

# Aromatherapie

## während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Die **Aromatherapie**, ist eine wunderbare Möglichkeit über Berührung, Abhilfe und Unterstützung, in dieser sensiblen Lebensphase, zu leisten. Unser Geruchssinn befindet sich im Stammhirn, dem ältesten Teil unseres Gehirns. Im Stammhirn wiederum ist das limbische System, die Steuerungszentrale für unsere Gefühle und Erinnerungen. Durch den Einsatz von ätherischen Ölen werden direkt Neurochemikalien freigesetzt, wie z.B.: Endorphine. Auf die richtige Mischung kommt es an, hier findet ihr eine Auflistung meiner Aromaöle und Hinweise über ihre Zusammensetzung und Wirkung.

**Babyöl:** Basis: Mandelöl, Zusätze: Lavendel, Mandarine. Wirkung: pflegend, entspannend und leicht entzündungshemmend. Es wird zur täglichen Pflege eingesetzt und für die Babymassage.

**Windöl:** Basis: Mandelöl, Zusätze: Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel. Wirkung: hilft bei Koliken(Blähungen) des Neugeborenen.

**Schwangerschaftspflegeöl:** B: Mandelöl, Z: Neroli, Lavendel. W: hilft dabei die angespannte Haut am schwangeren Bauch zu pflegen und die Entwicklung von Schwangerschaftsstreifen zu lindern.

**Tokolyseöl:** B: Mandelöl, Z: Majoran, Lavendel, Rosenholz. W: wirkt entspannend auf die Gebärmuttermuskulatur und hilft bei Verdacht auf vorzeitige Wehentätigkeit.

**Dammassageöl:** Basis: Mandel,-und Weizenkeimöl, Zusätze: Muskatellersalbei, Rose. Wirkung: fördert die Elastizität des Dammes und schützt so vor Verletzungen bei der Geburt.

**Geburtsöl:** B: Mandelöl, Z: Rose, Jasmin, Ylang-Ylang, Muskatellersalbei. W: hilft beim Loslassen und Entspannen während der Geburt und lindert den Geburtsschmerz. Es kann für eine kräftige Rückenmassage, wie auch für eine sanfte Massage des Bauches, <sup>1</sup>verwendet werden.

**Venenöl:** B: Mandelöl, Z: Lemongras, Schafgarbe, Wacholder, Myrte, Zypresse. W: hilft bei rechtzeitigem Einsatz Krampfadern zu verhindern oder zu lindern.

**Entspannungsöl:** B: Mandelöl, Z: Wacholder, Mandarine, Jasmin, Rosmarin. W: hilft bei Kreuzbeschwerden, es sollte nur am Rücken angewendet werden und eher morgens, da es aktivierend wirkt.

**Milchbildungsöl:** B: Mandelöl, Z: Anis, Fenchel, Lavendel, Rosenholz, Koriander, Kreuzkümmel. W: fördert aktiv die Milchbildung und wirkt gleichzeitig entspannend auf das Verdauungssystem des Babies.

**Rückbildungsöl:** B: Mandelöl, Z: Schafgarbe, Rosengeranie, Mandarine, Wacholder, Zypresse. W: kräftigt das Gewebe nach der Geburt, hilft bei der Rückbildung der Gebärmutter und ist auch hormonell ausgleichend.

---

<sup>1</sup> Elisabeth Vierbauch Hebamme, 9821 Obervellach, Räuflach 7. 0699/11050722; elisabeth.vierbauch@gmx.at