

Kısa Derleme / Mini Review



Doğum sonrası ağrının rahatlaması ve ruh sağlığı üzerine vajinal doğum eylemi esnasında uygulanan müzik terapinin etkisi

The effect of music therapy during vaginal delivery on postpartum pain relief and mental health

Cenk Kılıç

Gülhane Askeri Tıp Akademisi,
Askeri Tıp Fakültesi, Anatomi
Anabilim Dalı, Ankara.

Anahtar Kelimeler:
Müzik Terapi, Vajinal Doğum Eylemi,
Ağrı, Ruh Sağlığı

Key Words:
Music Therapy, Vaginal Delivery,
Pain, Mental Health

**Yazışma Adresi/Address for
correspondence:**
Cenk Kılıç, Gülhane Askeri Tıp
Akademisi, Askeri Tıp Fakültesi,
Anatomi Anabilim Dalı
cekilic@gata.edu.tr

Gönderme Tarihi/Received Date:
May 08, 2016

Kabul Tarihi/Accepted Date:
May 23, 2016

**Yayımlanma Tarihi/Published
Online:**
September 04, 2016

DOI:
10.5455/sad.13-1462735888

ÖZET

Kadınlar doğum sonrası dönemde psikiyatrik hastalıklara daha fazla maruz kalırlar. Birçok kadın, hamilelik ve doğum sırasında meydana gelen fizyolojik ve psikolojik değişikliklerle karşı karşıya kaldıklarında ciddi stres yaşamaktadırlar. Doğum kadınların hayatında önemli bir deneyimdir. Olumsuz doğum deneyimlerinin postpartum psikiyatrik belirtileri, cinsel işlevleri, gelecek doğum hakkındaki beklentileri ve anne-bebek arasındaki ilişkileri olumsuz şekilde etkilediği gösterilmiştir. Doğum sonrası annede yaşanan hüznün, doğum ağrısının neden olduğu strese karşı bir reaksiyon olabileceği ifade edilmiştir. Erken postpartum dönemde doğum ağrısının yoğunluğu ile duygu durum bozuklukları arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğu belirtilmiştir. Doğum ağrısı duygu durum bozukluklarına kadar giden duygusal kontrolün kaybına neden olabilir. Eğer müzik terapi doğum ile ilişkili ağrıyı azaltabiliyorsa, doğum sonrası depresyonu da azaltabileceği varsayılmıştır. Bu derlemede doğum sonrası ağrı ve ruh sağlığı üzerine müzik terapinin olumlu etkilerinin neler olduğu değerlendirilmiş ve bu etkiler ile ilgili yapılmış olan çalışmalar tartışılmıştır. Literatürü gözden geçirdiğimizde müzik terapinin ameliyat sonrası ağrı üzerine analjezik olarak etki gösterdiğinin ifade edildiğini tespit ettik. Sonuç olarak doğum sonrası ağrı giderme açısından müzik terapi alternatif, güvenli, kolay bir yöntem olarak tavsiye edilebilir ve umut verici bir farmakolojik olmayan müdahaledir.

ABSTRACT

Women are more exposed to psychiatric illnesses during the postpartum period. Many women suffer from severe stress when faced with physiological and psychological changes that occur during pregnancy and childbirth. Childbirth is an important experience in a woman's life. It was shown that negative birth experiences affect negatively postpartum psychiatric symptoms, sexual functioning, expectations about future births and the relationship between mother and infant. It was stated that maternity blues could be a reaction to stress caused by childbirth pain. It was indicated that a strong association was found between the intensity of labor pain and mood disorders in early postpartum period. Labor pain can cause loss of emotional control leading to the mood disorders. It is assumed that "If music therapy reduces the pain associated with childbirth, it can reduce postpartum depression, too". In this review, the positive effects of music therapy in pain after vaginal delivery and postpartum mental health are evaluated. In addition, the studies related these effects are discussed. When we review the literature, we found that reported as music therapy effect on postoperative pain as an analgesic. As a result, music therapy can be recommended as an alternative, safe and simple method for postpartum pain relieving. It is a promising non-pharmacological interventions.

GİRİŞ

Kadınlar doğum sonrası dönemde psikiyatrik hastalıklara daha fazla maruz kalırlar. Doğum sonrası ilk 3 ay içerisinde çoğunlukla psikoz ve depresif hastalıkların ortaya çıkması nedeniyle, psikiyatrik yatış oranı doğum sonrası artmaktadır (Kendell, 1976:6). Birçok kadın, hamilelik ve doğum sırasında meydana gelen fizyolojik ve psikolojik değişikliklerle karşı karşıya kaldıklarında ciddi stres yaşamaktadırlar (Matas, 1997:10; Turner, 2004:112). Doğum kadınların hayatında önemli bir deneyimdir ve bu deneyim kısa

ve uzun dönemlere etki etmektedir. Olumsuz doğum deneyimlerinin postpartum psikiyatrik belirtileri, cinsel işlevleri, gelecek doğum hakkındaki beklentileri ve anne-bebek arasındaki ilişkileri olumsuz şekilde etkilediği gösterilmiştir (Goodman, 2004:46). Kadınların özellikle hem yenidoğan hem de anneyi olumsuz etkileyebilen ilk doğumlar nedeniyle doğum sırasında anksiyete ve ağrı artışıyla karşılaşabildiği ifade edilmiştir. Devamlı yaşanan şiddetli doğum ağrısının hem annede hem de bebek üzerinde zararlı etki oluşturabileceği belirtilmiştir (Phumdoung, 2003:4). Doğum ağrısı şiddeti ve doğum sonrası yaşanan hüznün arasındaki ilişki araştırılmış

ve doğum ağrısının yoğunluğunun erken postpartum dönemde duygu durum bozukluğu ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Doğum sonrası annede yaşanan hüznün, doğum ağrısının neden olduğu strese karşı bir reaksiyon olabileceği ifade edilmiştir. Ayrıca, ağrı doğum sancısı yaşamadan doğum yapacağına kendini hazırlamış olan kadınlar için doğum aşamasında bir başarısızlık yaşadıklarını hissetmelerine neden olabilir. Aslında, doğum eğitimi olarak hazırlanmış olan kadınlar fiziksel ve zihinsel eğitim yoluyla ağrının üstesinden gelme becerisini taklit ederek uygular. Ağrıyla başa çıkma sorumluluğu ağırdır. Eğer bu kadınlar başarısız olurlarsa kendilerini suçlu hissedebilirler. Ağrı büyük bir hayal kırıklığından kaynaklanıyor olabilir. Erken postpartum dönemde doğum ağrısının yoğunluğu ile duygu durum bozuklukları arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğu belirtilmiştir. Ayrıca doğum sonrası hüznün yoğunluğu doğum sonrası depresyonun en iyi belirleyicisi olduğu düşünülmektedir (Boudou, 2007:33). Doğum ağrısı duygu durum bozukluklarına kadar giden duygusal kontrolün kaybına neden olabilir (Phumdoung, 2003:4). Eğer müzik terapi doğum ile ilişkili ağrıyı azaltabiliyorsa, doğum sonrası depresyonu da azaltabileceği varsayılmıştır (Simavli, 2014:156).

Bu derlemede doğum sonrası ağrı ve ruh sağlığı üzerine müzik terapinin olumlu etkilerinin neler olduğu ve bu etkiler ile ilgili yapılmış çalışmalar değerlendirilmiş ve tartışılmıştır.

Müzik terapi düzenli farmakolojik sedasyon dozları azaltılarak, anksiyete ve ağrı üzerinde etkisi olması nedeniyle güvenli, ucuz ve etkili bir non-farmakolojik , anksiyolitik ajan olarak kabul edilmiştir (Ovayolu, 2006:12). Müzik terapinin hastalarda fiziksel belirtileri iyileştirdiği, stres hormonlarını azalttığı, kanser ağrısı ve kronik ağrıları azalttığı, ameliyat sonrası ağrıları, analjezi tüketimini ve anksiyeteyi azalttığı ve vital bulguları stabilize ettiği gösterilmiştir (Hoffman, 1997:60; Kendell, 1976:6; Lopez-Cepero Andrada, 2004:16; Sen, 2010:22; Siedliecki, 2006:54; Zimmerman, 1989:11). Ayrıca önceki çalışmalarda müzik terapinin, kanser ağrısı ve kronik ağrılarda, ameliyat sonrası analjezi tüketiminin ve anksiyetenin azaltılmasında etkili olduğu bulunmuştur.

236 Tayvanlı hamile kadında stres, kaygı ve depresyon üzerine müzik terapinin etkisi incelenmiştir. Müzik terapi grubu iki hafta 4 çeşit rahatlatıcı müzik almıştır. Kontrol grubu ise sadece genel doğum öncesi bakım almıştır. Deney grubundaki katılımcılara önceden kaydedilmiş olan CD verilmiş ve iki hafta boyunca günde herhangi bir zamanda, en az 30 dakika dinlemesi söylenmiştir. Hamilelik sırasında müzik terapinin 2 hafta boyunca ölçülebilir psikolojik yararlar sağladığı gösterilmiştir (Chang, 2015:23; Chang, 2008:17).

30 doğum yapmış kadında doğum sonrası hüznün ve loğusalıkta annelik duygusu üzerine müzik terapinin etkileri incelenmiştir. Sekiz gün boyunca günde bir kez 40 dakika müzik terapi verilmiştir. Ardından doğum sonrası hüznün ve kontrol grubu için anne bağlılığı sekizinci gün ölçülmüştür. Müzik terapinin doğum sonrası hüznü azaltmada ve loğusada anne bağlılığını arttırmada olumlu etkilerinin olduğu gösterilmiştir (Lee, 2010:40).

Eğer müzik terapi doğum öncesi depresyon oranını azaltırsa doğum sonrası depresyonu da azaltabilir. 161 ilk gebeliği olan amile kadında doğum sonrası ağrı, anksiyete, depresyon, vajinal doğum sırasındaki memnuniyet üzerine müzik terapinin etkileri incelenmiş ve bunların hepsi üzerine müzik terapinin yararlı etkilerinin olduğu gösterilmiştir (Simavli, 2014:156).

TARTIŞMA

Doğum sırasındaki müzik terapi rahatlatıcı tekniklerden birisidir ve yıllardır yararlı etkileri kabul edilegelmiştir. Klinik çalışmaların sonuçları, müzik dinlemenin psikolojik ve fizyolojik koşullar üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ve bu nedenle müzik terapinin stresle ilişkili müdahalelerde bir anksiyolitik olarak kullanılabileceğini önermektedir (Angioli, 2014:21; Lee, 2002:55; Lee, 2010:40; Ovayolu, 2006:12).

Literatürü gözden geçirdiğimizde müzik terapinin ameliyat sonrası ağrı üzerine analjezik olarak etki gösterdiğinin ifade edildiğini tespit ettik (Ebnesahidi, 2008:14; Good, 2002:3; Sen, 2010:22).

İşitsel uyaranlar, stres, rahatsız edici bir ortam, kontrol kaybı, korku insanın cevabını etkileyebilir. Bu yanıt müziğin rahatlatıcı etkisi ile azaltılabilir. Ağrı ve işitme yollarının birbirini inhibe ettikleri öne sürülmüştür. Bu şekilde kulak yolunun aktivasyonu, ağrılı uyaranların merkezi yayın engellemesinde önemli rol oynayabilir (Ebnesahidi, 2008:14).

Müzik terapinin sezeryan ameliyatı sonrası dönemde ameliyat sonrası ağrı ve analjezik ihtiyacını azalttığı gösterilmiştir (Ebnesahidi, 2008:14; Sen, 2010:22).

Doğum sancısı esnasında müzik dinleme sonucunda doğum sonrası anne iyileşmesi üzerinde pozitif etki gösterilmiştir. Müzik terapi doğum sonrası ağrı ve anksiyeteyi azaltma ve iyileştirme için etkili bir yöntemdir. Annenin çocuk doğurma ile ilgili memnuniyetini artırır. Erken dönemdeki doğum sonrası depresyon oranında azalma sağladığı görülmüştür (Simavli, 2014:156). Sonuç olarak müzik terapi, doğum sonrası ağrı giderme ve mental sağlık açısından bilinen bir yan etkisi olmayan alternatif, güvenli, kolay bir yöntem olarak tavsiye edilebilir ve umut verici bir farmakolojik olmayan müdahaledir.

KAYNAKLAR

1. Angioli R, De Cicco Nardone C, Plotti F, Cafà EV, Dugo N, Damiani P, Ricciardi R, Linciano F, Terranova C. Use of music to reduce anxiety during office hysteroscopy: prospective randomized trial. *J Minim Invasive Gynecol.* 2014;21(3):454-459.
2. Boudou M, Teissedre F, Walburg V, Chabrol H, Association between the intensity of childbirth pain and the intensity of postpartum blues. *Encephale.* 2007;33:805-810.
3. 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;23(4):509-515.
4. Chang MY, Chen CH, Huang KF. Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. *J Clin Nurs.* 2008;17(19):2580-2587.
5. Ebneshahidi A, Mohseni M. The effect of patient-selected music on early postoperative pain, anxiety, and hemodynamic profile in cesarean section surgery. *J Altern Complement Med.* 2008;14(7):827-831.
6. Good M, Anderson GC, Stanton-Hicks M, Grass JA, Makii M. Relaxation and music reduce pain after gynecologic surgery. *Pain Manag Nurs.* 2002;3(2):61-70.
7. Goodman P, Mackey MC, Tavakoli AS. Factors related to childbirth satisfaction. *J. Adv. Nurs.* 2004;46(2):212-219.
8. Hoffman J. Tuning into the power of music. *RN.* 1997;60(6):52-54.
9. Kendell RE, Wainwright S, Hailey A, Shannon B. The influence of childbirth on psychiatric morbidity. *Psychol. Med.* 1976;6(2):297-302.
10. Lee DW, Chan KW, Poon CM, Ko CW, Chan KH, Sin KS, Sze TS, Chan AC. Relaxation music decreases the dose of patient-controlled sedation during colonoscopy: a prospective randomized controlled trial. *Gastrointest Endosc.* 2002;55(1):33-36.
11. Lee, SM. The effects of music therapy on postpartum blues and maternal attachment of puerperal women. *J Korean Acad Nurs.* 2010;40(1):60-68.
12. Liu YH, Chang MY, Chen CH. Effects of music therapy on labour pain and anxiety in Taiwanese first-time mothers. *J Clin Nurs.* 2010;19(7-8):1065-1072.
13. Lopez-Cepero Andrada JM, Amaya Vidal A, Castro Aguilar-Tablada T, Garcia Reina I, Silva L, Ruiz Guinaldo A, Larrauri De La Rosa J, Herrero Cibaja I, Ferre Alamo A, Benitez Roldan A. Anxiety during the performance of colonoscopies: modification using music therapy. *Eur J Gastroenterol Hepatol.* 2004;16(12):1381-1386.
14. Matas KE. Human patterning and chronic pain. *Nurs Sci Q.* 1997;10(2):88-96.
15. Menegazzi JJ, Paris PM, Kersteen CH, Flynn B, Trautman DE. A randomized, controlled trial of the use of music during laceration repair. *Ann Emerg Med.* 1991; 20(4):348-350.
16. Nilsson U, Unosson M, Rawal N. Stress reduction and analgesia in patients exposed to calming music postoperatively: a randomized controlled trial. *Eur J Anaesthesiol.* 2005;22(2):96-102.
17. Ovayolu N, Ucan O, Pehlivan S, Pehlivan Y, Zuyukhatipoglu H, Savas MC, Gulsen MT. Listening to Turkish classical music decreases patients' anxiety, pain, dissatisfaction and the dose of sedative and analgesic drugs during colonoscopy: a prospective randomized controlled trial. *World J Gastroenterol.* 2006;12(46):7532-7536.
18. Phumdoung S, Good M. Music reduces sensation and distress of labor pain. *Pain Manag Nurs.* 2003;4(2):54-61.
19. Sen, H, Yanarates O, Sizlan A, Kilic E, Ozkan S, Dagli G. The efficiency and duration of the analgesic effects of musical therapy on postoperative pain. *Agri* 2010;22(4):145-150.
20. Siedliecki, SL, Good M. Effect of music on power, pain, depression and disability. *J Adv Nurs.* 2006;54(5):553-562.
21. Simavli S, Kaygusuz I, Gumus I, Usluogullari B, Yildirim M, Kafali H. Effect of music therapy during vaginal delivery on postpartum pain relief and mental health. *Journal of Affective Disorders* 2014;156:194-199.
22. Turner JA, Franklin G, Heagerty PJ, Wu R, Egan K, Fulton-Kehoe D, Gluck JV, Wickizer TM. The association between pain and disability. *Pain* 2004;112(3):307-314.
23. Zimmerman L, Pozehl B, Duncan K, Schmitz R. Effects of music in patients who had chronic cancer pain. *Western J Nurs Res.* 1989;11(3):298-309.