



PRIMAVERA®



WUNDER DES LEBENS

AROMATHERAPIE-BEGLEITER RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND BABY

HÖRST DU
MEINEN HERZSCHLAG
DA DRINNEN?



LIEBE WERDENDE ELTERN,

die Monate der Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit mit Eurem Neugeborenen sind eine besondere Zeit. Das Wunder des Lebens ist spürbar und wird sichtbar. Diese faszinierende Erfahrung ist einzigartig und kann vielfältige Gefühle auslösen. Nicht immer ist alles rosarot, auch manche Beschwerden können auftreten. Aber das ist ganz natürlich, wenn ein neues Leben das alte Leben auf den Kopf stellt. Pflanzenkräfte und ätherische Öle können Euch durch diese Zeit begleiten und Euch wertvolle Hilfe bieten.

Wie die ätherischen Öle und Bio Pflegeöle angewendet werden, möchten wir Euch in dieser Broschüre mit auf den Weg geben. Auf der PRIMAVERA Website findet Ihr den Online-Kurs „Mamaglück“, den wir für werdende Mütter gemacht haben.

*Genießt diese besondere Zeit!
Alles Gute, Gesundheit und viel Freude mit Eurem Baby*

wünscht Euch das PRIMAVERA Team

VON PRIMAVERA
FÜR DICH ERPROBT:

Jede Menge Anwendungstipps und Wissenswertes zu ätherischen Ölen für Eltern und Kinder

INHALT

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
| 6 | 22 | 28 | 34 | 44 |
| SCHWANGERSCHAFT WENN AUS LIEBE LEBEN WIRD ... | GEBURT VON DER VORBEREITUNG BIS ZUR NACHSORGE | KUSCHELZEIT KENNENLERNEN IM WOCHENBETT | BABYS ERSTES JAHR GEBORGENHEIT UND NÄHE | FAQ – ANWENDUNG ÄTHERISCHER ÖLE IN SCHWANGERSCHAFT UND BABYZEIT |



WENN AUS LIEBE
LEBEN WIRD ...

SCHWANGER- SCHAFT

—
WENN AUS LIEBE LEBEN WIRD ...

Eine Schwangerschaft, egal ob lang ersehnt oder überraschend eingetreten, ist für jede Frau eine außergewöhnliche und besondere Zeit. Eine Zeit, in der der weibliche Körper Höchstleistungen erbringt. Das Wunder des Lebens geschieht in Dir. Das heißt nicht, dass die 40 Wochen ausschließlich von Glück und Freude erfüllt sind. Eine Schwangerschaft ist auch geprägt durch körperliche Beschwerden und viele Gedanken

zur Zukunft – zum Beispiel um das Wohl des heranreifenden Kindes, um die anstehende Geburt und Mutterschaft. Gleichzeitig haben schwangere Frauen eine besondere Kraft und sind von einem Schutz umgeben, der sich kaum in Worte fassen lässt. Deine Schwangerschaft ist persönlich und individuell. Höre auf Dich, pass gut auf Dich auf und hole Dir die Unterstützung, die Du brauchst.

PFLANZENKRAFT



ROSE

Eine Rose ist stark und zart zugleich. Sie wurzelt tief und ihre Stacheln machen sie wehrhaft. Ihre Blüte ist zart, köstlich duftend und zieht fast jeden Menschen in seinen Bann.

Das ätherische Öl der Rose wirkt stärkend und schützend, es öffnet das Herz, spendet Trost und begleitet bei Ängsten. Ein wertvolles ätherisches Öl während Schwangerschaft und Geburt.

SCHWANGER- SCHAFTS- ÜBELKEIT



VOM FLAUEN GEFÜHL IM
MAGEN BIS ZUM ERBRECHEN

Die meisten Schwangeren erleben in der ersten Zeit der Schwangerschaft die typische Schwangerschaftsübelkeit. Bei manchen Schwangeren ist es so heftig, dass sie sich häufig erbrechen müssen, nichts bei sich behalten können, vollkommen schlapp und kraftlos sind. In diesem Fall solltest Du unbedingt eine Fachperson zu Rate ziehen.

GUT ZU WISSEN

Die ätherischen Öle Ingwer, Bergamotte, Orange, Zitrone, Grapefruit, Mandarine rot/grün, Spearmint und

Pfefferminze haben sich zum Schnuppern bei leichter Übelkeit während der Schwangerschaft als hilfreich erwiesen. Frische Düfte werden bei Übelkeit eher angenommen als schwere, erdige oder blumige Düfte. Es kann jedoch sein, dass Du die genannten Düfte nicht riechen magst. Verlasse Dich auf Deine Nase, um Deinen Duft auszuwählen. In vielen Fachgeschäften, wie Bioläden und Apotheken, findest Du eine PRIMAVERA Schnupperbar, hier kannst Du Dich durch die Tester riechen und bekommst eine kompetente Beratung.

Welcher Duft hilft Dir?

PFLANZENKRAFT



INGWER



ZITRONE



PFEFFERMINZE

DAS HILFT MIR



PERSÖNLICHE ERFAHRUNG



DIY

Schnupperhilfe bei Übelkeit

ZUTATEN

- 2 Tr. Zitrone bio
- 1 Tr. Pfefferminze bio

ODER

- 2 Tr. Mandarine rot bio
- 1 Tr. Ingwer bio

SO GEHT'S

Die ätherischen Öle auf einen Riechstick oder Duftträger, z. B. auf ein Taschentuch, geben. Bei beginnender Übelkeit daran schnuppern.



DU LÄCHELST
UND DIE WELT VERÄNDERT SICH.



BUDDHA

SANFTE HAUTPFLEGE

SCHWANGERSCHAFTS- STREIFEN VORBEUGEN

Durch ein gutes Pflegeöl und eine begleitende Massage kannst Du Deine Haut in ihrer Dehnungsfähigkeit unterstützen und Dir selbst Gutes tun.

DAS HILFT MIR



PERSÖNLICHE ERFAHRUNG



DIY

Körperöl „Kugelbauch“

ZUTATEN

- 70 ml Aprikosenkernöl bio (alternativ Mandelöl bio)
- 30 ml Wildrosenöl bio
- 4 Tr. Lavendel fein bio
- 5 Tr. Benzoe Siam bio
- 5 Tr. Mandarine rot bio

SO GEHT'S

Die Bio Pflegeöle in einer 100 ml Flasche mischen. Dann die ätherischen Öle eintropfen, verschließen und gut schütteln. Nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut an Bauch, Brüsten, Oberschenkeln und Po auftragen und einmassieren.



TIPP

Trockenbürsten – Mach vor dem Duschen eine Massage mit einer Trockenbürste, das regt die Durchblutung an und bereitet die Haut optimal vor.



APRIKOSE – DIE SANFTE

Die Aprikose (bot. Prunus armeniaca) ist ein wärmeliebender Baum und gehört zur Familie der Rosengewächse. Aus den Kernen wird das hellgelbe Öl kaltgepresst, welches mit seinem zart-nussigen Duft entfernt an Marzipan erinnert. Das Aprikosenkernöl fördert die Elastizität der Haut und wirkt glättend, festigend und beruhigend. Es zieht schnell ein und eignet sich für empfindliche Haut. Eine perfekte Grundlage für ein Körperöl für Schwangere, da es ideal zu ihren Hautbedürfnissen passt und Dehnungstreifen vorbeugen kann.

BAUCH- MASSAGE

KUGELBAUCHÖL

Eine kleine Menge Pflegeöl in die Hand geben, den Bauch einreiben.



1.



MASSAGE

Im Uhrzeigersinn kleine und große Kreise massieren. Leichtes Zupfen unterstützt die Durchblutung der Haut ebenfalls.

2.



TIPP

Die tägliche Bauchmassage zu zweit genießen und gemeinsam Kontakt mit dem Baby im Bauch aufnehmen.

3 FRAGEN AN ...

**MARIA, PRIMAVERA
PRODUKTMANAGERIN
UND AROMAEXPERTIN**

Mama von Coco (3)



1 Wie hast Du Deine Schwangerschaft und Geburt erlebt?

Wie ein kleiner Mensch in mir heranwächst und diesen auf die Welt zu bringen, war das Beeindruckendste und Beglückendste, was ich bisher erlebt habe. Meine Schwangerschaft war nicht puderosa, ich hatte viele körperliche Beschwerden, wie heftige Übelkeit, Rückenschmerzen und Schlafprobleme. Die Geburt war auch anstrengend, aber es ist zum Glück alles gut gegangen und ich habe eine gesunde Tochter bekommen.

2 Konntest Du Dein Aromatherapie Wissen anwenden?

Es gab einiges, was ich selbst bei mir ausprobiert hatte. Super war das Bauchöl zur Vorbeugung von Dehnungsstreifen. Mein Bauch ist streifenfrei! Sehr hilfreich zur Unterstützung und zum Durchhalten während der Geburt war das Riechen an den ätherischen Ölen Grapefruit

und Rosmarin Verbenen. Aromatherapie ist eine wertvolle Hilfe, sowohl zur körperlichen und zur psychischen Stärkung. Gerade in der Schwangerschaft und Babyzeit gibt es viele Unsicherheiten zur Anwendung ätherischer Öle. Deshalb liegt mir die Wissensvermittlung für werdende Eltern auch so sehr am Herzen.



3 Hast Du ein Lieblingsprodukt aus Mama-Sicht?

Eines? Viele! Ständiger Begleiter ist ein selbstgemischter „Zauber-Stift“, ein SOS Roll-On aus Immortelle, Cistrose und Lavendel fein. Und ich selbst brauche manchmal das entspannende, ausgleichende Orangenblütenwasser zum „Runterkommen“.

IRIS – DIE TRÖSTERIN

Die Iris (bot. Iris pallida) bildet wunderschöne, blau-lilafarbene Blüten, die blumig bis fruchtig duften. Iris wächst am besten im warmen Klima, ist robust und kann sehr gut mit Trockenheit umgehen. Ihr veilchenartig duftendes ätherisches Öl wird in einem extrem aufwendigen Verfahren aus den Wurzelrhizomen gewonnen und ist somit eines der teuersten Öle, die es gibt. Es wirkt ausgleichend, beruhigend, stimmungsaufhellend und erdend gleichzeitig. Die Iris schenkt Kraft und Halt in Extremsituationen. Sie unterstützt bei Mutlosigkeit, stärkt die Psyche und schenkt Trost.

WENN DIE WORTE FEHLEN

UNGLÜCKLICHE VERLÄUFE

In der Schwangerschaft können Dinge geschehen, an die niemand denken mag. Eine zuversichtliche Grundeinstellung hilft uns Menschen, nach vorne zu blicken und psychisch gesund zu bleiben. Aber innerhalb einer Schwangerschaft kann es manchmal auch sehr traurige und schockierende Momente geben, wie die Nachricht über eine mögliche Vorerkrankung des Kindes oder einen Schwangerschaftsabbruch. Über diese Themen wird kaum gesprochen. Häufig erfährt man erst im tiefergehenden Gespräch mit anderen, dass es auch in ihrer Schwangerschaft Schockmomente gab, dass sie Fehlgeburten hatten oder andere traurige Erlebnisse. Das Gefühl, nicht allein zu sein und darüber sprechen zu können, hilft Dir bei der Bewältigung solcher schweren Lebenssituationen. Es tut gut, darüber mit vertrauten Menschen zu sprechen oder sich professionelle Unterstützung zu holen.

Für die duftende aromatherapeutische Begleitung in einer solchen Zeit stärkt das ätherische Öl der Iris. Es steckt auch in der Duftmischung Lass los.



DIY

Einreibung „Wenn die Worte fehlen“

ZUTATEN

- 10 ml Mandelöl bio
- 4 Tr. ätherisches Öl Iris 1%

SO GEHT'S

In ein Glas 10 ml Mandelöl geben und das ätherische Öl Iris 1% eintropfen. Die Einreibung punktuell auf den Solarplexus (Brustbereich), hinter die Ohren, auf die Pulspunkte auftragen. Den Duft bewusst wahrnehmen. Diese Mischung ist auch ideal für einen Roll-On und kann dadurch unkompliziert unterwegs eingesetzt werden.

WASSEREINLAGERUNGEN

SCHWERE BEINE UND ARME SIND ERMÜDEND

Durch Wassereinlagerungen fühlen sich die Beine und Arme schwer an und die Gelenkbereiche wirken geschwollen.

DAS HILFT MIR



PERSÖNLICHE ERFAHRUNG



DIY

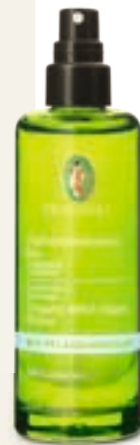
Schüttelemlusion „Leichte Beine“

ZUTATEN

- 30 ml Hamameliswasser bio
- 50 ml Aprikosenkernöl bio
- 5 Tr. Wacholderbeere bio
- 5 Tr. Lavendel fein bio
- 2 Tr. Zitrone bio/demeter

SO GEHT'S

Die ätherischen Öle in das Aprikosenkernöl eintropfen. Mit Hamameliswasser auffüllen. Am besten mit einem Pumpspender verschließen und gut schütteln. Vor jeder Anwendung schütteln und die leichte Emulsion auf die betroffenen Körperstellen auftragen. Eine Aufbewahrung im Kühlschrank sorgt zusätzlich für einen tollen Frischekick.



TIPP

Öfter mal die Beine hochlegen.



DEINE BESTENLISTE



WAS TUT DIR GERADE JETZT GUT?

- Genussvolles Essen
- Raus an die frische Luft
- Gespräche mit dem Baby im Bauch
- Etwas Neues lernen
- Gemeinsame Kuschelzeit
- Tanzen und Musik hören

PFLANZENKRAFT



WACHOLDERBEERE

Das ätherische Öl der Wacholderbeere aktiviert und erfrischt.



MALEND ENTSPANNEN



DUFTENDE RITUALE UND SCHÖNE ERINNERUNGEN SCHAFFEN

Die Zeit mit Babybauch ist etwas ganz besonderes. Schaffe Dir Rituale, um die Zeit zu genießen, z. B. mit Deinem Lieblingsduft oder einzigartigen Erinnerungen wie einem Fotoshooting.

TIPP

Sei es Dir wert, wert, dass Du bei Ritualen besonders auf Dich achtest und nur Menschen in die Nähe von Bauch und Baby lässt, mit denen Du Dich wirklich wohlfühlst. Schönerweise entscheidest Du jetzt immer für mindestens zwei.



Bauchgefühl und Kreativität

Lust, Deinen Bauch für Dich und Dein Baby zu bemalen? Nutze doch einfach eine Vorlage wie das PRIMAVERA Mandala hier.

*Natürlich gibt es auch Profis – Künstler*innen und Fotograf*innen, die Dir dabei helfen können.*

DUFTRITUALE

Manchmal reicht schon ein bestimmter Geruch, um schöne Erinnerungen in die Gegenwart zurückzuzaubern. Gerüche sind in unserem Gehirn unmittelbar mit Gefühlen verbunden. Grund dafür ist das limbische System, das dafür zuständig ist, Erlebnisse zu verarbeiten und Ereignisse emotional zu bewerten. Ein Duftrititual nutzt diese Fähigkeit auf positive Weise.



Süß für werdende Eltern: der Aroma Vernebler Funny Friends

WENN TRÄUME
HAND UND FUSS
BEKOMMEN

GEBURT

VON DER VORBEREITUNG BIS ZUR NACHSORGE

Es gibt viele Möglichkeiten, sich gut auf die Geburt vorzubereiten. Aber der genaue Geburtsverlauf ist nicht planbar.

Trotzdem kannst Du Deine Haut durch eine Dammassage im Intimbereich vorbereiten, um möglichst dehnfähig zu werden.

Um sich während der Geburt bewusst auf die Atmung zu konzentrieren und sich von Wehenpause zu Wehenpause zu atmen, kann Dein Lieblingsduft eine echte Hilfe sein. Auch nach der Geburt gibt es viele Pflanzenhelfer, die Dir und Deiner Haut helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

JULIA,
PRIMAVERA
SEMINARLEITERIN

Mama von Jakob [2]
und Baby im Bauch



DUFTANKER UND HYPNOBIRTHING

Du kannst schon zur Geburtsvorbereitung einen Duftanker setzen, indem Du bereits während der Schwangerschaft Deine Nase einen Lieblingsduft auswählen lässt.

Suche Dir ein paar ätherische Öle und Duftmischungen aus, die Du magst. Frage Dich beim Riechen, welcher Duft

Dich durch die Geburt begleiten könnte und wähle vertrauensvoll nach Deiner Intuition aus. Diesen Duft verwendest Du dann auch schon bei der Geburtsvorbereitung im Atemtraining. Ich habe sehr gute Erfahrungen mit der Vorbereitung durch Hypnobirthing gemacht. Der Duft wird als Anker eingesetzt und begleitet durch die Geburt. Vielleicht gibt es auch einen Kurs in Deiner Nähe?

GEBURTS- VORBEREITUNG

DAMMMASSAGE



DIY

Dammmassageöl zur Geburtsvorbereitung

ZUTATEN

- 30 ml Wildrosenöl bio
- 1 Tr. Rosengeranie bio

SO GEHT'S

In das Wildrosenöl das ätherische Öl eintropfen. Damm gemäß Anleitung massieren.



VULVA

DAMM

○ AFTER

Nimm etwas Öl auf die Fingerspitzen und taste Dich mit dem Daumen vorsichtig in die Scheide vor. Dehne vorsichtig in Richtung After. Massiere in kreisenden oder sternförmigen Bewegungen den Bereich des Damms (zwischen After und Scheide) und das Gewebe rund um die Scheidenöffnung. Durch die tägliche Wiederholung der Massage wird die Durchblutung gefördert und die Dehnfähigkeit des Gewebes trainiert.



AB DER
32. WOCHE

TÄGLICH
MASSIEREN
UND DEHNEN

WILDROSE – DIE HEILERIN

Das kostbare Wildrosenöl (bot. *Rosa moschata*), kaltgepresst aus Bio-Hagebuttenkernen, wirkt intensiv hautregenerierend, glättend und feuchtigkeitsbewahrend. Sein außergewöhnliches Fettsäurespektrum macht es zu einem wirksamen Öl für die Narbenpflege. Wildrosenöl wird in Körperölmischungen zur Vorbeugung von Dehnungsstreifen in der Schwangerschaft eingesetzt, da es die Hautelastizität fördert.

ANLEITUNG

Wasche Deine Hände gründlich und achte auf kurze Fingernägel. Setze Dich bequem mit einem Kissen im Rücken hin oder stelle ein Bein erhöht z. B. auf den Badewannenrand.

AROMA- THERAPIE- CHECKLISTE



FÜR DIE GEBURT



VORBEREITEN

- Calendula Kühlpads ins Gefrierfach (DIY Seite 32)
- Stillkugeln machen oder Energiebällchen kaufen
- Geburtsbad mischen

-
-
-
-

MITNEHMEN

- Geburtsbad
- Rückenmassageöl „Wärme und Wohltat“
- Meinen Duftanker oder meine Lieblingsdüfte

-
-
-
-



DIY

Badesalz „Entspannende Wärme“

ZUTATEN

- 3 EL Meersalz
- 5 Tr. Lavendel fein bio
- 1 Tr. Rose bio 10%
- 5 Tr. Mandarine rot bio

SO GEHT'S

Das Meersalz in ein Schraubglas geben, die ätherischen Öle eintropfen; zuschrauben und gut schütteln. In das einfließende Wasser geben.





DAS GRÖSSTE GLÜCK
IST MANCHMAL GANZ
KLEIN

KUSCHELZEIT

KENNENLERNEN IM WOCHENBETT

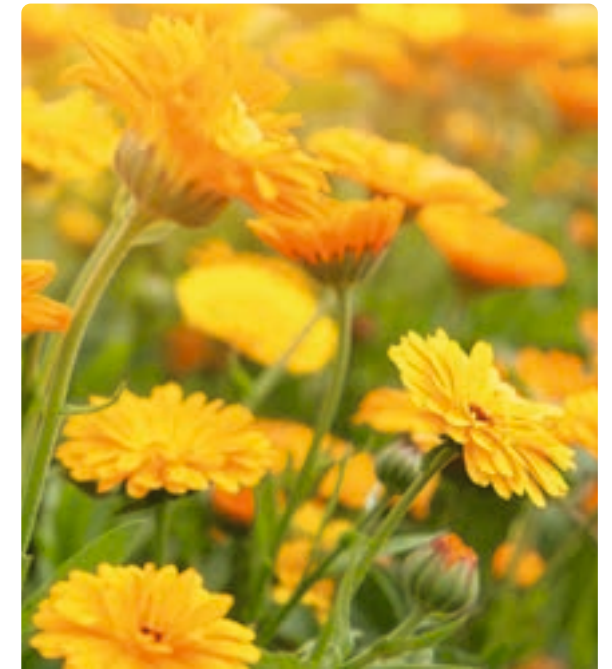
Einfach zusammen sein, so entspannt wie möglich. Zum Staunen, zum Erholen und sich auf alles Neue einzulassen. Die Wochen nach der Geburt sind ein Geschenk, das Du Dir nicht nehmen lassen solltest. Diese Zeit im Bett zu verbringen ist wunderbar – mit dem Neugeborenen zu kuscheln, mit dem Partner oder der

Partnerin und den Geschwisterkindern zusammen sein. Schlafen, entspannen, sich regenerieren und möglichst wenig tun. Am Anfang schlafen die Babys häufig noch viel und diese Zeit kannst Du als Mama nutzen, um Kraft zu tanken und Dich selbst zu pflegen. Der Trubel kann draußen bleiben.

PFLANZENKRAFT

CALENDULA

Für unser Calendulaöl werden die Blüten der Ringelblume in kaltgepresstem Bio Olivenöl eingelegt. Das Calendulaöl beruhigt gerötete, gereizte Haut und stärkt ihre Widerstandskraft. Zusätzlich schenkt es eine schützende Hülle. Seine sanfte Stärke macht es ideal zur Babypflege und für empfindliche Haut z. B. im Intimbereich oder bei den Brustwarzen.



SCHAFGARBE – DIE BERUHIGENDE

Der Name der Heilpflanze Schafgarbe (bot. *Achillea millefolium*) ist auf Achilles zurückzuführen, der der Legende nach seine Wunden mit dem Kraut der Pflanze versorgte. Das krautig-warm duftende ätherische Öl Schafgarbe bio zeichnet sich durch seine besondere Hautfreundlichkeit aus, es enthält viele Inhaltsstoffe, wie das für die Haut sehr wirksame Chamazulen. Das Chamazulen entsteht während des Destillationsprozesses und bewirkt eine intensive dunkelblaue Färbung des wertvollen Öles. Diese Farbe kommt bei den ätherischen Ölen nur bei Kamille blau und Schafgarbe vor. Im Hautpflegeöl kann es beanspruchte und gereizte Haut schnell beruhigen. Es eignet sich ideal für Sitzbäder nach der Geburt. Weiterhin wirkt es aufbauend, entspannend und begleitend bei neuen Lebensabschnitten.

GEBURTSVER- LETZUNGEN UND NARBEN

DIE REGENERATION DER HAUT UNTERSTÜTZEN

Mit wirksamen ätherischen Ölen und reinen Bio Pflegeölen kannst Du viel tun, um nach der Geburt Selbstpflege zu betreiben.

WUNDHEILUNG UNTERSTÜTZEN

„Für die Narbenpflege nach einem Damm- oder Kaiserschnitt ist kaltgepresstes Wildrosenöl intensiv pflegend, da es die Hautregeneration fördert. So hilft es, die Haut zu glätten und die Narben unauffälliger zu machen. Entweder pur oder als Mischung auftragen, nach der Rezeptur für das Damm-massageöl. Einfach 2 Mal täglich auf die geschlossenen Narben sanft einmassieren.“



DIY

Badesalz für den Intimbereich

ZUTATEN

- 250 g hochwertiges Meersalz
- 4 Tr. Schafgarbe bio
- 4 Tr. Palmarosa bio
- Schraubglas (für 250 g Salz)

SO GEHT'S

Die ätherischen Öle direkt in das Schraubglas träufeln und das Glas schwenken. Etwas Meersalz dazugeben und gut schütteln. Restliches Meersalz zugeben und nochmal schütteln. Bei Bedarf 2 TL der Mischung in die Sitzbadewanne (die Babybadewanne geht auch) geben und 1 Mal täglich baden oder für ein Sitzdampfbad verwenden. Alternativ können 2 TL des Salzes in 1 l lauwarmem Wasser aufgelöst werden. Dann den Intimbereich damit spülen.

JULIA,
PRIMAVERA
SEMINARLEITERIN

Mama von Jakob (2)
und Baby im Bauch



STILLEN

NAHRUNG UND NÄHE

Stillzeiten sind wertvoll, egal ob Du Deinem Kind die Brust oder die Flasche gibst. Es sind Momente der ungeteilten Zweisamkeit mit dem Baby. Gerade in der ersten Zeit ist es wohlthuend, sich dafür möglichst viel Zeit und Ruhe zu nehmen, um den gemeinsamen Rhythmus zu finden.



DIY

Calendula Kühlpads

ZUTATEN

- 20 ml Calendulaöl bio
- 20 ml abgekochter Kamillentee, abgekühlt
- Mit Kochwäsche gewaschene Stoffstücke circa 15×15 cm groß, aus reinem Naturmaterial (Biobaumwolle, Leinen)

SO GEHT'S

Kamillentee und Calendulaöl in einem Schraubglas mischen und sehr gut schütteln, damit sich eine möglichst homogene Mischung ergibt.

Die Stoffstücke damit tränken und portionsweise (10 Stück) einfrieren. Diese Portionen kannst Du dann im Kühlschrank auftauen lassen und schnell (innerhalb 1–2 Tagen) verbrauchen. Bei gereizten, geröteten Brustwarzen die gekühlten Stoffstücke auf die Brustwarzen auflegen, wie es für Dich angenehm ist. Die Kühlpads eignen sich auch zur Beruhigung der Haut im Intimbereich.



STILLEN

**MARIA, PRIMAVERA
PRODUKTMANAGERIN
UND AROMAEXPERTIN**

Mama von Coco (3)



*„Stillen – das klingt so einfach und so natürlich. Bei mir hat es nicht so selbstverständlich ‚funktioniert‘, wie ich vor der Geburt meiner Tochter dachte. Es gab einige Hürden, und ich bin froh, dass ich mir Unterstützung geholt habe. Hilfestellung bieten neben Hebammen auch ausgebildete, häufig ehrenamtliche Stillberater*innen beispielsweise der La Leche Liga (www.lalecheliga.de).“*



ZWEI DINGE SOLLTEN KINDER
VON IHREN ELTERN BEKOMMEN:
WURZELN UND FLÜGEL.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

BABYS ERSTES JAHR

GEBORGENHEIT SCHENKEN

In der ersten Zeit braucht das Baby nicht viel mehr als die Nähe seiner engsten Bezugspersonen und die damit verbundene Geborgenheit. Auch bei der Pflege der Haut ist weniger mehr, damit die Haut Deines Neugeborenen selbst eine gesunde Hautflora

und -schutzbarriere aufbauen und ins Gleichgewicht kommen kann. Nimm Dir Zeit beim täglichen Zusammensein und achte dabei auf so viel Hautkontakt wie möglich. Das Kuschn Haut an Haut oder liebevolle Babymassagen lassen die Glückshormone tanzen.

PFLANZENKRAFT



MANDEL

Unser Mandelöl bio ist die Basispflege für die ganze Familie, da es sehr gut verträglich ist und die Haut schützt und pflegt. Aus den Mandelkernen

wird das hellgelbe, sehr pflegende Pflanzenöl durch Kaltpressung gewonnen. Unser Mandelöl bio beziehen wir von unserem Bio Anbaupartner in Spanien.



BASISPFLEGE PARFÜMFREI

SO WENIG WIE NÖTIG,
SO NATURREIN
WIE MÖGLICH

Am Anfang strömen auf das Neugeborene viele neue Reize ein. Es nimmt seine Umwelt mit allen Sinnen wahr und ist nicht mehr geschützt durch den Mutterleib.

Auch über die Nase werden Reize unmittelbar aufgenommen, das Baby kennt den Geruch seiner Mutter und verbindet damit Sicherheit und Geborgenheit.

Umso wichtiger ist es, das Baby nicht mit Düften zu überfordern und am Anfang am besten auch innerhalb der ganzen Familie auf Parfüm oder sonstige Duftstoffe in der Körperpflege, bei Waschmitteln etc. zu verzichten. Für die Basispflege der Haut sind die puren Bio Pflegeöle Calendula- und Mandelöl und die Sheabutter ideal.



TIPP

Nestduft – zu Beginn lernt das Baby den Duft der Familie durch inniges Kuscheln kennen.



MANDELÖL BIO

- pflegt sensible Haut
- ideal zur Babymassage
- als Badezusatz
- als duftneutrales Körperöl für die ganze Familie

CALENDULAÖL BIO

- beruhigt gereizte Haut
- für den geröteten Babypo
- für Mamas Brustwarzen und Intimbereich

SHEABUTTER ROH & BIO

- reichhaltige Pflege für spröde Haut
- bildet einen Schutzfilm
- als Kälteschutzcreme für zarte Babyhaut



3 FRAGEN AN ...

JOHANNES, PRIMAVERA
PROJEKTLEITER

Papa von Frida (5) und Paula (2)



1 Wie habt Ihr Euch in der Schwangerschaft vorbereitet und die Geburten erlebt?

Wir haben ein Bauchöl mit den PRIMAVERA Ölen gemischt und den Bauch meiner Frau damit massiert. Im Vorbereitungskurs lernte ich eine Massagetechnik für Rücken und Kreuzbein mit dem Igelball, mit der ich meine Frau bei der Geburt unserer ersten Tochter Frida unterstützen konnte. Die Geburt von Paula hat in der Geburtswanne stattgefunden, das war auch eine sehr beeindruckende Erfahrung.

2 Wie hast Du die erste Zeit nach der Geburt empfunden?

Unsere erste Tochter schlief anfangs nur auf unserer Brust und dem Bauch. Das war einerseits wunderschön zum Kennenlernen, aber auch anstrengend. Dass wir uns abwechseln konnten, war dabei sehr hilfreich. Ich finde es selbstverständlich, dass ich als Vater viele Aufgaben übernehme und die Kinderumsorgung möglichst gleichberechtigt ist.

3 Was ist Dein Lieblingsprodukt?

Bei uns steht immer eine Flasche Mandelöl im Badezimmer und damit werden meine Mädels nach dem Baden eingölt. Mal lassen sie sich genüsslich massieren, aber manchmal muss es auch schnell gehen. In jedem Fall ist es ein lieb gewonnenes Ritual bei uns.



BESCHWERDEN IN DER ANFANGSZEIT

RITUALE UND NATURHEILKUNDE

Gerade bei den Beschwerden in der Anfangszeit kann den Neugeborenen häufig durch einfache Mittel, wie wärmende Auflagen und Wickel, Linderung verschafft werden. Bei Bauchbeschwerden können sanfte Massagen des Bauchbereichs, Wärme oder eine andere Trageposition hilfreich sein. Einfach ausprobieren und Dein Kind beobachten.

DAS HILFT UNS



NOTIERE DEINE BEOBACHTUNGEN:
WANN TRETEN DIE BESCHWERDEN
VERMEHRT AUF? WAS MACHT ES
EHER SCHLIMMER? WAS HILFT
MEINEM KIND?

.....

.....

.....



DIY

Massageöl „Bäuchleinwohl“ Ab 6 Monaten

ZUTATEN

- 100 ml Mandelöl bio
- 2 Tr. Lavendel fein bio
- 3 Tr. Koriandersamen bio

SO GEHT'S

Die ätherischen Öle in das Mandelöl geben. Etwas Öl in den Händen erwärmen. Den Bauch des Babys in kreisenden, sanften Bewegungen (im Uhrzeigersinn) einreiben und sanft massieren. Das Baby beobachten und die Berührungen anpassen. Manchen Babys ist es unangenehm, am Bauch berührt zu werden, aber Fußmassagen können ebenfalls sehr gute Wirkung entfalten.



BADE- RITUALE

NÄHE UND SPASS

Gemeinsam zu baden schafft Nähe und macht Spaß. Viele Babys mögen warmes Wasser und genießen das Gefühl, in der Badewanne zu schweben. Ein schäumender Badezusatz ist nicht nötig, das Wasser reicht vollkommen, um die Haut zu reinigen. Nach dem Baden die Haut einzuölen und eine Babymassage durchzuführen, kann zu einem schönen Ritual werden.



PFLANZENKRAFT



KORIANDERSAMEN

Das würzig-warme ätherische Öl wirkt ausgleichend und entspannend.

„Unsere Tochter wollte am Anfang nicht gerne baden. Wir haben dann einen Badeeimer ausprobiert, und das war richtig klasse, weil sie sich darin sehr wohl gefühlt hat. Vielleicht lag das an den Begrenzungen am Rand. Das Baden im Badeeimer hat ihr auch bei manchem Bauchweh geholfen.“

MARIA

LAVENDEL – DER ALLROUNDER

Lavendel fein (bot. Lavandula angustifolia) ist das ätherische Öl, das von Jung und Alt angewendet wird und ein echtes Multitalent ist. Bekannt ist es für seine Fähigkeit, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen und damit auch das Einschlafen ideal zu begleiten. Auf die Haut wirkt das ätherische Öl beruhigend und regenerierend und ist gleichzeitig mild.

SCHLAF WOHL

SCHLAFWOHL BABY &
KINDER BALSAM BIO
Ab 6 Monaten



Der Schlafwohl Baby & Kinder Balsam bio ist eine wohltuende Pflege, die zu einer entspannten Atmosphäre verhilft. Mit den milden ätherischen Ölen Benzoe Siam bio, Ho-Blätter und Lavendel fein bio schafft der sanfte Duft bei einer Füßchenmassage oder dem Einreiben auf Brust und Rücken ein beruhigendes Einschlafritual.



DIY

Massageöl „Babys Blüentraum“

ZUTATEN

- 1 Tr. Lavendel fein bio
- 100 ml Mandelöl bio

SO GEHT'S

Das gewünschte ätherische Öl in das Mandelöl mischen. Das Baby sanft damit massieren.

FRANK, PRIMAVERA PRODUKT-
MANAGER UND HEILPRAKTIKER

Papa von Jonas (10) und Elias (5)



„Zur entspannenden Babymassage kannst Du den Schlafwohl Baby & Kinder Balsam bio verwenden oder einfach Dein Bio Mandelöl. Werde selbst ruhig, schaffe eine gemütliche, warme Stimmung. Erwärme das Öl zwischen Deinen Händen und beginne, mit ausstreichenden Bewegungen von den Schultern bis zu den Füßen immer vom Herzen weg zu massieren. Mach das, solange es für Dein Baby und Dich angenehm ist. Zum Abschluss die Füße in Deinen Händen halten und bewusst atmen.“





LAVENDEL – ERSTE-HILFE-ÖL

„Bei uns stehen an verschiedenen Stellen im Haus die Lavendelölfläschchen. Es ist unser Hilfe-Öl und wird eigentlich dauernd verwendet. Bei drei Jungs, die viel draußen sind, ist es ein unglaublich vielseitiger Helfer und noch dazu ein Tröster. Die Kinder lieben ihren Lavendel!.“



FLORIAN,
PRIMAVERA
CONTENT MANAGER

Papa von Leo (9),
Kilian (7), Mika (5)



VON A WIE AUA BIS Z WIE ZAHN

SANFTE HILFEN

Schnupfennasen beeinträchtigen das Atmen und sind sehr unangenehm. Zur Linderung können feuchte Handtücher im Schlafzimmer aufgehängt werden.

ATMEWOHL BABY- & KINDERBALSAM BIO Ab 6 Monaten

Rote Nasen in der kalten Jahreszeit gehören zur Entwicklung von Kindern dazu. Der Atmewohl Baby- & Kinderbalsam bio mit wertvollem Mandelöl schützt die strapazierte Haut. Der frische Duft von Thymian Linalool bio, Myrte bio und Cajeput stärkt, regt ein wohliges Einatmen an und lässt beruhigt schlafen. Dies wirkt sich positiv auf den Körper aus und verhilft den Kindern zu einem natürlichen Atmewohl-Gefühl.



DIY

*Einreibung
„Zahnungsöl“
Ab 6 Monaten*

ZUTATEN

- 20 ml Mandelöl bio
- 2 Tr. Lavendel fein bio

SO GEHT'S

Mandelöl mit ätherischem Öl mischen. Die heißen Wangen mit etwas Wasser kühlen und das Zahnungsöl von außen punktuell auftragen.



FAQ

ANWENDUNG ÄTHERISCHER ÖLE IN SCHWANGERSCHAFT UND BABYZEIT

WAS SOLLTE BEI DER ANWENDUNG VON ÄTHERISCHEM PFEFFERMINZÖL BEACHTET WERDEN?

Pfefferminze ist in der äußeren Anwendung und zum Riechen in der Schwangerschaft hilfreich. Eine Anwendung von einem Tropfen Pfefferminze pur auf den Schläfen kann eine kühlende, wohltuende Hilfe bei Spannungskopfschmerzen sein. Das Schnuppern an Pfefferminzöl kann bei Schwangerschaftsübelkeit und Müdigkeit sehr erfrischend und hilfreich sein.

Eine Anwendung bei Erwachsenen bzw. Schwangeren im Mundraum (Schleimhaut), z. B. stark verdünnt als Gurgellösung und zum Ölziehen, ist bei einer niedrigen Dosierung möglich, das Öl sollte aber nicht geschluckt werden. Das Einnehmen und Verschlucken ätherischer Öle empfehlen wir nicht und sollte nur unter fachlicher, therapeutischer Begleitung stattfinden.

Pfefferminze sollte bis ins Kleinkindalter (3 Jahre) nicht im Bereich des Gesichts, speziell in der Nähe der Nase aufgetragen werden. Der enthaltene Inhaltsstoff Menthol kann zu Atemproblemen führen, da die Atemfunktion noch nicht ganz ausgebildet ist.

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Können ätherische Öle in der Schwangerschaft unbedenklich angewendet werden?

Grundsätzlich gilt: Verlasse Dich auf Deine Nase und Deine Intuition. Wenn Du ein ätherisches Öl „nicht riechen kannst“, dann ist es in Deinem aktuellen Zustand nicht passend. Für die normale Raumbedeftung sind PRIMAVERA ätherische Öle und Duftmischungen in der Schwangerschaft unbedenklich.

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER SCHWANGERSCHAFT (FORTSETZUNG)

Für die Anwendung auf der Haut gibt es wenige Ausnahmen, die Du in der Schwangerschaft beachten solltest. Ätherische Öle, die in der Schwangerschaft nicht für Hautanwendungen verwendet werden sollen: Anissamen bio, Fenchel demeter, Lavendelsalbei bio, Oregano bio 31 %, Thymian thymol bio, Thymian türkisch bio, Salbei bio, Wintergrün bio, Ysop bio, Nelkenknospe bio, Zitronenverbene bio, Zimtrinde bio 60 %.



KÖNNEN ÄTHERISCHE ÖLE BEI BABYS (ALTER 0–6 MONATE) ANGEWENDET WERDEN?

Für die Grundpflege von Babys bis 6 Monate empfehlen wir naturbelassene, kontrolliert-biologische Bio Pflegeöle, wie Mandelöl, Calendulaöl und Shea-butter. In Ausnahmefällen können ausgewählte ätherische Ölen wertvolle Helfer sein. Dies sollte mit Fachpersonen (Aromaexpert*innen, Hebammen, Ärzt*innen) abgestimmt werden.

WIE SOLLTEN ÄTHERISCHE ÖLE FÜR BABYS UND KLEINKINDER DOSIERT WERDEN?

Je kleiner und empfindlicher das Kind ist, desto weniger ätherische Öle verwenden. Generell sollten eigene Mischungen zur Anwendung auf der Haut für Säuglinge maximal 0,5% ätherische Öle enthalten und der Duft der ätherischen Öle für einen Erwachsenen kaum wahrnehmbar sein. Eine grobe Faustregel für eine 0,5%-Mischung bedeutet: insgesamt circa 10 Tropfen ätherische Öle in 100 ml Bio Pflegeöl gemischt.

In der Raumbeduftung können kindergerechte ätherische Öle sparsam und zart eingesetzt werden. Bitte beobachte Dein Kind, um festzustellen, welche Wirkung die ätherischen Öle haben.

WELCHE ÄTHERISCHEN ÖLE SIND BEI BABYS AB 6 MONATEN IN ENTSPRECHEND NIEDRIGER DOSIERUNG VERWENDBAR UND BEWÄHRTE HELFER?

Grundsätzlich ist folgende Auswahl aus dem PRIMAVERA Sortiment geeignet: Angelikawurzel bio, Benzoe Siam, Kamille römisch bio, Koriandersamen bio, Lavendel extra, Lavendel fein bio/demeter, Mandarine rot bio/demeter, Myrte türkisch bio, Myrte Anden bio, Rose afghanisch bio, Rose bulgarisch 10 %, Rose türkisch bio 10 %, Rose persisch bio 10 %, Rosengeranie bio, Palmarosa bio, Vanilleextrakt bio und Thymian linalool bio.

Oben genannte Öle haben sich besonders bewährt und werden daher von uns empfohlen. Weiter ätherische Öle sind ebenfalls möglich; im Zweifel bitte Fachpersonen zu Rate ziehen.

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER KALTEN JAHRESZEIT BEI BABYS AB 6 MONATEN

Bewährte ätherische Öle wie Angelikawurzel bio, Benzoe Siam bio, Lavendel fein bio/demeter, Myrte türkisch bio, Myrte Anden bio und Thymian Linalool in 0,5%-Verdünnung sind wertvolle Helfer für Säuglinge und Kleinkinder. Faustregel: maximal 10 Tropfen auf 100 ml Bio Pflegeöl.

Ätherische Öle, die in großer Menge den Inhaltsstoff 1,8 Cineol enthalten, haben eine starke Wirkung auf die Atemwege. Dies kann bei Babys kritisch werden, da Babys noch nicht abhusten können, solange die Brustmuskulatur noch nicht ausgebildet ist.

TIPP

*Je kleiner das Kind,
umso weniger ätherisches Öl.*



PRIMAVERA®

Pflanzenkräfte für Körper, Geist und Seele



PRIMAVERA LIFE GMBH • Naturparadies 1 • 87466 Oy-Mittelberg, Germany
Tel +49 8366 8988-0 • www.primaveralife.com • info@primaveralife.com

