

AROMATERAPIA

ACEITES Y USOS

LAVANDA

Te ayuda a descansar, calma el sistema nervioso y te relaja. Es especialmente útil aplicado contra dolor de espalda

CÍTRICOS

Aporta energía y fuerza: Bergamota, naranja, Limón y Nerolí. Siendo la Bergamota la más versátil porque ayuda a relajar estados de ansiedad y a subir los niveles de energía cuando hay decaimiento.

SALVIA

Favorece las contracciones uterinas, solo se puede usar durante el parto se aplica externamente masajeando lumbares y tripa

PIMIENTA NEGRA

para alivio del dolor, mezclada con un cítrico que neutralice el olor, que es muy intenso



ERDITU

YOGA & MATERNIDAD

USO DE LOS ACEITES

ELIGE SIEMPRE ACEITES
PRENSADOS EN FRÍO DE BUENA
CALIDAD SI ES POSIBLE
CERTIFICADO BIO

INHALACIÓN

El más indicado para relajar, activar o favorecer el Estado anímico adecuado. Puedes usar un vaporizador en frío, un inhalador o bien echar una gota en un pañuelo y respirar profundo.

MASAJE

Aplicado en la piel a modo de masaje es especialmente útil para calmar dolores, siempre debe diluirse en un aceite base, que puede ser de almendras, oliva, aguacate, el que quieras. 1 gota por cucharada sopera de aceite

BAÑO

Eficaz para el dolor y relajación, se añade 1 gota a 1 cucharada sopera de leche para su disolución en el agua del baño.



ERDITU
YOGA & MATERNIDAD

POSOLOGÍA

EMBARAZO

EMBARAZO

No todos los aceites están recomendado para su uso en la etapa prenatal. Puedes consultar la siguiente lista de aceites, todos ellos se consideran seguros y la evidencia avala su eficacia

- Bergamota
- Nerolí
- Naranja
- Petit Grain
- Limón
- Lavanda

CÓMO USARLOS

Nunca usaremos los aceites directamente sobre la piel, los diluiremos en un aceite base. Elige un aceite vegetal de buena calidad, puede ser almendras dulces, aguacate, coco, oliva, uva...

También es importante respetar la posología. Durante el embarazo deberás usarlos diluidos en una proporción del 0,5% al 1%

0,5% = 1 gota de esencia en 10ml de aceite base (2 cucharadas soperas)
1% = 1 gota de esencia en 5 ml de aceite base (1 cucharada sopera)

Algunos aceites son fotosensibles y pueden causar problemas en la piel si los aplicamos y nos exponemos al sol. Por ello ten siempre especial cuidado de limpiarte antes de entrar en contacto directo con el sol.



ERDITU
YOGA & MATERNIDAD

POSOLOGÍA

EMBARAZO

INHALACIONES

Puedes utilizar 2 métodos, inhalación directa: aspirando la esencia de un algodón o una tela o indirecta usando un difusor. En ambos casos puede usar de 1 a 3 gotas.

Puedes usar este método durante 15 minutos y después descansar 30

MASAJE

La esencia debe estar diluida en uno de los aceites conductores de origen vegetal que hemos mencionado antes, bajo la siguiente proporción

EMBARAZO (0'5%-1%)

0,5% = 1 gota de esencia en 10ml de aceite base (2 cucharadas soperas)

1% = 1 gota de esencia en 5 ml de aceite base (1 cucharada sopera)

BAÑO

Se pueden añadir hasta 8 gotas de aceite esencial diluido en un conductor (aceite vegetal)

BRUMA

Puedes hacer tu propio spray mezclando diferentes esencias para aplicar en el ambiente a modo de bruma, ayuda a despejar el ambiente.

Puedes añadir hasta 15 gotas en 30ml de agua destilada



ERDITU
YOGA & MATERNIDAD

POSOLOGÍA

PARTO

PARTO

Durante el parto la posología aumenta ligeramente, de 0'5%-1% hasta el 2%, consulta las tablas para la aplicación en masaje

INHALACIÓN

Seguimos el mismo patrón que durante el embarazo, inhalaciones de 15 minutos con descansos de 30 minutos entre ellas.

MASAJE

Mismas indicaciones, aplicamos previamente diluido en un aceite base, siguiendo la siguiente proporción

PARTO (1%-2%)

1% = 1 gota en 5 ml (1 cucharada sopera)

2% = 2 gotas en 5ml (1 cucharada sopera)

BRUMAS

Especialmente útiles para refrescar y ambientar el espacio, Misma metodología 15 gotas en 30ml de agua y preservar en un bote de spray

BAÑO

No es aconsejable añadir esencias a la bañera de parto



ERDITU
YOGA & MATERNIDAD

ERDITU

TE ACOMPAÑO EN TU EMBARAZO

YOGA PRENATAL
PREPARACIÓN AL PARTO
HIPNOPARTO
SERVICIO DE DOULA
CONSULTA PRIVADA
PLAN DE PARTO
TERAPIAS Y REBOZO

CONTACTO

☎ 645120665
✉ info@erditu.com
📷 [erditumaternidad](https://www.instagram.com/erditumaternidad)



ERDITU

YOGA & MATERNIDAD

ESENCIAS

LAVANDA

Durante todo el parto, como calmante y relajante inhalada y para aliviar dolores lumbares y de espalda aplicada en masaje

PIMIENTA

Alivia los dolores, es analgésica y se puede aplicar durante todo el parto a modo de masaje

ROSA

Alivia el dolor y controla los niveles de ansiedad, una buena compañera de la lavanda para aplicar en masaje conjunto (respetando diluciones)

SALVIA

Para mejorar la función uterina, la evidencia ha demostrado que mejora las contracciones, al ser relajante también ayuda a manejar el dolor. Aplicada en modo de masaje sobre espalda, abdomen y plantas de los pies



ERDITU
YOGA & MATERNIDAD