

# BÖLÜM 11

## AROMATERAPİ VE DOĞUMDA KULLANIMI

Ayşegül UNUTKAN<sup>1</sup>  
Ayşegül DURMAZ<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Doğum eyleminde ağrı kontrolü, doğum deneyiminin anne ve bebek açısından olumlu sonuçlanması için önemli bir basamaktır. Ağrı kontrolünde farmakolojik ve farmakolojik olmayan teknikler kullanılmaktadır. Ancak son yıllarda farmakolojik olmayan yöntemler maliyet etkinliği, uygulama kolaylığı ve yan etkilerinin az oluşu nedeniyle hem uygulayıcılar hem de kadınlar tarafından daha fazla tercih edilmektedir. Aromaterapi, en çok tercih edilen farmakolojik olmayan yöntemlerden birisidir.

Doğumda aromaterapi uygulama sıklığı giderek artmaktadır. Her teknikte olduğu gibi aromaterapide de uygulayıcıların kazanması gereken yetkinlikler bulunmaktadır. Ebe ve hemşirelerin bu yetkinlikleri kazanarak doğum eyleminde aromaterapiyi uygulamaları, doğum sonuçlarını iyileştirmektedir. Bu nedenle bu bölümde, aromaterapiye ilişkin genel bilgiler, doğum eyleminde aromaterapi uygulamalarına ilişkin önemli noktalar ve uygulama örnekleri paylaşılmıştır.

### AROMATERAPİ

Aromaterapi kelimesi, hoş koku anlamına gelen ‘aroma’ ve tedavi anlamına gelen ‘terapi’ sözcüklerinin birleşiminden oluşmaktadır. Aromaterapi; bitkilerin yaprak, çiçek, meyve, kök ve kabuk gibi bölümlerinden elde edilen yağların konsantre bir forma getirilerek tedavi amacıyla kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Ulusal Bütünsel Aromaterapi Derneği (NAHA) ise aromaterapiyi, uçucu yağların, sabit yağların ve hidrosollerin kullanımı ile bedeni dengeleyen; zihni ve ruhu iyileştirmek amacıyla uygulanan bütünsel bir tedavi yöntemi olarak tanımlamaktadır. Aromaterapi, Ulusal Tamamlayıcı ve Bütünleştirici Sağlık Merkezi (NCCIH; National Center for Complementary and Integrative Health) sınıflamasına göre de, zihin-beden uygulamaları arasında yer alır.

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, aysegul.unutkan@ksbu.edu.tr

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, aysegul.durmaz@ksbu.edu.tr

aromaterapiyi iyi bir seçenek haline getirmektedir.<sup>30-31</sup> Aromaterapinin daha yaygın kullanılması için atılacak adımların, doğum hizmetlerinin iyileştirilmesine ve ebelik/hemşirelik bakımının güçlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Buckle J. (2015). *Clinical Aromatherapy; Essencial Oils in Healthcare*. New York: Churchill Livingstone.
2. The Aromatherapy Factory. (2018). History of Aromatherapy. (<https://thearomatherapyfactory.com/p/history-of-aromatherapy>'nden ulaşılmıştır.)
3. Rathfisch, G. (2019). *Kadın Sağlığında Klinik Aromaterapi* (1. Baskı). Çukurova Nobel Tıp Kitabevi. Antalya.
4. Reis D, Jones T. Aromatherapy: Using Essential Oils as a Supportive Therapy. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 2017; 21(1), 16-19.
5. Boire, N. A. Essential oils and future antibiotics: new weapons against emerging'superbugs'? *Journal of Ancient Diseases and Preventive Remedies*, 2013; 1(2), 105.
6. Tisserand, R, Young, R. (2014). *Essencial Oil Safety; A Guide For Healthcare Professionals*. New York: Churchill Livingstone.
7. Ayçeman, N. (2008). Aromaterapi (1. Baskı). Konya: İnci ofset.
8. Herz, R.S. Aromatherapy facts and fictions: A scientific analysis of olfactory effects on mood, physiology and behavior. *In International Journal of Neuroscience*, 2009; 119(2), 263-290.
9. Tiran, D. (2000). *Clinical aromatherapy for pregnancy and childbirth*. (2nd ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone.
10. Walls, D. Herbs and Natural Therapies for Pregnancy, Birth and Breastfeeding. *International Journal of Childbirth Education* 2009;24: 29-37.
11. Rijnders M, Baston H, Schonbeck Y, Van der Pal K, Prins M, Green J, et al. Perinatal factors related to negative or positive recall of birth experience in women 3 years postpartum in the Netherlands. *BIRTH*. 2008; 35(2): 107-116.
12. Unutkan, A., Balcı Yangın, H. Doğumda Aromaterapi ve Masaj. *Turkiye Klinikleri J Obstet Womens Health Dis Nurs-Special Topics*, 2017;3(2):115-21.
13. Tillet, J, Ames, D. Theuses of Aromatherapy in Women's Health. *Journal of Perinatal and Neonatal Nursing*, 2010;24(3): 238-45.
14. Burns, E, Zobbi, V, Panzeri, D, Oskrochi, R, Regalia, A. Aromatherapy in childbirth: A pilot randomised controlled trial. *BJOG An Int J Obstet Gynaecol*, 2007;114(7):838-844. doi:10.1111/j.1471-0528.2007.01381.x
15. Karabulut, H. (2014). Doğum Eyleminde Aromaterapinin Etkileri [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
16. Esmaelzadeh-Saeieh, S, Rahimzadeh, M, Khosravi-Dehaghi, N, Torkashvand, S. The effects of inhalation aromatherapy with boswellia carterii essential oil on the intensity of labor pain among nulliparous women. *Nurs Midwifery Stud*, 2018;6(4):162-167. doi:10.4103/nms.nms.
17. Chen, S, Wang, C, Chan, P, et al. Labor pain control by aromatherapy : A meta-analysis of randomized controlled trials. *Women Birth*, 2018. doi:10.1016/j.wombi.2018.09.010.
18. Smith, C,A, Collins, C,T, Crowther, C,A. Aromatherapy for pain management in labour. *Cochrane Database Syst Rev*. 2011;6(7): doi:10.1002/14651858.CD009215 6.
19. Tanvisut, R, Traisrisilp, K, Tongsong, T. Efficacy of aromatherapy for reducing pain during labor: a randomized controlled trial. *Arch Gynecol Obstet*. 2018;297(5):1145- 1150. doi:10.1007/s00404-018-4700-1 7.
20. Yazdkhasti, M, Pirak, A. The Effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women. *Complement Ther Clin Pract*. 2016;25:81-83. doi:10.1016/j.ctcp.2016.08.008

21. Kheirkhah, M, Valipour, NS, Neisani, L, Haghani, H. A controlled trial of the effect of aromatherapy on birth outcomes using “ rose essential oil “ Inhalation and foot bath. *J Midwifery Reprod Health*, 2013;(1):4-9. doi:10.22038/jmrh.2013.2058.
22. Kaviani, M, Maghbool, S, Azima, S, Tabaei, MH. Comparison of the effect of aromatherapy with *Jasminum officinale* and *Salvia officinale* on pain severity and labor outcome in nulliparous women. *J Nurs Midwifery Res*. 2014;19(6):666- 672. 14.
23. Dhany, A,L, Mitchell, T, Foy, C. Aromatherapy and Massage Intrapartum Service Impact on Use of Analgesia and Anesthesia in Women in Labor: A Retrospective Case Note Analysis. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 2012;18(10):932-8.
24. Hongratanaworakit T. Relaxing Effect of Rose Oil on Humans. *Natural Product Communication*, 2009;4(2):291-6.
25. Raju, J, Signh, M. Effectiveness of aromatherapy and biofeedback in promotion of labour outcome during childbirth among primigravidas. *Health Science Journal*. 2015;9(1):1-5.
26. 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*. 2015;20(6):661-664. doi:10.4103/1735- 9066.170001.
27. Burns, E,E, Blamey, C, Ersser, S,J, Barnetson, L, Lloyd, A,J. An Investigation into the use of aromatherapy in intrapartum midwifery practice. *J Altern Complement Med*. 2000;6(2):141-147. doi:10.1089/acm.2000.6.141.
28. Hodnett, E,D, Gates, S, Hofmeyr, G,J, Sakala, C. Continuous support for women during childbirth. *The Cochrane Library*. 2013; Issue 7: CD003766.
29. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği. URL: <http://www.shgm.saglik.gov.tr/TR,9843/yonetmelik.html>.
30. Ergi, A, Mallı, P. Doğumda Kullanılan Aromaterapiler: Sistemik Derleme. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2019;5(2):72-80. doi:10.30934/kusbed.496775.
31. Baltacı, N. Tülek Deniz, H. Tamamlayıcı ve Bütünleşik Bir Bakım Uygulaması: Aromaterapi. *International Social Sciences Studies Journal*, 2019; 5(32): 1802-1809.