

MINDFUL MAMA

EMBARAZO



MATERNIDAD

me lo dijo



la matrona



1

Lavanda

(*Lavendula Angustifolia*)



● Efectos

Relajante, sedante, analgésico, antibacteriano, hipotensivo, antiespasmódico.

● Indicaciones

Dolores de cabeza, migrañas, disminuye la ansiedad, el estrés, el insomnio.

● Contraindicaciones

- ✗ **NUNCA** con epidural
- ✗ **Alergia al polen**
- ✗ **Asma**

2

Incienso

(*Boswellia Carteri*)



● Efectos

Antiinflamatorio, antiséptico, antibactericida, antifúngico, antiviral, analgésico, relajante, pero al mismo tiempo mentalmente estimulante

● Indicaciones

Tensión nerviosa, ansiedad, pánico, hiperventilación.

3

Mandarina

(*Citrus reticulata*)



● Efectos

Sedante, relajante, calmante, espasmódico, revitalizante y estimula la digestión.

● Indicación

Recomendado para inquietud, agitación, cansancio.

● Contraindicación

- ✗ Es **fototóxico**, evitar la exposición a rayos UV durante 12h por aumento del riesgo de quemaduras.



Salvia

(*Salvia Sclarea*)



● Efectos

Antiespasmódico, estimula contracciones uterinas, analgésico fuerte, sedante, antiviral, antidepresivo, estimula el ciclo menstrual.

● Indicaciones

Estimular contracciones uterinas, reducir el estrés.

● Contraindicaciones

- ✗ **NUNCA <37 semanas**
- ✗ Mujeres con **cesárea previa** o cicatriz uterina
- ✗ Si se está administrando **oxitocina artificial**
- ✗ **No** utilizar con **alcohol**
- ✗ Esperar al menos **1 hora tras** el inicio de la **inducción** al parto



Menta

(*Mentha piperita*)



● Efectos

Antiemético (disminuye náuseas y vómitos), anti-bactericida, antifúngico, antiinflamatorio, analgésico, alivia la acidez, disminuye dolor muscular, de cabeza y las migrañas.

● Indicación

Proporcionar calma, reducir estrés, refrescar y estimular mujeres cansadas.

● Contraindicación

- ✗ Puede causar **irritación en la piel**, por tanto, se recomienda **utilizar inhalación** como método de aplicación.
- ✗ Evitar su uso en personas con **problemas cardíacos o G6PD**.