida de uma mulher. Os Óleos Essenciais podem ajudar em algumas mudanças desconfortáveis que ocorrem no corpo da mulher durante a gravidez, parto e puerpério como também durante a amamentação.

## Inflamação de ouvido

Óleo Essencial de Lavanda reduz rapidamente a dor de ouvido e alivia a inflamação em seu aparelho auditivo. Misture duas gotas de óleo de lavanda com 1 colher de chá de óleo de coco e esfregue suavemente na orelha externa. Não coloque os dedos ou aplique o óleo no fundo da orelha. Use também óleo de Melaleuca diluído ao redor do ouvido e atrás da orelha

## Sono tranquilo

Antes de colocar seu bebê para dormir, experimente fazer uma massagem no bebê. Misture de 1 a 2 gotas do óleo essencial de Lavanda com 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e aplique nos braços, pernas, barriga, pés e orelhas. Essa massagem é muito relaxante e a fragrância do óleo ajudará seu bebê a relaxar e a ter um sono tranquilo.

## Amamentação

Óleos individuais sugeridos:

Lavanda - promove produção de leite; previne dor nos seios, mamilos e entupimento dos dutos

Ylang Ylang - Alivia dor nos seios e depressão

Blends sugeridos:

Elevation - eleva o humor e alivia depressão

## Aumentar apetite

O óleo de Manjeriço oferece as vitaminas A, B, C, E e K, além de ser fonte de minerais, como zinco, cálcio, manganês, magnésio, ferro e potássio.

As propriedades do óleo combatem a falta de apetite, os parasitas intestinais e a indigestão.

Para estimular o apetite, todos os cítricos – laranja, limão, bergamota, tangerina e os óleos de condimentos - alecrim, cravo, canela, cardamomo, hortelã-pimenta, são óleos essenciais que ajudarão a dar apetite.

## Gravidez

Óleos individuais sugeridos:

Gengibre - alivia náusea e anjo matinal

Blends sugeridos:

DigestZen - auxilia digestão e alivia náusea matinal

## Parto

Óleos individuais sugeridos:

Gerânio - auxilia o períneo, trabalho de parto, cura e humor

Blends sugeridos:

Clary Calm (blend da mulher) - intensifica o trabalho de parto