



Nazlı Baltacı<sup>1</sup>, Mürüvvet Başer<sup>2</sup>

DOI: 10.17942/sted.601142

Geliş/Received : 29.08.2019  
Kabul/Accepted : 04.06.2020

### Öz

Ninni, genellikle kadınların hem bebeği hem de kendisi hakkındaki duygu ve düşüncelerini, bulunduğu toplumun kültürel ve ezgisel anlayışını yansıtarak şefkatle dile getirdiği bir iletişim yoludur. Ninniler, anne ile bebek arasındaki uyumu güçlendirmekte, anneden bebeğe sevgi, güven ve huzur taşımaktadır. Tarih boyunca hemen her toplumda var olmuş ve kültürel olarak kabul edilmiş olan ninnilerin gebelikte bazı olumlu fiziksel ve psikososyal etkileri vardır. Ninniler akıcı, yavaş, duygusal ve yumuşak melodisiyle ruh halini etkileyebilmektedir. Gebelerin ninni dinlemesinin ya da söylemesinin, keyifli bir egzersiz olarak maternal anksiyete ve stresi azalttığı, prenatal bağlanmayı sağladığı bildirilmiştir. Gebelerin ninni dinlemeyi diğer müzik türlerine göre daha çok tercih ettiği belirtilmiştir. Hemşireler ve diğer sağlık çalışanları gebelikte ninniye fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığı destekleyerek iyileştirici bir çevre yaratmak için bakım ve tedavide kolayca kullanabilir; böylece gebelere en doğal kültürel araçlardan biri olan ninnilerle çok yönlü katkı sağlayabilir

**Anahtar sözcükler:** Ninni, Kültür; Gebelik, Bakım, Müzik

### Abstract

Lullaby is a medium of communication in which the women verbalize their feelings and thoughts about both their babies and themselves affectionately by reflecting the cultural and melodic perception of the society they live in. Lullabies strengthen the harmony between the mother and the baby and convey love, trust and peace from mother to baby. Lullabies, existed and culturally accepted in almost every society throughout history, have some positive physical and psychosocial effects in pregnancy. With their fluent, slow, emotional and soft melody, lullabies might affect mood. It was reported that listening to or singing lullabies by pregnant women reduces maternal anxiety and stress and enables prenatal attachment as an enjoyable exercise. It was reported that pregnant women prefer listening to lullabies over other music genres. Nurses and other health professionals might easily use lullabies in care and treatment for creating a healing environment by supporting physical, emotional and mental health in pregnancy; thus, they can provide pregnant women with a multidirectional contribution through lullabies, which are among the most natural cultural instruments.

**Key words:** Lullaby, Culture, Pregnancy, Care, Music

1 Dr. Öğr. Üyesi, Ondokuz Mayıs Ü. Sağlık Bilimleri Fak. Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD. Samsun (Orcid No: 0000-0001-8582-6300)

2 Prof. Dr.; Erciyes Ü. Sağlık Bilimleri Fak. Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD. Kayseri (Orcid No: 0000-0003-4565-2275)

## Giriş

Ninniler çocukları uyutmak, ağladığında susturmak ve rahatlatmak amacıyla çoğunlukla anneler tarafından ezgiyle söylenen ve geçmişten günümüze kadar neredeyse her toplumun kültüründe varlığını sürdüren anonim halk edebiyatı türlerindedir (1-3). Ninnilerin bebeği uyandırırken, beslerken, severken de söylendiği; bebeği endişe ve korkudan uzaklaştırıp sakinleştirdiği dolayısıyla anne-bebek iletişiminin ayrılmaz bir parçası olduğu bildirilmiştir (1).

Ninnilerin tarih boyunca hemen her toplumda var olmuş ve kültürel olarak kabul edilmiş müzik değeri taşıyan bir yapısı olduğu bilinmektedir (4). İnsanların kültürel olarak kabul ettiği ve bildiği bir müziği dinlemelerinin daha etkin, rahatlatıcı ve memnuniyet verici olduğu belirtilmektedir (4,5). Bu anlamda, doğum öncesinden doğum sonrasına kadar yüzyıllardır söylenegelmiş ve toplumun kültürünü yansıtan ninnilerin ruh halini etkileyebileceği bildirilmektedir (4,6). Akıcı, yavaş, duygusal ve yumuşak melodisi olan ninniler, rahatlatıcı ve huzur verici bulunmaktadır (4,7).

Normal kalp atım hızına uyumlu bir müziğin ya da ninninin olumlu psikolojik etkileri (8-10) yanında gebelik komplikasyonlarını azaltması (11-16), vital bulguları ve perinatal sonuçları iyileştirmesi (17,18) gibi olumlu fiziksel etkileri vardır. Ayrıca ninniler, anne ile bebeğin yakınlığını ve uyumunu sağlamaktadır. Bebeğe duyulan sevgi, ninniler yoluyla aktarılmaktadır (4). Gebe kadınlar için ninni dinlemenin ya da söylemenin, keyifli bir egzersiz olarak maternal anksiyete ve stresi azalttığı, prenatal bağlanmayı sağladığı bildirilmiştir (7,9,19-21).

Hemşire, gebelik süresince kadınla yakın iletişim kuran ve destek veren bir sağlık profesyoneli (14,22,23). Yapılan çalışmalarda hemşirelerin gebelikte genellikle daha kabul gören, ucuz, doğal, noninvazif ve nonfarmakolojik olan müziği ya da ninniye fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığı destekleyerek iyileştirici bir çevre yaratmak için holistik bakımda kolayca kullanabileceği belirtilmektedir (9,10,24).

Literatürde gebelik sürecinde ninniler yoluyla yapılan girişimlerin ve etkilerinin ele alındığı herhangi bir derlemeye rastlanmamıştır. Bu nedenle hemşireler başta olmak üzere doğum öncesi dönemde kadına hizmet veren sağlık çalışanlarında ninnilere, ninnilerin kültürümüzdeki ve kadın üzerindeki işlevlerine, gebelikte

kullanımına ve etkilerine ilişkin farkındalık yaratılması düşünülmektedir.

## Ninnilerin Tarihçesi

Anonim halk şiiri türlerinden olan "ninni" kelimesinin kökeni hakkında kesin bir bilgi yoktur. Ninni kelimesinin Kaşgarlı Mahmud'un "Divanü Lûgat'it-Türk" adlı eserin yazıldığı 11.yy.'dan sonra ortaya çıktığı ve daha eski dönem Türk kültüründe ismi farklı biçimlerde geçtiği için ninni söyleme geleneğinin olduğu bilinmektedir (3).

Ninniler, Anadolu dışındaki Türk dünyasında da yaygındır. Öyle ki ninniye Azeri Türkleri "laylay", Türkmenler "hudi-havdu", Kerküklüler "leyley", Özbekler "alla", Kırgız Türkleri "aldehy beşik ırkları" ve Kazak Türkleri "eldiy-beşik cırı" ismini vermiştir (4). Ninniler farklı milletlerde de kültürel olarak kuşaktan kuşağa aktarılmış, kadınları ve bebekleri etkilemiştir. İlk söyleyeni bilinmeyen ninniler, kültürel ve sosyal yaşamdaki farklılaşmalardan etkilenerek bazı değişikliklere uğramış ve zamanla söylendiği toplumun kültürünü yansıtır hale gelmiştir (3).

Türk ninnileri hakkında ilk defa Macar Türkolog Ignác Kúnos çalışmıştır. Ninniler üzerine birçok derleme yazan Kúnos'un bu çalışması "Türkçe Ninniler" (1341) ismiyle Osmanlıca yayınlanmıştır. Daha sonra ise "Enver Behnan Şapolyo'nun Halk Ninnileri (1938), M. Nasih Güngör'ün Kastamonu Ninnileri (1944), Amil Çelebioğlu'nun Türk Ninniler Hazinesi (1995) ve M. Sabri Koz'un Her Güne Bir Ninni (2005)" adlı kitapları yayınlanmıştır. Ninni hakkında yapılan bu çalışmalar, türün içerik ve biçim yönünden ortaya konması, sınıflandırılması ve örneklerinin tanıtılması yönünden katkı sağlamıştır (3).

## Ninnilerin Özellikleri

Ninni, bebeği sakinleştirerek uyutmak için bir kadın ya da erkeğin anlık duygu, düşünce ve algılarını, bulunduğu toplumun kültürel ve ezgisel anlayışını yansıtarak şefkatle dile getirdiği bir iletişim yoludur (25). Ninniler içerik olarak hem çocukla ilgili duyguları, düşünceleri, çeşitli mesajları ve iyi dilekleri hem de ninni söyleyenin sevincini, hayallerini ve üzüntüsünü yansıtan; kendine has, belirli kurallar çerçevesinde olmasa da çoğunlukla dördlükten, bazen de bentlerden oluşan; dize başında ya da sonundaki bazı klişe sözlerle ritmi sürdüren ezgili manzumelerdir (3,4) Ninniler yavaş, sabit tempolu, istirahat halinde bir yetişkinin kalp atışlarına benzer biçimde normal olarak dakikada yaklaşık 60-80 atım, ritmik olarak

basit, düzenli ve tekrarlayıcı, öngörülebilir ve dar aralıklı bir yapıya sahiptir (19).

Ninni söyleyenler genellikle anneler olmaktadır. Anneler, ninni söylerken o an yaşadığı olay ya da duygulara bağlı olarak ninnileri değiştirebilirler. Hecelenerek ve yalın bir dil kullanılarak söylenen, ölçülü/ölçüsüz söz ve tekerlemelerden oluşan ninnilerin başında ve sonunda bazı kalıp ifadeler de yer almaktadır. Örneğin ninninin başında "dandini dandini danalı bebek", "dandini dandini dan ister", "dandini dandini dasdana" vb. kalıp ifadeler, sonunda ise "Hu, hu, hu", "Ninni yavrum ninni", "E yavruma e, e, e" vb. ifadeler vardır. Bu ifadeler ninniye bir ses ahengi ve müzikalite sağlarken sözün yerine duygu yoğunluğunu getirmektedir (3).

Ninnilerin oluşumunda başta anneler olmak üzere çoğunlukla kadınların dünyası, onların aile ve çevresiyle ilgili yaşadığı olaylar ve çocuğuna yönelik duygu ve düşünceleri etkili olmaktadır. Ninnilerin konusu genellikle çocukla ilgili fiziksel güzellik, iyi bir huy ve gelecek, sevinç vb. dileklerdir; fakat annenin özlemleri, yalnızlığı, beklentileri, korkuları gibi ruhsal durumu da ninniler yoluyla ifade edilmektedir (3).

Ninniler genellikle çocuk kucakta, ayakta ya da beşikte sallanırken ezgi eşliğinde söylenmektedir. Ninni söyleyen, çocuğun konuşmasına, susmasına, ağlamasına ya da gülmesine göre sesinin düzeyini ayarlamaktadır. Çocuğun uyuması ya da ağlamasının durması ile ninni bitmektedir (1,3).

### **Türk Halk Kültüründe Ninnilerin İşlevleri**

Ninnilerin anne ile bebek arasındaki uyumu güçlendiren ve iletişimi sağlayan, bebeği sakinleştiren, anneden bebeğe güven, huzur ve sevgi taşıyan bir doğası vardır. Ninniler, kendine has üslubu ve ezgisiyle bebeğin mevcut halini ve geleceğine yönelik iyi dilekleri yansıtmaktadır (3). Bebeklere ninni söylemek, her kültürde bilinen, evrensel bir bakım verici davranış olarak kabul edilmektedir (19).

Ninniler annenin günlük hayatta dile getiremediği derin duygu ve düşünceleri, yaşam tarzımıza, örf ve adetlerimize, ailenin ve toplumun değerlerine göre biçimlenen öğütleri, tarihi ve toplumsal birçok konuyu barındırmaktadır (3,4,25). Ninniler dilek, ilgi, sevgi, temenni, üzüntü, şikayet, gurbet, ayrılık, dua, korkutma ve tehdit unsurlarını da içermektedir (4). Genel olarak çocuğun uyuması, büyümesi, yürümesi, söz dinlemesi, büyüdüğünde başarılı, ahlaklı, saygılı, yiğit, akıllı, sağlıklı, uzun ömürlü ve

fiziksel açıdan güzel bir insan olması, saygın bir mesleği olması, maddi ve manevi sıkıntı çekmemesi, vatanına, milletine faydalı olması vb. gibi annenin geleceğe yönelik ifadelerinin dışı vurumunu sağlamaktadır (3).

Ninniler, en başta annenin çocuk sevgisini, yaşanan toplumun değerlerini, kültürünü, aile düzenini ve ilişkilerini, beslenmesini, giyimini, inancını, ideal davranış ve kişilik özelliklerini, beğenilen meslek gruplarını, gelecekte çocukta beklentilerini, kız ve erkek çocuklarını yetiştirme tarzını vb. yansıtarak bir nevi kültürel bellek aktarıcısı olarak ninniye söyleyen tarafından da geleceğe aktarılmaktadır (3,25).

### **Ninnilerin Kadın Üzerindeki İşlevleri**

Ninniler eşliğinde anne ve bebek arasında oluşan ritmik kodlamanın, ikili arasındaki ilk iletişim ve etkileşim olduğu bildirilmektedir (1). Ninniler, doğal bir biçimde bilinçaltı tarafından kendiliğinden oluştuğu için annenin anlık ruhsal durumunu ve samimiyetini ifade etmektedir. Anne ve bebeğin bütünleşmesini sağlayan sembolik motiflerden oluşan samimi bir ortam oluşturmaktadır (25). Bebek ninni ile sakinleştikçe anne kendini ifade edebilmiş olmanın huzurunu yaşamaktadır. Anne, bebeğiyle baş başa kaldığında içinde tuttuğu mutluluğu, sıkıntıları, korkuları ve umutlarını ninniler yoluyla bebeğine özgürce dile getirerek psikolojik açıdan rahatlatmakta ve onunla olan birlikteliğinde doyum noktasına ulaşmaktadır. Bu durumda bebek, anne için güvenilir bir dinleyici, sırdaş, dert ortağı ya da arkadaş niteliğinde olmaktadır (3,19,25). Annelerin duygusal olarak rahatlaması ise annelik sürecindeki sorunlar ile başa çıkmasına yardımcı olabilmektedir (3,19).

Ninniler; anne ile bebeğin sevgi gibi güçlü bir duyguyla birlikte ahengini, birliğini, yakınlığını ve uyumunu sağlamaktadır (4). Yapılan bazı çalışmalarda gebe kadınların ninni dinlemeyi diğer müzik türlerine göre daha çok tercih ettiği ifade edilmiştir (24,26). Amerikan Ağrı Yönetimi Birliği'nin de gebelere dinletilecek olan müziğin, kendi kültürlerinde bilinen ezgiler olmasını önerdiği bilinmektedir (14). Gebelerin ninni söylemekten de çok memnun olduğu, rahatladığı ve bebeğine güzel duygularla bağlandığı bildirilmiştir (7,9,20). Ayrıca ninniler gebelik ve doğum sonrası dönemde depresyon, bipolar bozukluk ya da psikoz gibi ruhsal hastalıkların tedavisinde de kullanılmaktadır (19).

Ninnilerin müzik değeri taşıyan bir yapısı olduğundan (4) gebelikte müzik ile ilgili yapılan bazı çalışma sonuçları incelendiğinde; gebelerde müziğin kan basıncı, solunum ve nabız hızını azalttığı bildirilmiştir (27-31). Yine müziğin doğumun ilk evresinin daha kısa sürmesi, doğumun kendiliğinden başlaması, doğuma daha az tıbbi müdahale edilmesi, daha az anormal fetal prezentasyon, erken doğum, sezaryen doğum ve epizyotomi ihtiyacı gözlenmesi gibi perinatal sonuçlar üzerine de olumlu etkileri olduğu ifade edilmiştir (17,18,32). Müzik gebelerde pozitif duyguları artırmakta, doğum öncesi ve sonrası anne-bebek ilişkisinin gelişmesini ve gebenin kendi bakımına katılıp otonomi kazanmasını sağlamaktadır (14). Hemşirelik girişimleri sınıflamasında da belirtildiği üzere, müziğin temel olarak işitsel uyaran vererek gevşeme ve dikkati başka yöne çekmede etkili olduğu belirtilmektedir (11,33).

Kültürel olarak bir iletişim kurma şekli olan ninni söylenmesi geleneği günümüzde önemle sürdürülmelidir. Anneler ve bebekleri mümkün olduğunca bir arada bulunmalı ve anneler bebeklerini henüz anne karnındayken bile ninnilerle beslemelidir (2). Fakat ev ortamında günlük ninni söyleme geleneğinin hayatımızdaki mevcut sosyokültürel değişimlerden dolayı azaldığı ve ticari olarak satılan müzik aletleriyle yer değiştirdiği belirtilmektedir (2,3,19). Bu gelenek çoğunlukla kırsal bölgelerde yaşatılmakta ve kentsel bölgelerde günlük yaşamın yoğunluğu ya da farklı nedenlerden dolayı unutulmaya yüz tutmaktadır. Ninnilerimizin anne, bebek, aile ve toplum üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında önemle korunup sürdürülmesi, yaygınlaştırılması ve özellikle annelerin bu konuda aydınlatılması gerekmektedir (2,3).

**Gebelikte Ninniler ile İlgili Yapılan Çalışmalar**  
Literatürde doğum öncesi dönemde ninnilerin ele alındığı çalışmalar sınırlıdır. Gebelere ninnilerin dinletildiği ya da söyletildiği az sayıda araştırma bulunmakta ve olumlu sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir.

Ülkemizde yapılan randomize kontrollü bir çalışmada, yüksek riskli gebelere ardarda 2 gün boyunca günde 1 defa 20 dakika ninni dinletilmiş, kontrol grubuna ise rutin bakım dışında hiçbir girişim yapılmamıştır. Bu gebelere ninni dinletilmesinin, anlamlı olarak anksiyeteyi azalttığı, prenatal bağlanmayı artırdığı, vital bulguları düşürdüğü bulunmuştur (34).

Bu konuda diğer ülkelerde yapılan çalışmalara bakıldığında ise; iki farklı randomize kontrollü deneysel çalışmada gebeler, içinde ninninin de bulunduğu birkaç müzik türünden seçtikleri birini 2 hafta boyunca günde 30 dakika dinlemiştir. Kontrol grubuna ise yalnızca genel prenatal bakım verilmiştir. Çalışmanın sonunda deney grubunun anksiyete ve stres düzeyinin, kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalarda deney grubunun durumluk anksiyetesinde ortalama 2 puanlık düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve gebelerin en çok ninni dinlemeyi tercih ettiği saptanmıştır (24, 26). Bunlardan Liu ve ark. (24) çalışmasında müzik dinlemenin uyku kalitesini de anlamlı olarak artırdığını ve dolayısıyla gebeleri daha iyi bir yaşam kalitesine ulaştırdığını belirtmiştir.

Chang ve ark. (10) randomize kontrollü deneysel çalışmasında ikinci ya da üçüncü trimesterde sağlıklı gebeler; içinde ninninin de bulunduğu 5 müzik türünden seçtikleri birini 2 hafta boyunca günde en az 30 dakika dinlemiştir. Kontrol grubu ise yalnızca rutin bakım almıştır. Çalışma sonucunda gebelikte algılanan stres ve bağlanma açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat deney grubunda, gebelikte psikososyal stres ölçeğinin alt boyutları olan "bebek bakımı ve değişen aile ilişkileri ile ilgili stres" ve "annelik rolü tanımlama ile ilgili stres" in kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha düşük olduğu belirlenmiştir. Çalışmada gebelikte ilişkili stresi en iyi azaltan müzik tipinin belirlenmesi için başka çalışmalar yapılması önerilmiştir.

Carolan ve ark. (9) ve Carolan ve ark. (7) aynı örnekleme sahip iki nitel çalışmasında, rutin antenatal sınıflara katılan 6 primipar gebeye 3 farklı ninni öğretilmiştir. Gebeler antenatal sınıflar dışında evde de ninni söylemeye devam etmiş ve doğumdan 3 ay sonra kadınların gebelikte ninni söyleme deneyimleri derinlemesine görüşmelerle incelenmiştir. Çalışmada gebelikte ninni söylemenin keyifli bir egzersiz olarak maternal stresi, korku ve endişeyi azalttığı, gevşemeyi sağladığı, yatıştırıcı ve sakinleştirici bir etki yarattığı belirlenmiştir. Gebelerin çoğu bu uygulamadan memnun olduğunu ve başkalarına önerdiğini ifade etmiştir. Ayrıca Carolan ve ark. (9) çalışmasında kadınlar gebelikte ninni söylemenin bebeğine yakın hissetme, bağlanma, derin sevgi duygularının oluşması, doğum sonu erken dönemde bağlanma ve bebeğiyle iletişim konusunda fayda sağladığını bildirmiştir.

Persicoa ve ark. (21) randomize kontrollü deneysel çalışmasında, 24. gebelik haftasında gebe eğitim sınıfına katılan gebelere 9 farklı ninni öğretilmiş, bunlardan bir ya da ikisini seçip gebe eğitim sınıfı dışında evde de doğum sonu 4. aya kadar söylemeye devam etmeleri istenmiştir. Kontrol grubu ise ninni söylememiştir. Gebeler doğumdan sonra 3 ay izlenmiştir. Çalışmada 24. gebelik haftasında gebe eğitim sınıfına katılan deney grubundaki gebelerin %29,6'sının, kontrol grubundakilerin ise %36,5'inin maternal strese sahip olduğu belirlenmiştir. Gebeliğin 24. ve 36. haftasında değerlendirilen prenatal bağlanma düzeyi açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Deney grubunda doğum sonu birinci ay uykusuzluk nedeniyle algılanan maternal stresin; ilk iki ay yenidoğanda sık ağlama, gece dörtten fazla uyanma ve kolik nedeniyle acı çekme davranışlarının kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha az olduğu belirlenmiştir.

Arabin ve Jahn (6)'ın tanımlayıcı çalışmasında gebelerin, içinde ninninin de bulunduğu müzikleri dinleme, söyleme ve enstrüman çalmaya yönelik ilgileri görülmüş; çoğu gebenin (%72.2) müzik dinlemeyi tercih ettiği saptanmıştır. Gebelerin müziğe olan bu ilgisinden dolayı gebelikte bağlanmayı desteklemek için müzikten yararlanılabileceği ve bu konuda girişimsel çalışmalar yapılması gerektiği vurgulanmıştır.

Hemşire gebenin kaygı ve stres yaşadığı durumlarda stresi yönetme tekniklerini kullanarak pozitif baş etme davranışları geliştirmesine yardımcı olmalıdır. Gebelikte bağlanma sürecinde sevgi oluşumunu başlatmak, bağlanma düzeyi düşük gebelerde bağlanmayı artırmak ve sürdürmek için girişimde bulunmalıdır (14,22,35). Hemşirenin gebeliğe uyum sürecinde kadının ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak eğitimci, rol model, danışman ve kaynak kişi gibi birçok rolü vardır. Ninnilerle yapılabilecek girişimler düşünüldüğünde, hemşire gebenin sorunlara özgü pozitif baş etme davranışları geliştirmesine yardımcı olabilir (14,22,23,36). Bu durum dikkate alındığında, literatürde gebelik sürecinde müziğin ve ninninin maternal anksiyete ve stresi azaltması, bağlanmayı artırması bakımından hemşireler tarafından klinikte kullanılabileceği de vurgulanmıştır (6,37,38).

### Sonuç

Ninniler, doğum öncesi dönemde iyileşmede kullanılabilecek en doğal kültürel araçlardan biridir

ve gebelere fiziksel ve psikososyal olarak birçok fayda sağlamaktadır. Geçmişten beri söylenegelmiş kültürel öğelerden olan ninniler, gebeden bebeğine sevgi, güven ve huzur taşıyarak ikili arasındaki uyumu güçlendirmekte, iletişimi sağlamakta, bağlanmayı artırmakta ve gebenin kaygısını azaltmaktadır. Bu durum, hemşirenin gebeye, gebenin de kendine ve bebeğine ninniler yoluyla holistik bakım verebileceğini göstermektedir.

Ruhsal hastalıkları, stresi, anksiyetesi, bağlanma bozukluğu, yetersiz bağlanma riski olan gebeler, sağlıklı ve riskli gebeler sorunlarla başetmek, kendilerini iyi hissetmek ya da yaşam kalitelerini artırmak için ninni dinleyebilir ya da söyleyebilir. Birinci basamak sağlık hizmetleri dahil kadın doğuma ilişkin alanlarda çalışan hemşireler, hekimler ve diğer sağlık personelleri gebelerin tıbbi tedavi, fiziksel ve psikososyal bakımında ninnileri tamamlayıcı ve destekleyici olarak kolay ve güvenli biçimde kullanabilir; böylece sağlıklı ya da hastanede yatan riskli gebelere çok yönlü katkı sağlayabilir. Birinci, ikinci ve üçüncü basamak sağlık kuruluşlarında gebelerin sevgilerini ve duygularını ninniler yoluyla bebeklerine aktarmalarına danışmanlık ve sağlık eğitimi kapsamında yer verilmelidir.

**İletişim:** Dr. Nazlı Baltacı

**E-posta:** baltacinazli@gmail.com

### Kaynaklar

1. Kabadayı A. Ninnilerin çocuğun gelişim alanlarına katkılarının içerik açıdan incelenmesi: Konya örneği. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2009;6(1): 77-89.
2. Güneş H. Ninnilerde dile getirilen temaların bilimsel gerçekliği var mıdır? E-Journal of New World Sciences Academy 2012;7(2):143-59.
3. Coşkun NÇ. Türk ninnilerine işlevsel yaklaşım. Turkish studies - International periodical for the languages Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 2013;8(4):499-51.
4. Gelişli Y, Yazıcı E. Türk kültüründeki ninnilerin çocuk eğitimi açısından incelenmesi. Uluslararası Hakemli Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi 2014;2(3):30-40.
5. Norouzi F, Keshavarz M, SeyedFatemi N, Montazeri A. The impact of kangaroo care and music on maternal state anxiety. Complement Ther Med 2013 Oct;21(5):468-72.
6. Arabin B, Jahn M. Need for interventional studies on the impact of music in the perinatal period: Results of a pilot study on women's preferences and review of the literature. J Matern Fetal Neonatal Med2013 Mar; 26(4):357-62.

7. Carolan M, Barry M, Gamble M, Turner K, Mascareñas O. Experiences of pregnant women attending a lullaby programme in Limerick, Ireland: A qualitative study. *Midwifery* 2012 Jun;28(3):321-8.
8. Shin HS, Kim JH. Music therapy on anxiety, stress and maternal-fetal attachment in pregnant women during transvaginal ultrasound. *Asian Nurs Res.* 2011 Mar;5(1):19-27.
9. Carolan M, Barry M, Gamble M, Turner K, Mascareñas O. The limerick lullaby project: an intervention to relieve prenatal stress. *Midwifery.* 2012 Apr;28(2):173-80.
10. Chang HC, Yu CH, Chen SY, Chen CH. The effects of music listening on psychosocial stress and maternal-fetal attachment during pregnancy. *Complement Ther Med* 2015 Aug;23(4):509-15.
11. Birkan I. Müzikle tedavi, tarihi gelişimi ve uygulamaları. *Ankara Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi* 2014;1(1):37-49.
12. Karamızrak N. Ses ve müziğin organları iyileştirici etkisi. *Koşuyolu Heart Journal* 2014;17(1):54-7.
13. Kartın TP. Müzik terapi. İçinde: Başer M, Taşçı S, editörler. Kanıta dayalı rehberleriyle tamamlayıcı ve destekleyici uygulamalar. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi; 2015. s.9-14.
14. Şirin A, Kavlak O. Kadın Sağlığı. 2. baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2016.
15. Çetin CF, Tan A, Merih DY. Türk müziğinin gebelik ve yenidoğan üzerindeki etkileri. *Zeynep Kamil Tıp Bül* 2017;48(3):124-30.
16. Boşnak M, Kurt AH, Yaman S. Beynimizin müzik fizyolojisi. *KSÜ Tıp Fak Der* 2017;12(1):35-44.
17. García-Gonzalez J, Ventura-Miranda MI, Requena-Mullor M, Parron-Carreño T, Alarcon-Rodriguez R. State-trait anxiety levels during pregnancy and foetal parameters following intervention with music therapy. *J Affect Disord* 2018 May;232:17-22.
18. García J, Ventura MI, Requena M, Parron T, Alarcon R. Effects of prenatal music stimulation on state/trait anxiety in full-term pregnancy and its influence on childbirth: A randomized controlled trial. *J Matern Fetal Neonatal Med* 2018 Apr;31(8):1058-65.
19. Friedman SH, Kaplan RS, Rosenthal MB, Console P. Music therapy in perinatal psychiatry: Use of lullabies for pregnant and postpartum women with mental illness. *Music and Medicine* 2010;2(4):219-25.
20. Wray J. The limerick lullaby project: An intervention to relieve prenatal stress. *Pract Midwife* 2011 Dec;14(11):40-2. <http://usir.salford.ac.uk/19517/>. Accessed July 3, 2019.
21. Persicoa G, Antolinib L, Vergania P, Costantini W, Nardi MT, Bellotti L. Maternal singing of lullabies during pregnancy and after birth: effects on mother-infant bonding and on newborns' behaviour. *Concurrent Cohort Study. Women Birth* 2017 Aug;30(4): e214-20.
22. Taşkın L. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. 13. baskı. Ankara: Özyurt Matbaacılık; 2016.
23. Bekmezci H, Özkan H. Gebelikte psikososyal sağlık bakım, prenatal bağlanma ve ebe-hemşirenin sorumlulukları. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi* 2016;8:50-60.
24. Liu YH, Lee CS, Yu CH, Chen CH. Effects of music listening on stress, anxiety, and sleep quality for sleep-disturbed pregnant women. *Women Health* 2016;56(3):296-311.
25. Uğurlu KE. Kültürel bellek aktarıcısı olarak ninni. *Millî Folklor* 2014;26(102):43-52.
26. Chang MY, Chen CH, Huang KF. Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. *J Clin Nurs* 2008;17:2580-7.
27. Sidorenko VN. Clinical application of medical resonance therapy music in high-risk pregnancies. *Integr Physiol Behav Sci* 2000 Jul-Sep;35(3):199-207.
28. Yang M, Li L, Zhu H, et al. Music therapy to relieve anxiety in pregnant women on bedrest: A randomized, controlled trial. *MCN Am J Matern Child Nurs* 2009 Sep-Oct;34(5):316-23.
29. Cao S, Sun J, Wang Y, Zhao Y, Sheng Y, Xu A. Music therapy improves pregnancy-induced hypertension treatment efficacy. *Int J Clin Exp Med* 2016;9(5):8833-8.
30. Tokar E, Kömürçü N. Effect of turkish classical music on prenatal anxiety and satisfaction: A randomized controlled trial in pregnant women with pre-eclampsia. *Complement Ther Med* 2017 Feb;30:1-9.
31. García González J, Ventura Miranda MI, Manchon García F, Pallarés Ruiz TI3, Marin Gascón ML3, Requena Mullor M., et al. Effects of prenatal music stimulation on fetal cardiac state, newborn anthropometric measurements and vital signs of pregnant women: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract* 2017 May;27:61-7.
32. Lederman R, Weis K. Psychosocial adaptation to pregnancy. Seven dimensions of maternal role development. 3rd ed. Newyork: Springer; 2009.
33. Bulecher GM, Buther HK, Dochterman JM, Wagner C. Hemşirelik Girişimleri Sınıflaması (NIC). Erdemir F, Kav S, Yılmaz AA, çeviri editörleri. 6. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2017:96,135,275.
34. Baltacı N. Yüksek riskli gebelerde ninninin anksiyete ve prenatal bağlanma üzerine etkisi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi* 2018.
35. Kavlak O, Şirin A. Anne ve babaya ait bağlanma ve hemşirenin rolü. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi* 2007;23(2):183-94.
36. Top ED, Ertem G. Perinatal hasta güvenliği ve mesleki sorumluluklar. İçinde: Sevil Ü, Ertem G, editörler. *Perinatoloji ve bakım.* Ankara: Nobel Tıp Kitabevi; 2016. s.43-4.
37. Talley L. Stress management in pregnancy. *Int J Childbirth Educ* 2013;28(1):43-5.
38. Corbijn van Willenswaard K, Lynn F, McNeill J, McQueen K, Dennis CL, Lobel M., et al. Music interventions to reduce stress and anxiety in pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 2017 Jul;17(1):271.