



## DOĞUMDA KULLANILAN AROMATERAPİLER: SİSTEMATİK DERLEME

## AROMATHERAPY IN CHILDBIRTH: A SYSTEMATIC REVIEW

Ayla Ergin<sup>1\*</sup>, Pınar Mallı<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Kocaeli, Türkiye

<sup>2</sup>Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Programı, Kocaeli, Türkiye

ORCID iD: Ayla Ergin: 0000-0002-2762-2403; Pınar Mallı: 0000-0003-2368-7725

\*Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Ayla Ergin, e-posta / e-mail: ayla.ergn@gmail.com

Geliş Tarihi / Received: 13.12.2018

Kabul Tarihi / Accepted: 15.04.2019

Yayın Tarihi / Published: 20.05.2019

## Öz

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, doğumda kullanılan aromaterapiler hakkında güncel bilgi ve çalışmalarını sistematik olarak analiz etmek, ülkemizin ebelik bakım modelinde kullanımı ile ilgili öneriler getirmek ve bu konu ile ilgili yapılacak araştırmalara öncülük etmektir.

**Yöntem:** Çalışma için Scopus, PubMed, EBSCO host, Science Direct ve Ulusal Tez Merkezi, Dergi Park, Ulakbim, Türk Medline ve Türkiye Atıf Dizini arama motorları kullanıldı ve erişilen 82 makale bu çalışmaya dahil edildi. "Aromaterapi ve doğum ağrısı" ve "aromaterapi ve doğum" anahtar kelimeler kullanılarak son 18 yılda (Ocak 2000-Ekim 2018), İngilizce ve Türkçe tam metnine ulaşılabilen, randomize kontrollü deneysel çalışmalar, sistematik inceleme ve meta analiz çalışmaları alınarak incelendi.

**Bulgular:** Çalışmaya uygunsuzluğu açısından 30 çalışma dışlandı. PRISMA (2009) bildirim kriterleri esas alınarak analiz edildi. Yapılan analizde, 18 çalışmanın randomize kontrollü, 6 çalışmanın ise deneysel çalışma olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 2 sistematik inceleme, 2 meta analiz, 1 retrospektif ve 1 prospektif çalışma yapıldığı gözlemlenmiştir. En çok İran'da (15) yapılan çalışmaya rastlanılmıştır. Ülkemize ait sadece iki çalışma olduğu belirlenmiştir.

**Sonuç:** Doğumda kullanılan aromaterapiler, anksiyeteyi azaltabilir, gevşemeyi kolaylaştırabilir ve doğum ağrısını hafifletebilir. Yorgunluk, doğum süresi, doğum sonuçları ve anne memnuniyeti üzerine de pozitif etkileri yapılan çalışmalarda bildirilmiştir. Ayrıca ebe ve hemşirelere tamamlayıcı tedavileri kullanmak üzere ülkemizde de yetkinlikler verilmesine, randomize kontrollü ve meta-analiz çalışmaları ile güçlü kanıtların elde edilmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Aromaterapi, doğum ağrısı, tamamlayıcı ve alternatif tedavi, hemşirelik, ebelik

## Abstract

**Objective:** The purpose of this study was to analyze the current studies and knowledge about aromatherapies used during childbirth, to bring evidence-based recommendations to our countries midwifery care model and to shed light into the fore-coming studies.

**Methods:** Scopus, PubMed, EBSCO host, Science Direct ve Ulusal Tez Merkezi, Dergi Park, Ulakbim, Turk Medline, Turkish Citation Index were used to search the current literature and 82 articles were retrieved. The key words used for search included "aromatherapy and labor pain" and "aromatherapy and childbirth". Articles published within the past 18 years (January 2000 - November 2018) either in Turkish or in English were considered if they were performed as controlled randomized experimental studies.

**Results:** Thirty studies were excluded due to their unsuitability to the study. The studies were evaluated based on PRISMA (2009) assessment criteria. In the analysis, it was determined that 18 studies were randomized controlled and 6 studies were experimental studies. In addition, 2 systematic reviews, 2 meta-analyzes and 1 retrospective, 1 prospective study were also observed. Most of the studies (15) reviewed were from Iran. Only two studies were found from our country.

**Conclusion:** The aromatherapy used during labor may decrease anxiety, increase relaxation, and ease labor pain. Studies reported positive effects of aromatherapy on exhaustion, labor duration, labor outcomes and the mother's satisfaction of the birth. In addition, it is our opinion that the authorization of nurses and midwives to use aromatherapy on their patients in our country and further randomized controlled studies are needed to provide more evidence for the use of aromatherapy.

**Keywords:** Aromatherapy, labour pain, complementary and alternative therapy, nursing midwifery



## Giriş

Doğum süreci her ne kadar doğal bir süreç olarak görülse de doğum yapan kadın, ciddi fizyolojik değişikliklerin yanında, rahatsızlık, gerginlik ve onu zorlayacak duyuşal değişikliklerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu değişiklikler nedeniyle kadınlar daha çok farmakolojik olmayan yöntemleri kullanmak istediklerini belirtmektedirler.<sup>1-7</sup> Her kadın ve doğum kendine özgüdür ve her yaşanan doğum ağrısı gebenin fiziksel, psikolojik, çevresel, psikolojik, politik ve duyuşal durum gibi pek çok faktörlerden etkilenir. Tıp bilimindeki ilerlemenin aksine, doğum ağrısını kontrol etmek hala obstetri biliminde zorlu alanlardandır. Medikal model ve farmakolojik yöntemler dışında ebelik bakım modelleri ve ilaç dışı yöntemler de doğum ağrısına yönelik tutumları değiştirebilir. Ağrının doğal bir süreç olarak kabul edildiği bu anlayışta, ebelik bakım modellerinin uygulanması ile doğumda yaşanan ağrı ve anksiyete azaltılabilir.<sup>1-7</sup>

Doğum ağrısı ile baş etmede kullanılan en eski ilaç dışı yöntemlerden biri de aromaterapilerdir. Aromaterapilerin doğumda ağrı ve psikolojik etkilerini yönetmek için etkili bir yol olduğuna ilişkin çalışmalar daha çok 1996-2002 yılları arasında hız kazanmıştır ve günümüzde kanıt düzeyi yüksek çalışmalar giderek devam etmektedir.<sup>4,6,7</sup> Aromaterapiye ait kanıtlar literatürde genellikle (Kanıt düzeyi III) şeklinde yorumlanmaktadır.<sup>8,9</sup>

Kadınlar genellikle kültürel yapılarına uygun tamamlayıcı tedavi yöntemlerini; aile planlamasında, antenatal semptomları, intrapartum konforu ve doğumun ilerlemesini yönetmek ya da doğum sonu yorgunluk ve gerginliklerini azaltmak için daha fazla tercih etmektedirler.<sup>10,11</sup> Obstetride ise, tamamlayıcı ve alternatif tedavi (TAT) yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Obstetri alanında TAT kullanma eğilimi o kadar yüksektir ki, bazı ülkeler bu yöntemlerin uygulanmasını hemşirelik eğitimi müfredatına dâhil etmişlerdir.<sup>2,12,13</sup> Ayrıca tıp fakültesi öğrencilerinin TAT eğitimini aldıklarını gösteren kanıtlar vardır. Hemşirelik ve Ebeler Konseyi de (Nursing and Midwifery Council) TAT kullanımını ile ilgili kılavuzlarının kullanımını önermektedir.<sup>14</sup>

Doğumda ağrı yönetiminin sağlanmasına ilişkin en yaygın olarak kullanılan tamamlayıcı tıp ve uygulamaları, *zihin-beden müdahaleleri* (yoga, hipnoz, gevşeme terapileri), *tüm tıbbi sistemler* (homeopati, geleneksel Çin tıbbı), *elle iyileştirme yöntemleri* (refleksoloji), *farmakolojik ve biyolojik tedaviler*, *biyo-elektromanyetik uygulamalar* (miknatıslar) ve *bitkisel tıp* şeklinde özetlenebilir.<sup>1,15</sup>

Aromaterapiler, bitkilerin kök, yaprak, kabuk, tohum ve çiçeklerinden damıtma yoluyla elde edilen uçucu, kokulu bitki yağlarının kullanımını içeren bitkisel tıp uygulamalarıdır.<sup>15</sup>

Çok eski çağlardan itibaren insanoğlunun doğal ürünleri ve bitkileri hastalıkların iyileştirilmesi ya da sağlığın korunması amacıyla kullandığı bilinmektedir. Yaklaşık 6000 yıllık bir geçmişe sahip olan aromaterapinin ilk olarak mumya yapımında eski Mısır uygarlığında kullanıldığı ve 1872 yılında Mısır papirüsü "Ebers" el yazmasında, aromatik tıbbi ifadesinin yer aldığı bildirilmiştir.<sup>16,17</sup> Günümüzde kullanıldığı şekli ile modern aromaterapinin babası Dr. René-Maurice Gattefossé'dir. Fransız Kimyager Doktor Gattefossé (1936), laboratuvarında yaptığı bir deney esnasında kaza ile gaz lambası ile elini yakmış, o sırada elinde bulunan şişeden dökülen lavanta yağının elini süratle iyileştirdiğini fark etmiştir. Daha sonra yaptığı araştırmalar sonucunda yağların, güçlü antiseptik, mikrop öldürücü, iyileştirici, hızlı hücre yenileyici etkilerinin olduğunu saptamıştır. Ayrıca aroma yağlarının kan dolaşımı yardımı ile lenf sistemine ulaştığını

ve ekstrasellüler (hücreler arası) sıvı yolu ile iyileştirdiğini de kanıtlamıştır.<sup>16,17</sup>

Eski uygarlıklarda tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemi olarak kullanılan otlar, İbni Sina'nın Küçük Tıp Kanunu kitabında da uzun uzun anlatılmaktadır.<sup>18</sup>

20. yüzyılın sonlarında ve 21. yüzyılda aromaterapiler daha çok kullanılmaya başlamış önemi, popüleritesi ve yaygın kullanımını nedeniyle "aroma bilim terapisi" olarak kabul edildiği literatürde bildirilmiştir.<sup>19</sup> Aromaterapi adını "aroma" kelimesinden alır, yani koku veya koku ile tedavi anlamına gelir. Bu tedavi kısaca, bir kişinin aklını, bedenini ve ruhunu iyileştirmenin doğal bir yoludur.<sup>19,20</sup>

Güçlü bir tarihsel geçmişe sahip bu tamamlayıcı tıp tedavileri konusunda Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) de, kronik hastalıkların tedavisinde veya yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde aromaterapilerin önemli bir rolü olduğunu belirtmektedir. Ayrıca geleneksel tıp stratejisi DSÖ tarafından yeniden inşa edilerek, 2014 yılından itibaren on yıllık süre içerisinde kurslar düzenlenmesini, ağrıyı hafifletmek, stres ve anksiyeteyi azaltmak için aromaterapi kullanılması tavsiye etmektedir.<sup>21,22</sup>

Günümüzde ise en çok doğum sırasında masaj, banyo, ayak banyosu ve inhalasyon yolu ile aromaterapiler yaygın olarak kullanılmaktadır. Doğum sırasında aromaterapi uygulaması ise genellikle gül, lavanta, neroli, adaçayı vb. esansiyel yağların travaydaki annenin cildine sürülmesi ya da inhalasyonu şeklinde uygulanır. Bebeğin inişi ve doğumunun gerçekleştiği ikinci evrede ise, anneye nane yağının güç hissi verdiği, lavanta yağının panik duygusunu azalttığı ve kontraksiyonları güçlendirdiği için önerilmektedir.<sup>2,6,7,18,20,23,24</sup> Doğum sırasında sık kullanılan aromaterapi uygulamaları Çizelge 1'de gösterilmiştir.<sup>20,23,25-27</sup>

**Çizelge 1.** Doğumda kullanılan esansiyel yağlar<sup>20,23,25-27</sup>

Yaygın kullanılan adı	Kullanım nedeni
Adaçayı	Kontraksiyonları arttırmak, ağrıyı azaltmak
Okaliptus	Nazal konjesyonu azaltmak
Günlük Yağı-Sığla Yağı	Anksiyete ve ağrıyı azaltmak
Lavanta	Anksiyete ve ağrıyı azaltmak
Yasemin	Ağrı ve depresyonu azaltmak
Limon	Anksiyete, depresyon ve ağrıyı azaltmak
Mandalina	Gevşemeyi sağlamak
Portakal yağı	Gevşemeyi sağlamak
Turunc çiçeği (Neroli)	Gevşemeyi sağlamak
Nane	Bulantı ve kusmayı önlemek
Roma Papatyası	Gevşeme ve sırt ağrısını azaltmak
Gül	Anksiyeteyi azaltmak
Ylangylang	Gevşemeyi sağlamak ve depresyonu azaltmak

Aromaterapinin analjezik etkisinin mekanizması açık değildir. Esansiyel yağların kullanımı altında meydana gelen fizyolojik süreçlerin değişimleri üzerine yapılan çalışmalarda, yaşamsal belirtilerde önemli değişiklikler yaratmadığı, ancak bu yöntemin duyuş durumunu önemli ölçüde iyileştirdiği ve kaygı hissini azalttığı bildirilmiştir. Uçucu yağlar, sakinleştirici ve rahatlatıcı bir etki ile endojen nörotransmitterlerin salınımını artırır. Cilde sürülebilir, doğrudan veya ısıtıcı yolu ile solunabilirler. Aromaterapi, anksiyetenin azalması için de yararlıdır. Lavanta ve günlük yağı (sığla yağı-frankincense yağı) bu amaçla kullanılmaktadır. Doğumda akupresör (bası) noktalarına esansiyel yağların kullanılması ya da ayak banyosu ile birlikte kullanılması da yararlı olabilir.<sup>2,5,6</sup>

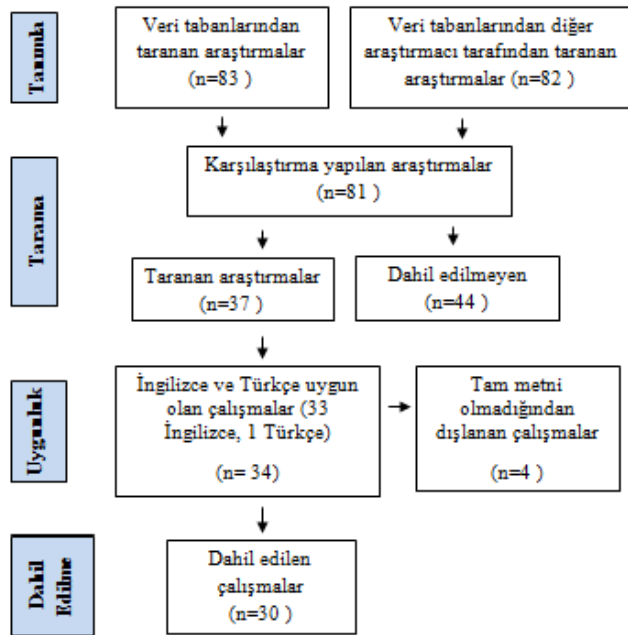
Bu çalışmanın amacı; doğumda kullanılan aromaterapiler hakkında güncel bilgi ve çalışmaları sistemik olarak incelemek ve ülkemizin ebeler bakım modelinde kullanımı ile ilgili yüksek kanıtlı öneriler sunmak ve bu konu ile ilgili yapı-

lacak araştırmalara öncülük etmektedir.

## Yöntem

Sistemik bir derleme olan bu çalışmada, makalelerin tanımlanması ve seçilmesi gibi tüm ayrıntılar, PRISMA (Sistemik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri-2009) yönergelerinden yararlanılarak yürütüldü.<sup>29</sup> Çalışmanın evrenini Scopus, PubMed, EBSCO Host, Science Direct ve Ulusal Tez Merkezi, Dergi Park, Ulakbim, Türk Medline ve Türkiye Atıf Dizini gibi arama motorları kullanılarak erişilen 82 çalışma oluşturdu. “Aromaterapi ve travay”, “aromaterapi ve doğum ağrısı”, “aromaterapi ve doğum”, “aromaterapi ve tamamlayıcı tedaviler”, “aromaterapi ve klinik çalışmalar” anahtar kelimeleri kullanılarak son 18 yılda (Ocak 2000-Aralık 2018), İngilizce ve Türkçe yayınlanan, tam metnine ulaşılabilen, randomize kontrollü deneysel çalışmalar incelendi. İlk incelemede 82 çalışma elde edildi ve bu çalışmalardan sadece 4 çalışmanın tam metnine ulaşılamadı. Ayrıca, 3 editöre mektup, 38 derleme, 5 Persçe yayınlanmış çalışma, bir poster ve bir kitap bölümü çalışma kriterlerine uymadığından dolayı çalışmaya dahil edilmedi. Türkçe metin tarama sırasında ise “aromaterapi ve doğum” anahtar kelimeleri ile 1 tez çalışması ve 3 derlemeye ulaşılmış, çalışma kriterlerine uygun olmadığından dolayı sadece İngilizce olan 30 randomize kontrollü ve deneysel çalışma analiz edildi (Çizim 1).

**Çizim 1.** Çalışma akış şeması: PRISMA 2009 Bildirimi kriterleri esas alınarak çalışma hazırlanmıştır<sup>29</sup>



## Bulgular

Çalışmamızda sırasıyla İngiltere (2), İtalya (1), Avustralya (1), Türkiye (2), Hindistan (3), Mısır (1), Endonezya (1), Suudi Arabistan (1), Tayland (1), Çin (2) ve İran (15) olmak üzere toplam 30 çalışma elde edilmiştir. On sekiz çalışma randomize kontrollü çalışma olup, 6 çalışmanın ise deneysel çalışma grubunda olduğu görülmüştür. İki sistemik inceleme, 2 meta analiz ve 2 izlem çalışmasının (bir retrospektif, bir prospektif çalışma) da olduğu gözlenmiştir. Analize alınan tüm çalışmaların yazar adı ve yılı, çalışma yeri ve planı, örnekleme, veri toplama araçları ve ölçümler, girişim, bulgular ve en önemli sonuçları

Çizelge 2’de özetlenmiştir.

## Tartışma

Aromaterapi farmakolojik olmayan bir yöntem olarak kabul edilmekte, gebeler tarafından güvenli ve uygun maliyetli olduğundan yaygın kullanılmaktadır. Son yıllarda obstetri ve ebelik alanında birçok araştırmacı bu konu ile ilgilenmiş ve özellikle 2011 yılından itibaren çalışmaların arttığı gözlemlenmiştir. Çalışma sonuçları, doğumda kullanılan aromaterapilerin sadece fiziksel rahatsızlıkları gidermediği, aynı zamanda masaj gibi diğer yöntemlerle birlikte kullanıldığında sağlık personeli ve gebe arasında empati, sevgi ve güven ilişkisinin geliştirilmesine yardım ettiği bildirilmektedir. Ayrıca doğum ağrısında, doğumdaki anksiyete, yorgunluk, doğum süresi, doğum sonuçları ve anne memnuniyeti üzerine pozitif etkileri de gösterilmiştir.<sup>39,45</sup> Bizim yaptığımız bu sistemik incelemede, en çok İran’da yapılan çalışmalara rastlanmıştır. Ülkemize ait ise, sadece iki çalışma olduğu belirlenmiştir. Türkiye’de yapılan ilk çalışma, Karabulut’un 2014 yılında doğum eyleminde aromaterapinin etkilerini incelediği çalışmadır. Bu çalışmada, doğumun latent fazında değerlendirilen ağrı ortalama puanları gruplar arasında anlamlı fark belirlenmemiş, aromaterapi grubunda ise aktif ve geçiş fazında gebelerin doğum ağrısını daha az algıladıkları bulunmuştur.<sup>28</sup> İkinci çalışma ise, Cenkeci ve Nazik tarafından Adana ilinde yapılmıştır. Bu çalışmada da deney grubunda 30, kontrol grubunda 30 olmak üzere toplam 60 gebe ele alınmış, ağrı, rahatlık ve memnuniyet düzeyleri incelenmiştir. Doğumun tüm evrelerinde gruplar arası farklılıklar bulunmuştur. Doğumun ilk evresinde aromaterapinin ağrı algısını azalttığı, rahatlık ve memnuniyet düzeylerinin ise arttırdığı belirlenmiştir. Çalışma sonucunda, aromaterapinin doğum ağrısı ile baş etmede ve rahatlık düzeyini arttırmada etkili bir müdahale olduğu bildirilmiştir.<sup>44</sup> Literatürde ise, doğumda aromaterapi kullanımı ile ilgili ilk çalışma, 2000 yılında Burns ve ark tarafından, esansiyel yağların kullanımı ile 8058 kadınla yapılmıştır. Kadınların sadece %1’i hafif bir hoşnutsuzluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Yine aynı çalışmada doğum ağrısının şiddetini ve sezaryen doğumların sayısını önemli ölçüde etkilemediği ancak, doğum sırasında korku ve endişeyi azaltmakta ve doğum sırasında anestezi ihtiyacını azaltmakta aromaterapilerin etkili olduğu vurgulanmıştır.<sup>30</sup> Yine benzer çalışmalarda esansiyel yağların bazen cilt tahrişlerine neden olabileceği, deri üzerinde bir yama testi yapmak oluşabilecek alerjileri kontrol edilebileceği vurgusu yapılmıştır.<sup>23,30</sup> Yazdkhasti ve ark’ın İran’da (2016) yaptıkları diğer bir çalışmada ise, lavantanın doğum ağrısını azaltmada etkili olduğu vurgulanmıştır.<sup>7</sup> Hindistan’da 2015 yılında yapılan bir çalışmada ise, 600 nullipar kadın 3 gruba ayrılmış, ilk gruba aromaterapi, (n=200) ikinci gruba biyofeedback (uygulamalı fizyopsikolojik geri bildirim) (n=200) uygulanmış, üçüncü grup ise kontrol grubu (n=200) olarak belirlenmiş, doğum süreleri ve ağrı algılamaları değerlendirilmiştir. Aromaterapi ve biyofeedback grubunda ağrı ve doğum sürelerinin anlamlı olarak azaldığı rapor edilmiştir.<sup>38</sup> Saeieh ve ark’ın 2018 yılında 126 kadın ile yaptıkları çalışmada ise, aromaterapi grubunda ağrı şiddetinin anlamlı derecede düşük olduğu görülmüştür. Genel olarak yapılan çalışmalar aromaterapinin doğum ağrısına etkili olduğunu, doğum süresini kısalttığını, ayrıca doğumdaki kaygı ve anksiyeteyi de azalttığını bildirmektedir.<sup>7,20,23,25-27,48</sup>

Çizelge 2. Araştırmaya dahil edilen aromaterapi ile ilgili çalışmalar

Yazar Adı ve Yılı	Çalışma Yeri ve Planı	Örnekler Katılımcılar	Veri Toplama Araçları ve Ölçümler	Girişim	Temel Bulgular	Sonuç
Burns ve ark. 2000 <sup>30</sup>	İngiltere	8.058 doğum (1990-1998) incelenmiştir.	Retrospektif çalışma. Annelerin anksiyete puanları, doğum eylemi sonuçları, analjezik ve oksitosin kullanımı ve diğer semptomlar incelenmiştir.	Lavanta esansiyel yağları ile yapılan aromaterapinin etkinliği değerlendirilmiştir.	Annelerin % 50'den fazlası aromaterapiyi yararlı olarak değerlendirmiş ve sadece% 14'ü yararlı bulmuştur. Primigravidaların % 8'inden fazlası ve multigravidaların % 18'i, esansiyel yağlar kullanılmadan doğum sırasında herhangi bir ağrı kesici kullanmamışlardır. Lavanta esansiyel yağları ile yapılan aromaterapinin doğum ağrısının şiddetinde ve sezaryen doğumlarının sayısında önemli ölçüde etkilemediğini ancak, doğum sırasında korku ve anksiyeteyi azaltmakta ve doğum sırasında da anestezi ihtiyacını azaltmada etkili olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca, aromaterapinin kontraksiyon bozukluğu olan kadınlarda doğum kasılmalarını artırmada etkili olduğu belirtilmiştir. Aromaterapinin çok az sayıda yan etkisi olduğunu bildirmiştir (% 1).	Tamamlayıcı bir terapi yöntemi aromaterapinin ebellek uygulamasına dahil edilmesinin başarılı bir örneğini temsil etmekte ve gelecekteki araştırmalar için bir temel oluşturduğu bildirilmektedir.
Burns ve ark. 2007 <sup>14</sup>	İtalya	Randomize Kontrollü Çalışma (RKÇ) (251 deney, 262 kontrol grubu)	Aromaterapinin operatif doğum, spontan doğum, analjezik kullanımı, membranların durumu, epizyotomi, doğum süresi, Apgar Skorları ve neonatal yoğun bakım ünitesine transfer oranları gibi intrapartum sonuçlar değerlendirilmiştir.	Beş aromaterapi seçeneklerinden biri Roma papatyası (Chamaemelumobile), Çingirak adaçayı (Salviasclarea), Akgünlük (Boswelliacarteri-Hint tütsüsü), Lavanta (Lavandula augustifolium) ve Mandalina (Citrusreticulata) uygulanmıştır.	Nulliparlar için aromaterapi grubunda ağrı daha az algılanmış, sezaryen oranları, doğumun birinci ve ikinci evresinde oksitosin kullanımı arasında gruplar arasında fark bulunmamıştır. Kontrol grubunda ise YDYBÜ'ne (yenidoğan yoğun bakım ünitesine) transferin daha fazla olduğu belirlenmiştir.	Birçok intrapartum sonuca etkili olduğundan aromaterapi kullanılımasının mümkün olduğu ve gelecekteki araştırmalara yarar sağladığını gösterilmiştir.
Smith ve ark. 2011 <sup>15</sup>	Avustralya	Sistemik inceleme 2 RKÇ (535 kadın)	Doğumda ağrı tedavisinde aromaterapinin maternal ve perinatal morbidite üzerine etkilerini incelemek amacıyla planlanmıştır.	Plasebo ile birlikte aromaterapiyi, doğum eyleminde ağrı yönetiminin tedavi ve diğer ilaç dışı yöntemler ile karşılaştıran randomize kontrollü çalışmalar incelenmiştir.	Çalışmalar, farmakolojik ilaç gereksinimi, spontan vajinal doğum ya da doğum eylemi süreleri açısından değerlendirilmiştir. Gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.	Doğumda ağrı yönetimi için aromaterapinin rolünü değerlendiren çalışmaların eksikliği bildirilmiş, yeni ve ileri araştırmalara gereksinim olduğu vurgusu yapılmıştır.
Vardanjani ve ark. 2012 <sup>31</sup>	İran	120 RKÇ (60 deney, 60 kontrol grubu)	Epizyotomi bakımında aromatik yağların kullanımının postpartum perineal ağrı (VAS-GKÖ) ve yara iyileşmesi üzerine etkisi (REEDA) skalası ile incelenmiştir.	Deney grubuna kurkumin (zerdaçalın içindeki madde) yağı, kontrol grubuna ise povidon-iyot verilmiş ve insizyon bölgeleri doğum sonrası 10. günde değerlendirilmiştir. Kontrol grubuna ise rutin bakım uygulanmıştır.	Aromaterapi grubunda REEDA'nın toplam puanları daha iyi olduğu, ancak GKÖ puanları arasında anlamlı fark bulunmadığı, Kurkumin uygulama- sının epizyotomi iyileşme sürecine olumlu etkisi olduğu bildirilmiştir.	Epizyotomi bakımında povidon-iyot yerine kurkumin yağının uygulanması önerilmektedir.
Dhany ve ark. 2012 <sup>32</sup>	İngiltere	1079 kadın (601 nullipar ve 478 multipar kadın)	Aromaterapi ve masaj intrapartum servisinin (AMIS), doğum sırasında analjezi gereksinimi üzerine etkisini belirlemek amacıyla planlanmıştır.		AMIS grubunun epidural, spinal ve genel anestezi oranlarının anlamlı derecede düşük olduğu izlenmiştir.	Aromaterapi ve masaj her türlü intrapartum anestezi oranını azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğu vurgulanmıştır. Bu hizmetler, doğumda genel anestezi oranlarını azaltmada etkili ve geleneksel ebellek uygulamasına faydalı olduğu bildirilmiştir.
Vakilian ve Keramat 2013 <sup>33</sup>	İran	RKÇ 59 deney 60 kontrol grubu	Lavanta aromalı solunum yöntemlerinin doğum süresine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.	%1.5 lavanta yağı ve solunum tekniği (solunum maskesi-inhalasyon yolu ile) diğer gruba ise sadece solunum teknikleri uygulanmıştır.	Doğum süresi, deney grubunda kontrol grubuna göre daha kısa sürdüğü gözlenmiştir.	Doğum süresini azaltmak için aromaterapinin kullanılabileceğini bildirilmiştir.
Alavi ve ark. 2013 <sup>34</sup>	İran	120 RKÇ (40 kişilik 3 ayrı grup)	Aromaterapinin doğum ağrısı üzerine etkisi GKÖ ile değerlendirilmiştir.	I.gruba herhangi bir girişim yapılmamış, II. gruba yasemin yağı ile masaj, III. gruba ise, yasemin yağı (inhalasyon yolu ile) uygulanmıştır. Masajlar 20 dakika boyunca (omurganın omuz-yan-sakral bölgesine) düzenli olarak yapılmıştır.	Aromaterapinin olumlu etkilerinin olduğu gösterilmiştir.	Anne ölümlerinin azaltılmasında önemli bir faktör olan anne ve bebeklerin sağlığı konusunda bilinçli seçimler yapmak ve etkili bir şekilde sürdürülmesine yardımcı olmak amacıyla aromaterapilerin kullanılabileceği bildirilmiştir.
Joseph ve Fernandes 2013 <sup>36</sup>	Hindistan	40 (20 deney, 20 kontrol grubu) ön test-son test	Primipar annelerde yasemin yağı ile yapılan masajın birinci evrede ağrı üzerine etkisi incelenmiştir.	Deney grubuna 30 dakika ara ile 3 kez yasemin yağı (sırt masajı) uygulanmış ve kontrol grubuna ise rutin bakım verilmiştir.	Bu çalışmada, yasemin yağı ile yapılan masajın doğumun birinci evresindeki ağrısının azaltılmasında etkisi olduğu belirlenmiştir.	Primigravida anneler arasında doğumun ilk evresinde yasemin yağı yapılan masajın doğum ağrısını azaltmada etkili olduğu ve bakım protokollerinde yer alabileceği

Kheirkhah ve ark. 2014 <sup>2</sup>	İran	108 RKÇ (36 kişilik 3 ayrı grup)	Nullipar kadınlarda, aromaterapi ile gül yağı ve ılık ayak banyosunun anksiyete üzerindeki etkilerini karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır.	I. deney grubuna 10 dakikalık inhalasyon ve gülyuğu ile ayak banyosu, II. gruba 10 dakikalık bir ılık su banyosu verilmiştir. III. grup olan kontrol grubuna ise rutin bakım verilerek, gruplarının anksiyeteleri değerlendirilmiştir.	Müdahale sonrası girişim grubundaki anksiyete ve kaygı puanları, kontrol grubuna göre anlamlı olarak düşük bulunmuştur.	bildirilmiştir. Nullipar kadınlarda aromaterapi ve ayak banyosu kullanımı, aktif fazda anksiyeteyi azaltmada etkili bir yöntem olduğu belirtilmiştir.
Kaviani ve ark. 2014 <sup>13</sup>	İran	156 RKÇ (52 deney, 52 kontrol grubu)	Ağrı şiddeti, doğum süresi, bebeğin ilk ve beşinci dakika Apgar skorları ve doğum şekli incelenmiştir.	Deney grubuna ateş çiçeği (salvia) ve yasemin uygulanmıştır. Her gruba 15 dakika boyunca bir inhalasyon maskesi kullanılarak aromaterapi, kontrol grubuna ise, distile su uygulananak girişimler tamamlanmıştır.	Aromaterapi grubunda birinci ve ikinci evre ağrı şiddeti ve süresi anlamlı olarak düşük bulunmuş, bebeğin ilk ve beşinci Apgar skorları ve doğum şekli açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.	Bu çalışmanın sonuçları, ateş çiçeği ile yapılan aromaterapinin ağrıyı azaltmada yararlı etkilerinin olduğunu, doğum süresini kısalttığını ve bebeğin Apgar skorunu olumsuz etkilemediği gösterilmiştir.
Kaviani ve ark. 2014 <sup>37</sup>	İran	160 RKÇ (80 deney, 80 kontrol grubu)	Aromaterapi primipar kadınlarda ağrı şiddeti, algısı ve intrapartum sonuçlar üzerine etkisi incelenmiştir.	Deney grubuna, burun deliklerine yakın olan önlüklerine tutturulan gazlı bezlere 1 ml damıtılmış su ile 0,1 ml lavanta esansiyel yağı karıştırılmıştır. Kontrol grubuna ise benzer şekilde 2 ml damıtılmış su verilmiştir. Ağrı şiddeti algısı, girişim öncesinde GKÖ ile ve 30 ve 60 dakika sonra ağrı şiddeti değerlendirilmiştir.	Aromaterapi grubunda ağrı şiddeti ortalaması, kontrol grubuna göre daha düşük bulunmuştur.	Bu çalışma, aromaterapinin doğum ağrısını azalttığını, ancak doğum süresi ve Apgar skoru üzerine etkisinin olmadığını ortaya koymuştur.
Namazi ve ark. 2014 <sup>4</sup>	İran	126 RKÇ (63 deney, 63 kontrol grubu)	Aromaterapinin (turunç özü) ağrı şiddeti üzerine etkisini belirlemek amacıyla planlanmıştır.	Müdahale grubunda, (aromaterapi) gazlı bezlere 4 ml. turunç özü damıtılmış su içinde ısıtılmış ve kontrol grubuna ise gazlı bezlere 4 ml normal salin içinde ısıtılmıştır; Her gazlı bez hasta yakasına konulmuş ve girişimler her 30 dakikada bir tekrarlanmıştır.	Müdahaleden önce, ağrı şiddeti her iki grupta da aynı iken, müdahaleyi takiben, deney grubunda 3-4cm7-5 cm ve 8-10 cm'de ağrı şiddetinin daha az olduğu belirlenmiştir.	Turunç kullanılarak yapılan aromaterapinin ağrıyı azalttığı ortaya koymuştur. Bu yöntem, kullanım kolaylığı, düşük maliyeti ve ağrı üzerine azaltıcı etkileri nedeniyle etkili bir yöntem olarak önerilmektedir.
Luo ve ark. 2014 <sup>3</sup>	Çin	4 RKÇ'nin Meta-Analizi	Meta-analizin amacı kadınlar için aromaterapinin etkinliğini ölçmektir.	4 çalışma incelenmiştir.	Aromaterapi, doğum süresinin azaltılmasında etkili, ancak analjezi kullanımı, spontan vajinal doğum, sezaryen ve müdahaleli vajinal doğumlar arasında istatistiksel olarak farklılıklar bulunmamıştır.	Bu çalışma, sınırlı sayıda çalışma nedeniyle, kanıtlar, aromaterapinin doğumdaki kadınlar için etkili bir tedavi olduğuna yeterince ikna edemediği bildirilmiştir.
Karabulut ve Rathfisch 2014 <sup>28</sup>	Türkiye	60 kişi Deney-sel çalışma (30 deney, 30 kontrol grubu)	VAS ve Durumluluk kaygı ölçeği (STAI FORM TX-I) kullanılarak doğum ağrısı, kaygı ve diğer değişkenler incelenmiştir.	Esansiyel yağ içeren gazlı bezin kadının kıyafetine tutturulmuştur. Doğum eylemi boyunca bir damla esansiyel yağın saatte bir yenilenmesi ile birinci uygulama, şakak bölgelerine friksiyon şeklinde bir damla esansiyel yağın uygulanmış, ikinci uygulama (geçiş fazına kadar saatte bir, geçiş fazında ise yarım saatte bir uygulaması) üçüncü uygulama ise ayak banyosu (üç damla esansiyel yağ damlatılarak ılık su ile hazırlanmış) latent, aktif ve geçiş fazında yarım saatlik lavanta uygulaması şeklinde yapılmıştır.	Aromaterapi uygulanan gruptaki kadınlarda ortalama ağrı puanları kontrol grubuna göre aktif ve geçiş fazında doğum ağrısını daha az algılanmıştır. Deney grubundaki kadınların kontrol grubundaki kadınlara göre latent fazda ve geçiş fazında yaşadıkları anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğu ve daha fazla sağlık ekibi ile işbirliği içerisinde olduğu görülmüştür. Doğumun ikinci evresinde uygulanan fundal basınç ve görülen komplikasyon, perineal ve servikal yırtık durumları incelendiğinde gruplar arasında bu özellikler açısından farklılıklar bulunmamıştır. Deney grubunda doğum süreleri kısalmıştır. Ayrıca deney grubundaki yenidoğanların birinci dakika apgar skor ortalaması kontrol grubundakilere göre daha yüksek bulunmuştur. Deney grubundaki kadınların, doğum ağrısına tahammüllerinin daha iyi olduğunu ve kendilerini daha fazla güvende hissettikleri belirtilmiştir.	Doğumda uygulanan aromaterapinin; kadının doğum ağrısı, kaygı ve anksiyete düzeyini azalttığı, kadının ağrıya tahammülünü ve güvenini artırdığı, doğumun süresini ise azalttığı belirlenmiştir. Bunun yanında aromaterapi uygulaması ile ilgili hiçbir maternal ve fetal yan etki görülmediği bildirilmiştir.
Raju ve Singh 2014 <sup>38</sup>	Hindistan	600 nullipar RKÇ aroma-terapi (n=200), biyofeedback (uygulamalı fiz-yopsikolojik geri bildirim) grup (n=200) ve kontrol grubu (n=200)	Aromaterapi ile GKÖ ile ağrı skorları incelenmiştir.	Aromaterapi, (lavanta yağı), biyofeedback ve kontrol grubunun ağrı, komplikasyon ve doğum süresi üzerine etkileri değerlendirilmiştir.	Aroma masajı grubunda olguların %69'unda (n = 137) doğum sırasında ağrı rahatlama ve duygusal iyilik sağlanmış ve doğum süresinin azaltılmasında aromaterapinin etkisi belirlenmiştir. Kontrol grubu ile biyofeedback grubu karşılaştırıldığında, ağrı ve doğum süresinin azaltılmasında biyofeedback'in etkili olduğu belirlenmiştir.	Genel olarak aromaterapi ve biyofeedback tedavisi karşılaştırıldığında aromaterapide hafif bir fark vardı. Bu çalışmanın sonuçları, aromaterapi ve ağrının azaltılmasında etkili bir yöntem olması, kolay yönetilmesi, etkin maliyetli olması, zararsız, daha fazla eğitim gerektirmeyen ve anneye yönelik bir hemşirelik müdahalesi olarak, doğum sürecinde kullanılabileceği vurgulanmıştır.

Poongodi 2015 <sup>39</sup>	Hindistan	Yarı deneysel çalışma 60 (30 deney, 30 kont-rol grubu)	Aromaterapinin sosyo-demo-grafik değişkenler ile birlikte doğum ağrısı değerlendirmek amaçlanmıştır.	10 ml sıcak zeytinyağı ile 10 dakika boyunca masaj yapılarak aromaterapi uygulanmıştır.	Deney ve kontrol grubunda ilk evrede doğum yapan annelerde doğum ağrısı puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır.	Aromaterapinin, doğum ağrısını üzerinde etkili olduğu ve üzerinde etkili olduğu ve bu uygulamaların maksimum rahatlık sağladığı ve memnuniyeti artırdığını bildirilmiştir.
Makvandi ve ark. 2016 <sup>40</sup>	İran	192 çalışma 3 RKÇ	Sistemik inceleme		İnhalasyon yoluyla lavanta aromaterapinin, doğum ağrısını azalttığı gösterilmiştir. Ayrıca lavanta yağı ile yapılan masaj aromaterapi, doğum ağrısını önemli ölçüde azalttığı belirlenmiştir.	Masaj ile yapılan aromaterapi uygulamalarının doğum ağrısını önemli ölçüde azalttığı belirlenmiştir.
Yazdkhasti ve Pirak 2016 <sup>7</sup>	İran	120 kadın RTÇ (tek kör) (60 deney, 60 kont-rol grubu)	Lavanta esansının doğum ağrısı üzerine etkisini belirlemek	Deney grubuna, aktif fazda 2 damla lavanta esansı uygulanmıştır. Doğum eyleminde kontaksiyonların şiddeti, doğum ağrısı ve doğum süresi, girişim öncesi ve sonrasında ölçüldü. Kontrol grubunda ise distile su kullanılmıştır.	Doğum ağrısını algılamada gruplar arasında anlamlı farkın olduğu, ancak aktif faz ve doğumun ikinci evresi süreleri açısından gruplar arasında anlamlı farkın bulunmadığı belirlenmiştir.	Lavanta esanslı aromaterapi, doğum eyleminde kadınlar için ağrı ile baş etmede etkili bir tedavi seçeneği olabileceği vurgulanmıştır.
Lamadah ve Nomani 2016 <sup>26</sup>	Mısır	RKÇ 60 kadın (30 deney, 30 kontrol grubu)	Değerlendirme formu, partograf, Görsel Analog ağrı şiddeti skalası ve Spielberger Durumluk Anksiyete Anketi ile doğumdaki ağrı, doğum süresi ve anksiyete düzeyleri değerlendirilmiştir.	Birinci gruba 50cc badem yağında çözünen 2 damla lavanta yağı ile sırt masajı ve ikinci gruba ise (n=30) sadece sırt masajı yapılmıştır.	Ortalama ağrı puanları, aromaterapi grubunda daha düşük bulunmuştur. Ayrıca, müdahale öncesi ortalama anksiyete skoru, aromaterapi grubunda anlamlı derecede düşük bulunmuştur.	Lavanta yağı ile yapılan aromaterapi masajının doğum sırasında ağrı ve anksiyeteyi azaltabileceği sonucuna varılmıştır. Ayrıca, doğum süresini azaltmak için etkili bir yol olduğu ileri sürülmüştür.
Kamalifard ve ark. 2016 <sup>41</sup>	İran	141 nullipar kadın üzerinde çift kör rando-mize kontrollü çalışma (47 kişi lavanta, 47 kişi kediotu, 47 pla-sebo grubu)	Doğum süresi, bebek ağırlıkları ve Apgar puanları değerlendirilmiştir.	Lavanta, kediotu (Valerian) ve kontrol grubu olmak üzere üç ayrı grup çalışılmış, lavanta grubunda lavanta özü, zeytinyağıyla % 1,5 karışım, kediotu grubu, % 1,5 oranında zeytinyağı ile karışım ve plasebo grubu ise inhale zeytinyağıyla 10 dakika boyunca inhalasyon şeklinde uygulanmıştır.	Üç grupta aktif doğum süresi ortalaması açısından anlamlı farklılıklar bulunmuş, kediotu grubunda, aktif faz süresi en düşük iken, lavanta grubunda aktif faz süresi plasebo grubuna oranla anlamlı derecede düşük bulunmuştur.	Aromaterapinin nullipar kadınlarda aktif faz süresini azalttığı ve bu azalmanın kediotu grubunda daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
Karo ve ark. 2017 <sup>42</sup>	Endonezya	Yarı deneysel ön test, son test deneysel çalışma (20 deney, 20 kontrol grubu)	Lavantanın doğum ağrısı üzerine etkisi değerlendirilmiştir.	Lavanta yağı 10 ml'lik bir paket içinde aromaterapi olarak beş dakika boyunca açık olan elektrikli aromaterapi difüzöründe uygulanmıştır. Oda hazır olduğunda, araştırmacı 30 dakika boyunca katılımcılara odaya davet edilerek uygulama gerçekleştirilmiştir.	Girişim sonrası ağrının değerlendirilmesine anlamlı farklılık görüldü. Aktif evrede primiparlarda ve kontrol grubu arasındaki ağrısı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.	Doğumun ilk evresinde ağrıyı azaltmak için lavanta aromaterapinin önemli bir etkisi olduğu vurgulanmıştır.
Indra 2017 <sup>43</sup>	Suudi Arabistan	60 kadın yarı deneysel çalışma 30 deney, 30 kontrol grubu)	İlk evrede aromaterapinin etkinliğini değerlendirmek amacı ile yapılmıştır.	Çalışmada 10ml sıcak zeytinyağı ile 10 dakika masaj yapılmıştır. Sosyo-demografik değişkenler ile birlikte doğum ağrısı değerlendirilmiştir.	Doğumun ilk evresinde anneler arasındaki doğum ağrısı düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.	Aromaterapi doğumdaki ağrı düzeyinin azaltılmasında etkili olduğu ve bu uygulamanın maksimum konfor ve memnuniyeti artırdığı belirlenmiştir.
Cenkci ve Nazik 2017 <sup>44</sup>	Türkiye	60 kadın yarı deneysel çalışma (30 deney, 30 kontrol grubu)	Aromaterapinin doğumun ilk evresinde ağrı, rahatlık ve memnuniyet üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Görsel Analog Skala (GKÖ), Doğum Konforu Doğum Sonrası Kendini Değerlendirme Ölçeği ve Doğum Memnuniyeti gibi ölçekler kullanılmıştır.	Doğum sırasında saatte bir, bir damla uçucu lavanta yağı uygulanmıştır (Türk Gıda Kodeksi tarafından onaylanan lavanta yağı kullanılmıştır).	Aromaterapinin ağrının algılanmasını azalttığı ve doğumun ilk evresinde rahatlık ve memnuniyet düzeyini artırdığı saptanmıştır.	Aromaterapinin, doğum ağrısı ile baş etmede, konfor ve memnuniyeti arttırmada etkili olan bir hemşirelik girişimi olarak önerilmiştir.
Heidari-Farda ve ark. 2018 <sup>45</sup>	İran	RKÇ 130 pri-mipar (65 deney, 65 kontrol grubu)	Kasılma süresini, sayısı ve şiddeti, doğumdan sonra memnuniyet düzeyi incelenmiştir.	Aromaterapide sarı papatya kullanılmış ve 100 ml'de 1,5 gr papatya özü gazlı bezle koklatılarak her yarım saatte 3 kez tekrarlanmıştır.	Kasılma süreleri, (0-4 cm) gruplar arasında benzer bulunmuştur. 5-7 cm'lik dilatasyonda, girişim grubundaki kasılmaların şiddeti kontrol grubundan anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Deney grubunda ise memnuniyet anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.	Sarı papatya özünü kullananlar aromaterapinin kasılma süresi ve sayısı üzerinde etkisinin olmadığını, 5-7 cm dilatasyonda ise kasılmaların şiddetini azalttığını belirlenmiştir. Sonuçlar papatyayla müdahale grubundaki kadınlarda memnuniyetin daha fazla olduğunu göstermek-tedir.
*Tanvisut ve ark. 2018 <sup>6</sup>	Tayland	RKÇ 104 (52 deney, 52 kont-rol grubu)	Primer olarak ağrı skorları, sekonder olarak ise doğum süresi, aromaterapi ile ilişkili komplikasyonlar, doğum yolu ve Apgar skorları değerlendirilmiştir.	Aromaterapi, (lavanta, sardunya gülü, narenciye ve yasemin) yalnızca doğumun ilk evresinde uygulanmıştır.	Latent ve erken aktif fazın ortalama ağrı skoru, aromaterapi grubunda anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Aromaterapi grubunda geç aktif faz ağrı skorları ve diğer perinatal sonuçlar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.	Aromaterapi, latent ve aktif fazda ağrının azaltılmasında yardımcıdır ve ancak geç dönem aktif fazda etkili olmadığı belirlenmiştir. Aromaterapi ciddi yan etkileri olmadığından doğum ağrı kontrolü için yardımcı bir yöntem olarak kullanılabilirliği önerilmektedir.



Rashidi-Fakari ve ark. 2015 <sup>25</sup>	İran	RKÇ (48 deney, 48 kontrol gru-bu)	Kadınların kaygıları Spielberger Envanteri ile ve tüm kadınlarda sistolik ve diyastolik kan basıncı, solunum ve nabız sayısı gibi fizyolojik parametreleri müdahale öncesi ve 20 dakika sonra değerlendirilmiştir.	Müdahale grubundaki kadınlara portakal esansiyel yağı, kontrol grubuna ise, sadece distile su uygulanmıştır.	Grupların kaygı düzeyleri ve anksiyete skorlarında anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Ancak kadınların fizyolojik parametrelerinde anlamlı bir değişiklik bulunmamıştır.	Aromaterapi, kadınların doğum esnasındaki kaygıları ile baş etmede yardımcı olmak için ilaç dışı ve etkili bir yöntem olarak önerilmektedir. Portakal çiçeği kokusu doğum eyleminde stres yaşayan kadınlar için doğum ünitelerinde faydalı olabileceği vurgulanmıştır.
Hamdamin ve ark. 2018 <sup>46</sup>	İran	110 RKÇ (52 deney, 52 kont-rol grubu)	Doğumun ilk evresinde Isparta gülü esansının ağrı ve anksiyete üzerine etkisi incelenmiştir.	0,08 ml Isparta gülü esansı deney grubuna uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise, 30 dakikada bir grup ve 0,08 ml normal serum fizyolojik verilmiştir. Ağrı, 3 kez, servikal dilatasyonun üç aşamasında (4-5, 6-7 ve 8-10 cm) ve anksiyete de iki kez iki aşamasında (4-7 ve 8-10 cm) ölçülmüştür.	Isparta gülü ile aromaterapi alan gruptaki ağrı ve anksiyete şiddeti, kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur.	Isparta gülü ile aromaterapinin, doğumun ilk aşamasında ağrı ve anksiyetenin şiddetini azaltmada uygun ve etkili bir yöntem olduğu vurgulanmıştır.
Chen ve ark. 2018 <sup>47</sup>	Çin	17 RKÇ'nin meta analizi	Aromaterapinin, doğum ağrısı ve süresi üzerine yapılan randomize kontrollü çalışmalarının meta analizi yapılmıştır.	Meta analizler, aromaterapinin geçiş fazında doğum ağrısını ve aktif faz ile üçüncü evre süresini azalttığını göstermiştir. İkinci evredeki süre üzerine etkisi gözlemlenmiştir. Ayrıca, aromaterapinin acil sezaryen, membranların rüptürü ve spontan doğumun başlaması gibi değişkenler üzerine etkisinin olmadığı belirlenmiştir.	Aromaterapinin doğum ağrısının ve süresinin azaltılmasında etkili olduğunu ve genellikle anneler için güvenli olduğu gösterilmiştir.	Bununla birlikte, bazı sonuçlarda heterojenite nedeniyle, cihaz tabanlı ağrı ölçümleri, daha büyük örneklem büyüklüğü ve daha iyi çalışma tasarımı ile daha fazla çalışmanın yapılması gerektiği bildirilmiştir.
Esmaelzadeh Saeieh ve ark. 2018 <sup>48</sup>	İran	63 deney, 63 kontrol	Nullipar kadınlar arasında inhalasyon aromaterapinin (Boswellia carterii BC - Frankincense (günlük yağı) ile doğum ağrısı üzerine etkileri değerlendirilmiştir.	Aromaterapi grubundaki her kadın için, bir parça gazlı bez, 2 ml normal salinle seyreltilmiş % 0,2 günlük yağı esansiyel yağı ile ıslatılmıştır ve daha sonra her kadının yakasına tutturulmuştur. Müdahale her kadın için her 30 dakikada bir, 10cm'lik bir servikal dilatasyona kadar tekrar edilmiş, kontrol grubuna ise, sadece 2 ml normal salin solüsyon ile uygulama yapılmıştır.	Günlük yağı (Frankincense BC) esansiyel yağı ile yapılan inhalasyon aromaterapisinin doğum ağrısı üzerinde olumlu etkileri bulunmuştur.	Doğum ağrısının hafifletilmesinde günlük yağının (Frankincense BC) pozitif etkileri vardır. Bu nedenle, doğumun ilk evresinde ağrıyı hafifletmek için kullanılabilir.

\*Bu çalışmada hem deney hem de (%75) kontrol grubunda (%69,2) farmakolojik ağrı kesici meperidine kullanımı mevcuttur. Bu nedenle de birkaç araştırmacı tarafından eleştirilmiştir.

Genel olarak yapılan çalışmalar aromaterapinin doğum ağrısına etkili olduğunu, doğum süresini kısalttığını, ayrıca doğumdaki kaygı ve anksiyeteyi de azalttığını bildirmektedir.<sup>7, 20,23,25-27,48</sup>

Bizim çalışma bulgularımıza göre, en çok lavanta (9), yasemin yağı (3), zeytinyağı (2), portakal, turunc ve mandalina yağları, farklı gül yağları (sardunya ve Isparta gülü), Roma ve sarı papatya, adaçayı, akgünlük, hint tütsüsü, ateş çiçeği yağı, badem yağı ve lavanta, kediotu gibi bitkilerin yağları, bazen tek inhalasyon ya da masaj yolu ile birkaç yöntemle birlikte çoğunlukla da ebe araştırmacılar tarafından kullanıldığı görülmüştür. Yine çalışmamızda, aromaterapilerin algılanan doğum ağrısını azaltmada, rahatlık, konforu sağlamada, anksiyete ve kaygıyı azaltmada literatürde belirtilen aromaterapilerin yaygın olarak kullanıldığı ve son yıllarda randomize kontrollü çalışmaların arttığı görülmüştür.<sup>20,23,25</sup> Ancak ülkemizde yeterli çalışma olmadığı ve ebelerin yönetmelikler tarafından da desteklenerek aromaterapi uygulamalarını kanıtlar doğrultusunda pratiklerine almaları ve konu ile ilgili daha fazla çalışma yaparak doğumdaki kadınların rahatlatılmasına daha fazla seçenek sunmaları gerekmektedir. Doğumda kullanılan aromaterapiler, anksiyeteyi azaltabilir, gevşemeyi kolaylaştırabilir, anormal vajinal florayı düzenleyebilir ve doğum ağrısını hafifletebilir. Esansiyel yağların, masaj, akupunktur gibi diğer tamamlayıcı tedavilerle birleştirilmesi de bu tedavilerin kabul edilmesine katkı sağlayabilir. Aromaterapi eğitimi almayan ebeler, aromaterapi kullanımı konusunda önerilerde bulunurken dikkatli olmalı, yalnızca gebelikte güvenli olduğu bilinen yöntemleri kullanmalıdırlar. Amerika Birleşik Devletleri'nde henüz standartlaştırılmamış sertifikasyon programları mevcut olup bazı ülkelerde hemşirelik ve ebelik eğitim müfredatına dahil etme çalışmaları da devam etmektedir. Ebeler ve hemşireler, tamamlayıcı tedavilerin ideal uygulayıcılarıdır ve sağlık bakımında aromaterapi kullanımı ile ilgili araştırmalar yapılarak bu alandaki kanıtlar yaygınlaştırılmalı ve ebe/hemşirelere bu yöntemleri kullanmak üzere ülkemizde de yetkinlik kazandırılmalıdır. Bu çalışmada, doğumda aromaterapi ilaç dışı bir yöntem olarak, kolay yönetilmesi, etkin maliyetli olmaması, yan etkisinin çok az olması, annenin konfor ve memnuniyetini arttırması, sezaryen/ müdahaleli doğumların azaltılmasında bir seçenek olarak kullanılması ve kanıt düzeyi yüksek araştırmaların yapılması önerilmektedir.

### Açıklamalar

Bu çalışma 18-21 Ekim 2018 tarihinde İzmir Çeşme'de yapılan 1.Uluslararası, III.Ulusal Doğuma Hazırlık Eğitimi ve Eğiticiliği Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

### Kaynaklar

- Demirgöz Bal M, Dereli Yılmaz S, Berkiten Ergin A. Ebelere Yönelik Kapsamlı Doğum (1.baskı). Akademisyen Kitabevi, Ankara, 2017.
- Kheirhah 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
- Luo T, Huang M, Xia H, Zeng Y. Aromatherapy for laboring women : a meta-analysis of randomized controlled trials. *OJN*. 2014;3(4):163-168. doi:10.4236/ojn.2014.43021
- Namazi M, Ali Akbari SA, Mojab F, Talebi A, Majd HA, Jannesari S. Effects of citrus Aurantium (bitter orange) on the severity of first-stage labor pain. *Iran J Pharm Res*. 2014;13(3):1011-1018.

- Smith CA, Collins CT, Crowther CA. Aromatherapy for pain management in labour. *Cochrane Database Syst Rev*. 2011;6(7): doi:10.1002/14651858.CD009215
- 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
- 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
- Alleemudder DI, Kuponiya Y, Kuponiya C, McGlennan A, Fountain S, Kasivisvanathan R. Analgesia for labour: an evidence-based insight for the obstetrician. *Obstet Gynaecol*. 2015;17(3):147-155. doi:10.1111/tog.12196
- Bodeker, Gerard, Ong, et al. WHO global atlas of traditional, complementary and alternative medicine. Kobe, Japan, 2005. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43108>. 13 Aralık 2018'de erişildi.
- Amanak K, Karaöz B, Sevil Ü. Alternatif / Tamamlayıcı tıp ve kadın sağlığı. *TAF Prev Med Bull*. 2013;12(4):441-448.
- Asazawa K, Kato Y, Yamaguchi A, Inoue A. The effect of aromatherapy treatment on fatigue and relaxation for mothers during the early puerperal period in Japan : A Pilot Study. *Int J Community Based Nurs Midwifery*. 2017;5(4):365-375.
- Igarashi T. Physical and Psychologic effects of aromatherapy inhalation on pregnant women: A randomized controlled trial. *J Altern Complement Med*. 2013;19(10):805-810. doi:10.1089/acm.2012.0103
- 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.
- 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
- Smith CA, Collins CT, Crowther CA. Aromatherapy for pain management in labour. *Cochrane Database Syst Rev*. 2011;7. doi:10.1002/14651858.CD009215.
- Bilgiç Ş. Hemşirelikte holistik bir uygulama; Aromaterapi. *Namık Kemal Tıp Derg*. 2017;5(3):134-141.
- Şar S, Kahya E, Ataç A. Aromaterapinin tarihçesi ve bu alanda kullanılan tıbbi bitkilerden örnekler. *Lokman Hekim Derg*. 2011;5(3):32-33.
- Karagöz Arıhan S. Antik Dönemde Tıp ve Bitkisel Tedavi [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2003.
- Ali B, Al-Wabel NA, Shams S, Ahamad A, Khan SA, Anwar F. Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pac J Trop Biomed*. 2015;5(8):601-611. doi:10.1016/j.apjtb.2015.05.007
- Vakilian K, Keramat A, Gharacheh M. Controlled breathing with or without lavender aromatherapy for labor pain at the first stage : A randomized clinical trial. *CJMB*. 2018;5(3):172-175.
- Ernst E. Prevalence of use of complementary/alternative medicine: A systematic review. *Bull World Health Organ*. 2000;78(2):252-257. Doi:10.1590/S0042-9686200000200015
- World Health Organization. WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023. *Altern Integr Med*. 2013;1(1):1-78. [https://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm\\_strategy14\\_23/en/](https://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/)
- Tillett J, Ames D. The Uses of Aromatherapy in Women's Health. *J Perinat Neonatal Nurs*. 2010;24(3):238-245. doi:10.1097/JPN.0b013e3181e75d.
- Yılar Erkek Z, Pasinlioğlu T. Doğum ağrısında kullanılan tamamlayıcı tedavi yöntemleri. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilim Derg*. 2016;19:71-77. doi:10.17049/ahsbd.09559



25. 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.
26. Lamadah SM, Nomani I. The effect of aromatherapy massage using lavender oil on the level of pain and anxiety during labour among primigravida women. *Am. J. Nurs. Sci.* 2016;5(2):37-44. doi:10.11648/j.ajns.20160502.11
27. Michal M, Dorota T, Andrzej T. Non-pharmacological methods of labor pain relief. *J Educ Heal Sport.* 2018;8(9):1105-1114. doi:10.5281/zenodo.1421220
28. Karabulut H. Doğum Eyleminde Aromaterapinin Etkileri [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2014.
29. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA Statement. *Anticancer Res.* 2015;35(8):4419-4424. doi:10.1371/journal.pmed.1000097
30. Burns EE, Blamey C, Ersser SJ, Barnetson L, Lloyd AJ. 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
31. Vardanjani SA, Shafai FS, Mohebi P, et al. Wound healing benefits of curcumin for perineal repair after episiotomy: results of an Iranian randomized controlled trial. *Life Sci J.* 2012;9(4):5536-5541.
32. Dhany AL, 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. *J Altern Complement Med.* 2012;18(10):932-938. doi:10.1089/acm.2011.0254.
33. Vakilian K, Keramat A. The effect of the breathing technique with and without aromatherapy on the length of the active phase and second stage of labor. *Nurs Midwifery Stud.* 2013;1(3):115-119. doi:10.5812/nms.9886
34. Alavi A, Askari M, Nejad ED, Badheri P. Study the effect of massage with jasmine oil in comparison to aromatherapy with jasmine oil on childbirth process in hospitals of Abadan city in 2013. *Ann Trop Med Public Health.* 2017;10(4):904-909.
35. Zahra A, Leila MS. Lavender aromatherapy massages in reducing labor pain and duration of labor: A randomized controlled trial. *Afr J Pharm Pharmacol.* 2013;7(8):426-430. doi:10.5897/AJPP12.391
36. Joseph RM, Fernandes P. Effectiveness of jasmine oil massage on reduction of labor pain among primigravida mothers. *Nitte Univ J Heal Sci.* 2013;3(4):104-107. doi:10.1037/0021-843X.113.4.592
37. Kaviani M, Azima S, Alavi N, Tabaei MH. The effect of lavender aromatherapy on pain perception and intrapartum outcome in primiparous women. *Br J Midwifery.* 2014;2(22):125-128. doi:10.12968/bjom.2014.22.2.125
38. 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.
39. Poongodi V. A Descriptive Clinical Study on the Effectiveness of Aromatherapy during First Stage of Labour in Selected Hospitals at Kolar District Karnataka. *JNHS.* 2015;4(5):34-38. doi:10.9790/1959-04533438
40. Makvandi S, Mirteimoori M, Najmabadi KM, Sadeghi R. A review of randomized clinical trials on the effect of aromatherapy with lavender on labor pain relief. *NCOAJ.* 2016;1(3):42-47. doi:10.15406/ncoaj.2016.01.00014
41. Kamalifard M, Delazar A, Satarzade N, Mirghafourvand M, Dousti R. The comparison of the impact of lavender and Valerian aromatherapy on reduction of the active phase among Nulliparous women: A double blind randomized controlled trial. *Int J Med Res Heal Sci.* 2016;5:532-538.
42. Karo Koro HY, Pramono N, et al. Lavender (*Lavandula Angustifolia*) aromatherapy as an alternative treatment in reducing pain in primiparous mothers in the active first stage of labor. *Belitung Nursing Journal.* 2017;3(4):420-425. doi:10.33546/bnj.159.
43. Indra V. Research A study to assess the effectiveness of aromatherapy during first stage of labour among women in selected hospitals, Puducherry. *AJNER.* 2017;7(4):495-499. doi:10.5958/2349-2996.2017.00096.9
44. Cenkci Z, Nazik E. The effect of aromatherapy on pain, comfort and satisfaction during childbirth. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and social sciences.* 2017;4(2):11-19.
45. Heidari-Fard S, Mohammadi M, Fallah S. Complementary Therapies in Clinical Practice The effect of chamomile odor on contractions of the first stage of delivery in primipara women: A clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2018;32(4):61-64. doi:10.1016/j.ctcp.2018.04.009
46. Hamdamin S, Nazarpour S, Simbar M, Hajian S, Mojab F. Effects of aromatherapy with *Rosa damascena* on nulliparous women's pain and anxiety of labor during first stage of labor. *J Integr Med.* 2018;16(2):120-125. doi:10.1016/j.joim.2018.02.005
47. 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.
48. 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.