



dōTERRA® | eBooks

精油與兒童

引言

全家皆享的益處

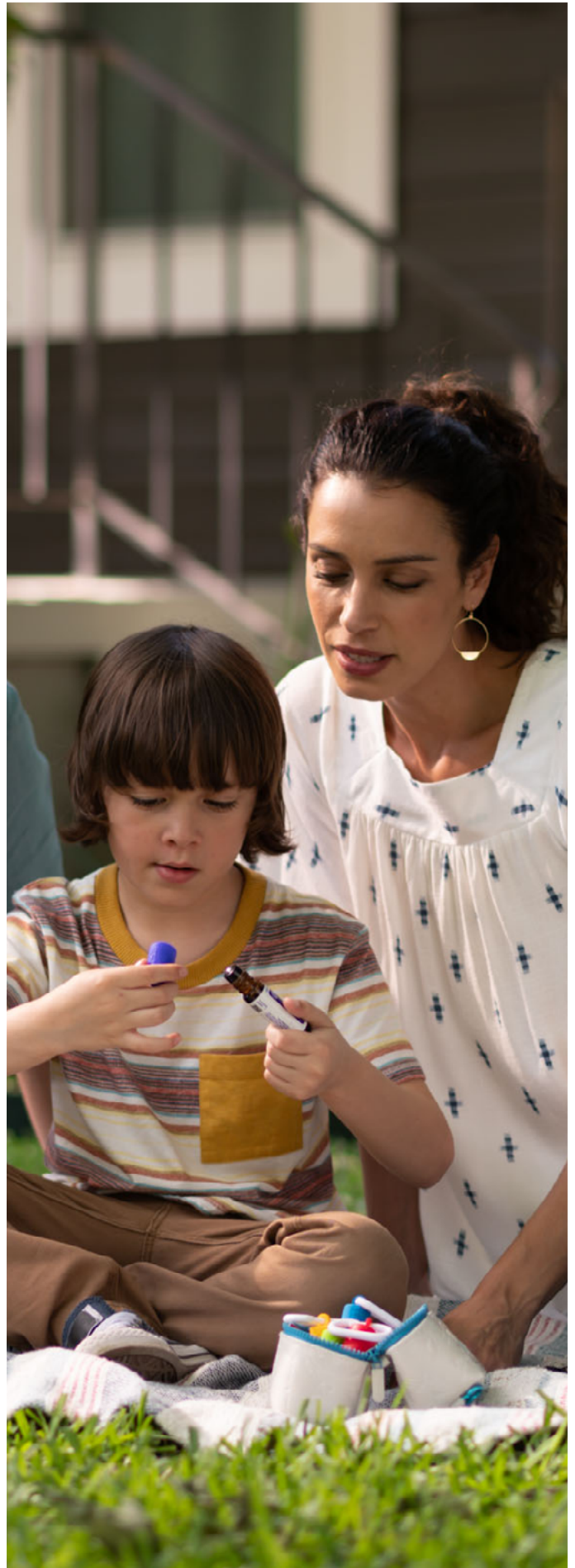
許多家長都好奇，精油是否適合讓孩子使用。一旦親身體驗過精油的功效，將其融入生活與日常習慣便是水到渠成的下一步，而對許多人來說，日常生活中自然少不了孩子。

精油對兒童使用安全嗎？簡單的答案是：是的！但在使用時仍應遵循某些安全準則與建議。由於兒童體型較小且比成人更敏感，因此使用精油的規則有所不同。此外，純度問題也比以往更加重要。請務必只讓孩子使用您確定未經摻雜的精油。

在此，您將了解兒童使用精油的注意事項。我們將探討重要議題，例如精油的稀釋比例與用量、如何調整使用方法、孕期使用精油等。

一旦掌握了兒童使用精油的具體安全準則，您就能輕鬆幫助孩子們享受精油帶來的益處。若您的孩子有任何健康狀況或疑慮，請在使用精油前諮詢醫師。

當您具備正確的知識與實務經驗後，您會發現精油將成為家中不可或缺的必需品，並能安全地惠及全家人。



第一章

與孩子一起使用精油

精油安全嗎？

歷史沿用

初次接觸此主題的家長應知曉，精油與植物萃取物數百年來一直被用於促進健康。它們並非新興的潮流或風尚，而是解決生活中許多日常問題的久經考驗的良方。古埃及的家庭將植物萃取物和精油廣泛應用於各個領域，從烹飪、美容護理到防腐處理及宗教儀式皆然。數千年來，中國家庭一直延續著運用植物萃取物與材料促進健康的傳統。植物萃取物與精油也是古羅馬家庭的重要日常用品，當時人們會利用植物部位來獲取其香氣與舒緩的氣味。經過如此長久的安全使用，家長們可以放心，因為精油歷經時間考驗，已被證實既安全又有效。



您日常使用的許多產品中都含有精油

由於精油是植物中天然存在的化合物，因此成為許多商業產品的熱門成分。精油常被用於香水、肥皂、蠟燭、乳液及護膚產品中，以增添香氣。此外，由於精油具有強大的清潔功效，也經常被添加到清潔劑中。您的家中很可能已經有含精油的產品。直接使用精油的好處在於，您可以避開家用產品中可能添加的有害毒素與化學物質。

由於精油源自植物，您日常食用的許多食物中也含有精油。在您日常飲食中的許多水果和植物中，都能發現微量的精油。這意味著您的身體已經具備了在體內代謝精油的能力。雖然兒童的內部攝取量遠低於成人，但您的孩子很可能已經透過飲食和家用產品接觸到了一定量的精油。

精油天然且安全——只要使用得當

高品質的精油功效強大、天然且安全，只要使用得當。就像任何用於身體的產品一樣，遵循某些準則有助於您確保使用安全。即使是像水這樣看似無害的物質，若使用過量，也可能對身體造成傷害。精油亦是如此。只要您了解正確的使用方法，便能安全且有效地將精油用於自身及家人身上。正如您不會讓孩子在不知曉某物是什麼或有何作用的情況下，隨意食用、飲用或塗抹於皮膚上，安全使用的關鍵在於知識。

高品質精油經過嚴格檢測以確保安全

在您將精油用於自身或孩子身上之前，必須了解並非所有精油的品質都相同。高品質的精油會經過多輪嚴格檢測，以確保使用安全。並非所有廠商都採用嚴謹的檢測方法，許多號稱純淨的產品其實含有合成填充物，這會影響其功效。

每一批 dōTERRA® 精油都經過多重檢測程序，反覆檢查是否含有污染物、潛在有害物質，以及任何可能危及安全與品質的成分。為了您和家人的健康，您應僅使用經過精心製作且徹底檢測、確保未經摻假的精油。



我們將在下一章中更詳細地討論正確的使用方法、劑量及其他安全須知。

第二章

安全指南

身為家長，您必須記住，兒童使用精油的規則與成人有所不同。

只要在用量、稀釋、使用方式、保存等各方面遵循特定指引，您就能讓孩子安全地享受精油所帶來的益處。以下是在兒童身上或其周圍使用精油時應遵循的一些基本注意事項。本章將針對這些規則逐一進行詳細說明。

兒童使用精油的注意事項

- 1 使用精油時，務必全程監督兒童。
- 2 給兒童使用的精油劑量，應比成人使用的劑量更少。
- 3 給兒童使用精油前，請先稀釋，以降低過敏風險。
- 4 塗抹精油時，請避開任何敏感部位。
- 5 局部塗抹柑橘類精油後，請注意避免日曬。
- 6 讓兒童服用成人用保健品前，請先諮詢醫療專業人員。
- 7 請將精油存放在兒童無法觸及的安全處。
- 8 身為家長，請主動學習相關知識，詳閱標籤及製造商的建議。
- 9 使用精油前，請先與孩子的醫師討論，特別是當孩子有健康疑慮時。



監督

談到精油與兒童的安全，最重要的準則或許就是確保孩子僅在成人監督下使用。對於年幼的孩童，應由您親自為其塗抹精油；至於較大的孩子，在使用過程中您也應始終在場。

精油效力極強且作用劇烈，因此請教導孩子安全的使用方法。許多孩子尚未完全理解劑量、稀釋及敏感度等概念，因此即使您的孩子已習慣使用精油且懂得如何塗抹，您仍應進行監督以確保安全。

劑量

由於兒童體重較輕、皮膚較敏感且仍在發育中，其精油使用劑量應始終低於成人。精油功效極強，因此只需少量即可發揮作用。

為孩子使用精油時，請從極少量開始——比您自己使用的量更少——並讓孩子有充足的時間感受精油的益處，再考慮增加用量。若您有任何特定的健康狀況或疑慮，請諮詢您的家庭醫師。

稀釋

許多家長擔心孩子皮膚敏感，因此對在孩子身上局部使用精油感到顧慮。在局部使用精油時，保護孩子嬌嫩肌膚的最佳方式是在使用前進行稀釋。將精油與分餾椰子油等基底油混合稀釋後，再塗抹於孩子的皮膚上，有助於降低皮膚敏感的風險。

若手邊沒有分餾椰子油，其他基底油如酪梨油或荷荷巴油同樣效果良好。您甚至可以將精油稀釋於乳液或身體乳霜中使用。



敏感性測試

當您想讓孩子嘗試新的精油時，建議進行簡單的敏感性測試，以確保不會引起任何刺激。進行此測試時，只需將您想使用的精油稀釋後，塗抹在孩子皮膚上一個小而不易敏感的部位——腳底通常是最佳選擇。觀察該部位數小時，以便您能觀察到孩子的皮膚對該精油的反應。



敏感部位

除了進行敏感性測試外，您也可以避免將精油塗抹在敏感部位，以幫助孩子避免皮膚刺激。敏感部位的例子包括眼睛、眼周皮膚、耳內、鼻腔內，以及受傷或受損的皮膚。請記住，兒童的皮膚比成人的皮膚更嬌嫩且吸收力更強，因此使用時應比為自己使用時減少精油用量，並增加基底油的比例。



日曬

某些精油——尤其是柑橘類精油——若塗抹於皮膚後暴露在陽光下，可能會引起光敏感反應。孩子們通常喜歡在戶外活動，因此請評估您的孩子在接下來 12 小時內將暴露在陽光下的時間長短，並確認您打算使用的精油是否含有光敏性警告。通常具有此風險的是柑橘類精油，但您應始終仔細檢查標籤。若精油或相關產品包含此類警告，請在塗抹後至少 12 小時內避免接觸陽光及紫外線。

處理含有光敏警告之精油最簡單的方法之一，就是在晚上使用。另一種替代方案是將精油塗抹在會被衣物或鞋子遮蓋的皮膚部位。只要稍加規劃或發揮創意，您完全可以安全地讓孩子外用柑橘類精油。



精油保健品

含有精油的保健品對成人而言可能極具益處；然而，除非經標示為兒童適用，否則兒童不應服用此類補充品。值得慶幸的是，許多 dōTERRA® 保健品是專為兒童設計的。兒童可以從精油補充品中獲益，甚至在標示為全家人皆可安全使用的情況下，也能服用部分成人補充品。

在讓孩子服用任何補充品之前，請仔細閱讀標籤或說明書，以確保產品適合他們。若您對讓孩子服用任何類型的補充品有任何疑問，請諮詢您的醫療保健專業人員。

儲存

確保孩子安全使用精油的最有效方法之一，就是養成安全的儲存習慣。一般來說，精油不應存放於陽光直射處或任何會接觸熱源的地方，因為這樣可能會破壞精油細微的化學成分，甚至削弱其功效。此外，請務必將精油產品放在兒童無法觸及的地方。

精油氣味迷人，對許多孩子——尤其是年幼的孩子——來說，它們看起來充滿樂趣！教導孩子認識精油及其安全使用方法固然重要，但最好還是將您的精油收藏存放在孩子無法在沒有您協助下觸及的地方。擴香機亦同，應放置在孩子無法觸及或輕易打翻的安全區域。

若家中有孩童，關於精油儲存還有另一項須知。許多精油瓶附有滴嘴調節器，可確保每次僅釋放少量精油。有些人會取下滴嘴調節器以便混合精油或追求便利，但若您確實取下，務必立即裝回。若孩子不慎找到瓶子，滴嘴調節器能有效限制他們接觸到的精油量。



自我學習

正如您給予孩子的任何事物——食物、藥物、治療法、外用產品等等——要安全地在孩子身上或周圍使用精油，最好的方法就是身為父母的您先自我學習。若您剛接觸精油，請花時間了解其作用原理及安全使用的相關規範。一旦您學會了正確使用精油的方法，便能更妥善地將其益處分享給全家人——包括您的孩子。除了學習正確的精油使用方法外，請務必仔細閱讀警告、標籤、注意事項及經銷商的說明。

身為父母，您在家庭中安全、正確使用精油的行為，將為孩子樹立榜樣。透過結合您的知識與製造商提供的指引，您能為孩子創造許多安全且愉悅的精油體驗。



諮詢醫療專業人員

無論是父母或孩子，使用精油前都應諮詢醫療專業人員。若您或您的孩子有特定的健康問題，遵循此指引就顯得更加重要。

每個人的健康史各不相同，某些健康狀況可能會影響您使用精油的方式。在使用精油前先諮詢孩子的醫師，能讓您更充分地準備應對任何特殊情況，進而了解在家中使用精油時應採取的注意事項。



第三章

用途與應用

在掌握了兒童使用精油的安全準則這項堅實基礎後，現在是時候來了解一些最有效的精油應用方法了。雖然兒童可以像成人一樣以許多相同的方式享受精油，但只要進行適當的稀釋和控制用量，兒童仍有許多專屬的精油使用方式可供選擇。



以下是精油對兒童和家庭的一些主要用途：



- 在孩子做功課時，於他們的學習空間中擴香野橘或胡荽精油，營造出令人振奮、清新且通透的香氣。
- 在下次全家爬山前，將雪松或香茅精油稀釋後塗抹於手腕和腳踝，以天然方式驅除昆蟲。
- 在下次全家爬山前，將天然防護複方噴霧噴灑在孩子腳踝周圍並仔細按摩吸收。請避免噴霧接觸到孩子的手部。
- 在孩子就寢前，於枕套上滴一滴薰衣草精油，讓舒緩的香氣伴隨他們進入安穩的睡眠。
- 為促進呼吸順暢、暢通呼吸道，將 dōTERRA® 順暢呼吸複方香膏塗抹於孩子的胸口和背部，釋放提神且具舒緩功效的香氣。

- 當孩子感到過熱時，可在冷敷巾或冷水足浴中加入一滴**薄荷**精油，幫助他們降溫。
- 若需緩解偶發性的皮膚不適，可將**茶樹**或**乳香**精油稀釋後，塗抹於孩子受影響的部位。
- 在長途坐車或開車旅行時，可在車內擴香**生薑**或**薄荷**精油，或將一滴**生薑**精油滴在孩子手掌上，讓他們吸入香氣。
- 將**薰衣草**、**檀香木**或**岩蘭草**精油稀釋後，按摩於孩子腳底，帶來放鬆舒緩的體驗。
- 善用**馬鬱蘭**、**羅馬洋甘菊**或**乳香**精油的鎮靜香氣，在午睡前將稀釋後的精油塗抹於煩躁孩子的腳底或後頸，營造寧靜的氛圍。
- 在孩子的夜間護理流程中，將一滴**薄荷**精油稀釋於四盎司水中，讓孩子用此混合液漱口，達到清潔口腔的效果。或將一滴加入牙膏中，有助維持口腔清潔。



- 若您的青少年需要舒緩肌膚的護理，可在他們的洗面乳或保濕乳中加入一滴**葡萄柚**或**杜松漿果**精油。（使用葡萄柚精油後，請至少12小時內避免日曬或強烈紫外線。）
- 無論您的孩子是踢足球、美式足球、長曲棍球、冰球，還是從事其他運動，只需在棉球上滴幾滴**檸檬**精油，放入他們的訓練包中，即可有效去除運動裝備上的異味。
- 若孩子嗜好含糖果汁或汽水，可在一杯水中加入一滴**檸檬**精油，製成清新可口的飲品。（此法亦適用於**萊姆**、**葡萄柚**、**野橘**及其他柑橘類精油。）



精油的芳香療法

除了我們剛才提到的兒童精油用途外，讓孩子體驗精油益處最簡單且最安全的方法之一，就是透過芳香療法。在家中使用擴香器擴散精油，您可以為家人營造出令人精神振奮、平靜、放鬆或提振心情的氛圍。

當您想消除異味或享受清新氣息時，擴香也能幫助淨化家中空氣。擴香是一種讓全家——無論大人或小孩——都能體驗精油強大益處的簡單方式，且無需擔心劑量或稀釋問題。不過，請注意五歲以下兒童，切勿讓他們接觸過強的噴氣。



幫助孩子使用精油

孩子們往往很挑剔，這已不是什麼秘密。無論您的孩子是對口味、氣味還是日常習慣特別講究，這種固執的性格都可能讓他們難以像成人那樣充分享受精油的益處。不過，無論孩子的個人喜好如何，您都可以運用幾種有趣的方法，讓他們樂在其中。

使用精油烹飪

如果您的孩子對味道、口感或氣味很挑剔，您可以將精油加入他們最喜愛的食物、飲料和點心中，幫助他們獲得那些益處。精油能為飲料、烘焙食品、早餐食品等增添風味。而且大多數時候，根本不會有人察覺到其中的差異。請記住，精油效力強大，因此只需少量即可增添濃郁風味——通常一滴就足夠了。您也可以先用牙籤沾取極少量，再視情況逐步增加用量。

果昔與酸奶

如果您的孩子喜歡喝果昔或冰沙，不妨在他們最愛的調製飲品中加入一滴經核准可供內服的精油。野橘和柑橘精油是果昔的絕佳搭配，也能為優格增添美味清新的風味。

烘焙食品

精油能為孩子最愛的餅乾、布朗尼或麵包食譜增添額外風味。下次製作布朗尼時加入薄荷精油，糖霜餅乾中加入檸檬或萊姆精油，或是自製捲餅中加入迷迭香精油。

沾醬、莎莎醬與醬汁

如果您的孩子喜歡在放學後的點心時間享用鷹嘴豆泥、莎莎醬或其他沾醬，您可以在混合中輕鬆加入一滴精油，為他們最愛的沾醬增添額外的風味。根據點心的種類，香菜、黑胡椒或芫荽都能帶來令人驚豔的風味變化。

以下這道添加薄荷精油的黑豆布朗尼食譜，正是您為孩子烹飪或與孩子一起下廚時，有趣運用這些大自然恩賜的方式。



薄荷黑豆布朗尼

材料：

- 1 罐（15 盎司）黑豆，瀝乾並沖洗乾淨
- 2 顆大雞蛋
- $\frac{1}{4}$ 杯可可粉
- $\frac{2}{3}$ 杯蜂蜜
- $\frac{1}{3}$ 杯椰子油
- $\frac{1}{2}$ 茶匙泡打粉
- 少許鹽
- 4 滴薄荷精油
- $\frac{3}{4}$ 杯巧克力豆，分次使用

作法：

1. 將烤箱預熱至 350°F。
2. 將所有材料（巧克力豆除外）放入攪拌機或食物調理機中，攪打至順滑。
3. 將麵糊倒入大碗中，拌入 $\frac{1}{2}$ 杯巧克力豆。
4. 將麵糊倒入抹過油的 8 x 8 吋烤盤中，並在表面撒上 $\frac{1}{4}$ 杯巧克力豆。
5. 烘烤 30—35 分鐘，或直到用牙籤插入後拔出時不沾麵糊為止。

若想為孩子準備一份簡單又健康的早餐，不妨試著製作這道熱帶水果冰沙。

野性熱帶果昔

材料：

- 1 滴 野橘精油
- 1 杯 冷凍草莓
- 1 杯 冷凍芒果
- 1½ 杯 鳳梨汁
- 一大把菠菜（可選）

作法：

1. 將所有材料放入調理機中攪打。
2. 倒入杯中，即可享用。



精油DIY

與孩子一起使用精油的另一種有效方法，就是發揮創意進行DIY手作。您可以將精油運用於手作工藝、製作香氛飾品、沐浴時光等各種用處。

這些五彩浴球，讓孩子們能在沐浴時以有趣的方式享受精油的益處。

精油浴鹽球

材料：

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 cup baking soda | 10 滴精油（可依喜好選擇） |
| ½ 杯玉米澱粉 | 裝飾糖粒 |
| 1 杯檸檬酸 | 食用色素 |
| ½ 杯分餾椰子油 | |

作法：

1. 將檸檬酸、小蘇打、玉米澱粉和分餾椰子油放入碗中。註：檸檬酸可在大多數超市的罐頭區找到。
2. 加入您選擇的精油。（薰衣草、野橘、快樂鼠尾草、柑橘清新複方或 dōTERRA 安寧神氣複方皆為理想選擇。）
3. 充分攪拌至形成柔軟麵團，質地應如微濕的沙子，按壓時能聚攏成團。（若混合物過濕，請添加小蘇打粉與玉米澱粉。）
4. 加入食用色素並攪拌，直至顏色均勻分布。
5. 將混合物緊實地壓入矽膠模具中，並在表面撒上您喜愛的派對糖粒。靜置24小時待其乾燥後再從模具中取出。（若沒有矽膠模具，紙杯蛋糕襯紙亦可替代。）

浴鹽球就做好了！只需將一顆放入裝滿水的浴缸中，讓它完全溶解即可。

若想讓遊戲時間更加有趣，不妨試著製作一些精油玩泥。

精油玩泥

材料

- 2 杯麵粉
- 2 杯彩色水
- 1 杯鹽
- 1 湯匙橄欖油
- 1 茶匙塔塔粉
- 5 滴自選精油

作法：

1. 將所有材料（精油除外）放入大湯鍋中，攪拌至均勻混合。
2. 混合均勻後，置於中火上加熱。使用刮刀持續攪拌材料，直到形成團狀。

注意：切勿過度加熱，否則會導致黏土過於乾燥。

3. 離火後置於烘焙紙上冷卻。
4. 待冷卻後，加入五滴您喜愛的精油，並揉捏至完全融合。



完成囉！將其放入密封容器中冷藏，即可享受長達數月的樂趣。

第四章

精油與孕期

常有人詢問，懷孕期間使用精油是否安全。一般來說，答案是肯定的，但需注意幾項預防措施。

正如針對兒童使用精油時應適度調整用量一樣，在懷孕、哺乳或其他特殊情況下使用精油時，也必須做出相應調整。

懷孕與哺乳期間使用精油

精油有助於維持健康的身體節奏、增強免疫系統、緩解不適感，以及更多益處。* 憑藉這些強大的功效，精油在人生的任何階段——甚至包括懷孕期間——都既實用又有效。

只要遵循正確的安全指引，您在懷孕期間使用精油時便能感到安。

懷孕期間，身體會經歷各種變化。這些變化往往會帶來不適感和敏感反應。每段懷孕經歷各不相同，但目標始終是維持全身的健康與正常運作。除了良好的營養攝取和規律運動外，孕期亦可使用精油來提供支持。



請諮詢您的醫師

即使您過去使用精油時未曾發生任何不適，您仍應告知醫師您在懷孕及哺乳期間計畫使用的任何精油產品，包括化妝品和保健品。您的醫師了解您的狀況、您的特定健康問題，以及您的懷孕狀況。每一次懷孕的情況都不盡相同，根據您的個人健康狀況及寶寶的健康狀況，醫師是您獲取應採取之安全措施的最佳諮詢對象。

由於對孕婦及其胎兒進行測試涉及倫理問題，目前針對孕期使用精油安全性的臨床研究相當有限。然而，我們仍可依據過往安全使用的紀錄，來判斷孕期適宜使用的精油種類。

其他安全指引

由於懷孕期間身體會經歷各種變化，孕婦對精油變得更加敏感的情況並不少見。您可以考慮調整精油的使用量或選擇不同的使用方式，以應對可能出現的敏感反應。使用擴香器是個不錯的選擇，因為若覺得氣味不適，您可以迅速且輕鬆地關閉擴香器。若需外用精油，可增加稀釋比例以減輕敏感反應。

如前所述，請務必記住並非所有精油都具有相同的品質。懷孕期間應僅使用純精油——即未經摻雜或添加填充物的精油。只要使用得當，這類高品質精油對孕婦而言是安全的選擇。



懷孕期間哪些精油是安全的？

在與醫師諮詢後，您便可在懷孕期間安全地使用精油。以下提供幾種精油在這個人生重要階段的應用建議。



適用於偶發性消化問題的精油

- 荳蔻精油若以植物膠囊形式服用或加入水中，可緩解偶發性的胃部不適。*
- 綠薄荷精油與薄荷精油具有許多相似的功效，但它是較為溫和的選擇，有助於緩解孕期出現的敏感或胃部不適。* 孕期不建議使用薄荷精油。
- 生薑精油經口服用後，可緩解偶發性消化不良。*



適用於偶發性胃酸的精油

若您在懷孕期間出現胃灼熱症狀，建議考慮使用能平衡胃酸水平的產品。樂活複方咀嚼片含有樂活複方精油配方，不僅能提供有助消化的精油成分，更具備碳酸鈣的中和酸性功效。* 碳酸鈣有助維持胃酸平衡，協助您緩解因胃灼熱與消化不良所引起的不適。* 懷孕期間每日服用量請勿超過兩片。

*以上聲稱尚未經美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷、治療或防止疾病。



精油與按摩： 緩解背部不適

當感到背部不適時，可在下背部按摩舒緩型精油或精油配方。若腿部或腳部出現不適，請在下肢使用芳香調理複方精油，以舒緩這些問題部位。



精油打造更佳的睡眠環境

懷孕期間，良好的睡眠與休息至關重要。擴香羅馬洋甘菊、馬鬱蘭、薰衣草和檀香木等具有鎮靜效果的精油，能營造出放鬆的氛圍，非常適合助您獲得一夜好眠。除了擴香和芳香療法外，這些精油在睡前適當時機，也可進行局部塗抹或內服。

若想在孕期營造一個安穩的環境，不妨嘗試以下建議：

- 晚上在毯子或枕頭上滴幾滴 dōTERRA 安寧神氣複方精油。
- 睡前 30 分鐘，使用具有舒緩香氣的精油進行擴香。
- 在一杯熱水與蜂蜜中加入一至兩滴薰衣草精油，調製一杯舒緩茶飲，助您在睡前放鬆身心。



讓肌膚煥發健康光采的精油

孕期中身體時刻都在變化，這也包括肌膚的變化。隨著身體努力適應胎兒的成長，肌膚往往會因拉伸而變得緊繃。許多女性在懷孕期間還會面臨另一項挑戰，那就是皮脂分泌增加。值得慶幸的是，許多精油都能幫助減輕油光和瑕疵，同時讓肌膚更加美麗。

請在孕期護膚程序中加入以下精油：

- 乳香
- 永生花
- 葡萄柚

使用上述精油後，請務必注意：若將葡萄柚等單一柑橘類精油塗抹於肌膚，請避免在塗抹後至少12小時內接觸陽光或紫外線。





營造提振精神、 充滿支持感的環境的精油

懷孕期間，女性荷爾蒙的變化可能導致情緒波動加劇。不妨考慮使用能營造平靜、放鬆氛圍的精油。有許多精油都能在整個孕期中為您提供幫助。

以下是幾款最適合在懷孕期間營造支持性與振奮環境的精油：

- 將呵護系列——**橙花精油**塗抹於額頭、肩膀或胸口。
- 將**檀香精油**直接從掌心吸入，或使用擴香器擴香。
- 塗抹**依蘭依蘭精油**，享受其寧靜且振奮的香氣。

使用這些精油，以及任何其他能帶來寧靜、舒緩或啟發性香氣的您喜愛的精油，讓您的孕期體驗更加愉悅或積極。



分娩過程中的 精油應用

由於精油能營造提振精神且令人放鬆的環境，因此在分娩過程中極具助益。您可以運用它們來創造更愉悅或正向的體驗。

- 將**黑胡椒精油**與分餾椰子油稀釋後，按摩於下背部，以緩解分娩過程中的不適。
- 將 **dōTERRA 安定情緒複方精油**與**野橘精油**混合，可調製出在分娩過程中特別有效的配方，有助於營造沉穩且正向的氛圍。
- 局部使用**芳香調理複方精油**進行舒緩放鬆的按摩。此精油複方搭配按摩使用時，塗抹於背部與肩膀，對舒緩緊繃部位特別有效。
- 當陣痛加劇時，可使用**薰衣草精油**營造寧靜氛圍。您亦可嘗試其他具鎮靜效果的精油，但應避免使用如快樂鼠尾草和香蜂草等精油。



哺乳期間使用精油安全嗎？

懷孕期間身體會發生顯著變化，而這些變化並不會隨著寶寶出生而結束。隨著您適應產後生活，身體仍會持續變化。正如您在懷孕期間使用精油前應先諮詢醫師一樣，開始哺乳時也應向醫師尋求建議。

無論是關於您的身體、寶寶，或是您可能有的任何特殊疑慮，家庭醫生確實是最佳的資源與建議來源。當您成為哺乳母親時，務必與您的醫療保健專業人員討論精油的使用事宜。

如同懷孕期間，哺乳對母親的身體也提出了諸多要求。哺乳期間的目標是維持強健、健康的體魄，以支持新生兒的成長。在醫生的協助下，您可以選擇使用精油及相關產品，以支持全身健康與整體福祉。





結語

讓孩子也能享受 精油的益處

精油適合所有人使用。只要調整使用方式並遵守安全注意事項，您就能與孩子分享您喜愛的天然產品，並看著他們享受您如此喜愛且信賴的益處。

身為父母，透過自我學習，您正在為家人和孩子鋪設道路，讓他們在現在及未來都能擁有與精油的正面體驗。在家中以身作則，示範如何負責任且有效地使用精油，讓孩子們逐漸喜愛精油，並從中獲益。

您準備好繼續您的精油之旅了嗎？
請造訪 [doterra.com](https://www.doterra.com) 了解更多資訊。

©2017 dōTERRA Holdings, LLC. All words with trademark or registered trademark symbols are trademarks or registered trademarks of dōTERRA Holdings, LLC