

Essential Oils for Maternity

妊産婦を快適にハッピーに心地よく過ごすためのアロマセラピー

心身共にとてもデリケートになる妊産期こそ、自然の恵みを用いたアロマセラピーを通して様々な症状（マイナートラブル）を穏やかに改善することができるものです。

手軽に行うことができる精油のセルフケアで、妊娠中の心と身体とホルモンバランスの変化を緩和させ、ご家族と共に新しい生命の誕生まで心地よい約10ヶ月を過ごされますように。

マタニティーアロマセラピーの実践

妊娠期の約280日、母体となる女性と心の身体は急激な変化が起こります。まず、胎児を育てるための栄養となる血液は、妊娠前より約1.3~1.5倍ほど増え血管が緩みます。またお腹が大きくなることを阻まないよう全身の筋肉が緩み、妊娠後期には赤ちゃんがスムーズに出て来れるように、全身の骨格が変化します。このように妊娠期は全体が緩んだ状態となりますが、これらをコントロールしているのが「視床下部」からのホルモンとなります。他にも、子宮やお乳の発育を良くするためホルモンが大量に分泌されています。このようなホルモンの多量分泌により、妊婦期は情緒も不安定になり、身体は運動不足からくるむくみ、便秘、痔、大きいお腹が息苦しく夜ぐっすり眠れなくなったり、スキントラブルが起きたりと様々な負担が心身にかかるものですが、何事にも代え難い素晴らしい体験ができる妊娠期。エッセンシャルオイルを使うことで、健康的にポジティブにハッピーに過ごしましょう。



よく本に書かれてある妊婦さんへのアロマセラピーは本当に危険なのでしょうか？
精油で事故が起こるのは何が原因でしょう。嗅ぐだけで危険ですか？
妊婦さんだけ無臭で過ごすわけではありませんよね。

CPTG

～認定純粋セラピー等級～



原因① 勉強不足による、最低限の判断力が足りない。

原因② 精油が古い、純粋ではない、酸化している、品質が合成的である。

妊婦さんの不定愁訴は何がありますか？その時、どのように緩和しましたか？（みなさんでシェアしましょう）

妊婦に対するストレスの影響

妊娠中にネガティブなストレス（プレッシャー）にさらされている場合

心拍数の増加・高血圧のリスク・吐き気・免疫力の低下・子宮への血流量の変化（65%まで低下）
呼吸の変化・酸素供給量の変化・胎児へのストレス・分娩時のあらゆる問題につながる可能性

【アメリカウイスコンシン大学レポートより】



妊娠期にストレスを軽減することが大切です

妊婦さんが気をつける精油の使い方

【妊娠中、積極的塗布による使用は避ける（通経作用・子宮収縮作用）】

ジャスミン・タイム・バジル・フェネル・レモングラス・クローブ・シナモン

【参考図書】

妊娠・出産・育児のためのアロマセラピー

中山産婦人科クリニック 副院長 鮫島浩二著

- ・妊婦さんに使っていけない精油（危険な精油）は、普段から私たちも手にすることがありません
- ・光毒性に気をつけましょう（妊娠中はメラニンホルモンの活性化）
- ・妊娠高血圧症候群の妊婦さんは
ローズマリー・タイム・ユーカリ・カンファー
の使用は気をつけましょう。（過剰なマッサージや過剰塗布）
- ・トリートメントオイルを作るときは1%に薄めましょう。

おススメのエッセンシャルオイル

妊婦さんが使う時は、身体の薬理作用も良いですが、精神的な心理作用を考慮して選ぶとストレスの軽減にも繋がります。

妊娠全期	症状	対処法	
	むくみ	サイプレス2滴・レモン2滴 ココナッツオイル20CC でマッサージ	
	便秘	グレープフルーツを嗅ぐ ミネラルの摂取・床みがき	
	おススメの精油	【ティーツリー】 ディフューズで殺菌・抗ウイルス・インフルエンザ予防 細胞活性は、心(メンタル)の強さと活性に繋がります。 【グレープフルーツ】 緊張や不安感にディフューズやマッサージに。 今、ここを幸せに生きることを教えてください。 【レモン】 仕事をしながら、他にお子さんもいて頭がいっぱいぱっぱいの時に ディフューズやマッサージに使って下さい。	
妊娠初期	症状	おススメの精油	対処法
	つわり	レモン・グレープフルーツ ライム・ジンジャー・カルダモン	嗅ぐ・1滴を胃の辺りに塗布 または温湿布
妊娠後期	症状	対処法	
	静脈瘤	グレープフルーツ1滴・サイプレス1滴・ヘリクリサム1滴 ココナッツオイル10CC で塗布	
	手の痺れ 手根幹症候群	アロマタッチハンドテクニックやハンドトリートメントを受けましょう	
	こむらがえり	カルシウム不足・ミネラルの摂取	
妊娠中期～	症状	対処法	
	妊娠線予防 マッサージ	注) お腹が張っているときは使用中止。 ネロリ・フランキンセンス・ラベンダー・グレープフルーツを ココナッツオイルで1%以下の希釈でマッサージ (10ミリのココナッツオイル→精油2滴まで)	
出産・分娩時	症状	対処法	
	分娩促進作用 のある精油	クラリセージ・サイプレス・ジャスミン・ゼラニウム・ローズを 2%濃度で希釈したものを持参し 陣痛が始まったら腰にマッサージ (10ミリのココナッツオイル→精油4滴が2%)	
	パニック	(自然分娩→突然の帝王切開と宣言など) メリッサ・ローズを嗅ぐ タオルにメリッサを垂らして呼吸をする。	
出産後	症状	対処法	
	分娩時 (その環境が ある場合)	柑橘系・森林浴(モノテルペン系) もしくはオキシイド1、8シネオール精油を、家族が手のひらに垂らし、それを妊婦さんが深く吸い込む。	
出産後	症状	対処法	
	ホルモンバランス を戻すブレンド	サンダルウッド6滴・イランイラン10滴・クラリセージ10滴 16滴サイプレス・10滴ベルガモット を、予め5ミリのガラスボトルに作る (10ミリのココナッツオイルへブレンド4滴入れて塗布)	
出産後	症状	対処法	
	ヒーリング ブレンド	フランキンセンス・ヘリクリサム・ラベンダーをブレンド アロマバスや芳香浴	

参考「妊娠女性における香りの嗜好性の相違」

東海大学医学部産婦人科グループによる研究 36名の妊婦にアンケート

～妊婦さんが好きな香り～

1位グレープフルーツ 2位レモン 3位マンダリン

4位オレンジ 5位ラベンダー 6位ペパーミント 7位マージョラム

8位ベルガモット 9位フランキンセンス 10位ティーツリー



エッセンシャルオイルで
楽しいマタニティライフをお過ごしください♡



ミネラルも飲んでね♪



©copyright aroma Angelica Natural Therapy.
無断コピー、複製をお断りいたします。

