

เชื่อมั้ยคะว่า กลิ่น ทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส กระปรี้กระเปร่าขึ้นได้ เพราะว่ากลิ่นหอมระเหยนั้น จะช่วยคลายความตึงเครียดในระหว่างตั้งครรภ์ รวมทั้งคลายอาการเมื่อยล้าเชื่อมั้ยคะว่า กลิ่น ทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส กระปรี้กระเปร่าขึ้นได้ เพราะว่ากลิ่นหอมระเหยนั้น จะช่วยคลายความตึงเครียดในระหว่างตั้งครรภ์ รวมทั้งคลายอาการเมื่อยล้า บรรเทาอาการปวดวิงเวียนศีรษะได้ด้วย
คุณแม่คงเคยได้ยินเรื่องของ อโรมาเธอราพี หรือกลิ่นบำบัดกันบ้างแล้ว
ยิ่งหากคุณแม่ที่คุ้นกับการทำสปาแล้วล่ะก็คงนึกออกทันทีว่าความสบายตัวจากสปานั้นเป็นเช่นไร ถ้ายังไม่มั่นใจว่ากลิ่นบำบัดเหมาะกับคนท้องหรือไม่
เรามีข้อมูลมาฝากค่ะ

สดชื่นด้วยอโรมาเธอราพี

อโรมาเธอราพี หรือกลิ่นบำบัด เป็นที่รู้จักมายาวนานนับพันปีแล้วค่ะ โดยกลิ่นที่นำมาใช้นั้นได้มาจากการสกัดเอาส่วนต่างๆ ของสมุนไพร เช่น เปลือกไม้ ส่วนลำต้น ราก ใบ หรือเมล็ด มาทำเป็นน้ำมันหอมระเหย และเราก็นำกลิ่นหอมๆ นั้นมาสูดดมกลิ่น นวด หรือใช้อาบ เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมทั้งคลายเครียดได้ กลิ่นที่เหมาะกับคุณแม่ตั้งครรภ์ควรเป็นกลิ่นที่ให้ความรู้สึกสดชื่น ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียด กลิ่นที่ว่านั้น ได้แก่ กลิ่นเปปเปอร์มินต์ กลิ่นเลม่อน
[illegible]น แถมยังช่วยลดอาการวิงเวียนศีรษะได้ด้วย แต่ก็มีข้อควรระวังคือ



ไม่ควรใช้ในปริมาณมากค่ะ ใช้เพียงครึ่งหนึ่งของที่เคยใช้ตามปกติก็พอ

กลิ่นต้องห้ามสำหรับคนท้อง

ที่แนะนำว่าไม่ควรใช้น้ำมันหอมระเหยในปริมาณมากเพราะแทนที่จะได้ผลดี อาจทำให้รู้สึกไม่สบายตัวได้ นอกจากนี้ยังมีกลิ่นที่ควรหลีกเลี่ยง
เพราะเคยมีผลการวิจัยว่าเป็นกลิ่นที่อาจมีส่วนกลิ่นทำให้เกิดการตกเลือดได้ เช่น น้ำมันเบย์ น้ำมันโหระพา น้ำมันแคร์รี่ซาจ น้ำมันโรสแมรี่
ยามตั้งครรภ์แบบนี้ต้องยึดหลักปลอดภัยไว้ก่อน เลี่ยงไปใช้กลิ่นอื่นดีกว่าค่ะ และไม่ควรใช้น้ำมันหอมระเหยที่มีส่วนผสมของสารเคมีนะคะ ใช้กลิ่นจากธรรมชาติดีที่สุดต่ะ
ส่วนวิธีการสูดดมนั้น มี 2 แบบ คือ การสูดดมกลิ่นน้ำมันโดยตรง และการสูดดมไอของน้ำมันหอมระเหย โดยการทำให้น้ำร้อนด้วยเตาสำหรับน้ำมันหอมระเหย
จากนั้นหยดน้ำมันหอมระเหยลงไป แล้วสูดดมกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยที่กระจายออกมา ซึ่งวิธีนี้จะช่วยผ่อนคลายได้ดี

นวดประคบเพื่อความสบายตัว

นอกจากนี้ การนวดอโรม่าก็เป็นที่นิยมทำกันในปัจจุบัน เพราะการนวดสามารถช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าได้
การตั้งครรภ์ไม่ได้เป็นข้อห้ามในการนวดอโรม่าหรือนวดตัวแต่อย่างใดค่ะ แต่มีข้อแนะนำว่าให้นวดโดยออกแรงน้อยกว่าปกติ และงดเว้นการนวดบริเวณท้องค่ะ โ จ
ส่วนการใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำที่ผสมน้ำมันหอมระเหย ประคบตามส่วนต่างๆ เช่น บริเวณแขน ขา น่อง เท้า ก็ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยได้ดี

และอีกวิธีง่ายๆ ก็คือการผสมน้ำมันหอมระเหยลงในอ่างอาบน้ำ แล้วลงไปแช่ตัวสักพัก แค่นี้ก็สบายตัวทั้งคุณแม่คุณลูกแล้วล่ะ

ใช้บริการสปาที่ไหนดี

หากคุณแม่ตั้งครรภ์อยากไปนวดตัว หรือไปใช้บริการตามสปาต่างๆ ก็สามารถทำได้ค่ะ โดยอาจไปสถานบริการที่คุ้นเคยอยู่แล้ว หรือถ้ายังไม่รู้จะไปที่ไหน ลองหาข้อมูลของสถานบริการจากทางอินเตอร์เน็ต สอบถามเพื่อนๆ ก่อน แล้วเข้าไปดูสถานที่ว่าเดินทางสะดวกมั้ย มีความสะอาดหรือไม่ อีกเรื่องที่ควรสังเกตคือ มีกลิ่นที่เหมาะกับคนท้อง คือเข้าไปแล้วไม่รู้สึกว่ากลิ่นฉุนเกินไป แต่มีกลิ่นที่ให้ความรู้สึกหอมสดชื่น และมีบริการที่ดีก็เลือกใช้บริการได้ค่ะ

เรื่อง : นาลันทา
ภาพ : พี่ไม้
แสดงแบบโดย : คุณพิไลลักษณ์ แสนปัญญาการุณย์

