



AROMATHÉRAPIE

Vergetures

Mélange Pranarôm© "Stratégie anti-vergetures" (ne confondez pas avec "gommage vergetures", contre-indiqué pendant la grossesse)

Quand ? À partir de 3 mois de grossesse jusqu'après l'accouchement.

Comment ? Après 3 mois de grossesse, appliquez 4 à 10 gouttes une à deux fois par jour sur le ventre, les cuisses et les fesses. Massez jusqu'à pénétration complète de l'huile. Continuez le soin après l'accouchement.

Troubles circulatoires

Huile essentielle (HE) de lavande vraie : 0.5 ml dans 100 ml d'huile d'amande douce

Quand ? À partir de 3 mois de grossesse.

Comment ? Matin et soir, massez les jambes en remontant, des chevilles vers les genoux.

Trempez les pieds 10 minutes dans un bain de pieds contenant :

- 2 gouttes d'HE de lavande vraie;
- 2 gouttes d'HE de bois de rose;
- 2 gouttes d'HE de géranium rosat;
- du sel marin de l'Atlantique.

Stress durant la grossesse

HE de lavande vraie et de mandarine (citrus reticulata)

Quand ? À partir de 3 mois de grossesse.

Comment ? Versez 5 gouttes de chaque HE dans un bol de lait entier et ajoutez à l'eau du bain.

Précautions :

- pour les peaux sensibles, utilisez uniquement la lavande car la mandarine peut piquer ;
- ne vous exposez pas au soleil après le bain (photosensibilisation augmentée par la mandarine).

Assouplissement du périnée

Préparation Pranarôm© "Assouplissement du périnée"

Quand ? À partir de la 36^e semaine de grossesse, une à deux fois par jour.

Comment ? Massez le périnée avec quelques gouttes de la préparation.

Stress avant l'accouchement

Préparation Pranarôm© "Accouchement harmonieux"

Quand ?

- Quelques jours avant la date prévue de l'accouchement.
- Dès le début du travail.

Comment ? Appliquez plusieurs gouttes du mélange en massage, sur la face interne des poignets, sur le plexus solaire (zone située entre le sternum et l'ombilic) et surtout sur le bas du dos, une à deux fois par jour.

Pendant le travail, répétez ces massages toutes les 30 minutes. Pour davantage de détente, massez le plexus dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be



EpiCURA
mon hôpital