



Audronė Stanevičienė.  
Aromaterapeutė-kosmetikė.  
www.aromaterapija.lt  
Tel. +370 652 41961.

### | Būsimosios mamos odos ir gleivinės priežiūra

Viso kūno priežiūrai labiausiai tinka prausimosi duše priemonės, galima naudoti aliejinės tekstūros preparatus, skirtas viso kūno higienai. Jos švelniai saugo odą, nepažeidžia fiziologinių rūgš-



čių ir šarmų pusiausvyros, atpalaiduoja, gaivina, šalina psichologinę įtampą. Šio tipo dušo aliejaus nedidelį kiekį paskirstome ant drėgnos odos ir švelniai masažuodami kempinėle nuplauname. Vienam apsiprausimui turėtų užtenkti 1–2 valgomųjų šaukštų tokio aliejaus.

Reikėtų atkreipti dėmesį, kad visada, ypač šį laikotarpį, labai svarbi intymios higienos priežiūra. Tam puikiai tinka hidrofiliniai (vandenyje tirpstantys) prausimosi aliejai, pagaminti iš aukščiausios rūšies natūralių medžiagų (be

# Aromaterapija ir būsimųjų mamų bei mažylių higiena

Nėštumas, kūdikio gimimas – tai įvykiai, kurie moters gyvenimui suteikia daug atspalvių ir pasikeitimų. Tuomet labai svarbu emocinė ramybė ir tinkama kūno odos bei gleivinių priežiūra. Šiuo pasikeitimo periodu labai tinka aromaterapija bei saugi aliejinė kosmetika.

tenzidų, dažomųjų priedų). Intymios higienos priežiūros aliejai švelniai nuplauna lytinių organų gleivinę, minkština, dezodoruoja odą, šalina nemalonų niežėjimo pojūtį ir normalizuoja gleivinės mikroflorą. Rekomenduojama prausitis ryte ir vakare.

Nusiprausus tarpvietės gleivinę galima patepti augaliniu simondsijų aliejumi, taukmedžių sviestu arba specialiu balzamu. Ši priemonė skirta lytinių organų odos ir gleivinės profilaktinei priešgrybelinei priežiūrai (tinka lankantis baseine) ir elastingumui didinti prieš gimdymą.

Nuo pirmųjų nėštumo mėnesių būtina pilvo, krūtinės, šlaunų, sėdmenų odą du kartus per dieną tepti ir masažuoti naudojant aliejų, kurio sudėčiai (laikantis dozavimo normų) geriausiai tinka augalinis simondsijų, kviečių gemalų, migdolų, sojų aliejai bei eteriniai levandų, rožinių pelargonijų žiedų ir kt. raminantys aliejai. Tai leis padidinti odos elastingumą, drėgmę, apsaugos nuo strijų susidarymo.

### | Kūdikio odos ir gleivinės priežiūra

Kūdikio odelė yra daug jautresnė bei plonesnė už suaugusiojo, todėl labai svarbu, kad pirmaisiais mažylio gyvenimo mėnesiais pasirūpintume saugiais vaikų preparatais. Tam labai tinka aromaterapi-



nės aliejinės priemonės. Tai subtilios priemonės kasdienei vaikų odelės priežiūrai, skirtos įvairaus amžiaus vaikams bei naujagimiams.

Asmens higienai rekomenduotina naudoti vonios aliejų, kuris švelniai nuprausią, ramina, atpalaiduoja, minkština odelę, saugo nuo iššutimų. Dažniausiai vaikų vonios aliejaus sudėtyje yra augalinių migdolų, simondsijų, sojų, eterinių mėlynųjų ramunėlių, geltonųjų ramunėlių aliejų. Vaikiškai voniui parinkama maždaug 1–2 arbatinių

šaukštelių aliejaus, kuris išmaišomas šiltame vandenyje. Savo mažylį švelniai prausime kempinėle arba ranka apie 15–20 minučių. Po prausimosi odelę švelniai nusausiname rankšluosčiu. Taip pat šie aliejai tinka ir galvos odai bei plaukučiams plauti.

Po maudynių vonioje labai gerai būtų, kad mama visą mažylio odelę išmasažuotų nedideliu kiekiu masažinio aliejaus, pagaminto naudojant nuostabių augalinių migdolų ir sojų aliejus bei raminančius eterinius aliejus. Migdolų aliejus



– labai švelnus ir neerzinantis aliejus. Pakankamai skystas, gerai pasiskirstantis odos paviršiuje ir lengvai įsigeriantis į ją. Veikia regeneruojančiai, ramina, minkština. Būtina nepamiršti patepti ir raukšlelių ant kojų ir rankų, odos už ausyčių ir užpakaliuko.

Pastebėtina, kad dažnai naujagimius kankinanti problema yra pilvuko pūtimas. Norint pašalinti skausmus ir spazmus žarnyno srityje, nuraminti ir pagerinti virškinimo procesą, galima panaudoti atitinkamą augalinių ir eterinių aliejų mišinuką. Tam puikiai tinka augaliniai migdolų, nakvišų, agurklių aliejai ir pankolių eterinis aliejus. Tokio mišinio nedidelį kiekį reikėtų užtepti ant mažylio pilvuko ir lengvais sukamaisiais judesiais pagal laikrodžio rodyklę masažuoti kelis kartus per dieną.

Išskirtinį dėmesį reikia skirti mažųjų nosies gleivinės priežiūrai, norint apsaugoti nuo gleivinės perdžiūvimo, sausumo, per didelio besikauptiesio sekreto, bakterijų patekimo ir dauginimosi, taip pat siekiant normalizuoti nosies gleivinės mikrofloros pusiausvyrą. Tam galime pasigaminti aliejų mišinuką. Mažiesiems pakanka pavaltyti nosies angas tokiu aliejuku, suvilgytu vatos tamponėliu, o didesniems vaikams įlašinti po lašelį ryte ir vakare.

Bet kuriuo metų laiku, ypač šaltuoju, nuprausus vaikams veidukus, rekomenduojama jų odelę patepti nedideliu kremu kiekiu, skirtu vaikų odai priežiūrai. Šio kremo sudėtyje galėtų įeiti augaliniai aliejai ir eteriniai levandų, ramunėlių, arbatmedžių aliejai, kurie saugotų nuo nepalankaus išorinio poveikio.



Artėjant šiltajam metų periodui, prieš išeinant į saulėkaitą, būtina išsiugdyti saugius įpročius, norint mėgautis saulės spinduliais. Reikėtų saugoti odą nuo ultravioletinių spindulių ir nudegimų, kurie gali atsirasti per ilgai būnant saulėje be apsaugos. Todėl būtina užtepti ant odos reikiamą kiekį apsauginio įdegio aliejaus, kuris saugotų nuo UVA ir UVB spindulių. Šių aliejų sudėtyje yra augalinių migdolų, kviečių daigų, agurklės, morkų sėklų, šaltalankių, k-

kurie natūraliai saugo nuo saulės spindulių. Aliejiniai produktai puikiai susigeria į drėgną odą, netrukdo jai kvėpuoti, netirpsta maudantis vandenyje ir suteikia ilgalaikę apsaugą.

### | PATARIMAS

Norint harmonizuoti namų aplinką ir gerinti nuotaiką, reikėtų naudoti aromatines lemputes. Pripildę jos talpą vandens, į ją įlašinkite eterinio levandų, damaskinių rožių arba rožinių pelargonijų aliejaus. Aliejų naudokite laikydamiesi dozavimo normų.