

Porodní asistentka a aromaterapie

ÚLEVA V TĚHOTENSTVÍ
A PŘI PORODU

ROZHOVOR S PORODNÍ ASISTENTKOU
EVOU SMRKOVSOU

Rozhovor vedla: Mgr. Kateřina Hájková Klíčová,
výkonná ředitelka Unie porodních asistentek

Foto: archiv redakce

Pracujete jako samostatně působící porodní asistentka. Co to znamená a jaké služby ženám nabízíte?

Mám zdravotnické vzdělání a jako asistentka se specializuji na péči o ženu v průběhu normálního, nekomplikovaného těhotenství, porodu a šestinedělí. Do této péče započítáváme také péči o zdravého novorozence a kojence. Klientkám jako privátní porodní asistentka mohu nabídnout následující služby. Pečuji o ženu při porodu miminka jako doprovod při porodu ve zdravotnickém zařízení. Vzhledem k tomu, že mám smlouvu s porodnicí, mohu pracovat jako porodní asistentka a poskytovat tak komplexní péči o těhotnou ženu. V této péči je zahrnuta poradna porodní asistentky, cvičení

v těhotenství, předporodní kurz, masáže pro těhotné, příprava tatínek k porodu. Současně také nabízím péči o matku a dítě. Jedná se především o poporodní návštěvní péči, laktační poradenství, baby masáže, cvičení po porodu s maminkami a miminky. Velmi ráda pracuji homeopatií a aromaterapií v období těhotenství, porodu, šestinedělí a v péči o miminko.

Kde mohou těhotné ženy porodní asistentky najít a jak spolupráce probíhá?

Těhotné ženy se mohou obrátit na porodní asistentky přes stránky www.unipa.cz, kde je umístěna mapa s kontakty na porodní asistentky v celé České republice. Velmi dobré reference naleznete i na www.znamylekar.cz, s odkazem na rubriku porodní asistentka nebo na internetových stránkách www.modrykonik.cz. Je ale pravdou, že nejvíce klientek mne oslovuje na základě doporučení kamarádek a známých. Nastávající maminka mne může kontaktovat telefonicky nebo e-mailem a sjednat si se mnou schůzku přímo na pracovišti, kde působím, ať už v Praze nebo v Nymburce, a poté se domlouváme na další péči či postupu, podle jejích představ a přání.

Při péči o těhotné ženy se věnujete se také aromaterapii. Čím Vás tato metoda oslovila?

S aromaterapií jsem začala pracovat, když jsem hledala účinnou pomoc pro mé těhotné klientky. Aromaterapie v těhotenství může být velmi příjemným řešením různých drobných potíží a problémů. V těhotenství se velmi často setkávám u žen např. s ranní nevolností, tvorbou těhotenských strův nebo oteklých dolních končetin. V různém období těhotenství je aromaterapie voňavým a účinným neinvazivním pomocníkem, který velmi pomáhá nejenom těhotným ženám. Aromaterapie výborně působí také na psychiku. Pokud těhotné ženy či maminky po porodu mají nějaké potíže, úzkosti nebo obavy, je vhodné navštívit aromaterapeuta či porodní asistentku proškolenou aromaterapeutem. Aromaterapii lze krásně aplikovat při těhotenské masáži nebo do koupele.

Mohou ženy aromaterapii používat už začátku těhotenství, např. v prvním trimestru? Čím jsou éterické oleje pro ženu v těhotenství přínosné?

Používání aromaterapeutických olejů zvládám bezpečně od druhého trimestru těhotenství. Éterické oleje používáme tehdy,

pokud má těhotná žena nějaké obtíže, a je dobré je používat vždy v nízké koncentraci. Doporučuji je využívat pro inhalaci. Při nevolnostech krásně působí např. přičichnutí k lahvičce, kterou máme stále při sobě. Na nevolnosti je skvělý bergamot či neroli, eventuálně máta kadeřavá. Neroli používáme např. i při poruchách spánku, podpoří nás psychicky. Díky esenciálním olejům dokážeme v těhotenství uklidnit mysl a uvolnit tělo.

Doporučujete aromaterapii i při porodu? Jak ženy zjistí, co by pro ně bylo při porodu prospěšné? A mohou do práce s éterickými olejky zapojit i partnera?

Vůně aromatických olejů pomáhají při porodu zpříjemnit prostředí porodnice a ulevit od nepříjemných pocitů. Aromaterapie je jednou z možností, jak najít úlevu při porodu. Je to čistě přírodní alternativní cesta, která pomáhá nastávající mamince zvládnout porod. Mezi esenciální oleje, které mohou maminky využít při porodu,

řadíme již zmiňovanou neroli. Ta pomůže uvolnit úzkost, pocity zmatku a roztřákanosti, emočního vyčerpání a podporuje mimo jiné i pozitivní náhled do budoucnosti, do období, které nastane po porodu miminka. K neroli můžete nechat přičichnout i nastávajícího tatínka. Pozitivně působí především u takového partnera, který je velmi rozrušený a má strach, že nezvládne situaci. Levandule naopak pomáhá ke zklidnění nastávající maminky s velkými porodními bolestmi. Pokud je partner při porodu na blízku, můžeme využít jeho rukou k masáži beder, trapézů pomocí tohoto levandulového olejku. Já ho doporučuji do koupele nebo i aromalampy. Mezi třetí nejoblíbenější patří růžová voda, ta ženu příjemně osvěží a v průběhu porodu jí můžeme potírat čelo nebo oblast dekoltu. Každopádně ženy při porodu mohou vyzkoušet tzv. porodní olej (již připravený olej s aromaesencí), který pomáhá lepšímu zpracování porodních bolestí. Tento druh oleje rodící ženě dodá jistotu, že vše proběhne tak, jak má. Navíc





ji pomáhá uvolnit se, emocionálně otevřít a dodává prostor přirozeným procesům v těle ženy rodičky. Během porodu nabízíme ženě, pokud je k dispozici vana, také různé aromaterapeutické porodní soli, které krásně harmonizují hladinu hormonů, partnerům u porodu dokonce pomáhají naladit se na ženský svět. Tento druh solí podpoří otevření porodních cest nastávající maminky.

Vidíte přínos aromaterapie také bezprostředně po porodu a při podpoře kojení?

Určitě ano. Například v použití oleje na masáže břicha v šestinedělí ženy. Tento olej podporuje zavinování a hojení ran dělohy, spolu se studenými obklady pomáhá dokonce při nadměrném krvácení v šestinedělí.

Působí také na psychické úrovni, resp. proti pocitům vyčerpanosti a depresivním náladám. V péči o miminko, při kolikách, používáme fenýklovo-kmínový olej na masáže břicha, proti nadýmání. Podobným druhem oleje můžeme potírat i kůži prsou. Tato olejová směs pomáhá časně tvorbě mléka po porodu a později při různých obtížích, které jsou spojené s kojením. Mám velmi dobré zkušenosti s tímto olejem např. při bolestivém nalití prsů, při nedostatečné tvorbě mléka apod.

Je potřeba si na něco dávat pozor? Je pro některé ženy aromaterapie nevhodná? Hodí se v těhotenství všechny éterické oleje?

Mezi nevhodné aromaesenciální oleje v těhotenství se řadí skořice, šalvěj

muškátová, hřebíček, cypřiš, jasmín, jalovec, citronela, petržel, rozmarýn, majoránka, myrha, verbena, polej, fenýkl, saturejka. O ženy s nekomplikovaným těhotenstvím, tedy nerizikovým, pečuji i s pomocí aromaterapie prakticky od druhého trimestru. Pouze nedoporučuji používat všechny éterické oleje v prvním trimestru těhotenství – při masážích, obkladech, koupelích, nebo v pokojových aromalampách či difuzérech.

Kde mohou ženy získat více informací o práci porodních asistentek?

O práci porodních asistentek se více dozvíte díky krátkým filmům, které naleznete na www.unipa.cz a na Facebooku Unie porodních asistentek. ~



Mgr. EVA SMRKOVSKY

Porodní asistentka s praxí na porodním sále a se soukromou praxí v pražském studiu na Letné. Kromě porodní asistence studovala aromaterapii, homeopatii a má dostatečné zkušenosti s používáním těchto metod během těhotenství, přípravy na porod, při a po porodu a také v péči o maminku a dítě. Je členkou profesní organizace Unie porodních asistentek. Více informací o Evě Smrkovské naleznete na www.mamababystudio.cz.

AniBall

...pro snazší porod

Zdravotnická pomůcka Aniball Vám pomůže připravit se na přirozený porod a vyhnout se nástřihu hráze!

Cvičení s Anibalem prokazatelně přináší:

- ♥ podstatně nižší riziko natržení či nástřihu hráze při porodu
- ♥ významné zkrácení 2. doby porodní
- ♥ sníženou potřebu použití medikace proti bolesti
- ♥ více pohodlí, méně stresu a strachu z porodu
- ♥ nácvik vypuzování novorozence
- ♥ posílení svalstva pánevního dna po porodu
- ♥ prevence inkontinence moči

Začít můžete 3-4 týdny před termínem porodu, stačí 15 minut denně.



www.aniball.cz

Aniball je zdravotnický prostředek registrovaný u MZČR, byl vyvinut v souladu se směrnicí 93/42/EHS o zdravotnických prostředcích a NV č. 336/2004 Sb. Čtěte pozorně návod na použití.



SLEVA 10%

platnost do 31.8.2015.
Při internetové objednávce stačí vepsat do kolonky slevový kód „Těhule2“

