

Aroma Violeta

CLAUDIA CODRIANSKY

Uso de aceites esenciales durante el embarazo, parto y post-parto

Claudia Codriansky



USO DE ACEITES ESENCIALES DURANTE EL EMBARAZO, PARTO Y POST-PARTO

¿Por qué aromaterapia en el embarazo, parto y post-parto?

CLAUDIA CODRIANSKY - USO DE ACEITES ESENCIALES DURANTE EL EMBARAZO, PARTO Y POST-PARTO

¿Por qué los aceites esenciales son una buena alternativa en productos para embarazadas y en período de lactancia y post-parto ?

Los aromas sintéticos que se utilizan en los productos cosméticos en general, son peligrosos ya que poseen una biodegradabilidad baja, además de ser disruptores endocrinos

Son seguros de usar cuando se usan siguiendo las guías de seguridad

Impactan el bienestar físico, emocional y espiritual

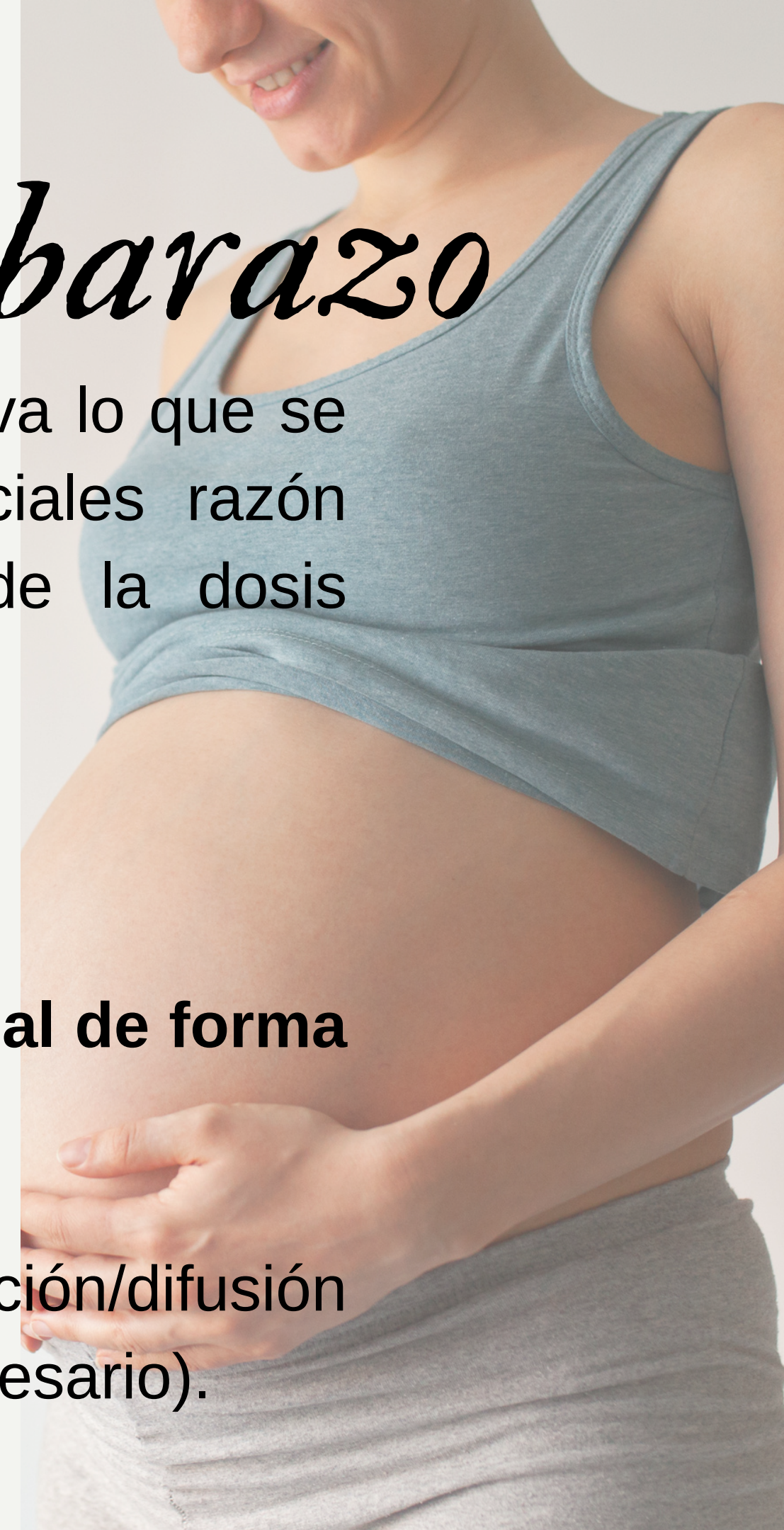


USO DE ACEITES ESENCIALES DURANTE EL EMBARAZO, PARTO Y POST-PARTO

Precauciones de uso

Precauciones de uso: embarazo

- Las mujeres embarazadas poseen mayor sensibilidad olfativa lo que se puede traducir en una molestia el utilizar aceites esenciales razón principal por la cual se recomienda utilizar la mitad de la dosis recomendada para un adulto.
- También poseen mayor sensibilidad en la piel.
- **Las embarazadas NO deben utilizar ningún aceite esencial de forma interna (oral, vaginal, rectal).**
- Las formas de uso segura en una embarazada son la inhalación/difusión y tópico (1%, máximo 4% sólo cuando sea estrictamente necesario).



Precauciones de uso: embarazo

- NO usar aceites esenciales dermocáusticos, altos en fenoles, éteres, cetonas. Mayor precaución con AE fototóxicos.
- Revisar listado de aceites esenciales NO permitidos y diluciones específicas en: <https://cursos.aromavioleta.com/topic/diluciones-para-uso-topico-2/>
- Preferir siempre utilizar aceites vegetales, mantecas vegetales, oleomacerados e hidrolatos.

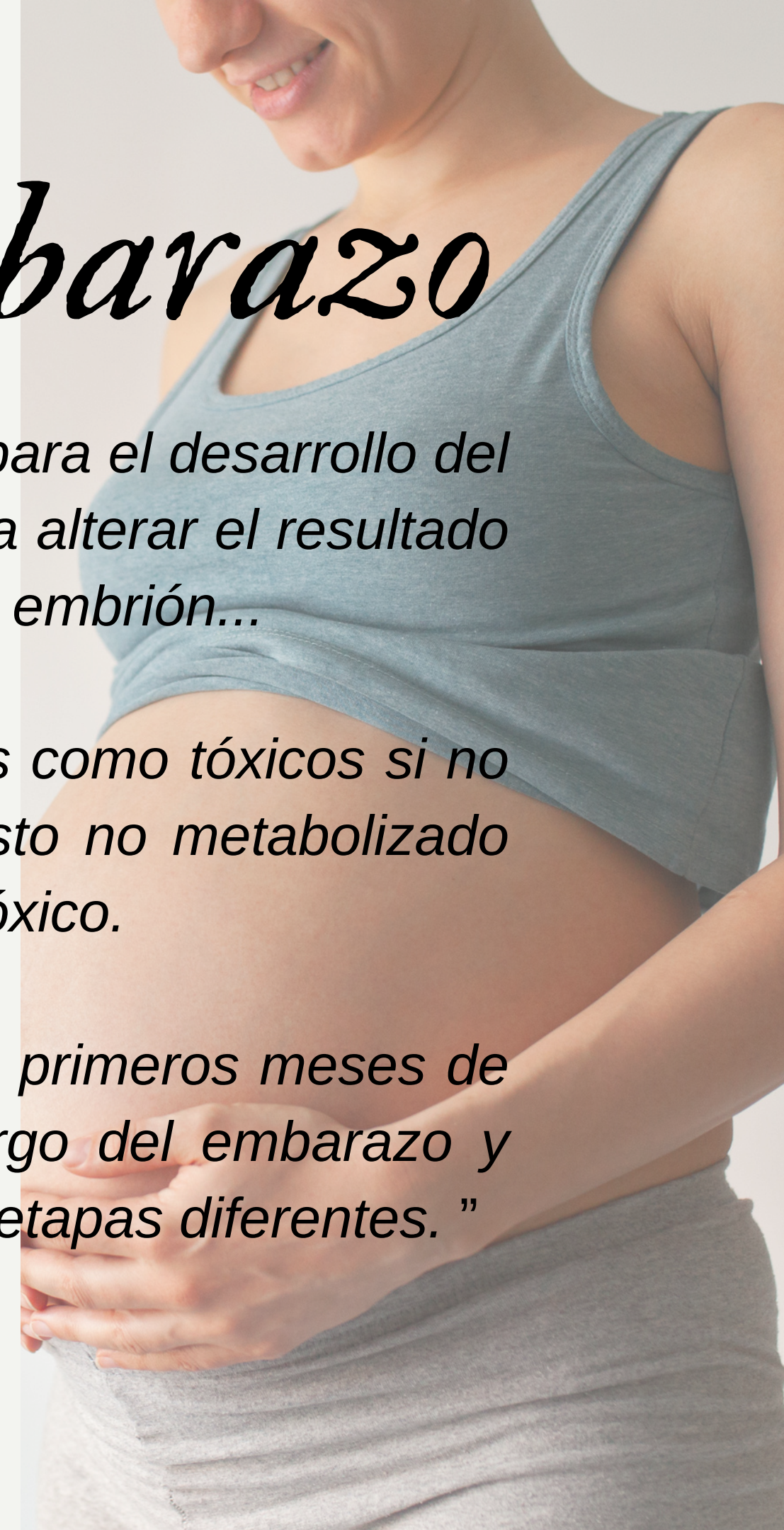


Precauciones de uso: embarazo

“... Algunos compuestos aromáticos podrían resultar perjudiciales para el desarrollo del feto. Es decir, podrían ser teratogénicos o podrían de alguna forma alterar el resultado normal del embarazo, por ejemplo, promoviendo la reabsorción del embrión...”

Algunos, tales como (E)-anetol y eugenol, podrían ser clasificados como tóxicos si no son rápidamente detoxificados por el hígado. Cualquier compuesto no metabolizado podría esperarse que cruce a la circulación del bebé y podría ser tóxico.

El bebé en desarrollo es particularmente sensible durante los tres primeros meses de embarazo. Sin embargo, el bebé permanece vulnerable a lo largo del embarazo y diferentes sistemas fetales son sensibles a diferentes químicos en etapas diferentes. ”



Precauciones de uso: embarazo

- Cualquier toxicidad causada por un aceite esencial es dependiente de uno o más constituyentes que cruzan la placenta.
- El bebé es vulnerable a las drogas y otros químicos en el cuerpo de la madre porque la placenta no provee una barrera efectiva entre la circulación de la madre y el bebé.
- Este traspaso de sustancia a través de la placenta depende de la lipofilicidad y tamaño molecular de la sustancia.



Precauciones de uso: embarazo

- **Mito:** Aceites esenciales emenagogos pueden producir abortos.
- **Realidad:** no existe evidencia de este efecto con dosis terapéuticas.
- No existe evidencia de que algún aceite esencial usado de forma externa presente riesgo de aborto ni contracciones.
- Casos en los cuales se ha reportado aborto se relacionan al consumo oral de altas dosis de aceites esenciales.
- El aceite esencial de poleo (*Mentha pulegium*) no presenta riesgo de aborto, sino que está restringido por su potencial hepatotoxicidad.
- Debido a los posibles y diversos riesgos de toxicidad reproductiva de algunos aceites esenciales, el uso tópico se debe limitar a entre 1% y 4%.



Table 11.1 Essential oils that should be avoided by any route throughout pregnancy and lactation

Essential oil	Toxic constituent	Concentration in oil
Anise	(<i>E</i>)-Anethole	<96.1%
Anise (star)	(<i>E</i>)-Anethole	91.8%
Araucaria	β -Eudesmol	25.9%
Artemisia vestita	α - + β -Thujone	2.5%
Atractylis	β -Elemene + β -Eudesmol	44%
Birch (sweet)	Methyl salicylate	90.4%
Black seed	Thymoquinone	<54.8%
Buchu (diosphenol CT)	α - + β -Pulegone	<9.1%
Buchu (pulegone CT)	β -Pulegone	<73.2%
Calamint (lesser)	β -Pulegone	<76.1%
Carrot seed	Not identified	—
Cassia	Not identified	—
Chaste tree	Not identified	—
Cinnamon bark	Not identified	—
Costus	Costunolide + dehydrocostus lactone	17%
Cypress (blue)	β -Eudesmol	14.4%
Dill seed (Indian)	Apiole (dill)	<52.5%
Fennel (bitter)	(<i>E</i>)-Anethole	<84.3%
Fennel (sweet)	(<i>E</i>)-Anethole	<92.5%
Feverfew	Camphor	<44.2%
Genipi	α -Thujone	79.8%
Hibawood	β -Thujaplicin	Major constituent
Ho leaf (camphor CT)	Camphor	<84.1%
Hyssop (pinocamphone CT)	Pinocamphones	<80%
Lanyana	α - + β -Thujone	<32%
Lavender (Spanish)	Camphor	<56.2%

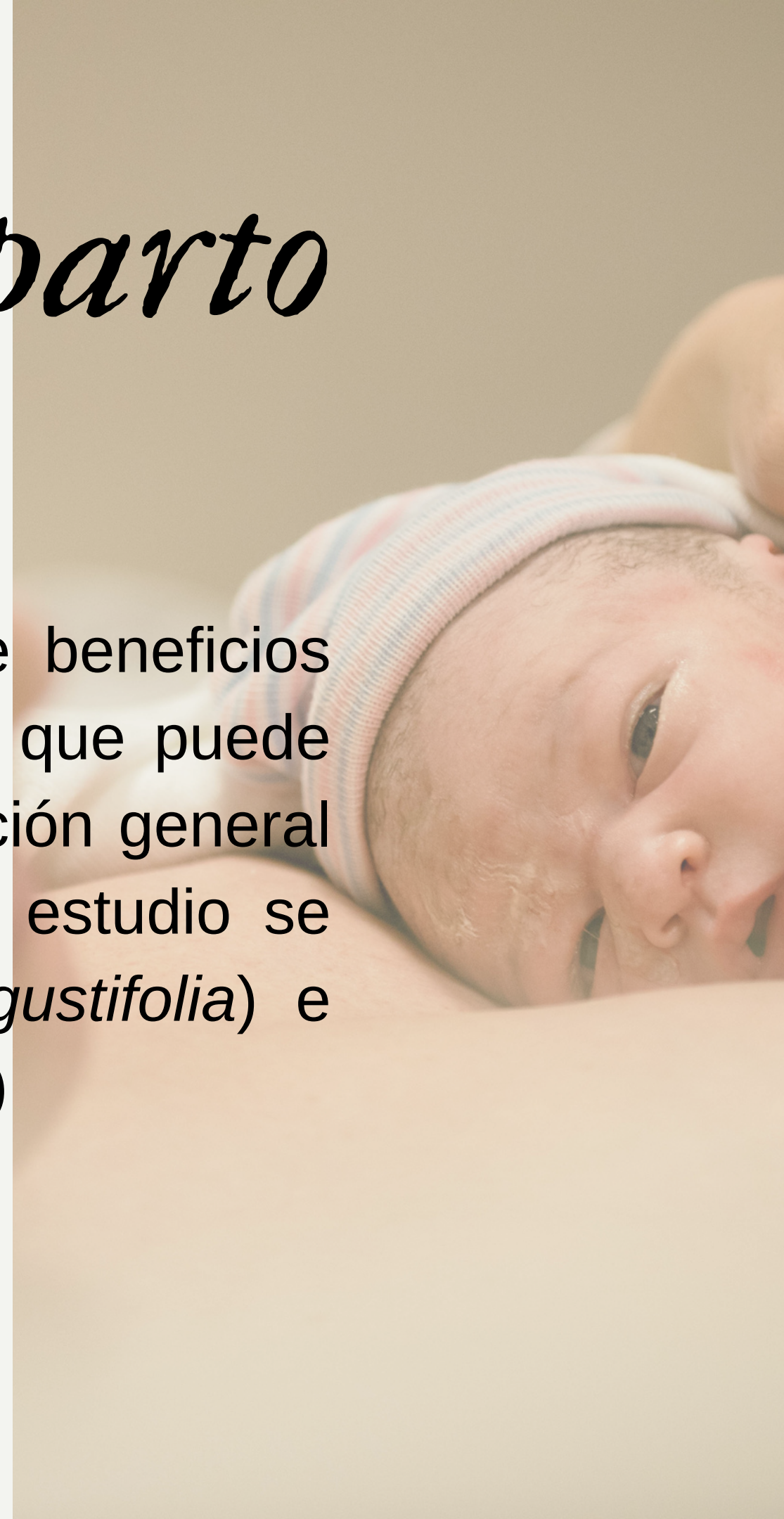
Continued

Table 11.1 Essential oils that should be avoided by any route throughout pregnancy and lactation—Cont'd

Essential oil	Toxic constituent	Concentration in oil
Mugwort (common, camphor/thujone CT)	α -Thujone	11.4%
Mugwort (common, chrysanthenyl acetate CT)	α - + β -Thujone	<2.6%
Mugwort (great)	β -Thujone	34.0%
Myrrh	β -Elemene + furanodiene	28.4%
Myrtle (aniseed)	(<i>E</i>)-Anethole	95.0%
Oregano	Not identified	—
Parsley leaf	Apiole (dill), possibly <i>p</i> -menthatriene	<50%
Parsleyseed	Apiole (parsley)	<67.5%
Pennyroyal	β -Pulegone	<86.7%
Rue	Not identified	—
Sage (Dalmatian)	α - + β -Thujone	<60%
Sage (Spanish)	Sabinyol acetate	<9.0%
Savin	Sabinyol acetate	<53.1%
Tansy	α - + β -Thujone	<46%
Thuja	α - + β -Thujone	<60%
Western red cedar	α - + β -Thujone	<99%
Wintergreen	Methyl salicylate	<99.5%
Wormwood (all chemotypes)	Thujones and sabinyol acetate	Varying amounts
Wormwood (sea)	α -Thujone	63.3%
Wormwood (white)	α - + β -Thujone + camphor	<95%
Yarrow (green)	Sabinyol acetate	3.7%
Zedoary	Not identified	—

Precauciones de uso: parto

- Se ha descubierto que el uso de aceites esenciales tiene beneficios potenciales durante el parto. Los estudios han demostrado que puede reducir el dolor, la ansiedad y el estrés, y mejorar la sensación general de bienestar en las mujeres en trabajo de parto. En este estudio se usaron los aceites esenciales de lavanda (*Lavandula angustifolia*) e incienso (*Boswellia carteri*) con este efecto terapéutico. ([REF](#))



Precauciones de uso: parto

- Respetar conexión olfato y aroma madre-bebé.
- Evitar el uso de aceites esenciales a través de difusión ambiental.
- Preferir el uso en la madre de inhalación directa personal de aceites esenciales.
- Para uso tópico, aplicar sólo en zonas en que el bebé, una vez nazca, no tendrá contacto. Por ejemplo, espalda de la madre.
- Para difusión ambiental, preferir usar hidrolatos.



Precauciones de uso: post-parto

- Aceites esenciales en la mamá: mismas precauciones que en embarazadas.
- Díada mamá-bebé.
- En el caso de mujeres lactando se debe tener precaución ya que el bebé está presente por lo que el uso tópico y ambiental de estos debe ser considerando el bebé.
- Compuestos aromáticos pueden aparecer en la leche, por lo que se debe seguir teniendo las mismas precauciones que en embarazadas.



Ejemplos de aceites esenciales seguros



LAVANDA

Lavandula angustifolia



GERANIO

Pelargonium graveolens



MANDARINA

Citrus x reticulata

Ejemplos de aceites esenciales seguros



MANZANILLAS

Matricaria recutita

Anthemis nobilis



INCIENSO

Boswellia carteri



PETITGRAIN

Citrus x aurantium, hojas

Ejemplos de aceites esenciales seguros



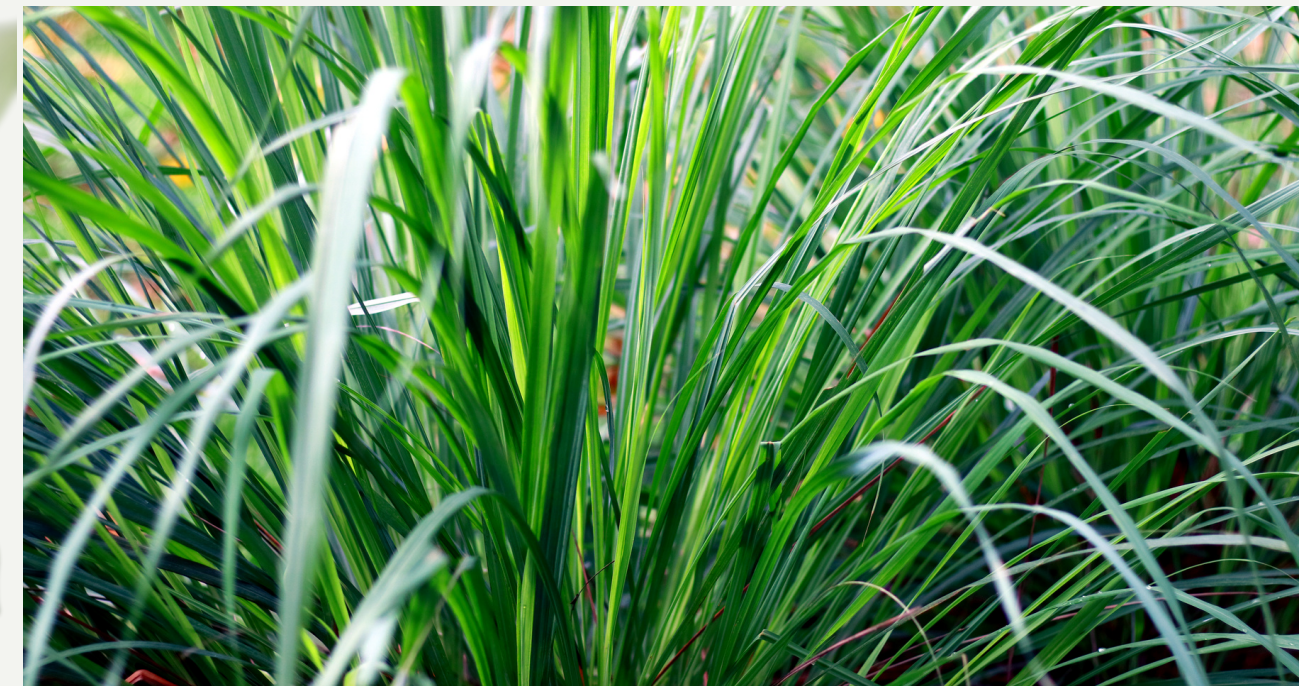
ROSA

Rosa damascena



NEROLI

Citrus x aurantium, flores



PALMAROSA

Cymbopogon martinii



USO DE ACEITES ESENCIALES DURANTE EL EMBARAZO, PARTO Y POST-PARTO

Aceites esenciales y fórmulas de ejemplo

A pregnant woman with long brown hair is sitting on a white bed. She is wearing a white tank top and is holding her belly with her left hand and her face with her right hand. She is looking down with a thoughtful expression. The background shows a bright room with a window, a potted plant, and a white dresser.

Embarazo

Naúseas

Inhalador personal, con 10 gotas de alguno o combinación de los siguientes aceites esenciales:

- Limón (*Citrus x limon*)
- Jengibre (*Zingiber officinale*)
- Menta (*Mentha piperita*)
- Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Uso: inhalar profundamente por un orificio de la nariz, a la vez que se tapa el orificio contrario y viceversa. Repetir las veces que sea necesario.

https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_11_19

Estrés

“Es bien sabido que el estrés durante el embarazo puede provocar depresión y un mayor riesgo de parto prematuro y bebés con bajo peso al nacer.

Las hormonas del estrés, transmitidas a través de la placenta, pueden causar efectos neurológicos tanto en los fetos como en los recién nacidos. Por lo tanto, es importante reducir el estrés en la medida de lo posible en las mujeres embarazadas.” ([Ref](#))

Estrés

Los siguientes aceites esenciales pueden usarse para este propósito, tanto en inhalador personal, difusión ambiental, aceite de masaje o roll on.

- Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- Neroli (*Citrus aurantium*)
- Rosa (*Rosa damascena*)
- Naranja dulce (*Citrus sinensis*)
- Geranio (*Pelargonium graveolens*)

Estrés

Ejemplo:

- Aceite de masaje con AV de almendras dulces y aceite esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) al 2%.
- Masaje una vez cada dos semanas por 70 minutos.
- Masaje en espalda, piernas, brazos y hombros.
- Más información en la [publicación](#).

Estrías

Se puede evitar la aparición de estrías utilizando sólo aceites vegetales y mantecas. Incluso, se puede usar un olemacerado (caléndula, por ejemplo).

Las estrías aparecen por el estiramiento de la piel, que puede hacer que en capas de la piel se genere un rompimiento. Esto se puede evitar manteniendo la piel elástica, para lo cual debemos asegurar una buena hidratación de la piel.

Por esta razón, una buena fórmula es crear un mousse corporal con:

- Manteca de karité
- Aceite de almendras

Estrías

Es importante mantener el cuerpo bien hidratado asegurando un consumo de agua, frutas y verduras.

Por otra parte, si se quiere agregar algún aceite esencial al mousse, ya sea para añadir aroma o potenciar el preparado, en este caso, como se trata de un producto para uso diario, la dilución a usar no debe superar el 1%.

- Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- Incienso (*Boswellia carteri*)
- Rosa (*Rosa damascena*)
- Neroli (*Citrus aurantium*)

Edema en extremidades inferiores

Especialmente cuando el embarazo está en sus últimas semanas, la embarazada puede experimentar dolor, pesadez e hinchazón en sus extremidades inferiores. ([REF](#))

Para aliviar esto, se puede hacer uso de masaje de drenaje linfático sólo con AV de almendras u otro, o bien, se puede complementar con aceites esenciales:

- Ciprés (*Cuppressus sempervirens*)
- Naranja dulce (*Citrus sinensis*)
- Oleomacerado de romero y/o lavanda

Consultar a la matrona o médico si la embarazada puede recibir este tipo de masaje.

Buen dormir

Los siguientes aceites esenciales pueden usarse para este propósito, tanto en inhalador personal, difusión ambiental, aceite de masaje o roll on.

- Petitgrain (*Citrus aurantium*)
- Neroli (*Citrus aurantium*)
- Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- Manzanilla romana (*Anthemis nobilis*)
- Mandarina (*Citrus reticulata*)



Parto

Dolor

Aceite de masaje al 2%, con:

- AV almendras, sésamo o jojoba
- AE de lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Uso: Aplicar en la espalda baja y masajear suavemente.

Dolor

Inhalador personal con 10 gotas de algunos o combinación de los siguientes aceites esenciales:

- Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- Incienso (*Boswellia carteri*)
- Rosa (*Rosa damascena*)

Ansiedad y estrés

Inhalador personal con 10 gotas de alguno de estos aceites esenciales:

- Neroli (*Citrus aurantium*)
- Geranio (*Pelargonium graveolens*)
- Incienso (*Boswellia carteri*)
- Manzanilla germana (*Matricaria recutita*)
- Naranja dulce (*Citrus sinensis*)

A close-up photograph of a woman with dark hair tied back, holding a newborn baby against her cheek. The woman's eyes are closed, and she has a gentle expression. The baby is wrapped in a white cloth with a colorful patterned edge. The background is softly blurred, showing a window with light filtering through. The text 'Post - parto' is written in a white, elegant script font across the center of the image.

Post - parto

Sanación de desgarro/episiotomía

Durante el parto vaginal, la mujer puede experimentar un desgarro, o bien, el equipo médico podría practicar una episiotomía. En ambos casos, la mujer recibirá puntos y con el apoyo de hidrolatos se puede apoyar la sanación de la herida.

- Hidrolato de lavanda
- Hidrolato de geranio
- Hidrolato de rosa
- Hidrolato de hamammelis
- Hidrolato de árbol de té

Sanación cesárea

Un estudio en España analizó el efecto de aceites macerados con plantas de san juan/hipérico y caléndula para la sanación de heridas de la cirugía de cesárea. Se encontró que la regeneración del tejido fue más eficaz con el uso de estos oleatos. ([REF](#))

- Oleato de hierba de san juan (*Hipericum perforatum*)
- Oleato de caléndula (*Calendula officinalis*)

Depresión post-parto

Usar los aceites esenciales teniendo en cuenta la interacción madre-bebé. En este caso, una buena idea es usarlos en inhalación y/o roll-on. Para uso tópico, usar a partir de las 2 semanas del parto.

- Naranja dulce (*Citrus sinensis*)
- Bergamota (*Citrus bergamia*)
- Rosa (*Rosa damascena*)
- Geranio (*Pelargonium graveolens*)

Referencias

- Essential Oils Safety, Second Edition, Tisserand and Young, 2014.
- The Complete Book of Essential Oil and Aromatherapy, Valerie Ann Wordwood, 2016.
- Mother, Baby, and Child – A Journey Through Pregnancy, Childbirth and Motherhood, Penny Price para NAHA Conference 2021.
- Martucci, Melania, et al. «The mother-baby bond: a systematic review about perinatal depression and child developmental disorders». Rivista di Psichiatria, vol. 56, n.o 5, septiembre de 2021, pp. 223-36. www.rivistadipsichiatria.it, <https://www.rivistadipsichiatria.it/archivio/3681/articoli/36670/>
- Burns, Ethel E., et al. «Aromatherapy in Childbirth: An Effective Approach to Care». British Journal of Midwifery, vol. 8, n.o 10, octubre de 2000, pp. 639-43. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.12968/bjom.2000.8.10.8065>

Referencias

- Dosoky, Noura S., y William N. Setzer. «Maternal Reproductive Toxicity of Some Essential Oils and Their Constituents». International Journal of Molecular Sciences, vol. 22, n.o 5, febrero de 2021, p. 2380. Semantic Scholar, <https://doi.org/10.3390/ijms22052380>.
- Tillett, Jackie, y Diane Ames. «The Uses of Aromatherapy in Women's Health». The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing, vol. 24, n.o 3, 2010, pp. 238-45. PubMed, <https://doi.org/10.1097/JPN.0b013e3181ece75d>.
- Safajou, Farzaneh, et al. «The Effect of Combined Inhalation Aromatherapy with Lemon and Peppermint on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial». Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, vol. 25, n.o 5, octubre de 2020, p. 401. journals.lww.com, https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_11_19.

Referencias

- Effect of Lavender Oil on Nausea, Vomiting, and Anxiety in Pregnant Women: A Randomized Clinical Trial. 8 de julio de 2021, <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-681694/v1>.
- Chen, Pao-Ju, et al. «Effects of Aromatherapy Massage on Pregnant Women's Stress and Immune Function: A Longitudinal, Prospective, Randomized Controlled Trial». The Journal of Alternative and Complementary Medicine, vol. 23, n.o 10, octubre de 2017, pp. 778-86. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0426>.
- Go, Gee Youn, y Hyojung Park. «Effects of Aroma Inhalation Therapy on Stress, Anxiety, Depression, and the Autonomic Nervous System in High-risk Pregnant Women». Korean Journal of Women Health Nursing, vol. 23, n.o 1, marzo de 2017, pp. 33-41. synapse.koreamed.org, <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2017.23.1.33>.

Referencias

- Souza, Sarah Melo de, et al. «Impact of the Manual Lymphatic Drainage on Symptoms Related to Lower-Extremity Edema in Pregnant Women». Fisioterapia e Pesquisa, vol. 28, febrero de 2022, pp. 376-83. SciELO, <https://doi.org/10.1590/1809-2950/19030327042020>.
- Souza, Sarah Melo de, et al. «Impact of the Manual Lymphatic Drainage on Symptoms Related to Lower-Extremity Edema in Pregnant Women». Fisioterapia e Pesquisa, vol. 28, febrero de 2022, pp. 376-83. SciELO, <https://doi.org/10.1590/1809-2950/19030327042020>.
- Mohammadi, Freshteh, et al. «The Impact of Aromatherapy with Citrus Aurantium Essential Oil on Sleep Quality in Pregnant Women with Sleep Disorders: A Randomized Controlled Clinical Trial». International Journal of Community Based Nursing and Midwifery, vol. 10, n.o 3, julio de 2022, pp. 160-71. PubMed Central, <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2022.92696.1900>.

Referencias

- Rashidi-Fakari, Fahimeh, et al. «The Effect of Aromatherapy by Essential Oil of Orange on Anxiety during Labor: A Randomized Clinical Trial». Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, vol. 20, n.o 6, diciembre de 2015, p. 661. journals.lww.com, <https://doi.org/10.4103/1735-9066.170001>.
- Esmaelzadeh-Saeieh, Sara, et al. «The Effects of Inhalation Aromatherapy with Boswellia Carterii Essential Oil on the Intensity of Labor Pain among Nulliparous Women». Nursing and Midwifery Studies, vol. 7, n.o 2, junio de 2018, p. 45. journals.lww.com, https://doi.org/10.4103/nms.nms_70_17.
- Setayeshvali pour , Nasimeh, et al. «Comparison of the Effects of Aromatherapy with Essential Oils of Damask Rose and Hot Footbath on the First Stage of Labor Anxiety in Nulliparous Women». Complementary Medicine Journal, vol. 2, n.o 2, septiembre de 2012, pp. 126-34. cmja.arakmu.ac.ir, <http://cmja.arakmu.ac.ir/article-1-97-en.html>.

Referencias

- Lavagna, Silvio M., et al. «Efficacy of Hypericum and Calendula oils in the epithelial reconstruction of surgical wounds in childbirth with caesarean section». *Il Farmaco*, vol. 56, n.o 5, julio de 2001, pp. 451-53. ScienceDirect, [https://doi.org/10.1016/S0014-827X\(01\)01060-6](https://doi.org/10.1016/S0014-827X(01)01060-6).
- Zardosht, Roghayeh, et al. «Effect of Chamomile Oil on Cesarean Section Pain in Primiparous Women: A Randomized Clinical Trial». *Current Reviews in Clinical and Experimental Pharmacology*, vol. 16, n.o 4, noviembre de 2021, pp. 369-74. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.2174/1574884715666200331133157>.
- Fazel, Nasrin, et al. «Effects of Anethum graveolens L. (Dill) essential oil on the intensity of retained intestinal gas, flatulence and pain after cesarean section: A randomized, double-blind placebo-controlled trial». *Journal of Herbal Medicine*, vol. 8, junio de 2017, pp. 8-13. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2017.01.002>.

Referencias

- Chen, Mei-Ling, et al. «The Effect of Bergamot Essential Oil Aromatherapy on Improving Depressive Mood and Sleep Quality in Postpartum Women: A Randomized Controlled Trial». Journal of Nursing Research, vol. 30, n.o 2, abril de 2022, p. e201. journals.lww.com, <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000459>.
- Tsai, Shuo-Shin, et al. «The Effects of Aromatherapy on Postpartum Women: A Systematic Review». Journal of Nursing Research, vol. 28, n.o 3, junio de 2020, p. e96. journals.lww.com, <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000331>
-

iGracias!

SIGAMOS EN CONTACTO

WWW.AROMAVIOLETA.COM



@aromavioleta



Aromavioleta

Aroma Violeta

C L A U D I A C O D R I A N S K Y