

AROMATERAPIJA U POROĐAJU I BABINJU

Maja Dernaj, prvostupnica primaljstva

Opća županijska bolnica Našice, Našice

Aromaterapija u porođaju i babinju

(PREGLEDNI RAD)

Maja Dernaj, prvostupnica primaljstva
Opća županijska bolnica Našice, Našice

SAŽETAK

Umjetnost aromaterapije oslanja se na ljekovitu sposobnost biljaka za poboljšanje fizičkog i psihičkog blagostanja uz korištenje esencijalnih ulja. Porođajna bol obično se opisuje kao jedna od najjačih boli ikada doživljenih, prožeta strahom, tjeskobom i neizvjesnošću. Mnoge žene današnjice sve više teže nefarmakološkim metodama ublažavanja bolova i relaksiranja u porođaju. Babinje u nekim slučajevima postaje vrlo stresno za novopečenu majku. Protkano strahom, stresom i anksioznošću najčešće vezano uz brigu za dijete. Zašto koristiti umjetne farmakološke pripravke, ako nam majka priroda nudi drevnu snagu mirisa koja zadivljuje. Svako ulje sadrži svoju energiju kojim se može djelovati na energetsko polje čovjeka.

Svrha ovoga rada je proučavanje djelovanja aromaterapije kao nefarmakološke metode u porođaju i babinju te si uzima za cilj naglasiti kako primalje kao saveznice žena trebaju istraživati utjecaj aroma na polju majčinstva da bi se porođaj u konačnici vratio ženama i njegovoj fiziologiji.

Eterična ulja poznata su po svojim blagodatima u borbi protiv raznoraznih infekcija, jačanju imunološkog sustava te u prirodnom ublažavanju bolova. Smatra se kako kemijska svojstva tih ulja potiču oslobađanje endorfina, serotonina i encefalina. Načini na koje esencijalna ulja ulaze u tijelo su putem udisanja i apsorpcije u kožu. Aromaterapija je stoljećima upotrebljavana u njezi žena. Mnoge žene porođaj doživljavaju kao stresan događaj. Kao metoda ublažavanja stresa i anksioznosti kod žena smatra se aromaterapija. Primalja koja želi koristiti esencijalna ulja u praksi ne mora biti kvalificirana aromaterapeutkinja, ali mora proći odgovarajuću obuku kako bi bila kompetentna za provođenje aromaterapije.

Iako brojne studije navode nedostatak dokaza i istraživanja kojima se možemo voditi ako želimo primjenjivati aromaterapiju za vrijeme trudnoće, porođaja i babinja, postoji i dostatan broj onih koji potvrđuju njezinu učinkovitost. Primalje su zapravo u idealnom položaju za provođenje daljnjih istraživanja, razumijevajući složenost holističkog pristupa te ujedno i subjektivnog i objektivnog mjerenja najčešćih promatranih faktora.

Ključne riječi: aromaterapija, porođaj, babinje, eterična ulja, primalje

1 UVOD

Umjetnost aromaterapije oslanja se na ljekovitu sposobnost biljaka za poboljšanje fizičkog i psihičkog blagostanja uz korištenje esencijalnih ulja. Tijekom trudnoće, s radosnim iščekivanjem djeteta često se javlja nervoza, odnosno psihofizička zabrinutost. Porođajna bol obično se opisuje kao jedna od najjačih boli ikada doživljenih, prožeta strahom, tjeskobom i neizvjesnošću. Mnoge žene današnjice sve više teže nefarmakološkim metodama ublažavanja bolova i relaksiranja u porođaju. Često se postavlja pitanje na koji način esencijalna ulja djeluju na organizam i je li moguće korištenjem aromaterapije utjecati na određene fiziološke čimbenike. Vrlo je važno da roditelji postignu osjećaj blagostanja i da na taj način dočekaju svoje novorođenče. Danas je još uvijek većina alternativnih metoda izvan zdravstvenih ustanova, no u svijetu je primijećeno da se aromaterapija u kombinaciji s masažom sve više primjenjuje od strane primalja i medicinskih sestara kako bi se pridonijelo rađanju u fiziološkim uvjetima i praksi temeljenoj na posvećenosti ženama i njihovom stanju. Babinje u nekim slučajevima postaje vrlo stresno za novopečenu majku. Ono postaje protkano strahom, stresom i anksioznošću najčešće vezano uz brigu za dijete. Zašto koristiti umjetne farmakološke pripravke, ako nam majka priroda nudi drevnu snagu mirisa koja zadivljuje. Svako ulje sadrži svoju energiju kojim se može djelovati na energetsko polje čovjeka. No pitanje je koje se ulje smije upotrebljavati, koje su njegove prednosti i nedostaci, sadrži li ono neka toksična svojstva te, u ovom slučaju, kako djeluje na plod. Tajni svijet mirisa nosi sa sobom povijesnu tradiciju u mnogim kulturama. Možemo reći kako gotovo ne postoji životno područje u kojem ne nalazi svoje mjesto.

Svrha ovoga rada je proučavanje djelovanja aromaterapije kao nefarmakološke metode u porođaju i babinju te si uzima za cilj naglasiti kako primalje kao saveznice žena trebaju istraživati utjecaj aroma na polju majčinstva kako bi se porođaj u konačnici vratio ženama i njihovoj fiziologiji.

2 RASPRAVA

2.1 Aromaterapija

Znanost i umijeće koje uključuje koncentrirana esencijalna ulja ekstrahirana iz biljaka radi njihovih psihofizičkih i terapijskih učinaka na tijelo nazivamo aromaterapijom. Ona se smatra

holističkim oblikom komplementarne medicine, a koji djeluje zbog kombinacije kemijskih sastojaka, metoda primjene te učinka aromaterapije na raspoloženje, odnosno limbički sustav (1). Danas bi bilo teško zamisliti vrijeme u kojem ljudi nisu cijenili utjecaj biljnih aromatika, primjerice, na promjenu raspoloženja pod utjecajem mirisa ruže ili limunove korice. Rane civilizacije regija Bliskog istoka, Azije i Sjeverne Afrike koristile su esencijalna ulja za prevenciju bolesti, liječenje, higijenu, estetiku, balzamiranje i duhovne svrhe. U Europi tijekom srednjeg vijeka esencijalna ulja su se koristila u parfumerijskoj industriji, dok su se tijekom osamnaestog i devetnaestog stoljeća koristila u svrhu liječenja zaraznih bolesti. Moderna povijest aromaterapije je započela u ranim 1900-im godinama nakon što je francuski kemičar René-Maurice Gattefossé zadobio tešku ozljedu u laboratorijskoj nesreći. Svoju ranu je premazao esencijalnim uljem lavande te je bio zadivljen brzim oporavkom. Nakon toga odlučio je svoju znanstvenu karijeru posvetiti istraživanju esencijalnih ulja te je osmislio izraz „aromaterapija“. Aromaterapija se može definirati i kao primjena biljnih esencijalnih ulja u preventivne ili terapijske svrhe, temeljenih na znanstvenim dokazima (2).

2.2 Moderna medicina

Tijekom porođaja roditelje proživljavaju izrazitu bol koja se doživljava kao jedno tradicionalno iskustvo koje pripada svakoj ženi dok rađa. Mnoge žene porođajnu bol opisuju kao najjaču bol koju su ikada doživjele. Često moderna medicina pokazuje da brojne patofiziološke promjene koje se događaju u organizmu trudnice tijekom bolnih podražaja mogu biti potencijalno opasne i za nju i za njezino dijete. Danas postoje farmakološke i nefarmakološke metode ublažavanja boli, dok se one farmakološke upotrebljavaju sve više (3). Analgezija postaje sve veći dio opstetričke svakodnevice (4). Najčešće primjenjivane farmakološke metode ublažavanja boli u porođaju, danas su intravenska primjena opioida i epiduralna analgezija (3). Razvijen je sve veći broj metoda analgezije čija upotreba ovisi o pravilima pojedinih ustanova, raspoloživim resursima, a danas najviše i o željama samih roditelja koje dolaze sve više informirane o vrstama analgezije (4). Sukladno tome, mnoge bi žene voljele izbjeći farmakološke invazivne metode upravljanja bolom u porođaju, a to bi uvelike moglo pridonijeti popularnosti alternativnih metoda liječenja bolova (5). Nefarmakološke metode vrlo su privlačne ženama koje su sklone što prirodnijem načinu života pa samim time i porođaja (4). Okruženje rađanja u samom okrugu primaljstva je i dalje predmet rasprave u teoriji i praksi. Uporaba aromaterapije za vrijeme porođaja dovodi do dinamike između olfaktornog sustava i do stimulacije normalnih prirodnih

procesa, što se zapravo čini fascinantnim za žene i primalje. Smatra se kako su primalje te koje koristeći aromaterapiju doprinose pozitivnom načinu porođaja (6).

2.3 Aromaterapija u porođaju

Eterična ulja poznata su po svojim blagodatima u borbi protiv raznoraznih infekcija, jačanju imunološkog sustava te u prirodnom ublažavanju bolova. Smatra se kako kemijska svojstva tih ulja potiču oslobađanje endorfina, serotoninina i encefalina. Načini na koje esencijalna ulja ulaze u tijelo su putem udisanja i apsorpcije u kožu (1). Aromaterapija je stoljećima upotrebljavana u njezi žena. Pokazalo se da uporaba eteričnih ulja ne uzrokuje štetu te ih sve više žena prihvaća (7). Korištenje eteričnih ulja biljaka koja se utrljavaju u kožu, dodavanje tih ulja u vodu ako se porođaj odvija u vodi ili korištenje eteričnih ulja u obliku pare ili dima, odnosno inhalacije podrazumijeva pojam aromaterapije (4). Mnoge žene porođaj doživljavaju kao stresan događaj. Kao metoda ublažavanja stresa i anksioznosti kod žena smatra se aromaterapija (8). Pozitivno mišljenje javnosti o korištenju alternativnih metoda poput aromaterapije u svrhu poboljšanja zdravlja je jedan od glavnih utjecaja na njihovo širenje unutar zdravstvenog sustava. U tom slučaju ni skrb za majke nije iznimka. Aromaterapija se smatra jednom od najpopularnijih metoda u primaljstvu vezano uz skrb za žene, uključujući još masažu, akupunkturu, vizualnu terapiju slikama i biljnim terapijama (2).

2.4 Aromaterapija u babinju

Zdravstveni sustavi sve više žele integrirati aromaterapiju, kao jeftinu, sigurnu i učinkovitu alternativnu metodu, a sve to kako bi se smanjila bol, mučnina, tjeskoba i u konačnici poboljšao san (9). Stres, anksioznost, postporođajna tuga i depresija su najčešći problemi koji se javljaju u babinju obzirom na psihičko stanje babinjača. Aromaterapija primijenjena tijekom porođaja smanjuje stres kod majki. Obzirom na naknadni pad razine hormona, odnosno na biološka stanja specifična za babinje, udisanje mirisa lavande tijekom četiri tjedna može spriječiti stres, anksioznost i depresiju u babinju (10, 11). Također istraživanja pokazuju kako udisanje pare ulja lavande i ružine vodice od 38-og tjedna trudnoće pa sve do šest tjedana nakon porođaja značajno pridonosi smanjenju postpartalne depresije te se preporuča upotreba aromaterapije (12).

2.5 Aromaterapija i primaljstvo

Primalja koja želi koristiti esencijalna ulja u praksi ne mora biti kvalificirana aromaterapeutkinja, ali mora proći odgovarajuću obuku kako bi bila kompetentna za provođenje aromaterapije (13). Primalje koje koriste aromaterapeutska ulja u svojoj praksi moraju nadograđivati svoje vještine i znanje vezano uz njih, dok primalje asistentice mogu obavljati aromaterapiju esencijalnim uljima samo uz nadzor educirane primalje aromaterapeutkinje koja je i pripremila odgovarajući mješavinu potrebnih ulja. One primalje koje ne primjenjuju aromaterapiju duže od godinu dana neće je moći koristiti dok ponovno ne prođu obuku. Aromaterapija služi kao sredstvo pomoći u ublažavanju bolova i nelagode u porođaju te na neki način pomaže ženama da lakše podnose fiziološke simptome koje porođaj nosi sa sobom. To je zapravo terapija koja vraća filozofiju prirodnoga porođaja. Aromaterapija se ne treba nametati ženama, već one koje to žele daju usmeni pristanak primalji.

Kriteriji za aromaterapiju:

- latentna faza porođaja;
- spontani početak porođaja ili inducirani porođaj;
- 37. do 40. tjedan gestacije;
- jednoplodna trudnoća;
- fiziološki položaj posteljice;
- *situs longitudinalis, presentatio occipitalis*;
- uredne vrijednosti krvnoga tlaka;
- AFI u granicama normale.

Primalje svoju aromaterapijsku praksu moraju zasnivati na pažnji posvećenoj ženama, zdravim principima, dostupnim znanjima i vještinama te kada god je to moguće upotpunjavati i unapređivati svoje znanje i vještine.

Kontraindikacije za primjenu aromaterapije:

- neprihvatanje od strane roditelja;
- antenatalno razdoblje, krvarenje, *placenta praevia*;
- multipla trudnoća;
- polihidramniji i oligohidramniji;
- astma ili drugi respiratorni simptomi, alergije;
- hipotenzija ili hipertenzija, preeklampsija;
- epilepsija;

- poprečni ili kosi položaj djeteta, IUGR;
- prijevremeni porođaj;
- anemija ili poremećaji zgrušavanja krvi;
- HIV pozitivna roditelja;
- komplicirane trudnoće (dijabetes, duboka venska tromboza...).

Preporučuje se minimalna doza esencijalnih ulja koja je dovoljna za učinak. Primalje kompetentne za provođenje aromaterapije imat će dostupan popis ulja te njihov način upotrebe, odnosno korištenja. Još uvijek nema dokaza da su esencijalna ulja ako se primjene na odgovarajući način apsorbirajuća ili teratogena (1). Primjena aromaterapije uz dodatak masaže roditelja, savršeno se slaže s filozofijom primaljske skrbi. Na taj se način majkama ne nudi samo relaksacija i ublažavanje boli, već se ujedno pomaže primaljama da ponovno ostvare zajedništvo sa ženama te na taj način vrate tradicionalne aspekte skrbi kao dio humanosti za vrijeme trudnoće i porođaja (14).

2.6 Esencijalna ulja

Esencijalna ulja imaju malu molekularnu masu, odnosno mogu prijeći placentarnu barijeru, što ne znači da je većina tih ulja štetna za plod. Nezrelost fetalne jetre ne može metabolizirati spojeve u više toksične tvari, za razliku od jetre odrasle osobe, što znači da je plod djelomično zaštićen od štetnih sastojaka u nekima od esencijalnih ulja. Fetotoksična esencijalna ulja zabranjuje se upotrebljavati. Važni pokazatelji toksičnosti leže u samom doziranju ulja, načinu i učestalosti primjene. Preporučuje se da primalje ne pretjeruju u korištenju ulja prilikom masaže, nego da se drže preporuka kako bi apsorpcija u krvotok bila mala i samim time se izbjegla toksičnost. Rizik od toksičnosti prilikom udisanja para esencijalnog ulja je relativno malen, iako brzina i dubina disanja utječu na brzinu njihove apsorpcije u krvotok (1). Lavanda je najčešće proučavana zbog utjecaja na bol. Mehanizam djelovanja esencijalnih ulja na bol nije poznat, a neka istraživanja podupiru njihovo korištenje (2). Lavanda ima relaksirajuće, sedativno, analgetičko, antibakterijsko, antihipertenzivno djelovanje, smanjuje bolove u mišićima, no njezino korištenje od strane nekih studija u trudnoći se ne preporučuje zbog nedostatka dokaza. Rimska kamilica ima učinak sličan kao i lavanda, djeluje kao analgetik i umirujuće za vrijeme porođaja. Mandarinina je citrus koji djeluje umirujuće, opuštajuće, probavni je stimulans, djeluje fototoksično. Jasmin djeluje antibakterijski, antiinflamatorno, analgetski, povećava samopouzdanje i optimizam. Istodobno potiče trudove, a također je koristan za izbacivanje zaostale posteljice. Ne preporučuje se korištenje jasmina ako je porođaj već

induciran farmakološkim metodama. Ruža djeluje opuštajuće, analgetski, antibakterijski, antivirusno, imunostimulirajuće i vazokonstriktivno. Potiče osjećaj blagostanja te se njezino korištenje preporučuje pri obiteljskoj anamnezi tuge i depresije. Njezino se korištenje ne preporučuje kod žena koje su imale prethodni carski rez ili rupturu maternice te ako je farmakološka indukcija porođaja u tijeku. Sjemenke komorača i anisa koriste se za povećanje proizvodnje mlijeka, a isto tako i olakšavaju porođaj. Većina aromaterapeuta ne preporučuje korištenje ulja koja imaju estrogene učinke za vrijeme trudnoće, porođaja i babinja, jer ne postoji dovoljno dokaza o štetnosti ili učinkovitosti. Inhaliranje lavande i ružmarina smanjuje stres kod dojilja, dok lavanda bolje pridonosi tomu. Ambijentalni mirisi naranče i lavande smanjuju anksioznost i poboljšavaju raspoloženje. Pepermint ima analgetički i antiemetički učinak te se preporučuje u porođaju. Primalje moraju znati koja su esencijalna ulja sigurna u trudnoći i porođaju te da neka od njih mogu djelovati nepoželjno na fiziološke funkcije tijela (1). Neželjene nuspojave su obično rijetke i minimalne te nastaju kao rezultat neprimjerenih doza i primjene (13). Preporučuje se minimalna doza esencijalnih ulja kako bi se postigao željeni učinak (1).

3 ZAKLJUČAK

Brojne studije na ljudima i životinjama ispituju utjecaj esencijalnih ulja na stres, anksioznost, odnosno raspoloženje. Iako neke studije ne pokazuju statistički značajnu razliku u postizanju očekivanog efekta, ipak su neke zaista pokazale učinkovitost (2). Studija provedena 2015. godine u Iranu navodi da su roditelje za vrijeme porođaja bile izložene udisanju esencijalnog ulja naranče. Fiziološki parametri bili su izmjereni prije same intervencije i 20 minuta nakon te nisu pokazali statistički značajnu razliku. Anksioznost je nešto više bila smanjena u eksperimentalnoj grupi (8). Aromaterapija se pokazala učinkovitom i u slučaju porođaja iz 2000. godine. Rodilje su se zahvaljujući aromaterapiji osjećale osnaženo, lakše su se nosile s porođajnim bolovima i na taj je način značajno smanjeno korištenje epiduralne analgezije. Rodiljama koje su koristile aromaterapiju kao metodu indukcije porođaja, nije bio potreban Syntocinon. Mučnina i povraćanje bili su prisutni u manje od 1% žena (1). U oba istraživanja je zaključeno kako je aromaterapija neinvazivna i učinkovita metoda koja pomaže roditeljama prevladati anksioznost i stres nakon porođaja. No autori smatraju kako se sve to moglo dogoditi samim procesom porođaja, iako su žene koje su koristile tu metodu imale značajno veći postotak spontanoga porođaja i manju stopu carskoga reza. Smatraju da veliki utjecaj u svemu tome ima podrška primalje, koja pridonosi osjećaju sigurnosti i relaksacije. Istraživanje

provedeno 2014. godine podupire djelovanje aromaterapije u smislu lakšeg podnošenja trudova te potkrepljuje kako ona pridonosi osjećaju blagostanja u smislu aromaterapijske masaže koja znatno ublažava bolove i smanjuje anksioznost, a smatra se samo dodatkom uobičajenoj primaljskoj praksi, što može utjecati na način dovršenja porođaja i smanjenje stope anestezije (1).

Iako brojne studije navode nedostatak dokaza i istraživanja kojima se možemo voditi ako želimo primjenjivati aromaterapiju za vrijeme trudnoće, porođaja i babinja, ipak postoji i dostatan broj onih koji potvrđuju njezinu učinkovitost. Aromaterapija kao takva očito pridonosi relaksaciji, iako su mišljenja podijeljena obzirom na to da samo prisustvo primalje uz rodilju, dodir i lijepa riječ mogu pridonijeti opuštajućoj atmosferi i smanjenju razine anksioznosti. Primalje su zapravo u idealnom položaju za provođenje daljnjih istraživanja, razumijevajući složenost holističkog pristupa te ujedno i subjektivnog i objektivnog mjerenja najčešće promatranih faktora.

4 Literatura:

1. Wallbank, L., Using Aromatherapy in Labour. Royal Berkshire NHS Foundation Trust. 25, 2018.
2. Avery, M. D., Supporting a Physiologic Approach to Pregnancy and Birth. UK. Wiley-Blackwell; 2013.
3. Klancir, T., Šklebar, I., Postoji li alternativa intravenskoj ili neuroaksijalnoj analgeziji prilikom poroda?; Medicinski vjesnik. 48 (1-2): 71-75, 2016.
4. Brkić, I., Klancir, T., Šklebar, I., Ima li alternative parenteralnoj ili neuroaksijalnoj analgeziji pri porođaju?; Acta Med Croatica. 71: 303-309, 2017.
5. Smith, C. A., Collins, C. T., Crowther, C. A., Aromatherapy for Pain Management in Labour. Cochrane Database Syst. Rev. 6: 7, 2011.
6. Gutteridge, K., The Multisensory Approach to Birth and Aromatherapy. Pract. Midwife. 17 (5): 26-9, 2014.
7. Tillett, J., Ames, D., The Uses of Aromatherapy in Women's Health. J Perinat Neonatal Nurs. 24 (3): 238-45, 2010.

8. Rashidi-Fakari, F., Tabatabaeichehr, M., Mortazavi, H., The Effect of Aromatherapy by Essential Oil of Orange on Anxiety During Labor: A Randomized Clinical Trial. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 20 (6): 661-4, 2015.
9. Joswiak, D., Kinney, M. E., Johnson, J. R., Kolste, A. K., Griffin, K. H., Rivard, R. L., Dusek, J. A., Development of a Health System-Based Nurse-Delivered Aromatherapy Program. *J Nurs Adm.* 46 (4): 221-5, 2016.
10. Kianpour, M., Mansouri, A., Mehrabi, T., Asghari, G., Effect of Lavender Scent Inhalation on Prevention of Stress, Anxiety and Depression in the Postpartum Period. 21 (2): 197-201, 2016.
11. Rezaie-Keikhaiea, K., Hastings-Tolsmab, M., Bouyac, S., Shojaei Shadd, F., Sarie, M., Shoorvazif, M., Younes Baranie, Z., Balouchig, A., Effect of aromatherapy on postpartum complications: A systematic review. 35: 290-295, 2019.
12. Kianpour, M., Moshirenia, F., Kheirabadi, G., Asghari, G., Dehghani, A., Arefah, D. T., The Effects of Inhalation Aromatherapy With Rose and Lavender at Week 38 and Postpartum Period on Postpartum Depression in High-risk Women Referred to Selected Health Centers of Yazd, Iran in 2015. 23 (5): 395-401, 2018.
13. Tiran, D., Mack, S., *Complementary Therapies for Pregnancy and Childbirth.* 2nd Edition. Edinburgh: Balliere Tindall; 2000.
14. Tiran, D., *Aromatherapy in Midwifery Practice.* London and Philadelphia: Singing dragon; 2016.