

dōTRIBU

Vivimos lo natural, compartimos lo esencial



**Clases Para Llevar**

**“Cuidado Natural De Tu Bebé”**

## ACEITES ESENCIALES PARA RECIÉN NACIDOS (PRIMER MES)

Los aceites esenciales se han usado desde tiempos antiguos en bebés para brindarles un sinnúmero de beneficios. Desde condiciones comunes de la piel como eczema, raspones o acné hasta para fortalecer el lazo entre los bebés y las madres aprovechando la asociación de los aromas y los recuerdos.

A continuación te compartimos un resumen de la gran cantidad de usos que puedes dar a tus aceites para beneficiar a los bebés.



2

### Precauciones Básicas

**Dilución recomendada para usar aceites esenciales en la piel de los bebés:** 1 gota de aceite esencial por una cucharada de aceite fraccionado de coco.

**Bebés prematuros:** No uses aceites esenciales en la piel de los bebés prematuros hasta que cumplan los 9 meses que debían haber permanecido en el útero. La piel de los prematuros es extremadamente delgada y sensible.

**No amamantar con aceites esenciales en los senos:** Los bebés no deben ingerir aceites esenciales ya que esto son muy fuertes para ellos. Si una madre usa aceites esenciales en sus senos, debe limpiar perfectamente el pezón antes de amamantar al bebé.

#### NOMENCLATURA USADA EN ESTE MATERIAL:

**AE:** Aceite Esencial

**AFC:** Aceite Fraccionado de Coco





| Condición                                      | Aceites Recomendados<br><i>Se agrupan en orden de preferencia</i>                    | Instrucciones   |
|--|--|---|
| <b>Acné de bebe</b>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lavanda</li></ul>                            | Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC. Aplica 1 gota de esta solución en el área afectada teniendo cuidado de que no entre en los ojos ni en la boca.  |
| <b>Cólico</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lavanda</li></ul>                            | Diluye 1 gota de lavanda en una cucharada de AFC y con unas gotas de esta mezcla haz un masaje en el abdomen en sentido de las manecillas del reloj.  |
| <b>Diarrea</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanilla romana</li></ul>                  | Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC y masajea 2-3 gotas de esta nueva combinación en el abdomen en sentido de las manecillas del reloj. Si la diarrea se acompaña de vómito o si no disminuye luego de 24 horas busca atención médica.   |
| <b>Erupciones</b>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mezcla protectora</li></ul>                  | Mezcla 1 gota de AE con una cucharada de AFC. Aplica un poco de esta solución en el área afectada según sea necesario. Ten cuidado con los ojos y la boca.  |
| <b>Flatulencia</b>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lavanda</li></ul>                            | Mezcla 1 gota de AE con una cucharada de AFC y masajea 2-3 gotas en el abdomen en sentido de las manecillas del reloj.  |
| <b>Indigestión</b>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanilla Romana</li></ul>                  | Mezcla 1 gota de AE con AFC y masajea gentilmente en el abdomen en sentido de las manecillas del reloj.   |
| <b>Ictericia</b>                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Geranio</li><li>• Mezcla digestiva</li></ul> | Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC. Aplica en la planta de los pies y en el área del hígado. No aplicar aceites ½ hora antes o después de tratamientos de luz UVA. Colocar al bebé junto a una ventana para que le dé la luz del sol indirectamente por 10-15 minutos diario. |
| <b>Limpieza del ambiente</b>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mezcla protectora</li></ul>                  | Con un difusor eléctrico difunde 5 gotas de On Guard para mantener limpio de gérmenes el espacio que rodea al recién nacido.  |
| <b>Muñón del cordón umbilical</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mirra o Incienso</li></ul>                   | Mezcla una gota del aceite elegido con 1 cucharada de AFC. Aplica 1-2 gotas alrededor del ombligo diariamente hasta que el muñón se caiga. No presiones ni jales del muñón.   |
| <b>Insomnio</b>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lavanda o Manzanilla Romana</li></ul>        | Difunde 5-7 gotas con ayuda de un difusor eléctrico para aceites esenciales a la hora de dormir.  |
| <b>Sangrado alrededor del cordón umbilical</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Geranio</li><li>• Helicriso</li></ul>        | Diluye 1 gota de AE en 2 cucharadas de AFC. Limpia el área con agua fría. Aplica 1-2 gotas de la mezcla con una gasa o trapo limpio y presiona para parar el sangrado. Si el sangrado no para busca ayuda médica.   |





Los aceites esenciales son una gran ayuda en problemas como cólicos e indigestiones. Muchos bebés disfrutan del aroma de los aceites y eso ayuda a detener el llanto.

Tal como en el embarazo y en los recién nacidos hay que tomar en cuenta que no todos los aceites esenciales son aptos para los bebés de 1-6 meses. Básate en esta guía para usar aceites esenciales en tu bebé.

### Precauciones Básicas

**Aceites fuertes en uso aromático:** Evita difundir en el cuarto del bebé aceites esenciales muy fuertes como canela, menta y orégano ya que pueden ser irritantes para él.

**Dilución recomendada:** Como en los recién nacidos solo usaremos 1 gota de aceite esencial por 1 cucharada de aceite fraccionado de coco.

**Aceites esenciales considerados generalmente seguros para infantes:** toronja, lavanda, mandarina, melaleuca, naranja, manzanilla romana, tangerina, neroli y algunas mezclas de doTERRA que mencionaremos.

**Nota de seguridad:** La aromaterapia no es un sustituto de la atención médica. Acude al médico si tu bebé tiene algunos de los siguientes síntomas:

- Temperatura mayor a 38 °C
- No puede despertar
- Tiene convulsiones
- Luce más suelto de los músculos de lo normal
- Parece tener dolor severo
- Ha inhalado alguna sustancia tóxica
- Ha ingerido alguna sustancia tóxica
- Defeca de color extraño
- Tiene diarrea persistente
- Tiene dificultades visibles para respirar o se pone azul
- Tiene una infección o enfermedad obvia
- Tiene signos de meningitis (dolor de cabeza, alta temperatura, ojos sensibles, tortícolis).

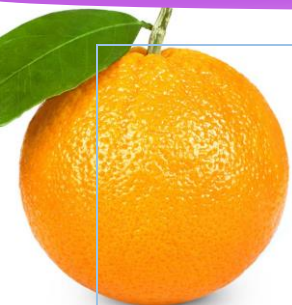


| Condición                                    | Aceites sugeridos<br>Se agrupan en orden de preferencia  | Instrucciones   |
|--|--|---|
| <b>Dolor abdominal</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Manzanilla Romana, naranja, Mezcla de júbilo o lavanda</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezcla 1 gota de manzanilla romana y 1 gota de naranja con 2 cucharadas de gel de baño sin aroma. Agrega 1 cucharada de esta mezcla a una tina de agua tibia para duchar al bebé y agita bien.</li> <li>Mezcla 1 gota de cualquiera de los aceites sugeridos con 1 cucharada de aceite fraccionado de coco y masajea el abdomen en sentido de las manecillas del reloj.</li> </ol>   |
| <b>Resfriados</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melaleuca, limón o lavanda</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Difunde 2 gotas de cualquiera de los aceites sugeridos con un difusor eléctrico a la hora de dormir y durante el día.</li> <li>Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC y masajea en el pecho y espalda cada vez que cambies el pañal del bebé.</li> <li>Mezcla 1 gota de aceite esencial con 2 cucharadas de AFC y agrega a una tina de agua tibia para bañar al bebé.</li> </ol> |
| <b>Cólicos</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mezcla de júbilo, naranja o lavanda</li> <li>Manzanilla romana</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC. Aplica un poco en el estómago y en la espalda baja. Aplica una compresa tibia por unos minutos.</li> <li>Mezcla una gota de AE con 1 cucharada de gel para baño sin aroma y mezcla con agua tibia para bañar al bebe.</li> </ol>   |
| <b>Congestión (estornudos)</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Limón</li> <li>Mezcla purificadora, Mezcla protectora o Mezcla tranquilizante</li> <li>Lavanda o melaleuca</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Difunde 1 gota de limón y 1 gota de Purify en el ambiente con un difusor en la noche. Durante el día difunde 1 gota de lavanda o de melaleuca.</li> <li>Mezcla 1 gota de On Guard con 1 cucharada de AFC y aplica en la planta de los pies. Mezcla 1 gota de Serenity con una cucharada de AFC y masajea en el pecho.</li> </ol>   |
| <b>Constipación</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Naranja, limón o Manzanilla romana</li> </ul>   | Mezcla 1-2 gotas de AE con una cucharada de AFC y masajea en el abdomen, espalda baja y planta de los pies dos veces al día. Si hay dolor en el abdomen bajo consulta a tu médico.  |
| <b>Tos</b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Limón y Mezcla purificadora</li> <li>Lavanda</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Difunde 1 gota de limón y una gota de Purify a la hora de la siesta.</li> <li>Mezcla 1 gota de lavanda con 1 cucharada de AFC y frota en el pecho y espalda.</li> </ol>  |
| <b>Costra Láctea (Dermatitis Seborreica)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Limón, melaleuca y naranja.</li> <li>Lavanda</li> </ul>   | Mezcla 1 gota de limón, 1 gota de melaleuca y una gota de naranja con 2 cucharadas de aceite de aguacate o de almendras dulces. Aplica una pequeña cantidad en el cuero cabelludo evitando presionar la mollera.  |
| <b>Llanto</b>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mezcla tranquilizante, lavanda o</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Pon una gota de AE en un pañuelo y acércalo a la nariz del bebé para que lo huelga. No toques al bebé con el aceite.</li> </ol>  |



|   |   |  |
|---|---|--|
|   | manzanilla romana   | 2. Difunde una gota del aceite esencial con un difusor eléctrico.  |
| <b>Dermatitis de pañal</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lavanda y manzanilla romana</li><li>• Melaleuca</li></ul> | Mezcla 1 gota de lavanda y 1 gota de manzanilla romana con 2 cucharadas de AFC. Si sospechas que existe infección agrega 1 gota de melaleuca. En cada cambio de pañal limpia suavemente el área afectada y aplica un poco de la mezcla de aceites evitando las áreas genitales. Cambia el pañal frecuentemente y permite que el área se ventile por un rato.   |
| <b>Diarrea</b>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanilla romana, lavanda o melaleuca</li></ul>          | Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC y masajea el abdomen en sentido de las manecillas del reloj. Dale muchos líquidos al bebé. Si la diarrea es severa o acompañada de dolor acude a tu médico.   |
| <b>Digestión lenta</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Limón o naranja</li></ul>                                 | Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC y aplica una pequeña cantidad en la planta de los pies y en el área estomacal.  |
| <b>Fiebre</b>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lavanda u Mezcla protectora</li></ul>                     | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC y aplica una pequeña cantidad en las plantas de los pies la parte de atrás del cuello y detrás de las orejas.</li><li>2. Combina 1 gota de lavanda con 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana y 240 ml de agua tibia. Remoja un pañuelo en esta solución y colócalo en la frente del bebé. Ten cuidado de que no escurra en los ojos. Si la temperatura continúa alta por más de 10 horas o es acompañada de dolor o convulsiones busca atención médica.</li></ol> |
| <b>Enfermedad de Manos, Pies y Boca</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mezcla protectora o Mezcla purificadora</li></ul>         | Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC. Aplica 2-3 gotas en las plantas de los pies y a lo largo de la espina dorsal varias veces al día.  |
| <b>Sarpullido</b>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lavanda y manzanilla romana</li></ul>                     | Mezcla 1 gota de lavanda y 1 gota de manzanilla romana con 2 cucharadas de AFC. Aplica gentilmente una pequeña cantidad en el área afectada. Procura no tocar con aceites el área genital ni los ojos.   |
| <b>Hipo</b>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Naranja</li></ul>   | Difunde 1 gota de AE con ayuda de un difusor eléctrico.  |
| <b>Indigestión</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mezcla digestiva</li><li>• Limón o Naranja</li></ul>      | Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC. Usa una pequeña cantidad para masajear en las plantas de los pies y el abdomen.  |
| <b>Dolor de oído</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Melaleuca, lavanda o manzanilla romana</li></ul>          | Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC. Frota una pequeña cantidad por fuera del oído, detrás de la oreja y en las plantas de los pies. Pon una gota en una bola de algodón e insértala en el oído. No dejes caer los aceites directamente en el canal auditivo.   |
| <b>Eczema</b>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lavanda</li><li>• Limón</li></ul>                         | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezcla 1 gota de lavanda y media cucharada de aceite de jojoba con 2 cucharadas de avena cruda orgánica dentro de una bolsa de tela o un pedazo de media y luego</li></ol>  |





|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>ciérrala bien con un cordón y sumérgela en el agua de la tina donde bañarás al bebé.</p> <p>2. Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de aceite de aguacate, caléndula o almendras dulces y luego frota el área afectada según sea necesario. Si el eczema persiste puede tratarse de un problema de alergia.</p>                               |
| <b>Gripe</b>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Limón o melaleuca</li></ul>  | <p>Mezcla 1 gota de AE con una cucharada de AFC y con una pequeña cantidad masajea el pecho, abdomen, piernas, cuello y espalda. Evita la cara y el área genital.</p> <p>Difunde 1 gota de limón y 1 gota de melaleuca varias veces al día.</p> <p>Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de gel de baño sin aroma y úsalo para bañar al bebé.</p> |
| <b>Insomnio</b>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanilla romana</li><li>• Serenity, limón o Mezcla de júbilo</li><li>• Lavanda</li></ul> | <p>Difunde 1 gota de AE con ayuda de un difusor eléctrico.</p> <p>Mezcla q gota de AE con 2 cucharadas de gel de baño sin aroma y ducha al bebé con esto antes de ir a dormir.</p> <p>Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC y frota una pequeña cantidad en el cuello y plantas de los pies a la hora de la siesta.</p>                    |
| <b>Erupción</b>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanilla romana</li><li>• Lavanda</li></ul>  | <p>Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC y frota una pequeña cantidad en el área afectada. Limpia los excesos con un paño suave.</p>   |
| <b>Dentición</b>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanilla romana, lavanda</li><li>• Melaleuca</li></ul>                                   | <p>Mezcla 1 gota de AE con 1 cucharada de AFC y frota una pequeña cantidad por la línea de la mandíbula por fuera de la cara.</p>   |
| <b>Sarpullido en la boca (algodoncillo)</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Melaleuca y lavanda</li></ul>  | <p>Mezcla 1 gota de melaleuca, 1 gota de lavanda y 2 gotas de vitamina E con 1 cucharada de aceite de ajo. Aplica 1 gota de esta mezcla en los pezones justo antes de amamantar a tu bebé.</p>  |
| <b>Sarpullido en el área del pañal</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Melaleuca</li><li>• Lavanda</li><li>• Limón</li></ul>                                      | <p>Mezcla 1 gota de AE con 1 gota de AFC y frota una pequeña cantidad en el área afectada en cada cambio de pañal.</p> <p>Mezcla 1 gota de AE con 2 cucharadas de gel de baño sin aroma y dale una ducha a tu bebé.</p>   |
| <b>Infección por cándida</b>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Melaleuca</li></ul>  | <p>Mezcla 1 gota de melaleuca con 1 cucharada de yogurt natural y aplica en el área del ano cuando cambies el pañal.</p>  |



## Recetas "Hazlo Tú Mismo(a)"

### TOALLITAS HÚMEDAS NATURALES PARA BEBÉ

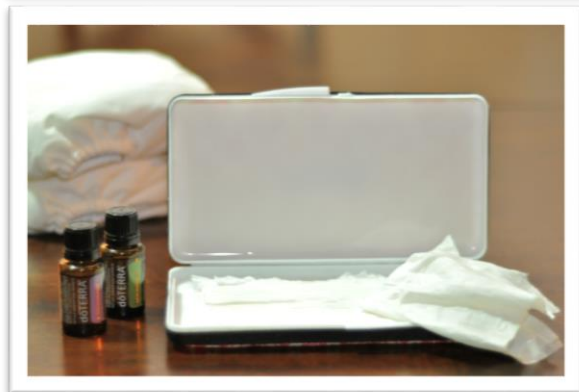
#### Necesitas:

- 1 rollo de servitoallas de cocina
- 1 ½ tazas de agua
- 2 cucharadas de AFC
- 10 gotas de aceite esencial (lavanda, manzanilla o melaleuca; o puedes mezclar 2 o 3 gotas de cada uno)

#### Instrucciones:

Corta el rollo de servitoallas por la mitad para que te queden 2 rollos, puedes hacerlo con el cuchillo para pan. Agrega los aceites esenciales al agua. Después pon ½ taza de esta mezcla en cada mitad del rollo de papel. Saca el rollo de cartón del centro jalándolo con cuidado y te quedará una hebra para sacar las toallitas de una en una desde ese punto. Guarda en un recipiente con tapa hermética para que el agua no se evapore.

\*Si quieres llevar fuera de casa las toallitas pon 15 a 20 de ellas en un recipiente más pequeño y listo.



### TALCO NATURAL PARA BEBÉ CON AE

#### Necesitas:

- ½ taza de fécula de maíz (Maizena)
- ½ taza de arrurruz (se compra en tiendas naturistas, si no lo encuentras sustituye con otra ½ taza de fécula de maíz)
- 1 gota de manzanilla romana
- 2 gotas de lavanda
- ¼ de taza de avena molida finamente

#### Instrucciones:

Solo mezcla todo muy bien y guárdalo en un recipiente especiero con agujeros o en un envase vacío de talco para su fácil utilización. Si no tienes un recipiente especiero puedes usar un frasco con una media sujeta con una liga pero procura tapar muy bien además con una tapa de plástico o aluminio cuando no lo uses puesto que los aceites esenciales se evaporan muy fácilmente.





## Técnicas de masaje diario para infantes

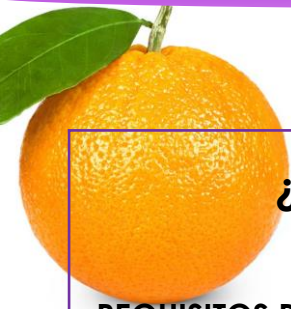
Los bebés adoran y necesitan el contacto físico y normalmente responden bien ante el masaje con aceites esenciales. Varios estudios demuestran que el masaje con aceites esenciales es benéfico para los bebés y también ayuda a las mamás que lo hacen a sus hijos ya que los aceites esenciales ayudan a ambos a mejorar su estado de ánimo y relajar su sistema nervioso.

**Nota:** Siempre envuelve a tu bebé en una toalla después de darle el masaje con aceites esenciales.



- ✓ **Abdomen:** Toma las manos de tu bebé con una de tus manos para ayudarlo a sentirse seguro. Diluye 1 gota de manzanilla romana y 1 gota de lavanda en 2 cucharadas de AFC, con un poco de esta mezcla haz movimientos circulares alrededor del ombligo en sentido de las manecillas del reloj con las yemas de los dedos. Esto ayudará a liberar algunos bloqueos en el tracto digestivo del bebé.
- ✓ **Cuero cabelludo:** Usa las yemas de tus dedos para dar suaves presiones en la cabeza de tu bebé teniendo cuidado de no presionar la mollera. Haz movimientos muy suaves y circulares por unos minutos, no es necesario usar aceites esenciales a menos que el bebé tenga una condición como la costra láctea.
- ✓ **Brazos y manos:** Usa tus pulgares para hacer suaves presiones comenzando por las palmas de las manos del bebé. Recorre poco a poco todo el brazo hasta llegar al hombro y luego avanza hacia la parte de atrás del cuello. Si quieres usar un aceite esencial como lavanda hazlo solo en la parte trasera del cuello, evita usar aceites esenciales en las manos y brazos del bebé ya que este suele chuparse continuamente y podría ingerir los aceites.
- ✓ **Pies:** Al igual que en las manos usa tus pulgares para presionar en varios puntos hasta cubrir toda la planta del pie. En esta zona es ideal usar aceites esenciales, prueba con lavanda para relajar o con Citrus Bliss para alegrar a tu bebé, recuerda la dilución 1 gota de AE por 1 cucharada de AFC. Ponle los calcetines al bebé después del masaje para que no se chupe los dedos de los pies.
- ✓ **Piernas:** Haz lo mismo que en los brazos usando tus pulgares recorriendo de los tobillos a la cadera en cada pierna.
- ✓ **Espalda:** Esta es un área ideal para usar aceites esenciales, aplica el que creas necesario según lo que busques con la dilución recomendada. Con tus pulgares presiona por el centro desde las pompis hasta la base del cuello y luego hacia los hombros. Después presiona ligeramente hacia ambos lados de la columna distribuyendo bien los aceites. Cuando termines cubre al bebé con una toalla.

Procura hacer estas técnicas al menos 2 veces por semana a tu bebé y mira como él o ella duerme mejor, está más sonriente y tú te sientes de mejor ánimo.



## ¿YA CASI GANAS TU PAQUETE DE GRADUACIÓN doTRIBU?

### REQUISITOS PARA SELLO

1. Contesta el siguiente cuestionario rápido.
2. Haz las toallitas húmedas o el talco natural.
3. Muestra ambas cosas a tu asesor(a).



### Cuestionario rápido

1. ¿Por qué crees que es importante usar cosas naturales para un bebé?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿Todos los aceites esenciales son seguros para usar en recién nacidos e infantes?  
(si) (no) ¿Por qué? \_\_\_\_\_
3. ¿Cuánto aceite fraccionado de coco hay que usar por cada gota de aceite esencial antes de aplicar en la piel de un bebé? \_\_\_\_\_
4. ¿En qué sentido hay que hacer los movimientos al aplicar aceites esenciales en el estómago? \_\_\_\_\_
5. ¿Qué aceite esencial es el más recomendado para sarpullidos e infecciones en la piel? \_\_\_\_\_

Las "Clases para llevar" son una idea original de doTRIBU ®  
todos los derechos están reservados 2015

