

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2024

Monika Štenclová

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Porodní asistence

Monika Štenclová

**PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA K PODPOŘE ZDRAVÉHO
PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ, PORODU A ŠESTINEDĚLÍ**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Eva Hendrych Lorenzová Ph.D.

PLZEŇ 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval/a samostatně a všechny použité prameny jsem uvedl/a v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 31. 3. 2024

.....

vlastnoruční podpis

Abstrakt

Příjmení a jméno: Monika Štenclová

Katedra: Ošetrovatelství a porodní asistence

Název práce: Přírodní lékárna k podpoře zdravého průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí

Vedoucí práce: Mgr. Eva Hendrych Lorenzová Ph.D.

Počet stran – číslované: 85

Počet stran – nečíslované: 35

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 37

Klíčová slova: Těhotenství, porod, šestinedělí, aromaterapie, homeopatie, bylinky, porodní asistence, alternativní metody, přírodní metody, bylinná lékárna

Souhrn:

Tato bakalářská práce se věnuje aplikaci metod přírodní lékárny do období těhotenství, porodu a šestinedělí. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá popisem jednotlivých metod aromaterapie, homeopatie a bylinné lékárny s konkrétními příklady. Každá z metod obsahuje zařazení jednotlivých forem v období těhotenství, porodu a šestinedělí. Praktická část se zaměřuje na kvantitativní výzkum. Cílem dotazníkového šetření je ověřit zkušenosti žen se zařazením metod v těhotenství, při porodu a v šestinedělí. V závěru práce předkládáme výsledky výzkumu, které dokazují nejčastější využívání přírodních metod v období šestinedělí. Ženy prokázaly většinou spokojenost s účinky přírodních metod a jako nejvyužívanější metodu zvolily bylinky. Výzkum dále prokázal, že porodní asistentka se ve využívání přírodních metod ve zdravotnickém zařízení spíše nezapojovala.

Abstract

Surname and name: Monika Štrenclová

Department: Nursing and Midwifery

Title of thesis: Natural pharmacy to support a healthy process of pregnancy, childbirth and postpartum

Consultant: Mgr. Eva Hendrych Lorenzová Ph.D.

Number of pages – numbered: 85

Number of pages – unnumbered: 35

Number of appendices: 4

Number of literature items used: 37

Keywords: Pregnancy, childbirth, postpartum, aromatherapy, homeopathy, herbs, midwifery, alternative methods, natural methods, herbal pharmacy

Summary:

This bachelor's thesis is devoted to the application of natural pharmacy methods to pregnancy, childbirth, and the puerperium. The thesis is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part deals with the description of each of the methods of aromatherapy, homeopathy and herbal pharmacy with specific examples. Each of the methods includes the inclusion of each modality in the period of pregnancy, childbirth and puerperium. The practical part focuses on quantitative research. The aim of the questionnaire survey is to examine women's experiences with the inclusion of methods during pregnancy, childbirth and the puerperium. At the end of the paper we present the results of the research, which prove the most frequent use of natural methods during the puerperium. Women showed majority satisfaction with the benefits of natural methods and chose herbs as the most used method. The research further showed that midwives were rather uninvolved in the use of natural methods in the health facility.

Poděkování

Děkuji Mgr. Evě Hendrych Lorenzové Ph.D. za odborné vedení práce, poskytování rad, materiálních podkladů, a především za její čas, ochotu a trpělivost. Dále děkuji všem respondentkám, které se výzkumného šetření zúčastnily a také děkuji své rodině a přátelům, za jejich podporu a pomoc při studiu.

OBSAH

SEZNAM GRAFŮ	11
SEZNAM ZKRATEK	13
ÚVOD	14
TEORETICKÁ ČÁST	15
1 PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA V KONTEXTU PRÁCE PORODNÍ ASISTENTKY..	15
2 FYTOTERAPIE	16
2.1 PĚSTOVÁNÍ A VYUŽITÍ BYLIN	16
2.1.1 Sběr léčivých rostlin v přírodě.....	16
2.1.2 Sušení a další zpracování bylin	17
2.2 FORMY UŽÍVÁNÍ LÉČIVÝCH BYLIN VE FYTOTERAPII	17
2.2.1 Čaj.....	17
2.2.2 Tinktura	18
2.2.3 Léčivý ocet	19
2.2.4 Inhalace.....	19
2.2.5 Bylinné koupele.....	19
2.2.6 Obklady a zábaly	20
2.2.7 Sirup.....	21
2.3 ZÁSADY VYUŽITÍ BYLIN V TĚHOTENSTVÍ	21
2.3.1 Kontraindikace v těhotenství	23
2.4 ZÁSADY VYUŽITÍ BYLIN ZA PORODU	23
2.5 ZÁSADY VYUŽITÍ BYLIN BĚHEM ŠESTINEDĚLÍ	24
2.5.1 Kontraindikace v šestinedělí.....	26
3 HOMEOPATIE	27
3.1 PRINCIPY HOMEOPATIE	27
3.1.1 Zákon podobnosti	27
3.1.2 Minimální dávka.....	28
3.1.3 Zákony léčby	28
3.2 PŘÍPRAVA A ÚČINEK HOMEOPATIK	28
3.3 ZÁSADY VYUŽITÍ V TĚHOTENSTVÍ	29
3.3.1 Nevolnost a zvracení	29

3.3.2	Zánět močového měchýře.....	29
3.3.3	Psychické problémy.....	30
3.3.4	Zažívací a střevní potíže	30
3.4	ZÁSADY VYUŽITÍ V PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVĚ.....	31
3.5	ZÁSADY VYUŽITÍ BĚHEM PORODU.....	31
3.5.1	První doba porodní	31
3.5.2	Druhá doba porodní	31
3.5.3	Třetí doba porodní	32
3.6	ZÁSADY VYUŽITÍ BĚHEM ŠESTINEDĚLÍ.....	32
4	AROMATERAPIE	33
4.1	ÚČINKY AROMATERAPIE.....	33
4.2	UŽITÍ AROMATERAPIE.....	34
4.2.1	Inhalace.....	34
4.2.2	Masáž.....	35
4.2.3	Koupel	36
4.2.4	Květové vody.....	37
4.3	ZÁSADY VYUŽITÍ AROMATERAPIE V TĚHOTENSTVÍ.....	37
4.3.1	První trimestr	37
4.3.2	Druhý a třetí trimestr	38
4.4	ZÁSADY VYUŽITÍ AROMATERAPIE ZA PORODU.....	39
4.4.1	První doba porodní	40
4.4.2	Druhá a třetí doba porodní.....	40
4.5	ZÁSADY VYUŽITÍ AROMATERAPIE V ŠESTINEDĚLÍ.....	41
	PRAKTICKÁ ČÁST	43
5	FORMULACE PROBLÉMU	43
6	CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY/PROBLÉMY	43
6.1	Hlavní cíl.....	43
6.2	Dílčí cíle a výzkumné otázky/problémy	43
7	CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU	45
8	METODIKA PRÁCE.....	46
9	ORGANIZACE VÝZKUMU.....	47

10 ZPRACOVÁNÍ DAT	48
11 ANALÝZA ÚDAJŮ	49
12 PREZENTACE A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	78
DISKUZE	87
ZÁVĚR	97
SEZNAM LITERATURY	99
SEZNAM PŘÍLOH	103
PŘÍLOHY	104
PŘÍLOHA 1 – DOTAZNÍK.....	104
PŘÍLOHA 2 – VOLNÉ ODPOVĚDI Z DOTAZNÍKU	113
PŘÍLOHA 3 – MINISERIÁL HOMEOPATIE V TĚHOTENSTVÍ E-BOOK	116
PŘÍLOHA 4 – TĚHOTENSKÁ PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA.....	121

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Nacházíte se nyní v období do jednoho roku od vašeho posledního porodu?	49
Graf 2: Kolikrát jste rodila?	50
Graf 3: Kolik let vám bylo při posledním porodu?	51
Graf 4: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?	52
Graf 5: Ve kterém kraji jste rodila?	53
Graf 6: Využívala jste některou z metod přírodní lékárny v dosavadním osobním životě? 54	
Graf 7: Jak byste popsala svůj porod?	55
Graf 8: Odkud jste získávala informace o využití metod aromaterapie, homeopatie a bylinné lékárny v těhotenství?	56
Graf 9: Na kterou situaci jste V TĚHOTENTSVÍ využívala metody přírodní lékárny?	57
Graf 10: Zaškrtněte zde prosím metodu, kterou jste v těhotenství na jednotlivé obtíže využívala.....	58
Graf 11: Zde můžete vypsát konkrétní bylinku, aromaterapii či homeopatikum, užívané na některé obtíže v těhotenství (fyzická pohoda, psychická pohoda, korekce těhotenských obtíží).....	60
Graf 12: Měla jste pocit, že tyto metody měly v těhotenství nějaký efekt na korekci jednotlivých obtíží?	61
Graf 13: Na kterou situaci jste V PŘEDPORODNÍM OBDOBÍ využívala metody přírodní lékárny?	62
Graf 14: Kolik času vám věnovala porodní asistentka v kontextu využití metod přírodní lékárny v předporodním období v gynekologické ambulanci?	64
Graf 15: Na kterou situaci jste PŘI PORODU využívala metody přírodní lékárny?	65
Graf 16: Zaškrtněte zde prosím metodu, kterou jste při porodu na jednotlivé obtíže využívala.	66
Graf 17: Zde můžete vypsát konkrétní bylinku, aromaterapii či homeopatikum, užívané na obtíže v průběhu porodu (uvolnění porodních cest, psychická pohoda, úleva od bolesti, dynamika porodu).....	68
Graf 18: Měla jste pocit, že tyto metody měly při porodu nějaký efekt na korekci jednotlivých obtíží?	69
Graf 19: Byly vám metody využití přírodní lékárny aktivně nabídnuty na porodním sále personálem, nebo jste si o ně musela sama požádat?	70
Graf 20: Na kterou situaci jste V ŠESTINEĎELÍ využívala metody přírodní lékárny?.....	71

Graf 21: Zvolte, která z možností byla efektivní pro hladší průběh šestinedělí.....	72
Graf 22: Byla jste spokojena s péčí/pomocí porodní asistentky při využití těchto metod na oddělení šestinedělí?.....	73
Graf 23: Došlo v porodnici při snaze využít přírodní lékárnu k nějakým bariérám?.....	74
Graf 24: Pokud jste (v období těhotenství, porodu i šestinedělí) využívala metody přírodní lékárny, zvolte, do jaké míry jste byla s jejími účinky spokojena.....	75
Graf 25: Určete, na kolik se ve využití přírodní lékárny (v těhotenství, při porodu i v šestinedělí) podílela porodní asistentka.....	76
Graf 26: Pokud vás zkušenost s aplikací přírodní lékárny ovlivnila do vašeho života, budete tyto metody nadále využívat v péči o zdraví své i rodiny?	77

SEZNAM ZKRATEK

PA..... Porodní asistentka

Tzn..... To znamená

ÚVOD

Přírodní lékárna k podpoře zdravého průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí je v poslední době stále více rozebíraným tématem. Toto téma jsem si zvolila z důvodu, že mě samotnou využití aromaterapie, homeopatie a bylinek ku pomoci ženám zajímá. Přírodní lékárna obsahuje velký soubor metod, které přispívají k lepšímu fyzickému i psychickému stavu, a tím napomáhají k hladšímu průběhu všech těchto tří období. Pomáhají zmírnit těhotenské obtíže, mohou snížit vnímání bolesti u porodu, nebo podpořit rychlejší průběh šestinedělí. Prostřednictvím těchto metod lze též podpořit vnitřní ženskou sílu a posílit její sebevědomí, díky které může všechna tato období mnohem lépe zvládnout.

V teoretické části práce jsme se zabývaly využitím jednotlivých metod. Rozepsaly jsme jejich význam a zpracování a následně jsme se do každého z období těhotenství, porodu a šestinedělí snažily zařadit nejvyužívanější formy aromaterapie, homeopatie a bylinek. Ke každému období jsme zmínily konkrétní metody a jejich účinky. V praktické části jsme se zabývaly tím, zda mají ženy s přírodní lékárnou nějaké zkušenosti. A také jsme se snažily odhalit roli porodní asistentky při využívání těchto metod ve zdravotnickém zařízení.

K vyhotovení bakalářské práce jsme využily knižní zdroje z Knihovny zdravotnických studií v Plzni, knihy z mého osobního vlastnictví a řadu internetových zdrojů. K vyhledávání odborných vědeckých studií jsme využily vyhledávací databázi Google Scholar.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA V KONTEXTU PRÁCE PORODNÍ ASISTENTKY

V uplynulých několika letech se věda nejvíce zajímá kromě rostlinných přípravků více o léčivé rostliny samotné. Na rozdíl od léčiv mají rostliny mimo jedné jediné účinné látky celý soubor látek účinných na daný problém. Celý komplex těchto účinných látek se v rostlině vyskytuje ve vzájemném souladu, a tak je mnohem účinnější použít rostlinný produkt, než kterýkoliv lék na přírodní bázi (Wenzel, 2014, s.13).

Porodní asistentky v minulosti využívaly převážně očišťující a léčivé síly bylin. Bez těchto žen bylinkářek by žádná medicína ani léčitelství neexistovalo. Porodní báby byly znalé ve světě bylin a užívaly je především k ulehčení průběhu porodu, oslabovaly jej nebo naopak zesilovaly. Pomáhaly si jejich silou při porodu placenty nebo při krvácení. V neposlední řadě měly bylinky v porodní asistenci využití i pro podporu kojení (Kohutová, 2021).

Další využívanou metodou v porodní asistenci je již po staletí aromaterapie. Jedná se o terapii pomocí vůní. Aromaterapie má velkou moc a je schopna léčit celé naše tělo i duši. Jednotlivé vůně dokážou ovlivnit naše pocity, mysl, často předchází i našim činům. Ovládá naše pudy, nálady a také instinkty (Hendrych Lorenzová, 2021, s. 10).

V praxi se aromaterapie používá na mnoho způsobů. Jedná se tedy například o inhalaci éterických olejů při nachlazení. V porodní asistenci můžeme aromaterapii využít zejména na tělové masáže, ať už se jedná o celé tělo, nebo jen určitou část. Často lze masáž přizpůsobit danému stádiu těhotenství nebo fázi porodu. Dále mohou porodní asistentky ve své profesi využívat aromalampy, vonné difuzéry, anebo vonné tyčinky. Hojně využívané jsou také pleťové vody, které se aplikují na pokožku nebo koupele s esenciálními oleji (Hendrych Lorenzová, 2021, s. 11).

Poslední metoda, kterou se budeme zabývat je Homeopatie. Tento způsob léčby je třeba zřetelně poznat. Není třeba se ji bát. Při dodržování určených pravidel ji může použít i laik. Výhodou této metody je jejich zdravotní nezávadnost, takže u nich nenajdeme téměř žádné kontraindikace. Nezatěžují trávicí trakt ani játra a nemají žádné vedlejší účinky. Navíc jimi není možné se předávkovat (Hendrych Lorenzová, 2021, s. 14).

Hlavním účelem homeopatie je stimulovat organismus k účelnějšímu využití jeho vlastních léčebných sil, ale zároveň ho nezatěžuje. Nemocnému se podá vysoce zředěná látka, která by u naprosto zdravého člověka vyvolala příznaky léčené nemoci, pokud by se podalo homeopatikum ve vysoké dávce. Homeopatie je proto důležitou součástí prevence a podpory zdraví. A právě podpora zdraví a jeho prevence je základním stavebním kamenem práce porodních asistentek, a tak je jim metoda homeopatie velice blízká (Procházka a kolektiv, 2020, s. 557).

2 FYTOTERAPIE

Fytoterapie, fytofarmakologie nebo jednoduše bylinná medicína se řadí mezi alternativní medicínu. Její náplň je především tvorba bylinných léčiv na bázi přírodních surovin z léčivých rostlin. Při fytoterapii nejde pouze o léčivé schopnosti jednotlivých rostlin, ale také jde o jejich poznání, o vklouznutí do jejich světa, který nám dále poskytne spousty jiných možností. Bylinná medicína totiž není jen o léčbě některých nemocí na bylinné bázi, důležitá je zde také prevence, které lze díky většině rostlinných mocí dosáhnout (Paszanda, 2021).

2.1 Pěstování a využití bylin

2.1.1 Sběr léčivých rostlin v přírodě

Bylinky určené k léčitelství, by se měly sbírat pouze v čisté přírodě. Bohužel, ale takových míst je čím dál méně a většinou je stejně nejčastěji najdeme růst někde u cesty, kde je vlastně ani sbírat nesmíme. Je doporučeno sbírat bylinky až 200 metrů vzdálené od silnic, železnic, prašných cest, dále ani u chemicky postřikovaných polí nebo skládek. Neměly by se sbírat květy napadené škůdci (Staňková, 2009, str. 11-12).

Při sběru bychom měli brát ohled na další použití rostliny a předcházet zdevastování přírody, a tak vždy ponecháme část rostliny na svém místě. Sbíráme pouze takové množství, které sami využijeme. Některé druhy bylin jsou opravdu vzácné, a proto je často lepší si je vypěstovat doma, anebo zakoupit v obchodě. Bylinky bychom měli sbírat do papírových nebo plátěných tašek, nikoliv do igelitových sáčků (Staňková, 2009, str. 12).

2.1.2 Sušení a další zpracování bylin

Nasbírané části jednotlivých rostlin sušíme nejlépe každý druh zvlášť. Rostliny by se měly sušit v zastíněném a větraném místě. Vhodná je pro to například půda. Některé byliny, především jejich kořeny, se lépe suší svázané na slunci. Je nutné byliny vždy na noc uklízet, aby nedošlo k jejich navlhnutí (Bergmann, Armbruster, 2020, s. 92).

Drobnější rostlinky je vhodné sušit na čistém papíře, listy a natě rostlin pak v ošátkách a na sítích. Květy lze sušit v ošátkách. Odborná bylinkářka, paní Staňková ve své knize *Bylinky pro děti a maminky* říká: „*K sušení se mi osvědčila domácí sušárna vyrobená ze dvou starších nočních stolků = šestipatrové police, kam ukládám dřevěné rámy o rozměrech 40x50 cm potažené síťovinou (silonová síť do oken). Síť vyměňuji podle potřeby a jednotlivé druhy bylin suším zvlášť*“ (Staňková, 2009, s. 12). Šípky a další podobné plody rostlin můžeme sušit umělým teplem v troubě či sušičce při nejnižší zvolené teplotě, přibližně do 40 °C (Staňková, 2009, s. 12).

Většina rostlin se suší 3 až 5 dní. Dostatečné vysušení poznáme tak, že při prohrábnutí prsty, budou rostliny šustit. Usušené rostliny lze uchovávat nerozmělněné ve sklenici s tmavým sklem, v plechových nádobách, anebo malá množství v papírových sáčcích. Nejvhodnější je suché temné místo, na kterém vydrží až jeden rok (Bergmann, Armbruster, 2020, s. 92).

2.2 Formy užívání léčivých bylin ve fytoterapii

2.2.1 Čaj

Nejznámější forma využití léčivých bylin jsou čaje. Příprava čajů je opravdu rychlá a jednoduchá. Tento způsob přípravy se osvědčil nejen při běžných nevolnostech a mírných obtížích, nýbrž i při akutních zánětech. Například při zánětu močového měchýře a ledvin, kromě léčby, ještě napomáhají propláchnout již zmíněné orgány. Je ale třeba dbát zde na důslednost v délce užívání. Doporučuje se popíjet čaj maximálně po dobu šesti týdnů. Jedná se sice o přírodní léčiva, ale nejsou vhodná k dlouhodobému užívání. V případě překročení této doporučené doby užívání, by mohla vzniknout řada nežádoucích účinků, které se vzhledem k různorodosti čajových směsí může lišit. Jedná se ale například o bolesti hlavy, žaludku nebo nevolnost. Je tedy vhodné jednotlivé druhy čaje střídat (Wenzel, 2014, s.18).

Čaj lze připravit ze všech částí rostlin. Záleží na účinné látce, která je někdy v listu, květu, jindy v kořenu nebo kůře. Přípravuje se z čerstvých nebo i sušených bylin, vždy záleží na konkrétní volbě čaje. Nápoj můžeme udělat z jednoho druhu léčivé rostliny anebo smíchat více různých bylin (Wenzel, 2014, s. 18).

Nejčastější formou přípravy čaje je **nálev**. Jedná se o zalití sušených nebo čerstvých bylin horkou či vroucí vodou. Čaj je připravený k pití zhruba po deseti minutách louhování a následném přecezení (Wenzel, 2014, s. 18).

Při tvorbě **macerátu** neboli výluhu se byliny nezalévají horkou vodou, ale přelijí se převařenou studenou vodou. Nechají se v pokojové teplotě 8-10 hodin, někdy i přes noc. Před použitím lze nápoj přilhřát, ale pouze na teplotu 30 °C. Tato metoda přípravy je velmi jednoduchá, ale zdlouhavá. Jediná nevýhoda může být pouze přítomnost choroboplodných zárodků z rostlin, které se nezabijí vroucí vodou. Můžeme tomu ale zabránit již zmíněným ohřátím macerátu na doporučenou teplotu (Staňková, 2009, s. 7).

Tvrší části rostlin jako jsou například kořeny, kůra, plody nebo dřevnaté stonky připravujeme jako **odvar**. Čerstvé nebo sušené bylinky naložíme do studené vody a přivádíme k varu. Vaříme většinou 3-10 minut nebo dle konkrétního návodu. Následně odvar přecedíme. Doporučuje se při přípravě nápoje použít pokličku, protože některé látky z rostlin mohou unikat do vzduchu spolu s vodní parou (Staňková, 2009, s. 7,8).

2.2.2 Tinktura

Tinktura je lihový výtažek, kde účinné látky z léčivých rostlin přechází do alkoholu. Používá se především u rostlin, jejichž léčivé látky nejsou rozpustné ve vodě. Byliny v lahvi se šroubovacím uzávěrem zalijeme minimálně 38% alkoholem tak, aby žádná část rostliny nevyčnívala ven. Mohlo by totiž dojít k jejímu zplisnivění. Jako alkohol lze použít všechny druhy čistých pálenek například vodku nebo žitnou pálenku. Lahve pak necháme zhruba 2 týdny na teplém místě odstát, často se doporučuje parapet. Důležité je použití tmavé lahve, aby vám tinktura vydržela co nejdéle (Wenzel, 2014, s. 20).

Hotový přípravek následně kapeme do vody nebo čaje ze stejné byliny. Nejčastěji se dává 20-25 kapek 3x denně. Pro vnější užití, například jako masáž nebo hojení zevních ran, přimícháme do lihového výtažku 10 ml rostlinného oleje a potíráme směsí reflexní plochy na chodidlech (Staňková, 2009, s. 8).

2.2.3 Léčivý ocet

Ocet je v přírodním léčitelství něco jako „zázračný prostředek“. Díky němu, tedy díky kyselině octové, je totiž tělo schopno získávat energii. Příprava léčivého octa není nijak náročná. Opakujeme stejný postup jako u přípravy tinktury, jen s použitím octa. Volíme nejčastěji ocet jablečný – obsahuje spoustu vitamínů, draslík, aminokyseliny a enzymy stimuluji trávení a posilující střevní flóru. Zalijeme tedy rostliny v uzavíratelné lahvi octem a dbáme přitom na důkladné ponoření všech jejích částí. Dle konkrétního receptu necháváme lahev 2-4 týdny odstát a následně ocet přes síto přecedíme. Uchováváme v chladu a temnu, kde je schopen vydržet i několik let (Wenzel, 2014, s. 21).

Octy se používají hned několika způsoby. K vnitřnímu užití pro podporu činnosti střev, smícháme jednu polévkovou lžici octa s 200 ml vody, směs se doporučuje vypít na lačno (Wenzel, 2014, s. 21). Pro vnější užití slouží jako zábal nebo obklad, na který zamícháme polévkovou lžici octa do 100 ml vody. Dále lze ocet použít do koupele (250 ml octa do vany), anebo ke kloktání a výplachu úst (1-2 polévkové lžice octa do sklenice vody) (Staňková, 2009, s. 8).

2.2.4 Inhalace

Při inhalaci vdechujeme horké vodní páry povařených bylin. Inhalace uvolňuje ucpaný nos, zmírňuje kašel a zvlhčuje podrážděnou sliznici. Pro přípravu stačí do velké nádoby (1-2 litry) s vroucí vodou přilít 200 ml zvoleného čaje. Mezi nejlepší byliny vhodné k inhalaci se řadí například máta rolní, eukalyptus, smrk nebo heřmánek. Pod ručníkem držíme hlavu přímo nad horkou parou a zhluboka dýcháme. Dbáme přitom na důkladné přikrytí ručníkem, aby vodní páry neunikaly stranou. Účinné látky se při nádechu dostanou do plic a následně do krevního oběhu, takže se účinek během krátké doby dostane do celého těla. Je ovšem důležité udržovat si od horké páry takový odstup, jaký považujeme za příjemný a bezpečný. I přes to však může dojít k popálení například při vystříknutí vody z nádoby, proto dbejte při této metodě zvýšené opatrnosti (Wenzel, 2014, s. 22).

2.2.5 Bylinné koupele

Pro prohřátí a využití léčivých látek z bylin pro tělo zevně je zde možnost léčivé bylinné koupele. Koupel můžeme připravit z odvaru nebo nálevu. Zhruba 10 g bylin zalijeme 500 ml vroucí vody a necháme louhovat. U odvaru vaříme 8-10 minut a následně vlijeme do

lázně, která nesmí mít v obou případech více než 39 °C. Koupel může být sedací, částečná nebo celková, ale maximální doba by měla být 20 minut. Poté následuje odpočinek. Bylinná koupel se doporučuje pouze 2x týdně (Iburg, 2018, s. 25).

Další možností pro bylinnou koupel je využití éterických olejů z bylin. Do koupele přidáváme dle druhu rostliny a požadované intenzity koupele 4-10 kapek éterického oleje (Staňková, 2009, s. 9). Pro spojení oleje s vodou přidáme do vody ještě 2 polévkové lžičky smetany, která zde působí jako takzvaný emulgátor, ale také dopřeje vaší pokožce hydrataci a sametovou hebkost. Místo smetany lze použít i plnotučné mléko nebo med (Wenzel 2014, s. 24).

Při bylinných koupelích nejde pouze o vstřebávání léčivých látek do těla zevně, ale také dochází k inhalaci látek z bylin v kombinaci s prohřátím celého těla a tím dochází k uvolnění a zklidnění celého organismu (Iburg, 2018, s. 25). Důležité je do koupele nepřidávat žádné další přísady (například pěnu do koupele), protože ty mohou negativně ovlivnit účinky použitých bylin (Wenzel, 2014, s. 24).

2.2.6 Obklady a zábaly

Používáme především jako teplé zábaly a obklady. Teplé obklady mohou na těle zůstat až po dobu 90 minut. Lze ale využít i studené obklady, které podporují vylučovací funkci kůže a pomáhají ke zmírnění bolesti. Studené obklady necháme na těle působit zhruba 5-15 minut, tedy než se začnou ohřívat. Pak je nutné obklad sundat a studený opět vrátit na kůži (Wenzel, 2014, s. 23). Někdy se nechává nasáknout tinktura do gázoviny, kde má díky chladivému efektu snižovat bolesti z pohmožděnin nebo popálenin či zánětů. Hlavní funkcí obkladů a zábalů je zmírnění natažení svalů, ulevují od bolestí svalů a napomáhají vyléčit onemocnění kůže (Iburg 2018, s. 25). Využití obkladů se velmi osvědčilo hlavně u dětí, protože obklad je pro ně šetrnější metodou a děti tak nemusejí polykat léky nepříjemných chutí (Wenzel, 2014, s. 23).

Obklady se ve většině případů skládají ze 3 vrstev. První (vnitřní) vrstva je tenká bavlněná textilie například látková plena namočená do čaje nebo tinktury. Druhou (střední) vrstvu tvoří suchá tkanina, která musí první vrstvu celou překrýt. Nejvhodnější je froté ručník. Vše se překryje třetí (vnější) vrstvou, kterou může být další ručník, vlněné punčochy na obklady nohou, nebo čelenka při zábalech uší. Ne vždy se ale využívají všechny 3 vrstvy.

Například u zábalů krku se třetí vrstva nedoporučuje, protože krk je velmi citlivý na pocit sevření (Wenzel, 2014, s. 23).

2.2.7 Sirup

V neposlední řadě lze z bylin připravit sirup. Na jeho přípravu je třeba zhruba litr vody, 1-2 šálky medu nebo cukru a šálek sušených bylin. Začneme odvarem z bylin, který následně necháme louhovat nejlépe několik hodin. Následně přecedíme bylinky a do vzniklého silného odvaru přidáváme cukr nebo med a na mírném plamenu ohříváme přibližně 30 minut. Sirup nakonec přelijeme do uzavíratelných lahví a uchováváme v temnu a chladu (Poledníková 2019). Sirup můžeme podávat po lžičkách proti kašli, anebo smíchaný s vodou jako nápoj na posílení imunity (Staňková, 2009, s. 8).

2.3 Zásady využití bylin v těhotenství

Často se těhotné ženy ptají na nějaké bylinky, které by mohly podpořit přirozený průběh těhotenství. Už v minulosti měly ženy potřebu vždy udělat pro vývoj jejich plodu maximum a podpořit tak i hladký průběh porodu (Stadelmann, 2006, s. 55). Využívání léčivých rostlin je i dnes na denním pořádku, a to nejen v období těhotenství. Převážně se využívají ve formě čajů, tinktur, extraktů či mastí (Stadelmann, 2006, s. 428).

Kromě samotných léčivých bylin, existují i nejrůznější čajové těhotenské směsi, které se nejčastěji skládají z kopřiv, kontryhele, listů maliníku, třezalky, meduňky, řebříčku a přesličky. Ingeborg Stadelmann ve své knize Zdravé těhotenství přirozený porod přiznala: „*Zpočátku jsem sama nevěřila, že by směs bylinek mohla být tak účinná. Ale v uplynulých letech jsem slyšela od žen, které čaj pravidelně pijí, že nemají zažívací problémy, zadržování vody v nohou je tolik netrápí a obsah železa v krvi se jim zvýšil, aniž by užívaly tabletky*“ (Stadelmann, 2006, s. 55).

K běžnému popíjení v těhotenství je možné využít maliník obecný (*Rubus idaeus*), jahodník obecný (*Fragaria vesca*) a ostružiník křovitý (*Rubus fruticosus*). Maliny obsahují biotin, který je potřebný pro zdravou pleť, vlasy i nehty. Čaj z lesních plodů posiluje děložní svaly, pomáhá proti průjmům a křečím (Staňková, 2009, s. 115).

Pro zklidnění **nervového napětí** i **zažívání** v těhotenství nejvíce pomáhá heřmánek pravý (*Matricaria recutita*), fenykl obecný (*Foeniculum vulgare*), meduňka lékařská (*Melissa officinalis*), a mateřídouška úzkolistá (*Thymus serpyllum*). Čaj z těchto bylinek se může s přestávkami popíjet celé těhotenství (Staňková, 2009, s. 257).

Na **těhotenské nevolnosti** je nejlepším pomocníkem zázvor lékařský (*Zingiber officinale*). Zázvor dále podporuje imunitní systém a má antibakteriální účinky. Využívá se nejčastěji v podobě zázvorových bonbonů. Je třeba zázvor v těhotenství užívat s mírou (Wenzel, 2014, s. 182). Při nevolnostech také pomáhá citronová šťáva z citroníku pravého (*Citrus limon*), který také dodává organismu potřebný vitamín C (Staňková, 2009, s. 221).

Len setý (*Linum usitatissimum*) je velmi účinný proti **zácpě** a napomáhá lepšímu trávení. Čaj z lněného semínka je vhodný k popíjení nebo ke kloktání. Na zácpu dále pomáhá psyllium neboli jitrocel blešňíkový (*Plantago afra*) a jitrocel vejčitý (*Plantago ovata*). Jejich semínka se často užívají jen s dostatečným množstvím vody (Wenzel, 2014, s. 171 a 194).

Pálení žáhy lze v těhotenství snadno zabránit bramborovým odvarem. Stačí jen pod pokličkou 20 minut povařit lilek brambor (*Solanum tuberosum*), len setý (*Linum usitatissimum*) a kmín kořený (*Carum carvi*). Po přecezení a vychladnutí je možné odvar popíjet po doušcích celý den (Wenzel, 2014, s. 110 a 186). Též se doporučuje konzumace tepelně upravených plodů jabloně domácí (*Malus domestica*). Pokrmy z pečených či vařených jablek by v těhotenství mohly nahradit veškeré ostatní sladkosti, které často vedou právě k překyselení žaludku a následnému pálení žáhy (Staňková, 2009, s. 175). Dobrým pomocníkem je také fenyklový čaj (*Foeniculum vulgare*), který se doporučuje pít po doušcích po jídle, aby se pálení žáhy předešlo (Stadelmann, 2006, s. 85).

Od čtvrtého měsíce těhotenství a před porodem mohou těhotné ženy popíjet čaj z kontryhele obecného (*Alchemilla vulgaris*). Čaj z této bylinky se používá pro **zpevnění svalstva v podbřišku**, čímž lze zabránit případnému potratu. Nálev z čerstvé byliny se pije až 4x denně. Dále se může čaj užívat ještě po porodu po dobu 10 dní, pro podporu lepšího zavívání dělohy. Při mírném dávkování je kontryhel vhodný i k dlouhodobému užívání, protože nemá žádné vedlejší účinky (Staňková, 2009, s. 75).

Při akutních obtížích s **křečovými žilami** těhotným pomáhá potřetí měsíčkovou masť nebo lze použít gel s extraktem z kaštanovníku (Stadelmann, 2006, s. 60).

Polníček kozlíček (*Valerianella locusta*) a ptačinec žabinec (*Stellaria media*) obsahují spoustu vitamínů C, E, B a A. Také obsahují hořčík, vápník, fosfor, železo a kyselinu listovou, která je důležitá pro správný vývoj miminka. Salát z těchto planých rostlin je proto vhodný pro doplnění všech vitamínů nezbytných v těhotenství (Staňková, 2009, s. 49-51).

2.3.1 Kontraindikace v těhotenství

Neexistuje žádná bylina, která by mohla ukončit těhotenství. Vyskytuje se ale mnoho rostlin, které při dlouhodobém nebo nadměrném užívání mohou mít vliv na pánevní orgány, nebo mohou působit na děložní činnost. Je vhodné se vyhnout i některému koření, jako například hřebíček, bazalka, skořice, tymián nebo šafrán. Nemusíte je ale z jídelníčku úplně vyřadit, v běžných dávkách totiž koření neškodí. Při nadměrném užívání je ale důležité dbát v těhotenství zvýšené opatrnosti (Mlčoch, 2023).

Některé bylinky mohou napomoci vyvolání **potratu**. Jedná se především o andělíku lékařskou (*Archangelica officinalis*), anýz volný (*Pimpinella anisum*), dále pak kopytník evropský (*Asarum europaeum*) a v neposlední řadě šalvěj lékařská (*Salvia officianlis*). Jiné bylinky jsou zase schopné vyvolat **předčasné děložní stahy**. V tomto případě to mohou být například, libeček lékařský (*Levisticum officinale*), sporyš lékařský (*Verbena officinalis*), kůra krušiny olšové (*Rhamnus Frangula*), dále také lékořice lysá (*Glycirrhiza glabra*), která též překrývá orgány pánevního dna. Mezi bylinky, které mohou **překrývat orgány pánevního dna** se také řadí například aloe pravá (*Aloe vera*), petržel zahradní (*Petroselinum crispum*) anebo routa vonná (*Ruta Graveolens*) (Mlčoch, 2023).

2.4 Zásady využití bylin za porodu

Mezi nejčastější bylinku, co se přípravy na porod týče, lze zařadit maliník obecný (*Rubus idaeus*). Od 34. týdne těhotenství již mohou ženy pravidelně popíjet **čaj z maliníku**. Ingeborg Stadelmann ve své knize Zdravé těhotenství přirozený porod popsala: „*My, porodní asistentky, přisuzujeme listům maliníku schopnost silně uvolnit svaly malé pánve. Je známo, že malinové listí odstraňuje jedy z hladkého svalstva ve střevě. Povzbuzuje tedy látkovou výměnu ve střevě a vyčištění podporuje celkový zdravotní stav. A zdravé tělo dokáže zvládnout porod v normálním čase. Pravidelná činnost střev rovněž znamená dobrou střevní peristaltiku, a protože střevo leží přímo vedle dělohy, neustále aktivuje děložní svalstvo*“ (Stadelmann, 2006, s.167).

Bylinky se mohou využít také při vyvolání porodu alternativní cestou. K jedné z metod patří pití nápojů z různého koření. Jedná se konkrétně o **skořicový čaj**, který si každá žena zvládne připravit doma sama. Do jednoho litru vody vhodíme jeden kus skořice, deset hřebíčků, malý kus zázvoru a jednu polévkovou lžici čaje ze sporýše lékařského (*Verbena officinalis*). Vaříme 10 minut. Tento nápoj lze popíjet během dne po doušcích. Výsledky se často dostaví během několika dní. Další spolehlivou alternativní metodou vyvolání porodu je **ricinový koktejl**. Po vypití směsi 20-30 ml ricinového oleje, sklenice meruňkového džusu a douškem kořalky, běžně do šesti hodin začínají ženám porodní bolesti. Koktejl se doporučuje pít především večer, protože během noci začíná pracovat parasympaticus, který děložní stahy podporuje (Stadelmann, 2006, s. 189).

Od 38. týdne těhotenství až do porodu i během něj lze využít takzvanou **ženskou bylinnou napářku**. Napářka působí přímo na podbříšek a porodní cesty, takže lze dosáhnout úžasných účinků při přípravě na porod a celkovou relaxaci, která je hlavně při porodu velmi důležitá. V první době porodní může vaginální napářka pomoci při nepostupujícím porodu. Zvlhčuje totiž porodní cesty a uvolňuje celé pánevní dno (Fittlová, 2023).

Při přípravě ženské vaginální napářky je důležité, vybrat vhodnou a stabilní stoličku. Při veškerých léčebných či úlevových metodách je vždy jako první kladen důraz na bezpečí rodičky. Za kontrakce navíc může žena reagovat nepředvídatelně, takže je stabilita použité stoličky opravdu na místě. Do horké vody v hrnci pod stoličkou můžeme míchat byliny jako je například maliník, rozmarýn, levandule, mateřídouška, tymián, růže, kontryhel, kopřiva, nebo máta. Všechny tyto bylinky dohromady prohřejí pánevní dno, mají antibakteriální účinky, podporují děložní činnost a celkově připravují porodní cesty na příchod miminka (Fittlová, 2023).

2.5 Zásady využití bylin během šestinedělí

Šestinedělí je období velkých změn a často se během chvilky z obyčejné situace může stát situace riskantní. Pro předcházení vzniku těchto situací je šestinedělkám doporučeno využívání přírodních metod, jako jsou například bylinné čaje (Stadelmann, 2006, s. 275).

Jednou z nejdůležitějších bylinek po porodu je kontryhel obecný (*Alchemilla vulgaris*). Kontryhel má dezinfekční a protikřečové účinky, pomáhá při bolestech, usnadňuje **zavínování dělohy** a také podporuje její hojení a čištění po porodu (Staňková, 2009, s. 75). V kombinaci s malinovými listy lze po porodu směs popíjet pro dobrou funkci střev a jejich čištění. Kontryhel také užíváme na silné **poporodní krvácení** v kombinaci s řebříčkem a mátou. Máta kadeřavá (*Mentha spicata*) obsahuje méně mentolu, než máta peprná a má vynikající stahující účinky. Nesmí se ale užívat v kombinaci s homeopatií, pak působí jako protilék (Stadelmann, 2006, s. 275).

Po porodu je také důležitá péče o **porodní poranění**. Nejlepší bylinkou je opět kontryhel, který nejlépe stahuje, očišťuje a působí proti krvácení. Můžeme jej využít dvojnásobem, a sice popíjením čaje nebo jako sedací koupel. Sedací koupel lze připravit i z dubové kůry, která má též protizánětlivé a stahovací účinky. Další vhodnou bylinkou na hojení porodního poranění a epiziotomie je heřmánek pravý (*Matricaria Chamomilla*). Jeho užití je ale vhodné až v pozdějším šestinedělí, protože při brzkém užití může způsobit začervenání, nebo i znovuotevření rány (Stadelmann, 2006, s. 292).

U hlubokých poranění hráze je nejúčinnější Kostivalová mast. Kořen kostivalu lékařského (*Symphytum officinale*) účinně hojí hluboké rány, protože silně podporuje obnovu buněk (Stadelmann, 2006, s. 292). Na poranění hráze je skvěle účinný také třezalkový olej, kterým lze potírat jizvu po císařském řezu (Fiedlerová, 2019).

Neméně důležité téma je kojení. **Tvorbu mateřského mléka** nejvíce ovlivňuje fenykl obecný (*Foeniculum vulgare*). Ten je spolu s anýzem, kopřivou, jestřabinou nebo i kmínem nejpoužívanější součástí kojících čajů. Pozitivní vliv na zvýšení laktace má též pískařice řecké seno (*Trigonella foenum-graecum*) a benedikt lékařský (*Cnicus benedictus*). Byliny můžete smíchat, anebo je pít samostatně a každý den je střídat. Čaj můžete pít 2x denně po jídle (Fiedlerová, 2019).

Pro prevenci vzniku **poporodní deprese** nebo snížení napětí a únavy je doporučován čaj z meduňky lékařské (*Mellissa officinalis*). Meduňka není v období kojení nijak riziková, a navíc má zklidňující účinky, zahání úzkost i depresi a přispívá k lepšímu a klidnějšímu spánku. (Fiedlerová, 2019) K vyrovnaní hladiny hormonů a stabilizaci nervové i duševní odolnosti je dle Ingeborg Stadelmann doporučena čajová směs, která obsahuje kontryhel, třezalku, meduňku, drmek obecný a řebříček (Stadelmann, 2006, s. 417).

Bolestivé poranění bradavek je další nepříjemnost, kterou lze díky bylinné lékárně ovlivnit. Za vznikem ragád nejčastěji stojí špatná technika kojení. Pro rychlejší hojení bradavek nejlépe účinkuje mast z měsíčku lékařského (*Calendula officinalis*) nebo z heřmánku pravého (*Matricaria chamomilla*). Obě výše zmíněné bylinky mají hojivé i dezinfekční účinky a pro miminko nejsou nijak nebezpečné. Lze je použít i na hojení opruzeného zaděčku miminka (Fiedlerová, 2019).

2.5.1 Kontraindikace v šestinedělí

V šestinedělí je však několik bylinek, které jsou silně nedoporučovány. Mohly by totiž způsobit nepříjemné zdravotní komplikace matce i miminku. Jedná se zde hlavně o pelyněk pravý (*Artemisia absinthium*), který obsahuje jedovatý thujon, a tak může způsobit epileptické záchvaty a poruchy centrální nervové soustavy. Jinan dvoulaločný (*Gingo biloba*) se v šestinedělí také nedoporučuje, protože může vést ke krvácivým stavům, což může být v poporodním období velmi nebezpečné (Fiedlerová, 2019).

3 HOMEOPATIE

Homeopatie je terapie člověka jako celku. Nenahlíží se zde na konkrétní diagnózu a její příznaky, nýbrž se léčí člověk i s příznaky daného onemocnění. Homeopatie se řadí mezi přírodní léčebné metody, protože stejně jako všechny ostatní, nahlíží na nemoc jako oslabení sil člověka a usiluje o posílení celého organismu. Metody homeopatie se snaží přimět organismus k jeho efektivnějšímu využívání vlastních sil, a navíc naše tělo nijak chemicky nezatěžuje (Procházka a kolektiv, 2020, s. 557).

V porodnictví se homeopatie stala velmi rozšířenou a oblíbenou součástí komplexu péče o ženu a dítě v období těhotenství, porodu a šestinedělí. Požadavky pro homeopatickou péči o ženu v porodnici dnes již mohou být naplněny, protože porodní asistentky mají své vzdělání rozšířené i o užití homeopatie v porodnictví (Stadelmann, 2006, s. 436).

Homeopatie však nesmí být pouze jedinou léčebnou nebo preventivní metodou. Měla by se, pokud možno, kombinovat spolu s dalšími přírodními prostředky, protože vše bohužel nelze vyléčit globulemi. Je zde ale díky homeopatii a dalším přírodním metodám možnost omezení nebo úplného odstranění užití jakýchkoliv farmakologických léků s vedlejšími účinky (Stadelmann, 2006, s. 437).

Homeopatická léčba je léčbou reaktivní. To znamená, že pracuje s obrannými i obecnými reakcemi organismu. Při terapii pomocí homeopatie se jedná o podání vysoce zředěné látky nemocnému, přičemž u zdravého jedince by tato látka ve velkém množství způsobila příznaky, velice podobné těm, které způsobuje léčená choroba (Procházka a kolektiv, 2020, s. 557).

3.1 Principy homeopatie

3.1.1 Zákon podobnosti

Zakladatelem homeopatie byl lékárník, chemik, lékař a velmi významný vědec své doby Samuel Hahnemann (1755-1845). Při svých pokusech s rostlinnými tinkturami objevil jejich vedlejší účinky, které mohou v extrémních případech způsobit i smrt. Postupným ředěním a protřepáváním tinktur přišel na skutečnost, že u zdravých jedinců se po užití tinktury objevily mírné příznaky onemocnění a u nemocných jedinců, došlo k jejich vyléčení. Tím vznikl termín „*Similia similibus curentur*“ aneb „Podobné se léčí podobným“ (Stadelmann, 2006, s. 432).

3.1.2 Minimální dávka

Homeopatie, která se soustřeďuje spíše na stimulaci organismu k probuzení samoléčících mechanismů, nepotřebuje příliš velké dávky léčiva. Není zde třeba ani dlouhodobé užívání. Silnější dávka, nebo užívání léku po delší časovou linii by mohlo účinek naopak překazit. Proto se k terapii používají nejmenší možné zředěné dávky, které se opakují pouze, pokud je to nezbytně nutné (Moskowitz, 2008, s. 21-22).

3.1.3 Zákony léčby

Klasická homeopatie se zabývá pořadím, ve kterém se příznaky objevují. Také studuje skupiny symptomů, které se objevují společně, a též společně mizí. A dále se zabývá i vztahem jednotlivých skupin příznaků k celkovému působení organismu a zdraví pacienta. Nejpoužívanější je dnes formulace od doktora Heringa, který popsal čtyři směry přesouvání symptomů v průběhu léčby. První směr je shora dolů, od hlavy až k nohám. Dalším směrem se příznaky projevují zevnitř ven, z vnitřních částí těla k těm zevnějším, povrchovým. Třetím směrem se pohybují symptomy od důležitějších orgánů k orgánům pro život méně důležitým. A poslední směr je opačné pořadí objevení příznaků od nejčerstvějších, až po ty nejstarší (Moskowitz, 2008, s. 23).

3.2 Příprava a účinek homeopatik

Příprava homeopatik spočívá v ředění minerálních, živočišných i rostlinných látek ve velmi slabých dávkách. Při využití jen slabých dávek totiž nevykazují tato léčiva přílišné vedlejší účinky. Homeopatika tak mohou využívat i děti a těhotné a kojící ženy. Užívání hemeopatik v kombinaci s jinými léčivy není vyloučené, často se i doporučuje kombinace několika druhů homeopatik dohromady. Měl by být mezi užitím homeopatik či kombinace homeopatie s léčivy dodržen časový rozestup alespoň 15 minut (Adámková 2022).

Homeopatika se označují názvem, čísla (5, 9, 15, 30) a písmeny CH. Čísla na jednotlivých lécích značí stupeň ředění a písmena CH ozřejmují to, že se jedná o centezimální ředění dle Hahnemanna. Magistra Radka Adámková ve své kapitole o homeopatii na webových stránkách lékárny Cithara vysvětlila: „*Např. 5 CH znamená, že lék byl připraven z výchozí matečné tinktury pěti postupnými ředěními, vždy v poměru 1:100. Účinek homeopatika je podmíněn nejen ředěním vstupní látky, ale rovněž další úpravou v průběhu výrobního procesu. Výběr ředění podléhá následujícímu pravidlu: čím větší podobnost mezi příznaky*

pacienta a příznaky, které vyvolává daná látka, tím vyšší ředění musí být použito a naopak“ (Adámková, 2022).

Homeopatika se nejčastěji užívají ve formě granulí, tablet, globulí a dražé. Po dobu 15-30 minut se vstřebávají sliznicí dutiny ústní, tudíž je nepolykáme, nýbrž necháváme pomalu rozpustit v ústech. Je vhodné je proto užívat čtvrt hodiny před jídlem nebo půl hodiny po jídle. Není žádoucí užívat homeopatika po kávě nebo mentolu, zanechávají totiž v ústech výraznou chuť (Adámková, 2022).

3.3 Zásady využití v těhotenství

Homeopatie je hojně využívána hlavně v období těhotenství a následné péče o novorozence v období po porodu. Matky často vyhledávají tuto formu léčby, protože těhotenství je nejvíce citlivé na nejrůznější účinky léků, ať už vedlejší účinky, či léky s jakýmkoliv účinkem na vývoj plodu v děloze. Homeopatie je pomoc, na kterou se mohou ženy obrátit v kterémkoliv trimestru těhotenství. Její léčebné postupy si totiž poradí s většinou zdravotních komplikací, a navíc neohrozí matku ani dítě na životě, což je v tomto citlivém období velmi žádoucí (MUDr Fesik, 2016).

3.3.1 Nevolnost a zvracení

Mezi nejčastější těhotenské obtíže se řadí právě nevolnost a zvracení. Tyto běžné těhotenské neduhy lze homeopaticky snadno vyléčit, ale v průběhu těhotenství lze předpokládat, že se obtíže objeví znovu a bude tedy nutné opakovat nebo měnit lék častěji, než je zvykem u jiných onemocnění (Moskowitz, 2008, s. 152).

Nejužitečnějším lékem je SEPIA OFFICINALIS. Ta je nejvhodnější pro ženy, které jsou citlivé na pachy a nevolnost tedy vzniká především při pomyšlení na jídlo. Dalším užitečným lékem na nevolnost v těhotenství je PULSATILLA, která je vhodná pro ženy, kterým je nevolno z přetopených místností, z přejedení nebo při citlivosti na tučná jídla. V neposlední řadě lze také použít COLCHICUM, vhodný pro ženy citlivé na chlad a vlhko, nebo ženy se sníženou potřebou pohybu (Moskowitz, 2008, s. 153-160).

3.3.2 Zánět močového měchýře

Časté močení je v těhotenství naprosto běžné, a to díky tlaku dělohy na sliznici močového měchýře vlivem gravitace. To většinou nevyžaduje žádnou další léčbu. Může ale

docházet k častým infekčním zánětům močového traktu, při kterých mohou být zasaženy i ledviny, což už odbornou léčbu vyžaduje (Moskowitz, 2008, s. 166).

Prvním lékem na časté močení je PULSATILLA. Pomáhá při naléhavém močení, zhoršující se teplem, tučným jídlem, či pobytem v nevětrané místnosti. Při podezření na pokles močového měchýře do poševní klenby nebo inkontinenci je nejvhodnější SEPIA. V případě vzniku zánětu močového měchýře při zvýšené sexuální aktivitě, nebo nedostatečném zhojení rány po chirurgickém zákroku je doporučena STAPHYSAGRIA. Lze ji užít také v případě vyplynutí prudkých emocí jako je vztek či neopětovaná láska nebo ponížení (Moskowitz, 2008, s. 166-167).

3.3.3 Psychické problémy

Emocionální problémy či nepohoda jsou běžné, avšak v období těhotenství jsou ženy více citlivé na vnější podněty, což může dále stupňovat další příznaky. Na pocity sklíčenosti, rozmrzelosti, negativismu či strachu vybudovaného z předchozích vzpomínek na porod nebo těhotenství, je vhodné homeopatikum CIMICIFUGA. Jeho užívání je vhodné též po prodělaném potratu nebo po umělém přerušení těhotenství. Dále lze využít již zmíněnou PULSATILLU či SEPII. Hojně užívaným lékem na tuto problematiku je též IGNATIA, která je vhodná především na potlačený smutek, zármutek i zklamání. Užívat lze také i STAPHYSAGRII, podávanou po nedolčených chirurgických výkonech, zneužití, ponížení nebo při zklamané lásce a dalších emocích, které zůstaly nezpracovány či nebyly zcela vyjádřeny (Moskowitz, 2008, s. 167-171).

3.3.4 Zažívací a střevní potíže

Na pálení žáhy je velmi doporučována opět PULSATILLA. Užívají ji ženy, které jsou najednou citlivější na jídla, která před otěhotněním běžně jedly. Často jsou ženy nuceny jíst častěji a menší porce, také jsou citlivější na kalorická a tučná jídla. Dále lze na pálení žáhy užívat SEPII, která zároveň působí proti zácpě, vznikající často na podkladě povislých svalů, pocitu tíže či táhnutí svalů dolů do pánevní oblasti. Výborným lékem je i NUX VOMICA. Působí na zažívací potíže, nadýmání, zácpu, ale i na nevolnosti z kořeněného či příliš kalorického jídla. Dalšími, na tuto problematiku užívanými léky, jsou STAPHYSAGRIA, CARBO VEG, SULPHUR, ARNICA MONTANA či LYCOPODIUM (Moskowitz, 2008, s. 180-184).

3.4 Zásady využití v předporodní přípravě

K úpravě psychického stavu ženy před porodem je vhodné užívat CULOPHYLLUM a PULSATILLU. Tyto dva léky lze doplnit ARNICOU MONTANOU, která je v tomto období nejvhodnější na přípravu porodních cest a také působí preventivně na únavu ženy během porodu a následná možná porodní poranění (Ludvíková, 2017, s. 13). MUDr Ludvíková ve své příručce uvádí: „*Jakmile se stahy stanou pravidelnými a jejich interval se zkrátí na 5 minut, případně odteče-li plodová voda, je nutné rodičku neprodleně odvézt do porodnice. Proto je vhodné namíchat homeopatické léky do lahve s neperlivou vodou (půl litru), a to: 10 granulí ARNICA MONTANA 15 C a 10 granulí ACTAEA RACEMOSA 15 C. Takto připravený roztok lze po doušcích popíjet během celé první doby porodní*“ (Ludvíková, 2017, s. 13).

3.5 Zásady využití během porodu

Homeopatie je v samotném průběhu porodu velmi žádaná. V první době může být využita například na prodlužovaný, komplikovaný nebo nepostupující porod. V druhé době porodní je účinná k přípravě na samotný porod plodu, nebo při problémech s jeho vypuzením. Ve třetí době porodní hrozí zadržení placenty v děloze či porodní poranění a poporodní krvácení, na které lze homeopatii též využít (Moskowitz, 2008, s. 214, 224, 225, 232-236).

3.5.1 První doba porodní

Jednou z nejčastějších komplikací první doby porodní je nepostupující porod, kterému se žena může vyvarovat díky využití CAULOPHYLLU. Podává se ještě předtím, než se rozvine nepostupující porod a předchází se tím vyšší vyčerpanosti rodičky. CAULOPHYLLA působí též na dysfunkci dělohy, čímž usnadňuje vypuzování plodu dělohou. Má také pozitivní vliv na porodní bolesti a problémy s placentou. Použitím CIMICIFUGY dosáhneme za porodu vytvoření stahů, které jsou podobné kontrakcím a mají tím pádem pozitivní vliv na postup porodu (Moskowitz, 2008, s. 214-216). Velmi působivá je v první době porodní také ARNICA MONTANA, která působí jako podpora pružnosti cév a navozuje pravidelné děložní stahy (Hendrych Lorenzová, 2021, s. 78).

3.5.2 Druhá doba porodní

V průběhu samotného vypuzení hlavičky miminka porodními cestami může docházet k porodnímu poranění matky i novorozence. ARNICA MONTANA je jedním z léků,

kteřé lze na tato poranění využít. Další komplikací druhé doby porodní může být nestandartní monitorace plodu a následná zhoršená poporodní adaptace novorozence. Může tomu tak být z důvodu nedostatečného okysličení tkání miminka, čemuž bez pochyby zvládá zabránit CARBO VEGETABILIS (Moskowitz, 2008, s. 227, 228).

3.5.3 Třetí doba porodní

Jen pár minut po porodu plodu dochází k odloučení a následnému porodu placenty i s plodovými obaly. Tento děj probíhá za kontrakcí, nebo i bez nich. V každém případě se ale jedná o ztrátu většího množství krve. Léků, které jsou významné pro svůj kontrakční účinek, je hned několik. Patří mezi ně například již zmíněná PULSATILA, CIMICIFUGA, CAULOPHYLLIUM či SEPIA. Při vzniklém porodním poranění nebo natržení hráze se nejvíce využívá ARNICA MONTANA a CALENDULA. K hojení ran po nástřihu hráze nebo jizvě po císařském řezu volíme STAPHYSAGRII, která minimalizuje bolest v ráně a napomáhá jejímu hojení. Při léčbě poporodního krvácení musíme být velmi obezřetní. Často podávaným homeopatikem v této problematice je opět již zmiňované CAULOPHYLLIUM. To bychom měli podat vždy v případě nadměrné slabosti či nervové podrážděnosti orgánů v pánevní oblasti, vzniklé vlivem stresu z proběhlého porodu. Doporučeným lékem na krvácení po porodu je opět ARNICA MONTANA, využívána především na vydatné krvácení po překotném porodu, nebo po traumatickém porodu, dystokii ramének, klešťovém porodu, ale i v případě obyčejných pohmožděnin v porodních cestách. Na krvácení je dále hojně využíván BELLADONNA, PHOSPHORUS či SABINA (Moskowitz, 2008, s.232-239).

3.6 Zásady využití během šestinedělí

Šestinedělí je období ve znamení regenerace. Tu nejlépe podpoříme ARNICOU MONTANOU, která je vhodná též na podporu odchodu očištěk a na rychlejší zavinování dělohy. K podpoře odchodu očištěk dále přispívá PULSATILLA či SEPIA, které též zamezují měštnání očištěk v děložní dutině. Na zánět, nebo jiné infekce prsu je nejčastěji užívána BELLADONNA, která se u kojící ženy podává zejména při vysoké horečce. Dalším výborným lékem na zánět je BRYONICA. V šestinedělí je kladen důraz na kojení, které lze pomocí homeopatie též podpořit. Lze využít například PULSATILLU či RICINUS COMMUNIS, podporující tvorbu mateřského mléka (Hendrych Lorenzová, 2021, s. 114).

4 AROMATERAPIE

Pojem aromaterapie představuje léčebnou a relaxační metodu spojenou s vůní, vycházející z rostlinných silic. Aromaterapie je obor, který dokáže léčit naše tělo, a zároveň i duši. Vůně léčí naše pocity, mysl, instinkty, pudy i nálady. Lze zde mluvit i o tzv. čichové paměti, kdy si díky vůni dokážeme vybavit různé vzpomínky, zážitky, osoby i místa (Hendrych Lorenzová, 2021, s. 10). O čichové paměti se ve své knize Aromaterapie v životě ženy zmínila i aromaterapeutka Adéla Zrubecká, která vždy aplikovala esenciální olej z eukalyptu při nachlazení jejích dětí. Vybuodovala v nich naučený rituál, při kterém jim mazala prsa, záda a končetiny esenciálním olejem. Zapálila aromalampu a eukalyptus dále nakapala i na polštář a pyžamko dětiček. Druhý den vždy došlo k výraznému zlepšení zdravotního stavu dětí. Když děti vyrostly, často jim paní Zrubecká slíbila při nachlazení večer opět olejíček, ale občas zapomněla. Překvapením ale bylo, že děti se druhý den cítily lépe i bez olejíčku. Paní Zrubecká uvedla: *„Jejich těla už fungovala pouze na impuls daný čichové paměti. Nebylo třeba olej skutečně aplikovat, stačilo jen vyvolat vzpomínku na vůni a jejich obranný systém už věděl, jak má reagovat. Toho lze docílit pouze dlouhodobou soustavnou péčí. Nevím, jestli by stejný princip mohl fungovat i u dospělých, kteří s aromaterapií začali až v dospělosti, ale děti, které ještě nejsou zanesené odpady svého života, jsou k těmto impulsům mimořádně citlivé a vnímavé“* (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, s. 23).

4.1 Účinky aromaterapie

Jednou z vlastností éterických olejů je jejich prchavost. To znamená, že se při kontaktu se vzduchem vypařují. Díky tomu dochází k pročištění prostředí a my tak automaticky spolu se vzduchem éterické oleje vdechujeme. Z plic putují oleje do cévního řečiště a dále pak do celého těla (Zrubecká, 2018, s. 9).

Většina éterických olejů má antiseptické a antibakteriální účinky. Dále pak má každý olej další specifické působení na lidské tělo, a tak lze díky nim ovlivnit činnost většiny orgánů a soustav. Aromaterapii lze používat jak pro preventivní, tak i léčebné účely. Éterické oleje navíc nemají žádné nepříjemné vedlejší účinky, a tak jsou vhodné pro všechny jejich uživatele (Zrubecká, 2018, s. 9).

Správné účinky vykazují pouze čisté přírodní oleje. Kvalita éterických olejů by měla být v aromaterapii nejdůležitější. Důležitým vodítkem pro správný nákup olejů je následující. Na lahvičce by měl být zaznamenán český i latinský název rostliny, ze které je olej připraven a konkrétní část rostliny, která byla pro výrobu použita. Označená by měla být také země původu léku. Lahvička by měla nést informaci o způsobu pěstování rostliny. Zda se jednalo například o ekologicky kontrolované zemědělství, divoký sběr či konvenční zemědělství. Důležitou informací je i výrobní metoda. Měli bychom vědět, zda se jednalo o destilaci vodní parou, lisování za studena, extrakce pomocí superkritického oxidu uhličitého či alkoholovou extrakci. Na výrobku by mělo být číslo šarže, z důvodu případného dohledávání původu oleje a v neposlední řadě musí být poznamenán datum expirace (Stadelmann, 2009, s. 440).

4.2 Užití aromaterapie

Použití esenciálních olejů lze při koupeli, oplachu, nebo vdechovat jejich vůně. Oleje obsahují aktivní složky rostlin, které jsou ve velmi koncentrované podobě. Proto je důležité je užívat se zvýšenou opatrností a nenanášet je v nezředěné formě přímo na pokožku těla. Na ředění esenciálních olejů existuje mnoho různých možností (Procházka a kolektiv, 2020, s. 551).

4.2.1 Inhalace

Inhalace je nejrychlejší cesta, jakou se může esenciální olej dostat do těla. Tato metoda je mnohem rychlejší než například vnitřní užití éterického oleje. Navíc tělo získá intenzivnější psychologický zážitek. Vdechováním nezředěného esenciálního oleje se do těla dostane 95 % účinných látek. Zbylých 5 % se čichovým nervem dostává až do mozku, kde vyvolává psychickou reakci (Zrubecká, 2018, s. 23).

K inhalaci éterických olejů můžeme dojít několika způsoby. Jedním ze způsobů je **aromalampa**. Skládá se z misky, naplněné ideálně 100ml vody, a pár kapek (4-8) éterického oleje. Pod miskou se zapálí svíčka ze speciálního čistého parafínu, sloužící jako zdroj tepla, která napomáhá rychlejšímu odpařování vonného oleje z misky s vodou. Materiál, ze kterého jsou aromalampy vyrobené je většinou porcelán, keramika neb sklo. Volba oleje by měla vždy záviset na požadovaném účinku a též na preferované vůni (Zrubecká, Ašenbrennerová, 2008, s. 54).

Další možností, kterou lze použít k inhalaci je **difuzér**. Jedná se o speciální přístroj, který je uzpůsoben k bezpečnému užívání éterických olejů. Narozdíl od aromalampy je difuzér bezpečnější, protože nedochází k ponechávání hořící svíčky bez dozoru, a navíc se esenciální olej nepřepaluje, nýbrž se rozptyluje rovnoměrně do celé místnosti díky vibracím mikročástic oleje. Do difuzéru se doporučuje začít s dávkou 15 kapek a později, pokud by nám vůně vyhovovala, je možné počet kapek navýšit. Difuzér je nutné alespoň 2x měsíčně čistit, a to 80 % ethanolem po dobu 5 minut (Zrubecká, Ašenbrennerová, 2008, s. 54-55).

4.2.2 Masáž

Aromaterapii lze využívat i formou masáže za pomoci masážních olejů, které jsou vhodné jak na aromaterapeutické masáže, tak i na lokální aplikaci, například v bolestivém místě, nebo při kožních onemocněních. K masážím se využívají nosné oleje (slunečnicový, mandlový, jojobový, olivový, meruňkový, ...), které pokožku příjemně hydratují a nezanechávají pocit mastnoty. S pár kapkami esenciálních olejů je trvání účinků jednotlivých olejů prodlouženo ještě o dalších několik hodin po jejich aplikaci (Zrubecká, Ašenbrennerová, 2008, s. 57). Účinek éterických olejů, vtíraných do pokožky, prohlubujeme dále ještě jedním prvkem, a tím je dotyk. Mnoho vědeckých studií dokázalo, že fyzický kontakt, jemné hlazení a masáže, výrazně snížily hladiny stresových hormonů (Zrubecká, 2018, s. 25).

Čím větší bude obsah éterických olejů v masážní směsi, tím více účinných látek dostaneme přes pokožku do těla. Nejkoncentrovanější jsou samozřejmě neředěné směsi, které ale nelze natírat po celém těle. Jejich užití je omezeno pouze na bolestivá místa, či jednorázové povzbuzení na emocionální rovině. Pro rychlejší vstřebávání oleje se doporučuje jeho nanášení na místa, která jsou chráněná slabší vrstvou pokožky, jako například vnitřní strana zápěstí, oblast krčních tepen, či místo pod ušima (Zrubecká, 2018, s. 25, 27).

V těhotenství je vhodná i celotělová masáž. Doporučená je ovšem pouze ženám s fyziologickým průběhem těhotenství. Pokud má žena rizikové těhotenství, trpí na bolesti v podbřišku, či dokonce krvácí, nemusí zoufat. Pro tyto ženy je zde možnost masáže částečné, například pouze šíje a obličej. Tyto typy masáže by měl, i s volbou správného oleje, provádět zkušený aromaterapeut. K masáži by se neměly využívat žádné hluboké techniky ani by masér neměl vyvíjet příliš velkou sílu. Také by se měl vyhnout akupresurním bodům. S blížícím se termínem porodu je doporučována intenzivnější masáž spodních zad s pohyby, směřujícími směrem dolů ke kostrči. Masáže se v těhotenství provádějí ideálně až od dru-

hého trimestru (Zrubecká, Ašenbrennerová, 2008, s. 152 a 153). V knize Aromaterapie v životě ženy je od autorek Zrubecké a Ašenbrennerové popsán i postup při masáži.: *“Techniky nejsou nijak složité a nemusejí být ani náročné. Začněte masáž vždy dotekem na nejvzdálenější části končetiny (dlani, chodidle) a jemnými dlouhými tahy rozetřete olej po celé končetině. Ruce se mohou střídát a na větších svalových partiích můžete trávit více času. Dlouhé pohyby směřují vzhůru k lymfatickým uzlinám. Po takovém jemném úvodu můžete jemnými poštípy prohníst oblasti svalů, pomocí protichůdných pohybů rukou docílit uvolnění v konkrétních partiích a na závěr opět provést jemné dlouhé uvolněné pohyby. Pokud jsou místa citlivá nebo bolestivá, je lepší ubrat tlak a prodloužit dobu jemné masáže, dokud nedojde k uvolnění bolesti. Zada masírujte podobným způsobem a věnujte se hodně citlivým oblastem kolem šíje, kde tahy provádějte vždy a zásadně od hlavy pryč směrem do ramen. Nezapomeňte prohníst oblast kolem lopatek, která je často zatuhlá a bolestivá“* (Zrubecká, Ašenbrennerová, 2008, s. 154).

4.2.3 Koupel

Napuštěnou vanu krásně teplou vodou lze podpořit pomocí esenciálních olejů a docílit tak mnohem silnějšího pocitu uvolnění a relaxace. K propojení oleje a vody je nutné je před jejich aplikací do koupele naředit rostlinným olejem a emulgátorem. Při koupeli se částky oleje uchytí na pokožku a brání jejímu vysušení a pokožka tak zůstane pružná a hebká. Éterické oleje se při koupeli do těla dostávají i kožními póry a díky těkavé vlastnosti olejů se z teplé vody rychleji odpařují a my je vdechujeme a dovolujeme jim tak projít do celého našeho těla (Zrubecká, 2018, s. 28).

Pro výrobu domácího koupelového oleje je potřeba neutrální hydrofilní základ s emulgátorem, nebo lze sáhnout do domácích zásob a pro spojení oleje s vodou, využít smetanu či med. Následuje volba správného a vám příjemného oleje, který přispěje k relaxaci. Například meduňka, levandule, borovice či sladké citrusy. Samotné míchání směsi už není nic složitého. Do jedné polévkové lžice medu, smetany nebo hydrofilního oleje dáme 5-10 kapek esenciálního oleje, promícháme a pomalu vlijeme do připravené koupele. Po koupeli se nedoporučuje okamžité vysušení celého těla, ale pouhé zabalení do teplého županu či osušky pro ještě větší pocit relaxace a prožitku ze zvolené vůně (Zrubecká, 2018, s. 28).

4.2.4 Květové vody

Květové vody jsou jedním z produktů destilace siličnatých rostlin. V průběhu destilace dochází k oddělení látek, rozpustných ve vodě a látek, rozpustných v tucích (éterické oleje). Vzniká tak aromatická voda, která má v sobě mnoho látek z dané rostliny. Květové vody jsou mnohem jemnější než éterické oleje a mají proto hojnější využití v kosmetice i v péči o těhotné ženy a děti, protože je lze nanášet přímo na pokožku a není třeba je dále ředit. Díky aromatickým vodám dojde k vytvoření aktivní ochranné vrstvy na pokožce, která působí léčivě, antistresově a dochází k jejímu zjemnění (Zrubecká, 2018, s. 29, 30).

Květové vody lze využít jako osvěžující sprej nebo obklad. Díky svým léčivým účinkům je lze použít k hojení podrážděných míst na pokožce. V kosmetice mají velké využití v čištění a tonizaci pleti i v péči o vlasy. K nejznámějším květovým vodám patří například voda levandulová, využívaná hlavně ke zklidnění, léčbě ekzémů, či hojení podrážděné pokožky od slunce. Další známé vody jsou z heřmánku římského, rozmarýnu lékařského, či květová voda z růže damašské, vhodná k harmonizaci pokožky, jejímu zklidnění a zchlazení (Zrubecká, 2018, s. 31-34).

4.3 Zásady využití aromaterapie v těhotenství

Aromaterapie je v těhotenství velmi příjemnou metodou při boji s emocemi. Užití éterických olejů v těhotenství se může stát oblíbeným rituálem v průběhu celého tohoto období. Vdechování příjemných a oblíbených vůní může totiž přispět k lepší psychické rovnováze a navození pocitu spokojenosti. Pomocí aromaterapie ve spojení například s masáží se lze díky ženině psychice i napojit na nenarozené miminko a tím prohloubit jejich dosavadní vztah (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, s. 140, 141).

4.3.1 První trimestr

V prvním trimestru se používání éterických olejů nedoporučuje. Některé éterické oleje mají totiž podobné účinky jako hormony, a tak by mohlo při jejich užití ve větších koncentracích dojít až k předčasnému porodu či potracení plodu. Avšak použití některých esenciálních olejů je méně rizikové než užití léčiv. Do kontraindikovaných éterických olejů během těhotenství můžeme zařadit například anýz (*Pimpinella anisum*), pelyněk černobýl

(*Artemisia vulgaris*), bazalku (*Ocimum basilicum*), šalvěj muškátovou (*Salvia sclarea*), skořici (*Cinnamomum zeylanicum*), mátu peprnou (*Mentha piperita*) a v neposlední řadě též tymián (*Thymus vulgaris*) (Procházka a kolektiv, 2020, s. 552).

4.3.2 Druhý a třetí trimestr

Ve druhém a třetím trimestru je použití éterických olejů bezpečnější. Mezi vhodné a zároveň bezpečné oleje v tomto období řadíme například jasmín lékařský (*Jasminum officinale*), levanduli úzkolistou (*Platinum blonde*) a mátu kadeřavou (*Mentha spicata*) (Procházka a kolektiv, 2020, s. 552). Užitečným olejem v těhotenském období je mandarinka obecná (*Citrus reticulata*), která má uklidňující vlastnosti, odstraňuje úzkost a působí antidepressivně. Stejně tak i bergamot (*Citrus bergamia*) má antidepressivní účinky, je vhodný na obavy z porodu a úzkosti. Eukalyptus (*Eucalyptus*) je protizánětlivý, napomáhá vykašlávání a působí tonizačně. Na bolesti, otoky, úzkosti a svědivé vyrážky nejlépe působí heřmánek římský (*Anthemis nobilis*). Úzkostné stavy a únavu nejlépe zažene geranium (*Pelargonium graveolens*), které je vhodné například i na otoky kotníků a bolestivé bradavky. Výborným pomocníkem v těhotenství je citron (*Citrus limon*). Je dobrý na zažívání, podporuje chuť k jídlu, uvolňuje a osvěžuje celé tělo, má stahující účinky a působí protizánětlivě. Růže není náhodou označována za ženskou bylinku. Také má mnoho vlastností, které v období těhotenství dokážeme použít. Růže damašská (*Rosa damascena*) uklidňuje a celkově povznáší, napomáhá při nízké sebeúctě a posiluje v ženě roli matky. Povznášející účinky má též santal bílý (*Santalum album*), který dále pomáhá na zánět močového měchýře a při výtocích. Mezi vhodné éterické oleje můžeme zařadit také pomeranč (*Citrus sinensis*), účinný při úzkostech a napětí. Harmonizuje naše emoce a zlepšuje naši náladu (Zrubecká, Ašenbrennerová, 2008, s. 146-148). Z řady rostlinných olejů jsou bezpečnými pro druhý a třetí trimestr označovány oleje mandlový, meruňkový, jojobový, šípkový a dýňový (Procházka a kolektiv, 2020, s. 552).

Na **pálení záhy** je z hlediska aromaterapie v těhotenství vhodné používat hydroláty (květové vody) z heřmánku římského či levandule lékařské tak často, jak jen to bude ženě příjemné. K jemné masáži dekoltu, šíje, obličeje a nadbříšku lze vmíchat 5 kapek citronu, 2 kapky pomeranče a jednu kapku máty kadeřavé do 50 ml vybraného rostlinného oleje. Pro zmírnění **nadýmání** stačí do 50 ml nosného oleje přidat 8 kapek grapefruitu, 3 kapky koriandru, 2 kapky kardamomu a 2 kapky zázvoru. K prevenci **křečových žil** je vhodné potírat končetiny masážními pohyby bez přitlaku směsí 50 ml nosného oleje s 5 kapkami cypríše a

geránia, 3 kapkami růžového dřeva, a dvěma kapkami heřmánku římského. Pro masáž jsou doporučeny pohyby směrem od kotníků vzhůru. Proti **zácpě** účinně napomáhá 5 a 5 kapek bergamotu a pomeranče, dále 3 kapky zázvoru a 2 kapky máty kadeřavé v 50 ml rostlinného oleje. Masážní směs se nanáší na podbřišek, hrudník a spodní část zad ve směru hodinových ručiček. Na **oteklé nohy** a **zadržování vody** v těle je vhodná kapka helichrysumu, 5 kapek cypřiše, 4 kapky růžového dřeva a 5 kapek geránia v 50 ml nosného rostlinného oleje. Potíráním dolních končetin nebo zad dostaneme éterické oleje do tělního oběhu. K **masáži hráze** si připravíme 20 ml rostlinného oleje, 2 kapky šalvěje muškátové, 1 kapku levandule a jednu kapku palmorůžové. Tyto éterické oleje mají aseptické účinky, a navíc ženu mohou připravit na blížící se porod. Masáž provádíme až od 35. týdne těhotenství, ideálně po koupeli, která díky teplé vodě tkáň prokrví, prohřeje a připraví ji na masáž. Při správném a pravidelném aplikování může masáž snížit riziko nástřihu hráze a jejího případného poranění při porodu (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, s. 149-151).

4.4 Zásady využití aromaterapie za porodu

Aromaterapie je při porodu skvělým pomocníkem pro ženu. Podporuje průběh celého porodu vytvořením příjemného prostředí pro matku i pro plod. Při vhodném použití mohou éterické oleje dokonce napomáhat správnému dýchání a celkové psychické pohodě a pohodlí, které žena v tomto okamžiku potřebuje nejvíce. Díky těmto pocitům je žena schopna se příliš nebránit postupujícímu porodu a lépe zvládat bolest. Výběr esenciálních olejů by měl být v tomto případě pouze na ženě a jejích smyslech. Rodička by si měla předem vybrat oleje, které jí samotné jsou nejpříjemnější, a tak budou mít vhodný účinek i v porodnici. Nejen díky čichové paměti, kterou jsme si již vysvětlili, ale také především pro ženin pocit, že má celou situaci pod kontrolou a je to ona, kdo má právo si zvolit vlastní metodu tišení bolesti (Procházka a kolektiv, 2020, s. 554).

Během porodu lze využít hned několik možností aromaterapie. Jednou z nich je již zmiňovaná koupel. Většina porodních boxů už kromě sprchy nabízí i relaxační vanu, či dokonce vířivku nebo speciální bazének. Další oblíbenou možností je masáž, o kterou můžete požádat například partnera, dluhu či jinou doprovázející osobu. Často i obyčejné jemné pochlazení na správném místě ve správnou chvíli může podpořit uvolnění a úlevu od bolesti. Použit se mohou i obklady či květové vody, které se díky spreji výborně aplikují na obličej, dekolt, šíji. K porodu je mezi ženami nejoblíbenější květová voda z růže a neroli, které do-

dávají okamžiku vzniku života výjimečný rozměr. Aromaterapie se může, pro vytvoření intenzivnějšího zážitku, spojit i s hudbou. Vdechování provoněného vzduchu a oblíbené známé tóny vám mohou zpříjemnit pobyt na porodním sále. Pokud k této kombinaci připojíte i masáž, může být nakonec porod krásnou vzpomínkou (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, s. 158).

4.4.1 První doba porodní

Mezi nejúčinnější využití aromaterapie u porodu patří **masáž**. S masáží vám může pomoci partner, dula, či jiná blízká osoba přítomná u porodu. Masíruje se oblast šíje, ramena a oblast kosti křížové, která je za porodu velmi bolestivá a žena tak uvítá každou pomoc. Dále lze masírovat chodidla, paty, nebo i dlaně či zápěstí. K masáži se uchýlíme vždy půl hodiny po případné farmakoterapii. Směs šalvěje muškátové, levandule a kadidla smícháme ideálně do jojobového nebo mandlového rostlinného oleje. Tato masážní směs napomáhá koncentraci energie na fyzické i duševní úrovni a zároveň uvolňuje. V případě dlouhotrvajícího porodu, kdy je rodička i děloha už vyčerpaná lze sáhnout po směsi éterických olejů černého pepře, grepu a geránia. Masáž se provádí stejným způsobem. Grep dokáže osvěžit, odstranit únavu, černý pepř dodává sílu a geranium dokáže zklidnit psychický stav ženy (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, s. 162-163).

Ideálním způsobem tišení bolesti v první době porodní je **koupel**. Teplá voda uleví ženě od bolesti, dopřeje rodičce pocit relaxace a díky prchavosti vonných olejů, může inhalovat jejich příjemnou vůni. Éterické oleje ženino tělo přijímá přes póry v pokožce, a tak je účinnost esenciálních olejů ještě znásobená. Pro koupel v první době porodní se doporučuje levandule a růžové dřevo. Tyto éterické oleje zpříjemní průběh porodu, a navíc dezinfikují vodu, aby nedošlo k vzniku bakteriální infekce (Procházka a kolektiv, 2020, s. 554).

4.4.2 Druhá a třetí doba porodní

Ve druhé době porodní se už éterické oleje dále nevyužívají. Mohou ale působit v místnosti z první doby porodní v podobě aromalampy nebo **difuzéru**. V případě, že by se druhá doba porodní protáhla, samozřejmě lze kontrakce či její celý průběh pomocí aromaterapie též podpořit. Žena v tuto chvíli nemá už moc sil a potřebuje oporu, pomoc s uvolněním, zbavit se strachu a zmírnit paniku. Pro tento okamžik se nabízí využití **hydrolátů**, které se během chvilky pomocí rozprašovače usadí na obličejí rodičky. Ideální v tomto případě je květová voda z růže damašské, která podpoří ženství, probudí v rodičce její sílu a také celý

její obličej jemně osvěží. Pro zesílení slábnoucích kontrakcí je možné rodičce nabídnout opět masáž zad či podbřišku (Procházka a kolektiv, 2020, s. 554). Směs vhodná pro tento typ masáže se skládá z kadidla, které napomáhá dýchání a okysličení organismu a zmírňuje porodní bolesti. Dalším éterickým olejem v masážní směsi je růžové dřevo a jasmín, který má významné účinky na tonizaci dělohy a přispívá k posílení ženskosti v tak důležitém okamžiku pro ženu, dítě i doprovázející osobu (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, s. 163).

Ve třetí době porodní se pomocí masáže a teplého obkladu na podbřišek může pomoci odlučování placenty. Účinnými éterickými oleji na tuto problematiku jsou cypřiš, heřmánek, jasmín, levandule a šalvěj (Procházka a kolektiv, 2020, s. 554 a 555).

4.5 Zásady využití aromaterapie v šestinedělí

Po porodu je důležité dobré **zhojení porodního poranění**. Pro urychlení hojení poranění na hrázi může pomoci levandulová koupel. Ke zmírnění bolestivosti v oblasti nástřihu nebo porodního poranění je účinný aromaterapeutický gel, což je směs cypřiše, heřmánku a levandule v neutrálním gelu. Tento masážní gel má analgetické i antiseptické účinky a jeho aplikace se doporučuje co nejdříve po porodu, přímo do místa rány a pokud možno po sprše (Procházka a kolektiv, 2020, s. 555).

K rychlejšímu **zavinování dělohy** napomáhá masážní olej z geránia vavřínu a růžového dřeva (Procházka a kolektiv, 2020, s. 555). Geranium dále spolu s jasmínem, šalvějí či růží udržuje harmonizovanou ženskou psychiku, a proto se tyto éterické oleje hojně využívají například při vzniku **poporodního blues** nebo laktační psychózy. Nevhodnější aplikace pro tento případ je jemné otírání obličej, dekoltu a šíje. Možné je také využití hydrolátů (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, s. 166).

V období kojení se péče o prsy éterickými oleji nedoporučuje, protože by mohlo dojít k potlačení vůně mateřského mléka, a tak by miminko nemuselo mít o prs až takový zájem. Existují ovšem výjimky, kdy lze aromaterapii v péči o prsy zařadit. Jedná se hlavně o **trhlinky na bradavkách**, vznikající špatnou technikou sání mateřského mléka z prsu matky. Tato poranění jsou nejčastěji léčena pouhým potřením bolestivého místa pupalkovým olejem (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008, s. 169).

Dalším častým problémem v šestinedělí, který lze vyléčit též pomocí aromaterapie je **retence mléka**. Nahromadění mléka v prsu je možné rozpustit aplikací masážního oleje

ze směsi levandule, heřmánku a pupalkového oleje. Před začátkem kojení se však vždy musí prs omýt, aby na něm nezůstal žádný esenciální olej (Procházka a kolektiv, 2020, s. 555).

Nejkomplexnější pomocí v šestinedělí je květová voda z růže damašské, kterou lze využívat jak v těhotenství, za porodu, tak i v šestinedělí. Má antiseptické a antidepresivní účinky, dokáže osvěžit tělo i obličej a dodává sílu celému organismu. Dále tonizuje a hydratuje pokožku a působí na ni chladivým efektem. Nejoblíbenější je však jednoduchost jejího nanášení, protože díky sprejovému aplikátoru dochází k jednoduše cílenému užití na konkrétní místo. Lze ji nanášet na obličej, dekolt, šíji, ale také do ovzduší (Procházka a kolektiv, 2020, s. 555).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 FORMULACE PROBLÉMU

Aromaterapie, homeopatie a bylinná lékárna jsou významnou součástí péče o ženy v období těhotenství, v předporodní přípravě, při porodu i v období šestinedělí. Soustředíme se zde především na ženy, které se jakkoliv pokusily ovlivnit své nejcitlivější období formou aromaterapie, homeopatie, anebo bylinných směsí. Porodní asistentky mají ve svých kompetencích využití v podpoře zdraví žen přírodní produkty, a tak by měly být pro použití zmíněných metod vyškolené a poučené o všech jejich indikacích i kontraindikacích. Otázkou zůstává, zda tomu tak skutečně v praxi je a zda mají sami porodní asistentky o využití metod přírodní lékárny zájem.

Hlavní výzkumný problém tedy je: „*Jaká je praxe využití přírodní lékárny v průběhu těhotenství, předporodní přípravě, porodu i šestinedělí?*“

6 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY/PROBLÉMY

6.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jakou mají ženy zkušenost se zařazením přírodní lékárny do průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí.

6.2 Dílčí cíle a výzkumné otázky/problémy

Dílčí cíl 1: Zjistit, zda ženy v těhotenství vyzkoušely aromaterapii, homeopatii nebo bylinnou lékárnu.

Výzkumný problém 1: Jakou metodu z aromaterapie, homeopatie nebo bylinné lékárny ženy v těhotenství vyzkoušely?

Kritéria pro vyhodnocení: Otázka č. 9, 10, 11, 13

Dílčí cíl 2: Zjistit, zda ženy za porodu vyzkoušely aromaterapii, homeopatii nebo bylinnou lékárnu.

Výzkumný problém 2: Jakou metodu z aromaterapie, homeopatie nebo bylinné lékárny ženy v průběhu porodu vyzkoušely?

Kritéria pro vyhodnocení: Otázka č. 15, 16, 17

Dílčí cíl 3: Zjistit, zda ženy v šestinedělí vyzkoušely aromaterapii, homeopatii nebo bylinnou lékárnu.

Výzkumný problém 3: Jakou metodu z aromaterapie, homeopatie nebo bylinné lékárny ženy v období šestinedělí vyzkoušely?

Kritéria pro vyhodnocení: Otázka č. 20

Dílčí cíl 4: Identifikovat případné bariéry, které ženám v porodnici nebo na porodním sále bránily v použití těchto metod.

Výzkumný problém 4: Jaké bariéry se vyskytly při snaze využít metody aromaterapie, homeopatie a bylinné lékárny ve zvoleném zařízení?

Kritéria pro vyhodnocení: Otázka č. 8, 14, 19, 23

Dílčí cíl 5: Zjistit, zda má aplikace přírodní lékárny do praxe pozitivní vliv na těhotenství, porod a šestinedělí.

Výzkumný problém 5: Měly přírodní metody pozitivní vliv na průběh těhotenství, porodu a šestinedělí?

Kritéria pro vyhodnocení: Otázka č. 12, 18, 21, 24

Dílčí cíl 6: Zjistit, jakou roli v zařazení aromaterapie, homeopatie a bylinné lékárny měla porodní asistentka.

Výzkumný problém 6: Jakou roli při využití přírodních metod měla porodní asistentka?

Kritéria pro vyhodnocení: Otázka č. 8, 14, 19, 22, 25

7 CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU

Výběr respondentů k dotazníkovému šetření byl záměrný. Cílovou skupinou mého výzkumu byly ženy v období maximálně rok od posledního porodu z důvodu, aby si co nejlépe pamatovaly všechny vjemy z porodu a mohl tak být výzkum objektivní. K této problematice jsme nepotřebovaly znát věk rodiček, jejich vzdělání, rodinný stav ani paritu, proto na tyto aspekty nebyl při výběru respondentek brán zřetel. Důležité pro nás ale bylo, aby dotázané ženy rodily v České republice.

8 METODIKA PRÁCE

Kvantitativní výzkum se řadí mezi metody standardizovaného vědeckého výzkumu. Jedná se tedy především o popis typu závislosti mezi proměnnými a měřením intenzity těchto závislostí. Kvantitativní výzkum pracuje se statistickými údaji, které dále třídí. Většinou pracuje s velkým vzorkem respondentů. Nejčastější metodou, kterou kvantitativní výzkum využívá, je dotazníkové šetření (Kutnohorská, 2009, s. 21, 22).

Výzkumnou metodou pro sběr dat byla zvolena metoda dotazování. Docílily jsme jí vytvořením nestandardizovaného dotazníku, prostřednictvím internetové stránky survio.com. Dotazník je zcela anonymní a obsahuje 26 otázek, z čehož první otázka je filtrační a dalších 6 pouze informativních. Dále se zde nachází 5 otázek uzavřených, 1 otázka polouzavřená, 2 otázky otevřené/volné a 9 otázek je polytomických, kde je možnost více odpovědí. Dále v dotazníku máme 2 otázky na škálové hodnocení a v závěru dotazníku máme 2 nečíslované otázky na volné vyjádření k celému tématu. Tyto otázky se nezapočítávaly do celkového hodnocení výzkumu, ale jejich odpovědi přikládáme do přílohy. Také zde pro respondenty byla možnost zanechání emailové adresy, na kterou jim v případě zájmu zašleme výsledky celého výzkumu.

9 ORGANIZACE VÝZKUMU

Dotazník byl zveřejněn na sociální síti společnosti Facebook v zainteresovaných skupinách „*Rodíme 2023 & 2024 - aneb vše o maminkách, miminkách, porodu; Recenze porodnic; Kuřimské maminky; Maminky Brno; Mladé maminky 2023; Maminky Praha bez MLM inzerce; Pro přirozený porod; Příznivci stránky k porodu s úsměvem; MAMINKY MAMINKÁM; Příbramské maminky J&B; Berounské maminky; Maminky Neratovice a okolí a Bazárek pro maminky a miminka 2023/2024*“. Vyplňování dotazníků se ale ve veřejných i v soukromých skupinách nesešlo s velkým úspěchem, a tak jsem dotazník sdílela ještě na svém osobním instagramovém i facebookovém profilu, z čehož vzešly nakonec téměř veškeré odpovědi. Průzkum probíhal od října 2023 do ledna 2024, tj. 4 měsíce a návratnost byla 108 dotazníků.

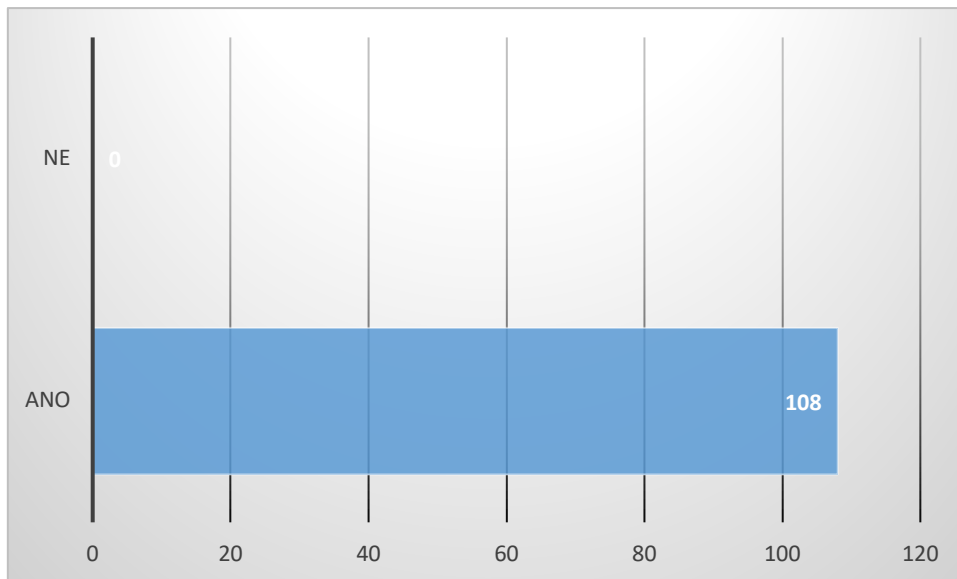
10 ZPRACOVÁNÍ DAT

Data byla získána prostřednictvím dotazníku, vytvořeného pomocí webové stránky survio.com. Výsledky byly dále zpracovány do několika grafů, které byly vytvořeny v programu Microsoft Excel a později byly vyhodnoceny s použitím absolutní a relativní četnosti (%).

11 ANALÝZA ÚDAJŮ

Grafické vyhodnocení otázky č: 1

Graf 1: Nacházíte se nyní v období do jednoho roku od vašeho posledního porodu?



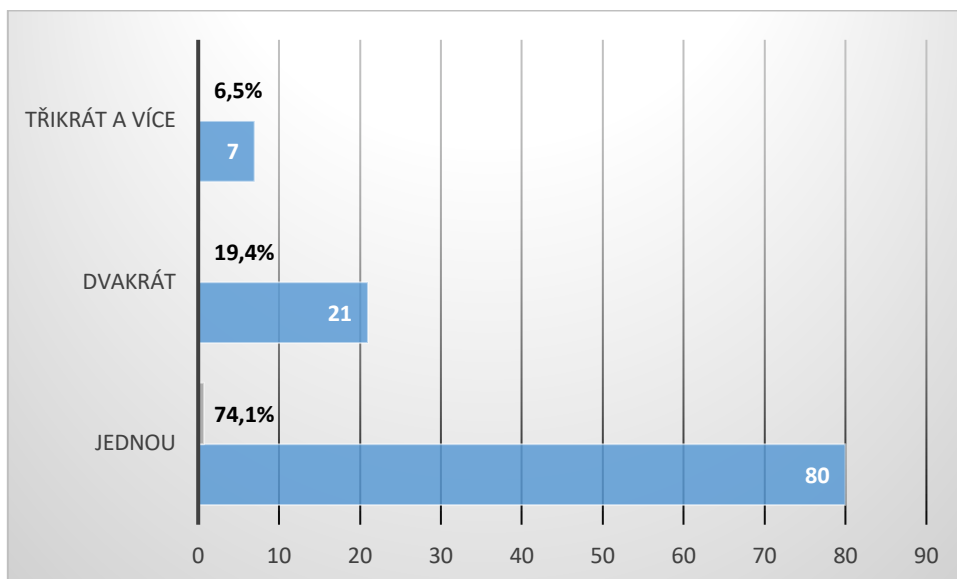
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

První graf byl filtrační, takže nám vyseletoval pouze ty ženy, které maximálně před rokem porodily dítě. Zde tedy 108 (100 %) žen odpovědělo „ANO“. Druhou odpověď „NE“ ne zvolila žádná respondentka (0 %).

Grafické vyhodnocení otázky č. 2

Graf 2: Kolikrát jste rodila?



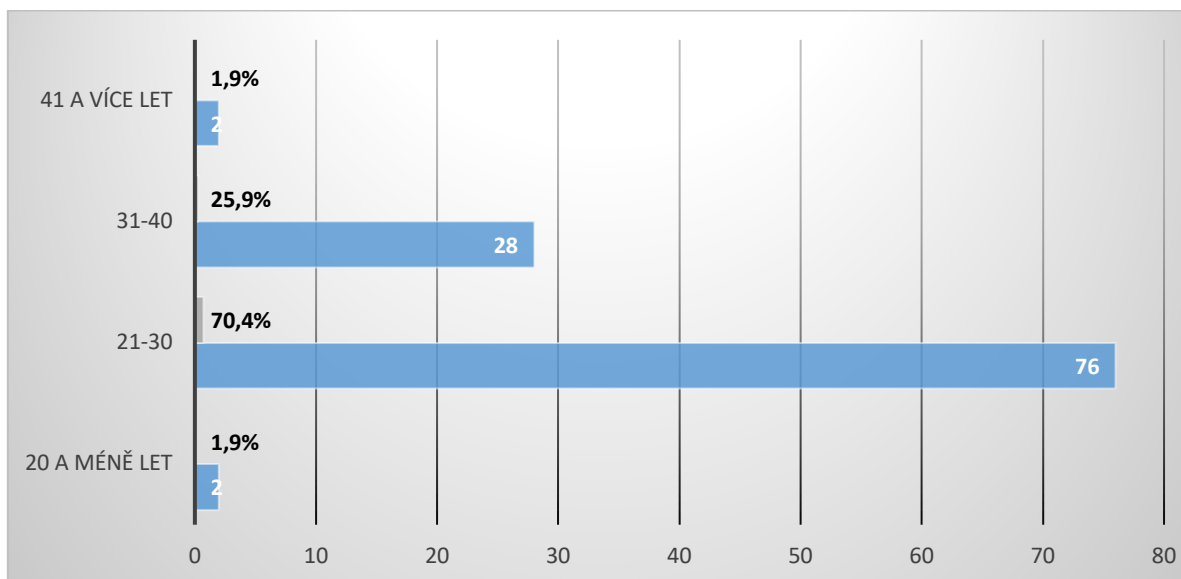
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Z celkem 108 (100 %) respondentek jich 80 (74,1 %) rodilo pouze jednou. Dvakrát rodilo 21 (19,4 %) žen. Tři a více dětí má 7 dotázaných žen (6,5 %).

Grafické vyhodnocení otázky č. 3

Graf 3: Kolik let vám bylo při posledním porodu?



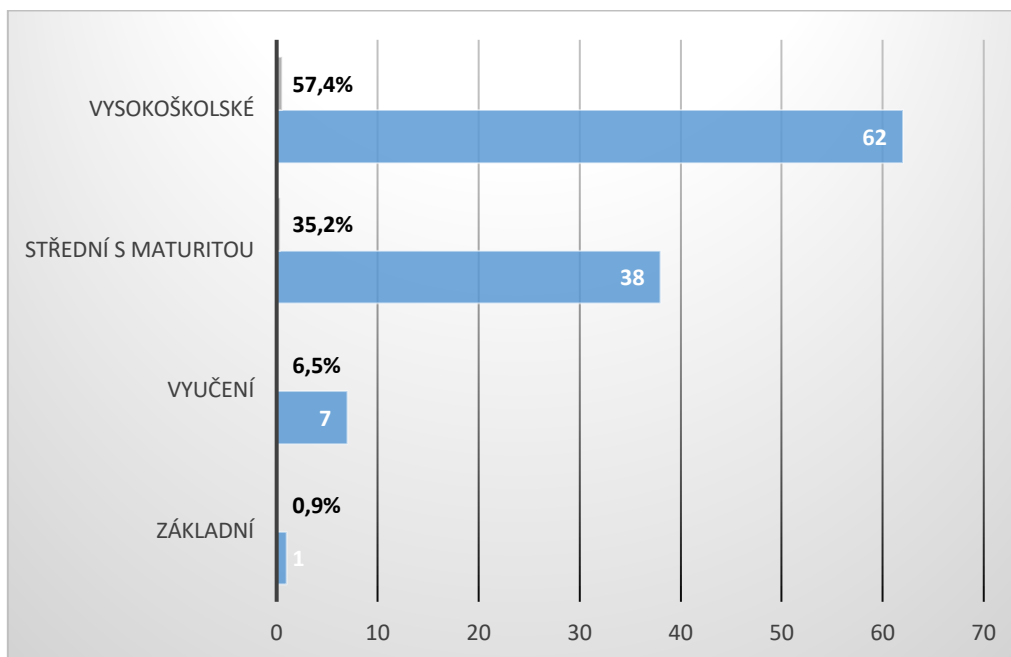
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Nejvíce respondentek z celkových 108 (100 %), naposledy rodilo ve věku od 21 do 30 let, těchto žen bylo celkem 76 (70,4 %). Ve věku od 31 do 40 let rodilo 28 (25,9 %) žen. Rodičky pod 20 let byly pouze 2 (1,9 %) a ženy, které rodily ve věku nad 41 let byly též jen dvě (1,9 %).

Grafické vyhodnocení otázky č. 4

Graf 4: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?



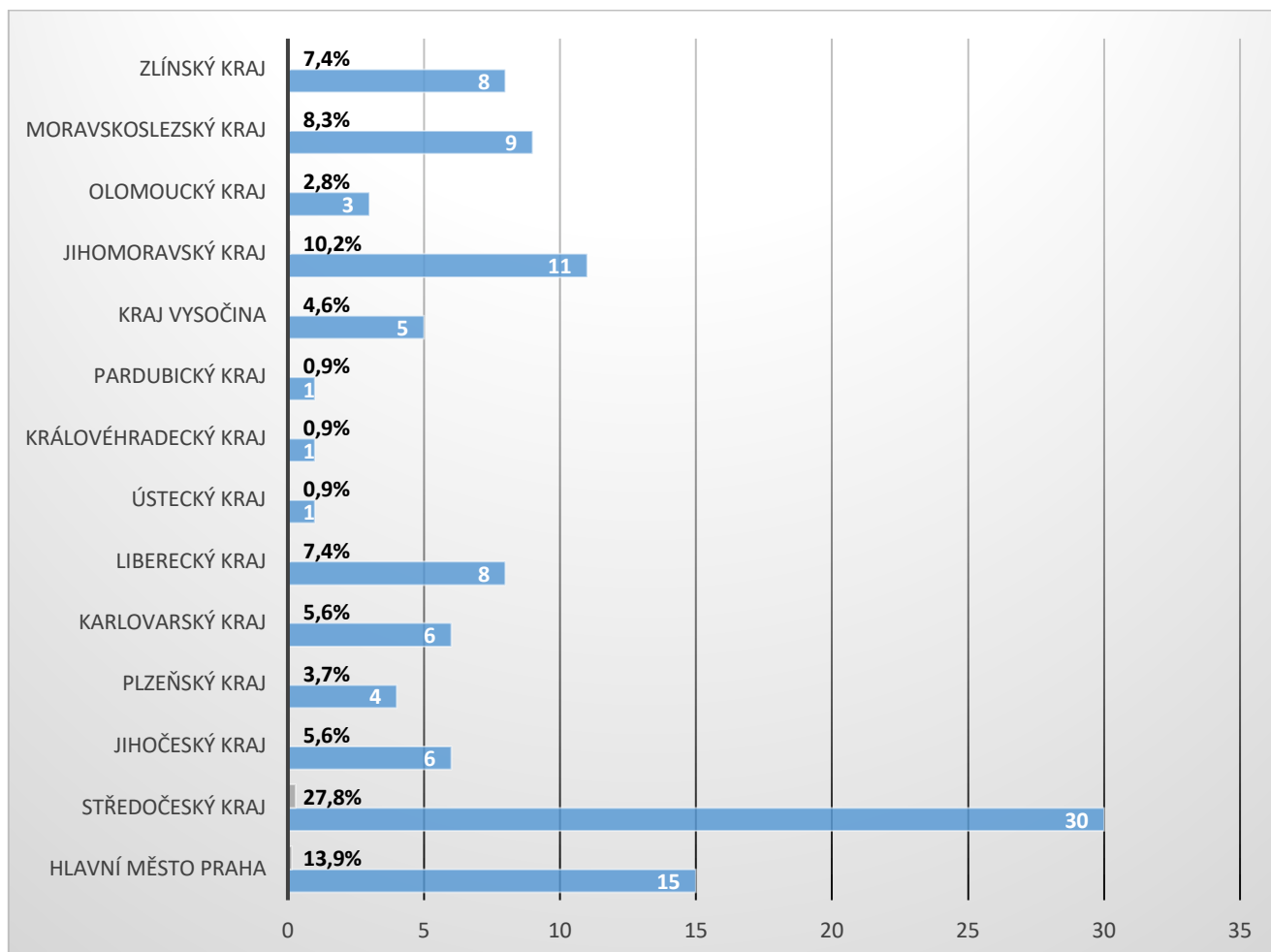
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Z celkového počtu 108 (100 %) odpovědí jsme zjistili, že nejvíce dotázaných žen, celkem 62 (57,4 %), má dokončené vysokoškolské vzdělání. Středoškolské vzdělání ukončené maturitou má 38 (35,2 %) respondentek. Výuční list má 7 (6,5 %) dotázaných žen a pouze jedna respondentka (0,9 %) má základní vzdělání.

Grafické vyhodnocení otázky č. 5

Graf 5: Ve kterém kraji jste rodila?



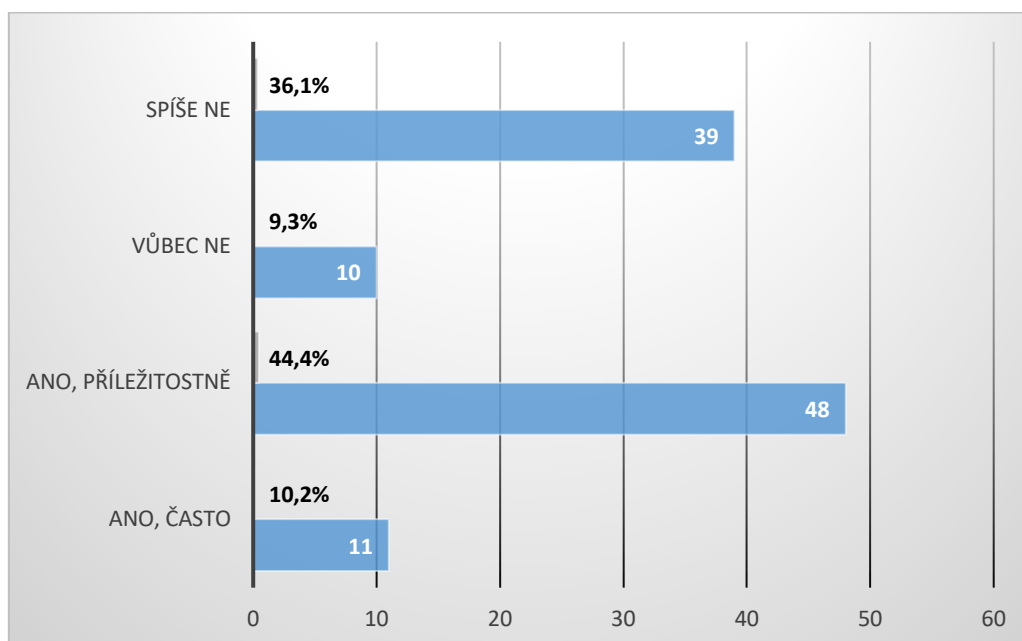
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Z grafu vyplývá, že z celkových 108 (100 %) respondentek, jich nejvíce rodilo ve Středočeském kraji, který byl označen 27,8 % žen. Z hlavního města Prahy bylo 15 odpovědí. Další nejvíce označovaný kraj byl Jihomoravský (11). Devět odpovědí bylo přiřazeno ke kraji Moravskoslezskému. Po 8 odpovědích byly kraje Liberecký a Zlínský. Šest respondentek rodilo v Karlovarském kraji a 6 v kraji Jihočeském. V kraji Vysočina se narodilo miminko 5 dotázaným ženám. Z porodnic Plzeňského kraje se s miminkem vrátily 4 respondentky. Olooucký kraj byl zvolen celkem třemi ženami. A pouze jedna respondentka porodila v Pardubickém, jedna v Královéhradeckém a jedna v Ústeckém kraji.

Grafické vyhodnocení otázky č. 6

Graf 6: Využívala jste některou z metod přírodní lékárny v dosavadním osobním životě?



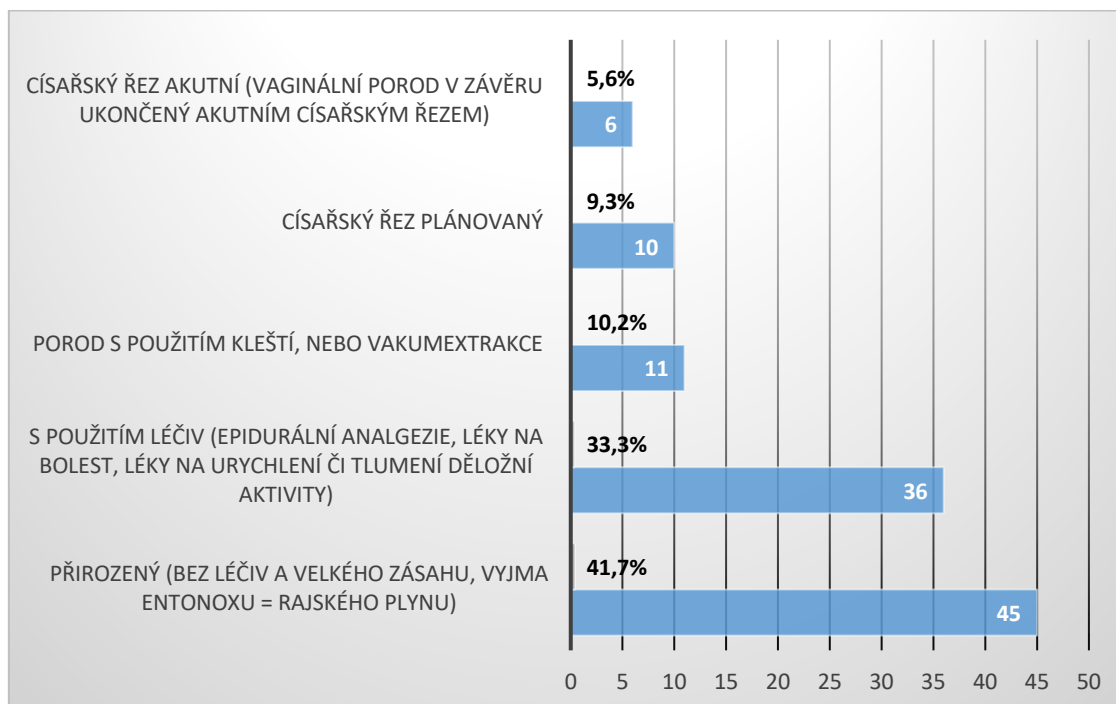
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Ze 108 (100 %) dotázaných žen bylo pouze 11 (10,2 %), které odpověděly, že často využívaly metody přírodní lékárny v dosavadním osobním životě. Celkem 48 (44,4 %) dotázaných žen tyto metody využívaly pouze příležitostně. Od 39 (36,1 %) žen se mi dostalo odpovědi, že spíše uvedené metody nevyužívaly. A 10 (9,3 %) žen odpovědělo, že tyto metody v osobním životě vůbec nevyužívaly.

Grafické vyhodnocení otázky č. 7

Graf 7: Jak byste popsala svůj porod?



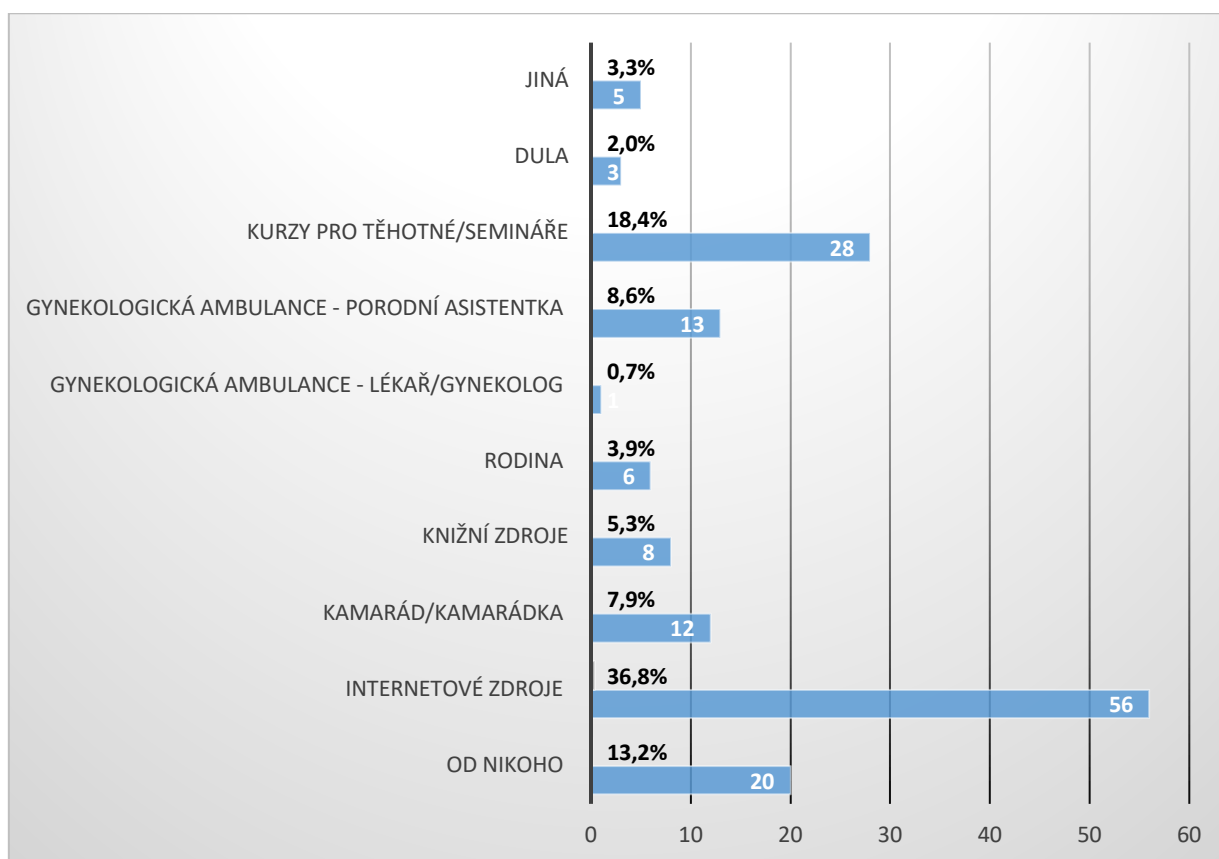
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Když jsme se dotazovaly, jak by ženy popsaly svůj porod, dostalo se mi 45 (41,7 %) odpovědí z celkových 108 (100 %), kde ženy uvedly, že byl jejich porod přirozený. Třetina žen (36) označila porod s použitím léčiv. Celkem 11 respondentek (10,2 %) zažilo porod s využitím kleští, nebo vakumextrakce. Plánovaný císařský řez podstoupilo 10 (9,3 %) dotázaných žen. A 6 žen (5,6 %) se pokusilo porodit vaginálně, ale porod byl nakonec ukončen císařským řezem.

Grafické vyhodnocení otázky č. 8

Graf 8: Odkud jste získávala informace o využití metod aromaterapie, homeopatie a bylinné lékárny v těhotenství?



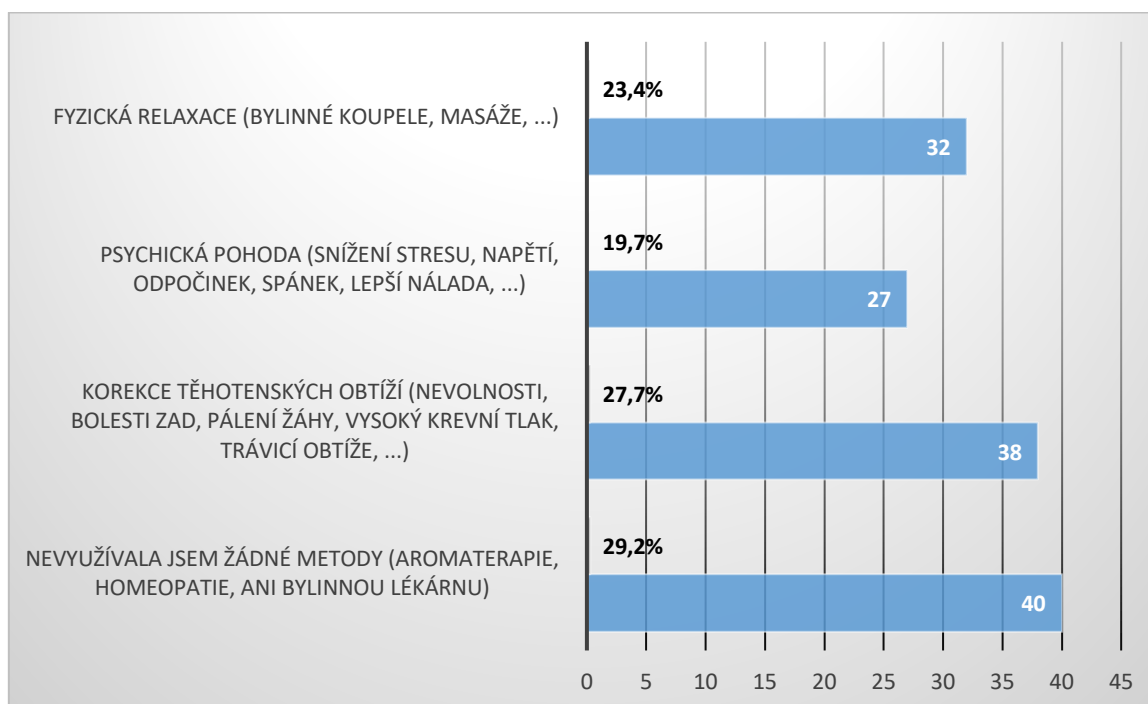
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Výchozích odpovědí bylo celkem 152 (100 %), protože **bylo možné zvolit více možností**. Nejvíce informativní zdroj je dle respondentek internet, který byly zvolen hned 56krát (36,8 %). Dále se o využití přírodní lékárny hovořilo zřejmě na seminářích pro těhotné, které byly označené celkem 28krát (18,4 %). Dvacetkrát (13,2 %) byla označena odpověď „Od nikoho“. Porodní asistentka v gynekologické ambulanci byla označena 13x (8,6 %). 12krát (7,9 %) byla zvolena informace od kamaráda nebo kamarádky. Z knihy se o využití přírodní lékárny respondentky dozvěděly v 8 (5,3 %) případech. Rodinní příslušníci se o tyto informace s ženami podělili v 6 (3,9 %) případech. Informovanost z jiných zdrojů byla zvolena 5krát (3,3 %). Dula se v tomto ohledu zapojila ve 3 ze 152 případů (2 %) a lékař/gynekolog v gynekologické ambulanci byl zde zvolen pouze 1x (0,7 %).

Grafické vyhodnocení otázky č. 9

Graf 9: Na kterou situaci jste V TĚHOTENSTVÍ využívala metody přírodní lékárny?



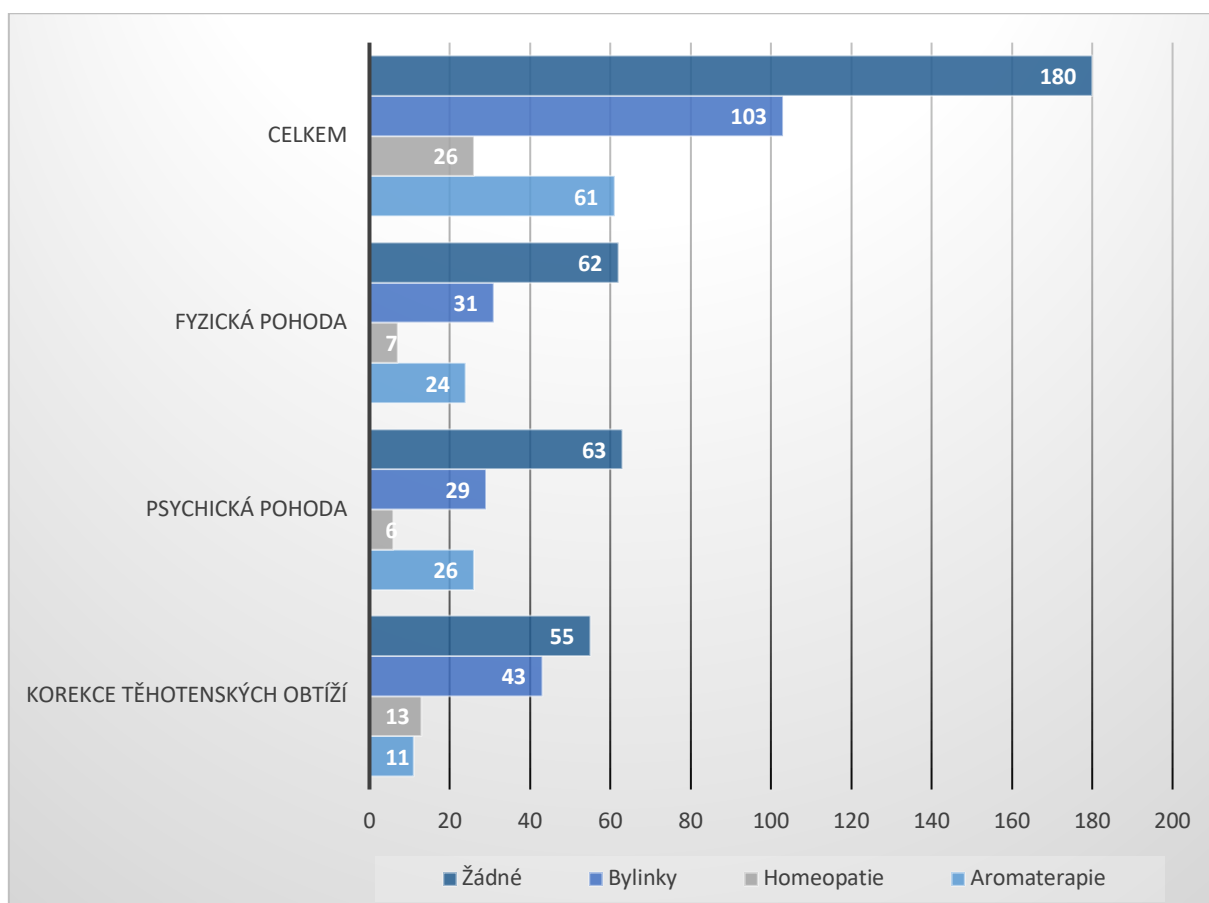
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

V této otázce bylo možné zvolit více odpovědí. Z celkového počtu 137 (100 %) odpovědí byla nejčastěji 40x (29,2 %) zvolena odpověď, že dotázaná žena nevyužívala žádné metody přírodní lékárny v těhotenství. Všechny odpovědi, jak můžeme vidět v grafu 9, si byly počtem odpovědí velmi blízko. Pouze o 2 hlasy méně, tedy 38 (27,7 %) měla odpověď, kde ženy využívaly metody přírodní lékárny na korekci těhotenských obtíží. Fyzická relaxace byla zvolena 32x (23,4 %). A pro lepší psychickou pohodu byla přírodní lékárna zvolena respondentkami ve 27 (19,7 %) případech.

Grafické vyhodnocení otázky č. 10

Graf 10: Zaškrtněte zde prosím metodu, kterou jste v těhotenství na jednotlivé obtíže využívala.



Zdroj: vlastní

Shrnutí:

V dotazníku jsme se respondentek ptali, na které těhotenské obtíže využívaly jednotlivé metody přírodní lékárny. **Respondentky zde měly možnost více odpovědí.** Celkem jsme zjistily, že z 370 (100 %) odpovědí, byla 180krát (48,6 %) zvolena možnost „Žádné“. Nejvíce využívanou metodou byly respondentkami zvoleny bylinky, které se objevily 103krát (27,8 %). Homeopatie byla zaškrtnuta 26krát (7 %) a aromaterapie se mezi odpověďmi vyskytuje celkem 61krát (16,5 %).

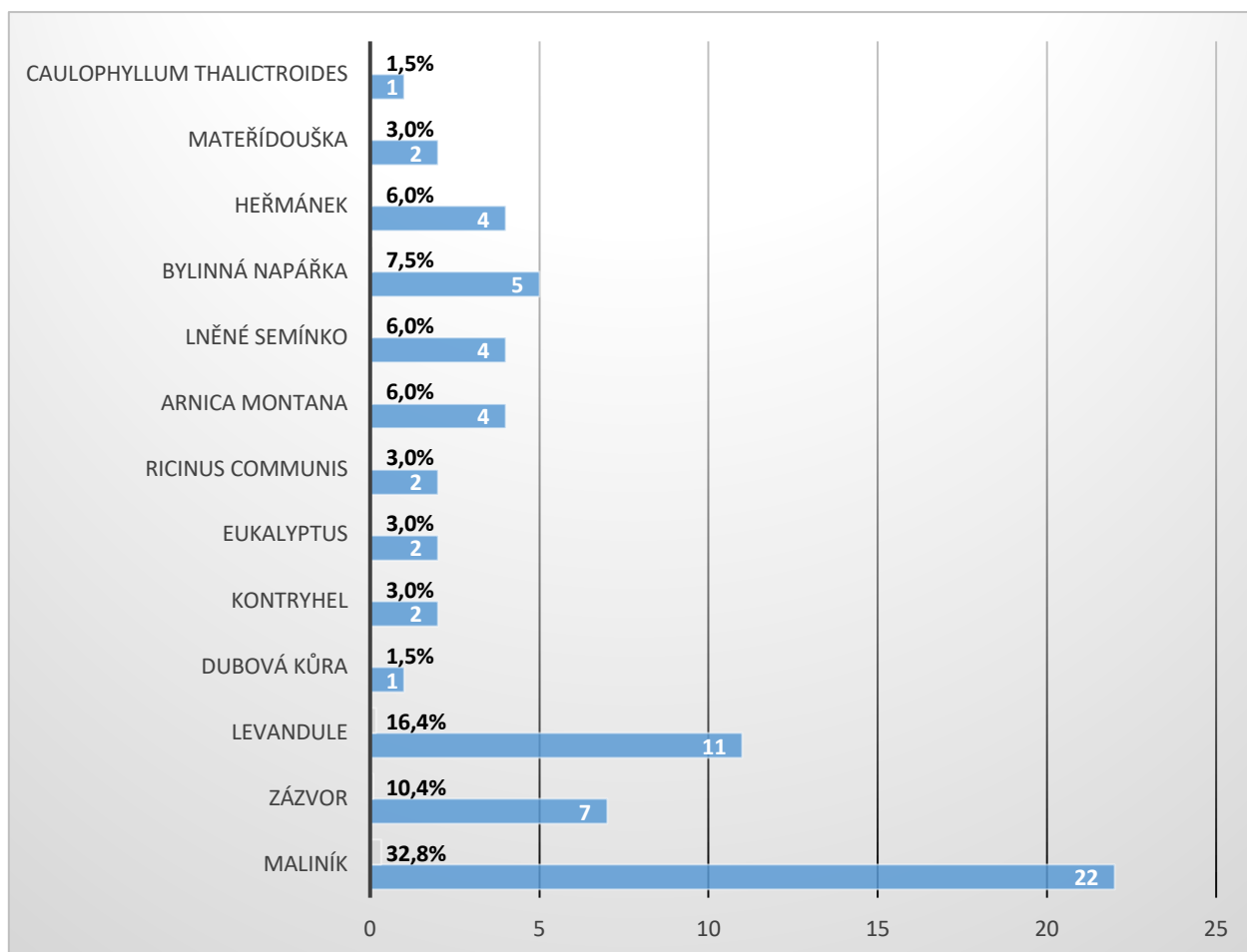
Na fyzickou pohodu byly ze všech odpovědí 124 (100 %), dotázanými ženami nejvíce využívány bylinky, zvolené 31x (25 %). Aromaterapie byla označena 24x (19,4 %) a homeopatie byla zvolena 6krát (5,6 %). Největší počet odpovědí 62 (50 %) měla možnost „žádné“.

Na psychickou pohodu byly opět ze 124 odpovědí (100 %) nejvíce využívány bylinky, které byly zvolené 29x (23,4 %). Dále byla 26x zvolená aromaterapie (21 %). Homeopatie na psychickou pohodu byla zvolena celkem 6krát (4,8 %). Nejhojnější byla opět možnost „žádné“, u které se nashromáždilo 63 (50,8 %) odpovědí.

Korekci těhotenských obtíží ovládly bylinky, které byly z celkových 122 (100 %) odpovědí zvolené 43x (35,2 %). Homeopatie získala 13 (10,7 %) odpovědí a aromaterapie byla zvolena 11krát (9 %). Nejvíce odpovědí 55 (45,1 %) obsahovala znovu možnost „žádné“.

Grafické vyhodnocení otázky č. 11

Graf 11: Zde můžete vypsát konkrétní bylinku, aromaterapii či homeopatikum, užívané na některé obtíže v těhotenství (fyzická pohoda, psychická pohoda, korekce těhotenských obtíží)



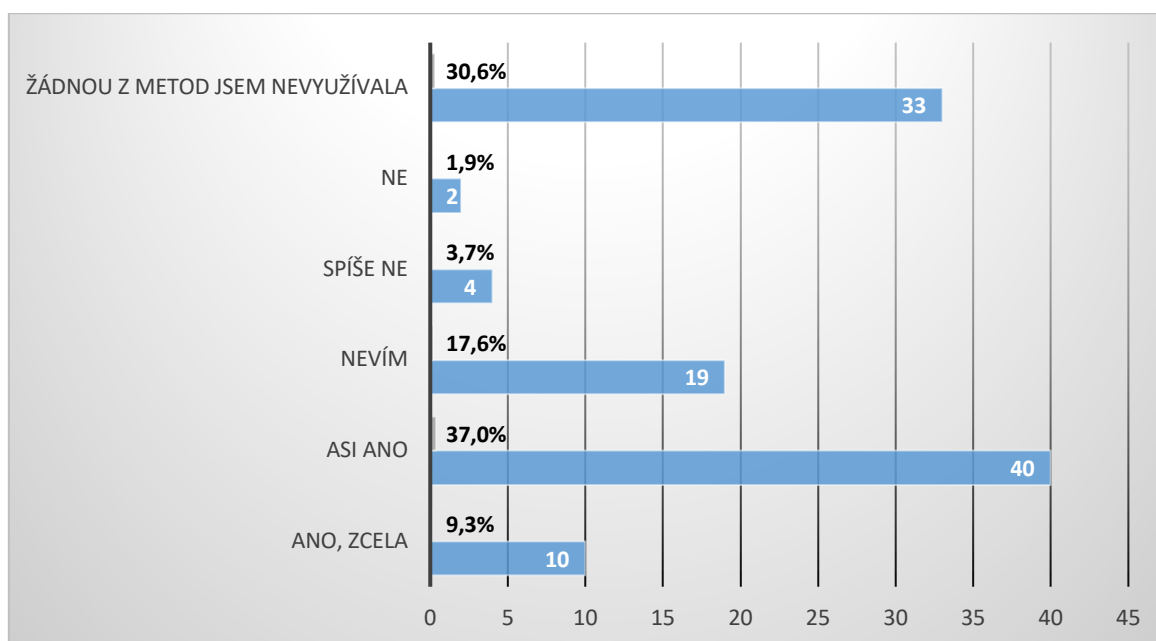
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

V této otázce měly respondentky možnost otevřené odpovědi. Celkem se nám sešlo 67 (100 %) odpovědí. Nejvíce byl v odpovědích zmiňován maliník, celkem byl označen 22x (32,8 %). Další početnější bylinka byla levandule, označena 11krát (16,4 %). Hodně zmiňovaný byl také zázvor, označený celkem 7x (10,4 %). Respondentky vypíchny i bylinnou napářku, která se v odpovědích opakovala celkem 5krát (7,5 %). Po čtyřech odpovědích měl i heřmánek (6 %), lněné semínko (6 %) a ARNICA MONTANA (6 %). Dvakrát byl zmíněný kontryhel (3 %), Eukalyptus (3 %), mateřídouška (3 %) a RICINUS COMMUNIS (3 %). Jedna respondentka (1,5 %) napsala i dubovou kůru. A jedna z dotázaných žen (1,5 %) využívala homeopatikum CAULOPHYLLUM THALICTROIDES.

Grafické vyhodnocení otázky č. 12

Graf 12: Měla jste pocit, že tyto metody měly v těhotenství nějaký efekt na korekci jednotlivých obtíží?



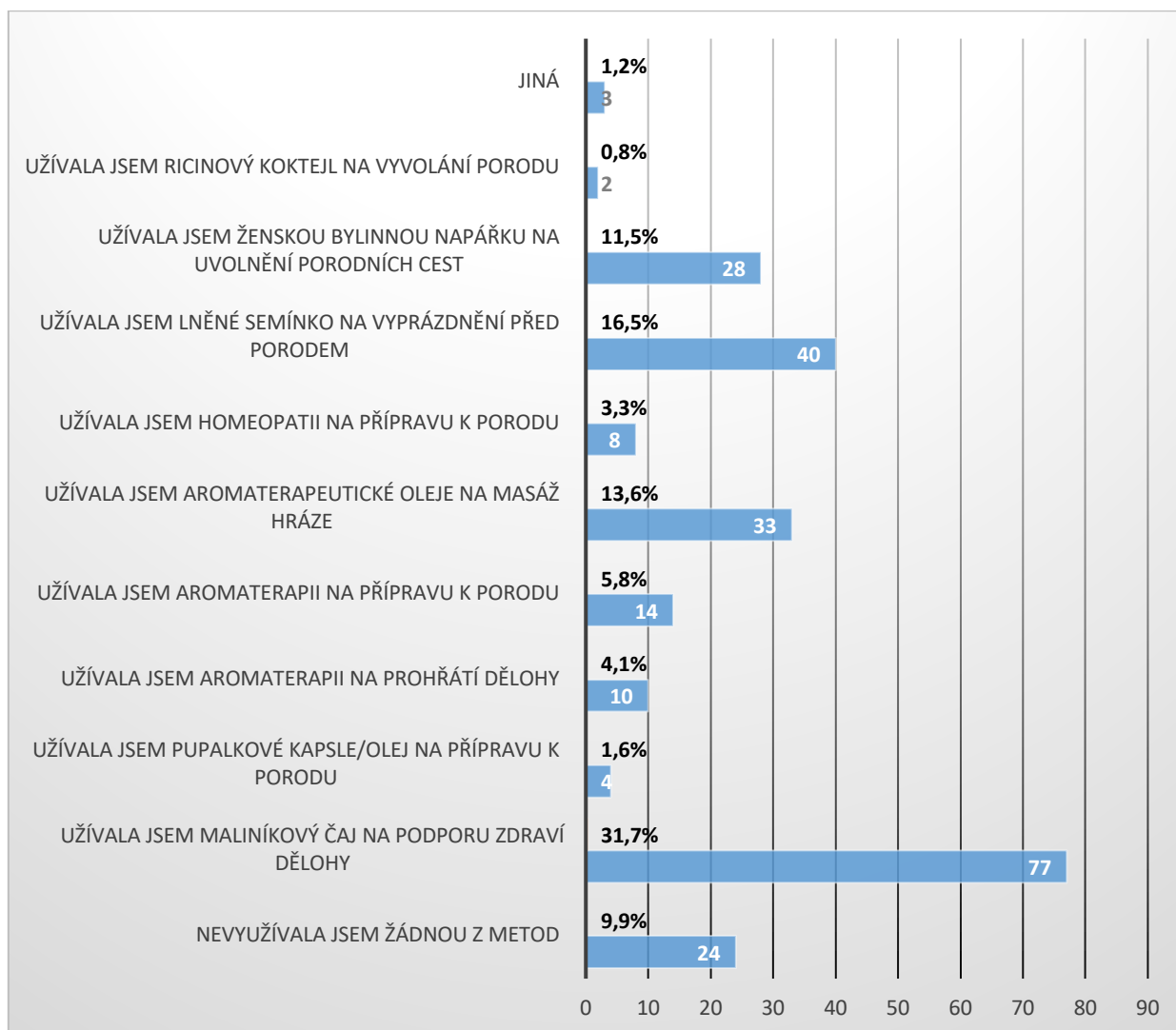
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Po dotazu, zda ženy měly pocit určitého efektu na korekci těhotenských obtíží, jich 40 (37 %) z celkových 108 (100 %) odpovědělo že asi ano. Deset respondentek (9,3 %) mělo pocit, že přírodní lékárna zcela ovlivnila jejich těhotenské obtíže. Z celkového počtu 108 dotázaných žen jich 19 (17,6 %) nedokázalo určit, zda měly metody přírodní lékárny jistý vliv na korekci jednotlivých těhotenských obtíží. 4 respondentky (3,7 %) měly pocit, že jim přírodní metody spíše nepomohly. Pouze 2 (1,9 %) z dotázaných žen dokázaly s jistotou odpovědět, že jim přírodní lékárna na obtíže v těhotenství nepomohla. A celkem 33 žen (30,6 %) žádnou z metod na korekci zmíněných obtíží nevyužívalo.

Grafické vyhodnocení otázky č. 13

Graf 13: Na kterou situaci jste V PŘEDPORODNÍM OBDOBÍ využívala metody přírodní lékárny?



Zdroj: vlastní

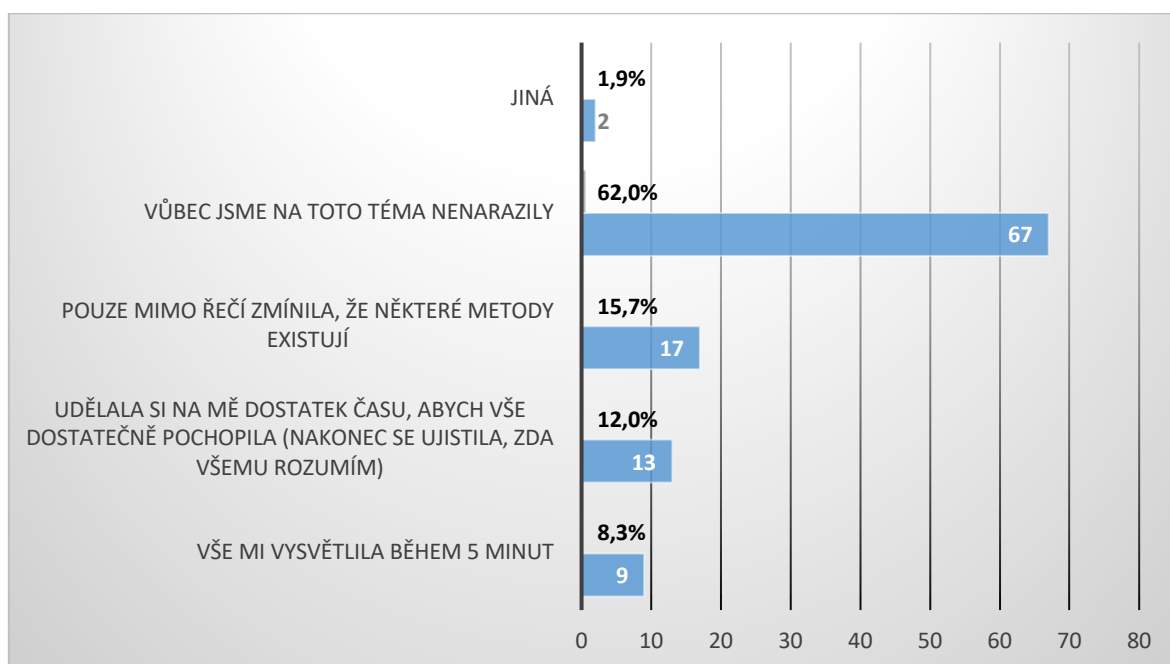
Shrnutí:

V této otázce mohly respondentky zvolit více odpovědí. Z celkových 243 (100 %) odpovědí, byl nejvíce 77x (31,7 %) využíván maliníkový čaj na podporu zdraví dělohy. 40x (16,5 %) bylo označeno lněné semínko na vyprázdnění před porodem. Aromaterapeutické oleje na masáž hráze byly označeny 33x (13,6 %). Ženská bylinná napářka byla k uvolnění porodních cest uvedena 28x (11,5 %). Nevyužití žádné z uvedených metod bylo zvoleno 24krát (9,9 %). Využití aromaterapie na přípravu k porodu bylo vybráno ve 14 (5,8 %) případech. Desetkrát (4,1 %) byla využita aromaterapie k prohřátí dělohy. Homeopatie byla pro přípravu

k porodu využita v osmi (3,3 %) z 243 případů. Čtyřikrát (1,6 %) se objevila možnost, kde pro přípravu k porodu přišly vhod pupalkové kapsle. 3krát (1,2 %) byla zvolena možnost „jiná“. A 2x (0,8 %) byla vybrána možnost využití ricinového koktejlu k vyvolání porodu.

Grafické vyhodnocení otázky č. 14

Graf 14: Kolik času vám věnovala porodní asistentka v kontextu využití metod přírodní lékárny v předporodním období v gynekologické ambulanci?



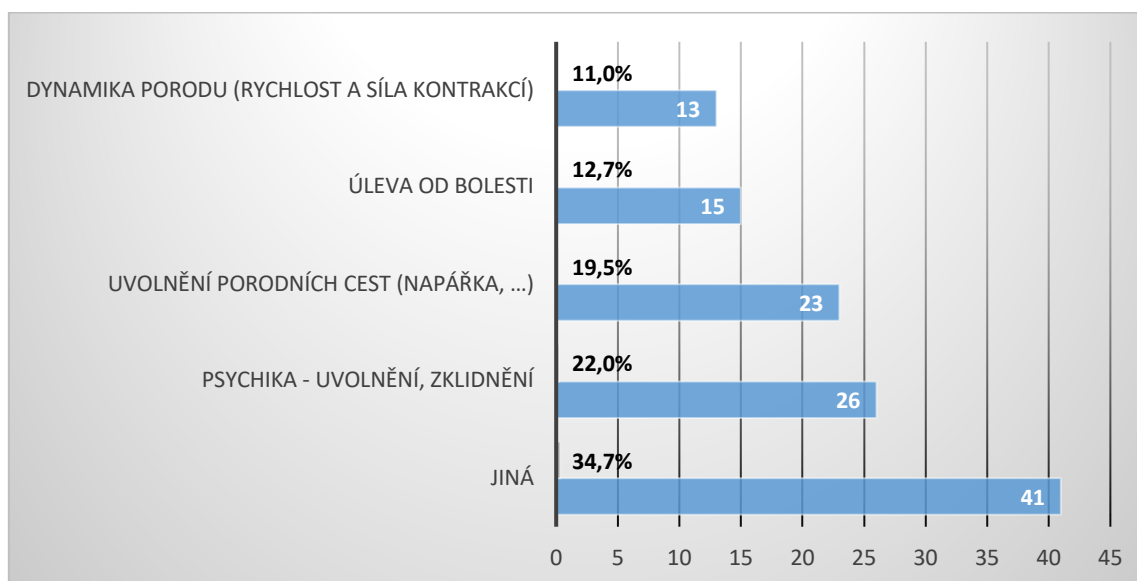
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

V otázce číslo 14. mohly ženy vyzdvihnout svoji spokojenost i nespokojenost s aktivitou porodní asistentky ohledně využití přírodní lékárny v praxi. 67 (62,0 %) odpovědí z celkových 108 (100 %) bylo u možnosti, kde porodní asistentka na téma přírodní lékárny v gynekologické ambulanci vůbec nenarazila. Jen zmínku o existenci určitých metod zvolilo celkem 17 (15,7 %) žen. Odpověď, kde se porodní asistentka přírodním metodám opravdu pečlivě věnovala, se objevila 13krát (12 %). Devět (8,3 %) respondentek zmínilo, že s nimi na toto téma porodní asistentka hovořila 5 minut, během kterých jim vše vysvětlila. 2 dotázané ženy (1,9 %) zvolily odpověď „jiná“.

Grafické vyhodnocení otázky č. 15

Graf 15: Na kterou situaci jste PŘI PORODU využívala metody přírodní lékárny?



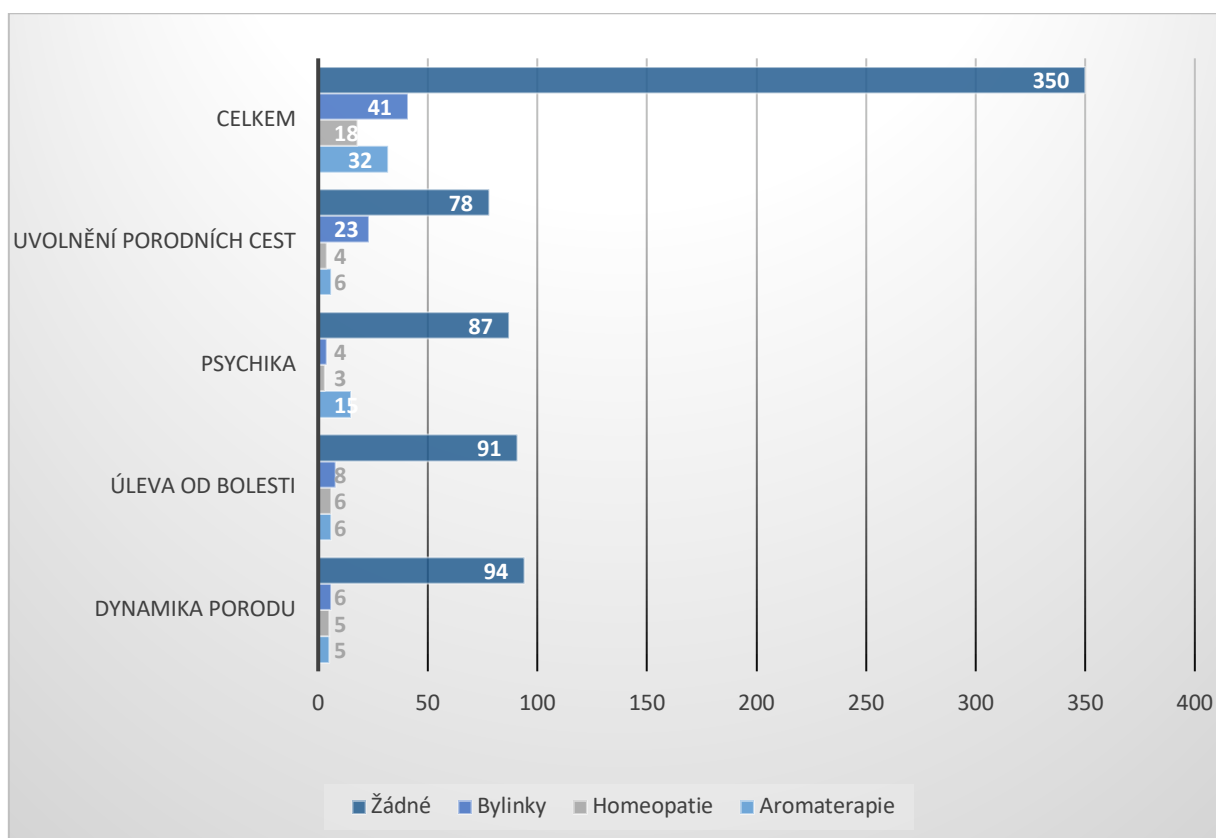
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Respondentky mohly u této otázky vybrat více odpovědí. Celkem bylo tedy 118 (100 %) odpovědí, ze kterých největší počet 41 (34,7 %) měla možnost „jiná“. Přírodní lékárna na psychické zklidnění během porodu byla zvolena 26x (22 %). K uvolnění porodních cest v průběhu porodu byly využity metody přírodní lékárny 23x (19,5 %). 15krát byla u porodu využita přírodní lékárna k úlevě od bolesti. A 13x (11 %) bylo označeno využití přírodních metod pro zrychlení porodu a zesílení kontrakcí.

Grafické vyhodnocení otázky č. 16

Graf 16: Zaškrtněte zde prosím metodu, kterou jste při porodu na jednotlivé obtíže využívala.



Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Respondentky nám označovaly, které metody přírodní lékárny využívaly na dané obtíže během porodu, **mohly zde zvolit více možností**. K této otázce se nám dostalo celkem 441 (100 %) odpovědí, z nichž 350 (79,4 %) poukazuje na to, že v průběhu porodu nebyly využívány žádné metody ke zmírnění obtíží. Bylinky byly ve 41 (9,3 %) případech zvoleny jako nejvyužívanější metoda přírodní lékárny ke zmírnění obtíží v průběhu porodu. Celkem 32x (7,3 %) byly zmíněné aromaterapeutické metody u porodu. A 18x (4,1 %) se objevila metoda homeopatie.

K uvolnění porodních cest byly z celkových 111 (100 %) odpovědí, nejvíce voleny bylinky, označené celkem 23x (20,7 %). Metoda aromaterapie byla zvolena 6krát (5,4 %). Homeopatie byla využita pouze ve 4 (3,6 %) případech a nejvíce odpovědí 78 (70,3 %) bylo u možnosti, kde ženy u porodu nevyužívaly žádnou z metod přírodní lékárny.

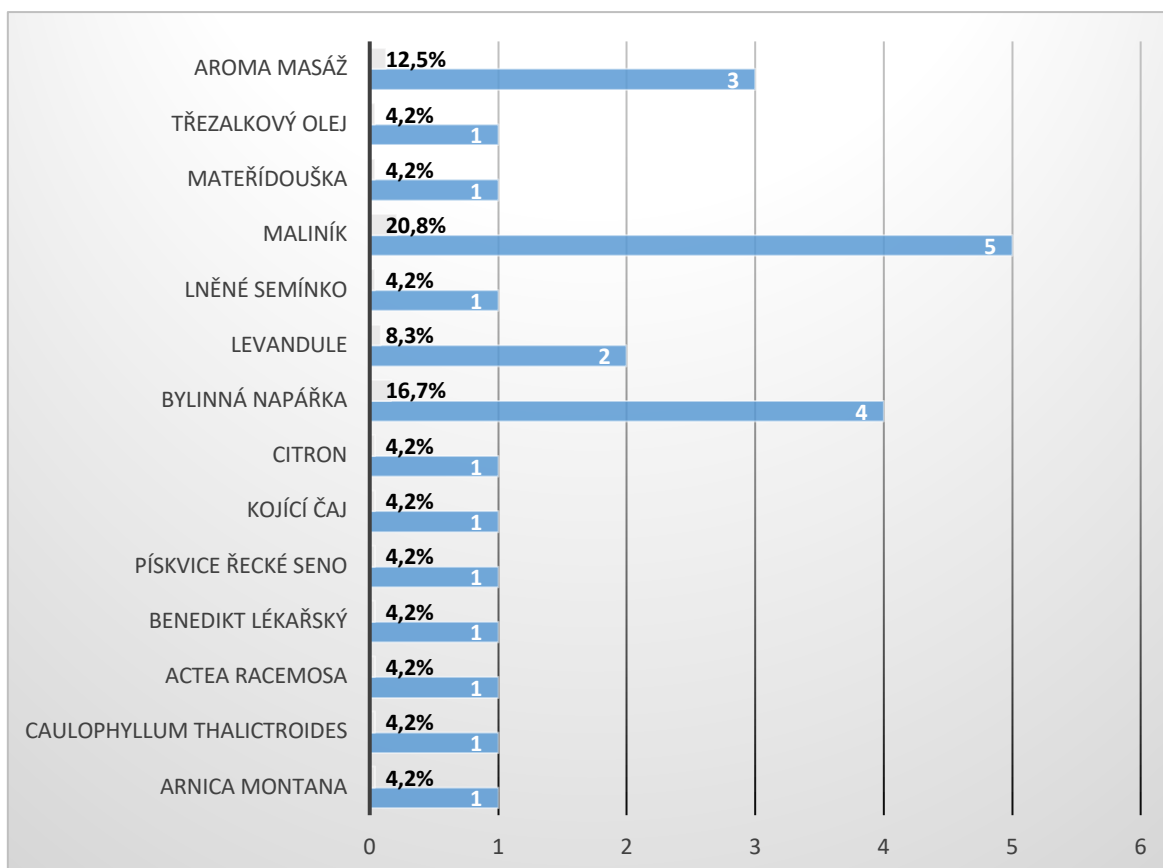
Pro psychickou pohodu u porodu byla ze 109 (100 %) odpovědí 15x (13,8 %) zvolena metoda aromaterapie. Čtyřikrát (3,7 %) byly využity během porodu léčivé bylinky. Pouze 3x (2,8 %) byla na zmírnění stresu zvolena homeopatie. Největší skupina byla opět s odpovědí, kde v průběhu porodu ženy nevyužily žádnou z uvedených metod, u které se shromáždilo celkem 87 odpovědí (79,8 %).

K úlevě od bolesti jsme nasbírali celkem 111 (100 %) odpovědí, z nichž nejvyužívanější metodou se zde staly bylinky, označené celkem 8x (7,2 %). Aromaterapie i homeopatie byla pro úlevu od bolesti zvolena 6x (5,4 %). Nejvíce odpovědí, celkem 91 (82 %), obsahovala možnost „žádné“.

Pro dynamiku porodu byly zvoleny na porodním sále v 6 (5,5 %) z celkových 110 (100 %) případů bylinky. Aromaterapie byla vybrána 5x (4,5 %). Homeopatie ke správnému průběhu porodu byla využita také 5x (4,5 %). A nejvíce odpovědí 94 (85,5 %) obsahovala znovu možnost „žádné“.

Grafické vyhodnocení otázky č. 17

Graf 17: Zde můžete vypsát konkrétní bylinku, aromaterapii či homeopatikum, užívané na obtíže v průběhu porodu (uvolnění porodních cest, psychická pohoda, úleva od bolesti, dynamika porodu)



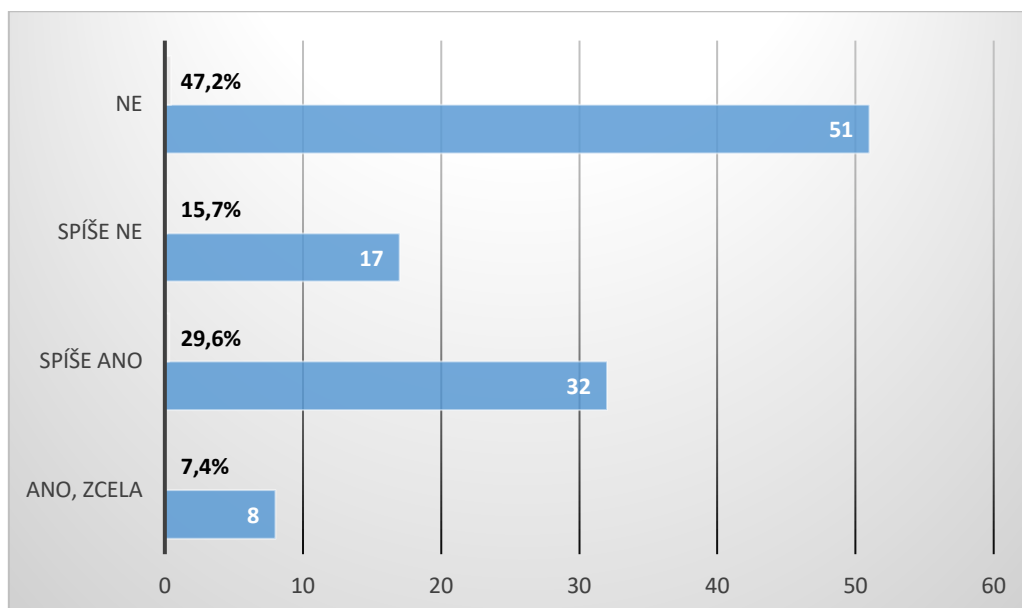
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

V této otázce měly respondentky možnost otevřené odpovědi. Celkem se nám dostalo 24 (100 %) odpovědí. Nejopakovanější bylinkou byl maliník, který vypsalo hned 5 (20,8 %) žen. Bylinná napářka se objevila 4x (16,7 %). Tři ženy napsaly, že jim porodní asistentka dopřála masáž aromatickými olejičky, ale bohužel respondentky přesně nevěděly, které esenciální oleje byly použity. Levanduli využily během porodu dvě (8,3 %) ženy. Dále jedna respondentka zmínila třezalkový olej, další mateřídoušku a lněné semínko. Po jedné odpovědi byl též zmíněný citron, kojící čaj, benedikt lékařský, pískavice řecké seno. Z homeopatie zde máme pokaždé jednu (4,2 %) ARNICU MONTANU, CAULOPHYLLUM THALICTROIDES A ACTEU RACEMOSU.

Grafické vyhodnocení otázky č. 18

Graf 18: Měla jste pocit, že tyto metody měly při porodu nějaký efekt na korekci jednotlivých obtíží?



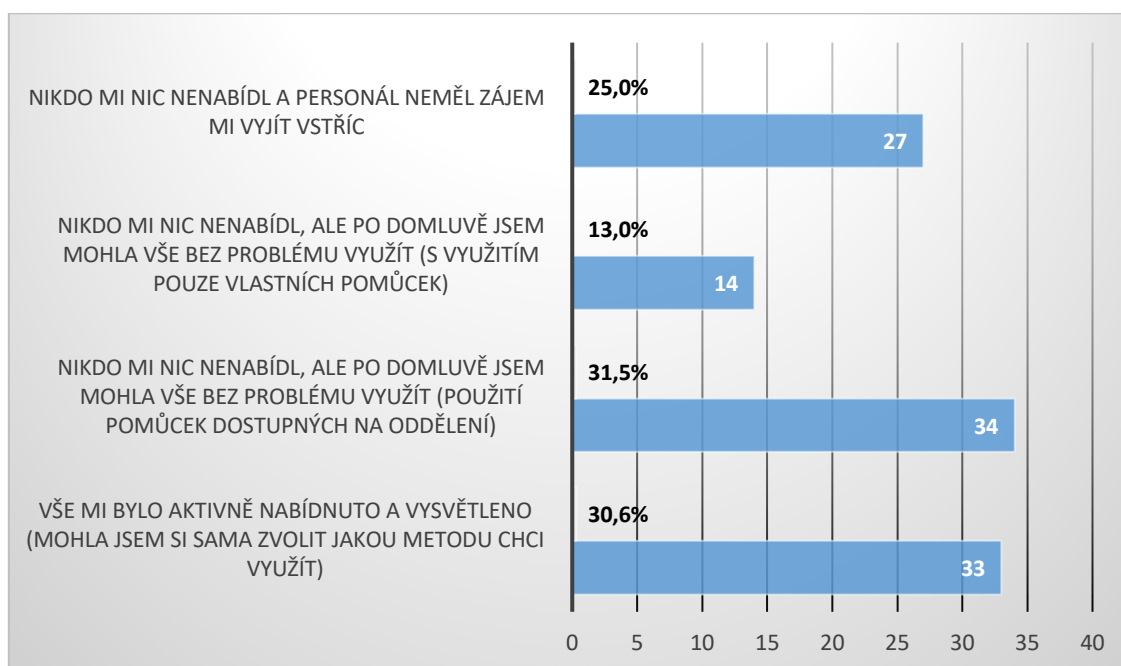
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

V této otázce jsme se respondentek ptaly, do jaké míry si myslí, že měla přírodní lékárna vliv na jejich obtíže při porodu. Z celkových 108 (100 %) respondentek téměř polovina 51 (47,2 %) odpověděla, že metody přírodní lékárny jejich porod neovlivnily. 32 (29,6 %) respondentek má pocit, že zmíněné metody jejich průběh porodu spíše ovlivnily. Odpověď „spíše ne“ zvolilo 17 (15,7 %) dotázaných žen. A 8 (7,4 %) respondentek mělo pocit, že přírodní lékárna zcela ovlivnila jejich průběh porodu.

Grafické vyhodnocení otázky č. 19

Graf 19: Byly vám metody využití přírodní lékárny aktivně nabídnuty na porodním sále personálem, nebo jste si o ně musela sama požádat?



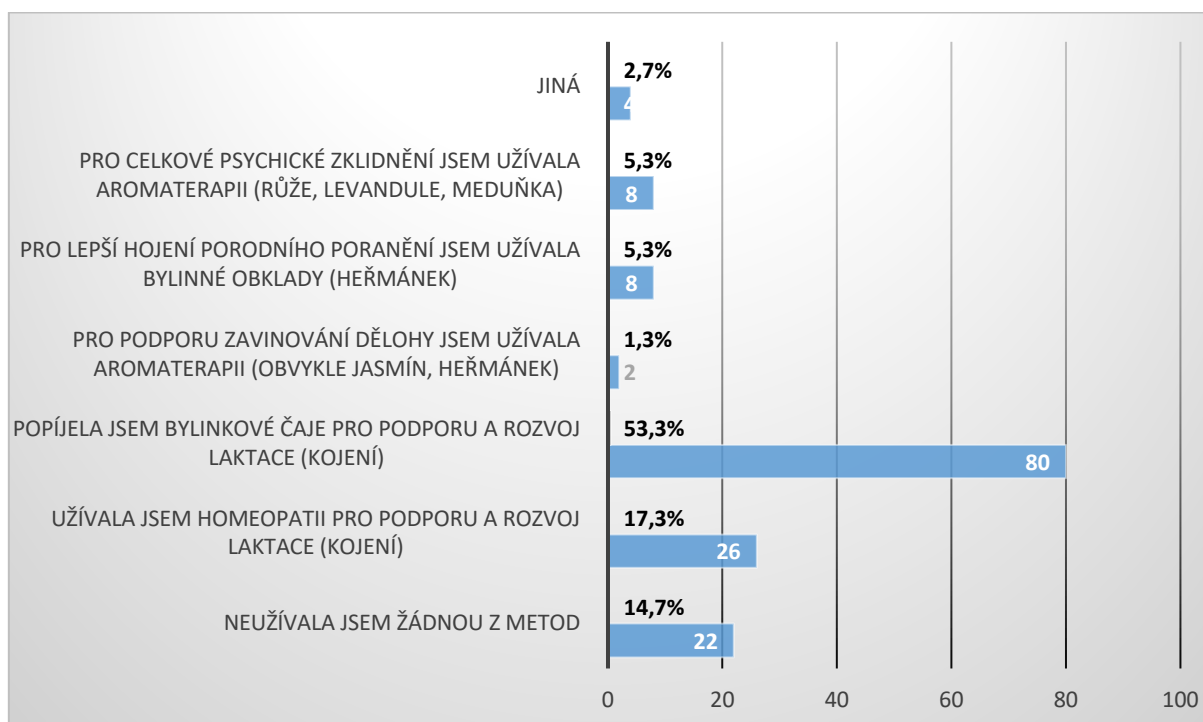
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Otázka číslo 19. se zaměřovala na možnosti využití a samotnou nabídku jednotlivých metod přírodní lékárny na porodním sále. Celkem se nám dostalo 108 (100 %) odpovědí. Téměř třetina žen 34 (31,5 %) vybrala možnost, kde jim personál porodnice sám od sebe nic nenabídl, ale po domluvě mohly s použitím pomůcek dané porodnice jednotlivé metody využít. Části respondentek 33 (30,6 %) bylo v porodnici vše vysvětleno a nabídnuto, a tak mohly ženy svobodně využít takovou metodu, která jim vyhovovala nejvíce. Čtvrtina (25 %) dotázaných žen uvedla, že v porodnici jim personál žádnou z metod nenabídl, a navíc ani neměl zájem vyjít rodičkám vstříc. A 14 (13 %) respondentek označilo odpověď, ve které jim personál nic ze zmíněných metod nenabídl, ale po společné domluvě je mohly na porodním sále s využitím svých vlastních pomůcek použít.

Grafické vyhodnocení otázky č. 20

Graf 20: Na kterou situaci jste V ŠESTINEDĚLÍ využívala metody přírodní lékárny?



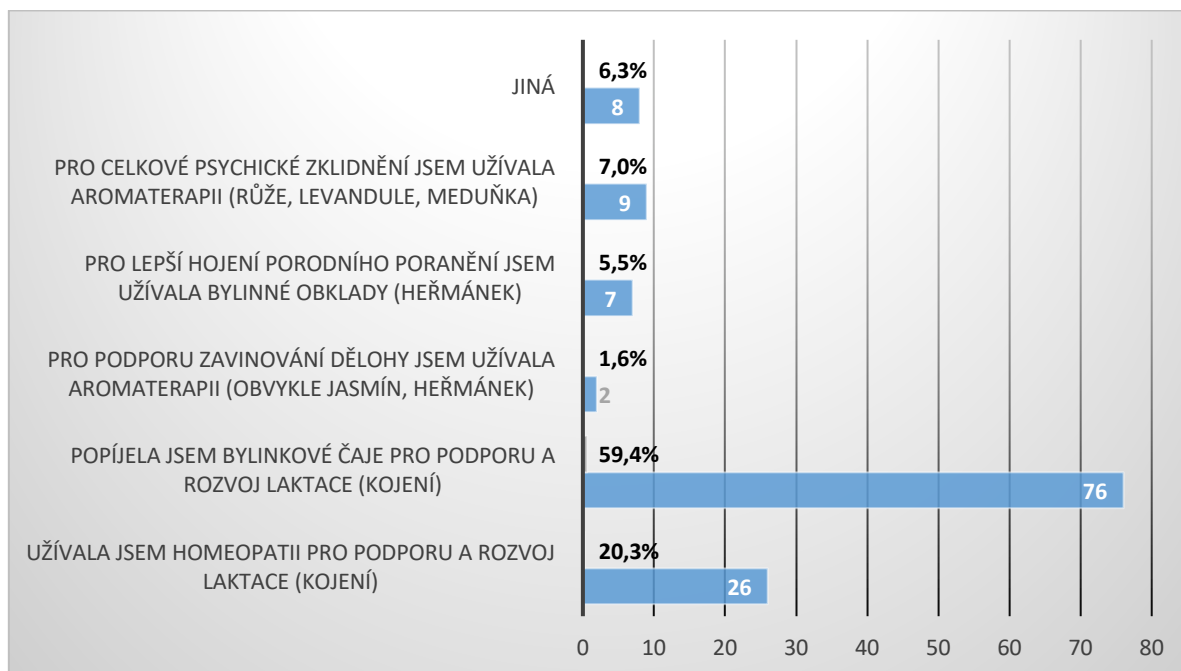
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Respondentky měly u této otázky možnost více odpovědí. Sešlo se nám dohromady 150 (100 %) odpovědí. 80 (53,3 %) odpovědí bylo u možnosti, kde pro podporu laktace ženy v období šestinedělí popíjely bylinkové čaje. Využití homeopatie pro rozvoj laktace bylo zvoleno 26x (17,3 %). Nevyužití žádných metod bylo zvoleno 22x (14,7 %). Aromaterapie byla pro celkové psychické zklidnění v šestinedělí využita 8x (5,3 %). Bylinné obklady k lepšímu hojení poranění po porodu byly vybrány také 8x (5,3 %). Dvě (1,3 %) odpovědi byly u možnosti využití aromaterapie k podpoře zavinování dělohy a 4x (2,7 %) byla zvolena možnost jiné přírodní lékárny.

Grafické vyhodnocení otázky č. 21

Graf 21: Zvolte, která z možností byla efektivní pro hladší průběh šestinedělí.



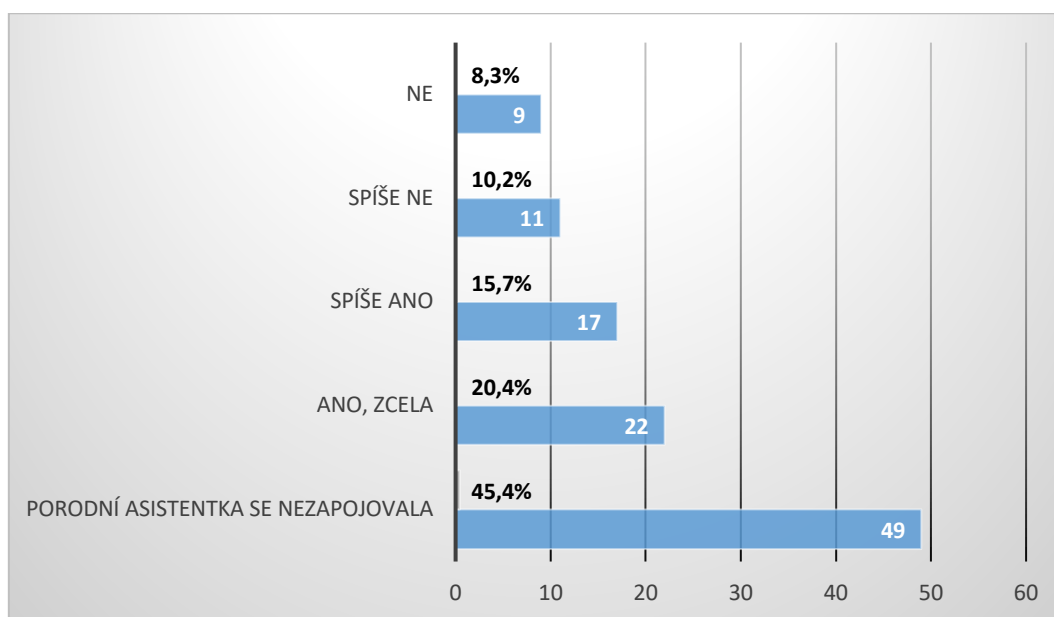
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Otázka č.21 byla zaměřená na efektivitu jednotlivých metod využitých v šestinedělí, na které se nám dostalo celkem 128 (100 %) odpovědí. **Respondentky zde měli možnost více odpovědí.** Nejefektivněji dle respondentek působilo popíjení bylinkových čajů na podporu laktace, které bylo označeno 76x (59,4 %). Pozitivní vliv na průběh šestinedělí a laktace měla i homeopatie, která byla zvolena 26x (20,3 %). Aromaterapie k psychickému zklidnění se objevila v 9 (7 %) případech. 8x (6,3 %) byly považovány za efektivní jiné přírodní metody. V 7 (5,5 %) případech pomohly bylinné obklady z heřmánku. A 2x (1,6 %) byla označena metoda aromaterapie pro podporu zavinování dělohy.

Grafické vyhodnocení otázky č. 22

Graf 22: Byla jste spokojena s péčí/pomocí porodní asistentky při využití těchto metod na oddělení šestinedělí?



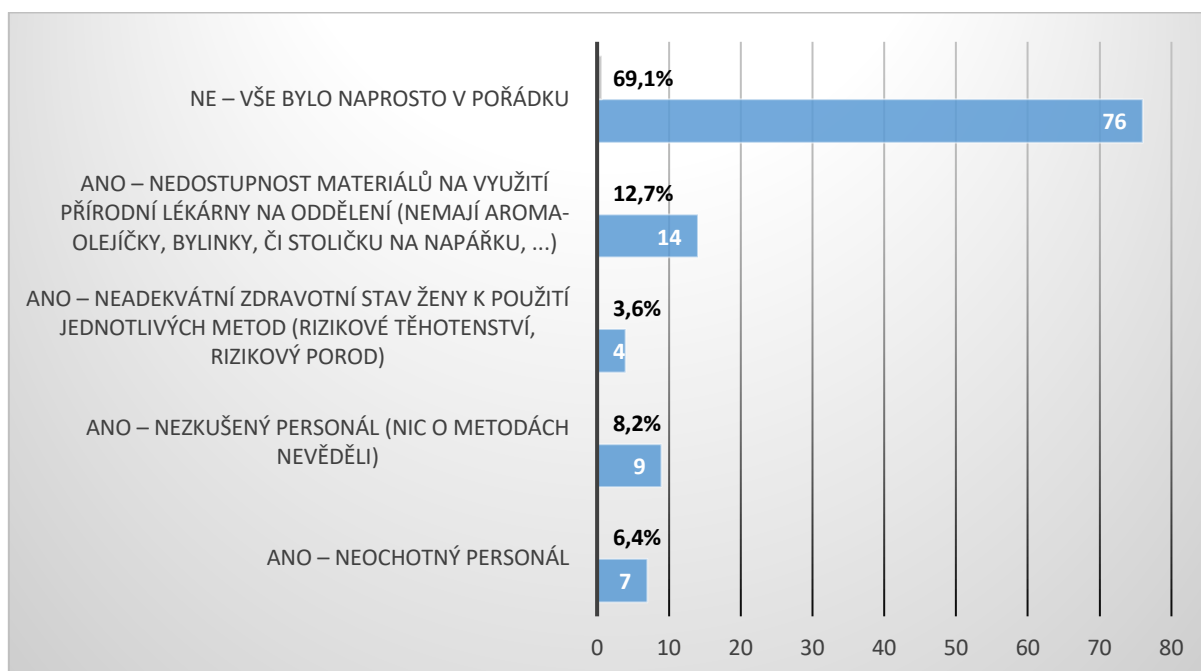
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Všech 108 (100 %) respondentek mohlo ohodnotit péči porodní asistentky na oddělení šestinedělí v kontextu využití přírodní lékárny, kde téměř polovina 49 (45,4 %) žen uvedla, že se porodní asistentka v tomto ohledu nezapojovala. 22 (20,4 %) žen uvedlo, že byly zcela spokojené s pomocí porodní asistentky při využití metod přírodní lékárny. Spíše spokojených bylo 17 (15,7 %) žen. Jedenáct (10,2 %) respondentek spíše nebylo v tomto ohledu spokojených s péčí porodní asistentky na oddělení šestinedělí. A 9 (8,3 %) respondentek nebylo vůbec spokojeno se zapojením porodní asistentky do využívání přírodních metod v poporodním období.

Grafické vyhodnocení otázky č. 23

Graf 23: Došlo v porodnici při snaze využít přírodní lékárnu k nějakým bariérám?



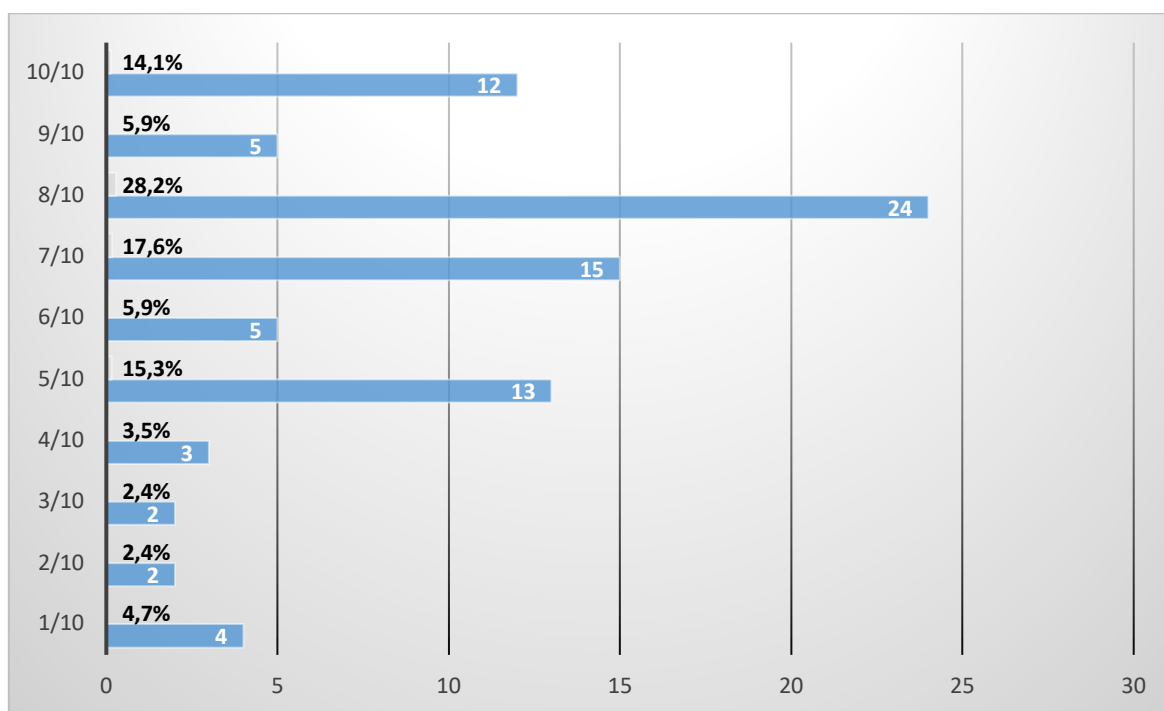
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

U této otázky měly respondentky možnost označit více odpovědí. Celkem jsme získali 110 (100 %) odpovědí. Nejvíce odpovědí 76 (69,1 %) bylo u možnosti, ve které byly respondentky naprosto spokojené a neudávaly žádné bariéry ve využití přírodní lékárny. Nedostupnost pomůcek v porodnici k využití jednotlivých metod se objevila ve 14 (12,7 %) ze 110 případů. Ne zkušenost personálu byla zvolena 9x (8,2 %). Neochotný personál byl v tomto případě označen 7x (6,4 %). A 4x (3,6 %) byla označena možnost, že ženy neměly k využití těchto metod uzpůsoben svůj zdravotní stav.

Grafické vyhodnocení otázky č. 24

Graf 24: Pokud jste (v období těhotenství, porodu i šestinedělí) využívala metody přírodní lékárny, zvolte, do jaké míry jste byla s jejími účinky spokojena.



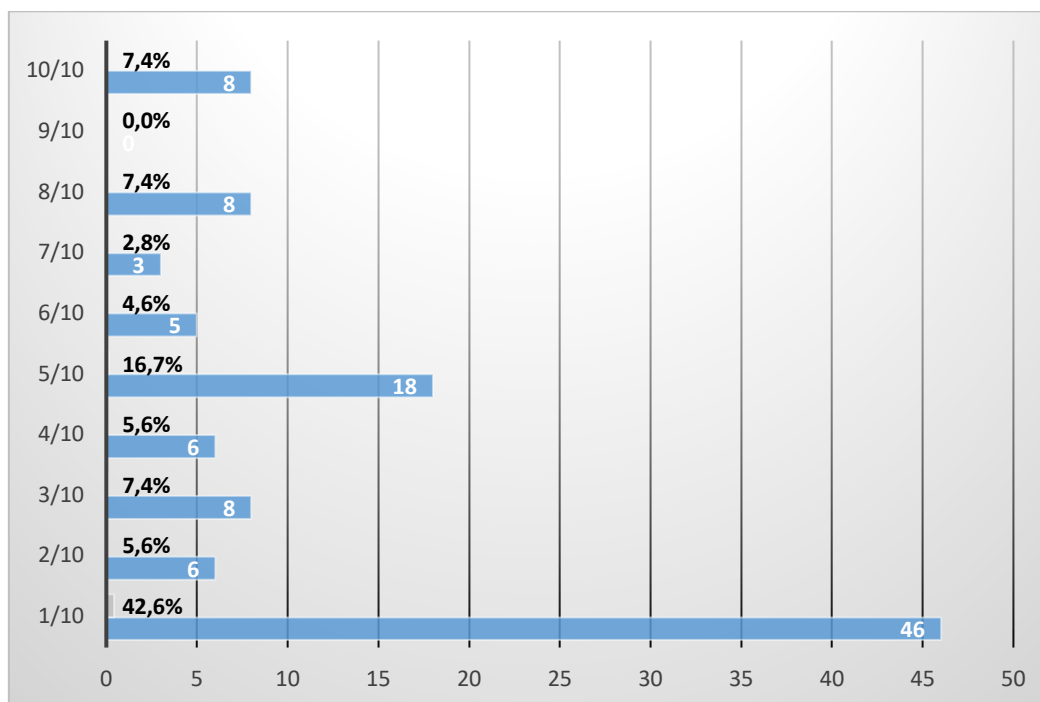
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Ohledně spokojenosti s metodami přírodní lékárny se vyjádřilo 85 respondentek. Na škále od 1 do 10 měla nejvíce odpovědí možnost 8/10, kde jsme sečetli 24 (28,2 %) odpovědí. Možnost 7/10 měla celkem 15 odpovědí. Hodnocení 5/10 zvolilo 13 respondentek. Nejlepší hodnocení 10/10 vybralo 12 dotázaných žen. 5 respondentek označilo 9/10. Možnost 6/10 vybralo též 5 žen. Pouze 4 ženy vybraly hodnocení 1/10. Tři respondentky uvedly svou spokojenost na škále 4/10. Dvě dotázané ženy zvolily možnost 3/10 a další dvě respondentky uvedly 2/10.

Grafické vyhodnocení otázky č. 25

Graf 25: Určete, na kolik se ve využití přírodní lékárny (v těhotenství, při porodu i v šestineděli) podílela porodní asistentka.



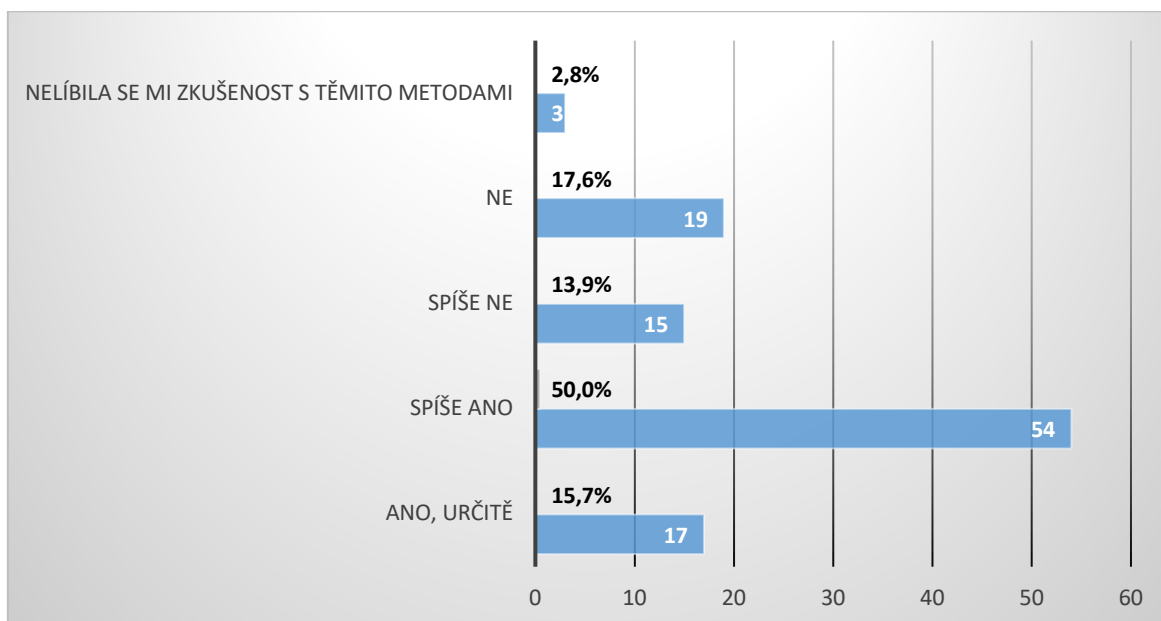
Zdroj: vlastní

Shrnutí:

Respondentky mohly na škále od 1 do 10 uvést, do jaké míry se na aplikaci přírodní lékárny do praxe podílela porodní asistentka. Ze 108 odpovědí, jsme zjistily, že 46 (42,6 %) respondentek hodnotí zapojení porodní asistentky 1 bodem z 10. Hodnocení 5/10 zapsalo 18 (16,7 %) dotázaných žen. Možnost 3/10 vybralo 8 (7,4 %) žen. Stejně tak možnost 8/10 (7,4 %) a 10/10 (7,4 %). Hodnocení 4/10 zvolilo 6 (5,6 %) respondentek. Možnost 2/10 byla též zvolena pouze šesti ženami. Šest bodů z deseti uvedlo za aktivitu porodní asistentky, ohledně přírodní lékárny, celkem 5 (4,6 %) respondentek. Tři dotázané ženy (2,8 %) uvedly možnost 7/10. A poslední možnost 9/10 si nevybrala žádná (0 %) respondentka.

Grafické vyhodnocení otázky č. 26

Graf 26: Pokud vás zkušenost s aplikací přírodní lékárny ovlivnila do vašeho života, budete tyto metody nadále využívat v péči o zdraví své i rodiny?



Zdroj: vlastní

Shrnutí:

V poslední otázce nám polovina 54 (50 %) respondentek odpověděla, že je aplikace přírodní lékárny ovlivnila natolik, že ji spíše zařadí do svého života v péči o sebe i své blízké. 17 (15,7 %) dotázaných žen, tuto skutečnost potvrdila s větší jistotou. Možnost „spíše ne“ vybralo 15 (13,9 %) respondentek. 19 (17,6 %) dotázaných žen odpovědělo, že metody přírodní lékárny dále využívat nebudou. A 3 (2,8 %) respondentky uvedly, že se jim zkušenost s přírodními metodami nelíbila.

12 PREZENTACE A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Hlavní cíl: Zjistit, jakou mají ženy zkušenost se zařazením přírodní lékárny do průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí.

Dílčí cíl 1: Zjistit, zda ženy v těhotenství vyzkoušely aromaterapii, homeopatii nebo bylinnou lékárnu.

Výzkumný problém 1: Jakou metodu z aromaterapie, homeopatie nebo bylinné lékárny ženy v těhotenství vyzkoušely?

K výzkumnému problému se vztahují otázky číslo 9, 10, 11 a 13. Tyto otázky zjišťovaly, zda ženy využily v těhotenství některou z metod aromaterapie, homeopatie či bylinné lékárny. Nechaly jsme ženy zvolit, kterou metodu využily na daný problém. A také jsme respondentky pobídly ke zmínění konkrétních využívaných metod.

Po vyhodnocení jsme zjistily, že **celkem 63 % respondentek v průběhu těhotenství využívalo metody přírodní lékárny**. Většina žen, celkem 27,7 %, tyto metody využívala na korekci těhotenských obtíží, například proti nevolnostem, bolestem zad, pálení žáhy či ke snížení vysokého krevního tlaku.

Ze tří nabízených metod přírodní lékárny byla respondentkami nejvíce volena (v 27,8 %) metoda bylinné lékárny. Jakou druhou nejpoužívanější metodu respondentky zvolily v 16,5 % aromaterapii. Homeopatii na korekci jednotlivých obtíží v těhotenství využilo pouhých 7 % respondentek. Když jsme si těhotenské obtíže (fyzická pohoda, psychická pohoda a korekce těhotenských obtíží) rozdělily do samostatných skupin, vždy se na první příčce objevily bylinky. U fyzické pohody to bylo v 25 %, u psychické pohody se bylinky užívaly ve 23,4 % případů a u korekce těhotenských obtíží to bylo v 35,2 %.

Otázka číslo 11 byla dobrovolná a ženy zde mohly vypsát konkrétní bylinku, kterou na těhotenské obtíže užívaly. Není překvapivé, že **nejužívanější bylinkou se po sečtení všech 22 hlasů, tedy v 32,8 % stal maliník**. Velmi označovaná bylinka byla i levandule, kterou uvedlo 16,4 % žen. Dále se početněji vyskytoval i zázvor (10,4 %) a několik žen zmínilo i ženskou bylinnou napáрку (7,5 %). Mezi odpověďmi se objevovaly i další bylinky, jako je heřmánek, eukalyptus, mateřídouška, kontryhel, lněné semínko, a z homeopatie též ARNICA MONTANA, RICINUS COMMUNIS a CAULOPHYLLUM THALICTROIDES.

Co se týče předporodního období, měly respondentky v dotazníku na výběr z několika možností využití metod přírodní lékárny. **Téměř třetina žen (31,7 %) označila, že pila maliníkový čaj na podporu zdraví dělohy.** Další více označovanou odpovědí bylo využití lněného semínka na vyprázdnění před porodem (16,5 %). Aromaterapeutickou masáž hráze využívalo k přípravě na porod 13,6 % respondentek. V 11,5 % byla zmíněná i bylinná ná pářka. V 9,9 % případů ženy nevyužívaly žádnou z metod jako předporodní přípravu. To znamená, že v **předporodní přípravě je využití přírodní lékárny častější než během samotného těhotenství.**

Výsledným zjištěním tedy je, že 63 % žen využilo v těhotenství metody přírodní lékárny. Nejvíce ženy využívaly bylinky a nejčastěji užívaný byl maliník. V předporodním období byla přírodní lékárna využívána podstatně častěji než během těhotenství. I v předporodním období byl oblíbený maliník, a to nejčastěji v podobě čaje.

Dílčí cíl 2: Zjistit, zda ženy za porodu vyzkoušely aromaterapii, homeopatii nebo bylinnou lékárnu.

Výzkumný problém 2: Jakou metodu z aromaterapie, homeopatie nebo bylinné lékárny ženy v průběhu porodu vyzkoušely?

Tímto výzkumným problémem se zabývaly otázky číslo 15, 16 a 17. Tyto otázky měly za úkol zjistit, kterou z metod ženy při porodu využívaly nejvíce a jaký problém se s jejím využitím snažily vyřešit. V otázce číslo 17 mohly ženy vypsát konkrétní užívanou bylinku, vonný olej či homeopatikum v souvislosti s průběhem porodu.

Respondentky mohly v otázce číslo 16, která se zabývala využitím jednotlivých metod, zvolit více možností. Celkem jsme tedy nasbírali 441 odpovědí, z nichž **79,4 % poukazuje na to, že při porodu respondentky nevyužívaly žádnou z metod přírodní lékárny.** Co se týče využitých metod, **ženy v souvislosti s porodem nejvíce označovaly aplikaci léčivých bylin, a to v 9,3 %.** Nejméně využívaná byla dle dotázaných žen metoda homeopatie, která byla označena celkem 18x (4,1 %).

Po vyhodnocení dobrovolné otázky číslo 17, jsme zjistili, že **nejoblíbenější bylinkou, využívanou při porodu, byl maliník.** Ten vyzdvihlo 20,8 % respondentek. Hojně ženy zmiňovaly i bylinnou napářku, která se v odpovědích objevila v 16,7 %. U 12,5 % žen byla využita aroma masáž, kde si ale respondentky bohužel přesně nepamatovaly použité esenciální oleje. Celkem 8,3 % žen zmínilo levanduli. Respondentky jednotlivě zmínily i třezalkový olej, mateřídoušku, lněné semínko, citron, benedikt lékařský, ARNICU MONTANU nebo v neposlední řadě i CAULOPHYLLUM THALICTROIDES.

Respondentky měly v další otázce možnost zvolit konkrétní využití přírodní lékárny v průběhu porodu. **Nejvíce (22 %) odpovědí poukazovalo na využití těchto metod k psychickému uvolnění či zklidnění.** Dalších 19,5 % odpovědí nesla možnost, kde se jednalo o využití přírodních metod k uvolnění porodních cest například formou bylinné napářky, která byla již zmíněná i ve volných odpovědích. U možnosti využívání metod přírodní lékárny pro úlevu od bolesti se nám dostalo 12,7 % odpovědí. A 11 % odpovědí bylo zvoleno respondentkami, které využily zmíněné metody pro dynamiku porodu, tedy ovlivnění rychlosti či síly kontrakcí.

Přírodní lékárna během porodu nebyla využita v 79,4 % případů. Z nabízených metod byla ale nejvíce volena bylinná lékárna a nejčastěji volenou bylinkou byl opět

maliník. Nejčastější účel využití přírodní lékárny bylo psychické uvolnění a celkové zklidnění.

Dílčí cíl 3: Zjistit, zda ženy v šestinedělí vyzkoušely aromaterapii, homeopatii nebo bylinnou lékárnu.

Výzkumný problém 3: Jakou metodu z aromaterapie, homeopatie nebo bylinné lékárny ženy v období šestinedělí vyzkoušely?

K vyhodnocení jsme zde využili pouze otázku číslo 20, ve které mohly respondentky opět zvolit více než jednu možnost odpovědi. V této otázce jsme se žen ptaly na metodu, kterou využívaly pro hladší průběh šestinedělí.

Ze všech 150 odpovědí, **bylo v 53,3 % zvoleno popíjení bylinkových čajů pro podporu a rozvoj laktace.** Pro rozvoj laktace byla také v 17,3 % zvolena možnost využití homeopatie. **Ve 14,7 % případů nebyla využívána žádná z metod.** Využití aromaterapie pro celkové zklidnění s použitím levandule, meduňky či růže se v odpovědích objevilo v 5,3 %. Stejně na tom byly i bylinné obklady, které ženy využívaly na lepší hojení poporodního poranění.

Při vyhodnocení poukazovalo 85,3 % odpovědí na to, že byla přírodní lékárna v šestinedělí ženami využita. Nejčastější formou jejího zařazení bylo popíjení bylinkových čajů pro rozvoj laktace.

Dílčí cíl 4: Identifikovat případné bariéry, které ženám v porodnici nebo na porodním sále bránily v použití těchto metod.

Výzkumný problém 4: Jaké bariéry se vyskytly při snaze využít metody aromaterapie, homeopatie a bylinné lékárny ve zvoleném zařízení?

Výzkumného problému č. 4 se týkaly otázky číslo 8, 14, 19 a 23. Otázka číslo 8 měla za úkol zjistit, odkud ženy sbíraly informace ohledně využití metod přírodní lékárny v těhotenství. Otázky číslo 14, 19 a 23 měly objasnit spokojenost žen s aktivitou personálu ve zvoleném zařízení a také kvalitu a ochotu personálu zainteresovaného do péče o ženu od těhotenství až po šestinedělí.

V první otázce týkající se tohoto problému, tedy v otázce číslo 8 jsme se snažily zjistit, odkud ženy čerpaly informace o využívání přírodní lékárny v těhotenství. **Až ve 36,5 % se nám dostalo odpovědi, že se respondentky o zmíněných přírodních metodách dozvěděly z internetových zdrojů.** Hned po internetových zdrojích ženy v 18,4 %, jako zdroj informací, označily kurzy pro těhotné. Co se týče zapojení zdravotnického personálu do této problematiky, byla **porodní asistentka v gynekologické ambulanci označena celkem v 8,6 % odpovědí a lékař byl označen pouze jednou respondentkou (0,7 %).** Zajímavé bylo, že **dohromady až ve 13,2 % případů se o využití metod přírodní lékárny v těhotenství nedozvěděly ženy od nikoho.**

V otázce číslo 14 jsme se zbývaly časovou dotací, kterou porodní asistentka věnovala těhotným ženám při návštěvě gynekologické ambulance. Překvapila nás skutečnost, že **celkem 62 % respondentek uvedlo, že na téma přírodní lékárny s porodní asistentkou vůbec nenarazily.** Několik respondentek (15,7 %) odpovědělo, že porodní asistentka se jen mimo řeči zmínila, že některé metody existují, ale dál toto téma nerozváděla. Příjemné zjištění bylo, že **12 % respondentek uvedlo od porodní asistentky naprosto vyčerpávající odpověď na téma přírodní lékárny, obohacené navíc ještě o zpětnou vazbu.**

Dále nás zajímalo, zda byly respondentkám metody přírodní lékárny na porodním sále aktivně nabídnuty personálem či nikoliv. Nejvíce respondentek (31,5 %) odpovědělo, že sám od sebe jim personál nic nenabídl, ale po vyslovení přání, bylo ženám vše umožněno s možností využití pomůcek dostupných na oddělení. Pouze o jednu ženu méně, tedy **30,6 % respondentek bylo s aktivitou personálu spokojeno.** Vše jim bylo na porodním sále vysvětleno a ženy si mohly podle sebe určit metodu, kterou chtějí při porodu využít. Smutné

bylo, že až čtvrtina (25 %) respondentek se setkala se zkušeností, že jim personál žádnou z možností nenabídl, a navíc ani neměl zájem rodičkám vyjít vstříc. Ostatních 13 % respondentek uvedlo, že jim personál nic nenabídl, ale po domluvě mohly s využitím svých vlastních pomůcek, využít jakoukoliv metodu.

Na dotaz směřující přímo na případné bariéry při využití metod přírodní lékárny v porodnici, až překvapivě velké množství (69,1 %) respondentek uvedlo, že bylo vše v naprostém pořádku. **Největší bariérou byla označena v 12,7 % nedostupnost materiálů k využití přírodní lékárny na oddělení.** V 8,2 % mohl za nevyužití metod personál porodnice, protože o daných metodách nic nevěděl. S neochotným personálem se v tomto ohledu setkalo 6,4 % respondentek.

Největší bariéra se nachází už v informovanosti žen ohledně aplikace metod do praxe, kde se ve 13,2 % odpovědí ženy o využití přírodní lékárny nedozvěděly vůbec od nikoho. Pouze 8,6 % odpovědí obsahovala informace od porodní asistentky. V gynekologické ambulanci se tomuto tématu PA dostatečně věnovala pouze ve 12 % případů. Až v 62 % případů toto téma PA vůbec nezmínila. Přibližně třetina žen byla spokojena s aktivitou personálu ve využití přírodní lékárny a čtvrtina uvedla naprostou pasivitu personálu. Na porodním sále byla největší bariérou nedostupnost materiálů k využití přírodní lékárny.

Dílčí cíl 5: Zjistit, zda má aplikace přírodní lékárny do praxe pozitivní vliv na těhotenství, porod a šestinedělí.

Výzkumný problém 5: Měly přírodní metody pozitivní vliv na průběh těhotenství, porodu a šestinedělí?

K výzkumnému problému se vztahují otázky číslo 12, 18, 21 a 24, ve kterých se respondentek dotazujeme, zda při využití přírodní lékárny pocítovaly nějaké zlepšení jednotlivých obtíží.

V první otázce, vztahující se k tomuto výzkumnému problému, jsme se snažili zjistit, zda ženy nabyly dojmu, že jim využití přírodních metod pomohlo vyřešit některé těhotenské obtíže. 37 % respondentek si myslí, že metody přírodní lékárny nejspíš měly efekt na korekci některých obtíží, spojených s těhotenstvím. 9,3 % žen si je kladným účinkem přírodní lékárny jistých. **Pokud bychom měli sečíst kladné a záporné odpovědi, vyšlo by nám, že 46,3 % dotázaných žen bylo s účinky jednotlivých metod spokojených a 5,6 % spokojených nebylo.** Celkem 17,6 % respondentek nedokázalo tuto skutečnost potvrdit ani vyvrátit a 30,6 % nemohlo efektivitu daných metod určit, protože žádnou z nich v období těhotenství nevyužívalo.

Další otázka byla zaměřena na efektivitu jednotlivých metod v průběhu porodu. Zde se téměř polovina (47,2 %) respondentek domnívala, že metody na průběh porodu neměly vůbec žádný vliv. Pokud bychom znovu sečetli pouze záporné a kladné odpovědi, dostali bychom se k výsledku, že **celkem 63 % respondentek nemělo pocit, že by jim metody ulevily od obtíží při porodu. A pouze 37 % respondentek je opačného, tedy kladného názoru.**

V otázce číslo 21 jsme se žen ptaly na efektivitu konkrétních metod, které využívaly respondentky v šestinedělí. **Více než polovina (59,4 %) odpovědí byla u možnosti popíjení bylinkového čaje pro podporu laktace.** Pro rozvoj a podporu laktace si ženy též pochvalovaly homeopatii, kterou zvolily ve 20,3 % odpovědí.

Nakonec měly respondentky zhodnotit, do jaké míry byly s metodami přírodní lékárny v těhotenství, za porodu i v šestinedělí spokojeny. Téměř třetina (28,2 %) žen uvedla hodnocení 8/10, dále pak 17,6 % žen odpovědělo 7 body z 10 a 10/10 zvolilo 14,1 % žen.

Z nižších příček bylo početnější skupinou hodnocení 5/10, zvolené celkem 15,3 % respondentek. Při zaokrouhlení od 5 nahoru a dolů se dostaneme k výsledku, že **28,3 % žen bylo s metodami nespokojených a 71,7 % bylo spokojených.**

Efektivita přírodních metod v těhotenství byla prokázána ve 46,3 %. 5,6 % žen bylo nespokojených. Při porodu pomohla přírodní lékárna pouze 37 % žen. 63 % žen tuto skutečnost vyvrátilo. 59,4 % žen si myslí, že v šestinedělí jim přírodní lékárna pomohla. Celkem 71,7 % žen bylo s metodami spokojených a 28,3 % nespokojených.

Dílčí cíl 6: Zjistit, jakou roli v zařazení aromaterapie, homeopatie a bylinné lékárny měla porodní asistentka.

Výzkumný problém 6: Jakou roli při využití přírodních metod měla porodní asistentka?

Výzkumným problémem se zabývají otázky číslo 8, 14, 19, 22 a 25, jejichž vyhodnocení máme již u cíle číslo 4. Doplníme zde pouze interpretaci výsledků u otázky číslo 22 a 25, ve kterých mohly respondentky určit, na kolik se ve využití přírodní lékárny podílela porodní asistentka a jak byly s její péčí/pomocí spokojené.

Otázka číslo 22 byla zaměřena na období po porodu, tedy na péči porodní asistentky na oddělení šestinedělí. Zajímalo nás, jak byly ženy s péčí/pomocí porodní asistentky při využití metod přírodní lékárny na oddělení spokojeny. Bohužel nám **téměř polovina (45,5 %) žen odpověděla, že se porodní asistentka vůbec nezapojovala.** 20,4 % žen uvedlo, že byly s péčí porodní asistentky na oddělení zcela spokojené a 15,7 % respondentek bylo spíše spokojených. Naopak 8,3 % dotázaných žen uvedlo, že byly s péčí porodní asistentky nespokojeny a spíše nespokojených žen bylo 10,2 %. **Kdybychom to měli spojit a uvést podíl spokojených a nespokojených žen, bylo by celkem 36 % žen spokojených a 18,5 % žen nespokojených.**

V poslední otázce týkající se 6. výzkumného problému, jsme nechali ženy ohodnotit práci porodní asistentky při využití metod přírodní lékárny v porodnici. Přesněji řečeno nás na škále od 1 do 10 zajímalo, na kolik se ve využití zmíněných metod podílela porodní asistentka. **Ve 42,6 % nebyly ženy se zapojením porodní asistentky vůbec spokojené, tedy zvolily možnost 1/10.** Zlatý střed čili 5/10 zvolilo 16,7 % respondentek a hodnocení 10/10 si vybralo 7,4 % žen. Při jednoduchém vyhodnocení, zda se porodní asistentka zapojovala či nikoliv, můžeme vidět, že ve **22,2 % se do využití přírodní lékárny PA zapojila a ve zbylých 77,8 % se PA na využití metod nepodílela.**

Ohledně informovanosti o metodách přírodní lékárny pochází pouze 8,6 % odpovědí od PA. V gynekologické ambulanci PA toto téma se ženou dostatečně rozebrala pouze ve 12 % případů. Přibližně třetina žen byla spokojena s aktivitou personálu ve využití přírodní lékárny a čtvrtina žen uvedla naprostou pasivitu personálu. 45,5 % žen uvedlo, že na oddělení šestinedělí se PA v kontextu přírodní lékárny vůbec nezapojovala. Celkově se dle respondentek PA ve využití přírodní lékárny v 77,8 % nezapojovala.

DISKUZE

V této bakalářské práci se zabýváme využitím metod přírodní lékárny, tzn. aromaterapie, homeopatie a bylinné lékárny v praxi porodní asistentky. Jedná se zde o možnosti, kterými lze díky zmíněným metodám podpořit zdravý průběh těhotenství porodu i šestinedělí v životě ženy. Využívání alternativních metod je v dnešní době velmi aktuální téma, navíc práce porodní asistentky s využíváním těchto metod velmi úzce souvisí. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaké mají ženy s využíváním těchto metod zkušenosti. Zajímalo nás, zda mají ženy o přírodní lékárně povědomí a do jaké míry ji využívají. Pomocí zpětné vazby jsme chtěly zjistit, zda má aplikace přírodní lékárny efekt na korekci jednotlivých obtíží daného období v životě ženy. Snažily jsme se přijít na případné bariéry, které ženám mohly ve vybraných zařízeních zabránit ve využití některých metod. Nakonec nás zajímalo, jak moc se našim respondentkám v tomto ohledu věnovala porodní asistentka.

Pro účely této bakalářské práce jsme zvolily kvantitativní výzkum. Vytvořený dotazník byl sdílený ve facebookových skupinách a následně i na mém soukromém instagramovém profilu. O vyplnění dotazníku jsme záměrně žádaly pouze ty ženy, které byly aktuálně v období do jednoho roku od svého posledního porodu. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 108 respondentek.

První výzkumný cíl měl zjistit, zda ženy v těhotenství vyzkoušely aromaterapii, homeopatii nebo bylinnou lékárnu. Po vyhodnocení vrácených dotazníků jsme zjistily, že **celkem 63 % respondentek v průběhu těhotenství využívalo metody přírodní lékárny.** Žen jsme se dále ptaly, na kterou konkrétní problematiku v těhotenství tyto metody využívaly, načež se nám dostalo odpovědi, že celkem 27,7 % žen tyto metody využívaly na korekci těhotenských obtíží, například proti nevolnostem, bolestem zad, pálení žáhy či ke snížení vysokého tlaku. V roce 2007 na toto téma proběhla studie v Norsku, během které se pokoušeli zjistit, kolik žen v těhotenství využívá přírodní léčivé přípravky a kdo jim je případně doporučil. Na tuto studii kvantitativního výzkumu, provedenou prostřednictvím dotazníku, odpovědělo celkem 578 těhotných žen. Z nichž 57,8 % odpovědělo, že přírodní léčivé přípravky během těhotenství užívalo (Holst, 2009).

Ze tří nabízených metod přírodní lékárny (aromaterapie, homeopatie a bylinná lékárna) byla respondentkami nejvíce volena metoda bylinné lékárny, a to ve 27,8 %.

Podobně tomu tak bylo též v práci Vachalové (2013, s. 52), u které 61,5 % žen upřednostnilo využití bylinek před homeopatií (17,3 %).

Nejoblíbenější bylinkou se mezi respondentkami stal maliník, který byl v dobrovolných odpovědích vypsán ve 32,8 %. Ženy též zmiňovaly levanduli či zázvor. V norské studii z roku 2007 (Host, 2009) byl mezi nejčastěji využívanými bylinkami též zvolen maliník a zázvor, ale dále i brusinka. Z homeopatické metody přírodní lékárny byla mimo jiné zmíněná i ARNICA MONTANA.

V předporodním období bylo 9,9 % odpovědí, kde ženy nevyužívaly žádnou metodu přírodní lékárny, z čehož vyplývá, **že využití přírodních metod se více aplikuje v předporodním období než v samotném těhotenství.** Nejvíce volena byla opět metoda fyto terapie, ze které respondenty nejvíce označovaly pití maliníkového čaje, využití lněného semínka k vyprázdnění před porodem a bylinnou napárku k přípravě na porod.

Druhým dílčím cílem bylo zjistit, zda ženy využily metody přírodní lékárny během porodu. Z našeho výzkumu vyplývá, že **79,4 % odpovědí od respondentek poukazuje na to, že během porodu žádnou z metod přírodní lékárny nevyužívaly.** Co se týče využitých metod, ženy v souvislosti s porodem nejvíce označovaly aplikaci léčivých bylin, a to v 9,3 %. Podobně tomu tak bylo v Tanzanii, kdy tam v roce 2014-2016 probíhal výzkum ohledně využívání bylin při porodu. Výzkumu se zúčastnilo celkem 3530 žen a jeho výsledkem bylo, že využití bylin při porodu bylo označeno pouze v 10,9 % odpovědí. (Fukunaga, 2020). Je poněkud zvláštní, že v těhotenství ženy metody přírodní lékárny využívají, ale během porodu už ne. Můžeme se domnívat, že problematika aplikace přírodní lékárny během porodu závisí hlavně na aktivitě porodních asistentek. Možná by se porodní asistentky měly této problematice více věnovat, protože dle Stadelmann by měly být porodní asistentky zaměřené především na individualitu každé ženy. Věnovat jim dostatečný čas a zacházet s nimi tak, jak si ony sami představují. Naladit se na jejich citění a společnými silami je provést porodem jak nejlépe to lze (Stadelmann, 2009).

Nejoblíbenější bylinkou se mezi ženami během porodu stal maliník, který vyzdvihlo 20,8 % respondentek. Několik žen zmínilo i bylinnou napárku, která se mezi odpověďmi objevila celkem v 16,7 %.

Nejvíce ženy využívaly metody přírodní lékárny v kontextu porodu k psychickému uvolnění či zklidnění a to ve 22 %. Dalších 19,5 % odpovědí nesla možnost, kde ženy využily

přírodní metody k uvolnění porodních cest například formou bylinné napáčky. V Itálii na podobné téma proběhla studie. Zaměřovala se na využití aromaterapie během porodu a zúčastnilo se jí celkem 251 žen. Z výsledků vyplývá že 38 % žen tuto metodu využívalo ke zvládnání bolesti, 30 % ke snížení úzkosti, 18 % k prevenci strachu a 14 % k urychlení porodu (Burns, Zobbi, Panzeri, Oskrochi a Regaliab, 2007).

Třetí dílčí cíl se zabývá tím, zda ženy v šestinedělí vyzkoušeli aromaterapii, homeopatii či bylinnou lékárnu. Tímto cílem se zabývala pouze jedna konkrétní otázka, na kterou **více než polovina respondentek odpověděla, že během šestinedělí popijely bylinkové čaje** pro podporu a rozvoj laktace. Tato odpověď byla zvolena v 53,3 % odpovědí. Příjemné zjištění bylo, že v dotazníkovém šetření v práci Vachalové (2013, s. 52) byly výsledky podobné. V práci se jednalo o výzkum využití bylinek v těhotenství a při kojení a zúčastnilo se ho 52 respondentek. Výsledkem tohoto výzkumu bylo, že 61,5 % respondentek využívalo v období šestinedělí bylinky pro zmírnění potíží. Po našem vyhodnocení jsme také zjistily, že **ve 14,7 % případů ženy během šestinedělí nevyužívaly žádnou z uvedených metod.** Otázkou zůstává proč? Možná k tomu nebyl v zařízení prostor, nebo respondentkami zvolené zařízení nebylo na využití těchto metod materiálně vybaveno.

Ve čtvrtém dílčím cíli jsme se pokusili identifikovat případné bariéry, které ženám v porodnici bránily ve využití metod přírodní lékárny. První možnou bariérou může být již prvotní informace o využití přírodní lékárny v průběhu těhotenství, či následného porodu a období po něm. Na respondentky jsme se tedy obrátili s dotazem, odkud se dozvěděli o možnostech využití metod přírodní lékárny. **Až ve 36,5 % odpovědí, se respondentky o přírodní lékárnu dozvěděly z internetových zdrojů, nejspíše tedy z jejich vlastní iniciativy.** V 18,4 % se ženy o metodách dozvěděly z kurzů pro těhotné, které byly nejspíše vedené porodní asistentkou. Nás ale zajímalo zařazení informace o využití metod přírodní lékárny především do běžné pravidelné prohlídky v gynekologické ambulanci. **Tam se na informovanosti budoucích maminek z 8,6 % podílela porodní asistentka a z 0,7 % lékař-gynekolog.** Zajímavé je, že **až ve 13,2 % případů se ženy o využití metod přírodní lékárny nedozvěděly od nikoho.** Mohly bychom se jen domnívat, co je příčinou. Napadá mě hned několik důvodů. Objednaných žen je velké množství a tím pádem času, který jim porodní asistentka může věnovat, je omezeně. Možná mají pro rozhovor na toto téma ženy málo prostoru v ambulanci, nedostatek soukromí, či nemají další místnost pro konzultaci s porodní asistentkou. Napadá mě též vzdělání, kterým by měla oplývat porodní asistentka, či

možná jen zdravotní sestra, která zrovna v gynekologické ambulanci působí. Na téma vzdělanost porodních asistentek v oblasti nefarmakologických metod tišení bolesti, narazila ve své práci i Kolaciová, která v Pardubicích v roce 2020 uskutečnila výzkumné šetření na studentkách 3. ročníků porodní asistence a dotazovala se jich na teoretické znalosti této problematiky. Výzkum sice prokázal, že se většina (80 %) respondentek s tématem nefarmakologických metod tišení bolesti v průběhu dosavadního studia setkala, ale bohužel však velmi okrajově (33 %), nebo o metodách získaly pouze základní informace (40 %). Což je k výkonu odborné praxe porodní asistentky opravdu nedostačující.

Dále jsme se dotkly i časové dotace, kterou porodní asistentka v gynekologické ambulanci věnovala těhotným ženám. **Překvapivá byla skutečnost, že v 62 % případů porodní asistentka na téma přírodní lékárny v ambulanci vůbec nenarazila.** Několik respondentek (15,7 %) uvedlo, že se PA jen mimo řeči o metodách zmínila, ale sama je dále nerozváděla. Otázkou je, zda by v případě zájmu ze strany ženy, byla porodní asistentka ohledně přírodních metod ochotná, věnovat tomuto tématu více času. **Příjemné zjištění naopak bylo, když 12 % respondentek uvedlo, že dostaly od PA naprosto vyčerpávající odpověď na toto téma, načež se porodní asistentka ještě ujistila, zda ženy všemu opravdu rozumí.**

Bariérou při využití metod přírodní lékárny může být i aktivita či naopak pasivita zdravotnického personálu na daném oddělení. Na toto nám 31,5 % respondentek odpovědělo, že jim sám od sebe personál žádnou z metod nenabídl, ale po vyslovení přání, bylo ženám s možností využití pomůcek dostupných na oddělení vše umožněno. **30,6 % respondentek bylo s aktivitou personálu naprosto spokojeno.** Několik respondentek také uvedlo, že jim sice personál sám nic nenabídl, ale po domluvě mohly s použitím vlastních pomůcek využít libovolnou metodu. **Bohužel, ale až čtvrtina (25 %) respondentek se setkala se zkušeností, že jim personál žádnou z metod nenabídl, a navíc ani neměl zájem rodičkám vyjít vstříc.** Samková (2011) uvádí, že jedním z úkolů porodní asistentky by právě měla být snaha hledat stále nové možnosti a přístupy, jak ženám různě pomoci. Nejen od bolesti, ale také s uvolněním, které s porodem velmi úzce souvisí.

Při konkrétně mířené otázce přímo na bariéry v jednotlivých porodnicích, nám až překvapivě velké množství (69,1 %) respondentek odpovědělo, že bylo vše v naprostém pořádku. **Největší bariérou byla označena v 12,7 % nevybavenost daného oddělení v kontextu využití metod přírodní lékárny pro podporu zdravého průběhu porodu či šestinedělí.**

Nebyly dostupné esenciální oleje, aromalampy, difuzéry, bylinky či stolička na bylinnou napárku. Některé respondentky (8,2 %) uvedly nezkušený personál a podobná část (6,4 %) respondentek uvedla neochotný personál, což znovu odkazuje na Samkovou (2011), která zmiňuje, že by mělo být cílem porodní asistentky provést ženu i dítě bezpečným porodem.

Pátým dílčím cílem jsme se snažily zjistit, zda má aplikace přírodní lékárny do praxe pozitivní vliv na těhotenství, porod a šestinedělí. 37 % respondentek odpovědělo, že metody přírodní lékárny nejspíš měly efekt na korekci některých obtíží v těhotenství. 9,3 % žen tuto skutečnost potvrdilo s větší jistotou. Celkem 17,6 % respondentek uvedlo, že neví, zda jim využití přírodní lékárny v těhotenství pomohlo či nikoliv. Žádnou z metod nevyužilo celkem 30,6 % respondentek, tudíž nemohlo efektivitu daných metod určit. **Pokud bychom měly sečíst pouze kladné a záporné odpovědi, došly bychom k výsledku, že 46,3 % respondentek bylo s účinky jednotlivých metod spokojených a 5,6 % spokojených nebylo.**

V průběhu porodu se téměř polovina (47,2 %) respondentek domnívala, že aplikace přírodní lékárny neměla na průběh porodu vůbec žádný vliv. Pokud bychom znovu sečetly pouze kladné a záporné odpovědi, získáme výsledných **63 % respondentek, kterým tyto metody neulevily od obtíží při porodu. Naopak 37 % respondentek bylo s účinky daných metod na porodním sále spokojeno.** V kvalifikační práci Karabulut (2014) byl ohledně účinků aromaterapie na porod zjištěn kladný výsledek. Výzkum byl aplikován na 60 žen, z čehož bylo 30 bez možnosti využít aromaterapii během porodu a 30 z nich bylo na porodním sále pod vlivem účinků této metody. Výzkum dokazuje, že aromaterapie snižuje vnímání porodní bolesti, snižuje úroveň úzkosti a také působí na sebedůvěru ženy a tím možná zkracuje dobu trvání celého porodu (Karabulut, 2014).

Pro zdravý průběh šestinedělí si zvolily **ženy jako nejužívanější metodu k podpoře a rozvoji laktace popíjení bylinkového čaje, které bylo zvoleno až v 59,4 % odpovědí.** K podpoře laktace ženy též volily homeopatii, která byla vybrána ve 20,3 % případů. O homeopatii se zmiňuje i Stadelmann, která si tuto metodu velmi oblíbila zejména pro její individualitu. Uvádí, že homeopatie je zaměřená na celek a učí tak celostnímu pohledu (Stadelmann, 2009).

Nakonec měly respondentky zhodnotit, do jaké míry byly s využitím metod přírodní lékárny v praxi spokojené. Téměř třetina (28,2 %) žen uvedla hodnocení 8/10. Hodnocení

10/10 zvolilo 14,1 % žen. 15,3 % žen zvolilo možnost spokojenosti 5/10. Při rozdělení hodnocení od 5 nahoru a dolu, dojdeme k výsledku, že **28,3 % žen bylo s metodami nespokojených a 71,7 % respondentek bylo spokojených**. Spokojeností žen se při využití metod aromaterapie zabývala i studie v Turecku (2016). Této studii se zúčastnilo 60 žen, které uvedly, že metody aromaterapie během porodu mají vliv na vnímání porodní bolesti a zvyšují míru uvolnění a tím i spokojenost ženy jako rodičky (Cenki, Nazik, 2017).

Poslední dílčí cíl se zabýval rolí porodní asistentky v zařazení aromaterapie, homeopatie a bylinné lékárny do průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí. K tomuto cíli se vztahují otázky, které jsme již využily u cíle číslo 4, tak je zde už jen shrneme. Jedná se tedy o čerpání informací ohledně přírodní lékárny, které dopadlo tak, že se ve 36,5 % respondentky o přírodních metodách dozvěděly z internetu. **Informace z gynekologické ambulance od PA byla označena pouze v 8,6 % a od lékaře v 0,7 %.** Celkem ve **13,2 % případů se ženy tuto informaci nedozvěděly od nikoho**. To poukazuje na fakt, že se PA v gynekologických ambulancích ženám na toto téma nevěnují. Opět odkazují na Samkovou (2011), která zdůrazňuje, že je v kompetencích porodních asistentek edukace a schopnost stále hledat nové možnosti ku pomoci ženám v tomto ohledu. Ze své vlastní zkušenosti mohou podotknout, že často ani nejsou ideální podmínky pro takový rozhovor. V ambulancích ve většině případů není další místnost, ve které by mohlo k edukaci dojít.

Dále jsme se zajímaly o časovou dotaci, kterou PA ženám v ambulanci nabídla. Příjemné zjištění bylo, když **12 % žen uvedlo, že od porodní asistentky dostaly naprosto vyčerpávající odpověď, a navíc se PA ještě ujistila, zda všemu rozumí.** Poněkud nepřijemné naopak bylo, když nám **62 % respondentek pomocí dotazníku sdělilo, že na téma přírodní lékárny s PA vůbec nenarazilo.** Záleží ovšem na tom, zda k edukaci nedošlo z důvodu nezkušenosti PA v tomto ohledu, nebo na rozhovor nebyl v ambulanci prostor z hlediska času. Ve většině případů, jak jsem si mohla ověřit i na povinných praxích, jsou gynekologické ambulance přeplněné pacientkami, tudíž na ně nemá PA dostatek času. Otázka tedy je, zda je vůbec v našich silách toto nějakým způsobem změnit, protože tato problematika už odkazuje na jiný problém, kterým je nedostatek zdravotnického personálu a tím pádem i ambulancí. Vzdělanost porodních asistentek v kontextu přírodní lékárny analyzovala již Kolaciová na FZS pardubické univerzity v roce 2020. Ve své práci vyzdvihla připomínku, že se porodní asistentky o metodách nefarmakologického tišení bolesti učí až ve třetím ročníku, což už může být vzhledem k blížícímu se konci studia pozdě. Porovnávala tedy předměty této problematiky s univerzitou ve Zlíně, kde mají studentky již od prvního ročníku

možnost volitelných předmětů na toto téma. Přitom studentky porodní asistence v Pardubicích mají sami o toto téma 100% zájem a byla by tedy škoda jejich nadšení využít až v posledním roce studia.

Aktivitu porodních asistentek jsme zkoumaly i na porodním sále, kde nás zajímalo, zda ženy měly možnost využít metody přírodní lékárny. **30,6 % respondentek uvedlo, že byly s aktivitou personálu v porodnici spokojeny.** Ženám bylo na porodním sále vše pečlivě vysvětleno a ony si tak mohly zvolit jim příjemnou metodu, s jejímž využitím jim případně personál pomohl. Bohužel až **čtvrtině (25 %) respondentek na porodním sále žádnou z metod nenabídl, a navíc ani neměl zájem rodiče jinak vyjít vstříc.** Naštěstí 31,5 % respondentek se nenechalo mlčenlivostí personálu odbýt a po dotazu na téma metod přírodní lékárny u porodu mohly vše bez problému využít. Personál jim nakonec i poskytl pomůcky dostupné na oddělení.

Na oddělení šestinedělí se ohledně přírodní lékárny porodní asistentka dle dotázaných žen spíše nezapojovala. **45,5 % žen uvedlo, že se PA nezapojovala vůbec.** Kdybychom měly opět zhodnotit jednoznačnou aktivitu PA na oddělení šestinedělí v kontextu přírodní lékárny, bylo by **36 % žen spokojených a 18,5 % žen nespokojených.** Je škoda, že PA možnosti přírodní lékárny na oddělení šestinedělí nevyužívají. V Indonésii (2018) totiž proběhla studie, ve které se snažily přijít na efektivitu aromaterapie v léčebném procesu po císařském řezu. Po aplikaci levandule po operačním porodu, došla tato studie k výsledku, že esenciální olej má prokazatelný vliv na snížení bolesti u žen po tomto zákroku (Nugraha, 2018). Díky využití přírodní lékárny v poporodním období by možná mohlo dojít ke snížení délky hospitalizace. Ženy by se díky daným metodám mohly cítit lépe psychicky a tím urychlit fázi hojení porodních poranění.

Nakonec jsme nechaly ženy ohodnotit práci porodní asistentky v kontextu využití přírodních metod. Respondentky mohly na škále od 1 do 10 vybrat nejvíce odpovídající hodnocení. Výsledky byly poněkud znepokojivé ale bohužel očekávané. Až 42,6 % respondentek zde zanechalo hodnocení 1/10, tudíž nebyly se zapojením PA vůbec spokojené. Hodnocení 10/10 zvolilo pouze 7,4 % žen. Pokud bychom si opět škálu rozdělily na aktivitu a pasivitu PA, dojdeme k výsledku, že **bylo celkem 22,2 % PA, které se do využití přírodní lékárny zapojilo a zbylých 77,8 % se na využití metod vůbec nepodílelo.** Bohužel mohu z vlastních zkušeností potvrdit, že na oddělení šestinedělí se o metody přírodní lékárny zavádí opravdu jen málo kdy. Často o nich sami porodní asistentky nic nevědí, takže pokud

chtějí ženy dané metody využít, musí na ně být již z domova připravené a případně si donést vlastní pomůcky. Opravdu jediné, s čím jsem se na praxích v poporodním období setkala, byla krabička kojícího čaje, který si ženy mohly sami uvařit. Opět bychom se tedy mohly obrátit na studii z Pardubické univerzity (Kolaciová, 2020), kde studentky sami uvádějí, že se nefarmakologickým metodám během studia věnovaly pouze okrajově. Využití přírodní lékárny je jednou z kompetencí porodní asistentky, a tak by její zařazení do osnov mělo být dle mého názoru opravdu čtené.

LIMITY VÝZKUMU

Mezi hlavní z limitů výzkumu patří jednoznačně distribuce dotazníků. Ta probíhala prostřednictvím sociálních sítí, tudíž byl sběr omezen pouze na uživatele těchto platforem. Prvně jsem dotazníky umístila k vyplnění do zainteresovaných facebookových skupin, kde se jejich vyplnění bohužel po dobu 3 měsíců nesešlo s velkým úspěchem. Nakonec jsem dotazník musela sdílet na svých soukromých platformách. S tím i souvisí menší počet respondentů. S větším počtem by mohly být výsledky objektivnější. Jako další limit vnímám neosobní komunikaci s respondentkami. Některé měly opravdu zájem dané téma podrobněji rozepsat, a kromě několika volných otázek na to neměly příliš prostoru. Osobní setkání formou rozhovoru by mohlo mít větší přínos do praxe s ohledem na konkrétní zmíněnou porodnici.

DOPORUČENÍ PRO PRAXI

- Zaměřit se na větší vzdělanost porodních asistentek ohledně využívání metod přírodní lékárny v jejich oboru (kurzy, besedy, další vzdělávání v oboru).
- Větší propagace metod přírodní lékárny a jejich vlivu na průběh těhotenství, porodu a šestinedělí – například v gynekologické ambulanci, na besedách, předporodních kurzech i na sociálních sítích.
- Zvýšit nebo zařídit dostupnost pomůcek k využívání metod přírodní lékárny na jednotlivých odděleních (difuzér, stolička na bylinnou napáрку, bylinky, esenciální oleje a další).
- Zřídit internetové stránky, kde by ženy mohly sami najít nejvhodnější metodu a její využití.
- Vytvořit informační brožuru pro porodní asistentky s nejčastěji využívanými metodami přírodní lékárny a návody na jejich přípravu či provedení.

- Pořádat pravidelné přednášky či besedy pro rodičky i porodní asistentky na téma využití metod přírodní lékárny v praxi.
- Zaměřit se na výzkum využívání přírodní lékárny očima porodních asistentek.

SEBEREFLEXE

Zpracování bakalářské práce pro mě bylo zajímavou zkušeností. Nacházejí se zde nedostatky, ze kterých jsem si odnesla cenné zkušenosti pro případ zpracování další práce. Teoretická část pro mě byla velmi přínosná. Praktická část byla složitější na zpracování, ale její vyhodnocování mě opravdu bavilo. Myslím si, že výsledky jsou velmi zajímavé a přínosné do praxe. Po dobu psaní mé bakalářské práce jsem nasbírala mnoho zkušeností, které jistě využiji ve svém profesním i osobním životě nebo v případě dalšího studia.

ZÁVĚR

V bakalářské práci jsme se zabývaly celkem třemi metodami přírodní lékárny, konkrétně aromaterapií, homeopatií a bylinnou lékárnou. Pojednáváme zde o zařazení jednotlivých metod v těhotenství, při porodu a v šestinedělí pro hladší průběh všech těchto období. V teoretické části práce jsme se zabývaly každou jednou metodou zvlášť. Osvětlyly jsme pěstování a sbírání bylin, dále jejich přípravu a uchování. Vysvětlily jsme, jakým způsobem lze bylinky aplikovat do praxe a vypíchny nejzajímavější formy jejich využití. Zmínily jsme konkrétní bylinky vhodné v těhotenství na bolesti zad, otoky, nevolnosti a další obtíže. Vypsaly jsme bylinky vhodné při porodu a v průběhu šestinedělí. Další kapitola se věnovala homeopatii. Zde jsme vysvětlily její principy a základní využití. Zmínily jsme nejvhodnější homeopatii na korekci obtíží v těhotenství. Rozepsaly jsme porod na jednotlivé porodní doby a vypsaly nejúčinnější homeopatii. Stejně jsme rozepsaly i obtíže v šestinedělí a jejich podporu pomocí homeopatie. Poslední kapitola se věnovala aromaterapii. Osvětlyly jsme její možnosti využití a vyzdvihly nejúčinnější esenciální oleje v těhotenství. Porod jsme si znovu rozdělily na jednotlivé porodní doby a ke každé uvedly několik vhodných esenciálních olejů. Nakonec jsme ještě zmínily využití aromaterapie v období šestinedělí s uvedením konkrétních esenciálních olejů.

Cílem práce bylo zjistit, jakou mají ženy zkušenost se zařazením přírodní lékárny do průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí. Dalšími cíli, které byly stanoveny, bylo zjistit, na jaké bariéry při využívání jednotlivých metod v porodnici respondentky narazily. Zjistit, zda má aplikace přírodní lékárny do praxe pozitivní vliv na těhotenství, porod a šestinedělí. A odhalit, jakou roli v zařazení aromaterapie, homeopatie a bylinné lékárny měla porodní asistentka. Ke splnění stanovených cílů byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu. Formou výzkumu bylo dotazníkové šetření, které probíhalo prostřednictvím sociálních sítí.

Výzkum ozřejmil, že nejvíce ženy využívaly přírodní lékárnu v období šestinedělí. Nejvyužívanější metodou byly zvoleny bylinky, a sice popíjení čajů z maliníku. Problém ve využití přírodní lékárny začíná už v informovanosti žen ohledně existence těchto metod. Ve 13,2 % případů, ženy tuto informaci od nikoho nedostaly. Až v 62 % se porodní asistentka o metodách nezmíní ani v prenatální poradně. Čtvrtina žen se v porodnici setkala s neochotným personálem, ale při dotazu konkrétně mířeném na bariéry v porodnici, bylo téměř 70 % respondentek se vším spokojeno. Z výzkumu též vychází, že 71,7 % respondentek bylo s účinky metod přírodní lékárny spokojeno. Shrňme-li roli porodní asistentky při aplikaci

těchto metod do praxe, zjistíme, že se v 77,8 % do této problematiky nezapojovala. Předpokládáme tedy, že většinu metod, které ženy během tří zmíněných období využily, iniciovaly samy a též je bez pomoci porodní asistentky aplikovaly.

Výsledky našeho výzkumu dokazují, že ženy využily přírodní lékárnu pouze v případě, že o to měly samy zájem. Mám pocit, že by se v tomto ohledu měla více zapojovat porodní asistentka a snažit se aktivně vyhledávat a ženám doporučovat nejvhodnější metody. Porod, těhotenství i šestinedělí jde ruku v ruce s využíváním těchto metod a je opravdu škoda jejich formy ke zdravému průběhu těchto období nevyužít.

SEZNAM LITERATURY

Knižní zdroje:

1. AŠENBRENEROVÁ, Ivana a Adéla ZRUBECKÁ, *Aromaterapie v životě ženy*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2008. ISBN 978-80-204-1938-5.
2. BEDNÁŘOVÁ, Jaroslava. *Herbář aneb od anděliky k žindavě*. 1. vydání. Praha: Fortuna Libri, 2015. ISBN 978-80-7321-943-7.
3. BERGMANN, Heide a Ulrike ARMBRUSTER. *Léčivé byliny v květináči a na zahradě*. 1. vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-1641-9.
4. DAVISOVÁ, Patricia. *Aromaterapie od A do Z*. Revidované a rozšířené a ilustrované vydání. Praha 5: Alternativa, 2005. ISBN 80-85993-96-1.
5. HENDRYCH LORENZOVÁ, Eva. *Přirozené metody podporující zdraví v praxi porodní asistentky* 1.vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 2021. ISBN 978-80-261-1077-4.
6. IBURG, Anne. *Lexikon přírodní medicíny*. Dotisk 9. vydání. Praha 1: Rebo International CZ, 2018. ISBN 978-80-255-0832-9.
7. KUTNOHORSKÁ, Jana. *Výzkum v ošetrovatelství*. 1. vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2713-4.
8. LUDVÍKOVÁ, Ilona a Kateřina FORMÁNKOVÁ. *Poznáváme homeopatii*. Praha 1: Grada, 2008. ISBN 9788024727363.
9. MOSKOWITZ, Richard. *Homeopatie pro těhotenství a porod*. Praha 5: Alternativa, 2005. ISBN 978-80-86936-05-5.
10. NUGRAHA, Yophi. *International Seminar on Rural, Urban and Community Health (ISRUNCH)*. Indonesia: STIKes Kuningan (STIKKU Press), 2018. ISBN 978-602-53927-0-2.
11. PROCHÁZKA, Martin. *Porodní asistence*. Praha 4: Maxdorf, 2020. ISBN 978-80-7345-618-4.
12. STADELMANN, Ingeborg. *Aromapflege praktische Aromatherapie für den Pflege und Familienalltag*. 3. vydání. Nakladatelství Stadelmann, 2020. ISBN 978-3-943793-51-2.
13. STADELMANN, Ingeborg a Barbora SADÍLKOVÁ. *Zdravé těhotenství přirozený porod*. 3. vyd. Praha: One Woman Press, 2009. ISBN 978-80-86356-50-1.

14. STAŇKOVÁ-KRÖHNOVÁ, Magdaléna. *Bylinky pro děti a maminky*. 1. vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2312-9.
15. STAŇKOVÁ-KRÖHNOVÁ, Magdaléna. *Bylinky pro děti a maminky 2*. 1. vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-247-2606-9.
16. WAUTERSOVÁ, Ambika. *Homeopatie od A do Z*. 1. vyd. Praha: Metafora, 2007. ISBN 978-80-7359-104-5.
17. WENZEL, Melanie. *Léčivé rostliny nejlepší využití pro zdraví celé rodiny*. 1. vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5155-9.
18. ZRUBECKÁ, Adéla. *Aromaterapie podle ročních období*. 1. vyd. Praha 4: Albatros Media, 2018. ISBN 978-80-264-2085-9.

Internetové zdroje:

1. ADÁMKOVÁ, Radka. *Jak použít homeopatii a k čemu vlastně homeopatie slouží?* Online. CITHARA lékárna. 2022. Dostupné z: <https://www.cithara.cz/jak-pouzit-homeopatika-a-k-cemu-vlastne-homeopatie-slouzi/>. [cit. 2024-03-27].
2. BURNS, E.; ZOBBI, V.; PANZERI, D.; OSKROCHI, R. a REGALIA, A. Aromatherapy in childbirth: a pilot randomised controlled trial. Online. *BJOG An International Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2007, roč. 114, č. 7, s. 838-844. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2007.01381.x>. [cit. 2024-03-27].
3. CENKCI, Z. a NAZIK, E. The effect of aromatherapy on pain, comfort and satisfaction during childbirth. Online. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*. 2017, roč. 4, č. 2, s. 11-19. ISSN 2421-8030. Dostupné z: [https://doi.org/Doğum eyleminde aromaterapinin etkileri](https://doi.org/Doğum%20eyleminde%20aromaterapinin%20etkileri). [cit. 2024-03-27].
4. FESIK, Alexandr. *Homeopatická pomoc v těhotenství*. Online. Bud'te zdraví. 2016. Dostupné z: <https://www.budtezdravi.cz/homeopaticka-pomoc-v-tehotenstvi-i-dil>. [cit. 2024-03-27].
5. FIEDLEROVÁ, Alexandra. *Bylinky při kojení. Které podpoří laktaci a kterým se raději vyhnout?* Online. Mother Club. 2019. Dostupné z: <https://motherclub.cz/bylinky-pri-kojeni-ktere-podpori-laktaci-a-kterym-se-radeji-vyhnut/>. [cit. 2024-03-27].

6. FITTLOVÁ, Eva. *Předporodní vaginální napárka*. Online. Harmonie ženy. 2023. Dostupné z: <https://harmoniezeny.cz/predporodni-vaginalni-naparka/>. [cit. 2024-03-27].
7. HOLST, Lone; WRIGHT, David; HAAVIK, Svein a NORDENG, Hedvig. The Use and the User of Herbal Remedies During Pregnancy. Online. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2009, roč. 15, č. 7, s. 787-792. Dostupné z: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2008.0467>. [cit. 2024-03-27].
8. KOHUTOVÁ, Anna. *Bylinky v péči o ženu v těhotenství, u porodu, po porodu a po předčasné ztrátě*. Online. Unipa. 2022. Dostupné z: <https://www.unipa.cz/udalost/bylinky-v-peci-o-zenu-v-tehotenstvi-u-porodu-po-porodu-a-po-predcasne-ztrate-2/>. [cit. 2024-03-27].
9. KOZÁKOVÁ, Lucie. *Homeopatie v těhotenství, před porodem, po porodu: Přehled základních homeopatických léků. Šetrné řešení zdravotních potíží bez nežádoucích účinků*. Online. In: SVĚT HOMEOPATIE. Svět homeopatie, Rady lékařů – zkušenosti pacientů. 2023. Dostupné z: https://svethomeopatie.cz/repository/1218/file/Miniseriál_Těhotenství_1_díl_e-book.pdf. [cit. 2024-03-27].
10. LUDVÍKOVÁ, Ilona. Homeopatie nejen pro nastávající maminky. Online. *Homeopatie nejen pro nastávající maminky*. 2017, s. 3-16. Dostupné z: https://hla-homeopatie.cz/repository/1695/HLA_brozura_140x140_homeo_pro_nast_ma_minky_20str_6.17_prev.pdf. [cit. 2024-03-27].
11. MARTIN, Jan. *Historie bylinkářství a herbářů*. Online. Leros - bylinná harmonie. 2023. Dostupné z: <https://www.leros.cz/historie-bylinkarstvi-a-herbaru>. [cit. 2024-03-27].
12. MLČOCH, Zbyněk. *Bylinky vhodné a nevhodné v těhotenství, potraviny nevhodné v těhotenství*. Online. Bylinky pro všechny. 2014, 19.3.2023. Dostupné z: <https://www.bylinkyprovsechny.cz/tehotenstvi/bylinky-vhodne-a-nevhodne-v-tehotenstvi/33-bylinky-vhodne-a-nevhodne-v-tehotenstvi-potraviny-nevhodne-v-tehotenstvi-seznam-mlcnoch2023>. [cit. 2024-03-27].
13. PASZANDA, Marcel. *Zajímavosti Světa Bylin a Přírodní Medicíny*. Online. Herbavis. 2023. Dostupné z: <https://www.herbavis.cz/blog/lecba-bylinami-fytoterapie-a-kdo-ji-muze-pouzivat>. [cit. 2024-03-27].
14. POLEDNÍKOVÁ, Monika. *Alternativní medicína - Domácí bylinkové sirupy*. Online. Vitalia. 2019. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/domaci-bylinkove-sirupy-horkou-cestou-nebo-jen-zastudena/>. [cit. 2024-03-27].

15. SAMKOVÁ, A. Aromaterapie jako pomocník porodní asistentky. Online. *Moderní babičtví 20, Odborný časopis pro porodnictví a gynekologii*. 2011, roč. 20, s. 24-28. ISSN 1214-5572. Dostupné z: <https://www.levret.cz/publikace/casopisy/mb/2011-20/?pdf=174#page=26>. [cit. 2024-03-27].
16. WRIGHT, David; FUKUNAGA, R. a MOROF, D. Factors associated with local herb use during pregnancy and labor among women in Kigoma region, Tanzania. Online. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2020, roč. 20, č. 122, s. 5-8. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12884-020-2735-3>. [cit. 2024-03-27].

Kvalifikační práce

17. KARABULUT, Hacer. *DOĞUM EYLEMİNDE AROMATERAPİNİN ETKİLERİ (Účinky aromaterapie na porod)*. Online, Bakalářská práce, vedoucí Docent. Gülay Rathfisch. Istanbul: Univerzita Istanbul, Zdravotnický institut, 2014. Dostupné z: https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/151246/yokAcikBilim_10030189.pdf?sequence=-1&isAllowed=y. [cit. 2024-03-27].
18. KOLACIOVÁ, Renáta. *Vzdělávání v oblasti nefarmakologických metod zvládnání porodní bolesti*. Online, Bakalářská práce, vedoucí Mgr. Markéta Moravcová Ph.D. Pardubice: UNIVERZITA PARDUBICE FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ, 2020. Dostupné z: https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/76680/KolaciovaR_NefarmakologickychMetod_MM_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y. [cit. 2024-03-27].
19. VACHALOVÁ, Jana. *Byliny v těhotenství a při kojení*. Online, Bakalářská práce, vedoucí MUDr. Anna Klimová. Brno: MASARYKOVA UNIVERZITA LÉKAŘSKÁ FAKULTA, 2013. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/w0w3g/bakalarska_prace_Jana_Vachalova.pdf. [cit. 2024-03-27].

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1 – Dotazník
- Příloha 2 – Volné odpovědi z dotazníku
- Příloha 3 – Miniseriál homeopatie v těhotenství e-book
- Příloha 4 – Těhotenská přírodní lékárna

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Dotazník

Přírodní lékárna k podpoře zdravého průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí

Dobrý den,

jmenuji se Monika Štenclová a jsem studentkou 3. ročníku Západočeské univerzity – Fakulty zdravotnických studií oboru Porodní asistence. Ráda bych Vás touto cestou požádala o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci na téma Přírodní lékárna k podpoře zdravého průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí.

V dotazníku se zajímám pouze o váš poslední porod (pokud jich bylo více).

Hned na úvod bych chtěla o vyplnění poprosit pouze ty z vás, které se v průběhu těhotenství neléčily se závažnějším onemocněním. Pokud bylo vaše těhotenství shledáno jako rizikové, prosím, dotazník nevyplňujte. Děkuji.

Dotazník je zcela anonymní a získané informace budou použity pouze pro účely vyhotovení mé bakalářské práce. Vyplňování celého dotazníku Vám zabere maximálně 10 minut a pokud Vás zajímá výsledek mého výzkumu, zanechte zde prosím vaši emailovou adresu.

Předem děkuji za Vaši ochotu a čas.

Monika Štenclová, studentka porodní asistence. monikas@students.zcu.cz

1. Nacházíte se nyní v období do jednoho roku od vašeho posledního porodu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- a. Ano
- b. Ne (Dále již prosím dotazník nevyplňujte)

2. Kolikrát jste rodila?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- a. Jednou
- b. Dvakrát
- c. Třikrát a více

3. Kolik let vám bylo při posledním porodu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- a. 20 let a méně
- b. 21-30 let
- c. 31-40 let
- d. 41 a více let

4. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- a. Základní
- b. Vyučení
- c. Střední s maturitou
- d. Vysokoškolské

5. Ve kterém kraji jste rodila?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- a. Hlavní město Praha
- b. Jihočeský kraj
- c. Jihomoravský kraj
- d. Středočeský kraj
- e. Liberecký kraj
- f. Olomoucký kraj
- g. Ústecký kraj
- h. Královéhradecký kraj
- i. Zlínský kraj
- j. Karlovarský kraj
- k. Pardubický kraj

- l. Moravskoslezský kraj
- m. Plzeňský kraj
- n. Kraj Vysočina

6. Využívala jste některou z metod přírodní lékárny v dosavadním osobním životě?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- a. Ano, často
- b. Ano, příležitostně
- c. Spíše ne
- d. Vůbec ne

7. Jak byste popsala svůj porod?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- a. Přirozený (bez léčiv a velkého zásahu, vyjma Entonoxu = rajského plynu)
- b. S použitím léčiv (Epidurální analgezie, léky na bolest, léky na urychlení či tlumení děložní aktivity)
- c. Porod s použitím kleští, nebo vakumextrakce
- d. Císařský řez plánovaný
- e. Císařský řez akutní (vaginální porod v závěru ukončený akutním císařským řezem)

8. Odkud jste získávala informace o využití metod aromaterapie, homeopatie a bylinné lékárny v těhotenství?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a. Od nikoho
- b. Internetové zdroje
- c. Knižní zdroje
- d. Kamarád/kamarádka
- e. Rodina
- f. Gynekologická ambulance-lékař/gynekolog
- g. Gynekologická ambulance-porodní asistentka

- h. Kurzy pro těhotné/semináře
- i. Dula
- j. Jiná

9. Na kterou situaci jste V TĚHOTENSTVÍ využívala metody přírodní lékárny?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a. Nevyužívala jsem žádné metody (aromaterapie, homeopatie, ani bylinnou lékárnu)
- b. Korekce těhotenských obtíží (nevolnosti, bolesti zad, pálení žáhy, vysoký krevní tlak, trávicí obtíže, ...)
- c. Psychická pohoda (snížení stresu, napětí, odpočinek, spánek, lepší nálada, ...)
- d. Fyzická relaxace (bylinné koupele, masáže, ...)

10. Zaškrtněte zde prosím metodu, kterou jste v těhotenství na jednotlivé obtíže využívala.

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí v každém řádku. Pokud jste danou situaci žádnou metodou neléčila – zaškrtněte možnost žádné.

	Aromaterapie	Homeopatie	Bylinky	Žádné
Korekce těh. obtíží				
Psychická pohoda				
Fyzická pohoda				

11. Zde můžete vypsát konkrétní bylinku, aromaterapii, či homeopatikum užívané na výše vypsané obtíže.

.....

12. Měla jste pocit, že tyto metody měly v těhotenství nějaký efekt na korekci jednotlivých obtíží?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- a. Ano, zcela
- b. Asi ano

- c. Nevím
- d. Spíše ne
- e. Ne
- f. Žádnou z metod jsem nevyužívala

13. Na kterou situaci jste V PŘEDPORODNÍM OBDOBÍ využívala metody přírodní lékárny?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a. Nevyužívala jsem žádnou z metod
- b. Užívala jsem aromaterapii na přípravu k porodu
- c. Užívala jsem ženskou bylinnou napárku na uvolnění porodních cest
- d. Užívala jsem maliníkový čaj na podporu zdraví dělohy
- e. Užívala jsem aromaterapeutické oleje na masáž hráze
- f. Užívala jsem Ricinový koktejl na vyvolání porodu
- g. Užívala jsem pupalkové kapsle/olej na přípravu k porodu
- h. Užívala jsem homeopatii na přípravu k porodu
- i. Užívala jsem aromaterapii na prohřátí dělohy
- j. Užívala jsem lněné semínko na vyprázdnění před porodem
- k. Jiná

14. Kolik času vám věnovala porodní asistentka v kontextu využití metod přírodní lékárny v předporodním období v gynekologické ambulanci?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- a. Vše mi vysvětlila během 5 minut
- b. Udělala si na mě dostatek času, abych vše dostatečně pochopila (nakonec se ujistila, zda všemu rozumím)
- c. Pouze mimo řeči zmínila, že některé metody existují
- d. Vůbec jsme na toto téma nenarazily
- e. Jiná

15. Na kterou situaci jste PŘI PORODU využívala metody přírodní lékárny?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a. Dynamika porodu (rychlost a síla kontrakcí)
- b. Úleva od bolesti
- c. Psychika - uvolnění, zklidnění
- d. Uvolnění porodních cest (napárka, ...)
- e. Jiná

16. Zaškrtněte zde prosím metodu, kterou jste při porodu na jednotlivé obtíže využívala.

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí v každém řádku. Pokud jste danou situaci žádnou metodou neléčila – zaškrtněte možnost žádná.

	Aromaterapie	Homeopatie	Bylinky	Žádné
Dynamika porodu				
Úleva od bolesti				
Psychika				
Uvolnění por. cest				

17. Zde můžete vypsát konkrétní bylinku, aromaterapii, či homeopatikum užívané na výše vypsané obtíže.

.....

18. Měla jste pocit, že tyto metody měly při porodu nějaký efekt na korekci jednotlivých obtíží?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- a. Ano, zcela
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Ne

19. Byly vám metody využití přírodní lékárny aktivně nabídnuty na porodním sále personálem, nebo jste si o ně musela sama požádat?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- a. Vše mi bylo aktivně nabídnuto a vysvětleno (mohla jsem si sama zvolit jakou metodu chci využít)
- b. Nikdo mi nic nenabídl, ale po domluvě jsem mohla vše bez problému využít (použití pomůcek dostupných na oddělení)
- c. Nikdo mi nic nenabídl, ale po domluvě jsem mohla vše bez problému využít (s využitím pouze vlastních pomůcek)
- d. Nikdo mi nic nenabídl a personál neměl zájem mi vyjít vstříc

20. Na kterou situaci jste V ŠESTINEDĚLÍ využívala metody přírodní lékárny?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a. Neužívala jsem žádnou z metod
- b. Pro lepší hojení porodního poranění jsem užívala bylinné obklady (heřmánek)
- c. Užívala jsem homeopatii pro podporu a rozvoj laktace (kojení)
- d. Pro celkové psychické zklidnění jsem užívala aromaterapii (růže, levandule, meduňka)
- e. Popíjela jsem bylinkové čaje pro podporu a rozvoj laktace (kojení)
- f. Pro podporu zavinování dělohy jsem užívala aromaterapii (obvykle jasmín, heřmánek)
- g. Jiná

21. Zvolte, která z možností byla efektivní pro hladší průběh šestinedělí.

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí. Pokud jste žádnou z metod nevyužívala, přeskočte prosím tuto otázku.

- a. Homeopatie pro podporu a rozvoj laktace (kojení)
- b. Aromaterapie pro celkové psychické zklidnění (růže, levandule, meduňka)
- c. Bylinkové čaje pro podporu a rozvoj laktace (kojení)
- d. Aromaterapie pro podporu zavinování dělohy aromaterapii (obvykle jasmín, heřmánek)
- e. Bylinné obklady pro lepší hojení porodního poranění (heřmánek)
- f. Jiná

22. Byla jste spokojena s péčí/pomocí porodní asistentky při využití těchto metod na oddělení šestinedělí?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- a. Porodní asistentka se nezapojovala
- b. Ano, zcela
- c. Spíše ano
- d. Spíše ne
- e. Ne

23. Došlo v porodnici při snaze využít přírodní lékárnu k nějakým bariérám?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a. Ano – Neochotný personál
- b. Ne – Vše bylo naprosto v pořádku
- c. Ano – Nezkušený personál (nic o metodách nevěděli)
- d. Ano – Neadekvátní zdravotní stav ženy k použití jednotlivých metod (rizikové těhotenství, rizikový porod)
- e. Ano – Nedostupnost materiálů na využití přírodní lékárny na oddělení (nemají aroma-olejíčky, bylinky, či stoličku na napářku, ...)

24. Pokud jste (v období těhotenství, porodu i šestinedělí) využívala metody přírodní lékárny, zvolte, do jaké míry jste byla s jejími účinky spokojena.

Nápověda k otázce: Na stupnici od 1 do 10 hvězdiček, kde 1 je nejméně

.../10 

25. Určete, na kolik se ve využití přírodní lékárny (v těhotenství, při porodu i v šestinedělí) podílela porodní asistentka

Nápověda k otázce: Na stupnici od 1 do 10 hvězdiček, kde 1 je nejméně

.../10 

26. Pokud vás zkušenost s aplikací přírodní lékárny ovlivnila do vašeho života, budete tyto metody nadále využívat v péči o zdraví své i rodiny?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- a. Ano, určitě
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Ne
- e. Nelíbila se mi zkušenost s těmito metodami

Která z metod aromaterapie, homeopatie, anebo bylinné lékárny byla pro vás nezapomenutelná a proč? (V dobrém slova smyslu)

Nápověda k otázce: Nepovinné

.....

Zde máte prostor pro volné vyjádření na celé téma: (spokojenost x nespokojenost s přírodní lékárnou, s péčí porodní asistentky, porovnání předchozích porodů, zkušenosti, názory, ...)

Nápověda k otázce: Nepovinné

.....

Pokud vás zajímají výsledky výzkumu, zanechte zde svoji emailovou adresu, na kterou vám vyhodnocení zašlu.

.....

Ještě jednou Vám děkuji za vyplnění dotazníku.

Přeji krásný zbytek dne, studentka porodní asistence Monika Štenclová.

Příloha 2 – Volné odpovědi z dotazníku

V dotazníku jsme se žen ptaly na dvě otázky, které sloužily pouze pro zajímavost.

První otázka zněla: **Která z metod aromaterapie, homeopatie, anebo bylinné lékárny byla pro vás nezapomenutelná a proč? (V dobrém slova smyslu)**

Dostalo se nám celkem 82 odpovědí. Ženy nejvíce zmiňovaly bylinnou napářku, některá dokonce uvedla, že to byly chvíle jen pro ni s miminkem. Chválily si její příjemný hřejivý efekt a některé ženy jsou si dokonce jisté, že se díky ní urychlil porod. Ženy též zmiňovaly esenciální oleje a nejvíce levanduli pro její příjemnou vůni. Hojně zmíněné byly i bylinné čaje, snad pro jejich jednoduchou přípravu a efektivitu. V odpovědích se objevila i homeopatie na podporu laktace. Homeopatii také zmínila jedna žena v souvislosti s přetočením plodu: *„Nevzpomenu si na název, ale jednalo se o homeopatikum na otočení miminka. Syn do 38tt hlavičkou dolů a ve 39tt příčná poloha. Naštěstí homeopatie pomohla“* Mimo jiné si ženy chválily i dubovou kůru v poporodním období.

Zde přikládám některé další postřehy žen k první z dobrovolných otázek:

- *„Využití aromaterapie na oddělení šestinedělí pro uvolnění napětí svalů šije po epidurální anestezii. Aromaterapii mi nabídla sestra, která se o to zajímá, bylo to velice příjemné s pozitivním efektem. Jinak jsem se s aromaterapií, homeopatií či bylinnou lékárnou v porodnici nesešla.“*
- *„Při prvním porodu jsem měla štěstí na úžasnou p.a., ta mi sama od sebe udělala aromaterapii, a díky tomu, že jsem měla pouze krizové Kontrakce, tak mi je masírovala olejíčky, a to bylo úžasné! U druhého porodu jsem už neměla bohužel štěstí na stejnou p.a. Ale s ničím stejně nebyl problém, jen jsem si musela říct sama“*

Obsah odpovědí druhé dobrovolné otázky jsme nechaly v režii žen. Otázka zněla: **Zde máte prostor pro volné vyjádření na celé téma: (spokojenost x nespokojenost s přírodní lékárnou, s péčí porodní asistentky, porovnání předchozích porodů, zkušenosti, názory, ...)**

Potěšilo mě, že se ženy chtěly vyjádřit. Nasbíralo se celkem 87 odpovědí. Zde přikládám výčet nejzajímavějších z nich:

- *„Většinu informací jsem měla již z prvního těhotenství, kdy jsem navštěvovala soukromé předporodní kurzy porodní asistentky, kterou jsem si platila i k porodu. U druhého porodu jsem již tuto službu nevyužila, ale k mému překvapení mi na poradním sále bylo nabízeno mnoho přírodních metod (napárka, aromaterapie, masáže).“*
- *„Uvítala bych, kdyby v porodnicích a celkově lékaři více nabízeli nebo alespoň zmiňovali, možnosti využití metod přírodní lékárny, než hned vypisovat léky apod.“*
- *„Při prvním porodu jsem dostala lék proti bolesti (nevím jaký), ale úplně mi to zničilo vzpomínky na porod, měla jsem ho jako v mlze. Ve srovnání s druhým porodem, kdy jsem nedostala nic mi ani nepřišlo, že by mi lék ulevil od bolesti. Během těhotenství jsem užívala pouze maliník a ostružiník, který mi podle mě pomohl. Od porodních asistentek jsem o přírodní lékárně neslyšela ani slovo, ale byl zde plakát na bylinnou napárku...porod byl rychlý, tak nemohu říct, jestli by mi někdo něco zakázal nebo ne.“*
- *„Protivné sestřičky v porodnici, strašili, že mi vezmou dítě“*
- *„Porodní asistenty nemající chuť v tomto pracovat. U obou porodu přišla, odešla. Porodní asistentkou a dulou mi byla má maminka a muž. Bez nich bych porodila sama ve sprše, protože asistentka si odešla. U porodu byl poté lékař (oba porody byli od první kontrakce do 2 hodin)“*
- *„Od poloviny těhotenství mě všude 24/7 doprovázeli bolestiví poslíčci a EO z levandule (inhalace, teplá vana) byla moje jediná záchrana. Na nevolnosti v celém prvním trimestru jsem zase nedala dopustit na zázvor. Migrény a bolesti svalů pomáhala zmírnit masáž s EO máty peprné. Celkově jsem se celé těhotenství spoléhala spíše na přírodní cestu, než na farmaceutické preparáty a rozhodně v této cestě hodlám pokračovat i nadále - moje tělo na přírodní léčbu reaguje mnohem lépe.“*
- *„Myslím, že zdravotnický personál přírodní lékárnu příliš nepodporuje a tedy ani během těhotenství a porodu neprosazuje, nenabízí.“*
- *„Mám na srovnání dvě porodnice, a ani v jedné mi nebyla nabídnuta např. aromaterapie, ani jsem o těchto metodách nevěděla. Např v porodnici v Praze jsem se ani necítila moc dobře. Jako v Jablonecké, kde jsem rodila dvakrát.“*

- *„K přírodní lékárně se celkově stavím pozitivně, aromaterapie má určitě své opodstatnění, nicméně při porodu nebyl vůbec čas na ni myslet a tím pádem v porodnici jsem s sebou žádné tyto „léky“, neměla a tam mi je ani nikdo nenabídl. Jedině mají horkou vodu 😊“*
- *„Jelikož jsem rodila císařským řezem, předpokládám, že na sále mi ani nemohli „pustit“ aromaterapii, ale pokud bych rodila vaginálně, měli v pokojích vše nachystané.“*
- *„Bohužel jsem si musela vše prostudovat sama, v porodnici se o nás nestarali s přírodními léčivy - na bolest a tlumení znají pouze brufen. To je vše.“*



HOMEOPATIE V TĚHOTENSTVÍ, PŘED PORODEM, PO PORODU

MUDr. Lucie Kozáková

miniseriál pro nastávající maminky

Přehled základních homeopatických léků.
Šetrné řešení zdravotních potíží bez nežádoucích účinků.



SVĚT HOMEOPATIE
Rady lékařů – Zkušenosti pacientů



TĚHOTENSTVÍ

1. díl

Nový život, jiný stav, doprovázený hormonálními změnami, může pro některé maminky znamenat adaptační obtíže, které lze šetrně ovlivnit homeopatiky a tak těhotenství harmonizovat.

V příručce uvádíme nejčastěji užívaná homeopatika.

Homeopatický lék vybírejte podle příznaků, které vaše potíže provázejí. Můžete užívat i více homeopatických léků najednou.

Pokud potíže přetrvávají, kontaktujte neprodleně svého ošetřujícího lékaře.



SVĚT HOMEOPATIE
Rady lékařů - Zkušenosti pacientů



Sepia officinalis 15 C

Základní lék 1. trimestru, ranní nevolnost, zvracení po jídle, přecitlivělost na zápach jídla.



Dávkování: 5 granulí hned ráno, dávku lze opakovat

Luteinum 5 C

Nauzea a zvracení v 1. trimestru, podporuje uhníždění vajíčka, zmírňuje kontraktilitu děložního svalu, při nesnášenlivosti Utrogestanu.



Dávkování: 1x denně 5 granulí od počátku těhotenství do konce 1. trimestru

Ipeca 9 C

Nevolnost se zvracením, které neulevuje, zvýšené slinění, chuť k jídlu zachoalá.



Dávkování: 5 granulí opakovaně v rytmu nevolnosti

Nux vomica 9 C

Pálení žáhy, nevolnost a zvracení po jídle, pocit tíhy v žaludku, detox po léčích, dietní chybě.



Dávkování: 5 granulí opakovaně v rytmu nevolnosti



Ferrum phosphoricum 9 C

Příznaky anémie, krvácení z nosu, únava, první příznaky respiračního onemocnění (rýma, kašel, bolesti v krku, zvýšená teplota)



Dávkování: 2x (u anémie) - 5x denně 5 granulí podle intenzity onemocnění

Arnica montana 15 C + Silicea 15 C

Před plánovaným odběrem plodové vody či choriových klků, prevence krvácení a strach z jehel, prevence infekce.



Dávkování: 1-2x denně 5 granulí od obou homeopatických léků

Aconitum napellus 15 C / 30 C

Úzkost a panika před jakýmkoliv vyšetření, zákrokem (odběr krve, plodové vody, porodem).



Dávkování: 5 granulí opakovaně v rytmu paniky

Gelsemium sempervirens 15 C / 30 C

Strach a tréma s třesem, který paralyzuje, obavy z výsledků vyšetření, ze zákroků, z porodu.



Dávkování: 5 granulí opakovaně v rytmu úzkosti



TIPY PRO VÁS



Rychlé rady pro vás HOMEOPATIE

Download on the App Store
ANDROID APP ON Google play

- HOMEOPATIE
- Vyhledávání lékaře homeopata
- Vyhledávání lékařek
- Vyhledávání homeopatických léků
- Vyhledávání článků
- Homeopatie – spolehlivá a šetrná volba
- Jak užívat homeopatika
- Těhotenství
- Porod
- Kojení
- Péče o miminko
- Alergie
- Bodnutí hmyzem
- Bolesti hlavy
- Bolesti zad
- Cukrovka
- Detoxikace
- Gynekologické potíže
- Chrapot
- Chřipka a horečka
- Chudokrevnost
- Imunita
- Kinetóza a potíže spojené s



SVĚT HOMEOPATIE

Rady lékařů – Zkušenosti pacientů

- ✓ Ověřené informace o zdraví a celostní medicíně
- ✓ Rady lékařů
- ✓ Zkušenosti pacientů
- ✓ Homeopatie z rukou odborníků
- ✓ Jsme s vámi již 15 let

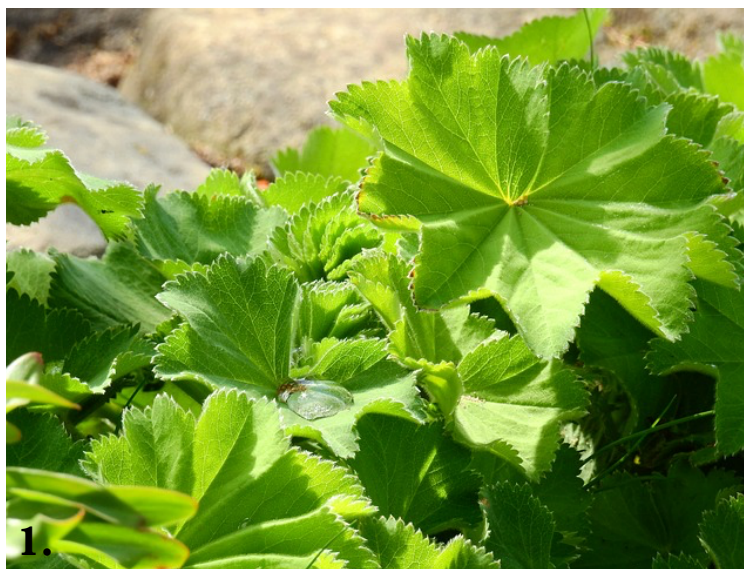
 @svethomeopatie



 **SVĚT HOMEOPATIE**
Rady lékařů – Zkušenosti pacientů

(Kozáková, 2023)

Těhotenská přírodní lékárna



1. **Kontryhel obecný** (1) - předporodní příprava (bylinná napáěrka, čaj), hojí poporodní poranění, dezinfikuje
2. **Maliník obecný** (1) - předporodní příprava od 34. t.t. (čaj k běžnému popíjení), součást bylinné napáěrky
3. **Brusnice borůvka** (1) - infekce močových cest (čaj)
4. **Len setý** (1) - zácpa (lněné semínko), příprava před porodem (vyprázdnění)
5. **Zázvor pravý** (1) - těhotenské nevolnosti, pálení žáhy (nejčastěji ve formě bonbonů)

(1) - Bylík [online]. 2022 [cit. 2024-03-28]. Dostupné z: <https://bylik.cz>