



### WUNDER DES LEBENS

AROMATHERAPIE IN SCHWANGERSCHAFT, BABY - UND KLEINKINDZEIT





## LIEBE 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. Das wird auch in der Kleinkindzeit sehr deutlich erlebbar mit allen Höhen und Tiefen, die gemeinsames Wachstum ausmacht.

## INHALT



SCHWANGERSCHAFT

VON DER VORBEREITUNG BIS ZUR NACHSORGE

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.

Genießt diese besondere Zeit! Alles Gute, Gesundheit und viel Freude

wünscht Euch das PRIMAVERA Team



#### VON PRIMAVERA FÜR DICH ERPROBT:

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



KUSCHELZEIT KENNENLERNEN IM WOCHENBETT



FRAGEN & ANTWORTEN

ANWENDUNG

ÄTHERISCHER ÖLE IN
SCHWANGERSCHAFT,
BABY- UND
KLEINKINDZEIT



## SCHWANGER-SCHAFT

#### WENN DAS WUNDER DES LEBENS GESCHIEHT...

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. Deine Schwangerschaft ist persönlich und individuell. Höre auf Dich, sorge für Dich 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, umhüllt, lindert und begleitet in neuen Situationen. Rosenblütenwasser ist ein wertvoller Begleiter 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 heftigen Beschwerden, wie häufiges Erbrechen, solltest Du unbedingt eine Fachperson zu Rate ziehen.

#### BEWÄHRTE DÜFTE

Die ätherischen Öle Ingwer, Bergamotte, Orange, Zitrone, Grapefruit, Mandarine rot/grün, Spearmint und Pfefferminze haben sich zum Schnuppern bei 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.

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

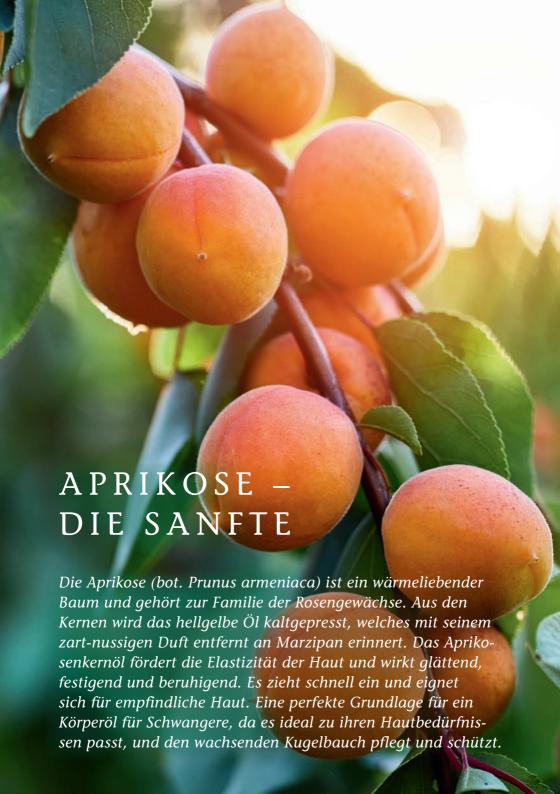
#### SO GEHT'S

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.



## SANFTE HAUTPFLEGE



#### TIPP

Trockenbürsten – Mach regelmäßig eine Massage mit einer Trockenbürste, das regt die Durchblutung der Haut an und bereitet die Haut optimal auf das Einölen vor.



#### SCHWANGERSCHAFTS-STRFIFFN

Durch ein gutes Pflegeöl und eine begleitende Massage kannst Du die Haut in ihrer Dehnungsfähigkeit unterstützen. Regelmäßige Massagen mit einem Pflegeöl können helfen Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen und die Hautdurchblutung anzuregen.



Körperöl "Kugelbauch"

#### 7 U T A T F N

- 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.



## BAUCH-MASSAGE

#### KUGELBAUCHÖL

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





#### MASSAGE

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



# 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



#### 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 puderrosa, 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 mein Bauchöl Kugelbauch. Sehr hilfreich zur Unterstützung und zum Durchhalten während der Geburt war das Riechen an den ätherischen Ölen Grapefruit und Rosmarin. Aromatherapie ist eine wertvolle Hilfe zur Unterstützung sowohl des körperlichen als auch des seelischen Gleichgewichts. 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 das Kraftkonzentrat
Erste Hilfe Mischung, welches ich z. B. zu einem Zauber-RollOn mische. Und ich selbst brauche manchmal das entspannende, ausgleichende
Orangenblütenwasser zum "Runterkommen".

13

## TYPISCHE SCHWANGERSCHAFTS BESCHWERDEN

#### LINDERUNG BEI LEICHTEN KOPFSCHMERZEN UND VERSPANNUNGEN

In der Schwangerschaft suchen viele Frauen nach Alternativen. Das kraftvolle Pfefferminzöl kann bei leichten Kopfschmerzen lindernd sein, und ein kneippscher Knieguss ist ebenfalls einen Versuch wert. Kaltes Wasser über Füße, Waden und Knie laufen lassen, beim rechten Fuß beginnen. Bei Verspannungen lockern wärmende Massagen und Auflagen die Muskeln. Spezielle Yoga- und Dehnübungen können dabei zusätzlich unterstützen.

#### PFLANZENKRAFT



#### PFEFFERMINZE Ätherisches Pfefferminzöl ist in der Schwangerschaft hilfreich, sollte aber nicht verwendet werden, wenn das Baby auf der Welt ist.



#### IMMER DABEI: KOPFWOHL ROLL-ON BIO

Das vitalisierende Dufterlebnis mit

100 % naturreinen ätherischen Ölen hilft, einen klaren Kopf zu bewahren, und unterstützt die Linderung leichter Kopfschmerzen. Die Rezeptur des Kopfwohl Aroma Roll-Ons bio auf Basis von wertvollem Pfefferminzwasser und Pfefferminzöl birgt die einzigartige Kraft ganzheitlicher Aromatherapie in sich. In der praktischen Roll-On-Applikationsform lässt sich die Kraft des Pfefferminzöls jederzeit und überall nutzen.



#### PFI AN7FNKRAFT



#### **JOHANNISKRAUT**

Johanniskrautöl ist lindernd wärmend und umhüllend für beanspruchte Haut. Es fördert die Regeneration der Haut durch wohltuende Massagen.





Rückenmassageöl "Wärme und Wohltat"

#### 7 U T A T F N

- · 30 ml Mandelöl bio
- · 20 ml Johanniskrautöl bio
- 2 Tr. Lavendel fein bio
- 5 Tr. Mandarine rot bio
- 3 Tr. Wacholderbeere bio

#### SO GEHT'S

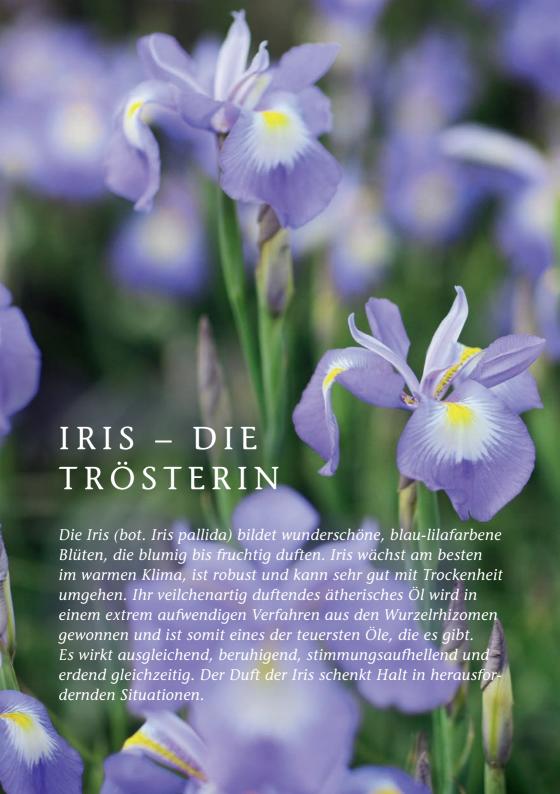
Johanniskrautöl und Mandelöl in einer 50 ml Flasche mischen, die ätherischen Öle eintropfen, die Flasche zuschrauben und schwenken. Die betroffenen Stellen damit massieren und möglichst warmhalten.



#### TIPP

Wenn du nicht selbst mischen magst, empfehlen wir Dir das Muskelwohl Pflegeöl aus unserem Gesundwohl Sortiment.





## WENN DIE WORTE Fehlen

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



#### UNGLÜCKLICHE VERLÄUFF

In der Schwangerschaft können Dinge geschehen, an die niemand denken mag. Eine zuversichtliche Grundeinstellung hilft uns Menschen, nach vorne zu blicken und seelisch 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.



#### DIY

Einreibung "Wenn die Worte fehlen"

#### 7 II T A T F N

- 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

ti-

## SCHWERE BEINE



#### PFLANZENKRAFT



## **WACHOLDERBEERE**Das ätherische Öl der

Wacholderbeere wirkt aktivierend und erfrischend.





DIY

## Schüttelemulsion "Leichte Beine"

#### ZUTATEN

- 50 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 Erischekick



TIPP Öfter mal die Beine hochlegen.

## 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.

Sei es Dir 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? Sei selbst kreativ oder lass Dich von Künstler\*innen oder Fotograf\*innen davon unterstützen.

#### DUFTRITUALE

Manchmal reicht schon ein bestimmter Geruch, um schöne Erinnungen 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 Duftritual nutzt diese Fähigkeit auf positive Weise.





## **GEBURT**

#### VON DER VORBEREITUNG BIS ZUR NACHSORGE

Es gibt viele Möglichkeiten, sich gut auf die Geburt vorzubereiten. Aber der genaue Geburtsverlauf ist nicht planbar. Du kannst Deine Haut durch eine Dammmassage im Intimbereich vorbereiten, um möglichst dehnfähig zu werden. Ein wohliges Aromabad kann Dir helfen während der Geburt zu entspannen. Viele Rezepturen für Badezusätze mit ätherischen Ölen findest Du auf der PRIMAVERA Webseite.

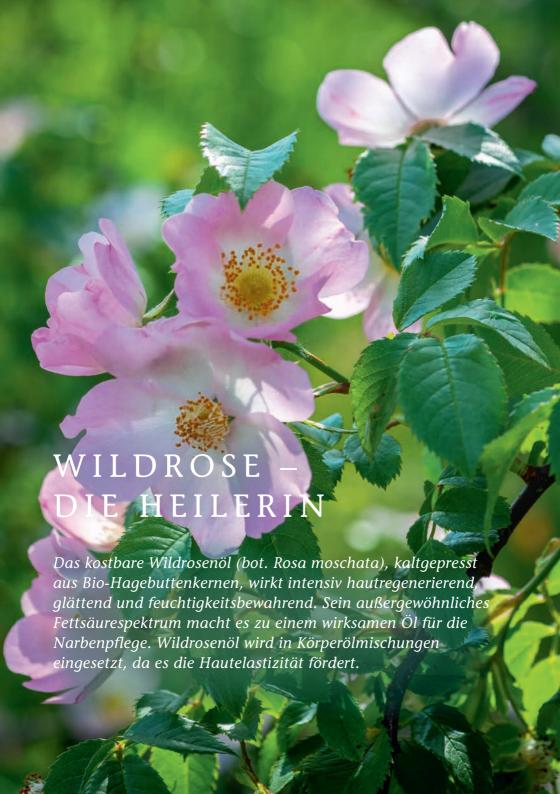
Um sich während der Geburt bewusst auf die Atmung zu konzentrieren und sich von Wehenpause zu Wehenpause zu atmen, kann Dein Lieblingsduft eine echte Hilfe sein. Auch nach der Geburt gibt es viele Pflanzenhelfer, die Dir und Deiner Haut helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

#### 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.

Vielleicht gibt es auch einen Kurs in Deiner Nähe?



## GEBURTS-VORBEREITUNG

#### DAMMMASSAGE



DIY

Dammmassageöl zur Geburtsvorbereitung und Nachsorge von Narben

#### ZUTATEN

- · 30 ml Wildrosenöl bio
- 1 Tr. Kraftkonzentrat Hautstreichler

#### SO GEHT'S

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



#### 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.

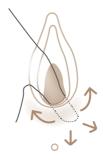


VULVA



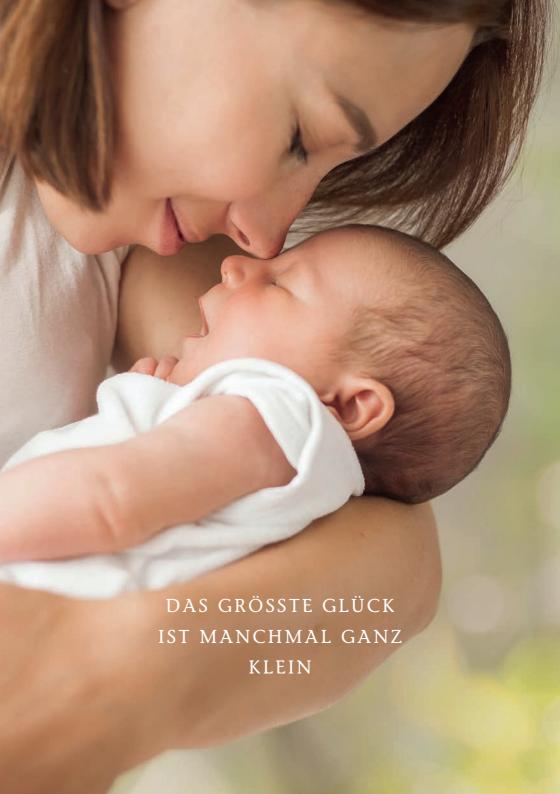
O AFTER

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



## KUSCHELZEIT

#### KENNENLERNEN IM WOCHENBETT

Einfach zusammen sein, so entspannt wie möglich. Die Wochen nach der Geburt sind ein Geschenk, das Du Dir nicht nehmen lassen solltest. Diese Zeit gemeinsam im Bett zu verbringen ist wunderbar – Schlafen, entspannen, sich regenerieren und möglichst wenig tun. Pflege Dich selbst und Deine Weiblichkeit.

#### PFLANZENKRAFT

#### CALENDULA

Für unser Calendulaöl werden die Blüten der Ringelblume in kaltgepresstem Bio Olivenöl eingelegt. Das Calendulaöl beruhigt gerötete, gereizte Haut und aktiviert 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. Als echtes Hautstreichler Öl kann es beanspruchte und gereizte Haut schnell beruhigen. Es eignet sich ideal für Sitzbäder nach der Geburt und wirkt aufbauend, entspannend und durch seinen Duft begleitend bei neuen Lebensabschnitten.



## GEREIZTE HAUT NACH DER GE-BURT & NARBEN

#### 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 (Rezeptur Dammmassageöl) auftragen.

Einfach 2 Mal täglich sanft auf die geschlossenen Narben einmassieren. Das war die optimale Pflege für meine Narbe, die heute gut verheilt ist."

## RAMONA, PRIMAVERA PRODUKTMANAGERIN UND AROMAEXPERTIN



#### DIE REGENERATION DER HAUT UNTERSTÜTZEN

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



DIY

Badesalz für den Intimhereich

#### ZUTATEN

- 250 g hochwertiges Meersalz
- 10 Tr. Kraftkonzentrat Hautstreichler
- Schraubglas (für 250 g Salz)



#### SO GEHT'S

Das Kraftkonzentrat Hautstreichler lenthält die ätherischen Öle Schafgarbe, Lavendel fein, Manuka und Karottensamen) direkt in das Schraubglas träufeln und das Glas schwenken. Meersalz dazugeben und gut schütteln. Bei Bedarf 2 TL der Mischung in die Sitzbadewanne (die Babybadewanne geht auch) geben und den Intimbereich darin 1 Mal täglich baden. Alternativ können 2 TL des Salzes in 1 l lauwarmem Wasser aufgelöst werden. Dann den Intimbereich damit spülen, beispielsweise mit einem Intimbidet.



## NAHRUNG UND NÄHE

Nähe ist 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 wohltuend, sich dafür möglichst viel Zeit und Ruhe zu nehmen, um den gemeinsamen Rhythmus zu finden.



DIY

#### Calendula Shea Balsam

#### ZUTATEN

- 20 ml Sheabutter naturbelassen bio
- 10 ml Calendula
   öl bio

#### SO GEHT'S

In einem Schraubglas die Sheabutter und das Caledulaöl zusammen im Wasserbad erwärmen, gut umrühren.
Im Kühlschrank kalt werden lassen. Diese Mischung kann als Allrounder Pflegebalsam für spröde und rissige Haut für die ganze Familie verwendet werden.



DIY

#### Calendula Kühlpads

#### 7 U T A T F N

- 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.



## BABY- UND KLEINKINDZEIT

#### 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 kann. Nimm Dir Zeit beim täglichen Zusammensein und gönnt Euch dabei so viel Hautkontakt wie möglich.

#### PFLANZENKRAFT



#### MANDEL

Naturreines 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.

#### 3 FRAGEN AN ...

#### JOHANNES, PRIMAVERA PROJEKTLEITER

Papa von Frida und Paula



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

Wir haben ein Bauchöl mit den PRIMA-VERA 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.



## 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 eingeölt. Mal lassen sie sich genüsslich massieren, aber manchmal muss es auch schnell gehen. In jedem Fall ist es ein lieb gewonnenes Ritual bei uns.

#### PFLANZENKRAFT



#### SHEABUTTER

Die naturbelassene Sheabutter ist eine schützende und regenerierende Intensivpflege für jede Haut, spröde und rissige Haut wird wieder geschmeidig.

## BASISPELEGE PARFÜMFREI

SO WENIG WIE NÖTIG, SO NATURREIN WIF MÖGLICH

Am Anfang strömt auf das Neugeborene viel 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 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 Intimhereich

#### SHEABUTTER BIO NATURBELASSEN

- reichhaltige Pflege für spröde Haut
- bildet einen Schutzfilm
- · als Kälteschutzcreme für zarte Babv- und Kinderhaut

## 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.





"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

MARIA



## 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.

#### PFLANZENKRAFT



#### KORIANDERSAMEN Das würzig-warme ätherische Öl wirkt ausgleichend und entspannend.





DIY

Massageöl "Bauchstreichler" Ab 6 Monaten



- · 100 ml Mandelöl bio
- 2 Tr. Kraftkonzentrat Bauchstreichler

#### **ODER**

- 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 bebachten und die Berührungen anpassen. Manchen Babys ist es unangenehm, am Bauch berührt zu werden, Fußmassagen sind ebenfalls wohltuend.





# SCHLAF Wohi

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.



#### FRANK, PRIMAVERA PRODUKT-MANAGER UND HEILPRAKTIKER

Papa von Jonas und Elias



"Zur entspannenden Babymassage kannst Du den Schlafwohl Baby & Kinder Balsam bio verwenden oder einfach Dein Bio Mandelöl. Werde selbst ruhig, Stimmung. Erwärme den Balsam oder 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 Ab<u>schluss</u> die Füße in Deinen Händen halten und bewusst atmen."





#### SANFTE HILFEN

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



ATMEWOHL BABY- & KINDER BALSAM BIO Ab 6 Monaten

Rote Nasen in der kalten Jahreszeit gehören in der Kleinkindzeit dazu. Der Atmewohl Baby & Kinder Balsam bio mit wertvollem Mandeöl 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



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.





DIY

"Hautstreichler" Badezusatz bei Juckreiz und zur begleitenden Pflege bei Neurodermitis Ab 6 Monaten

#### ZUTATEN

- 1 Tr. Kraftkonzentrat Hautstreichler
- 3 EL Meersalz

#### SO GEHT'S

Meersalz mit Kraftkonzentrat Hautstreichler mischen. In das einfließende Badewasser geben, ca. 20 Minuten baden. Die Haut danach mit Mandelöl bio betupfen. Alternativ lässt sich auch auf 50 ml Mandelöl und 1 Tropfen Hautstreichler ein Körperöl mischen und auftragen. Für Kinder ab 3 Jahren können bis zu 5 Tropfen in 3 EL Meersalz oder 50 ml Mandelöl bio verwendet werden.





# TRÄUM SÜSS DUFTMISCHUNG Ab 1 Jahr

Ein Kindertag ist aufregend. Voll von faszinierenden, eindrucksvollen, aber auch anstrengenden Erlebnissen. Umso wichtiger ist gerade für Kinder die Unterstützung für einen erholsamen Schlaf. In dieser Zeit des Ausruhens und Kraftschöpfens können Kinder die Ereignisse des Tages verarbeiten und in Träume verwandeln. Die Träum süß Duftmischung begleitet die ganze Familie bei entspannenden Abendritualen.





DIY

Zauber Roll-On Ab 2 Jahren

#### ZUTATEN

- 1 Tr. Kraftkonzentrat Erste Hilfe Mischung
- · 10 ml Jojobaöl bio
- · Leerflasche Roll-On 10 ml

#### SO GEHT'S

Jojobaöl bio in die Leerflasche füllen, 1 Tropfen Erste Hilfe Mischung eintropfen und verschließen. Als Zauberstift auf die geschlossene Wunde, kleine Wehwehchen oder nach Stürzen auf die Haut aufrollen. Diese Mischung ist auch ideal zur Narbenpflege.





# KLEINE HELFER FÜR KINDER

Für Kinder ist es oft eine große Hilfe, einen symbolischen Begleiter oder Glücksbringer bei sich zu haben. Dies kann auch ein Duft sein, der mit einem bestimmten Ritual verankert ist.





#### PFLANZENKRAFT



MANDARINE ROT Das ätherische Öl Mandarine rot macht gute Stimmung. Es entspannt, schenkt Gelassenheit, Geborgenheit und stimmt optimistisch.

# DRACHENMUT ROLL-ON Ab 3 Jahren

Der Drachenmut Duft Roll-On ist für neue und aufregende Situationen gedacht. Er lässt sich ganz unkompliziert bei der Kindergarten Eingewöhnung oder auf Klassenfahrt mitnehmen und wie ein unsichtbarer Zauberstift als Duft auf die Fußsohlen oder Handgelenke auftragen. Der Drachenmut Duft von Duftheld Drache Eberhard mit Mandarine und Zeder unterstützt Kinder und Eltern bei neuen Situationen.





# SPIEL MIT! RAUMSPRAY UND DUFTMISCHUNG Unter 3 Jahren nicht geeignet

Blumig, spritzig und 100 % naturrein. Egal ob allein, mit Freunden, Geschwistern oder Eltern – der frische Spiel mit! Duft sorgt für eine ausgeglichene Spielatmosphäre, fördert Fantasie und Kreativität und bringt noch mehr Freude ins Spiel.

Das Raumspray und die Duftmischung mit der kleinen Duftheldin Tara Tätzchen schaffen eine entspannte Atmosphäre.

# BESCHÜTZ MICH RAUMSPRAY

Unter 3 Jahren nicht geeignet

Kinder haben viel Fantasie und das ist wunderbar. In der magischen Phase machen Kindern manchmal Monster oder andere Fantasiewesen Angst. Das süß-blumige Raumspray mit der Beschütz-mich-Hexe Ria vertreibt beunruhigende Gedanken und lässt sich unkompliziert in Alltagsrituale einbauen.

In einem gemeinsamen Ritual kann es, verbunden mit einem eigenen Hexspruch, von Erwachsenen unters Bett oder in die dunklen Ecken gesprüht werden.







#### TIPP.

Übrigens findest Du von den Kleinen Dufthelden wunderschöne Geschichten zum Vorlesen und als Audiodatei zum Download auf www.primaveralife.com/duftwelten/kids





# FRAGEN UND ANTWORTEN

ANWENDUNG ÄTHERISCHER ÖLE
IN SCHWANGERSCHAFT, BABY- UND KLEINKINDZEIT

## WAS SOLLTE BEI DER ANWENDUNG VON ÄTHERISCHEM PFEFFERMINZÖL REACHTET WERDEN?

Pfefferminze ist in der äußeren Anwendung in einem Hautpflegeöl und zum Riechen in der Schwangerschaft hilfreich. Eine Anwendung von einem Tropfen Pfefferminze pur auf den Schläfen kann eine kühlende, wohltuende Hilfe bei leichten Kopfschmerzen 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 mit einem Tropfen in einem Pflegeöl 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 Raumbeduftung sind PRIMAVERA ätherische Öle und Duftmischungen in der Schwangerschaft anwendbar.

# 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 bitter demeter, Fenchel süß bio, Lavendelsalbei bio, Oregano bio 31 %, Thymian thymol bio, Thymian türkisch bio, Salbei bio, Wintergrün bio, Ysop bio, Nelkenknospe bio, Zitronenverbene bio, Zimtrinde Ceylon bio 30 %.

## WIE SOLLTEN ÄTHERISCHE ÖLE FÜR BABYS UND KLEINKINDER DOSIERT WERDEN?

Je kleiner und zarter 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.

In der Raumbeduftung können für Kinder verträgliche ätherische Öle sparsam eingesetzt werden.

# 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 Sheabutter. In Ausnahmefällen können ausgewählte ätherische Ölen wertvolle Helfer sein. Du solltest Dich damit jedoch auskennen oder mit Fachpersonen (Aromaexpert\*innen, Hebammen, Ärzt\*innen) abstimmen.





# 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: Benzoe Siam bio, Kamille römisch bio, Koriandersamen bio, Lavendel extra, Lavendel fein bio/demeter, Mandarine rot bio/demeter, Myrte Anden bio, Rose bio 3 %, 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. Weitere 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 Benzoe Siam bio, Lavendel fein bio/demeter, Myrte Anden bio und Thymian Linalool in 0,5 %-Verdünnung sind wertvolle Helfer für Säuglinge und Kleinkinder.

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. Deshalb sollten entsprechende ätherische Öle nicht bei Babys angewendet werden.

FAUSTREGEL
0,5 % Mischung sind circa
10 Tropfen in 100 ml Bio-Pflegeöl





# 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





