Алея для дзіцяці



Ці бяспечныя эфірныя алея ўвогуле для дзяцей. Адказ - так, але з некаторымі агаворкамі.

**Калі і з чаго пачынаць?**

Знаёміць дзіця з эфірнымі алеямі можна з пялёнак, але не раней, чым праз 30 дзён пасля нараджэння. Да 3 месяцаў дазволена выкарыстоўваць лаванду, міру, рамонак, фенхель і ружу. Затым, па меры сталення малога, можна дадаць такія эфірныя маслы, як бергамот, апельсін, сандал, пачулі. Алей піхты і эўкаліпт не варта выкарыстоўваць раней за двухгоддзе дзіцяці.

У малодшым школьным узросце можна выкарыстоўваць і спалучаць тыя ж маслы, што і для дарослых, толькі з меншай дазоўкай. Пачынальна з 12-14 гадоў сродкі і склады дазволена ўжываць у тых жа колькасцях, што і старэйшаму пакаленню.

**Эфірныя маслы, супрацьпаказаныя маленькім дзецям:**

• мацярдушка;

- карыца;

• герань;

- Размарын;

- Камфара.

**Для вонкавага прымянення**

Добра падыходзяць алей-аснова сланечнікавы, аліўкавы, абрыкосавы, міндальны, жажаба, зародкаў пшаніцы, шыпшынніка, календулы. Дазавання рэгулюецца ў залежнасці ад узросту:

• 1-2 кроплі - дзецям да паўгода;

• 3 кроплі - з 1 года да 2 гадоў;

• 5 кропель - з 2 да 6 гадоў.

**Ад абапрэласцяў і потніцы**

Дадайце 1 кроплю алею рамонка або ружы ў 30 кропель алею-асновы.

**Ад сінякоў і ранак**

Праходзяць хутчэй, калі зрабіць кампрэс з лаванды. Развядзіце некалькі кропель у базавым алеі або ў 1 ч. л. мёда і шклянцы вады.

**Для добрага сну**

Дадайце ў дыфузар па 1 кроплі алеяў дзікага апельсіна, лаванды і ладану.

Дапаможа таксама сеанс расслабляльнай ванны. Развядзіце крыху алею лаванды або шалвеі ў малацэ, вяршках або ёгурце.

**Важна**

Тэмпература вады ў ванне не павінна перавышаць 38 °С. Інакш замест адпачынку дзіця стоміцца.

**Ад падвышанай узбудлівасці**

Сцішваюць эфірныя алеі ружы, рамонкі, ладану, аніса, апельсіна.

**Цікава**

У Старажытным Егіпце да адзення падшывалі мяшочкі з высушанай травой і кветкамі, якія дапамагалі выратавацца ад укусаў насякомых і перашкаджалі заражэнню інфекцыямі.

**Пры катары і прастудзе**

Дапамагае араматызацыя пакоя з дапамогай эфірнага алею піхты, эўкаліпта, бергамота, лаванды.

**Пры праблемах са страваваннем**

З неспакойным страўнікам дапаможа зладзіцца алей фенхеля і рамонкі. Дадайце некалькі кропель у ванначку або зрабіце далікатны масаж, лёгенька расціраючы жывоцік па гадзіннікавай стрэлцы.

**Важна**

Інгаляцыі з эфірнымі алеямі можна рабіць толькі дзецям старэйшага школьнага ўзросту.

Прыкметы алергіі на эфірны алей:

• галавакружэнне;

• млоснасць;

- Кашаль;

- слёзацёк і пачырваненне вачэй;

- Пачырваненне скуры, сып, сверб.

Перш чым выкарыстоўваць эфірныя алеі, неабходна пракансультавацца з які лечыць лекарам дзіцяці.

УАЗ «Дзятлаўская ЦРБ» лекар педыятр Тыць В.А.