

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH VĚD

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2011

Vendula Machovská

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH VĚD

ÚSTAV PORODNÍ ASISTENCE

Vendula Machovská

Vůně zrození

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Pavla Brychtová

Olomouc 2011

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené informační zdroje.

Olomouc 26.dubna 2011

Děkuji MUDr. Pavle Brychtové za odborné vedení bakalářské práce a za cenné rady.
Děkuji firmě Nobilis Tilia za inspiraci při hledání celoživotní cesty.

OBSAH

ÚVOD	6
1 HISTORIE AROMATERAPIE	8
2 JAK AROMATERAPIE FUNGUJE	10
2.1 Čich	10
2.2 Čichová paměť	11
3 VÝROBA AROMATICKÉHO OLEJE	13
4 KVALITA OLEJŮ A JEJICH SKLADOVÁNÍ	15
5 AROMAPSYCHOLOGIE	17
5.1 Faktory podmiňující vliv aromaterapie	18
5.2 Vlastnosti éterických olejů	19
6 VYUŽITÍ AROMATERAPIE V PORODNICTVÍ	21
6.1 Inhalace	21
6.2 Tělové oleje	22
6.3 Koupele	23
6.4 Obklady	23
6.5 Květové vody	23
6.5.1 Květová voda růžová	24
6.5.2 Květová voda levandulová	24
6.5.3 Květová voda neroli	24
7 PORODNÍ BOLESTI	25
8 ÉTERICKÉ OLEJE VHODNÉ BĚHEM PORODU	26
8.1 Levandule	26
8.2 Pepř černý	27
8.3 Šalvěj muškátová	28
8.4 Růže	28

8.5 Heřmánek římský	29
8.6 Geráanium	30
8.7 Majoránka	31
8.8 Jasmín	31
8.9 Hřebíček	32
8.10 Kadidlo	33
8.11 Skořice	33
8.12 Neroli	34
8.13 Ylang-ylang	34
8.14 Rozmarýn	35
8.15 Bazalka	35
ZÁVĚR	37
ANOTACE	38
LITERATURA A PRAMENY	40
SEZNAM PŘÍLOH	42
PŘÍLOHY	43

ÚVOD

Současná moderní doba sebou přináší mnoho diskuzí na téma porodu. Těchto hovorů se účastní nejen odborníci, ale i samy ženy.

Porod představuje nejintimnější a nejniternější prožitek, který může přinést spoustu radosti. Mnoho žen si však neodnáší jen své narozené dítě, ale i nějaký šrám na duši v podobě porodního traumatu. To může být způsobeno nejen porodem samotným, ale i atmosférou, přístupem, nebo komunikací.

Téma aromaterapie jsem si vybrala proto, že pomáhá vytvořit atmosféru plnou důvěry a bezpečí, kterou rodící žena hledá. Vytvoří prostor pro emoce, komunikaci a zároveň zlepší i fyzické problémy.

Aromaterapie pro mě neznámá jen jednu z holistických metod. Je to moje životní cesta. Poprvé jsem se s aromaterapií setkala jako studentka třetího ročníku porodní asistence. Bylo to v roce 2006, kdy několik „odvážných“ porodních asistentek v čele se staniční porodní asistentkou Evou Pištěkovou aromaterapii přinesly na porodní sál Krajské nemocnice T. Bati.

Ještě dnes si pamatuji tu ženu, o kterou jsem spolu s porodní asistentkou pečovala. Byla to mladá drobná žena, vyčerpaná silnými kontrakcemi. K porodu přišla sama. Ihned při prvním pohledu jsem si řekla: „Copak už neexistuje nic, čím bychom jí mohli pomoci?“ A když jsem tu stejnou otázku tenkrát položila porodní asistentce, zamyslela se a odpověděla: „Tak že bychom zkusily nějaký ten olej?“ Už si přesně nepamatuji, co za olej jsme zvolily, ale jeho účinky se mi vybavují dodnes. Po dvacetiminutové masáži křížové oblasti, už to nebyla ta vystrašená, vyčerpaná žena. Olej jako by do ní vliv nový přival energie. Najednou se mnou v porodním boxu byla silná žena, která již věděla, že zvládne porodit své dítě. A taky se tak stalo. Největší radost mi přinesl fakt, že s tou samou ženou jsem se potkala po několika letech, tentokrát už jako porodní asistentka. A první větou, kterou mi tato žena řekla, byla: „Vy jste se mnou byla u prvního porodu a masírovala jste mi záda tím úžasným olejem. Na to se nedá zapomenout.“

Od té doby už uplynulo hodně času, avšak aromaterapie mě provází stále a nejen mým pracovním, ale i soukromým životem. Během těch let jsem nasbírala mnoho užitečných zkušeností a to nejen kladných, ale i záporných.

Cílem této práce je vytvořit ucelený a jasný přehled informací o aromaterapii, který by sloužil všem, jenž by chtěli aromaterapii používat při své každodenní práci s rodícími ženami. A tím jim pomoci zmírnit porodní bolesti, obavy, strach i stres. Aromaterapie nepřináší příjemný zážitek jen pro rodící ženu, ale i pro všechny, kdo se podílí na péči o ní.

1 Historie aromaterapie

Už od počátku věků lidé žili v těsném spojení s přírodou. Ke svému životu využívali všeho, co jim poskytla. Pravěcí lidé sbírali různé rostliny a z nich vybírali ty, které jim nějakým způsobem pomáhaly a chutnaly. Dalším důležitým mezníkem bylo objevení ohně, který lidem umožňoval ohřívat vodu a tou poté zalévat různé druhy bylin a připravovat léčivé nálevy. (Zrubecká, Ašenbrennerová, 2008, str.25)

Existuje mnoho důkazů a písemných zmínek o používání vonných silic a léčivých rostlin během rituálních obřadů. Například již staří Egypťané zakládali školy, kde se učilo „umění bylin“. Asi 2000 let př. n. l. zaznamenal jeden egyptský písař: „*Zde se začíná kniha léčebných prostředků pro všechny části lidského těla...*“ (Zrubecká, Ašenbrennerová, 2008, str.27)

Egyptští kněží míchali pro faraony a členy vyšších vrstev různé receptury z vonných silic, které v nich vyvolávaly nejrůznější emoce, jakými jsou agresivita, uvolnění, ale i sexuální vzrušení. Například se domnívali, že růže způsobuje uvolnění a odstraňuje nervozitu, cedr pěstuje šlechtnost a posiluje odolnost při různých zkouškách. (Sakov, 2010, str.9)

Většina Egypťanek, mimo jiné i královna Kleopatra, používaly byliny ke kosmetickým účelům. První kompletní příručka lékařské vědy byla napsána na papyru a získala jméno *Papyrus Erbes*. Jmenuje asi 800 bylinných léků a jejich účinků. (Zrubecká, Ašenbrennerová, 2008, str.28)

Už 1000 let př.n.l. se v hinduistické medicíně používaly byliny a koření k posilování čaker. Mezi oblíbené patřily hřebíček, šafrán, růže, koriandr a fenykl. Těchto poznatků později využil ve svém díle řecký učenec Hippokrates a řecko-římský lékař Galén. (Zrubecká, Ašenbrennerová, 2008, str.27) Hippokrates doporučoval inhalaci, koupele a masáže za pomoci léčivých bylin pro dlouhověkost.

Římané hojně používali jalovec, hlavně při náboženských rituálech, protože věřili, že jeho vůně je příjemná většině bohů. Větvičku rozmarýnu u sebe nosili studenti, jelikož

povzbuzuje mozkovou činnost. Věvec vavřínu patřil na hlavu vítěze, umožňoval mu lépe prožít pocit vítězství. (Sakov, 2010, str.10)

Zmínky o významu vonných silic najdeme i v Bibli. Například Mojžíš dostal od Hospodina návod, jak připravit směs k obětnímu vykuřování: *„Ty si pak vezmi nejvýzračnější balzámy: pět set šekelů tekuté myrhy, poloviční množství, totiž dvě stě padesát šekelů balzámové skořice, dvě stě padesát šekelů puškvorce, pět set šekelů kasie podle váhy šekelu svatyně a jeden hín olivového oleje. Z toho připravíš olej svatého pomazání, vonnou mast odborně smísenou. To je olej svatého pomazání.“* (Exodus 30:23)

V Indii je mnoho chrámů vybudováno ze santalového dřeva, který má uklidňující a meditativní účinky. (Sakov, 2010, str.11)

Čínští léčitelé věří, že vůně rostliny obsahuje magickou sílu její duše. Užívají různé vůně pro zbystření mysli nebo naopak k relaxaci. (Sakov, 2010, str.11)

Ve středověku byly centrem vzdělání kláštery. Mnichové na svých zahrádkách pěstovali mnoho léčivých bylin. Byli také autory mnoha herbářů, ve kterých velmi pečlivě popisovali léčivé, ale i škodlivé účinky rostlin.

20. století přineslo mnoho nových poznatků o psychologických účincích rostlin. Profesor Paolo Rovesti dokázal, že vdechováním vonných silic určitých rostlin můžeme vyléčit depresi i úzkost. Ve 20. letech 20 století vědci prokázali působení siličnatých rostlin na nervovou soustavu. A vytvořili účinné způsoby léčby deprese a hysterie. (Sakov, 2010, str.12)

Jak z této stručné historie vyplývá, rostliny a jejich vonné silice ovlivňují lidský život už od dávných dob. Lidé dříve žili více spoutání s přírodou a využívali jejich darů. V dnešní uspěchané a technické době nemáme čas vnímat krásu přírody, věnovat se svým niterným potřebám a touhám. A právě tato disharmonie se může projevit nejen na naší duši, ale i na těle.

2 Jak aromaterapie funguje

Aromaterapie je považována za holistický přístup k lidskému jedinci. Ctí všechny jeho potřeby a pocity.

2.1 Čich

Čich je smysl, který nám pomáhá orientovat se v okolním světě, jeho prostřednictvím získáváme asi dvě procenta informací. V procesu vývoje plodu se mezi prvními zakládá oblast vnímání čichu.

V lidském organismu jsou receptorem čichu smyslové buňky uloženy v čichovém epitelu nad horní konchou nosní v obou nosních dutinách. Dendrity recepčních buněk vyčnívají nad úroveň nosní sliznice a jsou stimulovány vdechovanou látkou. Adekvátním podnětem jsou plynné molekuly sloučenin, které se na receptorových buňkách rozpouštějí ve vodě nebo v tucích. Pokud je práh vnímání vyvolán nízkou koncentrací vdechované látky mluvíme o nespecifickém čichovém vjemu. Když je ale práh pro rozeznání určité látky vyvolán vyšší koncentrací, jedná se o specifický čichový vjem. Pro prahové dráždění je účinná koncentrace 10^7 molekul/ml vzduchu.

Z těl receptorových buněk vycházejí neurity, které vytvářejí čichová vlákna – *fila olfactoria*. Tato vlákna prostupují otvůrky v kosti čichové – *lamina cribiformis*, vstupují do *bulbus olfactorius* a přivádějí vzruch k dendritům mitrálních buněk. Neurity těchto buněk přecházejí do *tragus olfactorius* a do čichové kůry – *area praepyriiformis*, *tuberculum olfactorium*, *regio entorhinalis* a *amygdala*. Jiná vlákna z mitrálních buněk procházejí přední komisurou do kontralaterálního olfaktorického bulbu. Další spoje jdou do orbitofrontálního neokortexu nebo do limbického systému a odtud do hypotalamu a do retikulární formace. (Rokyta, 2000, str.276)

Psychologický efekt aromaterapie vzniká při aktivaci struktur limbického systému a amygdaly. To se projeví hlavně účinkem na nevědomé úrovni a ovlivněním nevědomých procesů. (Sakov, 2010, str.28)

Limbický systém spolupracuje i s retikulární formací a tím působí na mozkovou kůru. Toto působení se projeví na úrovni vědomí. Hlavně v oblasti výkonnosti, mozkové aktivity a motivačního aspektu chování. (Sakov, 2010, str.28)

I přesto, že má člověk nejméně vyvinutý čich ze všech obratlovců, je schopen rozlišit až 3000 čichových vjemů. Přičemž ženy mají čich více citlivý než muži. Tato schopnost klesá s věkem a například i u kuřáků.

2.2 Čichová paměť

Při vdechování různých pachů vznikají nejen emoce, ale dochází i k aktivaci asociačních řetězců na pach. To znamená, že každý z nás má od narození jakousi čichovou paměť a jednotlivé vůně spojeny s určitými situacemi. Každý má tedy určitou vůni spojenou například s maminkou, domovem, láskou. To samé platí i u negativních emocí jako strach, stesk apod. (Sakov, 2010, str.28)

Citlivost vůči pachům je vysoce individuální a závisí na čichovém prahu. Rozlišení vjemu aromatické látky odeznívá asi za 15 minut od začátku jejího působení. Velmi silné pachy, nebo kombinace tří a více pachů, výrazně snižují vnímavost. Dochází k aktivaci takzvaného prahu nasycení. Aby se vnímavost obnovila, je možné počkat asi 10 až 20 minut, nebo vdechnout vůni kávy. (Sakov, 2010, str.33)

Éterické oleje působí stimulačně, relaxačně, nebo s adaptogenním účinkem. Stimulační účinek se projeví zvýšením duševní i fyzické výkonnosti, zlepší se i schopnost koncentrace. Do této skupiny patří například litsea, lemongras, rozmarýn, máta.

Naopak relaxační oleje navozují uklidňující pocity, zmírňují úzkost, napětí, mohou zlepšit usínání. K tomu můžeme použít levanduli, dobromysl, santal, kadidlo, heřmánek pravý.

Oleje s adaptogenními účinky normalizují činnost centrální nervové soustavy, zvyšují odolnost při stresu. Osvědčily se oleje z máty peprné, borovice, jedle, smrku, bergamotu, eukalyptu. (Sakov, 2010, str.36)

Éterické oleje neovlivňují náš organismus jen svou vůní, ale k léčebným účinkům přispívá i samotná chemická struktura každého oleje. Například růžový olej je tvořen více než 300 známými složkami.

3 Výroba aromatických olejů

Aromatické látky obsažené v rostlinách se nazývají silice. Ty působí na všechny živé organismy a to nejen prostřednictvím čichu či chuti, ale také díky své biologické aktivitě. Působí-li rostlinné silice biologickou aktivitou na člověka, mluvíme o aromaterapii. Z biochemického hlediska jsou silice látky těkavé, nestálé, bez barvy a rozdílné viskozity. Dobře se rozpouštějí v rostlinných olejích, medu, mléce a smetaně. Obsahují uhlovodíky a kyslíkaté látky, které fungují jako hlavní nositelé jejich vonných a chuťových vlastností. Silice jsou produktem sekundárního metabolismu rostlin, kdy dochází k rozkladu cukrů, tuků a bílkovin. Látky obsažené v silicích vznikají dvěma bioenergetickými procesy. Hlavním je tzv. mevalonátová cesta, při které vznikají terpenické látky. Další cesta je šikimátová, zde vznikají kumariny, furokuraminy a fenolické látky. (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, str.38)

Další látky, které nám rostliny poskytují, jsou rostlinné oleje. Jde vlastně o směsi lipidů, které taky významně ovlivňují organismus.

Výroba kvalitního oleje není nijak jednoduchá. Některé rostliny se musejí trhat v určitou denní dobu, aby nedocházelo k odpaření silice z okvětních lístků. Některé stromy musejí být staré minimálně třicet let a vyšší než devět metrů. Mezi nejvzácnější patří jasmínový olej. Na výrobu jednoho litru tohoto oleje je zapotřebí ručně natrhat osm milionů jasmínových květů. Nebo například ze sto kilogramů suchých levandulových květů se destilací získají asi tři litry oleje. (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, str.38)

Při výrobě aromatických látek se používá několik postupů:

- Destilací vodní párou se materiál získaný z rostlin vloží do vody, která se přivede k varu. Horká voda se poté mísí s kapkami rostlinné silice. Ty se pak kondenzují a z povrchu vody se sbírá éterický olej. Každý olej má své dané podmínky destilace.
- Suchou destilací se může destilovat přímo dřevina, nebo izolovaná pryskyřice. Při destilaci pryskyřice vzniká odpařováním těkavých částí tekutý podíl zvaný

terpentýn a tuhý podíl zvaný kalafuna. Terpentýn je směs čistých terpenů s příjemným svěžím aroma. Tento produkt již lze považovat za éterický olej.

- U silic z citrusových plodů je lépe využít lisování. Slupky těchto plodů se mechanicky lisují pod vodou. Protože jsou éterické oleje lehčí než voda, vystoupají na hladinu, kde se zachytí do filtrační nádoby.
- Extrakce organickými rozpouštědly se používá při získání silice z květů. Tyto rozpouštědla do sebe absorbují silice. Tato silice se nazývá konkret. Mimo danou vonnou látku obsahuje tento konkret i další látky, jako jsou například vosky. Po oddělení těchto látek se silice označuje jako absolue.
- Při fermentaci dochází k tzv. enzymatickému kvašení. Enzymy přítomné v rostlině reagují za vzniku nových sloučenin.
- Enfleuráž je extrakce z květů do tuku. Může se provádět za studena bezpachým tukem nebo za tepla macerací horkým tukem. Po tomto procesu se silice extrahuje z tuku pomocí organických rozpouštědel. Tato metoda se používá jen u velmi vzácných silic.
- Kvalitní silice se také mohou získat pomocí extrakce oxidem uhličitým. CO₂ je udržován pod tlakem v kapalném stavu v uzavřeném systému s rostlinou. Po extrakci se CO₂ odpaří a zůstane pouze čirá silice. Tento způsob získávání silic je dnes považován za mnohem dokonalejší než destilace. (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, str.40-42)

Účinek éterických olejů se určuje podle způsobu pronikání do organismu, například pomocí čichu, přes kůži anebo sliznice. Aromaterapie využívá nejvíce čichu. (Sakov, 2010, str.25)

4 Kvalita olejů a jejich skladování

Na našem trhu se vyskytuje mnoho vonných olejů, ale pro aromaterapeutické účely jsou vhodné oleje vysoké kvality. Tyto čisté přírodní oleje jsou dražší. Odpovídající účinek zaručí pouze 100% přírodní éterické oleje získané z monokulturně pěstovaných rostlin. Méně pak z rostlin divoce rostoucích. (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, str.42)

Pro lepší orientaci na trhu je dobré dbát několika pravidel:

- prodejce musí mít povolení hlavního hygienika České republiky k prodeji
- na etiketě musí být uveden latinský botanický název rostliny a měla by obsahovat i údaj o místě sběru
- jaký byl způsob pěstování rostliny pro výrobu oleje (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, str.43)
- údaj o použité části rostliny
- výrobní metoda
- číslo šarže
- datum trvanlivosti a datum plnění

Pro správný výběr éterických olejů je také dobré myslet na stálost těchto olejů. Rostlinné silice jsou látky těkavé. Pokud je těkavost vysoká, olej vyprchá do prostoru za 24 hodin (máta peprná, eukalyptus). Pokud je těkavost střední vyprchá olej do 48 hodin (levandule, geranium). Při nízké těkavosti vyprchá olej do jednoho týdne (jasmín, růže, neroli). (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, str.44)

Všechny éterické oleje by měly být skladovány v tmavých lahvičkách při pokojové teplotě asi 18 až 20 °C. Lahvičky je nutné po každém použití dobře zavírat tak, aby olej nevypřchal. Pokud stoupne v lahvičce obsah kyslíku, může dojít ke změnám kvality. Ale i pouhé sluneční světlo ovlivňuje chemické procesy, které mohou vést ke změnám oleje. (Stadelmann, 2009, str.441)

Pro léčbu a péči o tělo by se měly používat jen rostlinné oleje z prvního lisování za studena, protože jsou nejvíce bohaté na nenasycené mastné kyseliny. Éterické oleje se tak mohou dobře smíchat a lépe tak proniknout do hlubších vrstev kůže. Je důležité,

aby rostlinné oleje pocházely z ekologicky kontrolovaného zemědělství. Je tak zaručen čistý olej bez insekticidů, pesticidů nebo těžkých kovů. I rostlinné oleje se musí uchovávat v tmavých lahvičkách na chladném a suchém místě. Neměly by být vystaveny světlu, protože to podporuje oxidační proces. (Stadelmann, 2009, str.446)

5 Aromapsychologie

Pokud chceme používat aromaterapii u žen během porodu, je velmi důležité navázat s nimi důvěryhodný vztah. Porod sám o sobě představuje pro ženu stresující situaci. Navíc se ocitá v neznámém prostředí plném cizích tváří. Je plná obav, zda nepřichází v nevhodnou chvíli. Vytvoření takového vztahu může být obtížné, ale při správném použití éterických olejů si můžeme tuto cestu ulehčit. Při užití aromaterapie se stimuluje nejsilnější smyslová soustava a tou je čich. Jestliže se nám podaří takový vztah navázat hned při příjmu ženy na porodní sál, otevírá se nám brána do její duše. A my ji můžeme plnohodnotně a bezpečně provázet celým porodním dějem.

Dalším krokem je správný výběr vhodného éterického oleje. V této fázi je důležité stanovit si největší problém, který v danou chvíli ženu trápí. A s tím začneme pracovat. Podle předběžného výběru stanovíme skupinu éterických olejů a provedeme tzv. čichovou zkoušku. Ta nám pomůže stanovit klientčiny reakce na danou vůni. Může se objevit kladná emoční reakce, záporná i neutrální. K naší další práci používáme oleje s kladnou anebo neutrální emoční reakcí. Nikdy nepoužíváme tu skupinu olejů, které vyvolaly negativní reakci. Samozřejmě nepoužíváme ani ty oleje, které již způsobily jakoukoliv alergickou reakci. (Sakov, 2010, str.17)

Jako další pomocný krok ve výběru toho správného éterického oleje nám slouží asociační test. Jeho cílem je určit působení na psychickou a emoční sféru, ale také zjistit aktuální psychický stav klientky. Při tomto testu dáme klientce přivonět k oleji, který označila za nejpříjemnější. V průběhu vdechování nám sděluje své pocity a asociace.

Otázky k asociačnímu testu:

- Jakou situaci vám připomíná tato vůně?
- Co si vybavujete při této vůni?
- Jaké emoce ve vás tato vůně vyvolává?
- Jak byste tuto vůni popsala slovy?

- Co cítíte, když vdechujete tuto vůni?
- Jaké tělesné pocity ve vás tato vůně vyvolává?
- Jaké představy se vám vybavují?
- Jaká barva by mohla odpovídat této vůni?
- Vyvolá ve vás tato vůně pocity chladu nebo tepla?
- Vyvolá tato vůně spíše uvolnění nebo povzbuzení?
- Jak byste popsala tuto vůni?(Sakov, 2010, str.20)

Tento asociační test je velmi jednoduchý a mnoho nám prozradí o psychickém rozpoložení. Pokud nemám mnoho prostoru pro všechny tyto otázky, vyberu si jen některé.

5.1. Faktory podmiňující vliv aromaterapie

Vliv aromaterapie na emoční a psychickou oblast je podmíněn několika faktory.

Psychologický faktor se projeví v individuálním vnímání vůně, v asociacích a emočních zbarveních, které vyvolává. Psychologický faktor se zjišťuje pomocí výše zmíněného asociačního testu. Například vůně pomerančového oleje často vyvolá představy sváteční pohody, bezstarostnosti, veselí, slunce, léta. Pomocí asociačního testu lze dobře vymezit prostor, v němž se bude člověk během aromaterapie pohybovat. (Sakov, 2010, str.116)

Fyziologický faktor se projevuje v regulaci procesů v organismu. Řada psychických potíží může být důsledkem organických onemocnění. Éterické oleje podporují adaptační možnosti organismu. Je prokázána spojitost stresového stavu s imunitním systémem. Proto aromaterapie působí na obě složky, jak na psychickou, tak i na imunitní systém, protože většina éterických olejů vykazuje imunomodulační a imunostimulační vlastnosti. (Sakov, 2010, str.116-117)

Endokrinní faktor znamená působení éterických olejů na endokrinní systém. Nejvýznamněji působící oleje v této oblasti jsou levandule, geranium, jasmín, neroli, heřmánek pravý, šalvěj muškátová. Jejich účinek se projevuje hlavně regulací

hormonálních hladin v organismu. Bylo dokázáno, že geranium zvyšuje hladinu adrenalinu a noradrenalinu. (Sakov, 2010, str.117)

Sociální faktor se soustředí na harmonizaci atmosféry. Zde je důležité přihlédnout k tomu, jak éterické oleje vnímá mikroskupina, ve které aromaterapie působí. Proto je nutné věnovat pozornost čichové zkoušce, asociačnímu testu a nesnášenlivosti. Při správném použití se atmosféra ve skupině výrazně zlepší a můžeme docílit optimální úrovně mezilidských vztahů. (Sakov, 2010, str.117)

Harmonizační faktor se projevuje posílením pozitivních procesů v psychické oblasti. Tento faktor se také může projevit ve formě procitnutí a rozvinutí duchovnosti. K tomu lze využít těchto éterických olejů jako je kadidlo, myrha, santal. (Sakov, 2010, str.117)

5.2 Vlastnosti éterických olejů

Působení aromaterapie na nervovou a psychickou oblast závisí na těchto vlastnostech použitých éterických olejů:

- antipsychotické
- tonizační působení na nervovou soustavu
- stimulační účinky na psychiku
- relaxační
- uklidňující
- sedativní
- spasmolytické
- antidepresivní
- harmonizační působení na oblast emoční
- anxiolytické
- adaptogenní
- zlepšují mikrocirkulaci krve a lymfatického systému
- antioxidační
- antisklerotické
- afrodisiakální

- hormonální
- psychotropní

K hlavním kladům aromaterapie patří komfortnost procedur, jemné působení, nepřítomnost kumulačního efektu a žádné vedlejší účinky. Lze ji použít jako hlavní léčebnou metodu, ale i jako doplňkovou nebo podpůrnou za kombinace s jinými léčebnými postupy. (Sakov, 2010, str.118)

6 Využití aromaterapie v porodnictví

V průběhu porodu nejčastěji používáme inhalaci, masáže, koupele a obklady.

6.1 Inhalace

Při inhalaci můžeme použít aromalamp, kapesníků nebo polštářů. Jednou z velkých výhod aromalamp je pomalé a postupné vypařování éterických olejů spolu s vodní párou. Nejčastěji je používáme k navození příjemné atmosféry. Účinek použitých olejů v aromalampě závisí na mnoha faktorech, jako je například velikost místnosti a počtu přítomných osob. Pokud chceme aromalampu použít k navození příjemné atmosféry, stačí použít menší počet kapek oleje než u fyzických obtíží. Pro místnost o ploše 25 m² a výšce 2,5 metrů stačí do aromalampy jen 3 až 4 kapky éterického oleje. Je také samozřejmě rozdíl, zda použijeme čistý éterický olej, nebo olej v jojobovém nosiči. Například u čistého oleje stačí 1 kapka, u oleje v jojobovém oleji použijeme asi 5 kapek. Je lépe začít s menším počtem kapek a při slabém rozvinutí vůně můžeme jednu až dvě kapky přidat. (Stadelmann, 2009, str.442)

Pokud nemáme k dispozici aromalampu, lze použít k inhalaci kapesníků nebo vonných polštářů. Tento způsob je velmi jednoduchý a všem dostupný. Stačí jen nakapat jednu až dvě kapky oleje nebo směsi na kapesník. U polštářů je dobré kápnou dvě kapky oleje na zadní stranu. Pomůže to navodit uvolnění a může napomoci usnout.

6.2 Tělové oleje

K čistým éterickým olejům se vždy musí použít nosný olej, jako například rostlinný olej. Čím vyšší je podíl nenasycených mastných kyselin v nosném oleji a čím je kůže teplejší, tím rychleji se olej vstřebává přes kůži. Takto použitý olej působí během několika minut. Éterické oleje i nosné oleje se kompletně vstřebají asi za jednu hodinu a za devadesát minut projdou látkovou výměnou. (Stadelmann, 2009, str.443)

Při výrobě receptur éterických olejů v nosných olejích by se mělo respektovat několik pravidel. Tělový olej by měl obsahovat maximálně jedno procento éterického oleje. Masážní olej může obsahovat až deset procent éterického oleje. Terapeutický olej může obsahovat třicet procent éterického oleje. Tato vysoce koncentrována směs se může používat jen omezenou dobu a nejlépe pouze jednorázově. (Stadelmann, 2009, str.443)

Tělových olejů lze nejlépe využít k masáži. Během porodu nejvíce ženy ocení masáž dolní části zad a břicha. Zde musíme postupovat velmi opatrně a vyvíjet jen velmi slabý tlak, aby byl ženě příjemný. Nejlépe je provádět masáž pomocí vlastních rukou, například formou hlazení a tření. Jak je známo z oboru komunikace, dotek je jedním z nejlepších prostředků k vytvoření plnohodnotného a rovnocenného vztahu plného důvěry. Je nutné, aby žena zaujala pohodlnou polohu, můžeme začít jemnou masáží šíje, postupujeme pak směrem k ramenům přes paže až prstům ruky. Naše pohyby jsou dlouhé a jakoby se snažíme z ženy setřít stres i obavy. Od ramen pak dále pokračujeme k zádům až ke stehnům. V této oblasti jsou ženy velmi stažené a jemná masáž těchto partií účinně pomůže uvolnit dané svalové skupiny.

Další oblastí, kterou můžeme pomocí masáže ovlivnit, je křížová oblast páteře. Bolesti v této krajině trápí mnoho žen. Jemná masáž ve formě krouživého tření ve směru od páteře nahoru dokáže ženám velmi ulevit.

6.3 Koupele

Výhodou aromaterapeutické koupele je, že použité směsi mohou působit na celém povrchu těla. Éterické oleje by se neměly do koupele přidávat samotné, ale vždy rozmíchané v nosném oleji nebo například v medu, smetaně, mléce, neutrálním mýdle. Na jednu koupel je potřeba tři až patnáct kapek oleje podle toho, zda chceme ženu jen emocionálně naladit, nebo jde o léčebné opatření. Voda ve vaně by neměla být příliš teplá. Teplota by neměla přesáhnout 37 až 37,5 °C. Existuje jednoduché pravidlo, kterým je dobré se řídit. Teplota vody by měla být ženě příjemná. Při napouštění vany poprosím ženu, aby si vodu sama vyzkoušela. Délka pobytu ve vaně je velmi individuální, ale koupel by měla trvat nejméně 15 až 20 minut proto, aby mohly éterické oleje začít působit. Vždy jsou na prvním místě přání a pocity ženy. Když není koupel ženě příjemná, neměla by pokračovat.

6.4 Obklady

K ošetření ran je dobré použít obkladů. Zde mám na mysli hlavně rány při velkém porodním poranění nebo po rozsáhlé episiotomii, kdy nám mohou éterické oleje pomoci zmenšit otok i hematom, obnovit mikrocirkulaci krve a snížit bolestivost poraněné tkáně. Doporučuje se nakapat vhodný éterický olej na sterilní navlhčený obklad. Množství éterického oleje se volí dle velikosti rány, ale nemělo by přesáhnout jednu až pět kapek. Všechny oleje používané na léčbu dlouhodobých potíží musí být smíchány s nosným olejem. Při akutních potížích můžeme obklad přikládat v krátkých intervalech, asi jedenkrát za hodinu. Při dlouhodobých potížích dvakrát za den.

6.5 Květové vody neboli hydroláty

Jde o aromatické vody. Vyrábí se destilací siličnatých rostlin. Během destilace se uvolňují látky rozpustné v tucích (éterické oleje) a také látky rozpustné ve vodě, které do ní přecházejí. Vzniká tak voda bohatá na bioaktivní látky z použité rostliny. Jsou mnohem jemnější než éterické oleje. Mohou se používat přímo na pokožku. Vytvářejí na ní aktivní hydratační vrstvu se zjemňujícími, zklidňujícími a léčivými účinky.

Hydroláty se mohou mezi sebou míchat stejně jako éterické oleje. Květové vody se mohou používat ve formě spreje, gelu, obkladu, do koupele, nebo do zvlhčovačů vzduchu. (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, str.30)

V mé praxi se mi nejvíce osvědčily květové vody ve formě spreje, které si často ženy donesou již samy. V teplém prostředí porodního boxu a při velké fyzické námaze slouží jako výborné osvěžení. Sprej je dobré aplikovat na šíji, ramena a hrudník kdykoliv si žena přeje.

6.5.1 Květová voda růžová z růže damašské

Patří mezi nejoblíbenější květové vody používané během porodu. Osvěžuje a posiluje. Harmonizuje psychiku a hormonální systém, působí antidepresivně. Dodává rodičce sílu být ženou a matkou. Zmírňuje pocity strachu. (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, str.34)

6.5.2 Květová voda levandulová

Vzniká destilací levandule lékařské. Ulevuje při těhotenské nevolnosti, bolestech a křečích. Používá se jako osvěžující sprej v průběhu první doby porodní. Lze ji také použít na obklady hráze bezprostředně po porodu. (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, str.32)

6.5.3 Květová voda neroli

Vyrábí se z květů pomerančovníku hořkého. Má zklidňující, harmonizační, antidepresivní a povznášející vlastnosti. Snižuje pocity napětí, stresu, pocity úzkosti.

7 Porodní bolesti

Porodní kontrakce jsou velmi specifickou bolestí. Jsou součástí přirozeného děje, tedy porodu. U zdravých žen nepředstavují patologickou situaci. Porodní bolesti jsou v mnoha ohledech výjimečné. Jsou časově omezené, přichází v určitých intervalech, mezi kterými nastává chvíle odpočinku, a jsou spojeny s neopakovatelným zážitkem narození dítěte.

Dnešní doba přináší ženám mnoho možností, jak se na porodní bolest připravit. Ať už hovoříme o samotné aromaterapii nebo mnoha dalších technikách. Všechny tyto metody mají za cíl nejen snížit vnímaný práh bolesti, ale zároveň i posílit ženskost, sebevědomí rodičky a hlavně nenarušit to vzácné pouto mezi matkou a dítětem. Jak ve svém článku uvádí Eva Labusová: „*spolu s dítětem se rodí i sama matka*“. (Labusová, 2009)

Do těla rodící ženy se vyplavuje kombinace několika hormonů. Mezi ně patří endorfiny, tlumí bolest a jejich hladina se zvyšuje až 30x. Adrenalin a přirozený oxytocin, který přispívá ke zlepšení nálady, způsobuje určitý útlum paměťových center a zvyšuje práh bolestivosti. U uměle podaného oxytocinu se tyto účinky neobjevují. (Ratislavová, 2008, str.67)

Otázkou zůstává jak pomoci rodícím ženám, aby jejich zážitek z porodu byl co nejpříjemnější!

Již v 17. století Nicholas Culpeper ve své příručce pro porodní báby napsal: „*Pokud jsou porodní bolesti těžké, potřete břicho a boky olejem ze sladkých mandlí, lilií a sladkým vínem.*“ (Davisová, 2005, str.362)

8 Éterické oleje vhodné během porodu

8.1 Levandule – *Lavandula vera*, *Lavandula angustifolia*, *Lavandula officinalis*

Levandule pochází ze Středomoří. Najdeme ji však po celé Evropě. Nejvyšší kvality dosahuje právě v oblastech kolem středozevního moře a v nadmořské výšce kolem 700 a 1400 metrů. Pěstuje se mnoho různých odrůd levandule, ale pro aromaterapeutické účely je nejvhodnější levandule lékařská (*lavandula officinalis* nebo také nazývána *lavandula vera*, *lavandula angustifolia*). Její vůně patří mezi nejušlechtlejší. Jen velmi malé množství lidí reaguje alergicky na levanduli pravou. (Davisová, 2005, str.245)

Éterický olej z levandule patří mezi nejoblíbenější oleje používané během porodu a to nejenom porodními asistentkami, ale i samotnými rodičkami. Mezi jeho vlastnosti patří analgetické, antidepresivní, sedativní, antiseptické a baktericidní účinky. Můžeme ho také použít při ucpání dýchacích cest a měštnání, snižování tlaku. Celková reakce rodící ženy na levanduli je harmonizační, zklidňující a samozřejmě ulevující od bolestí. Napomáhá zklidnit rodící ženu, podporuje její vytrvalost.

Hlavní výhoda levandulového oleje spočívá ve schopnosti tišit bolesti ve svalech. Jako nejvýhodnější se jeví používat ji jako masážní olej - samostatně, nebo v kombinaci s jinými oleji, jako je například rozmarýn. Nejen že se účinek levandule zvyšuje, ale můžeme využít i dalších vlastností použitých olejů ve směsi. Lze ji však přidat i do aromaterapeutické koupele.

Praxe mi potvrdila, že levandulový olej je nejlepší. Své postavení má téměř u každé rodící ženy. Ať už se jedná o ženu, která přichází s nepravidelnými kontrakcemi, tzv. presagientními bolestmi, nebo u ženy s předčasným odtokem plodové vody, ale samozřejmě i u ženy s rozběhlým porodem.

Pokud ženu na porodní sál přivedou nepravidelné kontrakce, tzv. poslíčci, většinou se jedná o ženu nejistou, plnou obav, aby něco nezanedbala, až úzkostnou. V této chvíli je dobré použít jemnou masáž podbřišku levandulovým olejem doplněnou teplým obkladem za použití teplého rašelinového polštářku nebo jen teplé osušky.

V případě ženy s předčasným odtokem plodové vody splní levandule svůj úkol na poli aromapsychologie. Protože jsou tyto ženy vždy hospitalizovány, jejich nejistota se ještě prohloubí. Hodně myslí na své dítě, zda bude v pořádku, zda se porod rozběhne sám nebo bude nutné ho nějakým způsobem vyvolat, a co mohly udělat jinak, aby zabránily odtoku plodové vody. Samozřejmě nemohou tyto myšlenky utišit, tudíž většina z nich není schopna relaxovat nebo dokonce usnout. Tady je vhodné použití teplé koupele s levandulí. Pokud není možné tuto koupel provést, můžeme několik kapek levandulového oleje kápnout na kapesníček, polštář, nebo na noční košilku.

Při porodních kontrakcích levandule tiší bolesti a zároveň i posiluje stahy děložní. V této době je výhodná masáž křížové oblasti, nebo velmi jemná masáž podbřišku. Do této činnosti je vhodné zapojit nastávajícího tatínka. Často se v této fázi porodu užívá i teplé koupele, která splní všechno výše uvedené. Navíc uvolňující se vůně ovlivní všechny přítomné v porodním boxu, takže napomůže zklidnění nejistého tatínka, nebo kohokoliv jiného.

Ve třetí době porodní levanduli lze použít v teplých obkladech k rychlejšímu odloučení placenty.

Vhodné oleje do směsi s levandulí: heřmánek římský, heřmánek pravý, neroli, jasmín, meduňka, rozmarýn, růžové dřevo.

8.2 Pepř černý – *Piper nigrum*

Pepřovník je popínavá rostlina, pocházející z východní Asie. Zde je znám pro své léčivé účinky přes 400 let.

Jak už nám naše zkušenosti s pepřem napovídají, jedná se o olej, který prohřívá a prokrvuje. Má stimulující, tonizační, antispazmatický a výrazný analgetický účinek. Často se používá při potížích zažívacího traktu, stimuluje ledviny. Říká se o něm, že má afrodisiakální účinky. Pomáhá při chudokrevnosti, toho se dá využít při stavech po velké krevní ztrátě. (Davisová, 2005, str.341) Podporuje vytrvalost a uvolňuje ženy uzavřené do sebe. Posiluje vůli a odvahu ducha.

Éterický olej černého pepře je hodně dráždivý, proto se s ním musí pracovat velmi opatrně. Nejvíce se mi osvědčil v teplé koupeli na podporu děložních kontrakcí.

8.3 Šalvěj muškátová – *Salvia sclarea*

Tato rostlina pochází z Itálie, Sýrie a jižní Francie. Esenciální olej se destiluje z květů a kvetoucích vrcholků a má ořechové aroma. (Davisová, 2005, str.434)

Šalvěj pomáhá při všech typech stresu a napětí. Má antispazmatické účinky, používáme ji tedy při trávicích problémech. Snižuje krevní tlak. Je známa také jako tonikum. Této vlastnosti se hodně využívá u žen po náročném porodu, kdy se cítí slabé. Zmírňuje svalovou ztuhlost, bolesti a únavu, uvolňuje nervozitu, migrénu, neklid a posiluje při nervovém vyčerpání. Pomáhá při nerozhodnosti.

V průběhu porodu se používá jako děložní tonikum. Napomáhá u nepravidelných kontrakcí k jejich lepší koordinaci a síle. Opět se může použít ve směsi s dalšími oleji při aromaterapeutické koupeli. Nebo ji můžeme aplikovat jako jemnou masáž zad, kde velmi dobře uleví od křížových bolestí.

Ve třetí době porodní pomáhá odloučení placenty v teplém obkladu přiloženým na podbříšek.

Vhodné oleje do směsi se šalvějí: levandule, geranium, kadidlo, jasmín, růže, neroli, ylang-ylang, majoránka.

8.4 Růže – *Rosa damascena*

První destilace růžového oleje je připisována Avicennovi v Persii v 10. století. Z odrůdy *Rosa damascena*, pocházející z Bulharska, se získává ten nejkvalitnější olej. Růže je nazývána „královnou květin“ a její esenciální olej je stejně označován mezi oleji.

Růžový olej je charakterizován výraznými ženskými vlastnostmi. Má antidepresivní, afrodiziakální, antiseptické, antispazmatické účinky. Růže má velký vliv na dělohu. Pročišťuje, reguluje a tonizuje všude tam, kde děložní svalovina ztrácí tonus. Tento

olej můžeme používat k úpravě menstruačního cyklu a ke zmírnění menstruačního krvácení. (Davisová, 2005, str.394)

Účinky růžového oleje jsou významnější spíše v rovině emocionální. Použijeme ho u žen nejistých svou vlastní ženskou a mateřskou rolí. K posílení jejich vnitřní víry v sebe sama, jako ženu. Je vhodné ji použít u žen, které si nesou jakékoliv trauma z předchozího porodu.

Osobně nejčastěji používám růži ve formě květové vody k osvěžení ženy v průběhu kterékoliv fáze porodu.

8.5 Heřmánek římský – *Chamaemelum nobile*, *Anthemis nobilis*

V aromaterapii využíváme hned několik druhů heřmánku. K nejčastěji používaným patří právě *Anthemis nobilis*. Pochází z jižní a západní Evropy, Anglie, Maďarska, Belgie. Ale najdeme ho i v USA a Chile. Jde o vytrvalou rostlinu. Kvete od června do září. (Lunny, 2005, str.144)

Egyptané si heřmánku velmi cenili, byl spojován s bohem slunce. Řekové ho nazývali „plazivé jablko“ (kamai-na zemi, melon – jablko). Odtud potom pochází anglický název camomile. V lidovém léčitelství je heřmánek považován za významnou a užitečnou bylinku. (Lunny, 2005, str.145)

Heřmánkový olej patří mezi nejšetrnější oleje, proto se často používá u kojenců a malých dětí. Při běžném dávkování tohoto oleje nebyly zjištěny žádné kontraindikace.

Heřmánek patří mezi rostliny tišivé, zklidňující a protizánětlivé. Má analgetické účinky, kterých se využívá spíše při tupém charakteru bolesti. Má rovněž dezinfekční vlastnosti. Lze jej dobře použít při infekcích močových cest, jako léčivý čaj, ale také jako heřmánkové masáže či obklady přiložené na podbříšek. (Davisová, 2005, str.158)

Kombinací obkladů, masáží, koupelí a čajů můžeme zmírnit menstruační křeče a problémy v menopauze. Jeho diuretické vlastnosti využijeme při premenstruačním syndromu. (Davisová, 2005, str.158)

Díky svým vlastnostem má heřmánek velký vliv na emocionální a mentální oblast člověka. Pomůže snížit pocity stresu, deprese a napětí.

V porodnictví je dobré heřmánku využít hlavně v emocionální rovině. Heřmánek použitý v koupeli ženu krásně uvolní a otevře. Vůně tohoto oleje je také charakterizována jako mateřská a tak navodí pocit jistoty a čistoty.

Heřmánek je vhodný do směsi s levandulí, neroli, růžovým dřevem, santalovým dřevem a bergamotem.

8.6 Geránium – *Pelargonium graveolens*

Mezi hlavní oblasti produkce patří Réunion, Alžírsko, Egypt a Maroko. Muškát je vytrvalá rostlina, která má ráda teplo a slunce.

První olej z muškátů byl vydestilován až v roce 1819 francouzským chemikem Recluzem. (Lunny, 2005, str.134)

Geránium jako většina květinových olejů působí antidepresivně a antisepticky. Mezi jeho cenné vlastnosti patří hemostatické účinky. Zde je vhodné říct, že kontraindikací geránia je jakákoliv porucha srážlivosti krve. Geránium stimuluje kůru nadledvinek a tím i ovlivňuje hormonální hladinu ženských pohlavních hormonů. Používá se při potížích spojených s klimakteriem a při všech stavech souvisejících s kolísavou hladinou ženských hormonů. (Davisová, 2005, str.146)

Geránium také stimuluje lymfatický systém, má diuretické vlastnosti a působí jako žilní tonikum. Je dobré ho použít při problémech s celulitidou, zadržováním tekutin a edémech v oblasti kolem kotníků.

Uklidňuje a osvěžuje psychiku. Značně povzbuzuje a tonizuje nervový systém. Pomáhá při stavech deprese a úzkosti.

Nejraději mám vůni geránia v aromalampě. Často jej používám u vyčerpaných a unavených rodiček při dlouhotrvajícím porodu, u žen, které mají pocit, že porod nezvládnou. Dodá ženě energii a vůli.

Geranium je vhodné do směsí s bergamotem, neroli, růží, růžovým dřevem a levandulí. (Lunny, 2005, str.136)

8.7 Majoránka – *Organicum majorana*

Majoránka pochází z oblasti Středomoří, Maďarska a Iránu. Je to trvalka, která má ráda slunné stráně. Tato bylina je velmi oblíbená, a proto ji dnes najdeme téměř ve všech zahrádkách.

Olej z majoránky má sedativní účinky a proto jej používáme při stavech nespavosti. Používá se k léčbě vysokého krevního tlaku a srdečních problémů, protože dilatuje cévy. Stejný účinek má i na kapilární systém, kde vyvolá pocity tepla. Přidání majoránkového oleje do masážní směsi je vhodné při masáži unavených, napjatých a bolestivých svalů. (Davisová, 2005, str.263)

Během porodu využíváme nejvíce antispazmatických účinků majoránky. Velmi příjemné je přiložení teplého obkladu s majoránkou na podbřišek rodičky. Díky svým vlastnostem je vhodná na masáž zad.

V emocionální rovině ji používám u žen, které se cítí osaměle.

8.8 Jasmín – *Jasminum officinale a Jasminum grandiflorum*

Pokud je růže nazývána jako královna olejů, potom jasmín je označován jako král. (Davisová, 2005, str.199)

Jasmín pochází z Indie, Persie, Číny. K výrobě kvalitního oleje se používají květy jasmínu, které se musí trhat v noci, protože vůně jasmínu je díky chemickým pochodům po setmění v květině ještě intenzivnější. Květy uvolňují olej i několik dnů po otrhání, proto se nechávají na bavlněných plátech nasáknutých olivovým olejem, dokud se všechn olej neuvolní. (Davisová, 2005, str.199)

Éterický olej z jasmínu má afrodiziakální, analgetické, protizánětlivé, antispazmatické a galaktogenní vlastnosti. Podporuje hojení, usnadňuje vykašlávání. (Lunny, 2005, str.151)

Jasmín je také výborné děložní tonikum. Je to jeden z dalších olejů, který má svou nezastupitelnou roli během porodu. Je hojně používán k masáži zad a břicha. Tato masáž musí být velmi jemná a citlivá. Jasmínový olej na straně jedné zmírní bolesti, na straně druhé posílí kontrakce děložní. Ve třetí době porodní je jasmín neocenitelný pomocníkem při odloučení placenty. Tentokrát ho nejraději přikládám ve formě teplého obkladu na podbřišek.

Jasmín jako výrazné děložní tonikum by se neměl používat v průběhu těhotenství.

Na emocionální stránku působí jasmín relaxačně, antidepresivně. Jasmín je dobrý hlavně pro ty, kterým chybí důvěra v sebe sama. (Davisová, 2005, str.201)

Jasmín je vhodný do směsi s gerániem, růží, růžovým dřevem, neroli, hřebíčkem.

8.9 Hřebíček – *Eugenia caryophyllus*

Hřebíček pochází z Indonésie. Dnes se pěstuje na Madagaskaru, v karibské oblasti, na Filipínách. Oleje se dají extrahovat z pupat, listů a stopek. V aromaterapii by se však měl používat olej z pupat, protože ostatní oleje jsou velmi dráždivé. Jedná se o olej z usušených hnědých hřebíčků, což jsou vlastně nerozvinutá pupata. (Davisová, 2005, str.172)

V historii se používal proti infekčním nemocem i proti moru. A tato protizánětlivá vlastnost hřebíčku se využívá dodnes.

Hřebíček je také velmi dobré analgetikum. Podpoří děložní kontrakce a uvolní porodní cesty. Hřebíček se musí dávkovat velmi opatrně, protože výrazně dráždí pokožku.

Vhodný je opět ve třetí době porodní k odloučení placenty.

Hřebíček posiluje vůli, pomáhá proti únavě.

8.10 Kadidlo – *Boswellia carteri*

Jde o malý strom nebo keř, který pochází ze severní Afriky a některých arabských států. Esenciální olej se získává z pryskyřice tohoto stromu.

Kadidlo je známo a vysoce ceněno již od antických dob. Bylo hojně užíváno při různých náboženských obřadech, kdy se pálilo na oltářích. Kadidlo je dodnes hlavní složkou obřadní vykuřovací směsi v křesťanských kostelech. (Lunny, 2005, str.155)

Kadidlo svými vlastnostmi zklidňuje a prohlubuje dýchání, což právě pomáhá k navození a prohloubení meditace. Nejen, že kadidlo ovlivňuje plíce, ale působí i antisepticky. Je hojně používáno při léčbě infekcí dýchacích cest. (Davisová, 2005, str.204)

Kadidlo zklidňuje emoce, sníží napětí, posiluje, zahřívá, regeneruje.

Tento éterický olej je také děložní tonikum. Posiluje dělohu a děložní kontrakce. Můžeme jej použít v koupelích či jemných masážích břicha. Pokud kadidlo použijeme jako děložní tonikum, ovlivní a harmonizuje dýchání rodičky.

Je vhodné do směsi s bergamotem, pomerančem, citronem.

8.11 Skořice - *Cinnamomum zeylanicum*

Skořicovník je tropický strom. Domovem skořicovníku je Madagaskar a některé oblasti jihovýchodní Asie. Esenciální olej se získává destilací z kůry nebo listů. Je velmi důležité rozlišit oleje z kůry, či listů. Olej z kůry velmi dráždí pokožku a neměl by se na ni nikdy používat. Olej z listů už dráždí méně, ale je dobré ho používat v malém množství a dobře naředěný. (Davisová, 2005, str.412)

Skořice má významný antispazmatický účinek a pomáhá při zažívacích potížích. Skořicový olej by se neměl nikdy používat během těhotenství, protože má abortivní účinky. Spolu se šalvějí muškátovou se používá u nepravidelné menstruace k jejímu vyvolání. (Davisová, 2005, str.413) Používám skořici k vyvolání a podpoře děložních kontrakcí. Má také antispazmatické vlastnosti. Její hřejivý účinek využívám u žen při pocitu chladu po porodu.

Skořice je považována za afrodisiakum. Má velmi hřejivé a stimulující účinky, posiluje a dodává sílu.

8.12 Neroli – *Citrus aurantium*

Olej z neroli se získává z květů pomerančovníku hořkého a byl pojmenován podle italské princezny z Neroli, Anny Marie de la Tremoile, která ho používala jako svůj oblíbený parfém. (Davisová, 2005, str.307)

Plody pomerančovníku hořkého jsou známy jako sevillské pomeranče. Domovem tohoto stromu je Asie, dnes Francie, Itálie, Maroko, Tunis, Kalifornie.

Z jedné tuny květů se získá asi 1 kilogram esence. Esenciální olej se obvykle vyrábí enfleuráží.

Má antidepresivní, antiseptické, antispazmatické a afrodisiakální účinky. Snižuje vysoký krevní tlak, působí jako tonikum zažívacího systému, tonikum jater a slinivky břišní, tonikum nervového systému, tonizuje žilní stěny. Neroli je přínosný v péči o pleť, protože má schopnost stimulovat růst zdravých nových buněk. Lze ho bezpečně používat během těhotenství. Ve směsi s mandarinkou předchází tvorbě strií. (Davisová, 2005, str.308)

Tento olej je významný hlavně při emočních problémech. Dobře snižuje úzkostné stavy. Pomáhá při šoku, takže v určitých případech jej lze použít v průběhu porodu. Je vhodný při únavě, napětí, depresi, nervozitě a strachu.

Neroli je vhodné do směsí s citrusy, levandulí, růží, růžovým dřevem.

8.13 Ylang-ylang – *Cananga odorata var. Genuia*

Ylang-ylang je strom, který pochází z Filipín. K destilacím éterického oleje se používají květy tohoto stromu.

Ylang-ylangu se také říká „květ květů“. Někdy je označován za jasmín chudých. Původní obyvatelé míchají květy s kokosovým tukem, vzniklou směsí si natírají tělo

jako ochranu před horečkami. Během 19. století byl objeven jeho antiseptický účinek. Začal se používat proti malárii, když ještě nebyl dostupný chinin. (Lunny, 2005, str.210)

Ylang-ylang má protikřečové, antiseptické, antidepressivní, afrodiziakální účinky. Snižuje krevní tlak. Vyrovňuje, uklidňuje, utiňuje. (Lunny, 2005, str.210)

Dobře se míchá se santalem, jasmínem a neroli.

8.14 Rozmarýn – *Rosmarium officinalis*, *Rosmarium pyramidalis*

Rozmarýn je keř, který roste v přímořských oblastech celé Evropy.

Podle legendy byly květy rozmarýnu kdysi bílé, ale zmodraly poté, co si Panna Marie pověsila na rozmarýnový keř svůj plášť, když se Svatá rodina zastavila na útěku do Egypta k odpočinku. (Davisová, 2005, str.384)

Rozmarýn byl jednou z prvních rostlin používaných v medicíně. Rozmarýnový olej se může destilovat z kvetoucích konečků nebo listů. (Davisová, 2005, str.385)

Rozmarýn výrazně stimuluje centrální nervovou soustavu, proto se používá například při vadách řeči, nebo ztrátě čichu. Je velmi účinný při dýchacích problémech. Je dobrým tonikem pro srdce, játra a žlučník. (Davisová, 2005, str.386)

Tento olej je dobré analgetikum, které však nemá sedativní účinky. Tím zmírňuje porodní bolesti a zároveň dodává sílu, sebedůvěru a odvalu.

8.15 Bazalka – *Ocimum basilice*

Název této bylinky pochází z řeckého označení pro krále, basileum. Možná toto označení vzniklo proto, že byla tak hojně využívána nebo také proto, že byla součástí oleje k pomazávání králů. (Davisová, 2005, str.63)

Bazalka roste divoce po celém Středomoří, hlavně na slunných svazích kopců. Existuje celá řada druhů této byliny, jenž se liší výškou, barvou listů apod. (Davisová, 2005, str.64)

Bazalka se už od antiky používá na infekce prsou, trávicí problémy a žloutenku. Dokonce ji považovali za afrodisiakum. Kolem 16. století se užívala proti bolestem hlavy, tak že jí rozdrtili na prášek a šňupali jako tabák. Dnes už se používá mnohem elegantnější způsob, a to inhalace, ale účel je stejný. Bazalka je výborné cefalikum. Je dobrá na mentální únavu, pročišťuje mysl. (Davisová, 2005, str.64)

Hodně se využívá k léčbě respiračních potíží a horečnatých stavů. Bazalka má také antispazmatické účinky. Jako masážní olej není samotná bazalka velmi oblíbená, ale dobře se mísí například s levandulí. Bazalka je tonizujícím a stimulačním olejem. Bazalka se dá také pro své antispazmatické vlastnosti využít při vynechání menstruace a bolesti při ní jako teplý obklad přiložený na podbříšek. (Davisová, 2005, str.64)

Velmi významná je bazalka v průběhu šestinedělí, kdy se dá použít ve formě obkladů na nateklá prsa.

Kouzlo bazalky jsem objevila až nedávno, ale nedám na ni dopustit. Zvláště tam, kde jsou rodící ženy již na konci svých mentálních sil a propadají se do beznaděje, že porod nezvládnou. Je pravda, že samotná bazalka má zvláštní vůni, která ne všem vyhovuje, ale smísení například s levandulí tvoří příjemnou kombinaci. Já ji používám ve formě jemných masáží, ať už v oblasti žaludku u žen které v průběhu porodu trpí často emesí, nebo tam, kde jsou ženy unavené, napjaté masáží svalů.

A tak bychom mohli ve výčtu éterických olejů pokračovat mnohem déle, ale domnívám se, že výše vyjmenované oleje postačí k základní orientaci v aromaterapii během porodu.

Každá porodní asistentka, která ke své práci používá éterických olejů má své vlastní zkušenosti a ty je možné získat jen používáním aromaterapie. Naše zkušenosti se mohou výrazně lišit a to hlavně proto, že každá žena je jiná a každá reaguje na aromaterapii jinak. Obecně však mohu říct, že jsme se během své praxe nesetkala s ženou, která by tuto metodu odmítla.

I ten nejstudenější porodní box bude mnohem útulnější, když z něj zavoní levandule.

ZÁVĚR

A co napsat závěrem?

Snad jen to, že doufám, že aromaterapie si najde své příznivce a své místo v každé porodnici. Je to totiž metoda velmi jednoduchá, není potřeba žádných drahých přístrojů, stačí Vám jen vaše ruce. Aromaterapií lze vytvořit kouzelnou atmosféru, která napomůže přirozenému zrození nového člověka. Lze použít během těhotenství, porodu, šestinedělí, ale je velmi prospěšná i v péči o dítě. Nabízí mnoho směrů, kterými se můžeme dát a pokaždé nás obohatí o nové zkušenosti a zážitky.

Byla bych ráda, kdyby tato práce posloužila jak studentkám oboru porodní asistence, tak i mým kolegyním, které s aromaterapií teprve začínají. Doufám, že jim poskytne stručné a jasné informace o tom jak aromaterapie funguje, jak ji lze využít a že se jim, stejně jako mě, otevře brána do jiného světa plného vůní a přinese jim nový pohled na svou práci.

ANOTACE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Název práce:	Vůně zrození
Název práce v angličtině:	Smell of birth
Datum zadání:	24.1. 2011
Datum odevzdání:	5.5. 2011
Instituce:	Ústav porodní asistence FZV UP Olomouci
Příjmení a jméno autora:	Vendula Machovská
Vedoucí práce:	MUDr. Pavla Brychtová
Počet stran:	52
Počet příloh:	2
Rok obhajoby:	2011
Klíčová slova:	aromaterapie, porod, éterické oleje
Keywords:	aromatherapy, delivery, essentials oils

Tato bakalářská práce pojednává o aromaterapii a o její historii. Popisuje způsob účinku aromaterapie na psychickou i fyzickou oblast člověka pomocí éterických olejů. Zabývá se jejich výrobou a skladováním, uvádí přehled různých éterických olejů vhodných k tišení bolesti v průběhu porodu a k emoční podpoře rodící ženy. Popisuje možnosti jejich využití v podobě aromatických koupelí, inhalací, obkladů a masáží.

This bachelor thesis is about aromatherapy and its history. Describes how the effect of aromatherapy on the mental and physical human realm with essential oils. It deals with the production and storage, provides an overview of various essential oils suitable for

pain relief during labor and emotional support to laboring women. It describes the possibilities of their use in the form of aromatic baths, inhalations, massage and tiles.

LITERATURA A PRAMENY

DAVISOVÁ, Patricie. *Aromaterapie od A do Z*. 1. vyd. Praha: Alternativa, 2005. 501 s. ISBN 80-85993-96-1.

LUNNY, Vivian. *Vůně života*. 1. vyd. Praha: One Woman Press, 2005. 277 s. ISBN 80-86356-40-X.

SAKOV, Igor V. *Vůně pro duši. Úvod do aromapsychologie*. 1. vyd. Doubice: One Woman Press, 2010. 179 s. ISBN 978-80-86356-51-8.

ZRUBECKÁ, Adéla, AŠENBRENEROVÁ, Ivana. *Aromaterapie v životě ženy*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta a.s., 2008. 239 s. ISBN 978-80-204-1938-5.

STADELMANN, Igeborg. *Zdravé těhotenství, přirozený porod*. 3. vyd. Praha: One Woman Press, 2009. 514 s. ISBN 978-80-86356-50-1.

GROVEROVI-SUCHÝ, Lucie, a Radek. *Aby porod nebolel*. vydáno vlastním nákladem ve spolupráci s Alfa nakladatelstvím, 2010. 112 s.

MONGANOVÁ, Marie F. *Hypnoporod*. 1. vyd. Praha: Triton, 2010. 243 s. ISBN 978-80-7387-364-6.

DOLEŽALOVÁ, Jana. *Hovory s porodní bábou. Rozhovor Jany Doležalové s registrovanou porodní asistentkou Ivanou Königsmarkovou*. 1. vyd. Praha: Argo, 2006. 163 s. ISBN 80-7203-792-7.

DOLEŽAL, Antonín, KUŽELKA, Vítězslav, ZVĚŘINA, Jaroslav. *Evropa- kolébka vědeckého porodnictví*. Praha: Galén ve spolupráci s 1. LF UK v Praze, 2009. 98 s. ISBN 978-80-7262-506-2.

MAREK, Vlastimil. *Nová doba porodní*. Praha: Eminent, 2007. 260 s. ISBN 80-7281-091-1.

NORTHRUPOVÁ, Christiane. *Od narození k prvnímu početí*. 2. vyd. Praha: Columbus, spol. s. r.o., 2008. 469 s. ISBN 978-80-7249-249-7.

NORTHRUPOVÁ, Christiane. *Od prvního početí po stáří*. 2. vyd. Praha: Columbus, spol. s. r. o., 2008. 493 s. ISBN 978-80-7249-250-3.

RATISLAVOVÁ, Kateřina. *Aplikovaná psychologie porodnictví*. 1. vyd. Praha: Area s. r. o., 2008. 106 s. ISBN 978-80-254-2186-4.

GOER, Henci. *Průvodce přemýšlivé ženy na cestě k lepšímu porodu*. Praha: One Woman Press, 2002. 550 s. ISBN 80-86356-13-2.

ROKYTA, Richard, a kol. *Fyziologie*. 1. vyd. Praha: ISV, 2000. 359 s. ISBN 80-85866-45-5.

IVANOVÁ, Kateřina, JURÍČKOVÁ, Lubica. *Písemné práce na vysokých školách se zdravotnickým zaměřením*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 99 s. ISBN 978-80-244-1832-2.

ČECH, Evžen, HÁJEK, Zdeněk, MARŠÁL, Karel, SRP, Bedřich, a kolektiv. *Porodnictví*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006. 544 s. ISBN 80-247-1313-9.

MOJAY, Gabriel. *Aromaterapie pro léčení duše*. 1. vyd. Praha: Alternativa, 2000. 228s. ISBN 80-85993-64-3

KUSMIREK, Jan. *Tekuté slunce*. 1. vyd. Praha: One Woman Press, 2005. 214 s. ISBN 80-86356-41-8

WORWOOD, Valerie. *Voňavá lékárna*. 1.vyd. Doubice: One Woman Press, 2009. 582 s. ISBN 978-80-86356-47-1

[online].[cit. 2011-4]. dostupný z:

<<http://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/pouziti-aromaterapie-v-tehotenstvi-pri-porodu-a-sestinedeli/>>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Herbář bylin používaných k výrobě éterických olejů

Příloha 2: Výsledky dotazníku Použití aromaterapie v těhotenství, při porodu a šestinedělí

PŘÍLOHA 1:



Obr. 1: Levandule lékařská – *Lavandula vera*



Obr. 2: Pepř černý – *Piper nigrum*



Obr. 3: Šalvěj muškátová – *Salvia*



Obr. 4: Růže – *Rosa damascena*



Obr. 5: Heřmáněk římský - *Chamaemelum*



Obr. 6: Pelargónie vonná – *Pelargonium*



Obr. 7: Majoránka – *Origanicum*



Obr. 8: Jasmín – *Jasminum officinale*



Obr. 9: Hřebíček – *Eugenia*



Obr. 10: Kadidlovník pravý – *Boswellia carteri*



Obr. 11: Skořicovník cejlonský- *Cinnamomum*



Obr. 12: Pomerančovník hořký – *Citrus*



Obr. 13: Kananga vonná – Canaga



Obr. 14: Rozmarýna lékařská – Rosmarium



Obr. 15: Bazalka pravá – *Ocimum basilice*

PŘÍLOHA 2:

V této příloze uvádím výsledky dotazníku uveřejněného na internetu ve dnech 24.9. až 24.10. 2010. Autorem tohoto dotazníku je Ludmila Kotalíková.

Uvedu zde jen některá data týkající se aromaterapie při porodu.

Otázka č.7

Využila jste aromaterapii při porodu?

Odpověď	Počet
ano	36
ne	34

Otázka č. 9

Měla jste připravené směsi k porodu?

Odpověď	Počet
ano	21
ne	15

Otázka č. 11

Měla jste u porodu problém si aromaterapii prosadit?

Odpověď	Počet
ano	3
ne	33

Otázka č. 12

Jakým způsobem jste aromaterapii u porodu aplikovala?

Odpověď	Počet
Masáž	21
Aromalampa nebo inhalace z kapesníku	15
Koupel	15
Sprej	1

Otázka č. 13

V jakých fázích porodu jste aromaterapii využila?

Odpověď	Počet
První doba porodní	35
Druhá doba porodní	3
Třetí doba porodní	3

Otázka č. 14

Měla jste pocit, že Vám byla aromaterapie při porodu přínosem?

Odpověď	Počet
Ano	31
Ne	4
Mírně přínosná	1