

HUILES  
ESSENTIELLES &

# Maternité







# Avant de commencer

## **TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR UTILISER LES HUILES AUTOUR DE LA MATERNITÉ**

---

Par Audrey Fosseries  
Leader Diamond dōTERRA

La grande utilité et les nombreuses propriétés des huiles essentielles sont déjà bien connues, mais il existe encore certaines fausses croyances autour de la maternité.

Oui les huiles essentielles peuvent être utilisées pendant la grossesse et le post-partum, ainsi que sur les bébés de + de 3 mois, en respectant la charte de dilution et certaines précautions.

Les quelques conseils que vous retrouverez dans cet ebook et l'utilisation de produits de qualité de façon adéquate vous aideront à vivre une maternité sereine et épanouie.

## *Qualité*

Avant d'utiliser une huile essentielle pendant la grossesse, il est important de s'assurer que cette huile est de grade thérapeutique. Seules les huiles essentielles certifiées pures et de grade thérapeutique peuvent être utilisées de façon sécuritaire.

Dans le doute, n'hésitez pas à communiquer avec votre conseillère pour vous guider!

# POUR QUELS BESOINS

## UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES?

**Les méthodes alternatives de santé au naturel ne sont pas destinées à éliminer ou à remplacer l'usage des médicaments traditionnels, loin de là.** Au même titre que l'acupuncture, l'ostéopathie et la chiropractie, l'usage des huiles essentielles complète et agit en synergie avec les soins traditionnels. Elles aident le corps à s'auto-guérir ou à accélérer le processus de guérison, lorsque c'est possible.

### Comportements

- Stress et anxiété
- Equilibre émotionnel
- Libido
- Sommeil
- Confiance
- Charge mentale
- Babyblues
- Dépression

### Peau

- Elasticité
- Tâches brunes
- Vergetures
- Cicatrisation
- Croûtes de lait
- Eczéma

### Maux de grossesse

- Nausées
- Remontées acides
- Jambes lourdes
- Petites infections du quotidien

### Douleur

- Articulaire / inflammation
- Sciatique
- Contractions
- Tensions
- Massages

### Autres

- Améliorer la fertilité
- Equilibrer le cycle
- Allaitement
- Emotions de la fratrie
- Cérémonies

# RÈGLES D'USAGE

## DES HUILES ESSENTIELLES AUTOUR DE LA MATERNITÉ

### Règle #1

#### **Diluer les huiles**

Il est très important de diluer les huiles essentielles lors de l'utilisation chez la femme enceinte et les bébés. Aussi, nous préférons augmenter la fréquence d'utilisation des huiles plutôt que la concentration.

### Règle #2

**Connaitre votre statut de santé** et celle de vos enfants. Cet ebook est rédigé pour des personnes en bonne santé. Si vous avez une pathologie, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

### Règle #3

Ne pas utiliser d'huile essentielle dans **les yeux, le nez, les oreilles ou les organes génitaux**.

### Règle #4

**Ne pas diffuser d'huiles dans la pièce où se trouve un bébé de moins de 3 mois.** Après cet âge, si vous diffusez dans la chambre de votre enfant, éteignez le diffuseur avant de quitter la pièce.

Utiliser un **diffuseur à vapeur d'eau froide** et laisser une porte ouverte pendant la diffusion.

### Règle #5

Utiliser les huiles essentielles **à partir du 2nd trimestre de grossesse** et chez les **bébés à partir de 3 mois**.

### Règle #6

**Respecter la charte de dilution** selon grossesse, allaitement ou bébés.

### Règle #7

Pas d'huile en interne pendant la grossesse, avant 12 ans, et à éviter pendant l'allaitement.

### Règle #8

Utiliser seulement des huiles de **grade thérapeutique** (CPTG).

### Règle #9

En cas de doute, **faire un test** dans le creux du coude lors de l'utilisation d'huile essentielle.

### Règle #10

Ne pas utiliser les huiles fortes ou chaudes: organ, menthe poivrée, deep blue, onguard.



## 2 FAÇONS D'UTILISER

LES HUILES ESSENTIELLES



AROMATIQUE



TOPIQUE





### AROMATIQUE

L'olfaction est la meilleure option pour faire face à des émotions comme l'anxiété ou le baby blues, réduire la fatigue mentale, nettoyer un espace des microbes en suspension dans l'air et maintenir la santé respiratoire.

L'aromatique comprend la diffusion, la pulvérisation, l'inhalation directement au flacon, ou quelques gouttes d'huiles essentielles sur un mouchoir.



### TOPIQUE

Les applications topiques soutiennent la fonction digestive, détendent les muscles, atténuent les douleurs et les crampes du travail, améliorent l'énergie et la vitalité. Les huiles peuvent être utilisées directement sur les plaies pour favoriser la récupération des tissus.

Ce sont les massages, roll-on, bains (incluant bain de pieds et de siège), et compresses.

Les applications topiques que l'on sent, comme les bains et les massages, sont également aromatiques.

DILUTION  
DILUTION  
DILUTION  
DILUTION  
DILUTION

# Dilution

C'est le mot d'ordre!

- Diluer avec une huile porteuse : huile de coco fractionnée, huile d'olive extra vierge, huile d'amande, etc.
- Mieux vaut augmenter la fréquence d'administration plutôt que d'augmenter la concentration.

## Comparatif des supports d'huiles essentielles pendant la grossesse :

Nom	Propriétés	Indications
Aloé vera	adoucissant, refroidissant	hémorroïdes, brûlures, peau sèche, rougeurs
Huile d'abricot	adoucissant, hydratant, doux	plaques de peau sèche, taches, massage, visage et cheveux
Eau distillée (utiliser avec un émulsifiant)	refroidissant	compresses, spray pour tissus, périnée, blessures
Sel de mer	Stimulant circulatoire, nettoyant, tonifiant	Mauvaise circulation, articulations, stagnation lymphatique, cellulite
Huile de jojoba	Hydratant, cicatrisant, équilibrant	Soins du nourrisson, croûtes de lait, soins du cordon, fatigue musculaire
Huile de pépin de raisins	Antioxydant, pénètre rapidement, astringent, équilibrant	Massage, peau grasse,

## Huile de coco fractionnée

On aime utiliser l'huile de coco fractionnée parce qu'elle est prête à l'utilisation : non grasse, demeure liquide et n'a pas d'odeur!





# CHARTRE DE DILUTION

POUR UTILISATION TOPIQUE

Voici la chartre de dilution à utiliser  
de façon générale en périnatal



Grossesse

1 % de dilution



Allaitement

2% de dilution



Bébé

1 % de dilution

%	0,5%	1%	2%	5%	10%	25%	Pure
Utilisation	bébé jusqu'à 1 an	De 1 à 6 ans Grossesse Personnes âgées	6 ans et + Massages Allaitement	Usage régulier petite région	Douleurs, application sur régions localisées	Courtes durées applications répétées	Problèmes systémiques traitement intensifs
5ml ou 1 c à thé		1 goutte	2 gouttes	5 gouttes	10 gouttes	25 gouttes	Toujours y aller une goutte à la fois avec l'application des huiles pures sur la peau
10ml ou 2 c à thé	1 goutte	2 gouttes	4 gouttes	10 gouttes	20 gouttes	50 gouttes	
15ml ou 3 c à thé	1-2 gouttes	3 gouttes	6 gouttes	15 gouttes	30 gouttes	100 gouttes	
30ml ou 6 c à thé	2-4 gouttes	6 gouttes	12 gouttes	30 gouttes	60 gouttes	150 gouttes	

# Conception Fertilité PMA



Remettez de la vie, de l'amour, de la lumière et de la joie dans votre appareil reproducteur.  
Connectez-vous à votre utérus et vos ovaires, reconnectez-vous à votre pouvoir créateur.



## *Pourquoi préparer son corps avant la conception ?*

Dans la tradition Ayurvédique, les couples désirant un enfant se préparent 9 mois avant la conception. Ils vont ajuster leur alimentation, se nettoyer intérieurement, émotionnellement et spirituellement. En occident nous sommes très très en retard à ce sujet.

**Si vous preniez une contraception hormonale (pilule ou stérilet aux hormones)**, il faut en moyenne 9 mois pour retrouver un cycle normal. Il peut donc être intéressant d'anticiper un projet bébé 1 an avant, pour nettoyer et aider le corps à évacuer toutes ses hormones chimiques. Il est donc important de ne pas prendre en considération comme début de tentative de maternité le mois d'arrêt de contraceptif.

Aujourd'hui, au bout d'un an, s'il n'y pas maternité, les femmes s'inquiètent et vont consulter. C'est là que le cycle infernal du stress et de la perte de confiance se met en place.

**Si vous ne preniez pas de contraception hormonale**, la maturation des gamètes masculines et féminines se fait en moyenne sur 3 mois. Préparer votre corps et celui de votre conjoint 3 mois avant les essais est idéal.



# Se préparer

## PROTOCOLE FERTILITÉ

Par Audrey Fosseries  
Leader Diamond dōTERRA

### Une bonne alimentation

- Les petits poissons gras, aliments riches en Omega 3, comme les maquereaux, les sardines, les anchois, à consommer 2/3 fois par semaine.
- Oléagineux riches en sélénium et vitamine E.
- Les huiles de lin, noix, colza
- Les produits laitiers au lait entier (pas de yaourt 0% ou allégés)
- Céréales complètes
- Fruits et légumes frais sans pesticides, de toutes les couleurs, riches en anti-oxydants.
- Les fruits de mer et les œufs
- Ne pas oublier un apport suffisant en protéines, moteur du système hormonal



### Detox hormonale

**Les huiles essentielles peuvent soutenir le foie dans l'élimination des hormones chimiques :**

- 10 gouttes de la synergie zendocrine: mandarine, romarin, géranium, baie de Genièvre, et coriandre (feuilles) dans une gourde d'eau.
- A boire tout au long de la journée pendant 3 semaines par mois, les 3 mois post-pilule.
- dōTERRA propose une cure détox complète sur 30 jours. Demandez conseils à votre conseillère.

### Life long vitality

**Voici une solution naturelle simple pour compléter et soutenir l'alimentation du couple au service de leur fertilité.**

- Oméga 3/6
- Polyphénols (puissants anti-oxydants)
- Vitamines et minéraux (acide folique, vitamine D, B12, B9, E, C...)

Ces compléments sont 100% naturels, issus d'extraits végétaux. Des enzymes digestives permettent l'assimilation optimale des nutriments.

Ces compléments sont aussi conseillés pendant la grossesse et le post-partum.

# Projet bébé

## 1 couple sur 4 aurait des difficultés à concevoir

Aujourd'hui, de plus en plus de couples ont des problèmes de fertilité. Certains d'entre eux choisissent de s'orienter vers un parcours de procréation médicalement assisté (PMA).

L'infertilité peut être liée à un problème féminin (pathologies des trompes, troubles de l'ovulation ou endométriose), masculin (sperme défaillant ou absent) ou mixte dans 40 % des cas. Et bien souvent aucune cause n'est retrouvée, l'infertilité est alors dite inexpiquée.

Il est important de rappeler qu'aujourd'hui, avant de vouloir un bébé, les femmes ont pris une pilule contraceptive durant des années, voire depuis le début de leur règle. Ces hormones de synthèse vont considérablement perturber le cycle naturel féminin.

Bonne nouvelle, les huiles peuvent être un soutien physique et émotionnel en conception naturelle ainsi qu'en PMA.

## Soutenir l'ovulation

- Certaines huiles essentielles vont **soutenir l'équilibre hormonal**, comme le géranium, le fenouil, l'ylang ylang et la camomille romaine. La synergie Clarycalm est spécialement dédiée à l'équilibre hormonal féminin.
- A appliquer une à deux fois par jour sur le bas ventre ou près des ovaires, du jour 1 du cycle à l'ovulation.

## Equilibre hormonal masculin

- Le bois de santal peut équilibrer la production de testostérone, à appliquer dilué sous la voûte plantaire ou sur le bas ventre.

## Zoom PMA

- Si vous êtes déjà en parcours PMA: ne pas utiliser les huiles pour équilibrer votre cycle, étant donné que vous prenez des hormones synthétiques.
- Les compléments Life Long Vitality et l'accompagnement émotionnel sont fortement conseillés pour accompagner le couple et optimiser les résultats.

## Libido

- **L'ylang ylang, le géranium, le gingembre vont booster la libido**
- La synergie Passion va donner confiance aux femmes et en leur puissance créatrice.



# Emotions



**Les huiles essentielles sont un réel outil pour accompagner la maternité, de la conception au post-partum.** De nombreuses études scientifiques démontrent leurs vertus dans l'équilibre émotionnel. Elles soulagent l'anxiété, le stress, la dépression, et favorisent la confiance en soi, les émotions positives, l'ancrage.

- En olfaction ou diffusion
- En massage
- Diluez une goutte d'huile essentielle dans une goutte d'huile végétale dans vos mains, frottez et respirez 30 secondes entre vos mains. Appliquez le reste sur votre nuque ou sous la plante des pieds.
- Vous pouvez aussi vous créer des roll-on

## Les huiles

- Les huiles de copaïba, lavande, camomille, orange douce vont diminuer l'anxiété et favoriser la relaxation profonde
- La rose, le magnolia, l'ylang ylang vont amener douceur et accompagner l'amour maternel
- Les agrumes, comme le pamplemousse, la mandarine vont soutenir les émotions positives
- La lavande ou la mandarine vont aider au sommeil





# Les synergies émotionnelles

Une synergie est un ensemble d'huiles essentielles ayant les mêmes vertus, et permet d'augmenter les effets.

Nous ne réagissons pas tous de la même façon aux huiles. Utiliser une synergie dōTERRA est l'opportunité de profiter du formidable pouvoir des huiles de façon simple.



## Balance

**Equilibre émotionnel**



## Serenity

**Sommeil & anxiété**



## Citrus bliss

**Emotions positives**



## Adaptiv

**Relaxation et confiance**



## Accompagner le deuil

Dans cette aventure maternelle, beaucoup d'entre nous rencontrent aussi le deuil: un futur bébé parti trop tôt rejoindre les étoiles, un espoir qui s'éteint, un test négatif...

On en parle moins mais il existe aussi le deuil de la fin de la maternité ou du "ventre vide" après une naissance.

**La synergie Console**, composée d'encens, patchouli, ylang ylang, ciste, bois de santal, rose et osmanthus aide à **surmonter les états de tristesse, de deuil, d'échec**. Appliquez la au creux de vos poignets, sur le coeur.

**La synergie Forgive**, aide à **libérer les sentiments de colère et de culpabilité**. Elle aide à faire face à l'imprévu et au sentiment d'impuissance. Elle est composée d'huiles essentielles d'épinette noire, bergamote, baie de Genièvre, citron, myrrhe, thuya (arbovitae), cyprès, thym et citronnelle de Java.

**La synergie Peace** va soulager les inquiétudes, l'insécurité et les idées noires pour **amener réconfort, confiance et paix intérieure**. Elle est composée de vétiver, lavande, cananga, sauge-sclarée, marjolaine, ciste et menthe poivrée.



# Grasseesse







## Les fondations

### SOUTENIR SON CORPS DANS SA GLOBALITÉ PENDANT LA GROSSESSE ET LE POST-PARTUM

Par Audrey Fosseries  
Leader Diamond dōTERRA

Plusieurs études indiquent que la concentration des nutriments importants dans notre alimentation a tendance à baisser. Des travaux menés aux Etats-Unis sur 43 fruits et légumes, et publiés en 2004, indiquent que les concentrations ont baissé : 20 % pour la vitamine C, 15 % pour le fer, 16 % pour le calcium ou encore 6 % pour les protéines.

Une alimentation saine, variée, sans pesticides est primordiale mais ne suffit plus, d'autant pendant la grossesse où les besoins pour vous et votre bébés sont accrus.

## Se supplémenter

Les compléments Life Long Vitality ont été étudiés pour compenser cette perte de nutriments. Ainsi, vous y retrouvez :

- Des polyphénols (puissants anti-oxydants)
- Des oméga 3 et 6
- Des vitamines et minéraux (vitamines A, B, C, zinc, magnésium, acide folique, fer....)

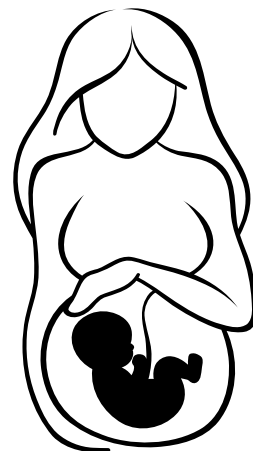
Ainsi que des enzymes digestives pour mieux assimiler les nutriments, éviter les ballonnements, le tout d'origine 100% naturelle.



# 1<sup>ere</sup> trimestre

Les huiles essentielles sont interdites au 1er trimestre. Seules quelques huiles peuvent être utilisées en olfaction.

- L'huile essentielle de citron sera votre meilleure alliée **anti-nausée**. **Sentez directement au flacon pendant 30 secondes.**
- L'huile essentielle de lavande accompagnera naturellement **angoisse, anxiété et sommeil**. Ajoutez 2 gouttes dans du sel d'epsom ou dans un peu de gel douche dans votre bain.







## 2ème & 3ème trimestre

La plupart des huiles essentielles sont autorisées à partir du 2nd trimestre.

- Vous pouvez utiliser vos huiles du kit famille en dilution grossesse.
- Evitez la menthe-poivrée, l'origan et le deep blue
- Le kit enfant est une option simple et sécuritaire pour vous accompagner dans une grossesse sereine.

### Tension artérielle

Ylang Ylang, Lavande, Camomille, Serenity

Mettre 3 gouttes d'ylang ylang dans du sel d'epsom pour le bain ou diluer et appliquer sur la plante des pieds.

### Circulation

Cyprès, Citron, Bois de cèdre

Masser depuis les pieds jusqu'aux genoux en remontant vers le coeur.

### Hémorroïdes

Copaïba, cyprès, helycrise

Diluer et appliquer avec un coton tige plusieurs fois par jour.





## *Comment utiliser le kit enfant pendant la grossesse et l'allaitement ?*

Les synergies de ce kit sont étudiées pour les enfants dès 3 mois, les femmes enceintes et pendant l'allaitement. C'est une option simple et sécuritaire qui pourra accompagner vos physiques mais aussi vos émotions. En effet, dans le monde d'aujourd'hui, la grossesse est si suivie et médicalisée, qu'on oublie trop souvent la prise en charge émotionnelle des familles.

### **Un outil polyvalent et pratique!**

Dans cette trousse, vous trouverez 7 roll-on de synergies d'huiles essentielles, pré-diluées dans de l'huile de coco fractionnée, des bouchons de couleurs pour les reconnaître d'un coup d'oeil, des cartes mémo et des petits crochets (idéal pour accrocher à votre trousse de toilette ou valise maternité).



AROMATIQUE

Sentez directement au roll-on. Appliquez sur la nuque, derrière les oreilles, pour profiter des bienfaits olfactifs.



TOPIQUE

Appliquez sur la zone concernée (douleur, irritation, gêne). Passez le roll-on sur les points réflexes : plexus solaire, intérieurs des poignets, plantes des pieds.



# Le kit

## CALMER

Sommeil, insomnies, anxiété, hypertension, piqûres d'insecte, brûlure

## TAMER

Constipation, reflux, nausées, ballonnements, maux de transport, fièvre, toux., aider la digestion des émotions, grandes fatigues

## BRAVE

Confiance en soi, accouchement, courage, émotions positives, rassurant, cauchemars, angoisse de la séparation

## RESCUER

Douleurs musculaires, dos, maux de tête, accouchement, contractions et post-natal

## THINKER

Concentration, énergie (accouchement long), motivation, focus dans son objectif, clarté d'esprit, examen médicaux

## STEADY

Ancrage, équilibre émotionnel, rentrer dans 'sa bulle' d'accouchement, hyperactivité,

## STRONGER

Immunité, maux de gorge, eczéma, irritation cutanée, cicatrisation (césarienne)



# Recettes

## DES RECETTES SIMPLES POUR LA GROSSESSE

---

Par Audrey Fosseries  
Leader Diamond dōTERRA

### *Huile Tonic anti-vergetures*

A appliquer sur le corps dès le 3ème mois.

#### INGRÉDIENTS

- 50ml d'huile de noisette bio
- 2 gouttes de menthe douce
- 2 gouttes de romarin
- 2 gouttes de géranium

#### INSTRUCTIONS

Mélanger les ingrédients dans une bouteille en verre

### *Douleurs poitrine*

A appliquer sur le corps dès le 3ème mois.

#### INGRÉDIENTS

- 1 goutte géranium ou lavande
- 1 goutte camomille romaine

#### INSTRUCTIONS

Diluer dans 10ml d'huile végétale et masser la poitrine

---

### *Diffusion sérénité*

#### INGRÉDIENTS

- 2 gouttes de copaïba
- 2 gouttes de lavande
- 2 gouttes de camomille romaine

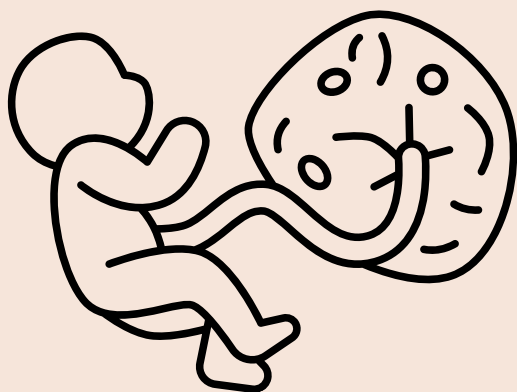
### *Huile pour le périnée*

**Voici une solution naturelle simple à appliquer en massage sur le périnée.**

- 1 goutte d'encens
- 1 goutte de lavande
- Huile d'amande douce
- roll-on de 10ml

Masser à l'extérieur et un peu à l'intérieur pour assouplir la peau du périnée.

# Accouchement



"Pour changer le monde, changeons  
la façon dont naissent les bébés"

Michel Odent

# Zoom sur le copaïba

## TEMOIGNAGE



*"Cette merveilleuse huile m'a permise de solidifier la bulle de mon vortex de naissance, de faire taire mon neo-cortex. Je suis restée au contact de moi-même et de mon bébé, j'ai simplement écouté les mouvements des vagues, de mon enfant et j'ai donné naissance avec une grande rapidité mais surtout une immense douceur pour lui et pour moi car tout s'est fait à son rythme et au mien sans être influencé par les paroles extérieurs.*

*C'est donc une rencontre pleine d'amour et de gratitude que j'ai faite avec le copaïba.*

*Petite chose en plus j'ai répété comme un mantra: les prénoms de mon bébé pendant tout l'enfantement pour rester en contact avec lui.*

*De plus le copaïba est venu m'aider en post-partum, là où les vagues émotionnelles peuvent être de véritables montagnes russes.*

*Ce fut une aide précieuse pour m'aider à mieux vivre mon mois d'or. Cette huile m'a permis de débrancher mes ruminations mentales, d'être connectée à mon coeur, et d'accueillir mon bébé dans mon coeur, en profondeur, de tisser nos liens au milieu de plein de peau à peau, de l'écouter, de le découvrir.*

*Ah oui j'allais oublié j'en ai donné deux gouttes à mon conjoint pour qu'il soit connecté avec moi dans l'instant présent! »*



# Les huiles selon les phases de l'accouchement

Inspiré par @quantikmama

## L'embarcation

L'embarcation est la toute première étape du vortex de la naissance, et elle dure plusieurs semaines. Elle commence en fin de grossesse, avec l'envie soudaine de nidifier et de finaliser les derniers préparatifs avant l'arrivée du bébé. La mise en place du nid et sa protection (presque animale) devient une priorité quotidienne pour la personne enceinte.

### Huiles essentielles :



- Balance : équilibre émotionnel
- Géranium : féminin sacré
- Synergie Console : se préparer le deuil du ventre rond, à la séparation
- Roll-on steady : équivalent à Balance dans la collection kids

## Le voile

Le voile trace la séparation entre la réalité ordinaire et l'état de conscience altéré profond. C'est à ce moment du vortex que la personne qui enfante part seule dans son vortex. Guidée par ses contractions et les pauses entre celles-ci, elle traverse le voile de la réalité ordinaire, vers l'ailleurs d'où elle reviendra mère.

### Huiles essentielles :



- Guaiacwood (bois de gaïc): spiritualité
- Copaïba : autoriser son neocortex à lâcher-prise
- Calmer (kids) : calme et apaisement avant l'intensité
- Rescuer : douleurs, à appliquer en bas du dos ou lavande / copaïba
- Sauge sclérée : en massage au bas du dos pour accélérer les contractions.



## Entre les mondes

Le sanctuaire de la naissance est construit. La personne qui enfante est loin dans son vortex de la naissance. À cette étape, elle a besoin de silence, de chaleur, d'intimité et de pénombre. Parfois, elle ouvre l'œil et regarde vers ses «gardiens de l'espace», pour valider sa sécurité, la confiance, l'amour, mais aussi pour vérifier que personne ne viendra briser le sacré de l'expérience qu'elle est en train de vivre.

### Huiles essentielles :



- Serenity : apaisement, détente
- Balance : rester dans sa bulle
- Copaïba : détente profonde pour l'ouverture
- Calmer (kids) : prévenir l'anxiété

## Le sommet

La femme est très loin dans son vortex et l'intensité atteint soudainement un niveau bien au-delà de ce qu'elle a connu jusqu'ici. C'est le moment le plus difficile du voyage de la dilatation et, si dans l'étape "Entre les mondes" c'était encore relativement facile de respirer avec les contractions, pendant le sommet la personne qui enfante perd pied. La douleur est soudainement trop intense, si intense, qu'elle est persuadée de ne pas pouvoir y arriver.

### Huiles essentielles :



- Orange douce, neroli : enfant intérieur
- Bergamote : confiance
- Brave (kids)
- Thinker : énergie, focus, se recentrer pour la dernière ligne droite

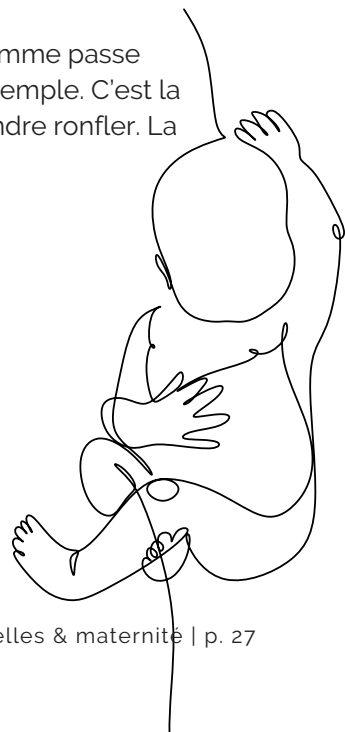
## La quiétude

Au sommet du vortex, il y a une pause et les contractions cessent. C'est le repos mérité. La femme passe comme dans une transe méditative. Elle a trouvé ce qu'elle est venue chercher et elle le contemple. C'est la grande paix après l'ascension du sommet. Parfois, la femme s'endort et on peut même l'entendre ronfler. La durée de la quiétude est très variable.

### Huiles essentielles :



- Sérénity ou Calmer (kids) : apaisement, détente),
- Balance : ancrage
- Copaïba : relaxation





## *L'émergence*

La tête du bébé (ou ses fesses!) a traversé le col et appuie maintenant intensément sur les tissus pelviens et périnéaux. Cette pression qui occupe tout le vagin crée une rétroaction extrêmement puissante qui envoie le message à l'hypophyse du cerveau primitif de sécréter une abondance d'ocytocine.

### **Huiles essentielles :**



- Encens : l'huile du passage de vie, de la maternité
- Menthe douce ou Thinker (kids) : énergie pour la dernière ligne droite

## *Le retour & la rencontre*

Bébé est né et il arrive doucement. Il prend ses premières respirations et pousse ses premiers sons de vie. Quant à sa mère, elle doit elle aussi revenir de cet ailleurs où elle est allée le chercher.

### **Huiles essentielles :**



- Encens : connexion, ancrage, créer le lien
- Sauge sclérée : lancer la lactation

*Huiles à diffuser*

Serenity, adaptiv, Peace,  
Citrus bliss, Air, Arise

# Préconisations générales (pour les pros)

- Conditions médicales antérieures : diabète de type 1 ou gestationnel, maladies des organes (notamment poumons, reins, et foie), asthme sévère ou autre maladie respiratoire aiguë, anémie pathologique, troubles sanguins et le VIH, entre autres. Les huiles essentielles peuvent être bénéfiques pour certaines de ces affections, mais il est préférable de les éviter, car elles pourraient affecter le métabolisme des médicaments utilisés en traitement ou stresser les organes d'élimination.
- Certains médicaments : il s'agit notamment des anticoagulants ou d'autres médicaments anticoagulants, qui sont particulièrement influencés par les huiles essentielles.
- Grossesses ou accouchements anormaux : ceux impliquant des infections, une prééclampsie, un travail prématuré ou un déséquilibre clinique du liquide amniotique. Consultez un médecin.
- Hypertension diastolique supérieure à 90 mm Hg : il peut être prudent d'éviter les huiles qui stimulent la circulation (fenouil, romarin, thym, pamplemousse, citron et poivre noir).
- Hypotension sévère ou évanouissement avec diastolique en dessous de 60 mm Hg : surveiller l'utilisation d'huiles hypotensives dont ylang ylang, lavande, sauge-sclarée, citron et mélisse. Ces précautions sont notées de manière préventives; on constate généralement que les huiles essentielles équilibrent la tension artérielle.
- Phases précédant le travail de la grossesse : pendant la grossesse, évitez la rose jusqu'à 34 semaines, n'utilisez que de faibles doses de myrrhe et de jasmin et évitez complètement la sauge-sclarée jusqu'au terme.
- Gaulthérie et bouleau : à éviter pendant la grossesse, le travail et au début du post-partum en raison de leur teneur élevée en salicylate de méthyle, qui a des effets anticoagulants ; essayez la menthe poivrée, le sapin blanc ou le poivre noir avec de la lavande, de la sauge sclarée ou de la camomille romaine comme alternative.
- Baignoires d'accouchement : pour protéger contre la sensibilité du nourrisson, ne mettez pas les huiles directement dans le bain de naissance. Utilisez plutôt un bain de pieds ou une baignoire de travail.
- Interventions médicales : évitez l'utilisation dans les 30 minutes suivant une induction médicale ou une intervention chirurgicale et l'utilisation d'huiles hypotensives avec anesthésie (notamment ylang ylang, lavande, citron et mélisse). Si une péridurale est prévue, diluez les huiles essentielles à 1%.
- Stimulation utérine : dans les 30 minutes suivant la perte ou le déversement des eaux, évitez les huiles qui stimulent l'action utérine (sauge-sclarée, jasmin, myrrhe, rose).
- Sauge-sclarée : en raison de son caractère astringent (resserre les tissus), à éviter jusqu'à ce que les lochies normales du post-partum (saignements et écoulements) soient passées.



# Post-partum et Allaitement



« L'enfant ne demande que trois choses :  
la chaleur des bras de sa mère,  
le lait de ses seins,  
et la sécurité de sa présence.  
L'allaitement réunit les trois. »

Dr Gantly Dick Read



**Le post-partum** est une période intense et sensible.

Vers le 3ème ou 4ème jour, le corps subit une chute hormonale physiologique qui permet un rééquilibrage. Vous aurez peut-être envie de pleurer. C'est normal,

Pensez à vous entourer de personnes bienveillantes et soutenantes,

- Les synergies **Balance ou Adaptiv** sont douces et seront vos meilleures alliées.
- L'huile essentielle de lavande vous aidera pour le **sommeil et l'hypervigilance**. Ajoutez 2 gouttes dans du sel d'epsom ou un peu de gel douche dans votre bain.
- La **synergie Salubelle** sera très utile pour réduire l'aspect des vergetures ou aider à la cicatrisation d'une césarienne (à appliquer autour au début, le temps que la plaie soit refermée).

# Applications

## Comment appliquer les huiles pendant l'allaitement ?

Appliquer toujours après une tétée.

Diluer les huiles essentielles à 2 % avec une huile de support. Appliquer en massage doux vers le mamelon après l'allaitement.

Laisser 20 minutes pour l'absorption, et essuyer le sein avec de l'eau et du savon pour protéger le bébé.

Une application 3 à 5 fois par jour est recommandée dans la plupart des situations.

Pour les applications sur les mamelons, ajoutez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle à la crème lansinoh.

## Tranchées

Diluer 2 gouttes d'huile essentielle de lavande et 2 gouttes de copaiba dans 10ml d'huile végétale de noisette.

## Lancer la lactation

Diffuser ou inhaler la sauge sclarée. Arrêter dès que la lactation est lancée (max J3)

## Booster la lactation

Fenouil, lemongrass, Diluer 2 gouttes de chaque dans 10ml. Appliquer fréquemment après les tétées.

## Mastites et infections

- Géranium, arbre à thé, patchouli
- A appliquer sur des compresses froides sur la poitrine
- **Soulager un engorgement** : lavande et géranium sur des compresses tièdes ou froides

## Douleurs poitrine

- Masser la poitrine vers les mamelons avec géranium et/ou encens dilués dans l'huile d'onagre.
- Pour **soulager les crevasses**, le géranium, ajouté à la crème lansinoh, est très efficace.

## Arrêter la lactation

- Menthe-poivrée, menthe douce, jasmin.
- Appliquer sur des compresses froides



# Zoom sur les bienfaits du collagène

Le collagène est la protéine de structure la plus abondante du corps. Elle représente 1/4 des protéines de l'organisme et compose de nombreux tissus (peau, ligaments, muscles, os, vaisseaux sanguins, tissus conjonctifs etc). **Souvent comparé à de la "colle"**, il est responsable de la cohésion des tissus et des organes, c'est une sorte de liant. Il **assure élasticité, souplesse, résistance, hydratation et cicatrisation**.

A partir de 20 ans, la production diminue. A 35 ans, il ne reste plus que 80% de nos réserves de collagène.

Les aliments naturellement riches en collagène sont : le porc, le bœuf, le poulet ou encore le poisson (la peau qui est très riche en collagène). **Le bouillon de bœuf ou de poulet est un allié de choix durant la grossesse, l'accouchement et le post-partum pour reprendre des forces.** En plus il est très reminéralisant.

Aujourd'hui, dōTERRA propose du collagène marin en complément, hautement assimilable, qui en fait un allié de choix et naturel pour votre maternité. Il comporte en plus 12 principes actifs dont de la vitamine C, de resveratrol, NMN, de la biotine, ...





## Fertilité

Aide à **équilibrer les hormones**, et donc la régulation du cycle menstruel et la santé reproductive.

**Améliore la structure et la fonction de la muqueuse utérine**, et va donc favoriser l'implantation de l'embryon.

Agit comme un antioxydant, aidant ainsi à réduire les dommages causés par les radicaux libres, et **soutient la régénération des cellules**. Il améliore la **circulation** en aidant à maintenir l'intégrité des vaisseaux sanguins.

## Grossesse

**Limite l'assouplissement prématuré du col.**

Joue un rôle essentiel dans le **développement cellulaire de l'embryon**.

**Soutient une peau lisse et résistante** pour limiter l'apparition de vergetures.

**Réduit les douleurs articulaires** (dûes à la relaxine).

La glycine est l'acide aminé le plus abondant dans le collagène, elle **favorise un sommeil de qualité**.

## Post-partum

Soutient **la récupération en post-partum**. En effet, il possède des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires

**Hydratation de la peau et des cheveux** (limite la chute).

Enfin il va bien-sûr **soutenir les tissus dans la cicatrisation du périnée ou césarienne**.

# Recettes

## DES RECETTES SIMPLES POUR LE POST-PARTUM

---

Par Audrey Fosseries  
Leader Diamond dōTERRA

### Diffusion anti-baby blues

#### INGRÉDIENTS

- 1 goutte de Bergamote
- 1 goutte de Pamplemousse
- 1 goutte de Sauge Sclarée
- 1 goutte d'Orange
- 3 goutte d'Encens

#### INSTRUCTIONS

Diffusez dans une pièce sans bébé ou utilisez votre mélange en olfaction.

### Compresses périnée

#### INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe d'aloé vera
- 1 goutte de lavande
- 1 goutte d'encens

#### INSTRUCTIONS

Répartissez le gel sur la serviette ajoutez les huiles essentielles et placez au congélateur quelques heures.

Placez la serviette dans votre culotte.

Asseyez-vous sur une serviette de bain car ça peut couler un peu en réchauffant.

---

### Mélange Salubelle

Cette synergie pure contient des huiles d'encens, bois de santal, lavande, myrrhe, helycrise, rose

Diluez selon la charte (allaitement ou pas) dans un roll-on de 10ml et appliquez sur les vergetures ou les cicatrices.

### Pour les aînés

Pensez à impliquer les aînés dans les soins du nouveau né. **Le kit enfant est un beau cadeau pour connecter avec leurs émotions**, les aider à prendre soin d'eux et les soutenir dans leur autonomie de "grand".

Diffusez l'orange douce dans leur chambre 10min avant leur coucher.

# TOP 10 DES HUILES ESSENTIELLES

POUR MAMAN

Plusieurs autres huiles essentielles peuvent être utiles au quotidien pour la maternité. Celles-ci peuvent constituer une première base dans votre première trousse.

## #1

*Encens*



- Supporte la santé des cellules (peau, sang, organes)
- Rajeuni la peau, aide à la cicatrisation
- Relaxe
- Rétabli la bonne humeur
- Apaise (peau et émotion)



*Lavande*

- Qualités calmantes et relaxantes.
- Réduit l'anxiété.
- Favorise le sommeil réparateur.
- Aide à la cicatrisation



*Bergamote*

- Favorise la vitalité et l'énergie.
- Confiance en soi, l'affirmation de soi
- Eloigne la déprime, la nervosité, le stress, le trac



*Orange douce*

- Favorise la détente et la relaxation
- Aide la digestion
- Eloigne la dépression, le pessimisme et le surmenage
- Sommeil



*Balance*

- Favorise le bien-être de tout le corps et l'esprit.
- Favorise la tranquillité, l'équilibre.
- Favorise le sommeil réparateur.
- Réduit la sensation de stress.

*À utiliser dans chaque environnement pour favoriser le calme et le bien être.*



*Géranium*

- Tonique, resserre les tissus cutanés
- Equilibre les hormones
- Féminin sacré
- Peau et cheveux

*À utiliser quand le niveau de tension est élevé. Maintient un sentiment de paix.*



*Sauge sclérée*

- A utiliser à l'accouchement
- Augmente la fréquence des contractions
- Soutien l'ouverture du col
- Lancement de la lactation



*Camomille  
romaine*

- Soutient la digestion
- Aide au sommeil
- Soulage l'anxiété
- En massage pendant l'accouchement



*Citron*

- Soulage les nausées
- Favorise une bonne digestion.
- Reflux et remontées acides
- Maux de transport
- Favorise la bonne humeur



*Copaiba*

- Aide à entrer dans le vortex de la naissance
- Permet de décrocher du mental
- Soulage les douleurs
- Relaxant profond



Les renseignements et les produits présentés dans ce document ne permettent pas de diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.

Consultez toujours votre gynécologue ou médecin,

Nos conseillers proposent des alternatives naturelles, mais vous demeurez responsable de l'utilisation adéquate, en fonction de la situation de votre grossesse.

Je travaille avec les huiles essentielles dōTERRA et suis distributrice indépendante des produits du fabricant.

Les renseignements concernent généralement toutes les huiles essentielles, mais certains sont spécifiques à dōTERRA.



