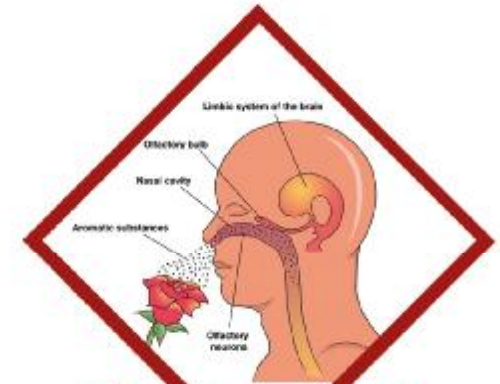


## بیمارستان و زایشگاه

### بنت الهدی



آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

[www.bentohodahospital@yahoo.com](mailto:www.bentohodahospital@yahoo.com)

کانال تلگرامی : @benthospital

امیدواریم مطالعه این پمفلت آموزشی باعث افزایش اطلاعات شما در زمینه ارتقاء سلامتی تان باشد

### کاربرد رایحه درمانی در لیبر و زایمان

اسانس گل سرخ :

به جهت اثرات تنظیم کننده، تقویت کننده و پاک کننده در اختلالات رحمی استفاده می شود. به تنهایی یا در مخلوط مساوی با اسطوخودوس کاملاً مناسب لیبر است. موجب بهبود گردش خون، تنفس آرام و عمیق می شود، ضد افسردگی است و رایحه آن به آرامش اعصاب کمک می کند.

### طریقه کاربرد اسانس های گیاهی چگونه است؟

شایع ترین و ایمن ترین راه های استفاده عبارتند از:

- ۱- ماساژ رایحه
- ۲- حمام وان رایحه
- ۳- پاشویه رایحه
- ۴- حمام دوش رایحه
- ۵- کمپرس با رایحه
- ۶- استنشاق رایحه
- ۷- معطر کردن اتاق با رایحه

### مخلوط حمام وان لیبر

۳ قطره اسانس اسطوخودوس را به وان آبگرم اضافه کنید و بهم بزنید تا در آب پراکنده شود و در وان دراز بکشید و استراحت نمایید

نکته : افزودن اسانس ها به وان زایمان توصیه نمی شود زیرا ممکن است

وارد چشم های نوزاد شود. زنانی که در آب زایمان می کنند

اسانس را جهت معطر ساختن اتاق لیبر استفاده نمایند.

### کمپرس قسمت تحتانی شکم یا پشت :

به ۲۴۰ سی سی آب گرم، ۲-۳ قطره اسانس یاسمین، سلوی یا اسطوخودوس افزوده، هم بزنید. دستمال تمیز را داخل این مخلوط خیس کرده، فشار دهید و در قسمت تحتانی شکم یا پشت قرار دهید.

### روغن ماساژ لیبر :

به ۵۰ سی سی روغن بادام، ۶ قطره اسانس اسطوخودوس و ۶ قطره اسانس یاسمین اضافه کنید، یا به ۵۰ سی سی روغن بادام، ۱۲ قطره اسانس اسطوخودوس اضافه کنید.



### اسانس مناسب برای معطر ساختن اتاق زایمان :

به یک ظرف آب داغ ۳ قطره از اسانس مورد نظر یا مخلوطی از دو تا از اسانس های زیر را اضافه نمایید.

اسطوخودوس (آرام کننده و ضد عفونی کننده) بر گاموت (ضد افسردگی عالی)

زرانیوم (روح افزا) لیموترش (تیروبخش و مناسب برای خستگی لیبر طولانی)

در مرحله انتقالی : در ظرف آب خنک ۲ قطره اسانس گل سرخ یا بهار

نارنج یا اسطوخودوس افزوده، دستمال را در ظرف آب محتوی اسانس

خیسانده و به صورت وگردن بکشید