

Aceites esenciales para la lactancia

¿Cómo puedes usar aceites esenciales mientras amamantas? Es muy fácil y sencillo, pero primero ten estas tres cosas en mente cuando vas a usar aromaterapia mientras estás dando el pecho:

1. Lo primero, es que sugiero no poner aceites esenciales directamente sobre los pezones porque esto puede causar cierta aversión hacia el pezón por parte del bebé en caso de que no le guste el sabor o por si el olor es demasiado fuerte para él. Aunque si estás tratando los pezones agrietados con aceites esenciales, tan solo tienes que limpiar muy bien los pezones antes de poner al bebé a amamantar.
2. Lo segundo es que siempre, siempre diluyas tus aceites esenciales antes de usarlos. ¿Por qué? ¡Porque son muy potentes! El cuerpo de la mujer a menudo reacciona de manera diferente durante el embarazo, el postparto y la lactancia de lo que lo haría normalmente. Así que aunque ya hayas utilizado aceites esenciales con anterioridad, mejor dilúyelos para no tener que estar lidiando con algún tipo de sensibilidad de la piel.
3. La tercera es que debes usar el aceite esencial de menta con moderación mientras eres mamá lactante. Es cierto que algunas mujeres no notan una disminución de su leche materna mientras usan el aceite esencial de menta, pero en cambio otras muchas sí lo notan.

Receta para producir más leche materna

Ingredientes

- 2 gotas de aceite esencial de hinojo
- 4 gotas de aceite esencial de salvia esclarea
- 10 ml de macerado de caléndula
- Aplicar sobre el pecho, excluyendo la zona del pezón, después de amamantar para estimular la producción de leche para la próxima toma.

Receta para pezones agrietados

- Añadir 1 gota de aceite esencial de lavanda a una cucharadita de aceite de oliva.
- Aplicar en la zona del pezón después de dar el pecho al bebé.

Mastitis

- 10 gotas de aceite esencial de árbol de té
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- 5 gotas de aceite esencial de manzanilla romana
- 2 cucharadas de macerado de caléndula
- Mezclar muy bien y dar un masaje desde las axilas hacia el área del pezón.

Baño aromático relajante

Creo que estar relajada y sentirse bien es un factor importante para una lactancia exitosa, por lo que no olvides incluir algunas rutinas relajantes de cuidado personal durante el postparto, como por ejemplo un baño relajante.

Comienza a llenar la bañera con agua tibia y diluye de 4-6 gotas de aceite esencial de lavanda o naranja (o ambos) en una cucharada de sal o en leche entera.

Cuando la bañera esté a punto de llenarse vierte la mezcla de aceites esenciales y podrás experimentar un momento de relajación total.

Depresión postparto

Pon en el difusor o usa como perfume aceites esenciales cítricos como la bergamota, el limón, la naranja o el aceite esencial de incienso.