

VYUŽITÍ AROMATERAPIE V OŠETŘOVATELSKÉM PROCESU
O ŽENU V PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ, PORODU A ŠESTINEDĚLÍ

Bakalářská práce

ADÉLA BURSÍKOVÁ

VYSOKÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ, O.P.S. V PRAZE

Mgr. Jana Endlicherová

Stupeň kvalifikace: Bakalář
Studijní obor : Porodní asistence

Datum odevzdání práce: 2008-03-31
Datum obhajoby:

Praha 2008

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité zdroje literatury jsem uvedla v seznamu.

Souhlasím s tím, aby moje bakalářská práce byla půjčována ke studijním účelům.

V Chotči dne: 2008-03-30

.....

Adéla Bursíková

Abstrakt

BURSÍKOVÁ, Adéla: Využití aromaterapie v ošetrovatelském procesu o ženu v průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí. (Bakalářská práce Adéla Bursíková - Vysoká škola zdravotnická, o. p. s. v Praze. Stupeň odborné kvalifikace: Bakalář v porodní asistenci. Školitel: Mgr. Jana Endlicherová Vysoká škola zdravotnická o. p. s. Praha, 2008)

Hlavním tématem mé bakalářské práce je možnost využití aromaterapie v ošetrovatelském procesu o ženu v průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí. Teoretická část práce mapuje historii aromaterapie tj. okolnosti za jakých došlo k využívání aromatických účinků rostlin, jak byly tyto účinky dále rozvíjeny a zdokonalovány. Dále teoretická část práce seznamuje se složením vlastnostmi a aplikací aromaterapeutických přípravků. V nosné části své bakalářské práce se podrobně zabývám jednotlivými obdobími gravidity, porodu a šestinedělí, v kterých lze aromaterapii využít a aplikovat. Jsou zde uvedeny nejčastější obtíže, které doprovázejí jednotlivá období těhotenství, porodu, šestinedělí a jejich řešení pomocí aromaterapie včetně optimálního způsobu aplikace a množství použitého aromaterapeutického prostředku. V průzkumné části se zabývám vyhodnocením dotazníkového šetření a potvrzením či vyvrácením hypotéz o informovanosti žen o aromaterapii a jejím využití.

Klíčová slova: Aromaterapie, éterické oleje, účinky a aplikace éterických olejů, těhotenství, porod, šestinedělí.

Abstrakt

BURSÍKOVÁ, Adéla: Using aromatherapy during the nursing process of women going through pregnancy, labour and confinement.

(Bachelor assignment Adéla Bursíková - Vysoká škola zdravotnická, o. p. s. in Prague. Degree of scholarly qualification: Bachelor in midwifery. Supervisor: Mgr. Jana Endlicherová Vysoká škola zdravotnická o. p. s. Prague, 2008)

The main theme of my BA assignment looks at the possibility of using aromatherapy during the nursing process of women going through pregnancy, labour and confinement.

The theoretical part of work looks into a history of aromatherapy, contents, the qualities and application of aromatherapy.

The main part of work looks in more detail at the different methods of application of aromatherapy during pregnancy, labour and confinement.

In the research section I evaluate how much woman are aware of the use of aromatherapy.

Key words: Aromatherapy, essential oils, effects and application of essential oils, pregnancy, labour, confinement.

Předmluva

Byla bych ráda, aby každý čtenář této práce zaměřené zejména na ošetřovatelskou péči si odnesl dobrý pocit a chuť ve svém osobním životě využívat daru přírody v podobě aromaterapie.

Co každý z nás cítí při procházce lesem? Rozkvetlou loukou, při podvečerním posezení na zahradě po letní bouři, nebo v parku pod kvetoucím jasmínem?

Odpověď je jasná, domů se vracíte duševně odpočatí a optimisticky naladěni.

Aromaterapie je část z darů přírody, tak proč jí nevyužít ?

Tato práce se zaměřuje na seznámení se s možnostmi, vlastnostmi a účinky aromaterapie a jejího využití jako podpůrného prostředku v ošetřovatelské péči o ženu v průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí.

Téma jsem si zvolila po osobní zkušenosti s aromaterapií, a také z důvodu stále častější poptávky rodiček na porodních sálech o tyto přípravky a jejich využití.

Práce je určena pro širokou veřejnost, zejména však pro porodní asistentky.

V práci jsem se zaměřila na nejčastější problémy, se kterými se ve své praxi porodní asistentky setkávají a jejich řešení pomocí aromaterapie.

Touto cestou bych ráda poděkovala své vedoucí bakalářské práce

Mgr. Janě Endlicherové, za trpělivé vedení, podporu a rady, které mi předala při vypracování mé bakalářské práce. A dále chci poděkovat manželovi Petrovi za nekonečnou víru v mé schopnosti.

Obsah:

Úvod

1 Aromaterapie	str. 9
1.1 Definice aromaterapie	str. 9
1.2 Historie aromaterapie	str. 9
1.3 Využití aromaterapie	str. 12
1.4 Charakteristika aromaterapeutických materiálů	str. 13
1.5 Vlastnosti užívaných materiálů	str. 14
1.6 Aplikace aromaterapeutických materiálů	str. 16
2 Role aromaterapie v průběhu těhotenství	str. 18
2.1 První trimestr	str. 18
2.2 Druhý trimestr	str. 24
2.3 Třetí trimestr	str. 30
3 Role aromaterapie v průběhu porodu	str. 34
3.1 I. doba porodní	str. 35
3.2 II. doba porodní	str. 37
3.3 III. doba porodní	str. 37
4 Role aromaterapie v průběhu šestinedělí	str. 38
4.1 Šestinedělí	str. 38
5 Praktická část	str. 41
5.1 Struktura individuálního průzkumu	str. 41
5.2 Cíl, předmět a využití průzkumu	str. 41
5.3 Hypotézy průzkumu	str. 42
5.3.1 Hypotéza H1	str. 42

5.3.2 Hypotéza H2	str. 42
5.3.3 Hypotéza H3	str. 42
5.3.4 Hypotéza H4	str. 42
5.3.5 Hypotéza H5	str. 42
5.4 Metoda průzkumu	str. 42
5.5 Zpracování průzkumu	str. 42
6 Výsledky průzkumu a jejich interpretace	str. 43
6.1 Vyhodnocení jednotlivých otázek	str. 43
6.2 Vyhodnocení hypotéz	str. 51
6.3 Diskuse výsledků	str. 56
Závěr	str. 57
Použitá literatura a informační zdroje	str. 58
Seznam obrázků	str. 59
Seznam tabulek	str. 59
Přílohy	str. 60



Úvod

Ukončení vysokoškolského studia provází zpracování diplomové práce. Bakalářské studium je zaměřeno na aplikaci znalostí v praxi a tak je koncipována tato diplomová práce. Zaměřuji se v ní na využití aromaterapie v ošetrovatelském procesu o ženu v průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí. Využití a aplikace aromaterapeutických přípravků patří k stále aktuálnějším trendům současnosti. Stále více těhotných žen se o aromaterapii zajímá. Nezřídka bývá součástí profylaktických kurzů v těhotenství a v některých případech lze již nalézt nabídku využití aromaterapeutických přípravků v průběhu porodu a šestinedělí na internetových stránkách porodnic v ČR. Proto cílem mé bakalářské práce je seznámit veřejnost a zejména porodní asistentky s možnostmi aromaterapie a její využití v porodnické praxi a při řešení nejčastějších obtíží spojených s těhotenstvím, porodem a šestinedělím. V první kapitole své bakalářské práce se zabývám všeobecnými informacemi o aromaterapii. Zejména historií, využitím, charakteristikou, vlastnostmi a aplikací aromaterapeutických přípravků. V druhé kapitole se již konkrétně zaměřuji na období těhotenství, které jsem rozdělila do trimestrů a v kterých se podrobně zaměřuji na nejčastější obtíže jež lze pomocí aromaterapie řešit. Třetí kapitola je věnována porodu, jeho jednotlivým fázím a aromaterapeutickým přípravkům vhodným pro toto období. Ve čtvrté kapitole se zaměřuji na období šestinedělí opět z hlediska využití aromaterapie a na obtíže nejčastější v této době. Pátá a šestá kapitola je věnována průzkumu, který jsem provedla na téma: Informovanost žen o aromaterapii a její využití v průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí. Závěr je věnován vyhodnocení získaných dat a diskusi vyplývající z výsledků dotazníkového šetření.



1 Aromaterapie

1.1. Definice aromaterapie

Aromaterapie je způsob holistické léčby, neboť bere v úvahu a pracuje s celou lidskou bytostí. Zabývá se stavem mysli, těla i ducha osoby, která hledá pomoc, zároveň však neopomíjí její životní styl, dietní návyky ani vztahy.

V Aromaterapii se využívá účinků esenciálních olejů, které se získávají z různých částí rostlin. (např. květů, listů, dřeva, kůry).

Slovo Aromathérapie bylo poprvé použito ve 20. století našeho letopočtu a dle definice Oxfordského slovníku se jedná o složeninu dvou slov – aroma neboli vůně a thérapie způsob léčby.

1.2. Historie aromaterapie

Užití aromaterapie má své kořeny v nejstarších léčivých praktikách lidstva, neboť rostliny, z kterých se nyní získávají esenciální oleje se používaly již tisíce let předtím, než byla objevena technika destilace olejů. Archeologové našli stopy mnoha rostlin známých svou léčivou hodnotou na pohřebištích a sídlištích prvních lidí (rostliny lze identifikovat analýzou fosilizovaného pylu) a z toho lze již jasně vyvodit, že tyto nejstarší lidé znali některé rostlinné účinky a používali je ke své léčbě.

Jednalo se nejspíše o náhodně objevené účinky, při sběru některých listů, plodů a kořenů, které primitivní lidé používaly k jídlu. Vypozorovali, že požití rostlinných částí působilo na zlepšení stavu nemocných lidí. Všimli si zřejmě i rostlin, které si k jídlu vybírala nemocná zvířata.

Pokud se posuneme na časové ose blíže současnosti dostaneme se do období 3000 let př. n. l.. V této době staří Egypťané využívali aromatických rostlin k lékařským a kosmetickým účelům a k balzamování svých mrtvých. Také při významných státních oslavách se pánilo kadidlo a různé vůně patřily k jednotlivým náboženským rituálům.

Z dochovaných dokumentů psaných na papyru a datovaných do roku 2890 př. n. l. známe některé rostliny používané k lékařským účelům. K nejčastěji



užívaným rostlinám patřil anýz, cedrové dřevo, koriandr, česnek, hrozny, meloun. Z široké palety stromů a rostlin se již v této době vyráběly různé pilulky, čípky, léčivé placičky, masti a pasty, které sloužily k léčbě fyzických i mentálních poruch zdraví. V pyramidách se našlo velké množství kosmetických kelímků a lahví se stopami olejů. Z dochovaných textů není jisté zda již staří Egypťané věděli, jak destilovat, esenciální oleje. Archeologové se domnívají, že šlo o oleje vylouhované napařováním.

Směrem na východ, v Mezopotámii zaznamenávali babylonští lékaři své recepty a předpisy na hliněné tabulky. Na rozdíl od Egypťanů si nezapisovali množství, jež používali, uváděli však přesné podrobnosti ohledně toho, kdy se lék musí připravovat a užívat. Starověcí Řekové převzali mnoho svých lékařských znalostí od Egypťanů a zároveň prohlubovali své vlastní znalosti a objevy. Patřilo k nim například zjištění, že vůně některých rostlin stimuluje a osvěžuje, některých rostlin však uvolňuje a uspává. Používali olivový olej k absorpci vůně květinových lístků a využívali parfémované oleje k lékařským a kosmetickým účelům. Z dochovaných spisů je známo, že řečtí vojáci nosili s sebou do boje mast vyrobenou z myrhy na ošetřování ran. Také ve spisech velkého řeckého lékaře

Hippokrata z Kósu (460 př.n.l.-377 př.n.l.) najdeme mnoho odkazů na velké množství léčivých rostlin. Dalším z velkých řeckých lékařů byl Claudios Galénos (129n.l.-200 n.l.) jež z části navázal na Hippokrata z Kósu a jeho teorii tělesných šťáv. Galénos byl osobním lékařem římského císaře Marka Aurelia, ale začínal jako ranhojič v gladiátorské škole. Napsal mnoho spisů o teorii rostlinné medicíny a rozdělil rostliny dle účinků do několika kategorií. Dvojici významných řeckých lékařů ještě doplním o jednoho neméně slavného a to o Dioscoridés (40.n.l.-90n.l.), který byl stejně jako Galénos ve službách římské armády. Díky častým přesunům vojsk měl možnost dostat se do nejrůznějších částí světa a poznat rostliny těchto krajů. Díky těmto zkušenostem shromáždil důležité informace o rostlinách a jejich využití a zaznamenal je v pěti svazcích zvané *Materia Medica*. Během islámského dobývání severní Afriky v 7. a 8. století arabští učenci převzali řadu římských a egyptských lékařských textů



a přeložili je do arabštiny. Íránský lékař Ibn Sina, známý pod jménem Avicenna (980n.l. – 1037n.l.) spojil bylinkářské tradice Dioscorida a Galéna se



Obr. 1

starověkými praktikami svého lidu ve své knize Kánon lékařství. Tento jeden z nejvlivnějších lékařských textů se rozšířil v Evropě během 11. a 12. století. Avicennův největší význam v historii aromaterapie spočítá v tom, že se mu připisuje objevení techniky destilace esenciálních olejů (obr.1.).

S objevem knihtisku v polovině 15. století se Dioscoridovy, Galénovy a Avicennovy knihy značně rozšířily a byly dostupné také mimo paláce, kláštery a univerzity. Použití bylin nevyžadovalo žádné zvláštní dovednosti a zkušenosti. Čtenáři těchto knih jednoduše byliny sbírali a pak je zpracovali a užívali podle návodů.

Základy dnešní aromaterapie položil francouzský chemik Rene-Maurice Gattefosse. Právě on vytvořil název aromaterapie. Byl přesvědčen, že tyto oleje mají daleko silnější antiseptické účinky, než měly látky používané pro stejné účely v jeho době (okolo 1920). Byl si též dobře vědom jejich hojivých účinků. Během experimentování si popálil ruku, kterou ihned ponořil do čistého levandulového oleje za účelem schlazení bolesti. Bolest se okamžitě vytratila a během pár následujících dní se rána zahojila bez jakéhokoli hnisání, infekce, či jizvy. Tato vlastní zkušenost v něm vyvolala silný zájem o výzkum těchto fenomenálních látek a o možnost jejich využití ve zdravotnictví. Další francouzští lékaři, vědci a autoři v jeho práci pokračovali, především dr. Jean Valnet, bývalý armádní chirurg, který používal esenciální oleje k léčbě těžkých popálenin a zranění z bitev. Později využíval účinky olejů v péči o pacienty na psychiatrické klinice.

R. M. Gattefossé vydal knihu s názvem Aromathérapie (Obr.2.), která je považována za „bibli“ všech seriózních aromaterapeutů. Marguerite Mauryová



je zase považována za průkopnici v užívání zředěných éterických olejů pro potřeby tělesné masáže.



Obr.2

Technika aromaterapie se nakonec dostala z receptur a příruček několika zasvěcených do hlavního proudu moderního života, kde má již své nezastupitelné místo.

1.3. Využití aromaterapie

Aromaterapie ve svém holistickém přístupu vnímá člověka jako tělo a duši v propojeném cyklu, který se snaží o udržení rovnováhy ve smyslu obraných mechanismů před nepříznivými vlivy našeho okolí. Aromaterapie působí na člověka na fyzické úrovni i na psychické úrovni, kde má velmi široké spektrum využití. Používá se při úlevě od stresu, k povzbuzení imunity, jako pomocný prostředek k eliminaci běžné bolesti, pro potlačení únavy, při zažívacích obtížích, při oběhových potížích a podobně. Hojivé a antibakteriální účinky se významně projevují při zotavování organismu z operace nebo z nehody. Kromě minimalizace zjizvení a zacelení rány, lze mluvit i o revitalizaci pokožky např. po popálení. Aromaterapie tedy pomáhá při zvyšování vlastních regeneračních sil organismu. Aromaterapie rovněž umí povzbudit chuť k jídlu a zvýšení energie. Specifický přínos má pro těhotné ženy. Aromaterapeutické masáže v době těhotenství mají pro uživatelky v mnoha směrech významný efekt. Proto se používají s patřičnou oblibou a mnohdy je právě těhotenství prvním závdavkem pro ženu k jejímu využití. Nejedná se přitom jen o masáže, jde například také o koupele, obklady, lokální aplikace, použití kosmetiky a v neposlední řadě inhalace. V době těhotenství ženy zejména docení individuální péči maséra.



Neboť mnoho těhotných udává v průběhu těhotenství až palčivé bolesti zad. Pro odstranění, nebo zmírnění bolesti zad má aromaterapeutická masáž oprávněně své místo. Pro nastávající maminku je také nedocenitelný význam aplikace aromaterapie při povzbuzení imunity, zlepšení krevního oběhu, zvýšení pružnosti pokožky. Po psychické stránce jde zejména o uvolnění, zlepšení nálady, zvýšení koncentrace, povzbuzení, uklidnění, zmírnění obav a nervozity z porodu.

Užití aromaterapie k odstranění fyzických a psychických problémů není určeno jen pro matku, ale také pro její čerstvě narozené dítě. Zatímco maminky docení blahodárný účinek například při bolestech hlavy, při problémech spojených s kojením nebo hojením jizev a porodních poranění, kojencům aromaterapie významně umí pomoci při problémech s bolením břicha, s nespavostí, ekzémy a kožními problémy, ale i například s prořezáváním prvních zubů.

1.4. Charakteristika aromaterapeutických materiálů

- **Éterické oleje:** aromaterapie využívá látek rostlinného původu – aromatických éterických olejů, tzv. silic. Tvoří se v chloroplastech listů a pletivovými žlázkami jsou rozváděny do různých struktur rostliny, kde působí jako regulátory, hormony nebo katalyzátory. Pomáhají rostlině přizpůsobovat se svému okolí, chrání ji před nemocemi a parazity, hubí plevel, vábí hmyz za účelem opylení. Éterické oleje jsou těžké kapaliny ve vodě nerozpustné. Jsou lehce rozpustné v alkoholu a dobře mísitelné se za studena lisovanými oleji. Skládají se ze základních funkčních skupin jako jsou terpeny, estery, fenoly, aldehydy, mastné kyseliny, ketony, alkoholy a z dalších desítek chemických substancí. Poměr funkčních skupin rozhoduje o indikačním určení příslušného oleje, což specificky charakterizuje tyto jedinečné substance.

V dnešní době lze éterické oleje napodobit co do vůně a chemického složení umělou výrobou, ale nikoliv co do účinků. Tyto oleje se vyvíjely a zdokonalovaly v rámci evoluce milióny let a tento proces nebyl dosud žádnou umělou výrobou překonán.



- **Rostlinné oleje neboli olejové nosiče:** v aromaterapii se využívá jako hlavní účinná složka k léčbě éterický olej. Tento olej však pokud je využíván k masáží se musí vmíchat do nějaké báze neboli olejového nosiče. Je to proto, že éterické oleje jsou velmi silné a koncentrované na to, aby se mohly nanášet na pokožku neředěné. Rostlinné oleje jsou nosné látky, určené k přenosu éterických olejů. Jejich využitím je pomoc éterickým olejům proniknout do kůže a zajistit dobrou roztírací schopnost. Většina olejových nosičů se tedy využívá k mazání, některé však mají vlastní terapeutické vlastnosti, jež doplňují vlastnosti éterického oleje do něho přidaného. Jedná se o oleje, které jsou velmi bohaté na živiny a pomáhají suché a stárnoucí pokožce. Takovými oleji jsou zejména avokádový olej, olej z broskvových a meruňkových jader. Olejovým nosičem však může být téměř jakýkoliv neparfémovaný rostlinný olej nejlépe lisovaný za studena bez jakékoliv příměsi. Jedná se zejména o slunečnicový, sójový olej, olej ze sladkých mandlí a z pecek vinných hroznů. Dalším hojně využívaným olejem je olej olivový, nebo olej z pšeničných klíčků.

Důležitou vlastností olejového nosiče je to, že tyto oleje rychle zoxidují pokud jsou vystaveny světlu a vzduchu. Z toho důvodu není dobré do nich vmíchat éterické oleje do zásoby.

Dalšími nosiči však mohou být:

- Hydroláty-neboli Květové vody, které vznikají destilací siličnatých rostlin
- Alkohol- zejména Izopropylalkohol a Ethylalkohol, který se využívá k přípravě masážních emulzí, deodorantů, pleťových tonik atd.
- Med, smetana, mýdlo, sůl

1.5. Vlastnosti užívaných materiálů

Éterické oleje jsou vonné, kapalné, nemastné, vysoce těkavé, většinou bezbarvé, po chemické stránce velmi složité, navzájem mísitelné látky.

Vůně éterického oleje, je velmi důležitá, protože tím v nás navozuje pozitivní nebo negativní pocity a zároveň zklidňuje nebo naopak jítří psychiku. Barva



éterických olejů je zpravidla bezbarvá, nebo světle žlutá. Výjimky tvoří například světle modrý heřmánek, zelený bergamot, nebo narudle hnědý jasmín. Ultrafialové paprsky oleje poškozují, proto se musí skladovat v neprůhledných lahvičkách a co nejvíc se musí chránit před světlem.

Éterické oleje se snadno rozpouštějí v mastných olejích a v alkoholu. Nejsou rozpustné ve vodě. Zvláštní vlastností éterických olejů je jejich chování při míšení. Mísí-li se dva a více éterických olejů, stanou se víc než pouhým souhrnem jednotlivých složek. Chemické látky jimiž je olej tvořen se kombinací stávají mnohdy účinnější, než když se použijí jednotlivě. Nejznámějším takovým olejem je levandule, která zvyšuje účinky dalších olejů.

Významnou a doposud nejmenovanou vlastností éterických olejů je jejich poměrně vysoká cena. Je dána náročnou výrobou. Pro výrobu jednoho litru éterického oleje je zapotřebí použít velkého množství bio materiálu.

Pro představu o jaké množství jde je vyjádřeno tabulkou č.1.

Název biomateriálu	Hmotnost [kg]
květ levandule	160
květ jasmínu	1 000
květ růže	5 000
list meduňky	7 000

Tab. 1

Rostlinné oleje neboli nosiče jsou látky s různou viskozitou, které se řadí k tukům. Tuky jsou estery vyšších mastných kyselin a glycerolu. K hlavním vyšším mastným kyselinám patří kyseliny olejová, linolenová, staerová, palmitová, aj.

Složení jednotlivých olejů je závislé na druhu rostliny, z níž se olej vyrábí. Kvalitu oleje určuje skladba mastných kyselin a také způsob, jakým byl olej vyroben. K nejlepším a nejkvalitnějším rostlinným olejům patří tzv. oleje panenské, které byly vyrobeny lisováním za studena a jejich teplota při zpracování nepřesáhla 35 °C. Rostlinné oleje se mohou kombinovat a tím se zvyšuje jejich variabilita ve funkci nosných olejů.



1.6. Aplikace aromaterapeutických materiálů

Inhalace:

- **Z kapesníku-** nejjednodušší způsob inhalace, který je vždy dostupný. Vhodný při nevolnosti, bolestech hlavy, neklidu, stresu apod. Na kapesník či ubrousek se nakape 1-2 kapky éterického oleje a vdechuje se.
- **Parní-** vhodná při potížích a zánětech horních cest dýchacích. Není vhodná pro astmatiky. 4-5 kapek éterického oleje se přidá do nádoby s téměř vroucí vodou a s hlavou zakrytou ručníkem vdechujeme. Délka inhalace by měla být 3-5 minut.
- **Aromalampa-** nádobka aromalampy se naplní vodou a svíčka pod nádobkou zahřeje vodu na 80-90°C. Voda se nesmí vařit. Do vody se přidá 5-15 kapek éterického oleje. Používá se k navození klidu, pohody, jistoty, na uklidnění a uvolnění psychiky.

Obklady:

- **Horký obklad-** pomáhá při bolestech zad, břišních či menstruačních bolestech. Aplikuje se 5-7 kapek éterického oleje do nádoby s horkou vodou do které se namočí čistá bavlněná látka, která se přikládá na postižené místo. Obklad vyměňujeme každých 6-12 hodin.
- **Studený obklad-** pomáhá při bolestech hlavy, výronech, horečce, při hemeroidech a suturách hráze. Aplikuje se stejně jako horký obklad, ale místo horké vody se používá voda studená. Doba aplikace je různá vždy dle potřeby. Na sutury a hemeroidy lze použít též ledové kostky s příměsí éterického oleje. Ledové kostky se před použitím musí zabalit do látky či jednorázových žínek, protože přímý kontakt s pokožkou je nepříjemný a hrozí omrzliny. Led aplikujeme jen na několik minut do pocitu chladu.



Koupele:

- **Sedací koupel-** v porodnictví se využívá zejména v době šestinedělí jako podpora hojících se porodních poranění a hemeroidů. Sedací koupel lze využít již od prvního dne po porodu. Důležité je však první den použít chladnou až lehce vlažnou vodu tj. přibližně 28°C, druhý a třetí den vlažnou vodu o teplotě přibližně 32°C a po odeznění bolesti teplotu vody zvýšit až na tělesnou teplotu. Do vody se přidává 4-5 kapek vybraného éterického oleje a doba aplikace je 5-8 minut.
- **Vonná koupel-** využívá se v období těhotenství a porodu. Teplota vody je 37°C ne více. Éterický olej se přidá do koupele rozmíchaný v některém z nosičů a to nejlépe v mléce, medu nebo žloutku. Aplikujeme 8-15 kapek vybraného éterického oleje a doporučená doba aplikace vonné koupele je 15-20 min.

Masáž:

- **Aromaterapeutická-** masáž éterickými oleji patří k nejoblíbenějším a nejvyhledávanějším aplikačním metodám aromaterapie. V masáži spojujeme účinky éterického oleje a účinky doteku maséra. Tato kombinace ovlivňuje člověka ve všech jeho potřebách bio-psycho-sociální stimulace. Masáž působí příznivě na zmírnění bolesti, uvolnění napětí, na ztuhlé svaly a tím zároveň působí na uvolnění v psychiky. V porodnictví se využívá masáž velmi často v průběhu porodu, jako nefarmakologický úlevový prostředek bolesti, zejména v oblasti sakroiliakálního skloubení. Éterický olej v masážních olejích působí v těle již během deseti minut. Masáž však lze využívat i v období těhotenství a šestinedělí.



2 Role aromaterapie v průběhu těhotenství

Ve všech dobách se ženy instinktivně obracely k přírodě jako zdroji útěchy, podpory a úlevy. Právě tradiční metody jako bylinné přípravky, vonné a aromatické oleje vždy posilovaly ženy, aby se dokázaly vypořádat a prožít jak fyzickou tak emocionální stránku těhotenství, porodu a šestinedělí.

2.1 První trimestr

Těhotenství, jako období od početí do porodu plodu je obdobím pro ženu velmi náročným. Je to období bouřlivých změn fyzických i psychických. A je to také zpravidla poprvé v životě, kdy se žena začne zajímat o účinky aromaterapie.

Období těhotenství rozdělujeme do tří trimestrů. Každý z těchto trimestrů je něčím specifický a zajímavý a taktéž užití aromaterapeutických prostředků je individuální a specifické pro každou ženu v daném období gravidity.

První trimestr je charakterizován značným růstem a vývojem plodu. Z oplodněného vajíčka během tří měsíců vzniká embryo, kterému na konci 12. týdne tluče srdce, jsou položeny základy všech vnitřních orgánů, hlava roste velmi rychle a je v poměru k tělu velká, embryo má čelisti, ústa, jazyk, oči jsou zavřené, formuje se vnitřní ucho. Embryo je velmi vitální čile se pohybuje měří přibližně 6,5 cm a váží cca 18 g a vypadá naprosto zřetelně jako člověk. Pro toto období obecně platí, že v prvním trimestru gravidity se nedoporučuje používat takové éterické oleje, které jsou spojeny s určitým nebezpečím potratu. Pokud tedy uvažujeme o aplikaci aromaterapie v prvním trimestru gravidity měly bychom se důsledně vyvarovat těch éterickým olejům, které se používají k vyvolání menstruačního krvácení, oleje na posílení porodních stahů, a některé lehce toxické oleje, které by mohly ublížit matce a dítěti.



Oleje nevhodné pro I. trimestr gravidity:

Název biomateriálu	Latinský název	Nežádoucí účinky
Anýz	<i>Pimpinella anisum</i>	Obsahuje narkotické látky
Arnika	<i>Arnica montana</i> L.	Obsahuje narkotické látky
Bazalka	<i>Ocimum basilicum</i>	Toxický
Cedr atlas	<i>Cedrus atlantica</i>	Toxický
Cypřiš	<i>Cupressus sempervirens</i>	Tonizuje dělohu
Fenykl hořký	<i>Foeniculum vulgare</i>	Obsahuje narkotické látky
Heřmánek římský	<i>Anthemis nobilis</i>	Tonizuje dělohu
Jalovec	<i>Juniperus communis</i>	Snižuje krevní tlak
Jasmín	<i>Jasminum officinale</i>	Podporuje děložní kontrakce
Kafr	<i>Cinamomum camphora</i>	Obsahuje narkotické látky
Levandule	<i>Lavandula angustifolia</i>	Podporuje děložní kontrakce
Majoránka	<i>Origanum majorana</i>	Obsahuje narkotické látky
Máta peprná	<i>Mentha piperata</i>	Teratogenní
Máta polej	<i>Mentha Pulegium</i> L.	Teratogenní
Myrha	<i>Commiphora myrha</i>	Teratogenní
Oregáno španělské	<i>Thymus capitatus</i>	Obsahuje narkotické látky
Pelyněk černobýl	<i>Artemisia vulgaris</i>	Obsahuje narkotické látky
Rozmarýn	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Teratogenní
Růže	<i>Rosa centifolia</i> v <i>damascena</i>	Teratogenní
Saturejka	<i>Satureia hortensis</i> , S. <i>montana</i>	Toxický
Šalvěj muškátová	<i>Salvia sclarea</i>	Podporuje děložní kontrakce
Tymián	<i>Thymus vulgaris</i> L.	Toxický
Yzop	<i>Hyssopus officinalis</i> L.	Toxický

Tab. 2

Obtíže řešitelné aromaterapií:

Obtíže: V průběhu prvního trimestru se u těhotných žen setkáváme nejčastěji s těmito obtížemi. Jako jsou :Nevolnost, zvracení, mdloby, napětí v prsech a citlivé bradavky, chutě, citlivý čich.



Nevolnost a ranní zvedání žaludku až zvracení: Je vyvoláno zvýšenými hladinami estrogenu, progesteronu a přítomností placentárního hormonu humánního choriogonadotropinu (HCG).

Přípravky a aplikace: Velmi příjemným způsobem, jak tyto obtíže zvládnout je inhalace éterických olejů. Nejčastěji se užívají oleje Bergamot, Mandarinka, Neroli, Grapefruit, Citron, Tea tree. Na kapesník se nakape max. 2 kapky oleje a těhotná je 3x-4x vdechne.

Slabost mdloby: Působením a zvýšením množství hormonů způsobuje ochabnutí cévních stěn a nízký krevní tlak, děloha vyžaduje větší přísun krve. Oba tyto faktory mohou společně zapříčinit mdloby.

Přípravky a aplikace: Pro potlačení slabosti lze opět využít inhalace 2-3 kapek Gernánie, Citronu nebo Bergamotu. Taktéž lze využít nanášení masážní směsi na tvář zejména spánky, horní část hrudi a šíji. Nosným olejem je olej z lískových oříšků do kterého lze přidat Růžové dřevo, Čajovník nebo Citron.

Napětí v prsech a citlivé bradavky: Prsa se vlivem hormonů připravují na svou budoucí funkci, což může vést k citlivosti, napětí a bolesti na dotyk.

Přípravky a aplikace: Pro uvolnění napětí a citlivosti prsů se využívá masážní olej s přídavkem neroli. Opět se využívá jako nosný olej základní rostlinný olej lisovaný za studena.

Nejčastěji užívané éterické oleje pro toto období:



- **Bergamot- Citroník bergamotový -*Citrus aurantium***

Obr. 3

Užívaná část rostliny: hořká kůra nezralých plodů

Země původu: Kalábrie, Korsika, Pobřeží slonoviny, Tunisko, Alžírsko

Způsob získávání silice: lisování za studena, odstředování

Informace o rostlině: tato rostlina dorůstá výšky 5m, má tmavě



zelené listy, hvězdicovité květy a malé hruškovité zelené plody, které zráním zežloutnou a vypadají podobně jako kdoule.

Použití: Bergamot má široké spektrum využití. Jeho účinky působí příznivě na zažívací systém, reguluje a vyrovnává chuť k jídlu, upravuje nevolnost a zvracení. Dále podporuje, stimuluje a povzbuzuje nervový systém, působí antidepresivně a analgeticky.



- **Citron- Citroník kyselý -Citrus limon**

Obr. 4

Užívaná část rostliny: kůra plodů

Země původu: Asie, nyní rozšířena ve Středomoří, jih USA a jižní Amerika

Způsob získávání silice: lisování za studena, odstředování

Informace o rostlině: tato rostlina dorůstá výšky 3-6m, má kožovité, eliptické listy, které jsou seshora tmavě zelené a zespodu bílé. Poupata jsou růžová, květy jsou zvenku nafialovělé a zevnitř bílé, kvetou celý rok.

Použití: Citroník pomáhá potlačovat úzkost, nespavost, ulevuje od stresu a napětí, působí příznivě na zažívací systém, oběhový systém, pomáhá při infekcích dýchacích cest.



- **Geranium- Muškát růžový-Pelargonium roseum**

Obr. 5

Užívaná část rostliny: listy

Země původu: Egypt, Čína

Způsob získávání silice: parovodní destilace

Informace o rostlině: tato rostlina dorůstá výšky až 1m, listy mají pilovité okraje, drobné růžové květy s charakteristickou vůní.



Použití: Geranium pomáhá při úzkosti a depresích, osvěžuje psychiku, je vhodný při únavě a vyčerpání, podporuje oběhový systém.



- **Grapefruit- Citroník rajský- Citrus paradisi**

Obr. 6

Užívaná část rostliny: kůra plodu

Země původu: Izrael, USA

Způsob získávání silice: lisování kůry

Informace o rostlině: tato rostlina dorůstá výšky 10 m, má lesklé listy a velké žluté plody. Vyžaduje vlhké podnebí. Plody se sbírají na jaře. Žlázy, ve kterých je olej uložen, jsou hluboko v kůře plodů. Oproti citronům a pomerančům se z grepu získává méně oleje. K jeho vylisování je potřeba velmi vysoký tlak, který lze vyvinout pouze strojově.

Použití: Grapefruit pomáhá odstranit stres, nervové deprese, bolesti hlavy, migrény, stimuluje a osvěžuje.



- **Mandarinka- Mandarinkovník sladký- Citrus reticulata**

Obr. 7

Užívaná část rostliny: kůra plodů

Země původu: Čína, dnes Itálie, Francie, Španělsko

Způsob získávání silice: lisování za studena

Informace o rostlině: jedná se o menší strom, která má malé úzké tmavé listy a bílé květy. Ovoce je velmi sladké s měkkou slupkou. Produkuje větší množství oleje a největší výnos je z polozralých plodů. Ze 100 kg plodů se vylisuje 750-850 g oleje.

Použití: Vhodný olej pro uvolnění napětí, melancholie a smutku. Osvěžuje a uvolňuje. Působí proti svalovým křečím a bolestem hlavy.



- ***Neroli-Pomerančovník hořký-Citrus aurantium ssp. amara***

Obr. 8

Užívaná část rostliny: květy

Země původu: Asie, Jižní Amerika

Způsob získávání silice: parovodní destilace

Informace o rostlině: dorůstá výšky 10 m, má tmavě zelené oválné listy. Květy jsou bílé s masitými okraji. Plody jsou v porovnání s plody sladkého pomerančovníku malé. K získání 1 kg oleje je nutné použít 1 tuny květů.

Použití: Patří k nejúčinnějším uklidňujícím a antidepresivním olejům (stavy úzkosti, nespavosti, šoku, paniky, deprese). Napomáhá koncentraci, uklidňuje bušení srdce, povzbuzuje trávení, prospívá při chronickém průjmu a plynatosti.



- ***Růžové dřevo –Růžové dřevo- Aniba roseaodora***

Obr. 9

Užívaná část rostliny: dřevo

Země původu: Brazílie

Způsob získávání silice: parovodní destilace

Informace o rostlině: jedná se o stále zelený strom se žlutými květy a načervenalou kůrou. Roste divoce v Brazílských deštných pralesích. Stromy se kácí v období dešťů.

Použití: Uklidňuje, stimuluje, působí příznivě při duševním vyčerpání. Prokrvuje pleť a působí příznivě na dýchací systém.



- **Tea tree-Kajeput střídavolistý-Malaleuca alternifolia**

Obr. 10

Užívaná část rostliny: listy

Země původu: Austrálie

Způsob získávání silice: parovodní destilace

Informace o rostlině: stále zelený strom s odlupující se, papírovou kůrou bílé barvy. Květy jsou též bílé. Listy jsou úzké, kopinaté a silně voní.

Použití: má silné imunostimulační účinky, působí asepticky, antibakteriálně, má povzbudivé účinky na nervový systém, působí příznivě na zažívací systém zejména na různé záněty dásní a afty. Také příznivě působí v boji proti oparům, kvasinkovým infekcím, posiluje oběhový systém.

2.2. Druhý trimestr

Jedná se o období od 13.-28. týdne těhotenství. Charakteristický pro tuto dobu je prudký rozvoj plodu do délky a hmotnosti. Vnitřní orgány se zdokonalují a děloha se zvětšuje. Dítě se čile pohybuje a na konci 28. týdne těhotenství měří cca 34 cm a váží cca 600g. Plod v tomto období již rozeznává rozdíl mezi sladkou, kyselou a hořkou chutí, též velmi zřetelně slyší hudbu a dokáže na ni reagovat. Ranní nevolnosti, které žena pociťovala v prvním trimestru ustoupily. Na její kůži se mohou objevovat pigmentové skvrny a začíná se zřetelněji rýsovat vertikální čára uprostřed břicha (linea fusca). Na konci 28. týdne těhotenství začínají matčiny prsy produkovat mlezivo.



Oleje nevhodné pro II. trimestr gravidity:

Název biomateriálu	Latinský název	Nežádoucí účinky
Anýz	<i>Pimpinella anisum</i>	Obsahuje narkotické látky
Arnika	<i>Arnica montana</i> L.	Obsahuje narkotické látky
Bazalka	<i>Ocimum basilicum</i>	Toxický
Cedr atlas	<i>Cedrus atlantica</i>	Toxický
Fenykl hořký	<i>Foeniculum vulgare</i>	Obsahuje narkotické látky
Jalovec	<i>Juniperus communis</i>	Snižuje krevní tlak
Jasmín	<i>Jasminum officinale</i>	Podporuje děložní kontrakce
Kafr	<i>Cinamomum camphora</i>	Obsahuje narkotické látky
Majoránka	<i>Origanum majorana</i>	Obsahuje narkotické látky
Máta peprná	<i>Mentha piperata</i>	Teratogenní
Máta polej	<i>Mentha Pulegium</i> L	Teratogenní
Myrha	<i>Commiphora myrha</i>	Teratogenní
Oregáno španělské	<i>Thymus capitatus</i>	Obsahuje narkotické látky
Pelyněk černobýl, brotan	<i>Artemisia vulgaris, abrotanum</i>	Obsahuje narkotické látky
Rozmarýn	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Teratogenní
Saturejka	<i>Satureia hortensis, S. montana</i>	Toxický
Šalvěj muškátová	<i>Salvia sclarea</i>	Podporuje děložní kontrakce
Yzop	<i>Hyssopus officinalis</i> L	Toxický

Tab. 3

Obtíže řešitelné aromaterapií:

Obtíže: V průběhu druhého trimestru se u těhotných žen setkáváme nejčastěji s těmito obtížemi. Jsou to: zácpa, pálení žáhy, krvácení z dásní, strie, hemeroidy, bolesti zad.

Zácpa: Je typickým jevem v těhotenství. Základní příčinou je vysoká koncentrace progesteronu, který uvolňuje hladkou svalovinu a tím dochází ke zpomalování posunu stolice ve střevech. Také stále rostoucí děloha se tlakem spolupodílí na zhoršování zácpy v těhotenství.

Přípravky a aplikace: Z aromaterapeutických prostředků využívaných k řešení tohoto problému se využívá 15-20 kapek Pačule v nosném oleji. Tato směs se nanáší na podbřišek a krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček se provádí masáž.



Pálení žáhy: Patří také k často rozšířeným jevům, které doprovázejí těhotenství. Jedná se o důsledek rostoucího tlaku dělohy na stěny žaludku.

Přípravky a aplikace: Pro zmírnění či odstranění pálení žáhy se využívá masážní směsi složené z Eukalyptu, Koriandru, Máty kadeřavé, Meduňky lékařské a Bergamotu. Tato masážní směs se aplikuje na hrud', šíji a záda. Vždy formou jemné masáže.

Krvácení z dásní: Dochází k němu z důvodů větší prostupnosti cév sliznice a působením těhotenských hormonů. PH se v ústech snižuje a mění se bakteriální flóra ústní dutiny. To vše může vést k problémům s krvácením dásní o různé intenzitě.

Přípravky a aplikace: K omezení krvácení dásní můžeme využít účinků Tea Tree, Citronu, Cypřiše. Vždy 1 kapku éterického oleje těchto rostlin můžeme nakapat na vatový tampon a potírat postižené místo v ústní dutině. Nebo aplikujeme 3 kapky do sklenice vody a dutinu ústní vyplachujeme. Voda se nikdy nepolyká.

Strie: Těhotenské pajizévky vznikají z napínání a roztahování kůže nejčastěji v oblasti břicha, prsů, hýždí a stehen. Pružnost kůže je dána částečně geneticky, ale dá se podpořit vhodným ošetřením pleti během tohoto zátěžového období. K tomu, aby se strie nevytvořily nebo jen v minimálním množství je důležité kůži co nejvíce promašťovat.

Přípravky a aplikace: Jako nosný olej by měl být v tomto případě zvolen olej z brutnákových semen, mandlový olej nebo jojobový olej. Na 100 ml nosného oleje se přidá 15 kapek Neroli a 15 kapek Marocké růže . Celá směs se nanese na zvolené místo a jemnou krouživou masáží se vtírá do kůže ve směru hodinových ručiček.

Hemoroidy: Výskyt hemoroidů v těhotenství souvisí s působením hormonu progesteronu, který má vliv na povolení žilních stěn . Dalším důvodem je tlak těhotné dělohy na tlusté střevo a cévy. S rostoucím dítětem v děloze dochází ke zvyšování nitrobřišního tlaku, dochází k rozvolnění vaziva a svalstva. Tyto změny podporují vznik hemoroidů již během těhotenství.



Přípravky a aplikace: K potlačení obtíží s hemoroidy se přikládají na postižené místo ledové kostky zabalení do mulového obvazu, obsahující špetku soli a po 1 kapce éterického oleje z Řebříčku a Cypřiše.

Bolesti zad: Jsou důsledkem toho, jak se držení těla a vazy dělohy podřizují růstu a váze plodu. Bolest se může projevovat i jako tahání a šubání v oblasti kříže, třísel a bederní oblasti.

Přípravky a aplikace: Do nosného oleje přidáme 3 kapky Petitgrain, 4 kapky Mandarinky, 2 kapky Neroli. Touto směsí potíráme bolestivé místo vždy jemnou masáží do vymizení obtíží.

Nejčastěji užívané éterické oleje pro toto období:



- ***Cypřiš-Cypřiš stálezelený-Cupressus sempervirens***

Obr. 11

Užívaná část rostliny: Jehličí a větve

Země původu: Francie, Španělsko

Způsob získávání silice: Parovodní destilace

Informace o rostlině: Vytrvalý, stále zelený jehličnan dorůstající výšky až 30 m. Kůra je žlutočervená.

Použití: Antiseptický, protikřečový, tonikum krevního oběhu, močopudný, vhodný při stresu, napětí, skleslosti.



- ***Eukalyptus-Blahovičník paprsčitý-Eukalyptus radiata***

Obr. 12

Užívaná část rostliny: Listy

Země původu: Austrálie, Ekvádor, Bolívie



Způsob získávání silice: Parovodní destilace

Informace o rostlině: Vysoko rostoucí rostlina, dosahuje výšky až 45 m, listy jsou úzké kopinaté, občas mají srpovitý tvar na koncích zašpičatělé. Plody jsou konické, šedomodré barvy, kůra je hladká, bílá, žlutá až šedé barvy.

Použití: Má protizánětlivé účinky, usnadňuje vykašlávání, stimuluje imunitu, zmírňuje bolesti hlavy a migrény, zmírňuje psychickou únavu a vyrovnává pocity osamělosti.



- ***Koriandr-Koriandr setý-Coriandrum sativum***

Obr. 13

Užívaná část rostliny: Semena

Země původu: Středomoří

Způsob získávání silice: Parovodní destilace

Informace o rostlině: nenáročná rostlina na celoroční pěstování. Roste rychle a kvete v okolíku drobných bílých květů. Listy se špatně suší, proto by měly být používány čerstvé.

Použití: Má analgetické účinky, je baktericidní, stimuluje nervovou soustavu, podporuje zažívací systém, stimuluje tok lymfy a zlepšuje krevní oběh.



- ***Pačule-Pačule obecná-Pogostemon cablin***

Obr. 14

Užívaná část rostliny: Listy

Země původu: Jihovýchodní Asie

Způsob získávání silice: Parovodní destilace



Informace o rostlině: Vytrvalá, keřovitá rostlina dorůstající výšky 1 m . Má masivní lodyhu, oválné listy. Kvete bíle.

Použití: Má protizánětlivé účinky, stimuluje a podporuje krevní oběh, v psychické oblasti podporuje zvládnání stresu a úzkosti.



- **Petitgrain-Pomerančovník hořký-Citrus aurantium**

Obr. 15

Užívaná část rostliny: Listy

Země původu: Asie, Jižní Amerika

Způsob získávání silice: Parovodní destilace

Informace o rostlině: Dorůstá výšky 10 m, má tmavě zelené oválné listy. Květy jsou bílé s masitými okraji. Plody jsou v porovnání s plody sladkého pomerančovníku malé. K získání 1 kg oleje je nutné použít 1 tuny květů.

Použití: Patří k nejúčinnějším uklidňujícím a antidepresivním olejům (stavy úzkosti, nespavosti, šoku, paniky, deprese). Napomáhá koncentraci, uklidňuje bušení srdce, povzbuzuje trávení, prospívá při chronickém průjmu a plynatosti.



- **Řebříček-Řebříček obecný-Achillea millefolium**

Obr. 16

Užívaná část rostliny: Kvetoucí nať

Země původu: Francie

Způsob získávání silice: Parovodní destilace

Informace o rostlině: Jedná se o vytrvalou bylinu, s bohatě olistěnou lodyhou. Má střídavé přisedlé listy, které obklopují lodyhu ve spodní části.



Květenství tvoří ikoličnatá hustá plochá lata složená z drobných kvítků. Květy jsou bílé nebo světle růžové.

Použití: Anestetický, protizánětlivý, podporuje hojení ran, močopudný, vhodný při střevních obtížích, pomáhá při hemoroidech a křečových žilách, pomáhá při katarrech horních cest dýchacích, prokrvuje a vyživuje pokožku, vhodný prostředek při atopickém ekzému.

2.3. Třetí trimestr

Jde o poslední třetinu těhotenství trvající od 29.-42. týdne. V této době dochází u plodu k rychlému rozvoji podkožního tukového vaziva, nehty začínají dorůstat okrajů prstů a na konci tohoto období již okraje prstů přesahují. Díky zvyšujícím se zásobám podkožního tuku se kůže plodu napíná, je růžové barvy se zbytky lanuga na ramenou a zádech. Pohlavní orgány jsou vytvořené u chlapců jsou varlata sestouplá v šourku a u dívek labia majora překrývají labia minora. Plod již nemá v děloze tolik prostoru a zaujímá svou porodní polohu. Průměrná váha plodu na konci tohoto období je 3500g a 50cm a plod je již připraven k porodu. U matky zvětšující se děloha způsobuje různé obtíže od problémů s dýcháním po nutnost častého močení, či obtíže spojené se zažíváním. U matky též dochází k prudkému rozvoji mléčných žláz prsů.



Oleje nevhodné pro III. trimestr gravidity :

Název biomateriálu	Latinský název	Nežádoucí účinky
Anýz	Pimpinella anisum	Obsahuje narkotické látky
Arnika	Arnica montana L.	Obsahuje narkotické látky
Bazalka	Ocimum basilicum	Toxický
Cedr atlas	Cedrus atlantica	Toxický
Fenykl hořký	Foeniculum vulgare	Obsahuje narkotické látky
Jalovec	Juniperus communis	Snižuje krevní tlak
Kafr	Cinamomum camphora	Obsahuje narkotické látky
Majoránka	Origanum majorana	Obsahuje narkotické látky
Máta peprná	Mentha piperata	Teratogenní
Máta polej	Mentha Pulegium L	Teratogenní
Myrha	Commiphora myrha	Teratogenní
Oregáno španělské	Thymus capitatus	Obsahuje narkotické látky
Pelyněk černobýl, brotan	Artemisia vulgaris, abrotanum	Obsahuje narkotické látky
Rozmarýn	Rosmarinus officinalis	Teratogenní
Saturejka	Satureia hortensis, S. montana	Toxický
Šalvěj muškátová	Salvia sclarea	Podporuje děložní kontrakce
Yzop	Hyssopus officinalis L	Toxický

Tab. 4

Obtíže řešitelné aromaterapií:

Obtíže: V období třetího trimestru se u těhotných žen setkáváme nejčastěji s těmito obtížemi. Jsou to: Obtíže se spánkem, noční pocení, bolesti žeber, křečové žíly, neklid a nervozita z blížícího se porodu.

Obtíže se spánkem: Plod v děloze zabírá stále více a více místa, žena se cítí nepohodlně. Též plíce mají menší prostor k dýchání a těhotné velmi často dýchají ústy a tím dochází ke chrápání, které je mnohdy vytrhne ze spánku. Zároveň zvýšená aktivita plodu může působit rušivě na usínání či spaní matky.

Přípravky a aplikace: Z aromaterapeutických prostředků využívaných k řešení tohoto problému je vhodná večerní koupel s příměsí medu nebo smetany, v které je přimícháno po 3 kapkách Geránia, Levandule, Mandarinky, a Růže.



Noční pocení: Někdy s tím spojené i návaly horka jsou důsledkem zvýšení objemu krve, která musí zásobovat zvětšující se dělohu a plod. Tím dochází k většímu výdeji tepla cévami .

Přípravky a aplikace: Pro potlačení pocitu diskomfortu, které noční pocení provází se užívají hydroláty Růže damašské či Geránia. Hydroláty neboli květové vody se rozpráší na tvář a ruce dle potřeby.

Bolesti žeber: Jedná se o ostrou bolest pod prsy, která je způsobena rozpínající dělohou.

Přípravky a aplikace: Bolest a nepohodlí zmírníme nanášením masážní směsi na bolavá místa. Jedná se směs nosného Šípkového oleje, do kterého se přidají 4 kapky Cypřiše, 4 kapky Růžové palmy, 2 kapky Grapefruitu a 3 kapky Geránia. Směs jemně vmasírujeme na postižené místo 1x denně po dobu 5 dnů

Křečové žíly: Obvykle se vyskytují na nohou, ale mohou se objevit i na vulvě. Takto postižené žíly způsobují nepohodlí až bolest.

Přípravky a aplikace: Z hlediska aromaterapie, jako podpůrný prostředek v prevenci a zlepšení žilního zásobení se používá jemná masáž, která směřuje od kotníků směrem vzhůru až do třísel. Oteklým žílám je nutné se vyhnout a oleje roztírat okolo, tak aby se mohly vsáknout. Masáž se provádí 2x denně po dobu pěti dní. Masážní směs tvoří základní nosný Šípkový olej s 4 kapkami Růžové palmy, 2 kapky Heřmánku římského, 4 kapky Cypřiše, 2 kapky Grapefruitu, 3 kapky Geránia. Též lze při pocitu těžkých nohou využít hydroláty Cypřiše, Růžového dřeva a Heřmánku římského. Hydrolát rozprašujeme dle potřeby několikrát denně. Samozřejmě součástí péče o křečové žíly je užívání zdravotních elastických punčoch a co nejčastější odpočinek s podloženými nohama nad úroveň boků.

Neklid a nervozita : Tak jak se blíží termín porodu, zejména u prvorodiček často dochází k určitým obavám z neznámého. Mnoho z těchto obav lze minimalizovat kvalitní profylaxí nicméně u více senzitivních a úzkostných těhotných tyto obavy přetrvávají.

Přípravky a aplikace: Pro zlepšení nálady a navození pocitu klidu je vhodná inhalace 2-3 kapek Grapefruitu, Geránia a Bergamotu.



Příprava na porod ve III. trimestru

Perineum : Neboli hráze je oblast na spodině trupu mezi zevními pohlavními orgány a řitním otvorem. Ke zlepšení pružnosti hráze se doporučuje její masáž.

Přípravky a aplikace: Masáž Perinea se provádí jako prevence porodního poranění. S masáží začíná žena 6. týdnů před vypočteným datem porodu. Jeden až dva prsty zavede přibližně 3 cm do pochvy a masíruje hráze ve tvaru písmene U lehkým tlakem směrem ke konečníku. Masáž se provádí denně 2-5 minut. K masáži se využívá jako nosný olej Mandlový nebo Šípkový olej, do kterého se přidá 1 kapka éterického oleje Santalu nebo Heřmánku římského na ½ čajové lžičky nosného oleje.

Nejčastěji užívané éterické oleje pro toto období:



- ***Heřmánek-Heřmánek římský-Anthemis nobilis***

Obr. 17

Užívaná část rostliny: Květy

Země původu: Jižní a západní Evropa

Způsob získávání silice: Parovodní destilace

Informace o rostlině: Vytrvalá bylina, která dosahuje výšky až 30 cm, kvete od června do září na vzpřímených stoncích. Listy jsou umístěny kolem kuželovitého lůžka. Rostlina je ochmýřená a šedozelená.

Použití: Analgetický, protizánětlivý, protikřečový, uklidňující, podporuje dýchací systém, při bolestech zubů, při obtížích s ekzémy a zanícenou pokožkou.



- **Santal –Santal bílý-Santalum album**

Obr. 18

Užívaná část rostliny: Dřevo

Země původu: Indie, Indonésie

Způsob získávání silice: Parovodní destilace

Informace o rostlině: Jedná se o bílý, tropický strom dorůstající výšky až 80 m. Vyskytuje se na suchých místech Indie a Malajského souostroví. Éterický olej se vyvíjí ve dřevě a kořenech po 15-ti letech od zakořenění . Strom je vyspělý po 60 letech. Mladší stromy dávají jen malé množství oleje.

Použití: Antidepresivní, antiseptický, adstringentní, odstraňuje měštnání krve a lymfy, usnadňuje vykašlávání, vhodný na úzkost, deprese, nespavost.

3 Role aromaterapie v průběhu porodu

Význam užití aromaterapeutických přípravků při porodu je znám již mnoho set let. Rodící ženy využívají éterické oleje a jejich vůně k zpříjemnění prostředí porodních místností, což velmi blahodárně působí na jejich psychický stav, který je důležitou součástí porodního procesu. Druhým důležitým úkolem aromaterapeutického přípravku je pomoci ulevit od obtíží spojených s porodem. V průběhu porodu se éterické oleje používají k masáži, koupeli nebo do aromalampy.



Oleje nevhodné pro porod

Název biomateriálu	Latinský název	Nežádoucí účinky
Anýz	Pimpinella anisum	Obsahuje narkotické látky
Arnika	Arnica montana L.	Obsahuje narkotické látky
Bazalka	Ocimum basilicum	Toxický
Cedr atlas	Cedrus atlantica	Toxický
Fenykl hořký	Foeniculum vulgare	Obsahuje narkotické látky
Jalovec	Juniperus communis	Snižuje krevní tlak
Kafr	Cinamomum camphora	Obsahuje narkotické látky
Oregáno španělské	Thymus capitatus	Obsahuje narkotické látky
Pelyněk černobýl	Artemisia vulgaris	Obsahuje narkotické látky
Rozmarýn	Rosmarinus officinalis	Nevhodný pro epileptiky
Saturejka	Satureia hortensis	Toxický
Yzop	Hyssopus officinalis L.	Toxický

Tab. 5

3.1 I. Doba porodní

První doba porodní se nazývá též jako doba otvírací. Počítá se od prvních pravidelných děložních kontrakcí a končí plným rozvinutím děložní branky, kdy se spojí děložní dutina a pochva v jednu trubici.

Obtíže řešitelné aromaterapií:

- **Obtíže:** Nejvíce využívanou dobou z hlediska aromaterapie je první doba porodní, která je doprovázena některými obtížemi. K nejčastějším patří zejména u primipar úzkost, strach, přecitlivělost. Dále je to únava, slabé neúčinné kontrakce, nebo naopak velmi silné, bolestivé kontrakce vystřelující do oblasti křížové, nevolnost. Na přání rodičky může porodní asistentka využít éterických účinků aromatických olejů k potlačení těchto obtíží.

Přípravky a aplikace:

- LEVANDULE – jedním z nejúčinnějších éterických olejů je Levandule. Pomáhá k uklidnění nespolupracující rodičky. Nebo ke zmírnění silných porodních bolestí. Její vůně pomáhá navodit pocity uvolnění, klidu



a pohody. Je vhodná do koupele, k masáži zad a břicha nebo do aromalampy. Za předpokladu, že tomu nebrání zdravotní stav rodičky nebo plodu aplikuje porodní asistentka 15-30 kapek Levandule do koupele. Teplá aromatická koupel navozuje u žen pocit bezpečí, uvolnění a zklidnění. Dále může porodní asistentka aplikovat Levandulový olej v nosném oleji formou masáže na křížovou oblast zad a podbříšek. Masáž se provádí pevnými krouživými pohyby. Důležitá je komunikace mezi rodičkou a porodní asistentkou. Důležité také je, aby žena vyjádřila zda je jí masáž příjemná, či nikoliv. Význam aromaterapie ztrácí pokud není aplikována v souladu s přáním rodičky. V neposlední řadě lze využít Levandulový olej, jako přísada do aromalampy v porodním pokoji.

- HEŘMÁNEK ŘÍMSKÝ – Dalším nepostradatelným olejem je Heřmánek římský, který má podobné účinky jako Levandule. Jeho vůně je však intenzivnější a některým rodičkám z těchto důvodů nemusí vyhovovat. Je vhodný pro přecitlivělé ženy, které nezvládají křečovitě silné bolesti. Aplikuje se formou masáže na oblast břicha a zad .
- VERBENA – Využívá se k inhalaci v případech, kdy rodička začne panikařit, je rozrušená a má pocit, že nedokáže porodit. Verbena ji zbaví napětí a zvýší koncentraci na porod. Aplikují se 2 kapky na papírový nebo látkový kapesník. Vůni rodička inhaluje několikrát po sobě, dle potřeby.
- RUŽOVÁ VODA – během celého porodu se rodička může osvěžit, když si bude potírat čelo nebo oblast dekoltu růžovou vodou.
- JASMÍN- Využívá se na povzbuzení a zintenzivnění slabých děložních kontrakcí . Má mírné analgetické účinky. Aplikuje se formou masáže nebo jako součást koupele.



3.2 II. Doba porodní

Druhá doba porodní se nazývá doba vypuzovací, začíná zánikem branky a končí vypuzením plodu. Doba vypuzovací má tři fáze. První fáze je sestup hlavičky na hráz. Druhá fáze je rozpínání hráze. Třetí fází je prostup hlavičky přes hráz.

Ve druhé době porodní se nejvíce využívají hydroláty éterických olejů. Ve vypuzovací fázi porodu bývají rodičky často unavené a vyčerpané, pro osvěžení a koncentraci na závěr porodu je vhodné nanášet hydrolát na dekolt a obličej rodičky. U rodiček, jejichž hráz není příliš vysoká a zjizvená po předchozích porodech lze využít masážní olej na hráz k prevenci ruptury nebo nutnosti episiotomie.

- HYDROLÁTY- neboli květové vody- se používají jako účinný osvěžovač během druhé doby porodní. Aplikujeme hydrolát z Růže damažské, Máty peprné, Heřmánku římského a Neroli vždy dle potřeby .
- MASÁŽNÍ OLEJ NA HRÁZ - se aplikuje v okamžiku, kdy hlavička plodu začíná prořezávat, tkáň nekrvácí, nejedná se o překotný porod nebo porod suspektní či patologický (hypoxie atd.). Masáž provádíme jedním až dvěma prsty, které zavedeme přibližně 3 cm do pochvy a masíruje hráz ve tvaru písmene U lehkým tlakem směrem ke konečníku. K masáži hráze můžeme využít jako nosný olej Mandlový nebo Šípkový olej, do kterého se přidá 1 kapka éterického oleje Santalu nebo Heřmánku římského na ½ čajové lžičky nosného oleje, či lze využít nabídku různých firem, které již mají předpřipravený olej ve své nabídce.

3.3 III. Doba porodní

Třetí doba porodní též nazývaná doba k lůžku začíná porodem plodu a končí porodem placenty. Odlučování placenty je způsobeno děložními kontrakcemi, po nichž následuje retrakce. Rozlišujeme tři mechanismy odlučování placenty. První je Baudelocque-Schultze. Placenta se odlučuje středem a rodí se středem. Druhý mechanismus je Duncan. Placenta se odlučuje hranou a rodí se hranou. Třetí mechanismus je Gessner. Placenta se v tomto případě odlučuje



hranou, ale rodí se středem. Ve třetí době porodní využijeme účinků éterických olejů, jako součást tzv. toko směsí, které mají podpořit retrakci dělohy a tím zabránit patologickému krvácení v této době.

- Toko – směs: Skládá se z nosného Makadamiového olej, šalvěje lékařské 4 kapky, Levandule úzkolisté 2 kapky, Cypřiše 4 kapky, Heřmáněk římský 2 kapky. Po porodu plodu potřeme touto směsí oblast břicha jemnými krouživými pohyby.

4 Role aromaterapie v průběhu šestinedělí

4.1 Šestinedělí

Šestinedělí je období, které nastává po porodu a trvá šest týdnů. Je to období změn, kdy se mateřský organizmus a psychika vyrovnává s těhotenstvím a zotavuje se po porodu. Je to doba, kdy se organizmus ženy vrací do podoby před otěhotněním.

Šestinedělí se dělí na rané a pozdní. Rané šestinedělí trvá do desátého dne od porodu a během něj se hojí porodní poranění a stabilizuje se tvorba mléka. Pozdní šestinedělí končí přibližně po šesti týdnech, matka se přizpůsobuje životu s dítětem a v jejím organizmu dochází k hormonálním změnám.

Oleje nevhodné v šestinedělí a v době laktace

Název biomateriálu	Latinský název	Nežádoucí účinky
Anýz	Pimpinella anisum	Obsahuje narkotické látky
Arnika	Arnica montana L.	Obsahuje narkotické látky
Bazalka	Ocimum basilicum	Toxický
Cedr atlas	Cedrus atlantica	Toxický
Citron	Citrus limon	Dráždí pokožku
Lemongrass	Cymbopogon citratus	Dráždí pokožku
Myrha	Commiphora myrha	Obsahuje narkotické látky
Oregáno španělské	Thymus capitatus	Obsahuje narkotické látky
Pelyněk černobýl	Artemisia vulgaris	Obsahuje narkotické látky
Saturejka	Satureia hortensis	Toxický
Yzop	Hyssopus officinalis L.	Toxický

Tab. 6



Obtíže řešitelné aromaterapií

Rané šestinedělí -obtíže: Během raného šestinedělí je nejčastějším problémem žen péče o porodní poranění, správné zavínování dělohy, hemoroidy, problémy s laktací a péče o prsy.

Porodní poranění: Jedná se nejčastěji o ruptury hráze či episiotomii.

Přípravky a aplikace: K ošetření porodního poranění lze využít již od prvního dne účinků aromaterapie formou sedacích koupelí. Důležitou podmínkou je však první den použít chladnou až lehce vlažnou vodu tj. přibližně 28°C, druhý a třetí den vlažnou vodu o teplotě přibližně 32°C a po odeznění bolesti můžeme teplotu vody zvýšit až na tělesnou teplotu. Do vody se přidává 4-5 kapek oleje Řebříčku, Levandule, Neroli nebo Rozmarýnu a doba aplikace je 5-8 minut.

Hemoroidy: V některých případech mohou být způsobeny úporným tlačáním v průběhu porodu. Jejich ošetření a péče o ně je popsáno výše v kapitole 2.2.

Správné zavínování dělohy: Je velmi důležité, proto aby nedocházelo k silnému krvácení, nebo nedostatečnému odtoku očištěk.

Přípravky a aplikace: Z toho důvodu masírujeme břicho ve směru hodinových ručiček a následně mírným tlakem od hrudní kosti směrem k symfýze. Aplikujeme 2-3 kapky Řebříčku na 1 lžičku nosného oleje.

Laktace –bolestivé nalití prsů: Přibližně mezi třetím až čtvrtým po porodu dochází k nástupu laktace a začne se tvořit mateřské mléko. To bývá spojeno s některými obtížemi , jako je bolestivé nalití prsů, která jsou na dotek horké a napjaté. Důležité je prs v tomto období důkladně vyprazdňovat . Tvorba mléka se řídí systémem nabídky a poptávky, a proto trvá několik dní než se tvorba mléka upraví tak , aby ho nebylo málo ani hodně.

Přípravky a aplikace: K zmírnění bolestivého nalití prsů a odstranění horkosti prsů použijeme studený obklad nebo tvarohový obklad s několika kapkami Šalvěje, Levandule, nebo Geránia.

Laktace- ragády bradavek: Ragády neboli trhlinky na bradavkách a dvorcích prsů jsou nejčastěji způsobeny špatnou technikou kojení. K účinnému zlepšení a prevenci je proto nutné tuto techniku upravit. Neošetřené ragády jsou vstupní branou infekce a mohou vést až k zánětům prsů, a zástavě tvorby mléka.



Přípravky a aplikace: Jako podpůrný prostředek v hojení vzniklých ragád aplikujeme na postižené místo 1 kapku Tea tree vždy po kojení, po dobu než dojde k zahojení .

Pozdní šestinedělí-obtíže: V období pozdního šestinedělí je matka s dítětem již většinou doma a její organizmus se rychle vrací do stavu před otěhotněním. V období 3. a 6. týdne od porodu dochází u dětí k prvním růstovým skokům, což přináší přechodné obtíže s nedostatečnou tvorbou mléka. Dalším ošetřovatelským problémem o ženu v tomto období je péče o jizvu po císařském řezu.

Nedostatečná tvorba mléka: Tak jak dítě roste stoupají i jeho potřeby ve spotřebě mateřského mléka. V období prvních růstových spurutů, je u některých matek nutné podpořit tvorbu mléka a tím zvýšit jeho produkci.

Přípravky a aplikace: Z hlediska aromaterapie využíváme masáž prsů. Do nosného mandlového oleje přidáme 2-3 kapky Růže, Levandule, Měsíčku. Masáž provádíme jemnými krouživými pohyby od hrudního koše směrem k bradavce.

Jizva po císařském řezu: Císařský řez je břišní operace, která se provádí z důvodů ochrany matky a plodu nebo pokud není možný vaginální porod.

Jizva po této operaci probíhá nejčastěji na hranici pubického ochlupení z pravé strany břicha k levé. 10 den po porodu je jizva již zacelená a stehy jsou odstraněny.

Přípravky a aplikace: Abychom podpořili co nejlepší hojení a zamezili vzniku kolagenní jizvy masírujeme ji ze strany na stranu jemnými malými krouživými pohyby. Jako nosný olej použijeme olej z pšeničných klíčků s přidavkem Levandule, Kadidla, Neroli.



5 Praktická část

5.1 Struktura individuálního průzkumu

Název: Informovanost žen o aromaterapii a jejím využití.

Dosavadní poznání: Na toto téma ještě nebyl uskutečněn průzkum.

Zkoumaný soubor: Budou tázány ženy z oddělení šestinedělí ÚPMD-Podolí, Podolské nábřeží 157, Praha 4 a ženy, které navštíví ordinaci pediatra MUDr. Jany Vávrové, Xaveriova 52, Praha 5

Operační definování: Ženy na oddělení šestinedělí: jsou ženy 1-4 dny po porodu ve věku od 18-45 let. Ženy z ordinace pediatra: jsou ženy, které navštíví ambulanci pediatra se svým dítětem. Ženy jsou ve věku od 18-45 let.

Časové rozmezí: Průzkum bude uskutečněn od 1.2.-28.2. 2008.

Organizace: Každá žena z oddělení šestinedělí obdrží dotazník, který odevzdá do připraveného boxu na oddělení šestinedělí. Každá žena v ordinace pediatra dostane dotazník, který odevzdá do rukou pediatra nebo dětské sestry.

5.2 Cíl, předmět a využití průzkumu

Cíl: Cílem je zjistit, jaké je povědomí žen o možnostech využití aromaterapie v průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí.

Předmět průzkumu: Průzkum se bude týkat žen na oddělení šestinedělí ÚPMD-Podolí a žen z ordinace pediatra MUDr. Jany Vávrové

Využití výsledků: Zjištěné údaje budou využity k podpoře a propagaci povědomí o možnostech a využití aromaterapie v průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí.



5.3 Hypotézy průzkumu

5.3.1 Hypotéza H1- Domnívám se, že víc než 50% žen získá informace o aromaterapii od porodní asistentky než z literatury.

5.3.2 Hypotéza H2- Domnívám se, že v těhotenství je více oblíbená aplikace aromaterapeutického přípravku formou masáže než formou aroma lampy.

5.3.3 Hypotéza H3- Domnívám se, že aromaterapeutické přípravky využívají ženy více během šestinedělí než v těhotenství a během porodu.

5.3.4 Hypotéza H4- Domnívám se, že aromaterapie má větší účinek během porodu na úlevu od porodních bolestí než na zlepšení psychického stavu .

5.3.5 Hypotéza H5- Domnívám se, že víc než 90% žen pocítilo během aromaterapeutické koupele extrémní uvolnění a pocit vnitřního klidu.

5.4. Metoda průzkumu

Metoda: Při průzkumu bude využita metoda dotazníkového šetření, dotazník bude obsahovat 15 polouzavřených otázek, kterých bude využito pro zpracování.

5.5 Zpracování průzkumu

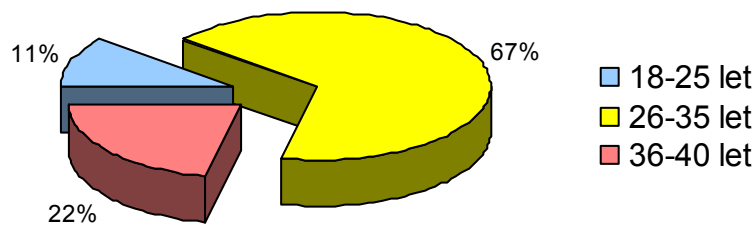
Zpracování: Při zpracovávání dat bude využito kvantitativní (číselné a procentuální zpracování) a kvalitativní analýzy.



6 Výsledky průzkumu a jejich interpretace

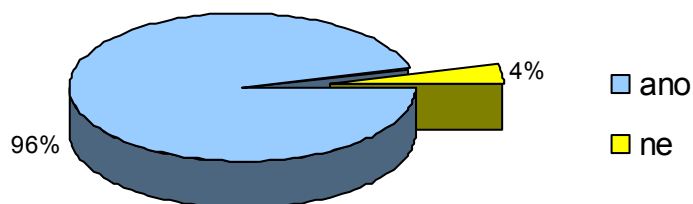
6.1 Vyhodnocení jednotlivých otázek

Graf 1 Věk respondentek



Graf č.1 z grafu je patrné, že největším dotazovaným vzorkem žen je skupina ve věku 26 až 35 let. Naopak nejméně respondentů je ve věkové kategorii 18-25 let.

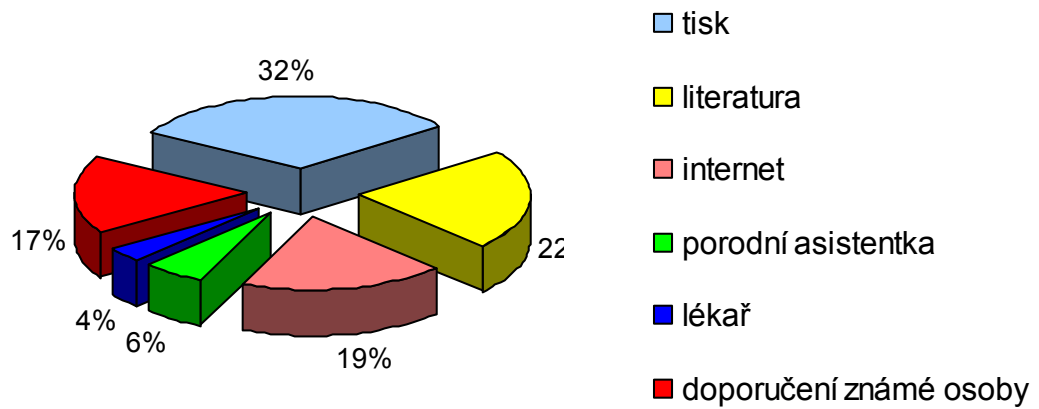
Graf 2. Setkala jste se někdy s pojmem aromaterapie ?



Graf č. 2 výsledný graf jednoznačně ukazuje, že většina dotázaných žen se ve svém životě setkala s pojmem aromaterapie. Pouze 4% dotázaných žen aromaterapii nezná.

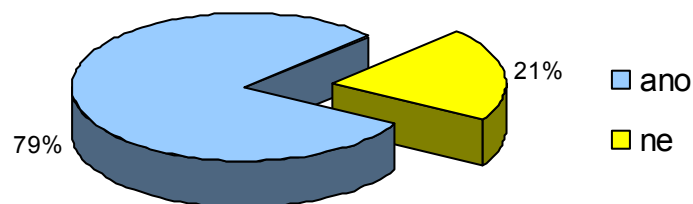


Graf 3. Kde jste se setkala s pojmem aromaterapie?



Graf č. 3 zobrazuje spektrum rozložení jednotlivých informačních zdrojů o aromaterapii. Největší podíl 32% zaujímá tisk, 22% literatura, 19% internet, 17% doporučení známé osoby a 6% a 4% zaujímá porodní asistentka a lékař.

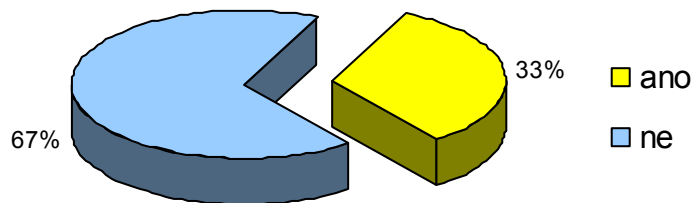
Graf 4. Považujete využití aromaterapie za účinný léčebný prostředek ?



Graf č. 4 na tuto otázku odpovědělo kladně 79% žen a 21% žen odpovědělo záporně.

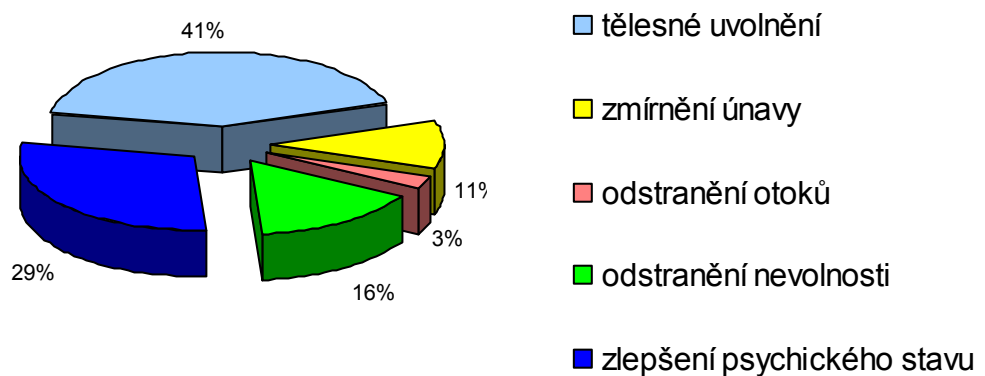


Graf 5. Využila jste aromaterapii během těhotenství?



Graf č. 5 na tuto otázku odpovědělo 33% dotázaných žen ano a 67% dotázaných žen odpovědělo ne.

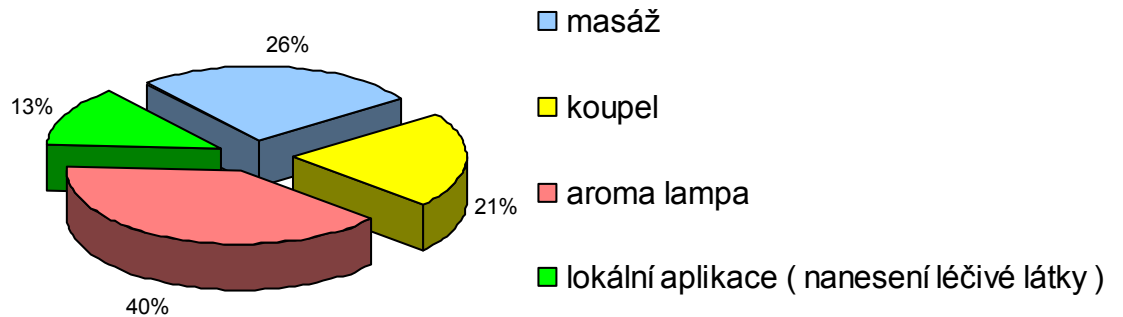
Graf 6. Využila jste během těhotenství účinky aromaterapie z důvodů : ?



Graf č. 6 zobrazuje, že nejvíce žen 41% využilo účinků aromaterapie během těhotenství k tělesnému uvolnění , 29% žen k zlepšení psychického stavu, 16% žen k odstranění nevolnosti, 11% žen k zmírnění únavy a 3% žen k odstranění otoků.

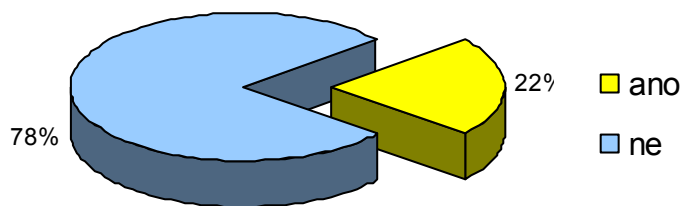


Graf 7. Jaký způsob aplikace během těhotenství jste využila ?



Graf č. 7 z tohoto grafu vyplývá, že během těhotenství je preferovaná aplikace aromaterapeutických látek aroma lampou 40%. Na druhém místě je oblíbená aromaterapeutická masáž 26%. Na třetím místě je aromaterapeutická koupel 21% a na čtvrtém místě je lokální aplikace 13%.

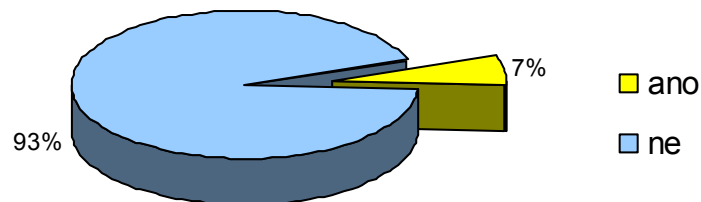
Graf 8. Použila jste éterické oleje v průběhu prvního trimestru ?



Graf č. 8 na tuto otázku odpovědělo 22% žen kladně a 78% odpovědělo záporně.

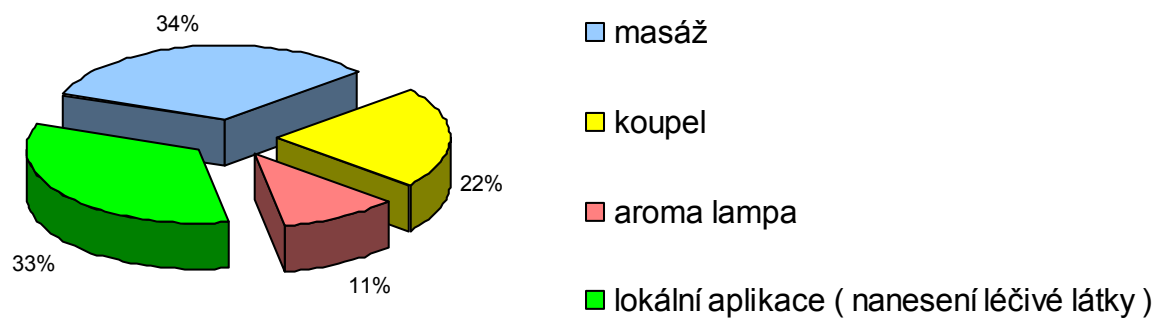


Graf 9. Využila jste aromaterapii během porodu?



Graf č. 9 zobrazuje, že během porodu využilo aromaterapii jen 7% žen a 93 % dotázaných žen ji nevyužilo. Aromaterapii během porodu využila přibližně každá patnáctá žena.

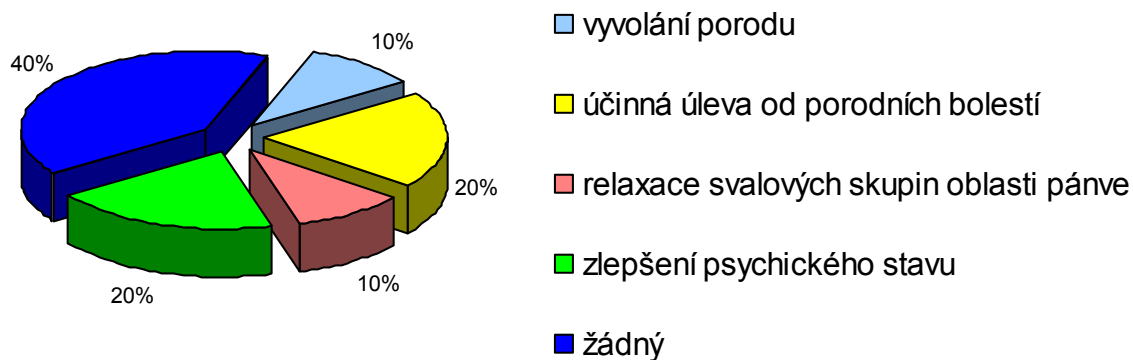
Graf 10. Jaký způsob aplikace během porodu jste využila ?



Graf č. 10 z tohoto grafu lze vyčíst, že během porodu je preferovaná masáž 34% a lokální aplikace aromaterapeutických látek 33%. Potom následuje aromaterapeutická koupel 22% a pořadí uzavírá využití aroma lampy 11%.



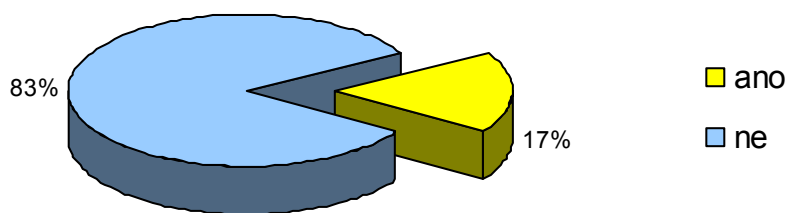
Graf 11. Jaký účinek během porodu na vás aromaterapie měla?



Graf č. 11 vyjadřuje účinek aromatearpeutických přípravků během porodu. Účinek aromaterapie ženy hodnotily v tomto pořadí:

Nejvíce žen, celkem 40%, odpovědělo, že na ně aromaterapie neměla žádný účinek. Na druhém místě, celkem 20%, je shodně hodnocena účinná úleva od bolesti a zlepšení psychiky ženy. Na třetím místě, celkem 10%, je shodně hodnocena relaxace svalových skupin a účinná podpora při vyvolání porodu.

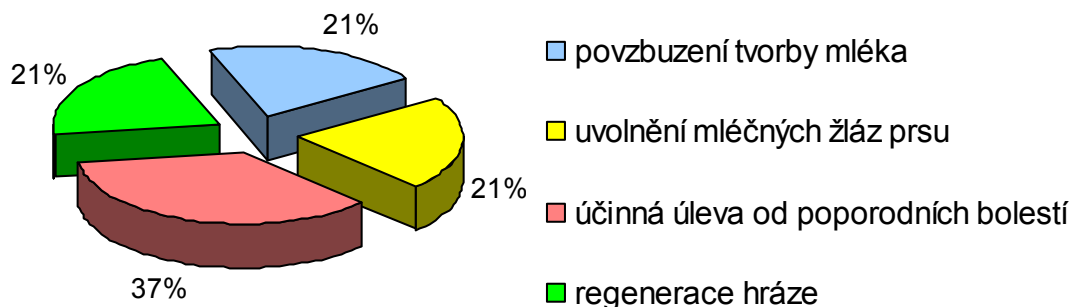
Graf 12. Využila jste aromaterapii během šestinedělí?



Graf č. 12 vyjadřuje počet žen využívající aromaterpii během šestinedělí. Na základě shromážděných dat, využilo aromaterapii v šestinedělí 17% dotázaných žen a nevyužilo ji 83 % respondentek.

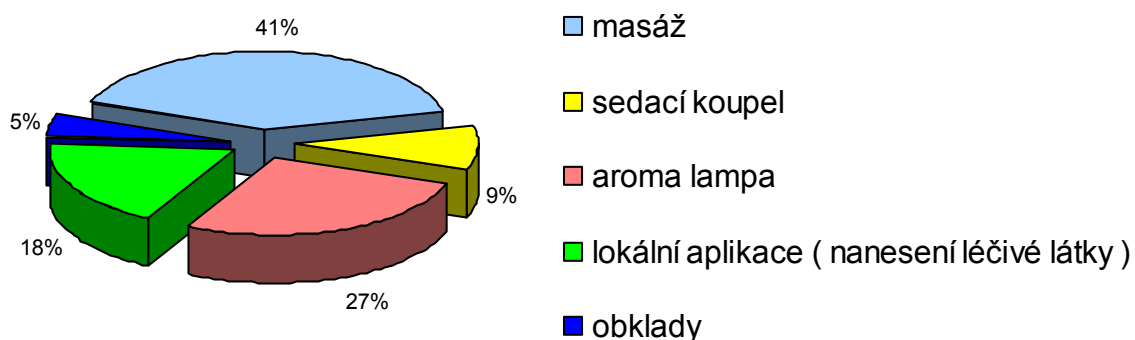


Graf 13. Máte nějakou zkušenost s aromaterapií během šestinedělí?



Graf č.13 zobrazuje zkušenosti žen s využitím aromaterapie v průběhu šestinedělí. Největší zkušenost s aromaterapií během šestinedělí mají ženy při úlevě od poporodních bolestí 37%. Shodně pak ženy hodnotí povzbuzení tvorby mléka, uvolnění mléčných žláz a regeneraci hráze 21%.

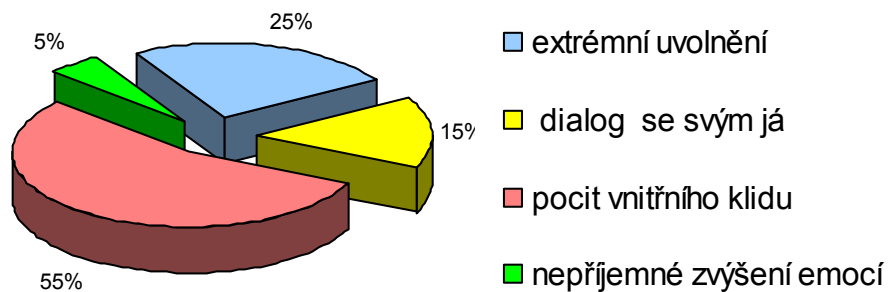
Graf 14. Jaký způsob aplikace jste během šestinedělí využila ?



Graf č. 14 z tohoto grafu lze vyčíst, že během šestinedělí je nejvíce preferovaná aromaterapeutická masáž 41%. Dále následuje použití aroma lampy 27%. Lokální aplikace 18%, aromaterapeutické sedací koupele 9% a obklady 5% jsou nejméně využívané.



Graf 15. V případě, že jste vyzkoušela léčivou koupel během těhotenství, porodu nebo šestinedělí, tak vám přinesla: ?



Graf č. 15 nadpoloviční většina žen, které vyzkoušely aromaterapeutickou koupel se shodla na přínosu koupele, jako prostředku k navození pocitu vnitřního klidu 55% žen, 25% žen udává extrémní uvolnění, 15% žen dialog se svým já a 5 % žen udává nepříjemné zvýšení emocí.

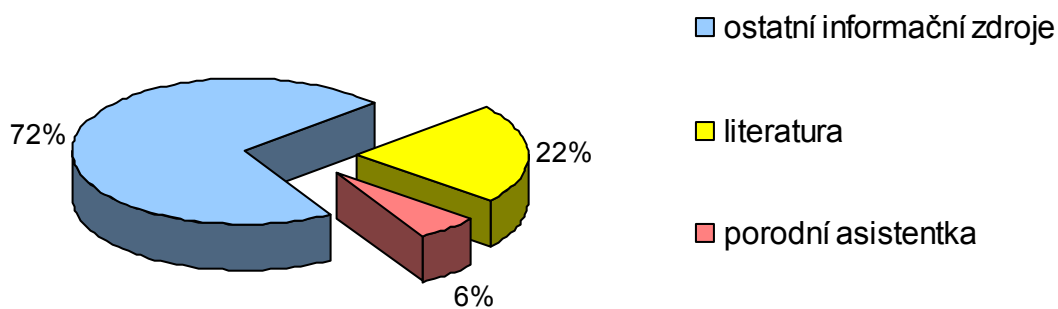


6.2 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza H1- Domnívám se, že víc než 50% žen získá informace o aromaterapii od porodní asistentky než z literatury.

Tato hypotéza se **nepotvrdila**.

Informace o aromaterapii získalo od porodní asistentky pouze 6 % žen. Naproti tomu informace z literatury získalo celých 22 % dotázaných žen z celé skupiny respondentek.



Graf 16

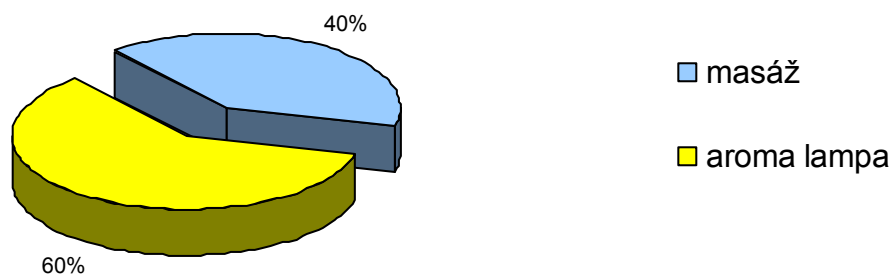


Hypotéza H2- Domnívám se, že v těhotenství je více oblíbená aplikace aromaterapeutického přípravku formou masáže než formou aroma lampy.

Tato hypotéza se **nepotvrdila**.

Aplikace aromaterapeutického přípravku ve formě aroma lampy byla v průběhu těhotenství oblíbenější než masáže aromaterapeutickými oleji.

V poměru 60% : 40 % jsou aroma lampy více oblíbené.



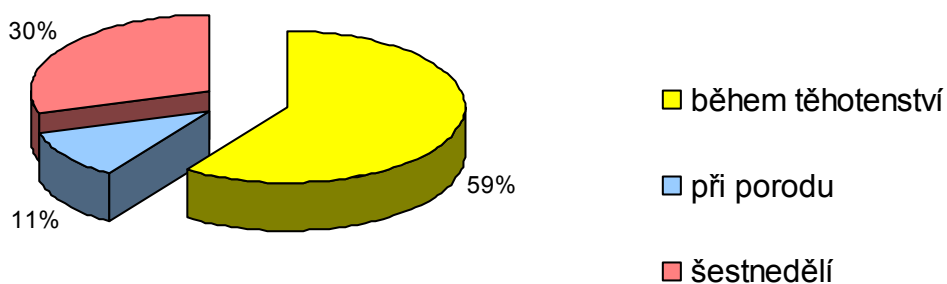
Graf 17



Hypotéza H3- Domnívám se, že aromaterapeutické přípravky využívají ženy více během šestinedělí než v těhotenství a během porodu.

Tato hypotéza se **nepotvrdila**.

Z dotázaných respondentek 59% žen uvedlo, že aromaterapeutické přípravky využily nejvíce během těhotenství. 30% žen využilo aromaterapeutický přípravek během šestinedělí a nejméně žen pouze 11% jej využilo během porodu.



Graf 18

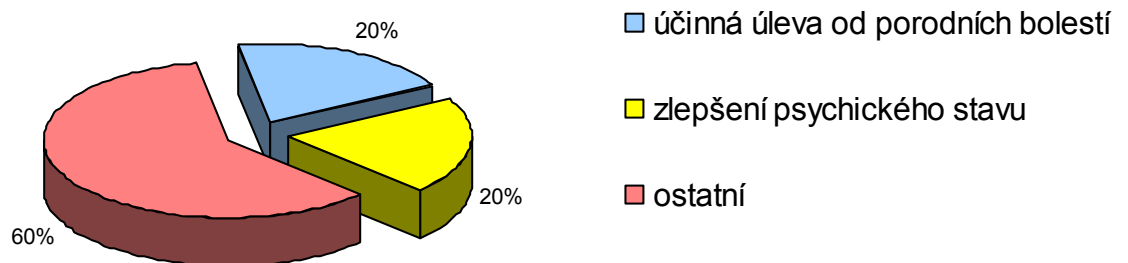


Hypotéza H4- Domnívám se, že aromaterapie má větší účinek během porodu na úlevu od porodních bolestí než na zlepšení psychického stavu .

Tato hypotéza se **nepotvrdila**.

Účinek aromaterapie v průběhu porodu, posuzovaný dotázanými ženami, potvrdil vzájemnou shodu mezi dvěma zkoumanými účinky.

Jak zlepšení psychického stavu, tak úleva od porodních bolestí účinně pomohly 20% žen.



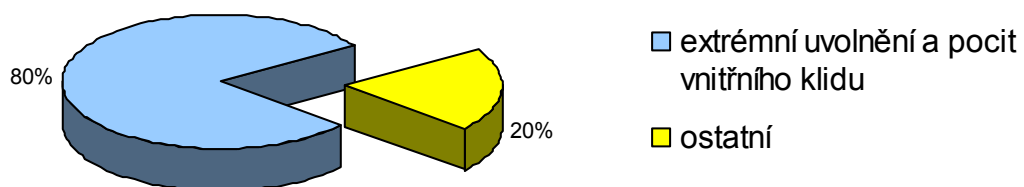
Graf 19



Hypotéza H5- Domnívám se, že víc než 90% žen pocítilo během aromaterapeutické koupele extrémní uvolnění a pocit vnitřního klidu

Tato hypotéza se **nepotvrdila**.

Hypotetický odhad byl správný, ale nepřesný. Extrémní uvolnění během aromaterapeutické koupele pocítilo 80% žen, které s touto aplikací mají zkušenost.



Graf 20



6.3 Diskuse výsledků

Z celkového počtu 100 oslovených respondentů odpovědělo a vyplnilo dotazník 69 žen. Dotazník byl koncipován tak, aby zjistil povědomí žen o aromaterapii. Velmi potěšitelný je fakt, že 96% žen odpovědělo, že se s pojmem aromaterapie již setkala. Naopak nejvíce překvapivým zjištěním bylo, že během porodu využilo aromaterapeutický prostředek pouze 11% žen.

Z celkového počtu pěti stanovených hypotéz se nepotvrdila ani jedna hypotéza. Hypotéza H1 dokonce odhalila, že z celkového podílu informačních zdrojů na informovanost žen o aromaterapii zaujímá porodní asistentka jen 6%.

Dalším velmi zajímavým zjištěním je fakt, že 60% dotázaných žen upřednostňuje během těhotenství spíše vůně aromaterapeutických přípravků než jejich přímou aplikaci na tělo. V poměru využívání aromaterapeutických přípravků během těhotenství, porodu a šestinedělí jednoznačně vítězí období těhotenství. Z výsledků průzkumu vyplývá, že těhotenství je období, které ženy nejvíce využívají k aplikaci aromaterapie, jako podpůrného prostředku k odstranění nejrůznějších obtíží. Hypotéza H5 potvrdila vysoký přínos aromaterapeutické koupele během těhotenství, porodu nebo šestinedělí. Z celkového počtu žen, které aroma koupel vyzkoušely plných 80% odpovědělo, že jim koupel přinesla extrémní uvolnění a pocit vnitřního klidu.

Přestože se stanovené hypotézy nepotvrdily ze získaných odpovědí jasně vyplývá, že aromaterapie, je využívána metoda k zlepšení či zmírnění obtíží spojených s těhotenstvím, porodem a šestinedělím. Má svoje místo a díky svým relaxačním účinkům může být velkým pomocníkem tam, kde je potřeba ženu podpořit, uklidnit a uvolnit. Potencionální využití účinků aromaterapie je veliké, a proto se domnívám, že povědomí o těchto účincích by zejména porodní asistentky měly mít, neboť by jim byla aromaterapie dobrým pomocníkem v péči o ženu během těhotenství, porodu a šestinedělí.



Závěr

Teoretická část mé bakalářské práce přináší souhrnné informace o aromaterapii, jako úlevovém nefarmakologickému prostředku. Tuto práci jsem psala, pro ty kteří zamýšlejí využít aromaterapii v ošetrovatelském procesu o ženu během těhotenství, porodu a šestinedělí. V práci jsou shrnuty nejrůznější poznatky zejména charakteristika a vlastnosti aromaterapeutických přípravků, jejich aplikace na nejčastější obtíže spojené s těhotenstvím, porodem a šestinedělím. Práce má být i jakýmsi pomocníkem pro porodní asistentky, které již v rámci prenatální péče mohou ženu seznámit s aromaterapií a doporučit jí některou z výše uvedených aplikací. Průzkumná část obohatila tuto práci o mnoho zajímavých informací. Odhalila rezervy v možnostech informovanosti žen a využití jednotlivých aromaterapeutických přípravků pro konkrétní období mateřství. Práce naopak potvrdila fakt, že pojem aromaterapie není jen slovo, ale že je to aktivní metoda využívaná k odstranění obtíží. Aromaterapie je pojem který 96% dotázaných žen označilo za známý a to je důvod, proč tato práce vznikla. Rozšířit tento pojem a rozvést ho do takové podoby, aby mohla být aromaterapie prakticky využívána v porodní asistenci, jako účinná podpora žen v jejich náročné cestě za mateřstvím.



Použitá literatura a informační zdroje

1. AUSTIN, D. MILLI.: Léčivé koupele. Praha: Pragma, 2004. 170 s.
ISBN 80-7205-114-8.
2. DAVIS, P.: Aromaterapie od A do Z. Praha: Alternativa , 2005. 501 s.
ISBN 80-85993-96-1.
3. DOOD, W. CRAIG.: Květy a vůně aromaterapie. Praha: Volvox Globator,
1998. 95 s. ISBN 80-7207-111-4.
4. DYE, J.: Aromaterapie pro ženu a dítě. Praha: Alternativa , 1995. 243 s.
ISBN 80-249-0321-0.
5. KUSMIREK, J: Tekuté slunce. Praha: One Woman Press , 2005. 213 s.
ISBN 80-86356-41-8.
6. LUNNY, V..: Vůně života. Praha : One Woman Press , 2005. 273 s.
ISBN 80-86356-40-X.
7. SCHIRNER, M.: Aromatické oleje. Olomouc: Fontána , 2005. 255 s.
ISBN 80-7336-207-4.
8. STADELMANN, I.: Zdravé těhotenství přirozený porod. Praha:
One Woman Press, 2001. 583 s. ISBN 80-86356-04-3.
9. ASOCIACE ČESKÝCH AROMATERAPEUTŮ.: Aromaterapie
v těhotenství a během porodu. [online]. [cit. 16. 2. 2008].
Dostupné na: < <http://aromaterapie.cz/index.php?/archives/8-Aromaterapie-v-tehotenstvi-a-behem-porodu.html> >.
10. CHVOJKOVA, V.: Aromaterapie zrození. [online]. [cit. 10. 2. 2008].
Dostupné na: < <http://www.zrozeni.cz/zaklady.php> >.



Seznam obrázků

Obrázek 1	Technika destilace esenciálních olejů	str. 11
Obrázek 2	Kniha Aromathérapie	str. 12
Obrázek 3	Citroník bergamotový	str. 20
Obrázek 4	Citroník kyselý	str. 21
Obrázek 5	Muškát růžový	str. 21
Obrázek 6	Citroník rajský	str. 22
Obrázek 7	Mandarinkovník sladký	str. 22
Obrázek 8	Pomerančovník hořký	str. 23
Obrázek 9	Růžové dřevo	str. 23
Obrázek 10	Kajeput střídavolistý	str. 24
Obrázek 11	Cypřiš stálozelený	str. 27
Obrázek 12	Blahovičník paprscitý	str. 27
Obrázek 13	Koriand setý	str. 28
Obrázek 14	Pačule obecná	str. 28
Obrázek 15	Pomerančovník hořký	str. 29
Obrázek 16	Řebříček obecný	str. 29
Obrázek 17	Heřmánek římský	str. 33
Obrázek 18	Santal bílý	str. 34

Seznam tabulek

Tabulka 01	Množství spotřebovaného biomateriálu	str. 15
Tabulka 02	Oleje nevhodné pro I. trimestr gravidity	str. 19
Tabulka 03	Oleje nevhodné pro II. trimestr gravidity	str. 25
Tabulka 04	Oleje nevhodné pro III. trimestr gravidity	str. 31
Tabulka 05	Oleje nevhodné pro porod	str. 35
Tabulka 06	Oleje nevhodné v šestinedělí	str. 38



DOTAZNÍK - Informovanost žen o aromaterapii a jejím využití

Vážená maminko, jmenuji se Adéla Bursíková a jsem studentkou 3. ročníku Vysoké školy zdravotnické o.p.s, Duškova 7, 150 00 Praha 5, obor Porodní asistentka.

V rámci ukončení studia bakalářskou prací provádím průzkum na téma: Informovanost žen o aromaterapii a jejím využití v průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí. Cílem tohoto dotazníku je sběr dat o zkušenostech žen s použitím aromaterapie v průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí. Tento dotazník je anonymní a veškeré získané údaje budou využity pouze pro studijní účely

Předem děkuji za spolupráci Bursíková Adéla

Pokyny pro vyplňování: Zvolenou odpověď zaškrtněte křížkem.

Na úvod mi prosím dovolu krátké vysvětlení některých použitých výrazů:

- **Aromaterapie-** je přírodní léčebná metoda využívající 100% čisté esenciální, neboli éterické oleje, které se získávají z různých částí rostlin (květů, listů, dřeva, kůry...).
- **Regenerace hráze-** zhojení svalnaté oblasti mezi pochvou a konečníkem.

1. Jaký je Váš věk ?

1 18 – 25 let

2 26 – 35 let

3 36 – 45 let

2. Setkala jste se někdy s pojmem aromaterapie ?

1 ano

2 ne (pokud odpovíte ne, nepokračujte dále ve vyplnění dotazníku)

3. Kde jste se setkala s pojmem aromaterapie?

1 tisk

2 literatura

3 internet

4 porodní asistentka

5 lékař

6 doporučení známé osoby

4. Považujete využití aromaterapie za účinný léčebný prostředek ?

1 ano

2 ne

5. Využila jste aromaterapii během těhotenství?

1 ano

2 ne (pokud odpovíte ne, pokračujte otázkou č. 9)

6. Využila jste během těhotenství účinky aromaterapie z důvodů : ?

1 tělesné uvolnění

2 zmírnění únavy

3 odstranění otoků

4 odstranění nevolnosti

5 zlepšení psychického stavu



7. Jaký způsob aplikace během těhotenství jste využila ?

- 1 masáž
 2 koupel
 3 aroma lampa
 4 lokální aplikace (nanesení léčivé látky)

8. Použila jste éterické oleje v průběhu prvního trimestru (např. mátu, skořici, šalvěj, jasmín) ?

- 1 ano
 2 ne

9. Využila jste aromaterapii během porodu?

- 1 ano
 2 ne (pokud odpovíte ne, pokračujte otázkou č.12)

10. Jaký způsob aplikace během porodu jste využila ?

- 1 masáž
 2 koupel
 3 aroma lampa
 4 lokální aplikace (nanesení léčivé látky)

11. Jaký účinek během porodu na vás aromaterapie měla?

- 1 vyvolání porodu
 2 účinná úleva od porodních bolestí
 3 relaxace svalových skupin oblasti pánve
 4 zlepšení psychického stavu
 5 žádný

12. Využila jste aromaterapii během šestinedělí?

- 1 ano
 2 ne (pokud odpovíte ne, pokračujte otázkou č.15)

13. Máte nějakou zkušenost s aromaterapií během šestinedělí?

- 1 povzbuzení tvorby mléka
 2 uvolnění mléčných žláz prsu
 3 účinná úleva od poporodních bolestí
 4 regenerace hráze

14. Jaký způsob aplikace jste během šestinedělí využila ?

- 1 masáž
 2 sedací koupel
 3 aroma lampa
 4 lokální aplikace (nanesení léčivé látky)
 5 obklady

15. V případě, že jste vyzkoušela léčivou koupel během těhotenství, porodu nebo šestinedělí, tak vám přinesla: ?

- 1 „extrémní,, uvolnění (dokonce až spánek)
 2 otevřený smysluplný dialog se svým já
 3 pocit vnitřního klidu
 4 nepříjemné zvýšení emocí s výsledkem potřeby vylézt z vany