

Obsah

I. část

Aromaterapie v těhotenství a při porodu

Jsem těhotná	18
Průběh těhotenství v prvním trimestru	19
Obvyklé změny v těhotenství	19
1. až 3. týden	19
4. až 5. týden	20
6. až 7. týden	21
8. až 12. týden	21
Drobné potíže v prvním trimestru a jejich léčba	22
Zvedání žaludku a ranní nevolnost	22
Slabost, mdloby	23
Zadržování vody	25
Nadýmání, plynatost	26
Ucpaný nos	27
Průběh těhotenství v druhém trimestru	29
Obvyklé změny v těhotenství	29
13. až 16. týden	29
17. až 20. týden	30
21. až 24. týden	30
25. až 28. týden	31
29. až 32. týden	31
Drobné potíže v druhém trimestru a jejich léčba	32
Zácpa	32
Pálení žáhy	33
Krvácející dásně	34
Vysoký krevní tlak	34
Potíže s dýcháním a nepříjemné pocity v oblasti pánve a břicha	35
Křeče v chodidlech a lýtkách	36
Bolesti zad	38

Pajizévky, strie	38
Průběh těhotenství v třetím trimestru	40
Obvyklé změny v těhotenství	40
33. až 36. týden	40
37. až 40. týden	40
Drobné potíže v třetím trimestru a jejich léčba	41
Noční pocení	41
Křečové žíly	42
Potíže s dýcháním a nepříjemné pocity v oblasti pánve a břicha	43
Křeče v chodidlech a lýtkách	44
Zácpa	45
Bolesti zad	46
Vysoký krevní tlak	47
Bolesti břicha	48
Bolesti žeber	49
Syndrom karpálního tunelu	49
Hemoroidy	50
Svědění a vyrážka	51
Těhotenská cholestáza (městnání žluči)	52
Vaginální výtok	53
Kandidóza	54
Samoléčba těhotných pomocí aromaterapie	55
Péče o prsy	55
Alternativní metoda vyvolání porodu	55
Povzbuzení tvorby mléka	55
Ucpání mléčných žláz	56
Rozbolavělé bradavky	56
Péče o perineum	56
Oblíbené aromaterapeutické masáže v těhotenství	58
A. Energizující masáž obličeje	59
Postup	59
B. Masáž celého těla	61
Příprava	61

Effleurage	62
Obecné zásady postupu aromaterapeutické masáže pro těhotné	62
Záda	63
Zadní strana nohou	65
Otočení	66
Přední strana nohou	66
Břicho	67
Horní končetiny	68
Hruď a šije	68
Obličej	69
Rady a tipy pro těhotenskou masáž	70
C. Masáž hrudi a šije	70
Základní informace o porodu doma a porodu do vody	71
Porod doma	71
Rozvažování o porodu doma	74
Porod do vody	74
Jak pomáhá aromaterapie	76
Aromaterapie v porodní místnosti při běžném porodu	77
Obecné informace o porodu	77
Porodní plán	79
Hormony – pomocníci během kontrakcí	79
Oxytocin	80
Stresové hormony	81
Prolaktin	81
Beta-endorfin	82
Použití éterických olejů v jednotlivých porodních fázích	82
První doba porodní	82
Druhá doba porodní	83
Třetí doba porodní	84

Aromaterapeutické ošetření po porodu	86
Poporodní bolesti	86
Regenerace hráze	87
Aromaterapeutická dětská masáž	89
Přínos aromaterapeutické masáže a protahování pro kojence	90
Základní informace k aromaterapeutické dětské masáži	91
Zapamatujte si	94
Pozornost	94
Jistota	94
Komunikace	95
Tempo	95
Postup dětské aromaterapeutické masáže	96
Kontraindikace	98
Popis speciální masáže pro děti s kolikou	98

II. část

Základní informace o aromaterapii

Přínos aromaterapie	102
Zásady bezpečného použití éterických olejů	103
Bezpečnostní upozornění v těhotenství	103
Éterické oleje	105
Charakteristika éterických olejů	105
Účinek éterických olejů na psychiku	105
Kontrola kvality éterických olejů, zdroje	105
Nákup éterických olejů	106
Skládování a uchovávání éterických olejů	107
Základní metody použití éterických olejů	107
Inhalace	107
Obklady	108
Koupele	108
Odpařování	109
Lokální aplikace	110

Další praktické využití	III
Masáž	III
Ředění éterických olejů	III
Metody aromaterapeutické léčby během těhotenství	II3
Způsoby aplikace éterických olejů	II3
Masáž	II3
Koupel	II3
Pokožové difuzéry a aromalampy	II4
Obklady	II4

III. část

Popis vybraných éterických a nosných olejů

Benzoin	II6
Bergamot	II9
Citron	122
Cypřiš	125
Čajovník	128
Eukalyptus radiata	131
Geranium	134
Grapefruit	138
Heřmánek pravý	141
Heřmánek římský	144
Jalovec	147
Jasmín	150
Kadidlo	154
Kardamom	157
Koriandr	160
Levandule	164
Mandarinka	168
Máta	171
Nard	174
Neroli	177
Pačule	180

Petitgrain	183
Pomeranč	186
Růže	189
Růžové dřevo	192
Řebříček	195
Santal	198
Šalvěj	202
Vetiver	206
Ylang-ylang	209
Zázvor	212
Vhodné a nevhodné éterické oleje pro období těhotenství a porodu	216
Éterické oleje vhodné v těhotenství	216
Éterické oleje nevhodné v těhotenství	221
Nosné oleje	222
Složky rostlinných olejů	222
Stručný přehled nejdůležitějších vyšších mastných kyselin	222
Kvalita rostlinných olejů	223
Nosné oleje vhodné pro těhotné a děti	225
Jojoba	225
Mandlový olej	226
Meruňkový olej	226
Olej z lískových oříšků	227
Šípkový olej	228
Příloha A	
Fotografický průvodce masážími	
Effleurage	230
Energizující masáž obličeje	232
Masáž celého těla – záda	238
Zadní strana nohou	244
Otočení	245
Přední strana nohou	246

Břicho	249
Ruce	251
Hrud' a šije	253
Obličej	255
Dětská masáž	259
Speciální masáž pro děti s kolikou	264

Příloha B

Kontakty

Užitečné kontakty v ČR	268
Užitečné kontakty v zahraničí	270
Kontakt na autorku	271
Literatura	272
Poděkování a poznámka překladatelky	273