



# Etherische Olie & zwangerschap



Het is altijd goed om alles even goed te onderzoeken, voordat je keuzes maakt waar je later spijt van krijgt! Etherische olie is een ontzettend krachtig middeltje uit de natuur, dus het is goed dat je even nazoekt of je dit mag blijven gebruiken tijdens de zwangerschap!

## Dus welke etherische olie bij zwangerschap?



Als eerste is het goed om te weten dat wij het innemen van etherische olie echt afraden, in alle gevallen, dus zeker wanneer je zwanger bent! De veiligste manier om etherische olietjes te gebruiken is via een diffuser of via de huid, door ze op te smeren of je lekker in te laten masseren. Denk er wel aan dat je de etherische olie dan altijd dient te vermengen met een plantaardige draagolie! De blends van POD zijn reeds aangengend en hoef je dus niet zelf nog verder aan te lengen.



Bij vragen of onduidelijkheden, twijfel niet om contact op te nemen via instagram, facebook of e-mail: [ruth.decramer1991@gmail.com](mailto:ruth.decramer1991@gmail.com)

pod

- personal oil design -

# Etherische Olie & zwangerschap



Er zijn ook een aantal olietjes waarvan wij zeggen: wacht hier maar even mee! Sommige zijn gewoon een beetje te krachtig. Het komt niet in studies naar voren dat het schadelijk is, maar met een gezond verstand raden wij deze olietjes af tijdens de zwangerschap:

- Eucalyptus
- Kaneel
- Oregano
- Salie
- Tijm
- Wintergreen

## En na de bevalling dan?

Een pasgeboren baby kan zijn of haar moeder binnen een paar dagen al herkennen, ook al kunnen ze nog niet goed zien. Dat komt omdat babytjes een super sterke reukzin hebben! Als je tijdens de zwangerschap dus bepaalde olietjes hebt gebruikt die de baby in de buik al heeft leren kennen, zal dit zorgen voor een gevoel van vertrouwdheid en veiligheid wanneer de baby dit na de geboorte weer ruikt. Informeer je welke olietjes je wel/niet kan gebruiken bij pasgeboren baby's.



Bij vragen of onduidelijkheden, twijfel niet om contact op te nemen via instagram, facebook of e-mail: [ruth.decramer1991@gmail.com](mailto:ruth.decramer1991@gmail.com)

pod

- personal oil design -