

dōTERRA®

精油與兒童



第1章 兒童使用精油的正確觀念

第2章 使用安全準則

第3章 精油用途與使用方式

第4章 培養兒童使用精油的習慣

一旦感受過精油強大的效用後，自然而然就會在日常生活中使用精油。對許多人而言，日常生活也包括了自己的孩子。很多父母會想：「讓孩子使用精油安全嗎？」答案是肯定的！但是讓兒童使用精油時，請務必記得參照兒童使用精油的安全準則以及建議用法，這一點非常重要。

不論是在家中使用精油或讓兒童使用精油，其實跟你幫他們選擇乳液、衛生用品、清潔用品的態度是一樣的，一定要特別謹慎。

精油不會對兒童造成危險

兒童的體型比成年人小、較容易產生過敏，加上處於成長階段，因此了解到小孩和父母親使用精油的方式並不相同非常重要。一旦掌握兒童使用精油的安全準則，要獲得精油的效益就相當容易。如果你的孩子有任何特殊的身體狀況與健康考量，在讓他們使用精油前務必諮詢他們的醫師。



我如何確保兒童安全地使用精油？

讓兒童使用精油時若有遵守相關的注意事項，父母對其安全性其實是可以放心的。

使用歷史

首先，剛開始接觸精油的父母應該了解人類其實早在數百年前就開始使用精油和植物的各種部位來促進健康，它們並不是新的風潮或近幾年的流行，而是經過多方嘗試後找到的解決許多日常問題的方法。從烹調、保養到木乃伊的防腐處理以及宗教儀式，古埃及的家庭幾乎在所有的事情上都會使用植物萃取物和精油；幾個世紀以來，中國的家庭一直在醫療與養生中使用植物萃取物和原料；植物萃取物和精油也是古羅馬家庭非常重要的用品，可做為香氛，亦具有平靜的效用。經過百年來使用的經驗，時間不斷驗證了精油的安全與效用，父母們可以放心讓兒童使用精油。



生活中處處可見精油

因為精油是植物天然產生的化合物，因此是許多市售產品非常受歡迎的成分，常用於香水、肥皂、蠟燭、乳液和肌膚保養品中來增添香氣。因其強效的清潔特性，也會加入清潔用品中。其實仔細觀察不難發現，家中有些用品裡都含有精油。使用含有純天然精油用品的好處是讓我們可以避免那些常添加在居家用品中的有害物質以及化學成分。

除了用品之外，許多日常的食物中也會發現精油，因為它們來自於植物。飲食中的蔬菜水果都含有少量的精油，這表示我們的身體能適應精油，也意味著你的孩子其實在飲食與生活中已經接觸過少量的精油。



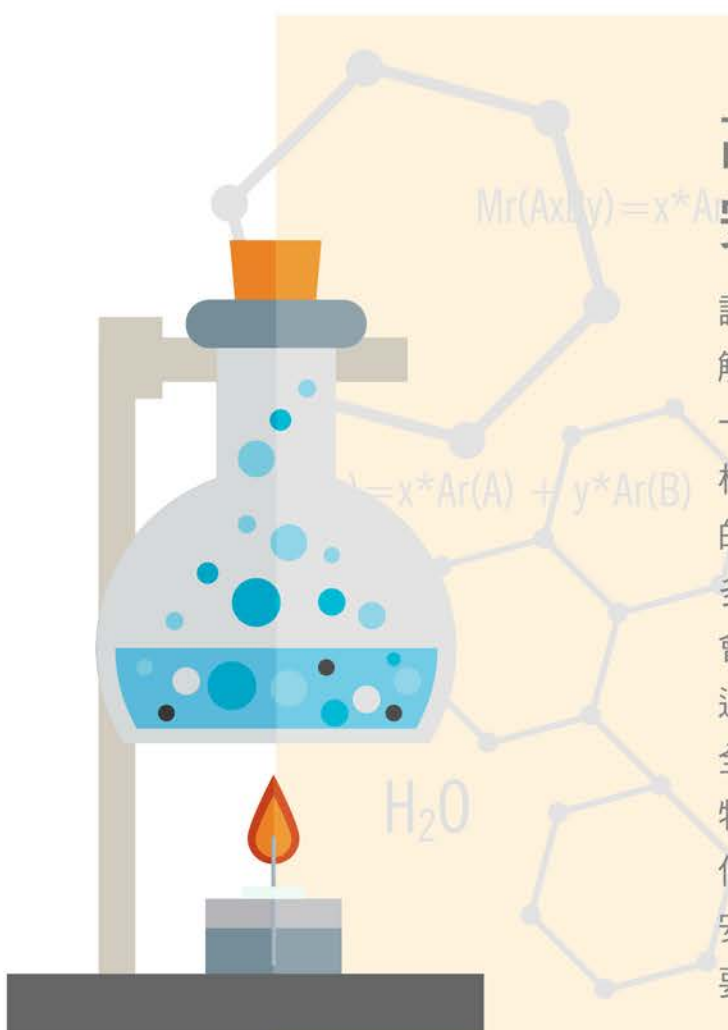
純天然的精油正確使用安全無虞

高品質的精油不僅純度高更是天然又有效，也非常安全。如同我們使用任何與身體有關的產品一樣，精油也有一套安全準則以確保不會過量或錯誤使用。即使是看起來無害的物質如水，過量也有可能對身體造成傷害，精油也是一樣。只要我們掌握好正確的方式，自己和家人便能安全又有效地使用精油，不要在不清楚產品內容與用法的情形下讓兒童接觸精油產品。精油安全的關鍵在於正確的使用方式、用量以及遵守安全準則。在本書第二章會更詳盡地說明這些注意事項。



高品質精油須經檢測確保 安全性

讓兒童(或你自己)使用精油前，一定要先了解一點，並非所有精油的品質都是相同的。一般而言，高品質的精油都必須經過多道嚴格的檢測程序以確保使用安全，並不是所有的企業都會採用完整的檢測方式。此外，許多精油銷售商會使用合成添加物，這些物質會改變精油的效用。使用嚴謹製程生產及通過各種檢測的精油非常重要，如此才能確保全家人使用精油的安全。dōTERRA美商多特瑞精油經過嚴格完善的檢測，確保不含任何汙染物、潛在的有害物質以及會影響精油安全與品質的成分。讓家人使用精油前一定要選擇經過檢測及安全驗證的精油。



如前所述，讓兒童能安全又有效地使用精油的關鍵在於遵守保護兒童、避免過量及過敏所制定的安全準則。身為父母，一定要記得兒童使用精油的方式與成年人不同。了解精油的用量、稀釋、塗抹方式、保存等等，就能讓兒童安全有效地享受精油帶來的效果。以下為兒童使用精油的基本觀念，每則注意事項將陸續於本章中說明。

兒童使用精油安全準則

1. 務必有大成人陪同督導。
2. 先從少量精油開始使用，份量亦須低於平日成年人用量。
3. 務必稀釋以降低過敏的風險。
4. 塗抹時避開敏感部位。
5. 注意塗抹精油後日曬可能導致的過敏（尤其是柑橘類精油）。
6. 尚未諮詢醫師前請勿讓孩童食用成年人的營養補充品。
7. 將精油保存於安全、孩童伸手不及處。
8. 父母須徹底了解兒童使用精油須知，務必詳閱產品說明與使用建議。
9. 兒童若有任何特殊的身體健康狀況，使用精油前務必諮詢他們的醫師。

陪同督導孩童使用精油

關於孩童使用精油最重要的一項安全準則是成年人務必陪同督導。即使孩子已經非常習慣且了解如何使用精油，大人仍需陪同督導以確保安全性。精油效果非常強大，許多兒童並不了解用量、稀釋與敏感性等觀念，除了教導兒童安全地使用精油外，更重要的是務必陪同督導。

用量

因為兒童的體型較小、皮膚較薄，也較容易過敏又處於成長階段，用量一定要比成年人少。下表對照成年人與兒童的用量：

用法	成年人		兒童	
	建議用量	24小時最多用量	建議用量	24小時最多用量
擴香	-	-	-	-
外用	3-6滴	12-36滴	1-2滴	3-12滴

上表為一般兒童的建議用量，但記得若有特殊的健康狀況與考量，使用精油前務必先諮詢醫師。

從表格可以看出，讓兒童享有精油效用最簡單的方法就是擴香。於家中擴香精油讓兒童享受你最喜歡的精油也是最安全又簡單的使用方式。

稀釋

許多父母因為兒童敏感的肌膚而猶豫是否該讓他們塗抹精油。為兒童塗抹精油時，保護嬌嫩肌膚最好的方法便是稀釋。利用像是分餾椰子油等基底油來稀釋精油能降低過敏的機率。



過敏測試

使用新的精油前建議先進行過敏測試，以確保不會造成任何過敏不適。先稀釋要使用的精油，再塗抹於兒童肌膚隱蔽處(腳底是最好的部位，因為這裡的皮膚最厚)以進行過敏測試。數小時後，檢查該區域是否有任何反應。過敏測試能讓我們了解這瓶精油是否會對兒童的皮膚造成不適。

避開敏感部位

除了過敏測試，塗抹時避開任何敏感部位也是讓兒童使用精油時不會產生不適與過敏的方式。如前所述，兒童以任何方式使用精油時，大人務必在場督導，若是年紀較小的孩童必須由大人為其塗抹精油，年紀較長的孩童則是大人必須陪同。

塗抹精油時，請避開下列部位以預防過敏不適：

- 眼睛
- 眼部周圍
- 內耳
- 破皮、受傷等肌膚傷口處
- 鼻腔

這些部位的肌膚通常較為敏感，因此，塗抹精油時一定要避開。請記得孩童的肌膚比大人嬌嫩許多，因此使用精油的方法須與成年人有所不同。

陽光曝曬

有些精油(尤其是柑橘類精油)塗抹於肌膚後，如果接觸到陽光便會導致過敏。光敏性的情況特別容易發生在孩子們身上，因為他們常常在戶外活動。為兒童塗抹精油前須先確認他們在後續的12小時內是否會接觸陽光，其次是所使用的精油是否會造成光敏性。如前所述，通常柑橘類精油具有光敏性，父母一定要詳閱精油使用說明，以確認是否有任何須避免日曬的注意事項。若精油產品標示具光敏性時，在使用產品後12小時內須避免接觸陽光或各種紫外線。

兒童使用精油

稀釋比例：

1滴精油－5毫升基底油

可能會造成光敏性的精油：

檸檬

萊姆

甜桔

野橘

佛手柑

葡萄柚



精油營養補充品

含有精油的營養補充品對成年人來說相當有益，但是卻不適合兒童，除非是兒童專用的產品。幸好現在有許多專為兒童所設計的精油營養補充品，如此，他們可以獲得精油的效用。此外，他們也可以攝取全家人皆可安心使用的營養補充品，讓孩子們食用前務必詳閱說明與使用方式以確保安全。對於兒童使用營養補充品如有任何疑問，請務必諮詢醫師。

精油保存

另一個確保兒童使用精油安全性的方式就是養成良好的保存習慣，務必將產品保存於兒童無法觸及的地方。孩童不了解精油效用的強大，也不清楚遵照建議用量的重要性，因此，將精油放置於小孩子無法拿取的地方，才能確保安全性。

請記得不能將精油存放於陽光直射處及熱源產生的地方，這些環境會損壞精油精細的化學成分，甚至降低它們的效用。此外，芳香噴霧器也必須放置於安全的地方，避免兒童處於精油濃度過高的環境並確保他們無法接觸到芳香噴霧器。雖然將精油放在隨手可得到的地方似乎比較方便，但是正確的保存絕對是兒童居家使用精油之安全與有效的關鍵。

許多精油都會附上一個有孔的內塞，讓使用者可以每次少量地取用精油。有些父母為圖方便則會取下內塞，其實如果兒童不小心發現精油了，這個內塞可以降低他們大量使用精油的風險。移除此內塞雖然比較方便，不過建議還是不要這麼做。



為兒童做好準備

就像為孩子選擇各種食物、藥品、藥膏、乳液等，讓兒童安全使用精油最好的方式是自己一定要先了解這些產品。如果你是第一次接觸精油，那麼就先學習認識精油的效用、最佳使用方式以及安全注意事項。一旦了解如何正確地使用精油，你就有能力和家人及孩子分享精油的效用。

雖然了解並掌握安全使用精油的最新資訊是父母盡責保護兒童非常重要的一部分，但是讓兒童使用精油前先仔細閱讀使用警告、標示說明、注意事項與使用方式亦不可疏忽。結合你對精油的了解以及精油產品標示的安全準則，就能讓孩子們擁有安全又愉快的精油體驗。



諮詢醫療專業

使用精油前諮詢醫師，對父母及兒童而言，的確是安全使用精油的準則。如果要使用精油的人有特殊的健康狀況，那麼這一點更是至關重要。每個人都有不同的病史、特殊的健康考量，因此會影響使用精油的方式。讓兒童使用精油前先諮詢醫師，就能對可能會影響居家使用精油方式的各種情形做好準備。

遵照這些基本的安全準則以及精油產品所提供的使用方式或醫師建議，就能讓兒童安全地使用精油。請記得，身為父母的我們必須為他們在安全以及正確使用精油上建立良好的榜樣。



了解兒童能安全地使用精油，也清楚使用的安全準則之後，接下來將介紹最適合孩子們使用精油的方式。雖然他們能以許多大人使用的方式（正確的稀釋與用量）來享受精油，但仍有不少專為兒童設計的使用方法。以下為最適合兒童與家庭的精油以及其使用方式：

**生薑油**

長途車程或開車旅行時，在車內擴香生薑油或在孩子的手掌心滴入一滴生薑油讓他們嗅吸香氣。

**茶樹精油**

可減緩偶發性的肌膚不適，稀釋茶樹精油後塗抹於不適的部位。

**薄荷精油**

中暑時，於冰敷袋或冰的泡腳水中滴入一滴薄荷精油幫助清涼消暑。

**肉桂精油**

晚上刷牙洗臉時，以60毫升的水稀釋一滴肉桂精油，讓他們漱口以清潔口腔。

**側柏精油**

全家人出遊遠足時，稀釋側柏精油塗抹於手腕和腳踝以天然的方式驅除蚊蟲。

**雪松精油**

如果小孩在半夜驚醒，稀釋雪松精油塗抹於足底能幫助他們重新進入安穩的睡眠。

**羅勒精油**

孩子們寫功課時可以在房間或書房擴香羅勒精油，幫助他們專心讀書、清晰思緒。

**綠薄荷油**

如果喜歡喝果汁或汽水的話，於飲用水中加入一滴綠薄荷油就能變成清新可口的飲料。



胡荽精油

胡荽精油清新的香草氣味具放鬆與提振的效用。寫作業或進行重要的課業活動時，可放置一台芳香噴霧器擴香胡荽精油。



冬青精油

不論從事的是足球、羽球、桌球等各種運動，皆可於棉花球上滴數滴冬青精油再放入孩子們的球袋中，消除球具惱人的氣味。



丁香精油

丁香精油擁有清潔的特性，在口腔清潔用品中特別常見。每半年一次的洗牙療程後，在牙膏中滴入一滴丁香精油幫助維持口腔潔淨。



岩蘭草精油

疲倦時，可稀釋岩蘭草精油塗抹於頸部或足底，幫助促進平靜。



胡荽葉精油

稀釋胡荽葉精油，塗抹於孩子的手指甲與腳趾甲，維持其清潔與乾淨。



馬鬱蘭精油

在午睡前，稀釋馬鬱蘭精油塗抹於焦躁不安的孩子的足底，發揮安撫效用。



薰衣草精油

兒童泡澡時可滴入薰衣草精油或稀釋精油後塗抹於腹部，促進平靜與舒緩的情緒。



檀香木精油

兒童晚上沐浴時滴入一滴檀香木精油（印度或夏威夷皆可），幫助促進放鬆並減少壓力。



尤加利精油

稀釋尤加利精油並塗抹於胸口，幫助孩子擁有順暢的呼吸。深呼吸時，精油能散發活絡的香氣。



葡萄柚精油

若青少年有臉部肌膚的困擾，可於洗臉用品或保濕乳液中滴入一滴葡萄柚精油，幫助改善肌膚問題與不適（塗抹後12小時內，請避開陽光或紫外線照射）。



快樂鼠尾草精油

睡前於枕頭套上滴上一滴快樂鼠尾草精油，幫助擁有良好的睡眠。

擴香的好處

除了上述為兒童所設計的精油使用方式之外，讓孩子們體驗精油效用最簡單也最有效的方法之一就是擴香。擴香精油可以驅散異味或散發潔淨清新的香氣以淨化居家空氣。以芳香噴霧器擴香精油是讓全家人都能體驗精油強大效用、無須擔心用量和稀釋問題的簡單方法。



我們都知道孩童有時候很難取悅，不論你的孩子是否在味覺、嗅覺或其他個人習慣上特別挑剔，這都會讓他們較難以成年人使用精油的方式獲得精油的效用，幸好另外有些有趣的方法，不論個人的喜好為何，都能讓你的孩子感受到精油的美好。

精油DIY

有一個讓兒童體驗精油的有趣方式就是發揮創意自製居家用品。你可以使用精油自行DIY手作擺飾、芳香飾品或沐浴用品等。

精油七彩沐浴球是讓孩童在沐浴時享受精油效用非常有趣的方法：

精油七彩沐浴球

材料：

1杯小蘇打
1杯檸檬酸
1/2杯玉米粉
1/2杯分餾椰子油
10滴喜愛的精油
模具
食用色素

作法：

1. 將檸檬酸、小蘇打、玉米粉和分餾椰子油倒入碗中（說明：檸檬酸一般位於超市的罐頭食品區）。
2. 加入你喜歡的精油。野橘、薰衣草、快樂鼠尾草或具有清新、恬淡香氣的精油皆相當適合。
3. 全部攪拌均勻至形成柔軟的團狀物，其質地類似浸濕的沙粒，壓擠時可成塊。若團狀物過濕，可再加入小蘇打和玉米粉。
4. 加入食用色素，攪拌至均勻上色。
5. 將團狀物放入模具中壓緊，靜置24小時再從模具取出（如果沒有模具，使用杯子蛋糕的紙托亦可）。
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。

有各式各樣的方法可以讓全家人享受精油的效用，身為父母的我們一旦掌握了最有效的精油使用方式以及安全準則後，就能在全家人的日常與生活習慣中融入精油。不論選擇哪一種使用精油的方式，請記得一定要樹立安全、正確的榜樣，如此孩子們便會喜歡上精油並且享受精油最大的效用。