



産後アロマケアのご案内

● 産後アロマケア

産後アロマケアはママさんのためのご褒美タッチケアトリートメントです。お話ししたかったら話しながら。眠りたかったら眠っていただいてももちろんOK。本能の赴くまま自由に、肩の力がふっと抜けるような・・・そんな時間を感じてください。好きな香りを選んでいただいたら、ゆっくり触れていきます。背中、脚、腕などご希望の部分をお知らせください。お身体を見ながらその部位を中心にゆっくりトリートメントさせていただきます。

● ご用意いただくもの

①身体を覆うタオルケット1枚 ②枕の代わりになるようなバスタオル1枚 ③フェイスタオル1枚

いつものお布団に寝転んでいただくだけでOKです。お布団にオイルがつくのが気になる方は下に敷くタオルケットをご用意くださいね。

● 好転反応について

妊娠期を経て無意識のうちにお疲れが溜まっている方が多いのが産後。この時期のトリートメントは、人によって好転反応が出ることがあります。これは自然治癒力が高まり、健康な心地よい状態を取り戻す過程で、体から老廃物が排出される時に出る症状のことです。例えば、だるい眠い、鼻水が出る、喉が乾く、発汗など。好転反応が出て一時的なものなので安心してくださいね。施術後は水分をちょっと多めに取りながら、トイレもいっぱい行っていただき、いらぬものを出していただくと良いと思います。そしてほんの少しいつもよりも自分に優しくゆっくり過ごしてください。

● 帝王切開の方のために

傷口の回復のことを考えうつ伏せでの施術は行いません。

側臥位(横向き)、仰臥位(仰向き)できる限り楽でいられる体勢でトリートメントいたします。

アロマの香りとタッチケアで明日へのパワーをチャージするお手伝いをさせていただけたらと思っています。