

Во втором триместре вы привыкаете к тому, что скоро станете мамой. С каждым днем ваш малыш внутри вас становится больше и активней. Все больше вас посещает чувство тревоги, которое сопровождается перепадами настроения. С этой нелегкой ситуацией вам помогут справиться ароматы входящие в следующий «коктейль»: роза, жасмин, бигардия или тубероза, сандал, пачули (в пропорции 3+3+1). В качестве средства от стресса и долгого напряжения можно использовать смесь, в основе которой лежит аромат персика, а его успешно дополняют масла розы, пальмарозы, меда и лаванды. Его можно применять в любое удобное для вас время, например, придя с работы, лечь на диван, приготовить смесь и втирать легкими движениями, начиная от пупка, пока масло не впитается. Когда до родов остаются считанные дни у женщины может появиться страх перед родами, особенно если для нее это первые роды. В этом случае можно также использовать эфирные масла, которые снимают напряжение и волнение, а еще необходимо подобрать те ароматы, которые вам кажутся приятными, для начала их можно проверить в действии на подготовительных занятиях. А затем взять их с собой в роддом. Также помогают снять усталость и стресс домашние животные. Купив [Йоркширского терьера мини недорого](#), вы сможете забыть на время о вашем плохом самочувствии.