



Huiles essentielles et allaitement

MADAME NATURE





Milk-warning.

Il faut être vigilante avec l'utilisation des huiles essentielles lorsqu'on allaite, il est important de comprendre que les principes actifs présents dans les huiles essentielles que la mère utilise passeront dans son lait maternel et seront donc ingérés par son bébé. Une mauvaise utilisation des huiles essentielles peut donc influencer sur la santé de bébé.



A bannir

Voici la liste des huiles essentielles à bannir pendant l'allaitement:

- La sauge officinale
- La menthe poivrée
- L'eucalyptus globuleux
- L'eucalyptus mentholé
- Le romarin
- Le camphre
- La lavande stoechade
- Le giroflier
- L'origan

Prenez garde, ces huiles essentielles peuvent s'avérer toxiques pour votre bébé, et sont d'ailleurs déconseillées chez les enfants de moins de 10 ans.

Que peuvent-elle faire ?

Booster une lactation.

Augmenter la production de lait.

Soulager des crevasses.

Gerer un baby-blues

Accompagner les émotions.



Lactation.

Les huiles essentielles de fenouil et l'anis, pourtant déconseillés pendant la grossesse, sont acceptés chez la femme allaitante car elles ne représentent plus de danger pour le bébé. En outre, elles accompagneront la jeune maman qui désire donner le sein et, associées aux recommandations habituelles, pourront les aider à stimuler la montée de lait. Mais ce ne sont pas leurs seuls bienfaits, puisque l'huile essentielle de fenouil a aussi pour vertu d'aider à apaiser les coliques des nourrissons. Pour consommer ces huiles essentielles en toute sécurité, mélangez deux gouttes dans une cuillère à soupe de miel, à avaler 3 fois par jour maximum. Dès que la lactation est enclenchée sans problème, vous pouvez arrêter le traitement. .



Crevasses, mastites.

Vous avez mal aux seins, les mamelons sensibles ou souffrez de crevasses?

Une fois encore, les huiles essentielles peuvent vous soulager.

Ici, on utilisera la lavande pour ses vertus anti-infectieuses, antibactériennes (ce qui vous évitera certainement la mastite) et cicatrisantes.

Pour les utiliser, le massage est lui aussi recommandé: diluez deux gouttes d'huile essentielle dans un peu d'huile de coco fractionnée, et massez doucement votre mamelon après la tétée pour le guérir.



Emotions.

Les huiles essentielles sont naturellement recommandées après une naissance pour faire face au baby blues. Si vous en souffrez, vous pouvez utiliser quatre huiles essentielles:

- La lavande fine
- La mandarine
- Le petit grain
- La marjolaine

Ici, c'est plutôt un massage appliqué sur le plexus solaire ou dans le bas du dos qui est recommandé. Diluez 2 gouttes d'HE dans une cuillère d'huile de coco fractionnée et massez. Vous pouvez aussi verser ce cocktail dans l'eau du bain.



Milk-warning.

Il est très important de n'utiliser que des huiles essentielles de grade thérapeutique quand il s'agit de la santé de votre famille. Les huiles essentielles 100% pures de chez DoTerra sont les rares huiles à pouvoir vous offrir une sécurité sans faille.

Top 3 de milk-mama !



FENOUIL

Coliques, constipation, digestion, équilibre hormonal, fertilité, courage, lactation.



LAVANDE

Cicatrices, brûlures, stress, sommeil, système respiratoire, insolation, fièvre.



MANDARINE

Cellulite, vergetures, constipation, diarrhée, tristesse, colère.

Coconut Oil

L'huile noix de coco fractionnée est une huile support légère et absorbante qui aidera à augmenter la distribution de l'huile essentielle tout en laissant la peau lisse et douce.



Synergies Essentielles



BALANCE

Relaxation, tranquillité,
plénitude, équilibre.



PASSION

Amour, gratitude,
contemplation, énergie.



CHEER

Joie, optimisme, gaieté,
chasse la négativité.



Mère-ci
Mère Nature.