

  
**ViaAroma**  
AROMATERAPIA

# ÓLEOS ESSENCIAIS PARA GESTANTES E LACTANTES

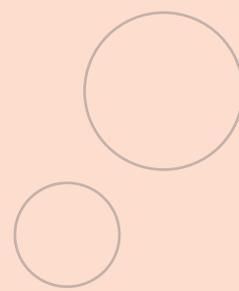


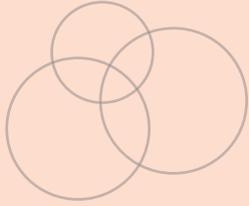


## POSSO USAR ÓLEO ESSENCIAL NA GRAVIDEZ?

Uma das perguntas mais frequentes que recebemos é se gestantes podem utilizar óleos essenciais e quais óleos essenciais são mais ou menos recomendados no período de gestação. Por isso, montamos esse e-book de forma simples para que sirva como um guia de uso dos óleos essenciais durante a gravidez e no período de amamentação, sempre prezando pela segurança da mamãe e do bebê.

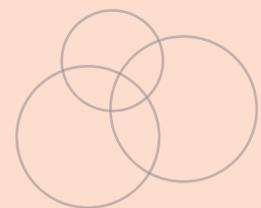
Uma questão inicial relevante é que os óleos essenciais têm a capacidade de atravessar a barreira placentária, ou seja, chegam até o bebê dentro da barriga da mãe. É importante lembrar que o fígado do bebê também deverá metabolizar esses compostos e é por isso que existem óleos essenciais cujo uso é proibido na gestação.





Outro momento que requer uma atenção e cuidado especiais no uso dos óleos essenciais é o período de amamentação. Após serem metabolizados pelo organismo, uma das vias de eliminação dos compostos moleculares dos óleos essenciais é por meio do leite materno; portanto, serão também ingeridos pelo bebê. Assim, é de extrema importância que a mãe se atente para quais óleos são permitidos, quais são proibidos e quais as dosagens permitidas para uso nesse período delicado.

Com esse e-book apresentaremos algumas possibilidades de óleos essenciais para serem utilizados com segurança e algumas das aplicações dos mesmos que poderão beneficiar as principais necessidades que uma gestante ou lactante comumente possam ter. Antes disso, vamos já listar os óleos essenciais proibidos ou restritos para gestantes e lactantes. E é proibido mesmo, viu? Para todos os tipos de uso: tópico, inalação ou difusão ambiental.





## *Riscos para a mãe e bebê*

Para as gravadinhas, está proibido o uso dos seguintes óleos essenciais: Alecrim, Cânfora, Canela, Cravo, Bétula Doce, Wintergreen, Eucaliptos, Manjerona, Manjericão (alto teor de cineol), Cedro, Patchouli, Sálvia Dalmaciana, Cipreste, Anis Estrelado, Coentro, Sálvia Sclarea, Artemísia, Funcho e Erva Doce.

## *Potencialmente abortivos*

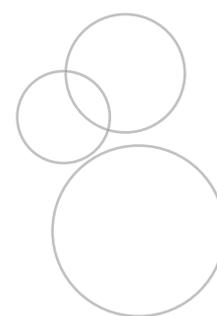
Sálvia Sclarea, Artemísia, Funcho, Erva Doce, Gerânio e Mirra são óleos essenciais que influenciam na produção hormonal feminina e que podem afetar de maneira negativa certas fases da gestação, podendo inclusive ser abortivos. Então, afaste-se desses óleos durante toda a gravidez.

# CUIDADOS EXTRAS PARA AS FUTURAS MAMÃES

Após riscar os óleos essenciais perigosos mencionados acima, estamos prontos para falar sobre os óleos essenciais de uso permitido na gravidez. No entanto, mesmo se tratando dos óleos essenciais mais seguros, ainda existem especificidades quanto às dosagens, então fique sempre atenta.

No caso da difusão ambiental e inalação, os óleos essenciais abaixo são de uso liberado e não há maiores restrições. Já para o uso tópico, deve-se tomar alguns cuidados extras: os óleos essenciais não devem ser utilizados em dosagens maiores que 1% para assegurar a integridade da mãe e do bebê.

Base carreadora (ml ou gramas)	Óleo essencial (gotas)
10ml/g	até 2 gts
20ml/g	até 4 gts
30ml/g	até 6 gts
50ml/g	até 13 gts
100ml/g	até 25 gts



Assim, quando for utilizar os óleos essenciais aplicados na pele, escolha o seu carreador favorito para diluir bem o óleo a ser usado. Algumas sugestões de carreadores são: Óleo Vegetal de Semente de Uva para uma absorção mais rápida, ou o Óleo Vegetal de Amêndoas Doce, que ainda tem a vantagem de ser bastante nutritivo para a pele. Você pode também utilizar nosso Creme Hidratante Base que é vegano, natural e completamente seguro. Para fazer a diluição adequada, siga a tabela a seguir:



## ÓLEOS ESSENCIAIS SEGUROS NA GRAVIDEZ

Agora que você já sabe uma forma segura de aplicar os óleos essenciais permitidos, vamos para a lista de óleos essenciais liberados e suas principais propriedades associadas às necessidades de uso na gestação ou no pós-parto/lactação.

### **Bergamota (Citrus bergamia)**

Óleo essencial com propriedades antidepressivas. Promove alegria, vivacidade e eleva o humor. Ideal para os casos de baby blues intensos e depressões pós parto. Além disso, pode aliviar tensões musculares, ajudar a lidar com a mudança e diminuir a idealização para encarar a realidade da maternidade.

### **Limão Siciliano (Cítrus limon)**

Estimula a imunidade que muitas vezes cai durante a gestação. Ajuda na sensação de confusão mental. Eficiente para tratamento de sintomas respiratórios em caso de gripe e resfriados. Traz também alívio para os sintomas de enjoo. Cuidado: fotossensibilizante.



### **Laranja Doce (*Citrus sinensis*)**

Tem efeito calmante, traz mais leveza e é sedativo. Ajuda no controle da ansiedade e no processo de entrega da gestação. Tem efeito regenerador da pele, melhora a circulação e a retenção de líquidos, sendo bem-vindo tanto no combate das estrias quanto dos inchaços no fim da gestação. Alivia cólicas e dores de contrações de treinamento. Eficiente em caso de prisão de ventre e má digestão. Cuidado: fotossensibilizante.

### **Gengibre (*Zingiber officinale*)**

Tem ação anti-inflamatória e ajuda no controle dos enjoos. No final da gestação, se usado em escalda-pés, tem um efeito restaurador e acolhedor que pode ajudar a aliviar o cansaço e dar mais energia para a mamãe.

### **Camomila Romana (*Anthemis nobilis*)**

Tem efeito anti-inflamatório, analgésico, calmante e suavizante da pele e aplacador das emoções. É bem-vindo em casos de insônia, ansiedade e reações de sensibilidade dérmica.





### **Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)**

Tem grandes propriedades antibactericidas, antifúngicas e antivirais. Bom para tratamentos de vaginose, cistite e candidíase. Estimula o sistema imunológico que por vezes cai no pós-parto. Eficiente para tratamento de sintomas respiratórios em caso de gripe e resfriados, além de infecções urinárias. Eficaz também no tratamento de acne gestacional.

### **Lavanda (*Lavandula angustifolia*)**

Estabilizante emocional. Ajuda a amenizar a raiva, a ansiedade, o sentimento de fracasso e tristeza. Auxilia no manejo da ansiedade, traz leveza e relaxamento, sendo ideal para a insônia. Também ajuda com alívio de dores no corpo, como dores lombares e hemorroidas. Suavizante da pele, aliado no tratamento de acne gestacional. Eficaz no tratamento de enxaquecas gestacionais.



Claro, existem outros óleos essenciais que podem ser utilizados durante a gestação para além dessa lista. No entanto, requerem um manejo mais específico e cuidadoso que recomendamos ser acompanhado por um profissional capacitado. Mas não se preocupe, os óleos listados acima são de uso seguro dentro das recomendações de uso apontadas aqui nesse e-book e, assim, serão capazes de trazer grandes benefícios durante essa fase de mudança tão importante e delicada que é o processo de tornar-se mãe.

Lembre-se que óleos essenciais não substituem medicamentos, mas funcionam como auxiliares para cuidar da sua saúde.

# Via Aroma

AROMATERAPIA

Gostou das dicas para as grávidinhas? Não esqueça de acompanhar nossas redes sociais e o Blog Via Aroma para estar sempre atualizada no mundo dos óleos essenciais!

