

A young girl with a pink bow in her hair, wearing a pink sweater and blue jeans, is hugging a pregnant woman from behind. The woman is wearing a blue t-shirt and blue jeans. They are standing in a field of golden grass, and the scene is bathed in warm, golden light.

Aromaterapie v těhotenství a mateřství

Pavčina Klaudová

Kdo jsem

Žiji dlouhodobě ve Francii. Jsem více zaměřena spíše na aromaterapeutickou školu francouzského typu, která řeší primárně biologické složení rostlin a jejich účinky na lidské tělo. Mám dlouholetou praxi jako redaktorka článků o přírodní kosmetice, drogerii a aromaterapii. Jsem absolventkou kurzů Roberta Tisseranda (Bezpečnost éterických olejů, Chemie éterických olejů a Aromaterapeutické péče o pleť). Dlouhodobě se vzdělávám na poli přírodní kosmetiky a aromaterapie hlavně z francouzských a anglických knižních zdrojů, psaných renomovanými aromaterapeuty. Snažím se spolupracovat s ostatními aromaterapeuty na šíření osvěty používání éterických olejů bezpečným způsobem i laickou veřejností.

Proto vznikl můj E-book Prameny aromaterapie, jehož druhé pokračování je v přípravě. Prameny aromaterapie vznikly z potřeby podělit se o mé vlastní znalosti těmi, kteří do ní ještě neprošli a jako podklad pro kurzy aromaterapie. Mapuje co nejpřesněji jednotlivé éterické oleje, jejich popisy, kontraindikace i chemické profily, které potřebuje každý aromaterapeut k tomu, aby mohl pracovat bezpečně, prospěšně a hlavně zodpovědně k přírodě i vůči druhým lidem. Při jeho tvorbě bylo vycházeno z francouzských knižních a internetových zdrojů a vlastní aromaterapeutické praxe.

I při psaní tohoto E-booku o aromaterapii v těhotenství a mateřství vycházím z bezpečnostních doporučení francouzské aromaterapeutické praxe. Čtenářky v něm najdou základní informace, které potřebují k tomu, aby dokázaly vybrat tu pravou aromaterapeutickou pomoc pro sebe v období těhotenství anebo pro své malé děti.



Proč vznikl e-book

E-book Aromaterapie v těhotenství a mateřství vznikl po dlouhých diskusích s Aničkou a z potřeby mluvit o bezpečné aromaterapeutické cestě pro těhotné ženy, maminky malých dětí a také porodní asistentky. V rámci společné práce jsme řešily mnoho věcí, které jsou pro nás poměrně problematické z pohledu našich profesí porodní asistentky a aromaterapeutky.

Prošla nám rukama literatura o aromaterapii, která je přeložená do češtiny a je určena pro těhotné ženy a matky malých dětí. Ale nemůžeme s ní bohužel souhlasit. Navíc denně řešíme dotazy ohledně používání éterických olejů v těhotenství, při kojení, jaké cesty aromaterapeutické aplikace jsou vhodné pro ty, kteří jsou nejvíce citliví. E-book, který jsme připravily, by měl odpovědět na nejčastější otázky, týkající se těhotenské aromaterapie.

Inspirovaly jsme se klasickou francouzskou praxí, kde aromaterapeuti úzce spolupracují s dalšími odborníky v s jejich prací provázaných oborech, jako jsou právě porodní asistentky nebo fyzioterapeuti. Doufáme, že snaha do něho vložená přinese těhotným ženám i matkám malých dětí informace, které jim pomohou bezpečně používat výhod aromaterapie. Přeji spolu s Aničkou všem ženám, které si ho stáhnou, aby ho používaly s radostí a k užitku sobě i jejich blízkým.

Pavλίna



Těhotná s aromaterapií?

Těhotenství není nemoc, je to přirozený stav. Ale díky hormonálním změnám a větší citlivosti ženy je potřeba zohlednit její potřeby při aromaterapeutickém ošetření. Vše, co na sebe matka aplikuje, má určité chemické složení, které může přes placentu ovlivnit dítě. Někteří aromaterapeuti se přiklání k tomu, že by se na těhotné ženy éterické oleje neměly používat vůbec.

Jiný pohled ale rozlišuje používání éterických olejů mezitrimestrálně. Toto rozlišení otevírá dveře lepší práci porodních asistentek, které ve spolupráci se školeným aromaterapeutem mohou účinně pomoci těhotné ženě ve zvládnání některých potíží. Nikde ve francouzském prostředí jsem nenašla osobu typicky zaměřenou na aromagynekologii, ale určitě by bylo velmi vhodné toto téma uchopit v širším kontextu. Na to v tomto e-booku není až tak místo, ale chtěly bychom upozornit na nejčastější témata, aplikace a rady, které se k nám jako k porodní asistentce a aromaterapeutce dostávají.

Vznikla potřeba na ně reagovat, protože se šíří rychlostí blesku obzvláště díky poradcům (prodejcům) Multi Level Marketingu, kteří nabízejí éterické oleje bez patřičného vyškolení jako čistě marketingový produkt. Stále více se setkáváme s různými dotazy, založenými na tvrzeních, že jsou éterické oleje naprosto bezpečné pro všechny, od novorozeňat přes těhotné, až po seniory. Máme k tomuto tvrzení opodstatněné výhrady.



Je to proto, skupiny, prodávající éterické oleje jako marketingový prostředek neřeší jejich chemické složení. Ano, jsou to sice přírodní látky, ale i ty mají specifický biochemický profil, který je potřeba při jejich používání zohledňovat. Rutinní aplikace éterických olejů navíc není ideální, protože nám nebudou fungovat, až je budeme potřebovat.

I když musíme dávat pozor na chemické složení éterických olejů při jejich použití u těhotných žen, není nutné je od aromaterapie oddělovat. Netvoří ji totiž pouze éterické oleje, jak je mnohdy prezentováno. Pro ošetření těhotných žen máme k dispozici i mírnější formy aromaterapeutických prostředků, jako rostlinné oleje a hydroláty. Ty poskytují porodním asistentkám široké spektrum použití ve všech stádiích těhotenství klientky a jsou velmi vhodnými doplňky při porodu i po něm.

Dokáží zvládnout těhotenské nevolnosti, podporují celkovou dobrou psychickou kondici ženy před porodem, při porodu i pak následně v šestinedělí. Hydroláty jsou až na malé výjimky nekontraindikovány v případě gravidity a jsou bezpečné také pro kojence a malé děti. Jsou sice jemné, ale i tak velmi účinné, obsahují 1% ve vodě rozpustných aromatických molekul, získávají se hlavně jako vedlejší produkt destilace éterického oleje.

V praxi se bohužel často setkáváme s doporučením používat éterické oleje, které jsou naprosto nevhodné pro těhotné ženy z důvodu možné neurotoxicity anebo hormonálního působení. Nejsou vhodné hlavně proto, že mohou vyvolat předčasný porod, případně mají abortivní účinky. Ve francouzském prostředí se nedoporučují používat po celé těhotenství například jehličnany, eukalypty, máty, „zahříváče“ jako oregano, skořice, hřebíček.



Éterické oleje a jejich aplikace, nevhodné v těhotenství

Vůbec nejbolestivější věc pro člověka je, když slyší, že rady, které běžně dávají katalogoví prodejci éterických olejů, vychází z úst jeho kolegů. Protože cítí potřebu se ozvat a pokud to tak udělá, může to být vnímáno velmi negativně jako nekolegialita a někdo může mluvit i o konkurenčním boji.

Takže buď na to upozorníte a nejpravděpodobněji se octnete na okraji své profese a budete si žít a pracovat jako vlk samotář anebo svoje svědomí neuposlechnete. Setkáváme se bohužel čím dál více s tím, že nevhodné aplikace radí také ti, kteří jsou jinak dobrými odborníky ve svém oboru. Kdesi jsem četla např. o alergologovi, který doporučoval matce šestiměsíčního kojence kapat dítěti neředitelný hřebíček pod jazyk.

Další velmi oblíbenou radou je aplikace éterických olejů (tentokrát ředěných) matce na břicho, pro „uklidnění miminka“. Je to věc, která nelze doporučit z důvodu, že složky éterických olejů přechází přes placentu k dítěti. Navíc rady obsahují éterické oleje, které jsou nedoporučované anebo přímo zakázané v těhotenství. Proto se v tomto E-booku dozvíte, jaké éterické oleje lze používat a jak konkrétně.

Naprostě nevhodné je doporučování éterických olejů vnitřně. Těhotným i netěhotným a dětem. Ačkoli se rozmáhají tvrzení o tom, jak je užívání éterických olejů vnitřně prospěné, hlavně jako prevence nebo při nemoci (chřipky, angíny atd.), nelze to doporučit laikovi. Ti, kteří ony rady dávají, se ohání francouzskou praxí. Francouzi éterické oleje užívají vnitřně, to je pravda. Ale vždy pod striktním lékařským dohledem, na předpis. A když je nejhůř, nikdy ne jako prevenci anebo sami od sebe. Dávky jim míchají do kapslí farmaceuti v lékárnách. Užívání je omezeno na 10 dní maximálně.

Pití éterických olejů ve vodě, smoothie nebo džusu také nelze nikomu doporučit. Jsou hydrofobní, nemají se jak rozpustit ve vodě nebo jiných zmíněných nápojích. V lepším případě ulpí na sklenici, v horším se dostanou na sliznice neředěné. Tím pádem hrozí riziko popálení a poleptání. Proč je potřeba být striktní v nepodporování vnitřního užívání? Je to hlavně z důvodu poleptání, ale také působení na mozkové funkce. Některé éterické oleje jsou v neodborném dávkování neurotoxické (nepříznivě ovlivňují nervovou soustavu a mozek).

1, Příklady éterických olejů vhodných po ukončeném třetím měsíci:

Citrusy (grep, mandarinka, pomeranč, citron, pomelo, limeta, bergamot), geranium, levandule lékařská (pozor na nízký tlak), lavandin super, ho-sho, černá pepř.

Od ukončeného 5. měsíce:

Pod dohledem aromaterapeuta po konzultaci dávkování: Helichrysum, cist, kadidlo, eukalyptus citriodora, zázvor.

2, Příklady éterických olejů, nevhodných po celé těhotenství:

Levandule širokolistá, levandule stoechas, thuja, eukalyptus globulus, eukalyptus smiithi, ravensara, rozmarýn, tymián, oregano, fenykl, skořice, hřebíček, šalvěje, všechny druhy máty kromě citronové. Ve Francii se nedoporučují jehličnany obecně.

3, Příklady éterických olejů, vhodných k porodu:

Fenykl, skořice, hřebíček, černý pepř, šalvěj muškátová, geranium (hormonální oleje, pomáhají vylučovat hormony a mají pozitivní vliv na snižování bolesti).

Pro podporu sebevědomí rodičky lze podat lžičku nekonzervovaného růžového nebo nerolového hydrolátu, rozmíchanou ve sklenici vody. Mohou se smíchat dohromady do litru vody a podávat rodičce během celého porodu. Vhodná je také aplikace masážní směsi nosného oleje s neroli a růží.

U těhotných žen dáváme přednost difuzi v aromalampě nebo v difuzéru, po krátkou dobu, maximálně půl hodiny denně.



Příklady vhodných aplikací éterických olejů u těhotné ženy:

1, Difúze v aromalampě nebo difuzéru v polovičním ředění, podle velikosti místnosti, ne více než půl hodiny denně. U větších místností maximálně 3 kapky éterického oleje nebo směsi. Nedoporučuje se první tři měsíce těhotenství. Vždy používáme poloviční ředění, než jaké je doporučeno pro netěhotné a dospělé jedince.

2, Dermální aplikace. Do 50 ml nosného oleje zředit 10 kapek éterického oleje nebo směsi. Nedoporučuje se první tři měsíce těhotenství. Hodí se např. k uvolnění bolesti zad nebo jako psychologická pomůcka pro zlepšení mentálního rozpoložení ženy. Může se s její pomocí pracovat s různými těhotenskými strachy a obavami.

Při dermální aplikaci je vždy nutno éterický olej rozředit do nosného oleje.

Pozor:

Bezpečnost aplikace některých éterických olejů je velmi individuální, některé osoby mohou mít alergickou reakci i na méně agresivní éterické oleje.

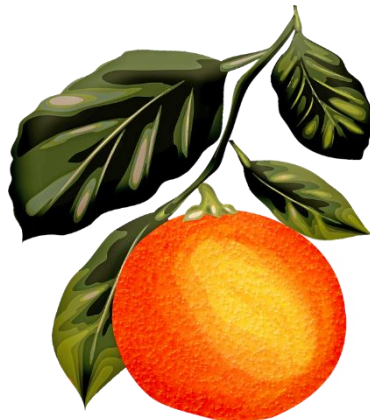
Příklady nevhodných aplikací éterických olejů u těhotné ženy:

1, Na břicho ženy

2, Do koupele (nevhodné éterické oleje, nevhodné ředění), pro těhotnou ženu je lepší použít do koupele hydrolát

3, Vnitřně

4, Neředěné na tamponu na sliznici



Aromapsychologie a rodička

Pokud chceme mluvit o aromaterapii ve vztahu k budoucí matce, musíme začít již u období, kdy se připravuje na to, že otěhotní. Je to důležité kvůli lepšímu pochopení celkového psychického stavu ženy. S pomocí aromaterapie totiž můžeme velmi dobře pracovat s jejími strachy, bloky, které ji třeba odvádějí od touhy po dítěti. Ať to jsou zažité rodinné vzorce, nedobré zážitky a zkušenosti z intimního života nebo jiné příčiny, ulpěné v ženské psychice. Veškeré tyto faktory mohou ženě bránit ve vědomém početí.

I když se nemusí projevit zátěžové faktory před a při početí dítěte, setkáváme se s mnoha případy, kdy žena musí hledat sama sebe, sílu zvládnout očekávání příchodu potomka na svět, vlastní ukotvení mateřské a ženské role, změny, kterými prochází jejich tělo. I když se setkáváme v aromaterapii těhotných žen s mnoha omezeními, co se týče použití éterických olejů, můžeme pracovat velmi účinně s hydroláty a rostlinnými oleji. Velkou výhodou nekonzervovaných hydrolátů je také to, že je může žena používat vnitřně nejen pro zlepšení psychické kondice, ale i pro vyrovnaní hormonální hladiny či snížení těhotenských nevolností.

Po éterických olejích sáhneme až v případě, že se nepodaří psychický stav ženy fixovat aplikací hydrolátů, ať už přímo na tělo, obličej anebo vnitřně. Volíme takové, které jsou bezpečné v těhotenství, použití přizpůsobujeme probíhajícími trimestry. Od sedmého měsíce lze aplikovat ženě masážní olej, obsahující kombinaci neroli, kadidla a růže, který napomáhá uvolnit strachy z porodu. Všechny tři éterické oleje podporují eliminaci psychických bloků a mají prospěšné působení na vylučování ženských hormonů. Do 50 ml rostlinného oleje nakapeme 20 kapek směsi těchto éterických olejů. Podle vonných preferencí 3-5 kapek kadidla, zbytek do 20 kapek doplníme růží a neroli.

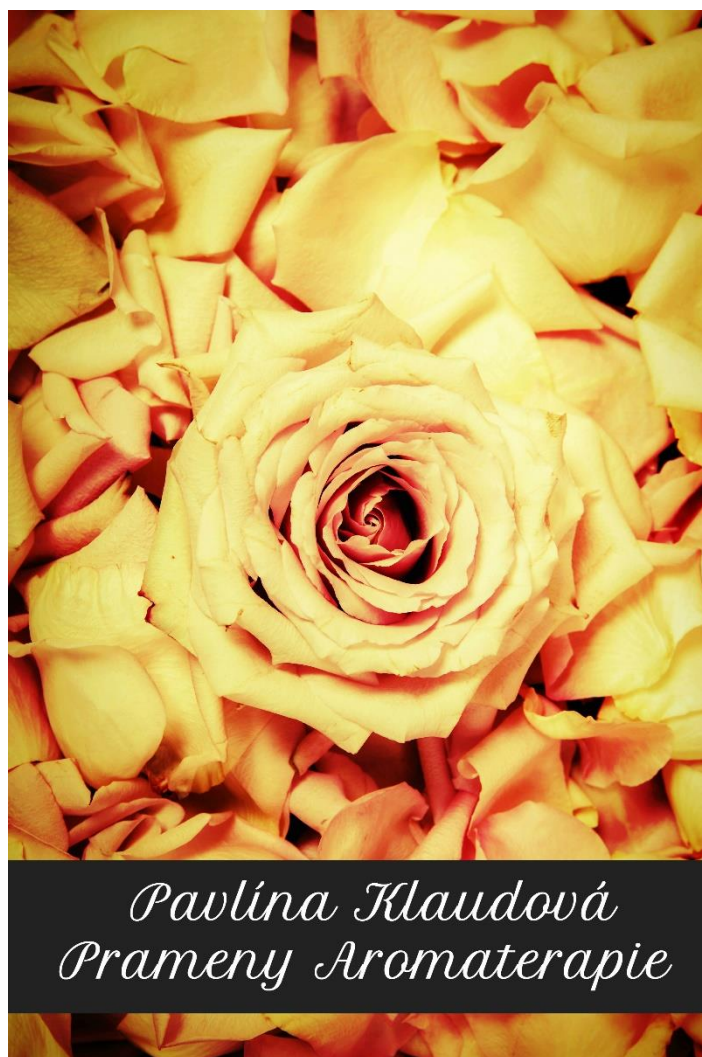


Aplikace EO na novorozence, kojence a batolata

Čím dál více se setkáváme s tvrzeními, že éterické oleje jsou naprosto bezpečné pro jakýkoli věk a zdravotní stav. Jejich zneužívání a nadužívání bez ohledu na biochemické profily a vědecky dokázané fakty, o které se opírá vzdělaný aromaterapeut se stává obrovským problémem dnešní doby. Bohužel se tomuto tématu nevyhneme ani v péči o ženy před porodem, při porodu, u kojení a také u malých dětí. Řešíme témata aplikace éterických olejů na novorozence těsně po porodu, kvůli „vyladění vztahů s rodiči“, nejčastěji na patičku nebo záda. Bohužel jsem slyšela také rady o kapání EO kadidlo a myrha na hlavičku právě narozeného dítěte.

Aplikace neředěných éterických olejů nebo vnitřní podávání ve vodě při porodu jsou další propagované cesty, které mohou dítě ovlivnit ne zrovna ideálním způsobem. Aromaterapeuti neradi vidí aplikace éterických olejů na děti, jakékoli včetně používání difuzéru nebo aromalampy. Nejčastěji se setkáme s doporučením nepoužívat éterické oleje do jednoho roku dítěte, některé zdroje nám uvádí až tři roky. Čím dál více aromaterapeutů se kloní k tomu, aby se nepoužívaly až do pěti či šesti let věku a doporučují využití hydrolátů.

V závislosti na chemickém profilu jednotlivých éterických olejů je potřeba rozlišovat jejich možné neurotoxické, hepatotoxické a nefrotoxické účinky (toxicita pro nervový systém, játra a ledviny). Používáním éterických olejů na novorozence a malé děti vystavujeme ty, na které je používáme vysokému zatížení těchto orgánů. Děti jsou velmi citlivé, nemají zcela vyvinuté potřebné obranné mechanismy. Obzvláště ti, kteří na ně aplikují éterické oleje denně nebo ve větším množství, toto riziko přímo úměrně zvyšují. Pro navození klidu kojence, batolete a malých dětí stačí používat květinové hydroláty a pro masáž hezky vonící rostlinné oleje. Skvělými pomocníky matek pro tyto případy jsou například třešňový, švestkový olej anebo olej z granátového jablka. Krásně voní a dítě i matku příjemně uvolní.



*Pavlna Kloudová
Prameny Aromaterapie*

Jsem autorkou e-booku *Prameny aromaterapie*, který je k dostání na mém e-shopu <http://www.myrophores.cz>. E-book obsahuje téměř 300 stran popisů využití éterických olejů, jejich kontraindikací a podává ucelený pohled na bezpečné zacházení s nimi. V současné době pracuji na druhém dílu. E-book je vhodný pro začátečníky v aromaterapii, ale mezi jeho čtenáře se řadí také profesionální aromaterapeuti nebo porodní asistentky. Pomáhá jim se lépe vyznat ve složení éterických olejů, jejich vhodnosti použití pro určité věkové skupiny, poskytuje informace o možných komplikacích, které mohou éterické oleje způsobit při společném používání s určitými druhy medikamentů. E-book a jeho bezpečnostní zaměření vychází z francouzské aromaterapeutické praxe klinické aromaterapie.

E-book vznikl za spolupráce Mama Centra Anny Kohutové a Pavlíny Kloudové (Myrophores). Veškeré foto v něm použité je k volnému komerčnímu užití, pochází z webu pixabay.com.

Je k dispozici zdarma.

2019