

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2019

Aneta Kovačiková

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Porodní asistence B5349

Aneta Kovačiková

Studijní obor: Porodní asistentka 5341R007

AROMATERAPIE V PRÁCI PORODNÍ ASISTENTKY

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Eva Hendrych Lorenzová

PLZEŇ 2019

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
Fakulta zdravotnických studií
Akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Aneta KOVAČIKOVÁ**
Osobní číslo: **Z16B0065P**
Studijní program: **B5349 Porodní asistence**
Studijní obor: **Porodní asistentka**
Název tématu: **Aromaterapie v práci porodní asistentky**
Zadávací katedra: **Katedra ošetřovatelství a porodní asistence**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

- Zpracovat seznam odborné literatury na vybrané téma.
- Stanovit cíl kvalifikační práce.
- Zpracovat teoretickou a praktickou část práce dle požadavků FZS.
- Popsat metodiku praktické části.
- Vypracovat diskusi a závěr kvalifikační práce.
- Dodržet formální úpravu kvalifikační práce dle požadavků FZS.
- Dodržet citační normu.
- Dodržet předepsaný minimální počet konzultací s vedoucím práce.

Rozsah grafických prací:

Rozsah kvalifikační práce:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

- **CLIFFORD, R. F. Aromatherapy During Your Pregnancy. Edbury Publishing : 2012. 96 s. ISBN: 1446459942.**
- **ČECH, E., HÁJEK, Z. Porodnictví. 3. vyd. Grada Publishing : 2014. 1599 s. ISBN: 8024745291.**
- **DAVIS, P. Aromaterapie od A do Z: vše o aromaterapii. 1. vyd. Alternativa : 2005. 501 s. ISBN: 80-85993-96-1.**
- **FAWCETT, M. Aromatherapy for Pregnancy and Childbirth. Element : 1993. 117 s. ISBN: 1852303905.**
- **STADELMANN, I. Zdravé těhotenství, přirozený porod: citlivý průvodce těhotenstvím, porodem, šestinedělím a kojením, který nabízí otevřené praktické návody, jak v těchto obdobích využít bylinek, homeopatických přípravků a éterických olejů. One Women Press : 2009. 513 s. ISBN: 8086356507.**

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Hendrych Lorenzová

Katedra ošetrovatelství a porodní asistence

Datum zadání bakalářské práce:

31. ledna 2018

Termín odevzdání bakalářské práce:

29. března 2019



PhDr. Lukáš Štich
děkan



PhDr. Mgr. Jitka Krocová
vedoucí katedry

V Plzni dne 1. února 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 31. 3. 2019.

.....

vlastnoruční podpis

Abstrakt

Příjmení a jméno: Aneta Kovačiková

Katedra: Ošetřovatelství a porodní asistence

Název práce: Aromaterapie v práci porodní asistentky

Vedoucí práce: Mgr. Eva Hendrych Lorenzová

Počet stran – číslované: 40

Počet stran – nečíslované: 17

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 34

Klíčová slova: aromaterapie, porodní asistentka, těhotenství, porod, éterické oleje, esence, šestinedělí, kojení, alternativní medicína.

Souhrn:

Bakalářská práce se zabývá aromaterapií v práci porodní asistentky, jejími možnostmi a využitím. Teoretická část pojednává o různých možnostech výroby a druhů aromaterapie a o rozličných možnostech jejího využití v jednotlivých obdobích v životě ženy. Zdrojem pro veškeré informace jsou odborné články na webových stránkách či z odborné literatury.

Praktická část bakalářské práce je tvořena na základě kvalitativního výzkumu, konkrétně tedy z rozhovorů se dvěma respondentkami.

Abstract

Surname and name: Aneta Kovačiková

Department: Department of Nursing and Midwifery

Title of thesis: Aromatherapy in the Work of Midwife

Consultant: Mgr. Eva Hendrych Lorenzová

Number of pages – numbered: 40

Number of pages – unnumbered: 17

Number of appendices: 3

Number of literature items used: 34

Keywords: aromatherapy, midwife, pregnancy, birth, essential oils, essence, puerperium, breast feeding, alternative medicine

Summary:

This bachelor thesis deals with aromatherapy in the work of midwife, possibilities and use. The theoretical part deals with various possibilities of production and types of aromatherapy. Aromatherapy in particular periods in the life of woman. The sources for all information are medical articles on websites or specialized literature. The practical part of my thesis is based on qualitative research, namely from interviews with two respondents.

Předmluva

Téma bakalářské práce jsem si zvolila z toho důvodu, že mne zajímalo využívání aromaterapie v práci porodních asistentek, zájem o aromaterapii ze stran žen, celkové účinky aromaterapie na psychický i fyzický stav. Hlavním cílem mé bakalářské práce je představit využití aromaterapie v praxi porodní asistentky a to zejména v období těhotenství, porodu a šestinedělí.

Účelem bakalářské práce je představení studentkám porodní asistence obor aromaterapie, aby měly možnost ji využívat ve své práci.

Poděkování

Děkuji Mgr. Evě Hendrych Lorenzové za odborné vedení práce, poskytování cenných rad a materiálních podkladů. Dále děkuji celé své rodině za podporu a trpělivost po celou dobu studia, zvláště děkuji své sestře, která mi byla oporou v těžkých časech.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	1-12
ÚVOD.....	13
TEORETICKÁ ČÁST	14
1 ÚVOD DO AROMATERAPIE.....	14
1.1 Historie využití aromaterapeutických účinků	14
1.2 Získávání a výroba aromaterapeutických prostředků	16
1.2.1 Destilace vodní parou	17
1.2.2 Lisování	17
1.2.3 Extrakce organickými rozpouštědly	17
1.2.4 Enfleuráž.....	17
1.2.5 Extrakce CO2	17
1.3 Způsoby užívání aromaterapie.....	18
1.3.1 Éterické oleje	18
1.3.2 Rostlinné oleje	19
1.3.3 Inhalace.....	20
1.3.4 Masáž.....	20
1.3.5 Koupel	21
1.4 Přednosti aromaterapie	21
1.5 Rizika a nežádoucí účinky	21
2 AROMATERAPIE V PRÁCI PORODNÍ ASISTENTKY	23
2.1 Kompetence porodní asistentky	23
2.2 Holistická péče porodní asistentky	23
2.3 Možnosti vzdělávání se v aromaterapii.....	23
2.4 Aromaterapie v těhotenství	24
2.4.1 I. trimestr	24
2.4.2 II. trimestr	25
2.4.3 III. trimestr	25
2.4.4 Předporodní období	26
2.5 Aromaterapie při porodu.....	26
2.5.1 I. DP.....	26
2.5.1.1 Podpora zdravé děložní činnosti	27
2.5.2 II. DP	28
2.5.3 III. DP	28
2.5.4 Poporodní období	28
2.6 Aromaterapie v šestinedělí.....	29

2.6.1	Hojení porodního poranění.....	29
2.6.2	Podpora rekonvalescence po porodu.....	29
2.6.3	Kojení.....	31
2.6.3.1	Fyziologie kojení.....	31
2.6.3.2	Mateřské mléko.....	32
2.6.3.3	Podpora kojení.....	32
2.6.4	Novorozenec.....	34
PRAKTICKÁ ČÁST.....		35
3	FORMULACE PROBLÉMU.....	35
4	CÍL VÝZKUMU A VÝZMNNÉ OTÁZKY.....	35
4.1	Hlavní cíl.....	35
4.2	Dílčí cíle.....	35
4.3	Výzkumné problémy/otázky.....	36
5	CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU.....	36
6	METODIKA PRÁCE.....	36
7	ORGANIZACE VÝZKUMU.....	37
8	ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	38
8.1	Respondentka A.....	38
8.1.1	Úvod.....	38
8.1.2	Vzdělávání.....	38
8.1.3	Zkušenosti s aromaterapií.....	39
8.1.4	Názory na aromaterapii.....	40
8.1.5	Využití v praxi porodní asistentky.....	41
8.2	Respondentka B.....	42
8.2.1	Úvod.....	42
8.2.2	Vzdělávání.....	43
8.2.3	Zkušenosti s aromaterapií.....	43
8.2.4	Názory na aromaterapii.....	44
8.2.5	Využití aromaterapie.....	44
8.3	Sebereflexe.....	49
ZÁVĚR.....		51
8.4	Seznam bibliografických zdrojů.....	52
SEZNAM PŘÍLOH.....		56
PŘÍLOHY.....		57
1.1	Příloha 1- Otázky pro rozhovory k praktické části bakalářské práce.....	57
1.2	Příloha 2- Informovaný souhlas.....	59

1.3	Příloha 3- Desatero při užívání éterických olejů	60
-----	--	----

SEZNAM ZKRATEK

ÉO Éterický olej

DP..... Doba porodní

BP.....Bakalářská práce

ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá prací porodních asistentek s aromaterapií. Aromaterapie je přes svůj pradávný vznik stále velmi aktuální téma a její obliba v současné době narůstá. Aromaterapie je alternativní druh medicíny, která je využívána pro schopnost uvolnění, relaxace, zbavení stresu a bolesti. Právě v porodnictví je důležité takto o ženu pečovat k snadnějšímu průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí. Tato alternativa porodní asistentce nabízí další možnost, jak ženě ulevit při bolestech, podpoření či tlumení stahů a hlavně psychickému klidu.

Téma jsem si zvolila především proto, že mne jako budoucí porodní asistentku zajímalo, jaké jsou všechny možnosti jak svou práci vykonávat správně a užitečně. Při vzdělávání jsem narazila právě na aromaterapii. Jelikož je alternativní medicína v prostředí České republiky stále jakýmsi kontroverzním tématem, chtěla jsem zjistit, zda opravdu pomáhá a zda má v prostředí porodnice své místo.

Dále mne zajímalo, zda je o aromaterapii opravdový zájem, případně jak velký ten zájem je. Tím pochopitelně přišly na řadu další otázky, jako například zda aromaterapii porodní asistenti nabízejí, jaké jsou její možnosti a rozsah nebo jaká je další možnost studia této alternativní léčby.

Hlavním cílem bakalářské práce tedy bylo popsat, pochopit a přiblížit možnosti využití aromaterapie při práci porodní asistentky a to jak teoreticky, tak z praxe předem zvolených respondentek. Dílčím cílem bylo vypracovat návrh osnovy volitelného předmětu Aromaterapie pro studentky porodní asistence.

Zdroje pro teoretickou část jsem vyhledávala pomocí rešerše, kterou jsem si zhotovila ve Vědecké knihovně v Plzni. Tato literatura tvořila hlavní zdroje informací. Další odbornou literaturu jsem získala v knihovně Zdravotnických studií v Plzni a také na internetu, kdy jsem vyhledávala odborné články a další relevantní zdroje.

Praktická část bakalářské práce je založena na rozhovorech se dvěma respondentkami. Obě jsou porodní asistentky s dlouholetou praxí a obě dvě se již léta zabývají aromaterapií a využívají ji při své práci.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ÚVOD DO AROMATERAPIE

1.1 Historie využití aromaterapeutických účinků

Aromaterapie jako léčebná metoda je lidstvem hojně používána již tisíce let, její podoba se během staletí měnila a vyvíjela a užívána byla napříč kontinenty od Mezopotámie přes Čínu až po starověké Řecko a Řím. (Massage Magazine, 2009)

Už člověk neandrtálského typu měl o účincích bylin jisté povědomí. Důkazem je tomu nalezení hrobky muže v oblasti dnešního Iráku z doby přibližně 60000 př. n. l., který měl u sebe několik druhů rostlin a vysvětlení, jak tyto byliny na tělo působí. Pochopitelně jsou to jen prosté základy a hovořit můžeme spíše o použití syrových bylin, než o aromaterapii jako takové. Za její základy to jistě považovat lze. Později, ve starověké Mezopotámii kolem roku 4000 př. n. l., lidé na hliněné destičky podrobně zapisovali účinky a přípravu mnoha bylinných léčiv vyrobených z jehličí borovice a fenyklu. (Aromatherapy Associates, 2019)

Taková aromaterapie, jaká byla používána ve starověku, během staletí změnila svou podobu prakticky jen částečně. Příkladem je tomu ayurvédská medicína, kterou datujeme do dob 3000 př. n. l. do oblasti indického subkontinentu. Tu v současnosti používá velká část nejen indické populace tak, jak je tomu uvedeno v původních textech. Ayurvéda léčí nejen fyzický, ale také duševní stav člověka a to tak, že je pomocí léčby založené na přírodních zdrojích aplikována nemocnému přímo na míru tak, jak jeho zdravotní stav vyžaduje. Z Číny pocházejí texty, které hovoří o léčivých účincích pomeranče a zázvoru, jejichž aroma má povzbuzující účinky. (Aromatherapy Associates, 2019)

Také v Egyptě věděli o aromatických účincích vybraných rostlin. Ty byly páleny během bohoslužeb, ale také při pohřebních rituálech či léčebných procesech. Je nám dobře znám rituál balzamování těl vládců, kdy byla těla obalena do textilií napuštěných antibakteriálními a konzervačními oleji. Znalosti o účincích a síle aromatických olejů, které vyráběli egyptští kněží především pro účely léčby, využívali také pro výrobu velmi kvalitních parfémů. Právě Egyptanům je připisován vynález kvalitních strojů pro destilaci esenciálních olejů z některých rostlin, jako je třeba hřebíček, skořice nebo cedrové dřevo. (Aromatherapy, 2018)

Použití aromaterapie jako léčebné a desinfekční metody známe od řeckého lékaře Hippocrata. Ten si své lékařské znalosti prohloubil právě studiem textů z Egypta. Doporučoval pacientům léčbu aromatickými lázněmi a masážemi k léčbě nemocí, ale též jako prevenci a pro udržení zdravého životního stylu. (Pure Essentials, 2011) Dále navrhnul masové pálení léčivých rostlin v otevřeném prostranství v Aténách, aby bylo město desinfikováno a pomohl tak zastavit morovou epidemií. (Aromatherapy Associates, 2019)

Z dob před naším letopočtem známe i jistá pravidla, kterými se řídíme do dnes. Již filozof Theophrastus, známý také jako otec botaniky, si všiml, že ve tmě je vůně jasmínových květů intenzivnější, než za světla. Proto sběr jasmínu pro parfémy a aromatické oleje probíhá zásadně v noci nebo těsně před svítáním. Z Říma, přesněji od lékaře Avicenny, známe způsob, jakým získat růžový esenciální olej parní metodou. (Aromatherapy Associates, 2019)

Během velké morové epidemie v Evropě v 17. století lékaři, kteří chodili ošetřovat nemocné, nosili masky připomínající ptačí zobák. Ten byl plněn aromatickými bylinkami a působily v podstatě jako desinfekční filtr, přes který dýchali. To je mělo ochránit před nákazou vážného onemocnění ze vzduchu a kontaktu s pacienty. (Aromatherapy Associates, 2019)

Samotné slovo aromaterapie je známo až z mnohem mladších dob. Přesněji až z roku 1937, kdy chemik René-Maurice Gattefosse slovo aromaterapie poprvé použil až po jeho pokusech s léčivými účinky esenciálních olejů. Jeho laboratoř téměř vyhořela a on sám utrpěl rozsáhlé popáleniny. Na ty si aplikoval levandulový olej a shledal jej za účinný. Je zároveň prvním člověkem, který sepsal knihu zaměřenou pouze na účinky a užití aromaterapie v praxi. Příznivé účinky aromaterapie v lékařství se prokázaly také během druhé světové války, kdy byly esenciální oleje užívány jako ošetření na rány vojáků. (Aromatherapy, 2018)

Na přelomu 20. a 21. století získala aromaterapie podobu takovou, jako jí známe dnes a používají ji lidé téměř po celém světě. Micheline Arcier, Marguerite Maury a Jean Valnet z Francie dali aromaterapii moderní podobu a vytvořili jasný koncept. Geraldine Howard a Sue Beechey přednášely a učily své žáky i širokou veřejnost o výhodách aromaterapie a také založily Mezinárodní federaci pro aromaterapii. (Aromatherapy Associates, 2019)

Aromaterapie je v dnešním období využívána ve všech oblastech medicíny a je prokázán její určitý vliv na fyzický i psychický stav pacientů. Porodnictví není výjimkou. Proto lze tuto alternativní léčbu využívat po dobu těhotenství, porodu, v šestinedělí, ale také během hormonálních změn či gynekologických obtíží.

1.2 Získávání a výroba aromaterapeutických prostředků

Výroba esenciálního oleje není zcela jednoduchý proces. Každá rostlina má v určitou denní dobu rozdílnou vůni, sílu a tím pádem i účinek. Musí být proto na tyto aspekty při sbírání surovin pro výrobu nejen esenciálních olejů brán zřetel. Jako příklad můžeme uvést levandulový olej. Na jeho výrobu destilační metodou je zapotřebí použít 100 kg levandulových květů, ze kterých lze získat maximálně 3 litry čistého oleje. O něco náročnější je výroba oleje z růžového květu. Z 60 000 květů získáme pouze 25 mililitrů esenciálního oleje. (Zrubecká, 2008, str. 38-39)

Složitosti procesu výroby potom logicky odpovídá také cena. Mezi nejdražší oleje patří jasmínový. Na jeho výrobu totiž potřebujeme osm milionů květů, z čehož jsme schopni získat pouhý 1 litr vzácného oleje. Mezi parfuméry a aromaterapeuty je jasmínový olej přezdíván jako „královský olej.“ Vzácnost, unikátnost jeho vůně a účinky byly známy již ve starověku. Persie, Čína a Egypt s ním obchodovaly na hedvábné stezce a bohatí lidé za něj platili doslova zlatem. Nejen, že na jeho výrobu je zapotřebí velké množství květů, sběr v určitou denní dobu, ale také velmi jemný a zdlouhavý proces získávání esenciálního oleje. Pouze pokud je výroba pečlivá a opatrná, jsou jeho vůně a lékařské účinky zachovány. (Burton, 2018)

1.2.1 Destilace vodní parou

Jednou s technik získávání esenciálních olejů je destilace vodní parou. Potřebné ingredience, ze kterých chceme vůni získat, se namočí do vody a počká se, než voda začne vřít. Postupně se horká vodní pára smíchá s vypařeným množstvím rostlinné silice.

Každá rostlina má své přísné podmínky pro výrobu, záleží také na hustotě oleje, který z rostliny vznikne. Například mátu peprnou destilujeme 40 minut, levanduli 1,5 hodiny a hřebíček 4,5 hodiny. (Zrubecká, 2008, str. 40)

1.2.2 Lisování

Nejkvalitnější oleje jsou ty, které jsou lisované za studena. Díky nízké teplotě přípravy, která nepřekročí hranici 48 °C, nepřijde olej o ty nejcennější látky obsažené v surovinách, z nichž jsou oleje lisovány. Proces je pochopitelně náročnější a odráží se na ceně výsledného produktu. Levnější, a pochopitelně o něco méně kvalitnější variantou, jsou oleje lisované tlakem. V tomto případě teplota může dosáhnout až 99°C. (Hemzal, 2016, str. 44)

1.2.3 Extrakce organickými rozpouštědly

Oleje lze vyrobit taktéž pomocí chemického rozpouštědla. Velmi často je k této metodě používán tzv. hexan. Výroba je to oproti ostatním zdlouhavým procesům méně komplikovaná, takto vzniklé oleje však mohou působit na tělo škodlivě. Rozpouštědla obsahují karcinogenní látky, které nelze z olejů nijak odstranit. Dalším problémem užití rozpouštědel je fakt, že během celého procesu z olejů zcela vyprchají důležité látky, jako jsou například mastné kyseliny. (Hemzal, 2016, str. 45)

1.2.4 Enfleuráž

Enfleuráž je metoda, která je používána u velmi citlivých květů, které potřebují obzvlášť šetrné zacházení a ostatními metodami by přišly o vůni či účinné látky. Jednotlivé sesbírané květy se pokládají na skleněné desky potažené tukem, které se denně obměňují. Po absorpci potřebných látek a aromat je tuk rozpuštěn čistým alkoholem a poté se filtruje a destiluje. Výsledným produktem je pomáda. (Hemzal, 2016, str. 45)

1.2.5 Extrakce CO₂

Účinné látky a aroma lze získat také pomocí oxidu uhličitého. Nejedná se o žádnou chemickou reakci, nýbrž o prostý fyzikální proces. Oxid uhličitý a přírodní suroviny jsou společně uvnitř speciálního zařízení. Jakmile dojde k vyrovnání maximální teploty a tlaku,

požadovaný extrakt se začne vypařovat a následně z něj vznikne tekutina. (Hemzal, 2016, str. 46)

1.3 Způsoby užívání aromaterapie

1.3.1 Éterické oleje

Éterické oleje jsou vonné složky obsažené v rostlinách. Díky těmto látkám mezi sebou dokáží rostliny komunikovat, chránit se před extrémním chladem či teplem nebo i před zvířaty. Rostliny mohou v některých případech produkovat éterické oleje, dále jen „ÉO“, s antibakteriálními účinky. Rostlina také může v různých denních a také ročních obdobích vylučovat jiné vonné látky a to i v jiném množství. (Semjonova, 2007, str. 142-144)

Způsobů, jak vyrobit ÉO je mnoho. Nejčastěji se ovšem využívá lisování za studena a parovodní destilace. K velmi šetrné a ekologické metodě, která je jednou z prvních používaných, patří parovodní destilace bylin, květů, trav, kořenů, kůry a dřeva. Proces, kterým lze touto formou olej získat je velmi specifický. Přesný popis je tedy následující:

„Rostlinný materiál se vloží do velké nádoby, tzv. alembiku, na síto nad vodu nebo do vody a zahřeje se. Stoupající pára uvolní vonné molekuly a přenesení je systémem trubiček do tzv. florentinské lahve. Tam se shromáždí destilát a éterický olej se oddělí od vody. EO bývá lehčí a shromažďuje se na hladině, některé éterické oleje jsou ovšem těžší než voda a usazují se na dně. ÉO se odčerpá a v láhvi zůstane květová voda neboli hydrolát.“

Tento způsob výroby ÉO patří k jednodušším. ÉO lisovaný za studena se získává z kůry citrusů jako například pomeranče, grapefruitu, citronu, limetky či bergamotu. Při této metodě se velice dbá na kvalitu ovoce, tedy na vyloučení chemických postřiků a umělých hnojiv. Na rozdíl od parovodní destilace se mohou dostat škodlivé látky, které jsou nežádoucí. (Hemzal, 2016, str. 44)

Éterické oleje ovlivňují čichové ústrojí. Na základě toho, jaký způsob aplikace éterického oleje využijeme, je například vstřebáváme do kůže, či přes nosní sliznici. Metabolismus identifikace vůně přesto probíhá přes čich, ať už je éterický olej aplikován na pokožku či inhalací.

Čichová informace, která se získá z čichových buněk, je přenesena do limbického systému v mozku. Následně se vyvolá, tzn. akce a reakce, pomocí které mají éterické oleje vliv na naše tělo a napomáhají léčebnému průběhu. Vůně způsobuje vyplavení neuroche-

mických látek ovlivňující náladu a tvorbu hormonů. Je důležité, aby ingredience byly vybírány v co největší kvalitě, jelikož jsou vonné esence během pár minut vstřebány do krevního řečiště. (Stadelmann, 2017, str. 16-18)

Buněk, které nesou tyto informace, máme přibližně 30 milionů po obou stranách nosní sliznice.

Jelikož jsou éterické oleje rozpustné v tucích, je potřeba nosiče. Pokud chceme aplikovat éterický olej na kůži, je potřeba rozpustit éterický olej v rostlinném oleji, který poslouží jako nosič a tím se lépe vstřebá do hlubších vrstev pokožky. (Stadelmann, 2017, str. 16-18)

1.3.2 Rostlinné oleje

Rostlinné oleje lze aplikovat přímo na pokožku. Ta je regenerována, hydratována a potažena tzv. kožním filmem a to díky lipidům obsaženým v olejích. Za studena lisované oleje snáze prostupují pokožkou a jsou také nosiči éterických olejů. Ke každodennímu použití na pokožku lze využít mandlového, makového a lískového oleje, které se snadno vstřebávají. Rostlinné oleje mají protizánětlivý, antimikrobiální a antimykotický účinek. Jako příklad lze uvést pupalkový olej, který blahodárně působí na menstruační potíže i stavy spojené s klimakteriem nebo šípkový olej, jež pomáhá při hojení jizev. (Grosjean, 2003, str. 124-126)

1.3.3 Inhalace

Aromaterapii užíváme k mnoha léčebným účelům a jako od běžných léčiv tak i v tomto alternativním případě očekáváme co nejrychlejší účinek. Právě jednou z nejrychlejších cest, jak účinné látky dopravit do těla, je inhalace. Tou můžeme velké množství účinných látek dostat přímo do krevního a lymfatického systému. Přes čichový nerv se tyto látky dostanou přímo do mozku, kde vyvolá psychickou reakci. K inhalaci se používají výhradně neředěné éterické oleje, které nejsou tělu při aplikaci touto metodou nijak škodlivé, pochopitelně při dodržení všech postupů, pravidel a v souladu se zdravotním stavem. (Zrubecká, 2018, str. 23-34)

K inhalacím lze použít speciální inhalátory. Bývají vyrobeny z plastu či kovu jako trubky s bavlněným vnitřkem, na které se přímo aplikuje přímo směs silic a éterických olejů. Protože jsou tyto inhalátory opatřeny krytkou, aroma se dostává pouze k jednotlivým uživatelům a nemají vliv na jiné osoby v okolí. (Shepherd, 2017)

1.3.4 Masáž

Již v raných dobách lékařství se využívaly aromaterapeutické esence s aromatizovanými oleji k léčebným účelům ať už k vnitřnímu užití, lokální aplikaci, inhalacím nebo jako masážní prostředek. Aromaterapeutická masáž se od klasické masáže liší pouze drobnostmi. Jako prostředek k masáži jsou využívány aromaterapeutické esence rozpuštěné v rostlinných olejích, které se míchají buď těsně před masáží, anebo několik dní předem. Adekvátní množství masážního oleje si masér nalije do dlaně, rozetře jej v dlaních, čímž se olej zahřeje na tělesnou teplotu a poté ho nanáší přímo na tělo masírovaného. Oleje lze využít také k jiným léčebným účelům. Je však třeba vzít v potaz, že po 3-4 minutách jejich léčivý účinek vyprchá. Je tedy možné pro dosažení požadovaných účinků olej nanášet opakovaně každé 4 minuty nebo provádět částečnou masáž, díky které se látky uvolňují částečně do jednotlivých částí těla. Oproti klasické masáži jsou v aromaterapeutické masáži vynechány určité hmaty. V případě aromaterapeutické masáže postačí pouze tři základní hmaty a to tření celou plochou dlaně, roztírání palcem či vtírání bříšky prstů. (Sedmík, 2008, str. 233-234)

1.3.5 Koupel

Aromatickou koupelí lze účinně zbavit tělo únavy, svalového i psychického napětí. Pravidelnou aplikací lze zmírnit bolesti svalů a kloubů, zmírnit stres i zbavit tělo psychické únavy. Pro větší účinek aromatické koupele platí, že neředěné směsi esenciálních olejů jsou aplikovány do vody a nechají se alespoň 20 minut uvolnit. Prospěšnost této metody je podpořena taktéž faktem, že samotná hydroléčba má na lidský organizmus pozitivní vliv.

Příkladem směsi esenciálních olejů užívaných pro aromatickou koupel je směs na uvolnění stresu. V tomto případě je doporučováno do koupele použít 3 kapky levandulového oleje, 2 kapky koriandrového oleje, 2 kapky pelargoniového oleje 2 kapky oleje pomerančového. (Wilson, 1996, str. 65-66)

1.4 Přednosti aromaterapie

Mezi hlavní výhody této metody patří především přírodně vyrobené oleje, neobsahující chemikálie, působí pozitivně na celé tělo i psychiku. Pravidelné užívání aromaterapie vede k větším možnostem relaxace, porozumění sobě samému a nalezení vnitřního klidu. Možnosti využití aromaterapie jsou všestranné. Mimo svůj antibakteriální účinek éterické oleje také ovlivňují průtok krve, působí na lymfatický systém, tím odstraňují z těla toxiny a dochází k snadnější detoxikaci organismu. Vyrovnávají hormonální změny, pozitivně působí na nevolnosti v těhotenství, podporuje zdravý spánek a relaxaci, navozují pocit energie. Aromaterapie pomáhá při snižování napětí a stresů, zklidňuje myšlení, pocitu nervozity a nepohody. (Krynková, 2013)

1.5 Rizika a nežádoucí účinky

Jako u všech různých druhů léků či léčiv, má i aromaterapie své kontraindikace a ne ve všech případech můžeme doporučit všechny druhy olejů. Mezi dané kontraindikace krom výběru olejů také patří druh aplikace a koncentrace zvoleného oleje.

Rizika olejů můžeme rozdělit do třech skupin. Oleje, které mohou negativně působit na průběh těhotenství tím, že zvyšují prokrvení v malé pánvi a tak tedy může nastat předčasný porod nebo potrat. K těmto olejům patří rozmarýn, hřebíček, jasmín, kafr či skořice čínská.

Éterické oleje nejsou v prvním trimestru vůbec doporučovány, pro jejich neprozkoumaný účinek na plod. Pokud by však žena chtěla své obtíže tišit aromaterapií, měla by se obrátit na odborníka v oboru. U žen ve druhém trimestru je pro masáž vhodná koncentrace

přípravku 1,5% a to tedy 4-5 kapek na 10 ml nosiče. U dalších způsobů aplikace aromaterapie je doporučen snížená koncentrace na polovinu.

U těhotných žen je doporučeno se vyhnout těmto éterickým olejům: anýz, badyán, bříza, citronela, fenykl, hřebíček, jalovec, kafr, kopr, lavandin, levandule francouzská, majoránka, mrkev, rozmarýn, skořice a další. Co se týče kojících žen, ty by se měly vyvarovat silně aromatickým vůním zejména proto, že čich dítěte je citlivý a tato silná vůně ruší samotnou vůni matky. Dále by se měly vyhnout olejům, které nejsou vhodné pro děti do dvou let a to například myrta, muškátový oříšek, oregano, pimentovník, řebříček, rozmarýn, kůra skořice, vavřín či šalvěj muškátová. (Hyťhová, 2018)

2 AROMATERAPIE V PRÁCI PORODNÍ ASISTENTKY

2.1 Kompetence porodní asistentky

Porodní asistentka je osoba po úspěšně dokončeném studijním programu v oboru porodní asistence, probíhající výuka v uznané zemi a zakládající se na podmínkách dokumentů „*Nezbytné kompetence ICM pro základní praxi porodních asistentek a Globální standardy ICM pro vzdělávání porodních asistentek, a která získala kvalifikaci potřebnou pro získání registrace a/nebo zákonné licence nutné k výkonu povolání porodní asistentky a pro používání označení „porodní asistentka“ a je kompetentní k výkonu povolání porodní asistentky.*“ (Ministerstvo zdravotnictví, 2010)

2.2 Holistická péče porodní asistentky

Slovo holismus pochází z řeckého slova holos a znamená celek. Holismus je tedy filozofický směr, jež se pojí k ošetrovatelský oborům. Pojímá člověka jako celek, který se skládá z bio-psycho-socio-spirituálních složek. Právě v medicíně nesmíme zapomínat pohlížet na člověka jako na celek a neopomíjet žádnou z výše uvedených složek. Holistická péče je tedy samozřejmostí také v porodní asistenci, kdy se u pacientek řeší veškeré již zmíněné aspekty, které se mohou vzájemně ovlivňovat. Na základě holismu je založena psychosomatická medicína, která zkoumá vliv psychiky na fyzické zdraví a naopak. Mezi psychickou zátěž řadíme stres, smutek, osamění či různé obavy. (Porod jinak, 2018)

2.3 Možnosti vzdělávání se v aromaterapii

Mezi možnost vzdělávání se v aromaterapii patří vzdělávací program institutu Asociace českých aromaterapeutů pro péči o tělo i duši člověka. Mezi látkou, kterou studenti aromaterapie probírají je například etika a historie aromaterapie, diagnostika klienta, výroba a použití aromaterapeutických přípravků, aromaterapie pro těhotenství, porod a péči o děti. Konce kurzu je zakončen obhajobou závěrečné práce. (Institut aromaterapie, 2018)

Další možností ve vzdělávání umožňuje Institut celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně. Obsah kurzu, který nabízí tento institut, se skládá z teoretické i praktické části. V teoretické části jsou studenti zpočátku seznámeni se základními surovinami k výrobě éterických olejů, dále také s postupy výroby éterických a rostlinných olejů. Dále se zabývají rozlišením kvality a bezpečným dávkováním, indikacemi a kontraindikacemi užívání. V praktické části se věnují tématu využití éterických olejů, výrobě vlastního oleje

proti nachlazení a základním éterickým olejům do domácí i cestovní lékárny. (Mikulenkova, 20018)

2.4 Aromaterapie v těhotenství

2.4.1 I. trimestr

Hlavním ukazatelem těhotenství je vynechání menstruace. Není to však jediný znak, který upozorní ženu na to, že je v jiném stavu. Mezi takové znaky patří nevolnost, změna chutí, citlivý čich, napětí v prsou a křížové bolesti. (Stadelmann, 2009, s. 27)

Nevolnost, ač to těhotné ženy nerady slyší, k těhotenství patří, není však bezpodmínečně nutná v každém těhotenství. Je dokonce možné, že vícerodičky mají větší šanci mít ranní nevolnosti. Každá žena prožívá nevolnost individuálně a není pravidlem, že například při prvním těhotenství pocítovala nevolnost či zvracela a čeká jí to tedy i při dalším těhotenství. Ženy si nemusí stěžovat pouze na nevolnost či zvracení, ale mohou udávat i možný úbytek na váze. I to je tedy možné, avšak by se vše mělo do 12. týdne těhotenství srovnat. Pokud ženy vyhledají pomoc porodní asistentky, může doporučit jednoduché rady, jak těmto problémům předejít. Pro tyto případy je možné poradit ženě, před tím než vstane, mít na nočním stolku připravený například suchý plátek chleba nebo plátek citrónu, ze kterého vysaje šťávu. (Stadelmann, 2009, str. 28-29)

Jako v každém případě využití aromaterapie je důležité věřit svému čichu. V těhotenství se čich podstatně zlepší a citlivost může zapříčinit možnou nevolnost. Je tedy nutné aromaterapii volit správně podle sebe a neřídít se pravidly. V raném stádiu těhotenství ženy vyhledávají mandarinku, grapefruit, citron, bergamot, neroli a mátu. Tyto esence žena může použít do aromalampy, do koupele nebo pouze přičichnout z lahvičky. Každá žena si může také vyrobit parfém podle své oblíbené vůně smícháním s jojobovým olejem v 10% ředění. Malé množství máty si žena může vetřít na spánky.

Směs doporučována Ingeborg Stadelmann „Košík bylinek“ je vhodná pro ženy, které trpí nejen na nevolnost ale i na slabý krevní oběh. V této směsi je obsažena máta, rozmarýn, šalvěj a myrta a rovněž se může aplikovat pomocí spreje nebo poslouží k masáži lýtek. (Stadelmann, 2009, str. 29-30)

2.4.2 II. trimestr

Velikost dělohy ve 3. měsíci se podobá grapefruitu. Ranní nevolnosti by již měly ustupovat, pokud jimi žena trpěla v začátcích těhotenství. Váhový přírůstek by se měl pohybovat kolem 1,2 kilogramů. Je doporučováno lehké cvičení zaměřené na druhý trimestr, plavání v bazénu se splněnými hygienickými podmínkami.

Ve 4. měsíci se objevuje změna pigmentace v okolí prsních bradavek a také linea fusca, tmavý pruh od pupku níže. Díky progesteronu dochází k častějšímu pocení a vzniku zácpy tím, že ovlivňuje funkci střev. Na zlepšení funkce střev Adéla Zrubecká doporučuje směs k potírání podbřišku ve směru peristaltiky, pohybu střev, a to do 50 ml rostlinného oleje 5 kapek bergamotu, 5 kapek pomeranče, 3 kapky závoru, a 2 kapky máty kadeřavé.

Začátkem 5. měsíce ženy pociťují pohyby dítěte, vznikají otoky dolních končetin, zvětšují se prsy. Jsou pociťovány pocity mdloby a nevolnosti způsobené snížením krevního tlaku i hladinou cukru v krvi, vhodná je proto tato směs do rozprašovače, kdy do 50 ml rostlinného oleje přidáme 8 kapek grapefruitu, 3 kapky borovice, 2 kapky růžového dřeva a 2 kapky závoru (Pařízek, 2009. str. 166-180), (Zrubecká, 2008, str. 149-150)

2.4.3 III. trimestr

Díky uvolnění svalstva v žaludku nebo s rostoucí dělohou nastává pálení žáhy, na kterou Adéla Zrubecká doporučuje hydrolát z heřmánku římského, levanduli či petitgrainu, který je vhodný do rozprašovače. Pro masáž dekoltu, šíje či obličeje použijeme na 50 ml rostlinného oleje 5 kapek citronu, 2 kapky pomeranče, 1 máty kadeřavé. Snižuje se počet červených krvinek, které jsou hlavním nosičem kyslíku, vzniká tedy únava. Tento stav se nazývá anemie a je důležité doplňovat železo a kyselinu listovou. Mohou se objevovat lehké stahy dělohy, které jsou pociťovány jako napětí až mírná bolest, na tyto lehké stahy je vhodná směs do 50 ml rostlinného oleje přidat 15 kapek majoránky a 3 kapky levandule.

Vlivem hormonů se také pánev připravuje na průchod dítěte a začíná se pomalu rozšiřovat. Vhodné je zařadit cviky pro trimestr třetí. Nejčastější jsou pocity únavy, nespavost a poruchy spánku a psychická rozladěnost, v 50 ml rostlinného oleje spolu se 2 kap-

kami růže, 5 kapkami grapefruitu, 3 kapkami růžového dřeva, 3 kapkami santalu a 2 kapkami petitgraimu. (Pařízek, 2009, s. 181-192), (Zrubecká, 2008, str. 149-150)

2.4.4 Předporodní období

V posledních týdnech před porodem se mohou vyskytnout problémy jako například moučnivka, herpes genitális a krvácení. Všechny tyto poruchy lze s aromaterapií překonat. Časté příčiny vaginálního sooru neboli moučnivky, je léčba antibiotiky, stres, anémie či strava s velkým obsahem cukru. Osvědčená věc v boji proti moučnivce je dle Ingeborg Stadelmann často aplikovaná směs „Růžovo-čajovníková esence“, která obsahuje levanduli, manuku, růži a čajovník. Při nákaze herpes genitális je nutný porod císařským řezem, tím pádem by se genitální opar měl nechat ošetřit. Kombinace hydrolátu z meduňky a meduňky v 10% ředění v jojobovém oleji, kdy se nejřív postižené místo omyje hydrolátem a následně aplikován olej. K prevenci nástřihu háze patří olej k masáži hráze, obsahující směs třezalkového oleje a oleje z pšeničných klíčků s muškátovou šalvějí a růží. Tento olej dokáže hráz krásně změkčit a připravit ji na roztažení během porodu. (Stadelmann, 2009, str. 160-169)

2.5 Aromaterapie při porodu

2.5.1 I. DP

První doba, jinak jmenovaná také doba otevírací, začíná nástupem pravidelných děložních kontrakcí, které vedou k otevírání dolního děložního segmentu společně s děložním hrdlem a brankou. Četnost kontrakcí na začátku první doby porodní obvykle nepřekračuje 1-2 během 10 minut. Hlavní element při vyšetření kontrakcí je hodnota bazálního tonu. Ta vyjadřuje výši intrauterinního tlaku jak v klidovém, tak v mezikontrakčním období. Na začátku první doby porodní se tato hodnota pohybuje kole 8-12 mmHg, ovšem na konci první doby porodní výše amplitudy dosahuje až k 50-60 mmHg. Vlna kontrakcí probíhá z oblasti děložních rohů a pokračuje od fundu směrem procervikálním, kdy dělohou kontrakce postoupí za 15 sekund. (Čech, 2014, str. 178-180)

Délka první doby porodní je individuální a liší se od pacientky k pacientce, ovšem záleží také na tom, zda už žena rodila, nebo zda se jedná o prvorodičku. Prvorodičky oproti vícerodičkám mívají obvykle tuto dobu delší, pravidlem to ale nebývá. S použitím aromaterapeutické masáže může porodní asistentka či partner rodičky příjemně ulevit od bolestí zad, šíje či chodidel směsí éterických olejů šalvěje muškátové-

ho, levandule či kadidla. Tyto oleje efektivně uvolňují a navozují potřebnou energii, důvěru ve vlastní tělo a v sebe samu. (Zrubecká, 2008, str. 162)

Dobu mezi kontrakcemi lze zpříjemnit vůněmi jako například jasmín, růže, ylang-ylang, šalvěj nebo muškát, ovšem ve velmi nízké koncentraci a v malém množství a to z toho důvodu, že dítě musí cítit svou matku ihned po porodu, nesmí tedy být jej přirozená vůně přebyta jiným aromatem. První kontakt novorozence s matkou je velmi důležitý pro další vývoj jejich vzájemného vztahu a psychického stavu, měl by tedy být přirozený a ovlivněn co nejméně faktory. (Stadelmann, 2017, str. 142)

Pokud u ženy nastane vyčerpání po fyzické i psychické stránce z důsledku dlouho-trvajícího porodu, je možné v této situaci využít směs éterických olejů s grepem, gerániem a černým pepřem. Olej může partner opět aplikovat masáží na bedra, hrudník, šíji či ramena. Grep svou vůní osvěží, odstraní únavu a dodá energii, černý pepř dodá výraznou sílu a geranium úžasným způsobem pracuje s psychikou ženy a zklidní mysl. (Zrubecká, 2008, str. 163)

2.5.1.1 Podpora zdravé děložní činnosti

Skvělým způsobem, jak rodičku uvolnit, prohřát a prokrvit podbříšek, je teplá koupel, do které se přidá 5 lžic mléka s obsaženými 4 kapkami 100% éterického levandulového oleje. Stahy se ovšem dají podpořit také masáží. Olej poslouží k masáží podbříšku, kdy do 5 lžic mandlového oleje použijeme po 2 kapkách 100% éterického oleje ze skořice, hřebíčku, zázvoru a verbeny. (Celostní medicína, 2008)

2.5.2 II. DP

Druhá doba porodní neboli doba vypuzovací, začíná zánikem branky a končí vyjmutím plodu, kdy plod prochází tvrdými i měkkými porodními cestami. Mezi faktory ovlivňující druhou dobu porodní jsou například děložní kontrakce a to zejména jejich intenzita, dále zapojení břišního lisu, přizpůsobení porodních cest a velikost plodu. (Čech, 2014, str. 185)

Je velice důležité v této době zesílit děložní kontrakce k vypuzení plodu. K naladění psychiky je výborné růžové dřevo, éterický olej s obsažením kadidla okysličí organismus a také díky těmto aromátům dochází ke zmírnění bolesti při děložních kontrakcích. Dále je vhodné využít u porodu jasmín s jeho tonizačními účinky. (Zrubecká, 2008, s. 163-164)

2.5.3 III. DP

Třetí doba porodní je zahájena porodem plodu a ukončena vypuzením placenty a plodových obalů. Děloha se po porodu plodu stáhne k pupku za pomoci retrakce, tzn. nevratný stah děložní svaloviny. Po fázi klidu nastávají v děloze opět kontrakce, díky kterým nastává odlučování placenty. (Čech, 2014, str. 188)

Jak již bylo o účincích jasmínu psáno u II. DP, nesmí chybět ani v této době porodní, kdy je opět aplikován masáží břicha. Díky svým tonizujícím účinkům způsobuje rychlé odloučení placenty. (Zrubecká, 2008, s. 164)

2.5.4 Poporodní období

Toto období již patří k ranému období šestinedělí a její délka je přibližně 2 hodiny. Děloha se ihned po vyloučení placenty s plodovými obaly retrahuje. Při fyziologickém porodu krevní ztráty nepřesahují 300 ml. (Čech, 2014, str. 188)

Pokud u ženy, novopečené matky, nadejde ke zhoršení psychického stavu, účinný je pomeranč, geranium, ylang-ylang, růže a také meduňka. (Zrubecká, 2008, s. 164)

2.6 Aromaterapie v šestinedělí

2.6.1 Hojení porodního poranění

Nejlepší prevencí proti poranění hráze je její ochrana a péče. Ovšem u některých případech pouze chránění hráze nestačí a musí se podniknout krok k vyhnutí se mnohem většímu poranění, než by vzniklo, tedy epiziotomie. Pokud se musí provést epiziotomie, pokusíme se tedy alespoň o její nejlepší průběh hojení. Prvních pár dnů po porodu se doporučuje se vyhýbat sezení, dlouhé chůzi či stání. Doba zacelení rány je velmi individuální. Mezi neúčinnější metodu k péči o poporodní rány je sedací koupel. Tato forma je zároveň i velice příjemná, díky směsi „*Hojivá koupel*“, ve které je obsažena kombinace EO pravého heřmánku a zelenomodrého oleje z řebříčku, levandule, geránia a růžový EO, který je ve směsi pro péči o rány nejpodstatnější. Sedací koupel s touto směsí společně se solí z Mrtvého moře působí také dezinfekčně a kůži vysušuje, což napomáhá k hojení rány. Sedací koupel se doporučuje k ošetření jak poraněné hráze, stydkých pysků, dokonce i k ošetření poševních stěn. Doporučená teplota vody první den je přibližně 28°C, následující dva až tři dny už kolem 32°C, poté se teplota vody doporučuje na tělesnou teplotu. Po sedací koupeli se doporučuje ránu nechat samovolně oschnout na vzduchu. (Stadelmann, 2017, s. 187-188), (Stadelmann, 2009, s. 292)

V péči o poporodní poranění patří mimo sedací koupel i různé druhy mastí. Kostivalová mast podporuje hojení hlubších a problematických poranění. Směs třezalky, měsíčku v mandlovém oleji, včelího vosku, bambuckého másla, lanolínu, kostivalové a propolisové tinktury, podporuje hojení hlubších a problematických poranění hráze a její doporučená aplikace je 2x denně na gázový čtvereček. K ošetření zanícených ran je vhodná měsíčková mast, která obsahuje měsíček v mandlovém oleji, včelí vosk, lanolin, propolisovou a měsíčkovou tinkturu a aplikace probíhá stejně jako u masti kostivalové. (Stadelmann 2017, s. 189-190)

2.6.2 Podpora rekonvalescence po porodu

Období šestinedělí je označováno za dobu, kdy se tělo ženy dostává do stavu před těhotenstvím. Ke správnému navrácení přispívá lehké cvičení, při kterém žena musí dodržovat zásady, aby nedošlo k jejímu poškození. K základním pravidlům patří provádět cviky do pocitu tahu, nikoliv přes bolest. Některé cviky lze provádět již první den po porodu, avšak pokud se na to žena necítí, necvičí. Již první den po porodu může žena začít s vtahováním břišní stěny a pánevního dna. Dojde tak k lepšímu prokrvení této oblasti a

tím i lepšímu hojení. K zamezení žilní trombózy je důležitá také cévní gymnastika, kterou žena může provádět pohybem nohou vleže na lůžku, nebo lehkou chůzí s doprovodem. (Vítková, 2007, s. 85-87)

První poporodní den by žena neměla vstávat bez dohledu, zejména tedy po krvácení silnějším. Vzhledem k tomu, že žena ztratila větší množství krve (ztráta krve je individuální), dojde ke snížení tlaku a žena může omdlít. Během několika dnů by mělo docházet k redukci množství odchozích očistků, jsou také přítomny krevní sraženiny, které se také postupně zmenšují. Očistky, které odcházejí z dělohy, postupně mění svou barvu na světlejší, až jsou nakonec bělavé a na konci šestinedělí vymizí. (Stadelmann, 2009, s. 267-269)

Co se týče stahování dělohy a bolestí s tím spojené, prvorodičky je přirovnávají k lehkým stahům, oproti tomu víceroodičky tento stav popisují jako velmi nepříjemný, někdy až bolestivý. Během kojení, vlivem vyplavování oxytocinu, se děloha zavinuje a jsou pociťovány bolestivější stahy.

Během první poporodního dne lze dělohu vyhmátat ještě v místě pupku. Správné zavinování dělohy probíhá každý den plynule a to přibližně kolem 1 prstu za den. Pro správné zavinování dělohy je důležité pravidelné vyprazdňování močového měchýře, jelikož plný močový měchýř utlačuje dělohu a ta se správně nestahuje. Dále ke správnému zavinování dělohy patří pravidelné cvičení, které dále pomáhá ke zpevnění pánevního dna. (Stadelmann, 2009, s. 268)

Pro ženy v období šestinedělí jsou velmi vhodně éterické oleje, které navozují vnitřní klid a vyrovnanost. Mezi takové oleje patří oleje z květů a dřeva, jako je fenykl, geranium, jasmín, muškátová šalvěj, růže a růžové dřevo, cedr a cypřiš. (Stadelmann, 2009, s. 276)

2.6.3 Kojení

2.6.3.1 Fyziologie kojení

Prsy patří mezi párové orgány uložený na přední straně prsního svalu v oblasti třetího až šestého hrudního žebra. Mléčná žláza (glandulae mamma) uložena v prsou se skládá z 15 až 20 laloků, které se dále člení na menší lalůčky, postupně se spojují do mlékovodů a vyúsťují na prsní bradavce (papilla mammae). Centrálně uložený prsní dvorec (areola mammae) je silně pigmentovaný a na jeho okraji vyúsťují Montgomeryho žlázy, které vylučují tekutinu ke zvlhčení prsu a tak k jeho chránění při kojení. Pigmentace prsního dvorce se v těhotenství zvyšuje, záleží také na typu ženy, kdy u tmavovlasé ženy bude pigmentace výraznější. (Rokyta, 2009, s. 118), (Sák, 2010, s. 11).

Během sání dítěte se dostává do krve matky hormon oxytocin, který se tvoří v mezimozku, šířen je prostřednictvím podvěsku mozkového. Oxytocin působí na dostupnost a vývod mléka, zatímco prolaktin zodpovídá za produkci mléka. (Laktační liga, 2003)

Bezprostředně po porodu by mělo docházet k bondingu, první kontakt matky s dítětem, kdy vznikají první vazby dítěte na matku i naopak. Odehrává se v tento moment tzv. „Zlatá hodinka“, která je určena právě pro matku a dítě, aby se vzájemně poznali. Dochází tak současně i k zamezení tepelných ztrát, jelikož kůže matky vydává příjemné teplo, lze tedy provést ošetření novorozence i na těle matky.

Dle výzkumu klinické psycholožky Michaely Mrowetz z Opavy vyšlo následující: *„pouhá třetina matek je v prvních dvou hodinách po porodu v bezprostředním kontaktu s dítětem, méně než třetina v přerušovaném kontaktu (dítě odebíráno na ošetření, vážení, mytí atd.) a více než třetina nemá v prvních dvou hodinách se svým dítětem žádný kontakt. Bonding je možný i po porodu císařským řezem, přesto je u nás oddělena po takovém porodu matka a dítě ve více než dvou třetinách případů.“* (Fakta o porodu, 2017)

2.6.3.2 *Mateřské mléko*

Jako první od porodu produkují prsy mlezivo. Na rozdíl od zralého mateřského mléka mlezivo obsahuje dvakrát více bílkovin, minerálních látek a vysoké množství mléčného cukru, které se nadále zvýší.

Přechodové mléko se tvoří od nalití prsů. Zvýšený podíl tuků lze poznat jeho žlutou barvou a dítě tak dorovná váhový úbytek. Podíl mléčného cukru se zvýší, naopak bílkoviny o třetinu klesnou. Toto složení mléka se zachová přibližně dva týdny, než se dostaví mléko zralé.

Zralé mateřské mléko se vytvoří přibližně po dvou až osmi týdnech. Obsažený mléčný tuk se zdvojnásobí, mléčný cukr se zvýší a bílkoviny klesnou přibližně o polovinu (Stadelmann, 2009, 378-379)

2.6.3.3 *Podpora kojení*

Tvorba mateřského mléka je přirozený proces, který započne krátce po porodu. V ideálním případě není třeba žádné podpory a zásahu. Mateřské mléko je obnovováno přesně tak, jak je potřeba. Tvoří se automaticky tak, aby stačilo potřebám dítěte. Pokud je tedy dítě kojeno dle svých potřeb, tvorba mléka se stále bude obnovovat.

Začátky kojení jsou jak pro matku, tak pro dítě náročné, jelikož na své potřeby nejsou zvyklí. Matka musí být ohledně kojení trpělivá. Pokud se matce zdá, že mléka ubývá, je nutné ohlídat určité aspekty. Někdy pouze stačí vyměnit příliš těsnou podprsenku a kontrolovat přísun tekutin a problém by měl ustát. Je také důležité vyvarovat se stresu, s veškerými starostmi ohledně kojení se žena může svěřit své porodní asistenci, která jí poradí, jak dále postupovat. (Stadelmann, 2015, str. 179-180)

Ohledně pomoci aromaterapií k povzbuzení laktace Ingeborg Stadelmann uvádí, že má velmi dobré zkušenosti s Olejem na podporu kojení. Tato směs silně aromatické vůně oleje je složena z anýzu, fenyklu, mrkvových semen, koriandru, římského kmínu, levandule, růže, měsíčku v mandlovém oleji, pupalkového, sezamového, jojobového oleje a oleje z vlašských ořechů. Malé množství tohoto oleje matka vmasíruje k uvolnění tkáně a tím podpoří mléčné žlázy. Tento olej by se měl vmasírovat před každým přiložením, zejména tedy v prvních dnech po porodu. Matka provádí masáž krouživými pohyby a měla by se vyhnout dvorců a bradavek, aby olej nedráždil dítě. (Stadelmann, 2015, str. 180-181)

Nejdůležitějším bodem v péči o prsy během kojení je správná technika přikládání. Další bod, který ovlivňuje stav bradavek, je vlhkost způsobená odcházením mateřského mléka. Žena by v těchto případech měla sáhnout po vložkách do podprsenky vyrobené z přírodních materiálů a to bez ochrany proti mokrú. Tyto vložky jsou vyrobeny z přírodní vlny a čistého hedvábí, které jsou antibakteriální a protizánětlivé. Oba tyto materiály nebrání cirkulaci vzduchu kolem prsou a tím pádem jsou bradavky v suchém prostředí. Pokud má žena pocit, že by měla bradavky suché a vyhledávala by vhodnou mast, osvědčeným prostředkem je meduňkový nebo růžový balzám. Základem těchto balzámů je bambucké máslo, které na sebe váže tekutiny. Obsahuje také vitamin E a provitamin A. Další výhodou je rychlé vsáknutí do kůže, tudíž na prsu nezůstávají zbytky masti a pokožka prsu zůstává hebká a poranění se lépe zacelují. (Stadelmann, 2015, str. 178)

Pečující krém o prsy složený z meduňkového a růžového hydrolátu, aloe very v řepkovém oleji, sezamového a jojobového oleje, včelího vosku a bambuckého másla, je ideálním prostředkem pro pravidelnou péči o bradavky a jeho aplikace by měla probíhat ideálně 1-2x denně po kojení. Tenká vrstva se nanese na bradavky a důkladně vmasíruje. (Stadelmann, 2015, str. 179)

S poraněním bradavek je úzce spjata špatná technika kojení, sání nebo přiložení. Při každém problému s kojením žena může kontaktovat laktační poradkyni či porodní asistentku, která ženě objasní a naučí správné techniky kojení. Pokud však ženě vznikly ragády, měla by se zvolit poloha dítě tak, aby při kojení mělo ránu prsu v koutku úst. Dále je doporučováno ošetření bradavky pupalkovým olejem k zahojení ranky. (Zrubecká, 2008, str. 169).

K ucpání mlékovodu dochází opět v případech chybného přikládání, nebo pokud matka omezuje kojení. Mléko se v prsech začne hromadit, objeví se bolestivost, zduření, zarudnutí a může se objevit také horečka. K úlevě je doporučováno přiložit studené obklady či obklady z tvarohu. Samozřejmě i zde pomůže aromaterapeutický olej k masáži prsou, který obsahuje směs EO, která působí protizánětlivě a tlumí bolestivost a to tea tree, levandule, heřmánek římský, pupalkový a slunečnicový olej. Je třeba jej vmasírovat krouživými pohyby z vnější strany směrem k dvorci. Při aplikaci této směsi se musí dbát zvýšené opatrnosti a nenanést jej přímo na bradavky. Masáž musí být prováděna co nejjemněji. (Zrubecká, 2008, str. 169)

2.6.4 Novorozenec

Ve všech případech podávání aromaterapie, jako například koupele, osvěžovače vzduchu či obklady, děti velmi dobře reagují, ovšem jako nejvhodnější forma aromaterapie je masáž. K tomuto druhu masáže matka nepotřebuje zvláštní informace. Již od narození se matka svého dítěte dotýká ve všech směrech péče o něj, od kojení po koupel. Je tedy možné začlenit pravidelně jemnou masáž aromatickými oleji například po koupání nebo při ukládání ke spánku. Takto pravidelné využívání aromaterapie může působit jako preventivní medicína u různých druhů infekcí či nachlazení. Aromatické oleje lze také využít k drobnému poranění, odřenin či po bodnutí hmyzem. Mezi nejznámější dětské oleje je řazen heřmánek, který se pro své jemné vlastnosti doporučuje pro mnoho problémů, jako například prořezávání zoubků, vyrážky či bolesti břicha. Dalším vhodným olejem je olej levandulový, růžový, benzoe či helichrysum. (Davisová, 2005, s. 113-116)

Při používání aromaterapie u novorozenců nikdy nepoužíváme neředěné esenciální oleje a to ve všech formách aplikace, orálně se esenciální oleje nedoporučují vůbec. Pokud je zvolena forma inhalace, zpočátku je doporučovaný interval pár vteřin, podle reakcí zvyšovat. (Davisová, 2005, s. 115)

PRAKTICKÁ ČÁST

3 FORMULACE PROBLÉMU

Aromaterapie je ověřená léčebná metoda. Působí na celou osobnost člověka včetně duše i těla. Dnešní doba vyzývá k návratu přirozených prostředků k podpoře zdraví. Podpora a holistická péče o ženy v období mateřství je práce porodních asistentek. (Stadelmann, 2017, str. 16)

Domnívám se, že s tímto tématem nejsou ženy dostatečně seznámeny. Dle mého názoru by mohlo být více dostupných informativních prostředků a materiálů, více přednášek či konferencí veřejných nejen pro odborníky, ale také pro laické publikum.

V praktické části se věnuji využívání aromaterapie v práci porodní asistentky a to zejména v období těhotenství, porodu a šestinedělí. Proto jsem si kladla následující hlavní výzkumné otázky: Jak aromaterapie působí na ženu v období těhotenství, porodu a šestinedělí? Jaké mají porodní asistentky zkušenosti s účinky aromaterapie ve své praxi? Vyhledávají ženy tuto alternativní možnost péče a je jim vůbec nabízena?

4 CÍL VÝZKUMU A VÝZMNÉ OTÁZKY

4.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé bakalářské práce je představit využití aromaterapie v praxi porodní asistentky a to zejména v období těhotenství, porodu a šestinedělí.

4.2 Dílčí cíle

- 1) Popsat zkušenosti porodních asistentek a účinky aromaterapie a případné nežádoucí účinky
- 2) Zjistit, jak se porodní asistentky v aromaterapii vzdělávají
- 3) Zjistit, jaké aromaterapeutické prostředky efektivně pečují o ženu v těhotenství
- 4) Zjistit, jaké zkušenosti mají porodní asistentky s aromaterapií při porodu a v šestinedělí

4.3 Výzkumné problémy/otázky

- 1) Jaké mají porodní asistentky zkušenosti s využitím aromaterapií
- 2) Jaké mají porodní asistentky zkušenosti s nežádoucími účinky aromaterapie?
- 3) Jaké aromaterapeutické prostředky využívají porodní asistentky v těhotenství ženy?

5 CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU

Výběr respondentek byl pro tento výzkum záměrný. Zvolila jsem 2 porodní asistentky z praxe, které ve své práci využívají aromaterapii. Kritérium pro výběr respondentek je minimální zkušenost s aromaterapií 5 let.

Respondentka A pracuje v komunitní péči, je jí 54 let a aromaterapii se věnuje 6 let. Spolupráce s ní mi byla doporučena mou vedoucí práce. Seznámení se a domluva proběhla na festivalu Cesty ženy- matky.

Jako druhou respondentku jsem si vybrala porodní asistentku pracující na porodním sále ve Fakultní nemocnici v Plzni. Respondentce B je 42 let a aromaterapií se zabývá již 12 let. S touto respondentkou jsem se seznámila během praxe na porodním sále.

Vybrané respondentky jsem zkontaktovala prostřednictvím e-mailové korespondence, kde jsem je seznámila s podrobnostmi mé práce, informovala je o zachování anonymity údajů prostřednictvím informovaného souhlasu a domluvila jsem si s nimi čas a místo schůzek.

6 METODIKA PRÁCE

Pro potřebné informace k teoretické části bakalářské práce jsem využila odbornou literaturu a relevantní internetové zdroje. K získávání informací pro praktickou část mé bakalářské práce jsem zvolila kvalitativní výzkum. Tento typ výzkumu mi umožnil získat podrobnější informace a zaměřit se na porodní asistentky, které mají s aromaterapií v porodnictví zkušenost nebo ji aktivně využívají/nabízejí.

Tento výzkum je proveden formou polostrukturovaného rozhovoru, který je vhodnou metodou pro dané téma práce.

7 ORGANIZACE VÝZKUMU

Rozhovory s porodními asistentkami probíhaly v klidném prostředí v lednu a únoru roku 2019 v Plzni tzv. face to face- tedy osobně. S oběma respondentkami jsem se sešla pouze jednou, všechny další potřebné informace jsme doplnily pomocí elektronických prostředků. Předpokládaná délka rozhovoru byla 60-90 minut. Na rozhovor s respondentkami jsme měly dostatek času, klidu a soukromí. Získané informace byly po souhlasu respondentů nahrány na zařízení zaznamenávající hlas. Rozhovory byly dále přepsány do PC a dále zpracovány.

8 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

8.1 Respondentka A

8.1.1 Úvod

Respondentce A je 54 let. V současné době pracuje jako porodní asistentka a to ve velmi různorodém prostředí. Vede předporodní konzultace ve vlastním centru, kam za ní budoucí matky, pokud je to možné, dojíždějí. V případě, že její klientky do centra dojíždět nemohou, navštěvuje je v jejich domácím prostředí.

Dále pořádá v mateřských centrech a lesních školkách semináře, také se podílím na pořádání festivalu zaměřený na zdravé těhotenství a přirozený porod. V případě, že ji o to klientky požádají, je ochotna je doprovázet až na porodní sál. Výjimečně navštěvuje také ženy na oddělení šestinedělí, kam nechodí příliš ráda, jelikož zde již působí laktační poradkyně a svou prací by mohla ovlivnit či narušit zavedený chod oddělení.

Celková praxe ve zdravotnictví respondentky A je 32 let. Samotnou aromaterapií se ale zabývá přibližně 6 let a to od její první cesty na Srí Lanku. O své cestě a prvním setkání s aromaterapií říká: *„Na Srí Lanku jsem se dostala, jelikož jsem musela změnit prostředí. Jelo nás 6 žen a jednou z nich byla paní Jana H., která se již dlouhá léta aromaterapií zabývá. Během debat s ní opakovaně narážela na to, že v mém oboru – porodní asistentka – je užití aromaterapie přínosné a účinné. Seznámila mne také s prací s aromatickými oleji.“*

8.1.2 Vzdělávání

Vystudovala gymnázium, poté pokračovala ve dvouleté nástavbě v oboru ženská sestra. Po prvotním studiu následovala několikaletá praxe v nemocnici na gynekologicko-porodnickém oddělení. Zde dostala nabídku od vrchní sestry, aby si dodělala bakalářské vzdělání. To získala na lékařské fakultě v Plzni a po roční pauze následovalo studium zdravotně sociální péči a rehabilitace v Českých Budějovicích, kde státní zkouškou získala magisterský titul.

Dle respondentky A je aromaterapie samostatnou vědou, kterou je potřeba neustále objevovat a být aromaterapeutem znamená se stále vzdělávat, objevovat a konzultovat s ostatními odborníky: „*Neustále se vzdělávám. Navštěvuji aromaškolu. Ta se koná každý měsíc. Zde se seznamujeme s novými oleji, technikami, vyprávíme si své zážitky a zkušenosti, postřehy. Využívám také nabídek UNIPY¹, která pořádá velice zajímavé kurzy, jako je třeba Taping², první pomoc novorozence a podobně. Je stále co objevovat a vylepšovat.*“

8.1.3 Zkušenosti s aromaterapií

Své poznatky a zkušenosti předává dál. Pořádá několik seminářů ročně. Tyto vzdělávací přednášky se týkají například první a poslední menstruace. Jsou to informace, které předávají matky svým dcerám a ty zase o několik let později svým dcerám. Další semináře se zabývají problémy, jako například když se nedaří počít, o setkání se smrtí a podobně. Vzdělává nejen laickou veřejnost, ale také odborné publikum, kdy příležitostně vyučuje studenty vysoké školy, obru porodní asistentka.

Studovat aromaterapii se rozhodla po své intenzivní první zkušenosti na Srí Lance. Aromatické oleje a rozmanité esence je totiž obklopovaly každý den a doprovázely je na cestě celým ostrovem. Dalším jejím setkáním s aromaterapií byl právě na již zmíněném festivalu.

Po seznámení s aromaterapií následovala její aplikace. Tu nejdříve testovala sama na sobě, později, až po ověření možných účinků, na ostatních. Podle ní je pro aromaterapeuta velice důležitý jakýsi mentor: „*Jana H. mne přivedla na cestu aromaterapie a učila mě, jak ji správně používat. Mentorka Jana byla nejen v začátcích velkou oporou. Kdykoliv mi pomohla, poradila a mohla jsem se na ni obrátit. Konzultovala jsem s ní vše, s čím jsem si nebyla jistá nebo s čím jsem neměla doposud žádnou zkušenost či v případě nějakých negativních reakcí na aromaléčbu.*“

¹ UNIPA = Unie porodních asistentek, z. s. je nezisková organizace porodních asistentek a studentek porodní asistence.

² Taping = technika sloužící k fixaci svalů i kloubů, pomáhá od bolesti svalů či korekci jizev.

Respondentka A používá různé oleje. Sama doporučuje a má obecně velmi dobrou zkušenost s olejem „Volání porodu“, který obsahuje teplé oleje jako například zázvor, skořici a hřebíček. Ten doporučuje použít v případě, že je žena již v termínu porodu a hrozí jí přenášení, tím pádem indukovaný porod. Tato směs by měla napomoci k vyvolání porodu přirozenou cestou a nemělo by tedy být nutné použít hormonální léčiva. Další dobrou zkušenost s aromaterapií má s účinky rozmarýnu: *„Nastala situace, kdy ve druhé době porodní zeslábly a postupně se vytrácely kontrakce. Lékaři tedy navrhli aplikaci oxytocinu k podpoření kontrakcí. V tu chvíli jsem nanesla na obličej rodičky olej s rozmarýnem, aby se ho nadechla. Po vdechnutí aromatu z oleje se dostavily velmi silné kontrakce a žena úspěšně porodila i bez aplikace oxytocinu.“*

8.1.4 Názory na aromaterapii

Dále mne při mém výzkumu zajímalo, zda jsou ženy této metodě opečovávání nakloněny a aktivně ji vyhledávají již během těhotenství. Podle názoru respondentky A jsou ženy této metodě velmi nakloněny. Může to být především tím, že u žen je nejdůležitějším smyslem právě čich. Daleko důležitější je pro ženu své miminko cítit, oproti tomu pro muže je nejdůležitější své dítě vidět a slyšet. Příkladem je císařský řez. Když se žena poprvé nadechne a ucítí své dítě, spustí se jí lavina hormonů.

Co se negativních názorů a postojů týče, s těmi se příliš v soukromé praxi respondentka A nesetkává. Nikomu totiž své metody nepodsouvá a ženy si ji vyhledávají samy po různých doporučeních a zkušenostech ostatních matek. Jediné negace, které na aromaterapii směřují, bývají někdy až ze stran nedůvěřivého personálu porodnic. Zajímalo mne, jak s těmito negativními názory dále pracuje a jestli se v jejím okolí setkává s dalšími zdravotníky, co aromaterapii aplikují: *„Mé kolegyně porodní asistentky aromaterapii využívají, ale ne nějak hojně. Každá ovšem zná nějaký olejíček pro uvolnění, třeba do koupele, co ženám doporučují. Od porodních asistentek jsem se s vyloženě negativním názorem dosud nesetkala. Co se týče lékařů tak má zkušenost je taková, že většinou nic neříkají, stojí opodál, nechají mne konat svou práci, ač si o tom myslí své. Během své praxe jsem navštívila všechny porodnice Plzeňského kraje, Hořovice a Rakovník. Názory na práci s aromaterapií byly vesměs všude podobné.“*

8.1.5 Využití v praxi porodní asistentky

Způsoby aplikace aromaterapie se liší podle příležitostí a okolností. V případě, že je žena těhotná, nejčastěji respondentka A doporučuje masáže, koupel anebo formou rozprašovače. V žádném případě nedoporučuje aromalampu. Je to z toho důvodu, že po přibližně dvaceti minutách se olej v aromalampě připaluje a musí se vyměnit. Při porodu ale porodní asistentka pečuje o ženu a nemůže hlídat vonné oleje a svíčky v aromalampách. Aromaterapii kombinuje také s tapingem, aktivací tlakových bodů, vodoléčbou (sprchou, vlažnou vodou, koupelí) a dalšími metodami.

Při aplikaci aromaterapie je samozřejmostí výběr kvalitních a čistých olejů. Respondentka používá a doporučuje značky Nobilis Tilia anebo Elinor. Směsi si také připravuje sama. Ty pak aplikuje na své klienty a také sama, dokonce každodenně. Často se na ni obrací s prosbou o radu či ošetření také její známí a rodina.

Jejími nejčastějšími klienty jsou právě ženy v období těhotenství, ale také ostatní ženy od menarché³ po klimakterium.

Na otázku, zdali je mezi obdobími jako je těhotenství, kojení, šestinedělí a klimakterium zásadní rozdíl při užití aromaterapie odpověděla rozhodně: „*V těhotenství a při kojení zdaleka ženy nemohou užívat všechny oleje, to samé platí jak u miminek, tak u žen v šestinedělí. Je také důležité ředění olejů na velmi jemný olej. Hormony jsou například v klimakteriu velice rozbourané a geranium je naprosto vhodný olejíček. Především v těhotenství je ale důležité být opatrný. Oleje k ženě řadím podle toho, že si spolu sedneme a popovídáme do hloubky o jejím dětství, životě, sexualitě, partnerovi, případně o jejích zraněních. Většinou se dotkneme témat, která žena s sebou nese i roky. Na to konkrétně můžeme najít daný olejíček. Jdeme do psychické i fyzické roviny a podle toho se společně rozhodujeme co použít a co ne. Pak přijdou na řadu tři oleje a já ženu nechám vybrat si je podle vůně.*“ V případě užití aromaterapie pro novorozence, spíše se setkává s tím, že oleje nepomohou než by nějak uškodily.

³ Menarché= první menstruace

Respondentka A popisuje případ, kdy byla prostřednictvím e-mailu kontaktována ženou, jež prošla zamlklým potratem a měla se dostavit do nemocnice na kyretáž, kterou ovšem odmítla: „*Jelikož jsem si nebyla jistá, jak v tomto případě postupovat, kontaktovala jsem svou mentorku. Ta mi poradila, že tato žena potřebuje doplnit životní sílu a energii, která se ukryvá v ledvinách, tudíž se pro ni nejlépe hodí kořeny rostlin. Nejvhodnějším olejem se tedy jevílo užití vanilky*“ Dále už tento případ respondentka A nerozváděla.

Na závěr rozhovoru jsem svou respondentku požádala o nějaké rady a doporučení pro budoucí porodní asistentky. Ta radí, aby si o své profesi a případném využití aromaterapie v jejich praxi zjistily co nejvíce informací a předem tuto alternativní možnost léčby a povzbuzení neodsuzovaly. Dle jejího názoru každá porodní asistentka inklinuje k různým věcem. I kdyby prý porodní asistentka znala a užívala alespoň jeden olej, který by se jí osvědčil, zjistí, že budou ženy v jejich rukách spokojenější.

8.2 Respondentka B

8.2.1 Úvod

Pro druhý rozhovor jsem si vybrala respondentku B, které je 42 let. Nyní pracuje na porodním sále Na jedné z perinatologických klinik v České republice, na porodním sále. Jako porodní asistentka pracuje již 23 let. O svých aktuálních možnostech a práci dále uvádí: „*Přijde mi to jako včera, kdy jsem na tuto pozici nastoupila. Laškuji ale s myšlenkou komunitní péče, ale takovou práci si nedokážu představit z organizačního hlediska. Neděsí mne zodpovědnost, ale to všechno okolo bych asi nezvládla. Momentálně využívám délky své praxe. Mohu si už spoustu věcí dělat po svém a využívám různé možnosti podle toho, jak sama uznám za vhodné.*“ Co se týče aromaterapie, s tou má respondentka B praxi přibližně 13 let. „*K aromaterapii jsem se já osobně dostala přes paní Evu K., která vedla jeden seminář, kterého se naše oddělení zúčastnilo. Od té doby, kdy jsme se této alternativní metodě naklonili, ji využíváme.*“

Během rozhovoru jsem se své respondentky zeptala, co ji na aromaterapii baví a zajímá. S úsměvem na tváři odpověděla: „*Na aromaterapii mně baví to, že je voňavá. Je to alternativní cesta. Než člověk sáhne po nějaké nepřirozené chemikálii, dá se přeci využít ve všech sférách zdravotnictví cesta přírodní a tělu přirozená. Aromaterapie je taková polyfunkční medicína.*“

8.2.2 Vzdělávání

Po absolvování Střední zdravotnické školy pokračovala ve studiu porodní asistence na vysoké škole v Českých Budějovicích. Stejně jako respondentka A také respondentka B uvádí, že je při práci aromaterapeuta zapotřebí další a neustálé vzdělávání. Sama sebe vzdělává četbou odborné literatury, účastní se tematických seminářů, například seminářů pořádané UNIPOU.

8.2.3 Zkušenosti s aromaterapií

Jako první aplikovala své znalosti z oblasti aromaterapie na její rodině, přátelích a dětech. Dále jsem se zajímala, co ji samotnou přesvědčilo o tom, že je aromaterapie účinná a vhodná alternativa léčiv: *„Samotnou mě přesvědčily účinky aromaterapie na miminkách, zrovna na mých synovcích. Na pupeční pahýl lze místo alkoholu nakapat olej z levandule. Ta potřebnou práci zvládne sama. Dále jsem zkoušela růžový olej na masáže, různé oleje na prsa. Takové oleje se mi osvědčily jako laktační poradkyni, na ty nedám dopustit. S aromaterapií mám také skvělé zkušenosti při zavinování dělohy ve třetí době porodní při odlučování placenty, kdy používám jasmínový olej a za přibližně 2-3 minuty se dostaví kontrakce, kdy se odloučí placenta i bez použití oxytocinu. Používám jak olej jasmínový, tak také šalvěj jakožto silné uterotonikum.“* Dodává, že na porodním sále Fakultní nemocnice mají směsi přímo na I. a II. dobu porodní.

Mezi nejvíce používaný olej respondentka uvádí jasmínový olej, pro jeho uterotonické účinky, na podporu kontrakcí i pro odloučení placenty volí aplikaci masáží. Dalšími velice potřebnými oleji uvádí respondentka levanduli a rozmarýn pro analgetický účinek. Tyto oleje pro lepší dosažení uklidnění aplikuje do vany nebo při masáži kříže při sakralgiích. Dále využívá citron k navození energie a osvěžení, doporučuje k inhalaci nebo provonění místnosti. Citron také doporučuje při suspektním CTG záznamu. Respondentka B uvedla: *„Mám k tomu takovou vychytávku. Na kapesníček nakapu pár kapek citronu a položím ho na topení. Není nutná aromalampa“.*

Pro I. dobu porodní doporučuje směs Gaia od Nobilis Tilia, který obsahuje mandlový a slunečnicový olej, ÉO šalvěje muškátové, levanduli lékařskou a ÉO z kadidlovníku.

Ve II. době porodní doporučuje hřebíček, který vmasíruje do plosek nohou. *„Nově máme na porodním sále také květové esence, které uklidňují, dodávají energii a sílu, ovlivňují hormonální systém, působí i na miminko, což prokazatelně vidíme na CTG záznamu.“*

Olejíčky si také míchají samy, porodní asistentky na porodním sále se snaží o jakousi osvětu v tomto oboru. Dále také respondentka B uvedla: „Vím, že aromaterapii na porodním sále nevyužívají všechny porodní asistentky, protože mají třeba alergii, nebo jim některé ÉO nevoní. Takže myslím, že denně, a cca 1/2 asistentek. Domnívám se, že některé porodní asistentky účinku zase až tak nevěří, ale je jim příjemné, že provoní prostředí a mají v ruce další prostředek, který můžou rodičům nabídnout.“

8.2.4 Názory na aromaterapii

Má druhá respondentka B uvádí, že ženy aromaterapii nijak zvlášť aktivně nevyhledávají a zajímají se o ni až po jejím doporučení. Po tom, co ženy dostanou takovou nabídku a vyslechnou si možnosti aromaterapie, hojně ji využívají. I kdyby nebyl účinek fyzicky hned po aplikaci jasný, dle respondentky B při porodu pomůže i to, že je místnost provoněna. Ženy se tak cítí příjemněji a nemocniční prostředí již není tak neosobní a nepřirozené. Různými vůněmi se dá působit i na miminko. Respondentka B radí: „Pokud je žena napojena na CTG a záznam zúžený, doporučuji využít citronovou esenci a to inhalací. Má totiž vitalizační účinek, který nabudí a osvěží jak budoucí maminky, tak i miminka.“

Co se týče nějakých negativních názorů, s těmi se respondentka B ze stran maminek nesetkává. Uvádí ovšem, že s negativními postoji se setkává často a to od lékařů. Ti jsou podle jejích zkušeností velice skeptičtí a nevěří ničemu přírodnímu, i když mnoho studií prokazuje, že jsou tyto alternativní metody mnohdy účinné.

O tom, jak se názory na aromaterapii a alternativní medicínu vyvíjejí a mění, hovoří dále: „Po dobu, co pracuji s aromaterapií, se to vnímání kolem ní už trochu změnilo. Zpočátku po mne všichni vyžadovali certifikáty a různá ověření. Já osobně používám oleje od firmy Nobilis Tilia a ty certifikované jsou. Paní Eva K. je biochemička a diagnostička a je atestovaná. Chodí také na dětské JIP do inkubátorů, kam by ji bez těchto kvalifikací nepustili. V této době jsou názory a přístupy už trochu jiné a většinou nás na oddělení nechají, ať si to „patláme“ jak chceme.“

8.2.5 Využití aromaterapie

Z rozhovoru vyplynulo, že na klinice jde mnohdy o čas. Proto není vždy možné se každé ženě individuálně věnovat a zkusit, který z olejů je pro danou ženu nejvhodnější. Snaží se alespoň možnost aromaterapie nabídnout a vyzkoušet, která vůně je ženě příjemná

a která naopak. Nejčastěji ale používají na porodním sále jasmín. Nejčastěji je zde aromaterapie aplikována formou masáže, inhalace či koupele. Pokouší se také využívat homeopatii, květové esence. Respondentka B říká, že: *„Je zajímavé, že aromaterapie a květové esence jsou obhajitelné. Existují totiž hmatatelné důkazy o biorezonanci rostlin, že buňky mají nějakou rezonanci a na bázi toho to funguje. Homeopatii vysvětlit nedokážu, přesto ji ale používám.“*

Respondentka B doporučuje a sama využívá dvě firmy, které aromaterapeutické prostředky nabízí a to Nobilis Tilia a Oshadhi. Oleje sama nevyrábí, ale míchá je dle potřeby. Osobně aromaterapii využívá nejvíce na sobě a svých dětech při běžných onemocněních nebo stresu. Nejvíce však pečuje o ženy těhotné, rodící a v šestinedělí. Pro péči o ně tvoří základ levandule a růže. Levandule s růží je vhodná pro ženy ve všech výše uvedených obdobích, během porodu lze také použít jasmín, rozmarýn a citron. V období šestinedělí působí levandule jako desinfekce na hráz. V neposlední řadě jakožto laktační poradkyně doporučuje na prsa Moiru od Nobilis Tilia, obsahující pupalkový olej se směsí ÉO ve slunečnicovém oleji

Na závěr rozhovoru respondentka B doporučuje budoucím porodním asistentkám se o aromaterapii zajímat, účastnit se seminářů a nastudovat odbornou literaturu. Rozhodně sledává aromaterapii v tomto oboru jako užitečnou a vhodnou. Sama však dodává: *„Alternativní medicínu musíme brát vždy s jistou rezervou. S přírodou je to běh na dlouhou trať. Pokud například chce někdo překonat teplotu pomocí přírodních léčiv, nepřejde ho za 20 minut, ale třeba až za 2 hodiny. Je ale super, že nemusíme neustále sahat pouze po chemických přípravcích, ale máme i tuto možnost.“*

DISKUZE

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala tématem aromaterapie v práci porodní asistentky. Toto téma je stále velice aktuální, i když vychází z pradávnej tradice. Vlastní léčebná a podpůrná síla aromaterapie pomáhá ženě a de facto i porodní asistenci zjemňovat období těhotenství, porodu a šestinedělí.

Jako hlavní cíl mé bakalářské práce jsem si zvolila představení využití aromaterapie v práci porodní asistentky. Záměrně jsem si zvolila jako své respondentky porodní asistentky pracující v odlišném prostředí. Dovolilo mi tedy nahlédnout jak do prostředí komunitního tak i do mě známějšího nemocničního. Respondentka A pracuje v komunitním centru, zatímco respondentka B na klinice.

Původně jsem se domnívala, že odpovědi respondentky B ohledně využití aromaterapie bude velmi strohá oproti respondentce A. Byla jsem příjemně překvapena, že i na klinice je většina porodních asistentek aromaterapii nakloněna. Dle výzkumu Kristýny Brethové, kdy se dotazovala respondentek na možnosti využívání aromaterapie, je zřejmé, že se aromaterapie spíše na pracovištích nepoužívá, než aby ji porodní asistentka využívat nemohla.. (Brethová, 2012, s. 48)

Důvodem, proč se aromaterapie hojně využívá, je zmírnění bolesti během porodu. Dle výzkumu prováděným Masoumehem Namazim, byl vliv aromaterapie ke zmírnění strachu, úzkosti a bolesti při porodu prokázán. Jeho výzkum byl prováděn v Anglii v letech 1990-1998 a zúčastnilo se jej 8000 rodiček. (Michálková, 2017, str. 20) Během studie došlo ke zjištění účinnosti éterického oleje citrus aurantium (pomeranč sladký) jako vhodný přípravek proti úzkosti při porodu. (Namazi, 2014)

Jedním z cílů bylo taktéž popsat první zkušenosti respondentek s aromaterapií, prokázáním její pomoci a také případných nežádoucích účinků. První zkušenosti s aromaterapií a jejími účinky obě dotazované porodní asistentky poznaly po aplikaci na sobě a svých nejbližších. Po té, co si její účinky ověřily a přesvědčily se o kladných výsledcích, začaly ji aplikovat také na své pacientky. Vše pochopitelně s jejich souhlasem a po obeznámení s možnostmi přírodních prostředků, jež jim mohou pomoci nejen při porodu a gynekologických obtížích. Co se týče prvního kontaktu respondentek s aromaterapií, obě respondentky měly svou mentorku, která jim byla vždy ku pomoci a která je se samotnou aromaterapií seznámila. První se se svou mentorkou setkala na svých cestách po Srí Lance, druhá na kurzu pořádaným UNIPou.

Jak respondentka A tak i B byla aromaterapií fascinována pro její vůni a alternativu léčby přímo z přírody. Podle obou je aromaterapie možností, jak se alespoň částečně vyhnout umělým, chemickým léčivům a využít to, co je lidskému tělu přirozenější a tolik jej nezatěžuje. Ohledně negativních účinků uvádí respondentka B, že spíše než s negativním názorem se setkala s tím, že aromaterapie nezapůsobila. Respondentky ve výzkumu Kristýny Brethové v 53% uvedly, že díky aromaterapii snáší bolest mnohem lépe. Dále ovšem 12% respondentek uvedlo, že aromaterapie zkomplikovala průběh porodu. (Brethová, 2012, s. 51)

Dalším cílem bylo zjistit, jak jsou ženy nakloněny této alternativní metodě. Zatímco respondentku A si pacientky sami aktivně vyhledávají po seznámení se s jejími metodami a možnostmi péče na jejím informačním webu, respondentku B rodičky či šestinedělky poznají až v nemocnici po příjmu. Jelikož respondentka B pracuje v klasickém nemocničním prostředí, automaticky pečuje o své pacientky klasicky, jako na každém jiném porodním sále či oddělení šestinedělí. Ona navíc nabízí ze svého vlastního zájmu možnou alternativu pro ženy svěřené do její péče a až po seznámení se všemi možnostmi si ženy zvolí, zda aromaterapii chtějí zařadit či nikoliv. Respondentku A si ženy vyhledávají dopředu a jsou s jejími metodami dopředu seznámeny. Kdyby s aromaterapií a alternativní medicínou nesouhlasily, nekontaktovaly by ji a nepožadovaly spolupráci s ní již před porodem. Z diplomové práce Pavly Skalníkové také vyplývá, že ženy tuto metodu vyhledávají skrze internet, doporučení známých či lektorů předporodních kurzů. (Skalníková, 2015, s. 75)

Otázkou také bylo, jakých prostředků respondentky pro další vzdělávání v oboru aromaterapie využívají. Obě respondentky se dále vzdělávají odbornými kurzy a semináři například od UNIPY, studují odbornou literaturu, setkávají se s ostatními odborníky a příznivci aromaterapie. Také si jezdí prohlubovat povědomí o alternativní medicíně do zahraničí. Dále mne zajímalo, zda vybrané respondentky informace o aromaterapii šíří dál mezi odborné a laické publikum. Pouze respondentka A uvedla, že pořádá několik seminářů ročně, zaučuje v oboru další lidi a snaží se, aby aromaterapie získala více příznivců a mohla tím pádem pomáhat většímu počtu osob s rozličnými zdravotními obtížemi. Ve svých seminářích se dále zaměřuje na problematiku menopauzy, menstruace, kojení, těhotenství a ostatními oblastmi gynekologie a porodnictví.

Všeobecná doporučení pro praxi vycházející na základě dat z praktické části

Z mého výzkumu, prováděném během psaní bakalářské práce, jsem o aromaterapii v práci porodních asistentek i o aromaterapii samotné zjistila mnoho zajímavých a praktických informací. Jak je ze shrnutí v závěru patrné, nelze sice aromaterapií zcela nahradit používané léky a praktiky, je ovšem možné a účinné pomocí aromaterapie ženy uvolnit a ulevit od bolestí a stresu, dopomoci ke kontrakcím, či duševně je posílit.

Vzhledem k době, ve které jsou čím dál žádanější alternativní způsoby léčby, měly by se dostat do hlubšího povědomí porodních asistentek.

- Navrhuji proto aromaterapii zařadit do studijních osnov pro budoucí porodní asistentky. Tento předmět by byl nejvhodnější jako předmět volitelný, tedy tzv. „C.“ Během jednoho semestru by se studenti dozvěděli jak o obecné historii aromaterapie, tak informace o výrobě esenciálních olejů a ostatních aromaterapeutických směsí, jejich aplikaci, výhodách a nevýhodách.
- Pochopitelně by byl předmět okrajově zaměřen také na další alternativní léčebné způsoby a techniky, především ale na využití aromaterapie v porodnictví. To by bylo rozděleno na využití aromaterapie v I., II. a III. trimestru těhotenství, předporodním období a dále na I., II. a III. dobu porodní. Samozřejmostí jsou také informace o ošetření porodních poranění, šestinedělí, kojení a ošetření novorozenců a kojenců aromaterapií.
- První hodinu by se studenti zapsaní na předmět Aromaterapie v porodní asistenci seznámili s průběhem výuky, jeho osnovami a způsobem zakončení.
- Vhodné by taktéž bylo objednání rollonů.

- Na poslední hodině před koncem semestru si studenti vylosují téma, na které namíchají do lahvičky vhodnou aromaterapeutickou směs a popíší nejvhodnější způsob její aplikace. Směs si poté mohou studenti nechat pro vlastní potřebu.
- Oleje a vše potřebné pro výuku zajistí katedra a na výuku přinese vyučující.
- Podkladem pro vyučování může být doporučená literatura (viz použitá literatura v této BP) a samotná bakalářská práce.

8.3 Sebereflexe

Pro svůj výzkum jsem vybrala dvě respondentky. Obě byly ochotny spolupracovat a snažily se sdělit maximum, co by bylo do této bakalářské práce užitečné. Setkaly jsme se vždy osobně a pro získání doplňujících informací či jakémukoliv vysvětlení nejasností respondentky dále komunikovaly skrze telefon i e-mail. S oběma respondentkami se mi spolupracovalo dobře a získala jsem vždy potřebné informace a odpovědi. Možnost využití aromaterapie se mi líbí a ráda bych ji při své práci porodní asistentky využívala v případě, že o ni mé budoucí pacientky projeví zájem.

Teoretická část BP se mi zpracovávala nesnadno. O samotném tématu jsem příliš informací nevěděla a nejsem nadšeným zastáncem alternativní medicíny. Chtěla jsem však o těchto metodách a prostředcích získat informací co nejvíce a pochopit, proč je tolik využívána a čím dál více populární. V současné době se o alternativních postupech hovoří mnoho v odborném prostředí i médiích. Proto jsem si téma aromaterapie v porodnictví vybrala a snažila se jej pochopit. Pokusila jsem se nalézt kompromis mezi klasickými lékařskými postupy a radikálním využíváním pouze věcí přírodních a za každou cenu alternativních prostředků.

Po studiu odborné literatury a průzkumu odborníků a jejich zkušeností, rozhovorech s aromaterapeutkami mne aromaterapie zčásti přesvědčila. Zjistila jsem, že ji lze využít jako podpůrný prostředek a další možnost péče o ženy. V případě, že to není riskantní a lze si vybrat, dává to ženám možnost zvolit si tu možnost, která je jim bližší. Příkladem může být volba medikace pro různé typy bolesti či stresu. V těchto situacích si pacientky po seznámení s možnostmi mohou vybrat to, co jim více vyhovuje. Některé se přiklánějí spíše k přirozeným prostředkům i za předpokladu, že mohou jejich účinky nastoupit později, zatímco další raději zvolí chemická léčiva, u kterých je účinek pocíťován po mnohem kratší době.

V českém laickém i odborném prostředí lze najít mnoho materiálů, které se zabývají tématy, jako je alternativní medicína, aromaterapie a využití aromaterapie v porodnictví. Tyto zdroje jsou však mnohdy neaktuální, zastaralé anebo se příliš nehodí do odborného prostředí. Spoustu užitečných informací jsem čerpala přímo z rozhovorů a osobní návštěvy jednoho ze seminářů o aromaterapii, který byl jednorázově uspořádán v rámci výuky.

ZÁVĚR

Možností využití alternativní medicíny je vsuktku mnoho. Je řada ověřených postupů a přípravků, které ženám v těhotenství, při porodu, po porodu a v období šestinedělí či při kojení pomáhají. Pomoc z přírody může ulevit jak po stránce fyzické, tak psychické. Aromaterapie je právě jednou z nich.

Z mého výzkumu při psaní bakalářské práce je patrné, že aromaterapie opravdu může ulevit od bolestí či nepříjemných pocitů a taktéž funguje jako podpůrný prostředek pro běžné lékařské postupy a chemické léky.

Aromaterapie si v českém prostředí již našla své místo, a ač je řadou lékařů stále naprosto nepochopena a neakceptována, mnoho z nich se jí naučilo tolerovat a práci porodních asistentek, které aromaterapii využívají, uznávají.

Respondentky, se kterými jsem dělala rozhovor pro praktickou část bakalářské práce, popsaly nespočet situací, ve kterých se jim účinnost aromaterapie potvrdila a osvědčila. Povědomí o aromaterapii dále rozšiřují a podporují další porodní asistentky, aby ji svým pacientkám nabízely.

Další domněnkou bylo, že o aromaterapii je v dnešní době zájem. Některé ženy ji vyhledávají aktivně, zajímají se o ni dlouhodobě a sahají po její pomoci nejen na porodních sálech. Uvítají pro to ty porodní asistentky, které jsou ochotny jim tuto alternativní metodu léčby a úlevy od bolesti nabídnout.

V práci porodní asistentky je nejdůležitější zájem o ženy v jejich péči. Musí se postarat o jejich duševní i tělesné zdraví a je opravdovou výhodou, když si ženy mohou vybrat, které metody jim nejvíce vyhovují a tím se cítit ještě komfortněji. Po alternativní medicíně je však možné sáhnout jen v případě, že je opravdu pro danou situaci vhodná, není riziková a zda je v určité situaci skutečně možné ji aplikovat.

SEZNAM ZDROJŮ A LITERATURY

8.4 Seznam bibliografických zdrojů

- 1 **GASKINOVÁ, Ina May.** *Průvodce kojením*, Argo: 2011, s. 342, ISBN 978-80-257-483-7
- 2 **GILLMANOVÁ, Claire.** *Alternativní léčebné metody od A do Z*, Praha 2016, s. 398, ISBN 978-80-7359-481-7
- 3 **GROSJEAN, Nelly.** *Velká kniha aromaterapie*. 1. vyd. Fontána: 2003. 284s. ISBN 80-7336-084-5.
- 4 **HEMZAL, Boleslav.** *Léčivé oleje*, Neptun 2016, s. 304, ISBN 978-80-86850-12-2
- 5 **PAŘÍZEK, Antonín.** HONZÍK, Tomáš. *Dítě*, 5. Vydání, Praha 2015, s. 337, ISBN 978-80-7492-216-9
- 6 **PAŘÍZEK, A.**, *Knih o těhotenství a dítěti*, Praha 2009, s. 738, ISBN 978-80-7262-653-3
- 7 **ROKYTA, Richard, Marešová, Dana.** *Somatologie*, 2009, s. 260, ISBN 978-80-7357-454-3
- 8 **SÁK, Petr.** *Vybrané kapitoly z gynekologie pro porodní asistentky*, 1. Vydání, 2010, s. 82, ISBN 978-80-7394-235-9
- 9 **SEDMÍK, Jan.** *Masáže od A do Z*. 2. Vydání, Praha, 2008. NS Svoboda, s. 252, ISBN 978-80-205-0599-6
- 10 **SEMJONOVA, A.** *Praktická výroba bylinných tinktur, Receptář výtažků z bylin*, Fontána 2007, s. 156, ISBN 978-80-7336-330-7
- 11 **STADELMANN, Ingeborg.** *Aromaterapie od těhotenství po kojení*. One Woman Press: 2017. 254 s. ISBN: 978-80-86356-58-7.
- 12 **STADELMANN, Ingeborg.** *Zdravé těhotenství, přirozený porod: citlivý průvodce těhotenstvím, porodem, šestinedělím a kojením, který nabízí ověřené praktické návody, jak v těchto obdobích využít bylinek, homeopatických přípravků a éterických olejů*. One Woman Press: 2009. 513 s. ISBN: 8086356507.
- 13 **WILSON, Roberta.** *Velká kniha relaxace*. 1. vyd. Pragma: 1996. 184 s. ISBN 80-7205-062-1
- 14 **ZRUBECKÁ, Adéla.** *Aromaterapie podle ročních období*. 1. vyd. Albatros media: 2018. 198 str. ISBN 978-80-264-2085-9
- 15 **ZRUBECKÁ, Adéla.** *Aromaterapie v životě ženy*, Mladá fronta a. s., 2008, ISBN 978-80-204-1938-5

8.5 Seznam elektronických zdrojů

- 1 AROMATHERAPY, Aromatherapy History, *Aromatherapy* [online], publikováno 2018, [cit. 15. 12. 2018]. Dostupné z www: <http://www.aromatherapy.com/history.html>.
- 2 **BRETHOVÁ, Kristýna.** Bakalářská práce, *Význam aromaterapie v prenatální péči, při porodu a v šestinedělí* [online] publikováno 16. 7. 2012, [cit. 18. 3. 2019], Dostupné z www: <https://theses.cz/id/384voz?info=1;isslhret=p%C5%99i%3Bporodu%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Daromaterapie%20p%C5%99i%20porodu%26start%3D1>
- 3 **BURTON, K.,** Jasmine Essential Oil- The king of Essential Oils, *Monq* [online], publikováno 20. 9. 2018, [cit. 23. 11. 2018]. Dostupné z www: <https://monq.com/eo/essential-oils/jasmine>
- 4 CELOSTNÍ MEDICÍNA, Alternativní způsoby vyvolání porodu. *Celostní medicína* [online], publikováno 15. 2. 2008 [cit. 17. 2. 2019], Dostupné z www: <https://www.celostnimedicina.cz/alternativni-zpusoby-vyvolani-porodu.htm>.
- 5 FAKTA O PORODU, Co se děje těsně po porodu?, *Fakta o porodu* [online], publikováno 28. 3. 2017, [cit. 1. 3. 2019], Dostupné z www: <http://www.faktaoporodu.cz/co-se-deje-tesne-po-porodu/>.
- 6 **HYŤHOVÁ, P.,** Kontraindikace v aromaterapii, *Kouzlo vůní* [online], publikováno 16. 7. 2017, [cit. 15. 2. 2019], Dostupné z www: <https://www.kouzlovuni.cz/kontraindikace-v-aromaterapii/>.
- 7 **KRYNKOVÁ, D.,** Aromaterapie pro podporu zdraví, *Tao života* [online], publikováno 10. 6. 2013, [cit. 25. 11. 2018]. Dostupné z www: <http://www.taozivota.cz/dotek-prirody/aromaterapie/aromaterapie-pro-podporu-zdravi/?fbclid=IwAR1gjRpHBVHoL8Wua1I4Sh97ijXniLODyaw8Af9ev0b8oeBznYTyDxt2nck>.
- 8 MASSAGE MAGAZINE, A brief history of aromatherapy, *Massage magazine* [online], publikováno 26. 1. 2009, [cit. 15. 12. 2018]. Dostupné z www: <https://www.massagemag.com/a-brief-history-of-aromatherapy-3597/>.
- 9 **MICHÁLKOVÁ, Monika.** Bakalářská práce, Zkušenosti rodiček s bolestí při porodu [online] publikováno 4. 5. 2017, [cit. 20. 3. 2019], Dostupné z www:

- https://theses.cz/id/r4rpb4/Kone_n_verze_BC_Prce.pdf?info=1;isslhret=porodu%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dporod%26start%3D24
- 10 **MIKULENKOVÁ, Veronika.** Aromaterapie, Institut celoživotního vzdělávání [online] publikováno 7. 12. 2018, [cit. 15. 2. 2019], Dostupné z [www: http://icv.mendelu.cz/28187n-kurz-aromaterapie](http://icv.mendelu.cz/28187n-kurz-aromaterapie).
 - 11 **NAMAZI, Masoumeh.** Iranian Red Crescent Medical Journal, *Aromatherapy With Citrus Aurantium Oil And Anxiety During The First Stage Of Labor* [online], publikováno 5. 6. 2014, [cit. 21. 3. 2019], Dostupné z [www: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4102991/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4102991/)
 - 12 Oficiální webová stránka Laktační ligy, Fyziologie laktace, *Kojení* [online] publikováno 28. 4. 2003, [cit. 24. 2. 2019], Dostupné z [www: http://www.kojeni.cz/odborne-clanky/fyziologie-laktace/](http://www.kojeni.cz/odborne-clanky/fyziologie-laktace/).
 - 13 Oficiální webové stránky Aromatherapy associates in London, The history of Aromatherapy, [cit. 15. 12. 2018]. Dostupné z [www: https://www.aromatherapyassociates.com/history-of-aromatherapy](https://www.aromatherapyassociates.com/history-of-aromatherapy).
 - 14 Oficiální webové stránky Institutu Aromaterapie, Asociace českých aromaterapeutů, *Aromaterapie* [online], publikováno 2018, [cit. 15. 2. 2019], Dostupné z [www: https://aromaterapie.cz/institut-aromaterapie/](https://aromaterapie.cz/institut-aromaterapie/).
 - 15 Oficiální webové stránky Ministerstva zdravotnictví, Kdo je porodní asistentka a jak se stát porodní asistentkou?, [cit. 28. 1. 2019] Dostupné z [www: https://www.mzcr.cz/dokumenty/kdo-je-porodni-asistentka-a-jak-se-stat-porodni-asistentkou-_9078_3076_3.html](https://www.mzcr.cz/dokumenty/kdo-je-porodni-asistentka-a-jak-se-stat-porodni-asistentkou-_9078_3076_3.html).
 - 16 **POROD JINAK**, Porodní asistentky- holismu v porodní asistenci, Přístupy zdravotnické péče: (Davis- Floyd), *Porod jinak* [online], publikováno 6. 1. 2018, [cit. 24. 2. 2019], Dostupné z [www: https://www.porodjinak.cz/1/clanek-s-obrazky/#](https://www.porodjinak.cz/1/clanek-s-obrazky/#).
 - 17 **PURE ESSENCIALS**, History of Aromatherapy, *Pure essentials* [online], publikováno 2011, [cit. 15. 12. 2018]. Dostupné z [www: https://pureessentials.com.sg/aromatherapy-info/history-of-aromatherapy/](https://pureessentials.com.sg/aromatherapy-info/history-of-aromatherapy/).
 - 18 **SHEPHERD, J.**, How aromatherapy essential oil inhalers can help you, *NE Wellness* [online], publikováno 29. 6. 2017, [cit. 23. 11. 2018]. Dostupné z [www: https://www.newellnessmpls.com/blog/aromatherapy-inhalers](https://www.newellnessmpls.com/blog/aromatherapy-inhalers).
 - 19 **SKALNÍKOVÁ, Petra.** Diplomová práce, *Využití aromaterapie v těhotenství a při porodu* [online] publikováno 16. 4. 2015, [cit. 18. 3. 2019], Dostupné z [www: https://theses.cz/id/s01jts?info=1;isslhret=p%25%99i%3Bporodu%3B;zpet=%2Fv](https://theses.cz/id/s01jts?info=1;isslhret=p%25%99i%3Bporodu%3B;zpet=%2Fv)

yhledava-

ni%2F%3Fsearch%3Daromaterapie%20p%C5%99i%20porodu%26start%3D1

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1- Otázky pro rozhovory k praktické části bakalářské práce

Příloha 2- Informovaný souhlas

Příloha 3- Desatero využití éterických olejů

PŘÍLOHY

1.1 Příloha 1- Otázky pro rozhovory k praktické části bakalářské práce

ÚVOD

1. Kolik je Vám let?
2. Popište prosím, v jakém prostředí jako porodní asistentka pracujete?
3. Jaká je délka Vaší praxe?
4. Jak dlouho se zabýváte aromaterapií?
5. Jak jste se k aromaterapii dostala? Co Vás na ní baví?

VZDĚLÁVÁNÍ

6. Jaké je Vaše vzdělání? Kde jste studovala?
7. Popište prosím, jak sama sebe dále vzděláváte
8. Jakým způsobem vzděláváte ostatní?

ZKUŠENOSTI

9. Jaké byly Vaše první zkušenosti s aromaterapií?
10. Co Vás samotnou přesvědčilo o účincích aromaterapie? Máte nějaký zážitek, který Vám ukázal, že aromaterapie opravdu funguje?
11. Popište, zda-lijsou ženy nakloněny této metodě opečovávání, vyhledávají ji aktivně, či ji ženám doporučujete?

NÁZORY

12. Popište prosím, zda se setkáte i s negativními názory na aromaterapii ve Vaší práci?
Popřípadě jak často? Jak pracujete s těmito negativními názory?
13. Jaký názor mají na využívání aromaterapie vaše kolegyně?
14. Popište, jaký názor mají lékaři? Jak s těmito názory pracujete?

VYUŽITÍ AROMATERAPIE

15. Jaké formy aromaterapie nejčastěji využíváte?
16. Kombinujete v péči o ženy aromaterapii s jinými metodami? Pokud ano, jakou?
Pokud ne, proč?
17. Podle čeho vybíráte aromatické oleje?
18. Připravujete si přípravky pro práci s aromaterapií sama, nebo jste si oblíbila určitou značku? (pokud vyrábí, jaký volí postup)
19. Využíváte aromaterapii na sobě, na svých blízkých? V jakých příležitostech nejvíce?
20. Ve kterých oblastech v životě ženy o ně pečujete aromaterapií?
21. Je mezi obdobími jako těhotenství, kojení, šestinedělí a klimakterium zásadní rozdíl při využití aromaterapie? (některé přísně zakázané a naopak v jiném období doporučovány pro příznivý vliv....?)
22. Popište prosím, které esence se Vám osvědčilo využívat v:
 - a. Těhotenství
 - b. Porod
 - c. Šestinedělí
 - d. Při menstruaci
23. klimakterium Stalo se Vám někdy, že jste si u n jakého případu nevěděla rady? Pamatujete si, jak jste zareagovala?
24. Co byste doporučila budoucím porodním asistentkám, které by se chtěly zabývat prací aromaterapií?
25. Vzpomenete si na nějaký zajímavý zážitek v souvislosti s aromaterapií?

1.2 Příloha 2- Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS

AROMATERAPIE V PRÁCI PORODNÍ ASISTENTKY

STUDENT

Aneta Kovačiková
Katedra ošetrovatelství a porodní asistence
Fakulta zdravotnických studií ZČU
akovacik@students.zcu.cz

VEDOUcí BP:

Mgr. Eva Hendrych Lorenzová
Katedra ošetrovatelství a porodní asistence
Fakulta zdravotnických studií ZČU
elorenzo@kos.zcu.cz

CÍL STUDIE

Hlavním cílem mé bakalářské práce je představit využití aromaterapie v práci porodní asistentky a to zejména v období těhotenství, porodu a šestinedělí.

S Vaším svolením bude proveden rozhovor s Vámi, který bude zaznamenán na diktafon. Pořízený záznam nebude sdílen nikým jiným než studentem a vedoucím bakalářské práce. Záznamy budou ihned po kompletaci studie vymazány. Úryvky z rozhovoru mohou být použity při prezentaci studie, ale tyto citace budou vždy anonymní. Vaše identita nebude rozpoznána, bude použit pseudonym.

Nemusíte odpovídat na žádné specifické otázky, pokud nebudete sám/sama chtít, a můžete také kdykoliv odstoupit od rozhovoru nebo studie.

SOUHLAS S VÝZKUMEM

Já

souhlasím s účastí ve výzkumné studii. Souhlasím se záznamem rozhovoru na diktafon. Rozumím, že mohu kdykoliv od rozhovoru nebo studie odstoupit a že citace rozhovoru budou použity anonymně, nebudu ve studii identifikována.

Podpis účastníka výzkumu:.....Datum:

Podpis studenta:.....Datum:

1.3 Příloha 3- Desatero při užívání éterických olejů

Desatero při užívání éterických olejů

1. Prostudujte si důkladně účinky éterických olejů.
2. Pečlivě si vybírejte kvalitu éterických olejů. Nelze zde podat přesný návod na její rozpoznání. Kritéria, kterými se můžete řídit při nákupu, jsou uvedena u „Kvality éterických olejů“.
3. Příliš levné éterické oleje nezbuzují dojem spolehlivosti.
4. Éterické oleje, o kterých se od prodejce nedozvíte nic o původu a dodavateli, u nichž na etiketě chybí správné označení, datum výroby nebo jejich latinské názvy, jsou s největší pravděpodobností pochybné kvality.
5. Rada prodávaných éterických olejů nese označení „Vonná kompozice“ nebo „Pouze do aromalamp nebo do pot-pouri“ (směsi suchých květů). Ty jsou převážně syntetické nebo ředěné a pro zevní či vnitřní užití nejsou vhodné. Syntetické éterické oleje voní podobně jako přírodní, postrádají však příslušnou biologickou aktivitu. Syntetické jsou také tzv. „přírodně identické“ oleje.
6. Vyšší cena éterických olejů by teoreticky měla být zárukou kvality, na druhé straně je zbytečné kupovat předražené zboží. Rostliny, ze kterých se éterické oleje získávají, se pěstují v řadě zemí celého světa a dodavatelé je získávají často ze stejných zdrojů. Jestliže vám tedy dva obchodníci nabízejí éterické oleje ze stejné oblasti a stejné sklizně, ptejte se, co je příčinou vyšší ceny. Pokud nedostanete uspokojivou odpověď, kupte si bez obav levnější variantu.
7. Zachovejte kvalitu éterických olejů během užívání. Éterické oleje rychle vyprcháávají, proto nenechávejte lahvičky dlouho otevřené. Nevystavujte éterické oleje teplotním extrémům a výkyvům teplot. Ideální způsob uchování je v chladu, temnu a ne v lednici.
8. Dbejte na správnou koncentraci a ředění. Éterické oleje se užívají ve zředěné formě. Vyšší koncentrace v kosmetických přípravcích mohou způsobit podráždění. Pro příklad: do koupele se přidává okolo 10 kapek éterického oleje, do 50 ml masážního oleje cca 25 kapek, do aromalampy 4 – 8 kapek.
9. Chcete-li použít éterické oleje k podpůrné léčbě, nezapomeňte se poradit s odborným aromaterapeutem.
10. Přistupujme k darům přírody s úctou. Přírodní látky, a tedy i éterické oleje, nás od nepaměti provázejí a slouží nám. Jejich vůně zjemňuje citlivost našich smyslů a vyladuje nás do přirozené a ušlechtilé sounáležitosti s okolním světem. Připomínají nám, že štěstí a harmonie našeho žití leží na dosah ruky. Zacházejme s nimi s respektem.

Zdroj: materiál dostupný z webových stránek www.eshop.nobilis.cz [cit. 25. 3. 2019]

Dostupné z [www: https://eshop.nobilis.cz/co-je-aromaterapie](http://www.eshop.nobilis.cz/co-je-aromaterapie)