

Mi bebé no duerme mucho...

¿Se despierta todo el rato y ya no sabes qué hacer?



Ante todo, ten paciencia, ya que cada bebé es único y tiene su propio ritmo, unos son más dormilones y tranquilos y otros duermen poco y son más nerviosos... Cuando la falta de sueño es un problema, consúltalo con el especialista. Mientras tanto, debes saber que el aceite esencial de **Lavanda** puede **ayudar a conciliar el sueño** y a **permanecer dormido**. Una de sus propiedades terapéuticas más conocidas es la del **poder de relajación**. La forma más simple de usarlo es colocar una o dos gotas de Lavanda en el **difusor** y ponerlo en su habitación. También puedes agregar una o dos gotas al agua de su baño, mezcladas previamente con un poco de sal o leche. Además puedes darle un **masaje** con Lavanda diluida, sin olvidarte los puntos Vita Flex de los pies. Incluso puedes poner una gota pura en la almohada o en su peluche preferido. Otros aceites esenciales que puedes usar son la **Manzanilla Romana**, la **Mandarina** o la mezcla **Paz y Calma**. Consúltanos para más información.

¡Y felices sueños a toda la familia!