The background features a wooden surface with several glass bottles of varying sizes containing yellowish oils. A pine branch with green needles is also visible. The text is overlaid on this scene.

禾場國際芳療學院 香氣發表會

由外表到內子宮的療癒

芳療師:高階79期溫子漢

2022/01/10



助你好孕- 第三孕期疼痛緩解

2021/12/22-迄今

個案簡介

- 周00
- 保險業務經理
- 過去病史:多囊性卵巢、自律神經失調
- 36y/o、164cm、70kg
- 孕產概況: G1P0A0
預產期:111/2、30周(12/22)
- 初孕、胎兒過重

症狀

- 疼痛: 髌骨、恥骨痛(8分)、影響活動、睡眠、專注力
- 睡眠: 淺眠多夢(5)、半夜易醒(每天)
- 平躺胸悶(1-2分鐘)

腰痠背痛

原因：姿勢不良，子宮擴大使腰薦椎的曲度增加，荷爾蒙改變使關節軟化、鬆弛而導致。

處理方法：

- 保持正確姿勢，背部保持平直，勿彎腰駝背。
- 避免拿重物、久站、久坐或太勞累。
- 坐時腰背應有支托。
- 使用托腹帶支持腹部，減輕背部過度用力。
- 按摩腰或背部以促進血液循環。

賀爾蒙波動:黃體素—鬆弛骨盆、關節、韌帶

姿勢:平衡重心身體後仰、子宮壓迫腰薦椎

適當伸展、熱敷

孕產婦用油原則

- 第一孕期不使用
- 不口服
僅口服有流產記錄(除蚤薄荷、歐芹籽)
- 芳療於孕產婦行之有年，尚無因吸入、局部施用導致胎兒異常或流產

12/22配方1—疼痛緩解

• 精油

檸檬香茅1d

萊姆1d

真正薰衣草2d

克萊蒙橙2d

• 基底油

聖約翰草浸泡油3mL

水蜜桃核仁油10mL

小麥胚芽、黑種草各1mL

• 用油:

白天:手腕、腳踝、(肩頸)

夜晚:髖、腰背胸腹、大腿

• 12/25

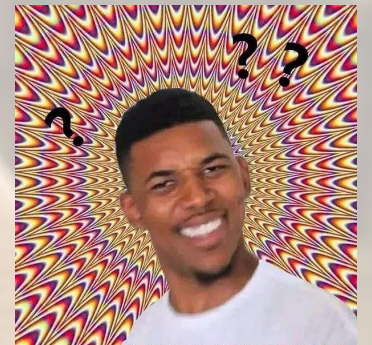
老公:你走路變快了。

疼痛:8分->5-6分

• 12/28

感覺脖子變黑了

躺下仍會胸悶



12/29 配方2—胸悶

• 精油

岩蘭草3d
3級依蘭3d
玫瑰天竺葵3d
苦橙葉3d

• 基底油

聖約翰草浸泡油2mL
水蜜桃核仁油10mL
小麥胚芽2mL
荷荷芭油6mL

• 用油處:

胸悶或疼痛感使用
手、腳、脖子

• 12/31

用兩天有小出血
這兩天路走得有些



嚇到吃手手

結論

- 大膽嘗試，小心用油
- 最好就不要碰孕婦個案
- 運用文獻有實證過的精油就好
- 孕婦個體差異性很大，最好能隨時觀察



早產徵兆

一小時內有 6 次以上或 10-15 分鐘有一次的子宮收縮，休息 30 分鐘仍無改善。這些收縮不一定有疼痛感，但肚子會變硬或有下墜感。

類似月經來時的悶痛感或來之前的脹痛感。

子宮與陰道的壓力，有下墜感或陰道有壓迫感。

其他方法無法改善的下背痛。

持續不斷的腹瀉或腹部絞痛。

陰道水樣、黏液和血液樣分泌物增加。

感覺胎動較平常減少一半以上。

大範圍慢性濕疹 運用芳療介入成效

2021/08/23-2021/09/14



個案簡介

- 陳小姐、50y/o
- 皮膚易過敏症狀(曬陽光)、部位
- 自訴全身亦有牛皮癬、
腿部慢性濕疹(第二期)>2年
- 中醫:體濕、代謝慢
- 家族史:氣喘、癌症、高血壓、心臟病



长的太美无法显示

症狀

- 近兩個月病灶由右腿漸擴及到左腿
由5cm擴散為20cm
WFH開始
- 癢8分，會不自主一直抓導致流血



8/22配方1

- **精油**

廣藿香8d
真正薰衣草12d
德洋4d

- **基底油**

金盞花浸泡油10mL
水蜜桃核仁油15mL
無香蘆薈膠35mL

- **用油:**1天3-4次於患部
- **8/30:**1天3次, 癢改善許多(8->3)
- **9/05:**中間變不癢, 但有往旁邊擴散, 旁邊擴散處會癢, 小腿也會癢。
- **9/13:**我去看皮膚科跟中醫這幾天就沒用了。

護理措施

- 排除過敏原
請個案停用薑黃粉+艾草粉加水敷患部
- 飲食清淡
- 寬鬆衣褲保持通風
- 減壓生活





參考文獻

- 衛生福利部國民健康署 (2021, 1月), 孕婦衛教手冊。
https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/14876/File_17754.pdf
- 溫佑君及肯園芳療師團隊(2018), 常見身心問題芳療處方籤, 芳療實證全書(二版, 442-443頁), 野人文化。
- Jane Buckle(2016).進階臨床芳香療法(高上淨、鄭勝德、張琇涵、劉宜佳、洪立蓁、楊建昌譯; 3版). 台灣愛思維爾。(原著出版於 2015)

圖片引用

- 圖片取自:

<https://blog.vitabox.com.tw/2019/05/pregnancy-nutrition-health-care/>(孕婦)

<http://www.sandingtv.com/sj/qj/3893.html>背景

- https://img.shoplineapp.com/media/image_clips/61250cc85ed0310036c954d3/original.jpg?1629818055(濕疹)

- <https://kknews.cc/news/m3raj59.html>(頭像)