

BLOQUE 7

# **Embarazo, bebés y niñas**

## Recomendaciones durante el embarazo

**Evitar la vía oral, en especial durante el primer trimestre de embarazo (salvo bajo supervisión profesional)**

**Vía sublingual: opción para náuseas durante los primeros meses (bajo supervisión profesional)**

**Evitar aplicar aceites esenciales vía tópica en la cintura abdominal y en la zona sacro-lumbar, a excepción de formulados a dosis cosméticas (vienen diluidos)**

**No realizar aplicaciones extensas de aceite esencial, siempre en zonas localizadas**

## Recomendaciones durante el embarazo

<b>No usar AE con cetonas</b>	Cedro del Atlas, Hierbabuena, Hisopo oficial, Romero alcanfor, Menta piperita, Menta poleo, Eneldo
<b>NO usar AE con acción estrogénica</b>	Apio, Anís estrellado y Anís verde, Hinojo, Salvia oficial, Salvia esclarea
<b>NO usar AE con propiedades uterotónicas</b>	Palmarosa, Clavo tomillo quimiotipo geraniol
<b>NO usar AE con éteres</b>	Albahaca exótica o Estragón
<b>Evitar AE con fenoles o aldehídos aromáticos</b>	Oréganos, Canelas, Ajedrea, Ajowan
<b>Evitar AE con elevado porcentaje de 1,8 cineol</b>	Eucalipto globulus, Ravintsara, Niaulí, Eucalipto radiata
<b>Evitar AE con elevado porcentaje en salicilato de metilo</b>	Gaulterias
<b>Precaución con los AE con cumarinas</b>	Limón, Bergamota, Lima

## Recomendaciones para niños y niñas mayores de 30 meses



### Vía oral

No usar en menores de 6 años o más de 20 kg  
Excepción: productos formulados a dosis recomendadas o bajo supervisión profesional



### Vía tópica

Usar diluidos aunque sean ae's seguros



### No usar ae's que contengan...

Fenoles, canelas, cetonas, aldehídos aromáticos, con acción estrogénica, con elevados porcentajes de 1,8-cineol y éteres

## Aceites esenciales seguros para niños y niñas mayores de 30 meses

### **AE de Lavanda**

Difusión para relajar

### **AE de Manzanilla romana**

Masajes en la barriga para facilitar digestiones y expulsión de gases

### **AE de Limón**

Mareos en coche: aplicar en pañuelo y realizar inhalaciones antes y durante el viaje

### **AE de Mandarina**

Útil para el estreñimiento

### **AE de Saro**

1 gota bien diluída en AV y aplicada en la espalda o en el pecho para facilitar la respiración

## Recomendaciones para bebés a partir de 6 meses

**Masaje con aceites vegetales: nuez de albaricoque**  
**No se recomienda la aplicación vía tópica en menores de 6 meses**



**[terpenic.com/edu](https://terpenic.com/edu)**