

In deze folder kunt u lezen over de werkzaamheid van verschillende heilzame oliën en hun toepassingen voor u en uw baby in de kraamtijd en mogelijk ook daarna!

In de Natuurlijke Kraamzorg gebruiken we de volgende heilzame oliën:

- Lavendelolie
- Kamilleolie
- Still oil ofwel borstvoedingsolie
- Rozenolie



De werking van de verschillende oliën en hun toepassingen:

- **Lavendelolie:**

Lavendelolie werkt versterkend op het zenuwstelsel, rustgevend en ontkrampend.

- Het kan in bad gebruikt worden
- Of uw Natuurlijk Kraamverzorgende kan u een ritmische voetinwrijving geven met lavendelolie en dat werkt zeer ontspannend. De voetinwrijving wordt meestal gegeven voor uw rustuurtje en de Natuurlijk Kraamverzorgende wrijft u voeten dan met de olie in met een bepaalde techniek waardoor dit zeer aangenaam aanvoelt en niet kietelt aan uw voeten, dus het is voor iedereen geschikt.

- **Kamilleolie:**

Kamilleolie doorwarmt de mens en bevordert ontspanning. Het werkt harmoniserend op het warmte organisme.

- Kamilleolie wordt gebruikt op een buikkompres of buikwikkelen en helpt tegen darmkrampen, naweeën, onregelmatige stoelgang, ontregelde warmtehuishouding, stoornissen bij inslapen. De buikwikkelen wordt ook vaak gebruikt als een baby krampjes heeft en dit werkt dan al snel verzachtend en de

baby ervaart dit als zeer fijn om dat de wikkelen ook lekker warm is op het buikje.

- **Still oil ofwel borstvoedingsolie:**

Deze olie wordt gebruikt om de borstvoeding goed opgang te brengen wanneer de productie achterblijft.

De olie wordt gebruikt bij een bovenarmschouder inwrijving wat uw Natuurlijk Kraamverzorgende u kan geven.

- **Rozenolie:**

Deze olie stimuleert de opbouw in de stofwisseling, werkt ook harmoniserend en bevordert het herstel na een bevalling. Rozenolie kan net als de lavendelolie gebruikt worden bij de ritmische voetinwrijving. Maar ook in bad kan de rozenolie gebruikt worden. En vaak wordt deze olie gebruikt om wasbare billendoekjes een heerlijk natuurlijk geurtje te geven, de olie wordt dan toegevoegd aan het lauwe water waar de billetjes mee schoongemaakt worden.



Waarom worden heilzame oliën gebruikt in de Natuurlijke Kraamzorg?

In de Natuurlijke Kraamzorg worden heilzame oliën gebruikt omdat ze het herstel van de kraamvrouw en of de baby willen ondersteunen en versterken zonder daar medicijnen voor te hoeven gebruiken.

De heilzame oliën hebben een heerlijke geur, trekken gemakkelijk in de huid en geven, samen met de aandacht waarmee deze heilzame oliën aangebracht worden, een gevoel van omhulling en vitaliteit.

De tastzin is het eerste zintuig waar een baby mee te maken krijgt na de geboorte door de eerste aanrakingen en hierdoor gaat hij ook als eerste waarnemen. En het gebruik van de heilzame oliën stimuleert dan ook de waarnemingen in de tastzin, het zorgt ervoor dat hierdoor prikkels worden afgegeven aan het lichaam.

De heilzame oliën worden daarom meestal op de huid aangebracht zodat op deze manier de werking ervan het beste wordt waargenomen.

De heilzame oliën worden door de Natuurlijk Kraamverzorgende met aandacht en in een bepaald ritme aangebracht. En met het ritme bedoelen we dat het op een vast tijdstip gebeurt en ook in een rustig tempo zodat het zo het beste waargenomen kan worden. Bij het aanbrengen is het ook belangrijk dat dit met warme handen gebeurt zodat het ook heel aangenaam aanvoelt.

Voor meer info:

www.natuurlijkekraamzorg.eu

www.wikkelfee.nl

Boeken:

Uitwendige Therapieën wikkels, kompressen, baden.

ISBN 978 90 6238 835 6

De eerste zeven jaar, Edmond Schoorel.

ISBN 978 90 6238 559 1

Deze flyer heb ik gemaakt als eindwerkstuk voor de Opleiding Natuurlijke Kraamzorg. Kirsten Steijns 2018



De werkzaamheid van heilzame oliën in de kraamtijd.

