

# dōTERRA®

## 精油与儿童



第1章 儿童使用精油的正确观念

第2章 使用安全准则

第3章 精油用途与使用方式

第4章 培养儿童使用精油的习惯

# 第 1 章

## 儿童使用精油的正确观念

一旦感受过精油强大的效用后，自然而然就会在日常生活中使用精油。对许多人而言，日常生活也包括了自己的孩子。很多父母会想：“让孩子使用精油安全吗？”答案是肯定的！但是让儿童使用精油时，请务必记得参照儿童使用精油的安全准则以及建议用法，这一点非常重要。

不论是在家中使用精油或让儿童使用精油，其实跟你帮他们选择乳液、卫生用品、清洁用品的态度是一样的，一定要特别谨慎。

---

### 精油不会对儿童造成危险

儿童的体型比成年人小、较容易产生过敏，加上处于成长阶段，因此了解到小孩和父母亲使用精油的方式并不相同非常重要。一旦掌握儿童使用精油的安全准则，要获得精油的效益就相当容易。如果你的孩子有任何特殊的身体状况与健康考量，在让他们使用精油前务必咨询他们的医师。



### 我如何确保儿童安全地使用精油？

让儿童使用精油时若有遵守相关的注意事项，父母对其安全性其实是可以放心的。

## 使用历史

首先，刚开始接触精油的父母应该要了解，人类其实早在数百年前就开始使用精油和植物的各种部位来维持健康，它们并不是新的风潮或近几年的流行，而是经过多方尝试之后，找到解决许多日常问题的方法。从烹调、保养到木乃伊的防腐处理以及宗教仪式，古埃及的家庭几乎在所有的东西上都会使用植物萃取物和精油；几个世纪以来，中国的家庭一直在医疗与养生中使用植物萃取物和原料；植物萃取物和精油也是古罗马家庭非常重要的用品，可做为香氛，亦具有平静的效用。经过百年来使用的经验，时间不断验证了精油的安全性与效用，因此父母们可以放心让儿童使用精油。



## 生活中处处可见精油

因为精油是植物天然产生的芳香化合物，因此是许多市售产品非常受欢迎的成分，常用于香水、肥皂、蜡烛、乳液和肌肤保养品中来增添香气。因其强效的清洁特性，也会加入清洁用品中。其实仔细观察不难发现，家中有些用品里都含有精油。使用含有纯天然精油用品的好处是，让我们可以避免那些常添加在居家用品中的有害物质以及化学成分。



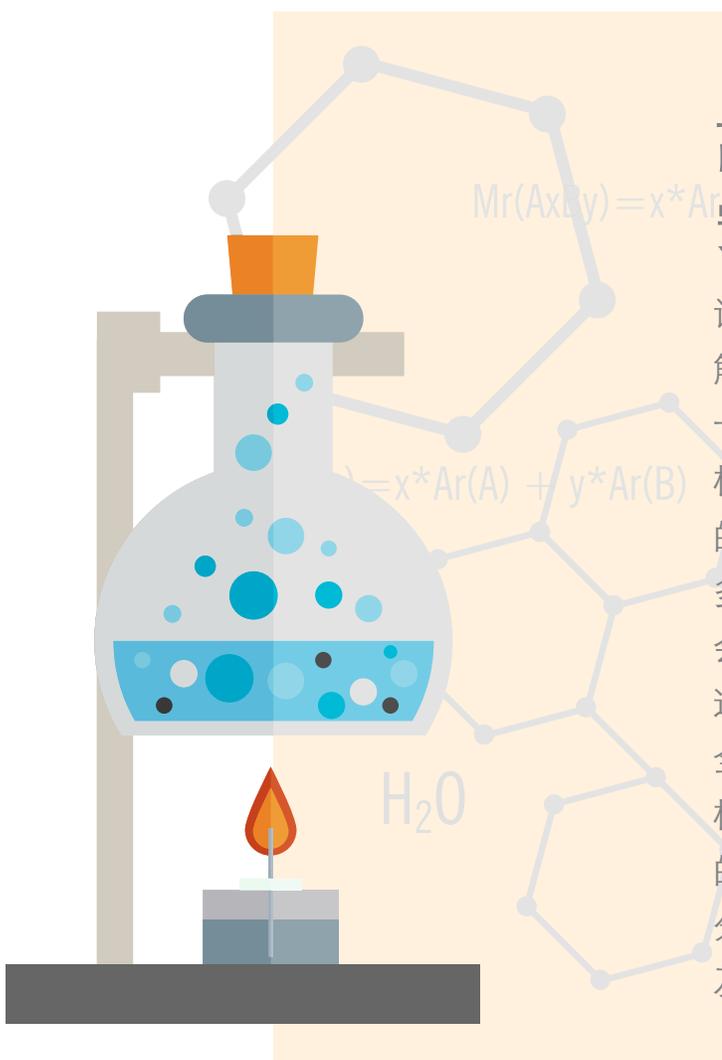
## 正确使用精油

高品质的精油不仅纯度高更是天然又有效，也非常安全。如同我们使用任何与身体有关的产品一样，精油也有一套安全准则以确保不会过量或错误使用。即使是看起来无害的物质如水，过量也有可能对身体造成伤害，精油也是一样。只要我们掌握好正确的方式，自己和家人便能安全又有效地使用精油，不要在不清楚产品内容与用法的情形下让儿童接触精油产品。精油安全的关键在于正确的方式、用量以及遵守安全准则。在本书第二章会更详尽地说明这些注意事项。



## 高品质精油须经检测确保安全

让儿童(或你自己)使用精油前，一定要先了解一点，并非所有精油的品质都是相同的。一般而言，高品质的精油都必须经过多道严格的检测程序以确保使用安全，并不是所有的企业都会采用完整的检测方式。此外，许多精油销售商会使用合成添加物，这些物质会改变精油的效用。使用严谨制程生产及通过各种检测的精油非常重要，如此才能确保全家人使用精油的安全。多特瑞精油经过严格完善的检测，确保不含任何污染物、潜在有害物质以及会影响精油安全与品质的成分。让家人使用精油前一定要选择经过检测及安全验证的精油。



如前所述，让儿童能安全又有效地使用精油的关键在于遵守保护儿童、避免过量及过敏不适所制定的安全准则。身为父母，一定要记得儿童使用精油的方式与成年人不同。了解精油的用量、稀释、涂抹方式、保存等等，就能让儿童安全有效地享受精油带来的效果。以下为儿童使用精油的基本观念，每则注意事项将陆续于本章中说明。

## 儿童使用精油安全准则

1. 务必有大人陪同督导。
2. 先从少量精油开始使用，份量亦须低于平日成年人用量。
3. 务必稀释以降低过敏的风险。
4. 涂抹时避开敏感部位。
5. 注意涂抹精油后日晒可能导致的光敏性过敏（尤其是柑橘类精油）。
6. 将精油保存于安全、孩童伸手不及处。
7. 父母须彻底了解儿童使用精油须知，务必详阅产品说明与使用建议。
8. 儿童若有任何特殊的身体健康状况，使用精油前务必咨询他们的医师。

## 陪同督导孩童使用精油

关于孩童使用精油最重要的一项安全准则是成年人务必陪同督导。即使孩子已经非常习惯且了解如何使用精油，大人仍需陪同督导以确保安全性。精油效果非常强大，许多儿童并不了解用量、稀释与敏感性等观念，除了教导儿童安全地使用精油外，更重要的是务必陪同督导。

## 用量

因为儿童的体型较小、皮肤较薄，也较容易过敏又处于成长阶段，用量一定要比成年人少。下表对照成年人与儿童的用量：

用法	成年人		儿童	
	建议用量	24小时最多用量	建议用量	24小时最多用量
扩香	-	-	-	-
外用	3-6滴	12-36滴	1-2滴	3-12滴

上表为一般儿童的精油建议用量，但记得若有特殊的健康状况与考量，使用精油前务必先咨询医师。

从表格可以看出，让儿童享有精油效用最简单的方法就是扩香。于家中扩香精油让儿童享受你最喜欢的精油也是最安全又简单的使用方式。

## 稀释

许多父母因为儿童敏感的肌肤而犹豫是否该让他们涂抹精油。为儿童涂抹精油时，保护娇嫩肌肤最好的方法便是稀释。利用像是分馏椰子油等基底油来稀释精油能降低过敏的机率。



## 过敏测试

使用新的精油前建议先进行过敏测试，以确保不会造成任何过敏不适。先稀释要使用的精油，再涂抹于儿童肌肤隐蔽处（脚底是最好的部位，因为这里的皮肤最厚）以进行过敏测试。数小时后，检查该区域是否有任何反应。过敏测试能让我们了解这瓶精油是否会对儿童的皮肤造成不适。

## 避开敏感部位

除了过敏测试，涂抹时避开任何敏感部位也是让儿童使用精油时不会产生不适与过敏的方式。如前所述，儿童以任何方式使用精油时，大人务必在场督导，若是年纪较小的孩童必须由大人为其涂抹精油，年纪较长的孩童则是大人必须陪同。

涂抹精油时，请避开下列部位以预防过敏不适：

- 眼睛
- 眼部周围
- 内耳
- 破皮、受伤等肌肤伤口处
- 鼻腔

这些部位的肌肤通常较为敏感，因此，涂抹精油时一定要避开。请记住孩童的肌肤比大人娇嫩许多，因此使用精油的方法须与成年人有所不同。

## 阳光曝晒

有些精油（尤其是柑橘类精油）涂抹于肌肤后，如果接触到阳光便会导致过敏。光敏性的情况特别容易发生在孩子们身上，因为他们常常在户外活动。为儿童涂抹精油前须先确认他们在后续的12小时内是否会接触阳光，其次是所使用的精油是否会造成光敏性。如前所述，通常柑橘类精油具有光敏性，父母一定要详阅精油使用说明，以确认是否有任何须避免日晒的注意事项。若精油产品标示具光敏性时，在使用产品后12小时内须避免直接曝晒于阳光或各种紫外线之下。

### 儿童使用精油 稀释比例：

1滴精油：5滴基底油

### 可能会造成光敏性的精油：

柠檬  
莱姆  
甜橘  
野橘  
佛手柑  
葡萄柚

## 精油保存

另一个确保儿童使用精油安全性的方式就是养成良好的保存习惯，务必将产品保存于儿童无法触及的地方。孩童不了解精油效用的强大，也不清楚遵照建议用量的重要性，因此，将精油放置于小孩子无法拿取的地方，才能确保安全性。

请记住，不能将精油存放于阳光直射处及热源产生的地方，这些环境会损坏精油精细的化学成分，甚至降低它们的效用。此外，芳香喷雾器也必须放置于安全的地方，避免儿童处于精油浓度过高的环境并确保他们无法接触到芳香喷雾器。虽然将精油放在随手可得的地方似乎比较方便，但是正确的保存绝对是儿童居家使用精油之安全与有效的关键。

许多精油都会附上一个有孔的内塞，让使用者可以每次少量地取用精油。有些父母为图方便则会取下内塞，其实如果儿童不小心发现精油了，这个内塞可以降低他们大量使用精油的风险。移除此内塞虽然比较方便，不过建议还是不要这么做。



## 为儿童做好准备

就像为孩子选择各种食物、药品、药膏、乳液等一样，让儿童安全使用精油最好的方式是自己一定要先了解这些产品。如果你是第一次接触精油，那么就先学习认识精油的效用、最佳使用方式以及安全注意事项。一旦了解如何正确地使用精油，你就有能力和家人及孩子分享精油的效用。

虽然了解并掌握安全使用精油的最新资讯是父母尽责保护儿童非常重要的一部分，但是让儿童使用精油前先仔细阅读使用警语、标示说明、注意事项与使用方式亦不可疏忽。结合你对精油的了解以及精油产品标示的安全准则，就能让孩子们拥有安全又愉快的精油体验。



## 咨询医疗专业

使用精油前咨询医师，对父母及儿童而言，的确是安全使用精油的准则。如果要使用精油的人有特殊的健康状况，那么这一点更是至关重要。每个人都有不同的病史、特殊的健康考量，因此会影响使用精油的方式。让儿童使用精油前先咨询医师，就能对可能会影响居家使用精油方式的各种情形做好准备。

遵照这些基本的安全准则以及精油产品所提供的的使用方式或医师建议，就能让儿童安全地使用精油。请记住，身为父母的我们必须为他们在安全以及正确使用精油上建立良好的榜样。



# 第3章

## 精油用途与使用方式

了解儿童能安全地使用精油，也清楚使用的安全准则之后，接下来将介绍最适合孩子们使用精油的方式。虽然他们能以许多大人使用的方式（正确的稀释与用量）来享受精油，但仍有不少专为儿童设计的使用方法。以下为最适合儿童与家庭的精油以及其使用方式：



### 生姜精油

长途车程或开车旅行时，在车内扩香生姜精油或在孩子的手掌心滴入一滴生姜精油让他们嗅吸香气。



### 茶树精油

可减缓偶发性的肌肤不适，稀释茶树精油后涂抹于不适的部位。



### 薄荷精油

中暑时，于冰敷袋或冰的泡脚水中滴入一滴薄荷精油帮助清凉消暑。



### 侧柏精油

全家人出游远足时，稀释侧柏精油涂抹于手腕和脚踝，以天然的方式驱除蚊虫。



### 雪松精油

如果小孩在半夜惊醒，稀释雪松精油涂抹于足底能帮助他们重新进入安稳的睡眠。



### 罗勒精油

孩子们写功课时可以在房间或书房扩香罗勒精油，帮助他们专心读书、清晰思绪。



### 胡荽精油

胡荽精油清新的香草气味具放松与提振的效用。写作业或进行重要的课业活动时，可放置一台芳香喷雾器扩香胡荽精油。



### 冬青精油

不论从事的是足球、羽球、桌球等各种运动，皆可于棉花球上滴数滴冬青精油再放入孩子们的球袋中，消除球具恼人的气味。



### 岩兰草精油

疲倦时，可稀释岩兰草精油涂抹于颈部或足底，帮助促进平静。



### 胡荽叶精油

稀释胡荽叶精油，涂抹于孩子的手指甲与脚趾甲，维持其清洁与干净。



### 马郁兰精油

在午睡前，稀释马郁兰精油涂抹于焦躁不安的孩子的足底，发挥安抚效用。



### 薰衣草精油

儿童泡澡时可滴入薰衣草精油或稀释精油后涂抹于腹部，促进平静与舒缓的情绪。



### 檀香木精油

儿童晚上沐浴时滴入一滴檀香木精油（印度或夏威夷皆可），帮助促进放松并减少压力。



### 尤加利精油

稀释尤加利精油并涂抹于胸口，帮助孩子拥有顺畅的呼吸。深呼吸时，精油能散发活络的香气。



### 葡萄柚精油

若青少年有脸部肌肤的困扰，可于洗脸用品或保湿乳液中滴入一滴葡萄柚精油，帮助改善肌肤问题与不适（涂抹后12小时内，请避开阳光或紫外线照射）。

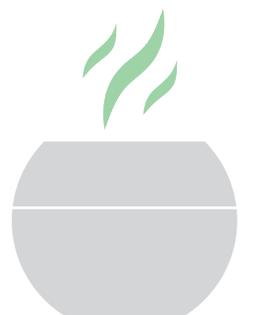


### 快乐鼠尾草精油

睡前于枕头套上滴上一滴快乐鼠尾草精油，帮助拥有良好的睡眠。

## 扩香的好处

除了上述为儿童所设计的精油使用方式之外，让孩子们体验精油效用最简单也最有效的方法之一就是扩香。扩香精油可以驱散异味或散发洁净清新的香气以净化居家空气。以芳香喷雾器扩香精油是让全家人都能体验精油强大效用、无须担心用量和稀释问题的简单方法。



我们都知道孩童有时候很难取悦，不论你的孩子是否在味觉、嗅觉或其他个人习惯上特别挑剔，这些因素都会让他们较难以成年人使用精油的方式获得精油的效用，幸好另外有些有趣的方法，不论个人的喜好为何，都能让你的孩子感受到精油的美好。

## 精油DIY

有一个让儿童体验精油的有趣方式就是发挥创意自制居家用品。你可以使用精油自行DIY手作摆饰、芳香饰品或沐浴用品等。

精油七彩沐浴球是让孩童在沐浴时享受精油效用非常有趣的方法：

### 精油七彩沐浴球

#### 材料：

1杯小苏打  
1杯柠檬酸  
1/2杯玉米粉  
1/2杯分馏椰子油  
10滴喜爱的精油  
模具  
食用色素

#### 作法：

1. 将柠檬酸、小苏打、玉米粉和分馏椰子油倒入碗中（说明：柠檬酸一般位于超市的罐头食品区）。
2. 加入你喜欢的精油。野橘、薰衣草、快乐鼠尾草或具有清新、恬淡香气的精油皆相当适合。
3. 全部搅拌均匀至形成柔软的团状物，其质地类似浸湿的沙粒，压挤时可成块。若团状物过湿，可再加入小苏打和玉米粉。
4. 加入食用色素，搅拌至均匀上色。
5. 将团状物放入模具中压紧，静置24小时再从模具取出（如果没有模具，使用杯子蛋糕的纸托亦可）。
6. 精油七彩沐浴球就完成了！只需放入洗澡水中待其完全溶解即可。

有各式各样的方法可以让全家人享受精油的效用，身为父母的我们一旦掌握了最有效的精油使用方式以及安全准则后，就能在全家人的日常与生活习惯中融入精油。不论选择哪一种使用精油的方式，请记住一定要树立安全、正确的榜样，如此孩子们便会喜欢上精油并且享受精油最大的效用。