

The background is a dreamlike illustration. At the top, a large, leafy green tree stands on a small, grassy, floating island. Below the island, a woman is shown from the chest up, holding a baby. They are positioned against a vast, dark blue night sky filled with numerous stars and soft, ethereal clouds. The woman's face is in profile, looking upwards, and the baby is held close to her. The overall mood is peaceful and celestial.

De Zweverige Winkel

Mama & Baby

van zwangerschap tot
samen genieten met de
kracht van etherische olie



Nieuw leven op moeder aarde

Zwanger zijn is een bijzondere ervaring, je gaat tenslotte een nieuw leven op moeder aarde zetten.

Om je lichaam tijdens de zwangerschap te ondersteunen, kan je gebruik maken van etherische oliën, maar welke oliën ga je dan inzetten en is dit wel veilig?

Onderwerpen:



1- Veilig in gebruik



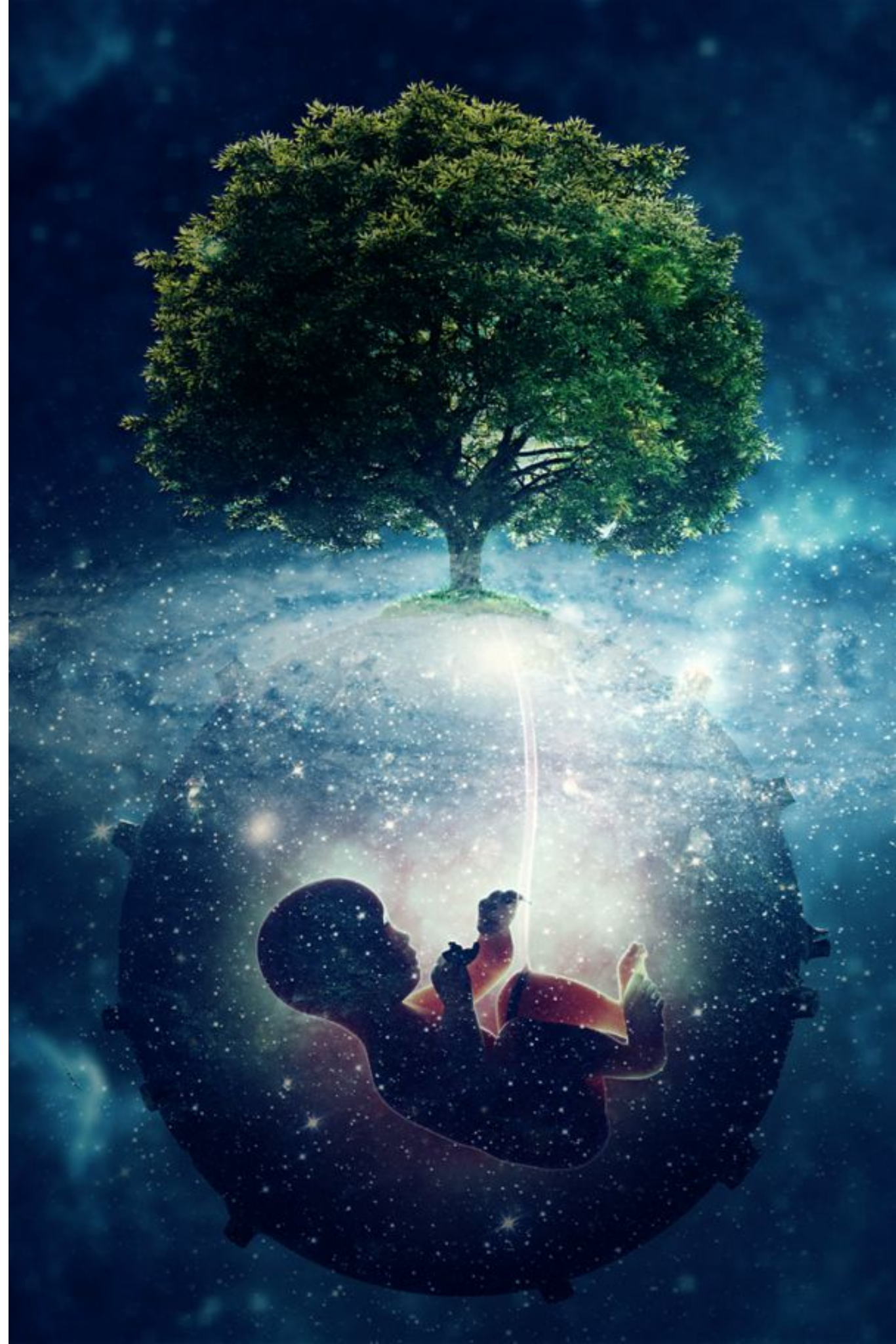
2 - Nu even niet!



3- De Bevalling



4- Mama & Baby



Een zwangerschap is een bijzondere periode in je leven. Of het nu om je eerste kindje gaat of om de vierde, geen enkele zwangerschap en geen enkel kindje die ter wereld mag komen is hetzelfde.

Als je zwanger bent en voor dit nieuwe leven moet gaan zorgen, dan is het een logische stap dat je extra aandacht besteed aan je fysieke en emotionele welzijn. Je bent dan met etherische oliën op de juiste weg.

Een etherische olie is de essentie van een plant. De natuurlijke afweer tegen invloeden van buitenaf. Wij mensen kunnen gebruik maken van deze weldadige oliën om onze gezondheid te ondersteunen.

Het is belangrijk om te weten dat elk lichaam verschillend reageert op etherische oliën. Tijdens een zwangerschap is het lichaam gevoeliger en kan ook nog eens anders reageren dan normaal. Wees daarom extra voorzichtig en gebruik een draagolie om de etherische oliën te verdunnen.

Je kan veel etherische oliën veilig gebruiken tijdens en na je zwangerschap, maar er zijn ook oliën die je juist NIET inzet. Sommige oliën hebben invloed op de hormonen en kunnen dus een stimulerend effect hebben op de baarmoeder.

Een aantal oliën hebben een te sterke effect op een orgaan of orgaansystemen. Er is bij sommigen oliën ook nog niet bekend welke



Siberian Fir Abies sibirica

invloed een langdurig gebruik door de moeder op de foetus heeft. Vandaar dat sommige oliën, die voor het kind te sterk zijn, tijdens de zwangerschap beter niet gebruikt kunnen worden.

Er zijn gelukkig vele oliën die je heerlijk kunnen ondersteunen tijdens deze bijzondere negen maanden. Daarom is het juist zo belangrijk dat je goed geïnformeerd aan de slag kunt gaan.

Wat zeker net zo belangrijk is en misschien nog wel zwaarder weegt, is dat je goed blijft luisteren naar je lichaam. Jouw lijf weet zoveel meer dan ik jou kan vertellen.

Als jouw neus een afkeer heeft tegen een bepaalde olie, luister dan. Kijk of er een andere olie beschikbaar is die een soortgelijke werking heeft en die jou wel aanspreekt. De natuur beschikt over zoveel wijsheid en jij dus ook.

Veilig in gebruik

Welke etherische oliën zijn veilig tijdens de zwangerschap?

Ook tijdens je zwangerschap kan je genieten van de kracht van etherische olie. De volgende oliën zijn veilig om te gebruiken. Let vooral op de signalen die je lichaam jou geeft. Het is belangrijk dat je hier goed naar luistert. Je lijf weet :)

Bergamot - Den - Citroen - Eucalyptus - Geranium

Grapefruit - Kamille - Lavendel - Mandarijn - Neroli

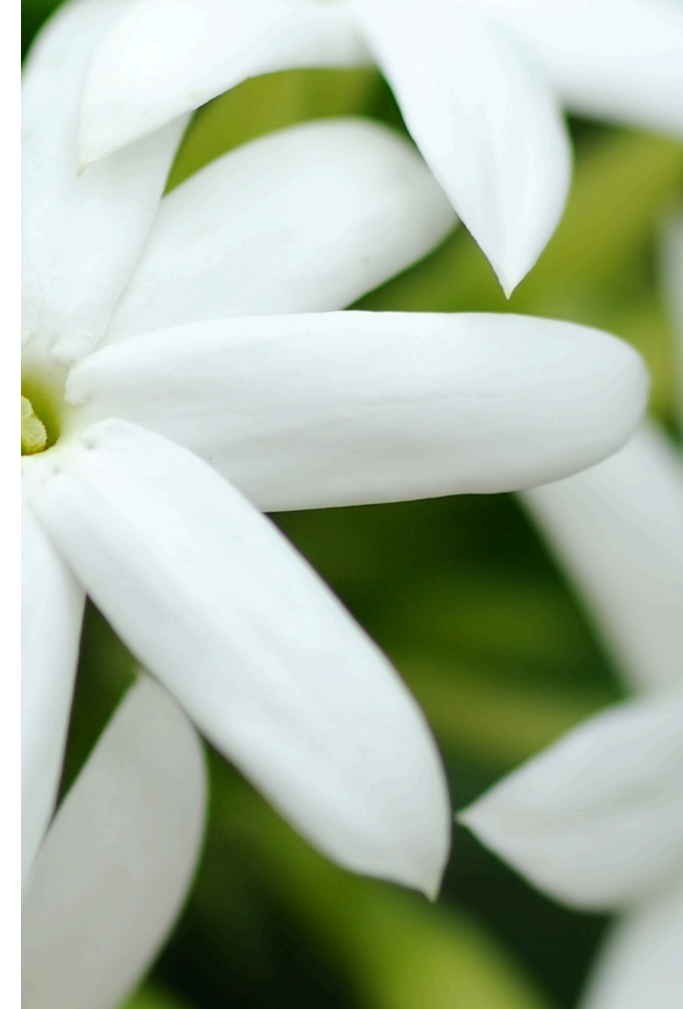
Niaouli - Palmarosa - Patchoeli - Petitgrain

Roos - Rozenhout - Sandelhout

Sinaasappel - Vetiver - Wierook

Gebruik de oliën door ze te verdampen in een aroma diffuser of gebruik ze topisch.

Verdun voor het smeren met gefractioneerde kokosolie. Fijne plekken om de olie te smeren is onder de voeten, in de nek en polsen of als massage olie.



Nu even niet!

Welke etherische oliën NIET gebruiken tijdens de zwangerschap?

Etherische oliën zijn heerlijk om te gebruiken, maar er zijn omstandigheden waarin je voorzichtig moet zijn met bepaalde oliën of ze zelfs helemaal moet vermijden.

Tijdens je zwangerschap is je hormoonhuishouding uitermate belangrijk. Je wilt deze absoluut niet verstoren.

De volgende oliën moet je deze 9 maanden vermijden:

Bloeddruk: Deze oliën hebben een bloeddruk verhogende werking of werken positief op de bloeddruk.

Rosemary; Thyme; Marjoram; Wintergreen; Vetiver; Peppermint

Hormonen: Deze oliën hebben invloed op de hormonen.

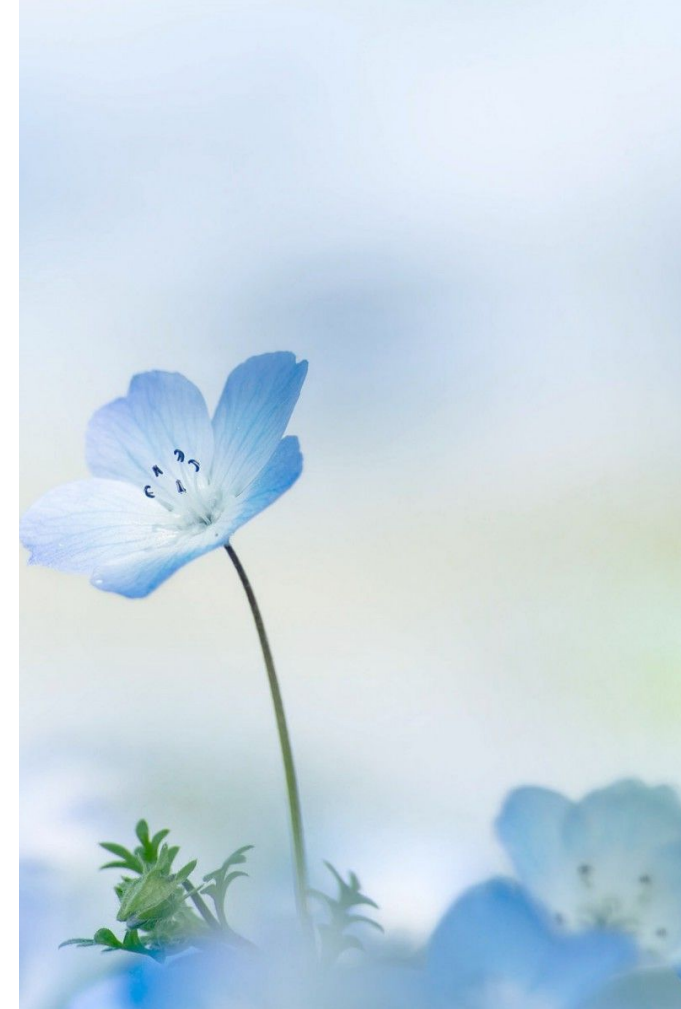
Spearmint; ClarySage (wél tijdens de bevalling); Fennel; Myrrh, Rose; Wintergreen

Diuretisch: Deze oliën bevorderen urine afscheiding.

Cypress; Cedarwood; Basil; Birch

Te Sterk: Deze oliën hebben een sterke werking die te intens is om tijdens de zwangerschap te gebruiken.

Cassia; Cinnamon; Oregano; Clove, OnGuard



De Bevalling

Verlichting tijdens de bevalling.

En dan zijn er natuurlijk oliën die je een steuntje in de rug kunnen geven tijdens je bevalling. Ook hier luister je naar jouw lichaam. Als iets niet goed voelt, dan doe je dat niet.

Kalmerende en motiverende oliën:

Lavender balanceert, ontspant en werkt versterkend op alle anderen oliën
Clary Sage ondersteunt de geboorte door zijn euforische en pijn verlichtende werking, steunt de ademhalingsspieren, de baarmoeder en werkt rustgevend op de lage wervelkolom. Elevation is een opwekkende diffuser blend die ook rust bevordert.

Serenity reduceert stress, werkt kalmerend op het zenuwstelsel

Rose ontspant de baarmoeder, helpt erbij de ligamenten te verzachten zodat het bekken zich makkelijker kan wijden, een druppel achter elk oor

Peppermint werkt verkoelend bij massage op de onderrug. Ondersteund de gemoedsrust.

Balance tijdens een voetmassage, ondersteund een gevoel van ontspannenheid en doorzettingsvermogen

Pijnverlichtende oliën:

Black Pepper verlicht pijn in de onderrug, brengt "beweging"

Jasmine verlicht pijn maar kan ook weeën opwekken en deze intensiveren

Stimulerende oliën:

Myrrh versterkt weeën en kan de bevalling op gang brengen

Geranium heeft een samentrekkende effect op de baarmoeder.

Clary Sage 3-4 druppels op binnenkant enkel werkt stimulerend op de geboorte.

Oliën mix voor mama (nadat de weeën reeds zijn begonnen):

Jasmine, Clary Sage, Rose, van elk 6 druppels in 50 ml gefract. kokosolie. Het is fijn als je hier van te voren een roller van maakt en bewaart in je bevallingstas. Je hebt deze dan zeker bij de hand als het zover is.



Mama

Oliën voor ná de bevalling.

Je hebt een intense ervaring achter de rug en voor je lijf voelt het alsof je een marathon hebt gelopen. Ze heeft nu behoefte aan rust en herstel. Etherische oliën kunnen je daarbij ondersteunen.

Ontspanning & ongemakken

[Frankinsence](#) in de diffuser voor rust & verbinding.

[AromaTouch](#) werkt ondersteunend voor spierherstel: laat je een massage geven!

[ZenGest](#) verdunnen en als massage bij ongemakken in de buikstreek (niet voor baby's geschikt)

[Peppermint](#) als massage bij buikpijn, goed verdunnen (niet voor baby's geschikt)

Ondersteuning bij Huidherstel

[Frankinsence](#) bij huidproblemen (altijd verdunnen) op de huid aanbrengen

[Deep Blue Rub](#) op de buik en rug masseren verlicht acute naweeën, daarna overgaan op [White Fir & Lavender](#), verdunnen met kokosolie

[Balance](#) is verzorgend voor de sensitieve delen.

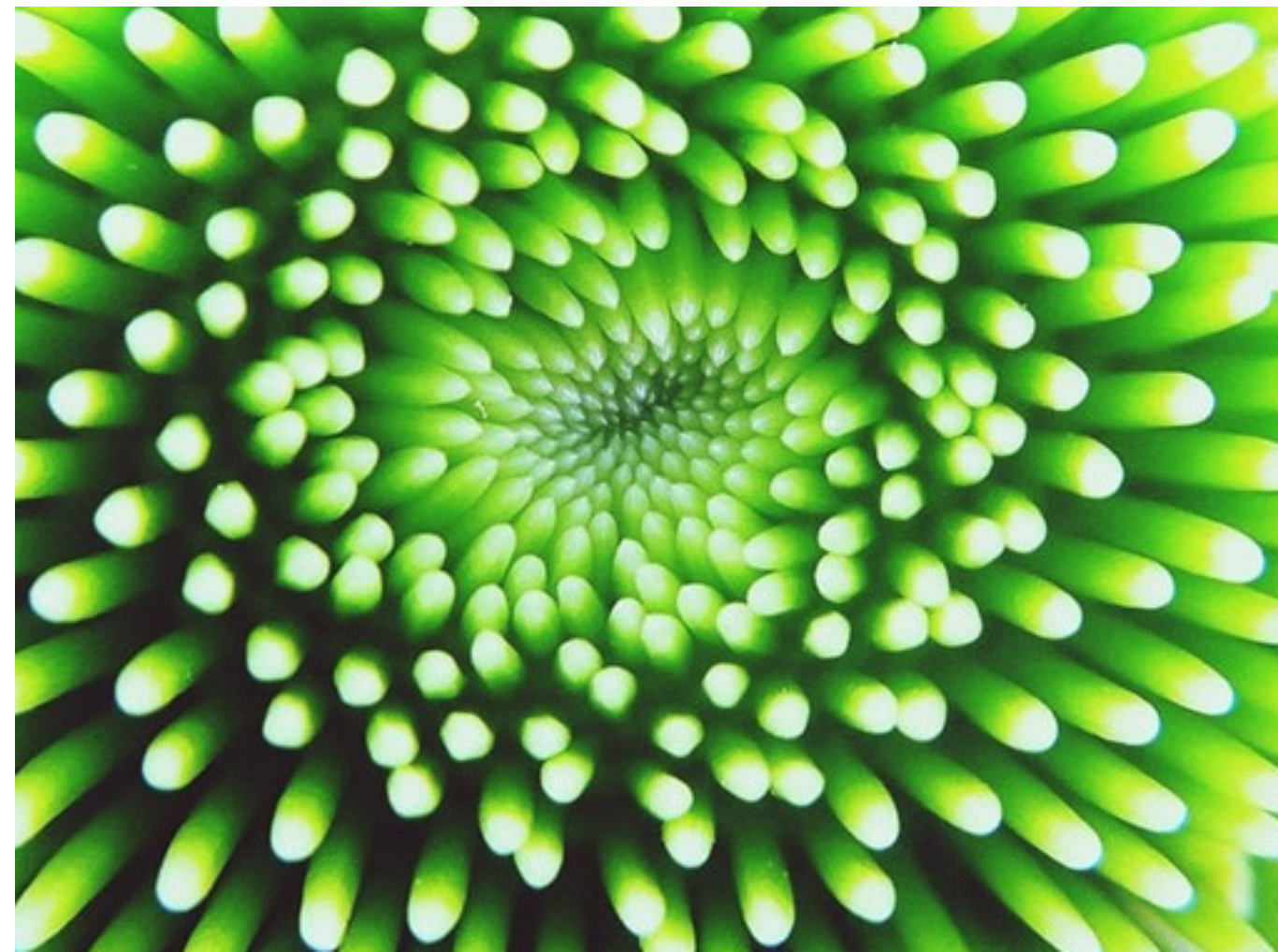
Diffuser blends

[On Guard](#) in de diffuser tijdens kraambezoek onderhoud een gezonde luchtcirculatie.

[Serenity](#) voor een ontspannen sfeer

[Elevation](#) voor een opgewekte geur in huis

[Purify](#) tegen vieze geurtjes



Baby

Oliën voor verzorging en ongemakken

Als je etherische olie gaat toepassen bij baby's en kinderen dan moet je sterk verdunnen. Lees eerst mijn blog over [Verdunnen van E.O.](#)

Slapen

Lavender, Serenity of Balance 1-2 druppels onder de voetjes, de nek of langs de wervelkolom masseren. In de diffuser op slaapkamer.

Gezonde Spijsvertering

Lavender en Fennel samen werken verzachtend bij ongemakken in de spijsvertering.

Mix van elk 1 druppel met kokosolie en masseer over de ruggenwervel of zachtjes met de klok mee rond om de buiknavel. Rosemary ondersteunt een goede doorloop in de spijsvertering.

1-2 druppels in kokosolie verdunnen en op de buik én onder de voeten masseren

Vrij ademen

Tea Tree Lavender, Lemon geven ondersteuning tijdens ongemakken bij weersinvloeden en seizoenswisselingen. Doe 1-2 druppels van elk in de diffuser of doe 1 druppel van elk olie mixen met kokosolie en smeer deze op de borst en onder voeten, elke 4 uur herhalen.

Huidverzorging

Lavender, Roman Chamomile, Sandalwood of Myrrh ondersteunen behoud van een gezonde huid. 1 druppel verdunnen met kokosolie op de huid aanbrengen. Een olie per keer gebruiken, kijk welke het beste werkt.

Myrrh, een druppel (eerst verdunnen) op de navel helpt met het uitdrogen en helen, zodat de navelstreng sneller kan afvallen

Neem voor specifieke vragen contact met mij op via de mail info@dezweverigewinkel.nl. Ik help je graag verder.



Afsluiting

Wees je ervan bewust dat er vele merken etherische olie zijn en dat je kiest voor een merk dat gebruik maakt van biologische olie van hoge kwaliteit. Alleen deze zijn namelijk geschikt om veilig toe te passen.

Ik maak zelf gebruik van de oliën van DoTerra. Deze zijn uitvoerig getest en voldoen aan mijn hoge kwaliteit eisen. Daarnaast is het een integer bedrijf met hart voor mens en aarde, wat DoTerra voor mij nog waardevoller maakt. Jij en je baby verdienen nu eenmaal het beste.

Ik wens je een voorspoedige zwangerschap en bevalling en hopelijk kan je dit e-book gebruiken als naslagwerk en handboek tijdens het inzetten van etherische oliën.

Mocht je vragen hebben dan kan je mij benaderen via info@dezweverigewinkel.nl

Heel veel liefs,

Mariëlle Schenk

