

Gebelikte ve Doğum Ağrısının Kontrolünde Müzikoterapinin Kullanımı

Hüsniye DİNÇ KAYA* Sevil GÜNAYDIN** Gülay KURT***

* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0002-8461-643X

**Arş. Gör.Dr., İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0003-2539-8783

***Yüks. Lis. Öğr., İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ORCID: 0000-0001-7089-2735

ÖZET

Müziğin farklı kültürlerde duyguları etkilemek, bireyin hislerini anlatmak ve birçok hastalığı tedavi etmek amacı ile kullanıldığı bilinmektedir. Aynı zamanda müziğin obstetride kullanımı günden güne artmakta olup, gebelikte ve doğum ağrısının kontrolünde kullanılmaktadır. Gebelerde anksiyete ve stresin azaltılmasında müzikoterapinin iyileştirici etkisi bulunmaktadır. Müzik endorfin salınımını artırarak olumsuz duyguları nötralize eder, stres eşiğini yükseltir, gebenin stresinin azalmasına ve rahatlamasına yardım eder, fetüse rahat bir ortam sağlar. Müzikoterapi, gebenin doğum sırasındaki ağrıyla baş etmesini kolaylaştırmada ve ağrı eşiğini yükseltmede etkili olabilmektedir. Ayrıca anne ve fetus açısından risk oluşturmaması ve alerjik reaksiyonlara neden olmaması açısından tercih edilmektedir. Bu derlemenin amacı gebelikte ve doğum ağrısının kontrolünde müzikoterapi kullanımını literatür doğrultusunda incelemektir.

Anahtar Kelimeler: Doğum, Doğum ağrısı, Gebelik, Müzikoterapi, Ağrı

The Use Of Musicotherapy in Pregnancy And Birth Pain Control

ABSTRACT

It is known that music is used in different cultures with the aim of influencing emotions, expressing the feelings of the individual and treating many diseases. At the same time, the use of music in obstetrics is increasing day by day, and it is used in pregnancy and in the control of labor pain. Music therapy has a healing effect in reducing anxiety and stress in pregnant women. Music neutralizes negative emotions by increasing the release of endorphins, raises the stress threshold, helps the pregnant woman to reduce stress and relax, and provides a comfortable environment for the fetus. Music therapy can be effective in facilitating the pregnant woman to cope with pain during childbirth. In addition, it is preferred because it does not pose a risk to the mother and fetus and does not cause allergic reactions. The aim of this review is to examine the use of musicotherapy in pregnancy and in the control of labor pain in accordance with the literature.

Key Words: Birth, Birth Pain, Pregnancy, Musicotherapy, Pain

Sorumlu yazar: husniyedinc@hotmail.com

Geliş tarihi: 16.07.2021

Kabul tarihi: 20.10.2021

Atf için: Dinç, H. K., Günaydın, S., & Kurt, G. (2021). Gebelikte ve Doğum Ağrısının Kontrolünde Müzikoterapinin Kullanımı. *KAEÜ Sađl. Bil. Derg.*, 1(3), 194-199.

GİRİŞ

Ses; aralarında bir ahenk bulunan titreşimlerdir ve evrende var olan tüm varlıkların ortaya çıkarmış oldukları kulağa hoş gelen dalgalar dizisi olarak da tanımlanabilmektedir. Müzik; hislerin ve fikirlerin belirli bir düzen ve ahenkle ifade edilmesi sonucunda ortaya çıkan yaratıcılık eseridir (Koç ve ark., 2016). Bu nedenle ses ve müzik, canlılar arasında iletişim sağlayan, insanın doğasında var olan yaşam boyu süregelen kavramlardır.

Kökene Yunancadan gelen (mousike/mousa) müzik sözcüğü, dünya çapında bilinen bir kelimedir ve tüm dünyada aynı anlamda kullanılmaktadır. Müziğin farklı kültürlerde duyguları etkilemek, bireyin hislerini anlatmak ve birçok hastalığı tedavi etmek amacı ile kullanıldığı bilinmektedir. Dünya Müzik Terapi Federasyonu'nun tanımına göre müzikoterapi; fiziksel, sosyal, iletişimsel, duygusal ve kültürel aktivitelerini iyileştirmek isteyen birey, grup, aile veya toplulukla planlı bir süreçte müzik, ses ve ritmin profesyonel standartlara uygun olarak kullanılmasıdır (World Federation of Music Therapy, 2011). Müziğin beyindeki algı, düşünme, öğrenme, konuşma, hareket ve beden kontrolü ile ilgili alanları aktive etmenin yanı sıra ağrı ve anksiyete seviyelerinde azalma sağladığı, serum dehidroepiandrosteron, epinefrin ve kortizol gibi diğer stres hormonu düzeylerini azaltarak insanların yaşam kalitesini arttırdığı belirlenmiştir (Koç ve ark., 2016; Kılıç & Gürkan, 2021). Ayrıca müzik; nabız, vücut sıcaklığı ve solunum hızını düşürmede, hastaların ağrı algılarını değiştirmede, dikkat dağıtmayı sağlamada, onkoloji hastalarında kemoterapiye bağlı bulantı ve kusmayı azaltmada ve yaşamın son evresinde olan hastaların yaşam kalitesini artırmada önemli avantajlar sağlamaktadır. Ayrıca müziğin uykusuzluğu giderici, uykuya dalmayı kolaylaştırıcı etkilerinin de olduğu bilinmektedir (Karamızrak, 2019; Boşnak ve ark., 2017).

Hastalıkların müzik ile tedavi edilme süreci neredeyse tıp tarihi kadar eskidir (Sezer ve ark., 2015). Çünkü insanlar, hastalıkların ortaya çıkışından itibaren tedavi süreçlerine müziği entegre etmişlerdir (Koç ve ark., 2016). İbni Sina, Kitabü-ş Şifa isimli kitabında hastalıkların tedavisinde müziğin önemini, "Tedavinin en iyi yollarından, en etkililerinden biri; hastanın akıl ve ruhi güçlerini arttırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele etmek için cesaret vermek, hoşça gider hale getirmek ona en iyi musikiyi dinletmek ve onu sevdiği insanlarla bir araya getirmektir" diyerek vurgulamıştır (Koç ve ark., 2016). Homera, ameliyatlarda müziği kullanmış ve müziğin ağrı düzeyini azaltmada önemli bir faktör olduğunu kanıtlamıştır. Aesculape, işitme duyusu olmayan kişileri iyileştirmek için vürmalı bir müzik aleti olan trampeti kullanmıştır. Platon (Eflatun) ise; milattan önceki yıllarda musikinin içinde barındırdığı düzen ve ses ile ruhun derinliklerine etki edip kişiye anlayış, huzur verdiğini ve rahatlık sağladığını bildirmiştir (Sezer ve ark., 2015).

Müziğin gebelikte, doğum sırasında ve sonrasında kullanımı günden güne artmaktadır (Kılıç & Gürkan, 2021). Endorfin salınımını artırması, kasların gevşemesine yardımcı olması, maternal iyilik halini sürdürmesi ve dolayısıyla fetüse huzurlu ve güvenli bir ortam sağlaması gibi birçok olumlu yönleri vardır. Ayrıca emosyonel durumu etkileyerek gebelik ve doğum sırasında hissedilen stres seviyesinin azaltılmasında etkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Ölçer & Oskay, 2015; Chang ve ark., 2015; Dayyana ve ark., 2017; Persico ve ark., 2017).

Gebelik ve doğum ağrısının kontrolünde kullanılan non-farmakolojik yöntemlerden biri olan müzikoterapi bilinen hiçbir yan etkisinin olmaması, istenildiği zaman kullanılması, öğrenilmesinin kolay olması, maliyet yönünden etkin olması ve etkilerinin hemen gözlenebilmesi açısından oldukça önemlidir (Uğurlu, 2017; Midilli ve ark., 2019; Gündüz & Çalışkan, 2018; Yılmaz, 2019). Ayrıca gebe ve fetüsün sağlığını tehlikeye atacak herhangi bir risk oluşturmadığı ve alerjik reaksiyonlara neden olmadığı için sıkça kullanıldığı belirtilmektedir (Yılmaz, 2019). Planlanan bu derlemenin amacı gebelikte ve doğum ağrısının kontrolünde müzikoterapi kullanımını literatür doğrultusunda incelenmesidir.

Gebelikte Müzikoterapinin Kullanımı

Müzik; kişinin hissettiği kötü duyguları nötralize eder, baş edebileceği stres düzeyini artırır, böylece gebenin stresinin azalmasına ve gevşemesine katkı sağlar. Ek olarak gebenin emosyonel durumunu değiştirerek, talamik seviyede otonomik yanıt ve beyin hayal gücünü kullanması için uyarı oluşturur. Kişinin hissettiği duygular beyin yarım kürelerine iletilir. Beynin iletişim merkezine iletilen müzik, kişinin emosyonel durumunu limbik sistem yoluyla etkiler ve hipofizden endorfin salgılanmasını

sağlar (Çetin ve ark., 2017). Böylece müzikoterapi gebelerde anksiyete ve stresin azaltılmasında olumlu ve tedavi edici etki yaratır. Literatürde de müzikoterapinin gebelik sırasında rahatlamak için stres azaltıcı bir müdahale olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Ölçer & Oskay, 2015; Chang ve ark., 2015; Dayyana ve ark., 2017; Persico ve ark., 2017). Müziğin psikososyal stres düzeyi ve stres algısı üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada iki hafta boyunca müzik dinletilen gebelerin daha düşük düzeyde psikososyal stres bildirdikleri ifade edilmiştir (Chang ve ark., 2015). Primigravidalarda müzikoterapinin kaygı ve β -endorfin düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen Dayyana ve arkadaşlarının çalışmasında ise, müzikoterapinin kaygı düzeylerini azaltmada ve β -endorfin düzeylerini artırmada etkili olduğu belirlenmiştir. Böylece anksiyete yaşayan gebe kadınlara alternatif bir tedavi olarak müzikoterapi kullanılması önerilmiştir (Dayyana ve ark., 2017). Persico ve arkadaşları, gebelikte aktif şarkı söylemenin anne ve bebek üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Yapılan çalışmada, müdahale grubundaki kadınların kontrol grubundakilere göre önemli ölçüde daha az stres yaşadığı ve anne-bebek bağlanma oranının anlamlı derecede daha iyi olduğu saptanmıştır. Böylece, Persico ve ark. gebelikte şarkı söylemenin hem anne hem de bebek üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermişlerdir (Persico ve ark., 2017).

Müzikoterapinin kullanılmasıyla kanda kortizol düzeyi azalır, bağ dokularda gevşeme olur, nabız, tansiyon, vücut sıcaklığı ve solunum hızını düşer (Çetin ve ark., 2017). Müziğin kan basıncı düşürücü etkisini değerlendiren Cao ve arkadaşları, çalışmalarında müzik dinlemenin anne adaylarının somatik semptomları üzerinde etkisi olduğunu ve gebeliğin neden olduğu hipertansiyonun farmakolojik tedavisinin etkinliğini artırdığını göstermiştir (Cao ve ark., 2016).

Gebelik süresince kadınların yaklaşık %28-38'i hormonal değişiklikler, sırt ağrısı, sık idrara çıkma gibi nedenlerle en az bir kez uyku bozukluğu yaşamaktadırlar (Shobeiri ve ark., 2016). Müzikoterapinin gebelikte ilişkili uyku sorunları üzerine etkisini değerlendirmek üzere yapılan çalışmalarda müzikoterapi uygulanan grubun uyku kalitesinde iyileşme sağlandığı belirlenmiştir (Shobeiri ve ark., 2016; Liu ve ark., 2015).

Uterus içinde büyüme ve gelişmesini sürdüren fetüs gebeliğin 16. haftasından itibaren işitmeye başlamakta ve akustik seslere tepki vermektedir. Dış ortamdan gelen sesler uterus aracılığıyla fetüsün içinde bulunduğu doku ve sıvılara ulaşır. Amniyotik kese içerisindeki fetüs, dışarıdan gelen seslere hareket ve kalp atış hızındaki değişiklikler yoluyla yanıt verir (Gebuz ve ark., 2020). López-Teijón ve arkadaşlarının müzik dinletisinin fetüsün davranışını etkileyip etkilemediğini değerlendirdikleri çalışmalarında; üç boyutlu ultrason yardımı ile fetüsün yüz hareketleri kaydedilmiş ve müzik dinletisi sırasında fetüsün daha fazla yüz ve dil hareketleri gösterdiği gözlenmiştir (López-Teijón ve ark., 2015). Böylece müziğin fetüs üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durumda azalmış fetal hareketleri stimüle etmek amacıyla müzik dinletisinden yararlanılabilmektedir (Gebuz ve ark., 2020; López-Teijón ve ark., 2015; Pirhadi, 2015).

Doğum Ağrısının Kontrolünde Müzikoterapinin Kullanımı

Doğum ağrısı; her kadın için farklı hisler barındıran, fizyolojik, psikolojik, kültürel ve çevresel faktörlerin etkili olduğu subjektif bir durumdur. Doğum ağrısı üzerinde etkili olan fizyolojik durumlar eylem süresince doğum yoluna olan baskı ve dokuların gerilmesi ile ilişkili iken psikososyal durumlar ise gebenin yaşadığı korku ve anksiyete ile baş etme mekanizması ile ilgilidir. Bunun yanı sıra gebenin yaşamış olduğu toplumun kültürel normları, geçmiş deneyimleri ağrı algısını ve ağrı hissine verilen tepkiyi etkilemektedir (Sani, 2015). Birçok kadın doğum sırasında yaşadıkları ağrı deneyimini en şiddetli ağrı biçimi olarak ifade etmiştir. Bu yönüyle ağrı benzersiz ve bireysel bir deneyim olarak değerlendirilmektedir (Whitburn ve ark., 2017).

Doğum ağrısı, eylemin ilerlediğinin fizyolojik bir göstergesi olmakla birlikte iyi bir ağrı yönetimi uygulanmadığı takdirde maternal ve fetal sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle Amerikan Obstetri ve Jinekoloji Derneği (ACOG) doğum ağrısının hafifletilmesi için uygun girişimlerin yapılmasını önermektedir (ACOG, 2015). Müzikoterapide bu girişimlerden bir tanesidir. Müzikoterapi doğum ağrısının kontrolünde kullanılan, doğum sırasında yaşanan ağrıyı azaltan ve doğum süresini kısaltan etkili non-farmakolojik yöntemlerinden biridir (Yılmaz, 2019).

Müzikoterapi, gebenin doğum sırasındaki stresini azaltmada, ağrı eşliğini arttırmada etkili olabilmektedir. Doğumda ağrıyla baş etmek için farklı müzik türleri önerilmektedir (Kömürcü &

Çatalgöl, 2015; Erkek & Pasinlioğlu 2016). Uygulama boyunca kişiye rahatlatıcı ve kişinin gevşemesini sağlayan müzikler dinletilir. Geleneksel Türk müziği, pasif müzik terapi olarak yürütülen terapilerde en sık kullanılan türdür (Kılıç & Gürkan 2021). Türk musikisi makamlarının insanlar üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Özellikle acemaşiran makamının doğumu kolaylaştırdığı, malprezantasyonun düzelmesine yardım ettiği, ağrı azaltıcı ve kas gevşetici özelliği olduğu belirtilmektedir (TÜMATA, 2021; Kömürcü & Çatalgöl, 2015; Erkek & Pasinlioğlu, 2016). Ayrıca Rehavi makamında kullanılan ney sesinin özellikle doğum esnasındaki ağrıyı azalttığı, stres düzeyinin düşürmeye yardımcı olduğu, gebeyi gevşettiği bildirilmektedir (Erkek & Pasinlioğlu, 2016).

Sürücü ve arkadaşları (2018), primipar kadınlarda müziğin, doğumda ağrı ve anksiyete üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada; doğum esnasında kadınlara acemaşiran makamında müzik dinletmişlerdir. Müzikoterapi grubundaki kadınlar ağrı şiddetini daha az hissettikleri, uygulama sonrasında anksiyete düzeylerinde kontrol grubuna göre azalma belirlenmiştir. (Sürücü ve ark., 2018). Yusniarsih ve Resna'nın çalışmasında ise, doğum esnasında enstrümanla yapılan müzikoterapinin hissedilen ağrı şiddeti üzerine etkisi değerlendirilmiştir. Buna göre; müzikoterapi öncesi gebedeki ortalama ağrı şiddetinin, müzikoterapi sonrası ağrı şiddetinden fazla olduğu saptanmıştır (Yusniarsih & Resna, 2017). Benzer şekilde Xavier ve Viswanath (2016)'ın çalışmasında da müzikoterapinin doğum sırasında ağrı ve anksiyeteyi azaltmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Xavier & Viswanath, 2016). Bu nedenle müzikoterapi, kadınların doğum ağrısı ile baş etmelerini kolaylaştırmak ve doğum sırasındaki aktivite ile iyilik hallerini yükseltmek için kullanılabilir basit ve maliyet etkin bir nonfarmakolojik yöntem olarak kullanılabilir. Literatürde doğumda müzikoterapinin kullanımı ile başka nonfarmakolojik yöntemlerin karşılaştırıldığı çalışmalarda mevcuttur. Dehcheshmeh ve Rafiei'nin (2015) doğum ağrısını hafifletmek için müzikoterapi ve buz masajı uygulanmasını karşılaştırdıkları çalışmada; doğum ağrısını hafifletmede müzikoterapi ve buz masajının benzer bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Dehcheshmeh & Rafiei, 2015). Gönenç ve Dikmen'in (2020), doğum sırasında dans ve müzikoterapinin ağrı ve korku üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada ise; doğum eyleminin aktif evresinde nullipar kadınlarda dans ve müzikoterapinin kullanılması ağrı ve korkuyu önemli ölçüde azalttığı gözlemlenmiştir (Gönenç & Dikmen, 2020).

Müzikoterapi ve Ebelik Bakımı

Gebelik ve doğum sürecinde kadına destek sağlanması ebelerin bağımsız rolleri arasında yer almaktadır (Kaçar, 2020). Ebelerin profesyonel yeterlilik düzeyi ve bağımsız rollerini uygulama şekli gebe memnuniyeti ile bire bir ilişkilidir. Bu bağlamda ebelerin birincil hedefi verilen hizmetin yüksek kalitede olması ve bu hizmetten yararlananların memnuniyet duymalarıdır (Kumcağız ve ark., 2012). Hizmet alan kadının sağlık bakımına ilişkin memnuniyeti arttıkça, tedaviye uyumu, yaşam kalitesi artmakta, mortalite ve morbidite oranı azalmaktadır (Toker, 2014; Kumcağız ve ark., 2012). Bu nedenle kadınlara daha nitelikli bir bakım verilebilmesi için ebeler desteklenmeli ve gebelikte ve doğum ağrısının yönetiminde müziğin kullanımı gibi farmakolojik olmayan yöntemlere ilişkin verilen eğitimlere katılarak aktif olarak rol almaları sağlanmalıdır.

Özellikle doğuma gelen annelere ebe/hemşireler tarafından verilen tamamlayıcı bakım kapsamında uygulanan müzikoterapi ve doğuma destek annelerin memnuniyetini arttırmakta, doğum müdahalesi azalmakta, aynı zamanda daha az analjezi ve anestezi kullanımı sağlanmakta ve annelerin anksiyeteleri azalmaktadır (Kılıç & Gürkan, 2021). Böylece hem ebelerin mesleki doyumları aratacak hem de kadınlar pozitif doğum deneyimi yaşayacaklardır (Kaçar, 2020).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Literatüre dayalı sonuçlarda müzikoterapinin, gebelik sürecinde anksiyete ve stresi azalttığı doğum sürecinde ise doğum ağrısıyla baş etmeyi kolaylaştırdığı ve ağrı eşliğini yükselttiği belirtilmektedir. Tamamlayıcı ve bütünlük bir yöntem olan müzikoterapi, kullanımı kolay ve basit, maliyet yönünden etkindir. Bu nedenle sağlık profesyonellerin müzikoterapi sertifikalı eğitim programlarına katılmaları ve müzikoterapiyi uygulamalarına eklemeleri önerilmektedir.

YAZAR KATKI ORANI

Fikir ve tasarım: GK, HDK, SG; Problem tanımı: GK, HDK, SG; Literatür tarama: GK, HDK, SG; Makalenin yazımı: GK, HDK, SG; Son okuma: HDK, SG.

ÇIKAR ÇATIŞMASI

Yazarlarla diğer kişi ya da kurumlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKLAR

- ACOG, (2015). Committee Opinion. Pain relief during labor. No 295, American College of Obstetricians and Gynecologists. *Obstet. Gynecol*, 104: 213.
- Boşnak, M., Kurt, A. H., & Yaman, S. (2017). Beynimizin müzik fizyolojisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 35-44.
- Cao, S., Sun, J., Wang, Y., Zhao, Y., Sheng, Y., & Xu, A. (2016). Music therapy improves pregnancy-induced hypertension treatment efficacy. *Int J Clin Exp Med*, 9(5), 8833-8838.
- Chang, H. C., Yu, C. H., Chen, S. Y., & Chen, C. H. (2015). The effects of music listening on psychosocial stress and maternal-fetal attachment during pregnancy. *Complementary therapies in medicine*, 23(4), 509-515.
- Çetin, F., Tan, A., & Merih, Y. (2017). Türk müziğinin gebelik ve yenidoğan üzerindeki etkileri. *Zeynep Kâmil Tıp Bülteni*, 48(3), 124-130.
- Dayyana, S., Suryono, S., Widyawati, M. N., & Hidayat, S. T. (2017). Effectiveness of music therapy on anxiety and β -Endorphin levels in primigravida during the third stage of pregnancy. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 735-742.
- Dehcheshmeh, F. S., & Rafiei, H. (2015). Complementary and alternative therapies to relieve labor pain: A comparative study between music therapy and Hoku point ice massage. *Complementary therapies in clinical practice*, 21(4), 229-232.
- Erkek Z. Y., Pasinlioğlu T. (2016). Doğum ağrısında kullanılan tamamlayıcı tedavi yöntemleri. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(1), 71-77.
- Gebuz, G., Dombrowska, A., Kaźmierczak, M., Gierszewska, M., & Mieczkowska, E. (2017). The effect of music therapy on the cardiac activity parameters of a fetus in a cardiotocographic examination. *The journal of maternal-fetal & neonatal medicine*, 30(20), 2440-2445.
- Gönenç, İ. M., & Dikmen, H. A. (2020). Effects of Dance and Music on Pain and Fear During Childbirth. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 49(2), 144-153.
- Gündüz, C., & Çalışkan, N. (2018). Ağrı Kontrolünde Uygulanan Non-farmakolojik Yöntemler: Etkinliği Hakkındaki Kanıtlar Yeterli mi? *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 1(2), 76-81.
- Kaçar, N. (2020). Doğum ağrısının yönetiminde farmakolojik olmayan ebelik uygulamaları. *Bandırma Onyedil Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 113-130.
- Karamızrak, N. (2019). Kardiyovasküler Hastalıklarda Müzik ile Terapi. *Koşuyolu Heart Journal*, 22(2), 120-125.
- Kılıç, A., & Gürkan, O.C. (2021). Gebelik, Doğum ve Doğum Sonrası Dönemde Müzik Terapinin Kanıt Temelli Kullanımı. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-60.
- Koç, E.M., Başer, D.A., Kahveci, R., & Özkara, A. (2016). Ruhun ve Bedenin Gıdası: Geçmişten Günümüze Müzik ve Tıp, *Konuralp Tıp Dergisi*, 8(1), 51-55.
- Kömürcü, N., & Çatalgöl, Ş. (2015). Doğumda müzikterapi. *Türkiye Klinikleri Journal of Obstetric-Women's Health and Diseases. Nursing-Special Topics*, 1(3), 83- 86.
- Kumcağız, H., Doyurgan, T. K., & Malazgirt, Z. (2012). Özel ve normal hasta odalarında yatan hastaların memnuniyet düzeylerinin Karşılaştırılması. *Deneyisel ve Klinik Tıp Dergisi*, (29): 296-303.
- Liu, Y. H., Lee, C. S., Yu, C. H., & Chen, C. H. (2015). Effects of musiclistening on stress, anxiety, and sleep quality for sleep-disturbed pregnant women. *Women & Health*, 56(3), 296-311.
- López-Teijón, M., García-Faura, Á., & Prats-Galino, A. (2015). Fetal facial expression in response to intravaginal music emission. *Ultrasound*, 23(4), 216-223.
- Midilli, T., Eşer, İ., & Yücel, Ş. (2019). Cerrahi Kliniklerinde Çalışan Hemşirelerin Ağrı Yönetiminde Nonfarmakolojik Yöntemleri Kullanma Durumları ve Etkileyen Faktörler. *ACU Sağlık Bil Dergisi*, 10(1), 60-66.
- Ölçer, Z., & Oskay, U. (2015). Yüksek Riskli Gebelerin Yaşadığı Stresörler ve Stresle Baş Etme Yöntemleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 12(2), 85-92.

- Persico, G., Antolini, L., Vergani, P., Costantini, W., Nardi, M. T., & Bellotti, L. (2017). Maternal singing of lullabies during pregnancy and after birth: Effects on mother–infant bonding and on newborns’ behaviour. Concurrent Cohort Study. *Women and Birth*, 30(4), e214-e220.
- Pirhadi, M. (2015). The effect of vibro acoustic stimulation and music on fetal movement. *International Journal of Pediatrics*, 3(5.1), 903-908.
- Sani, R. M. (2015). Doğum ağrısına kültürel yaklaşım. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 2(1), 1-7.
- Sezer, T.B., Sezer, Ö., & Toprak, D. (2015). Müzikoterapi Hakkında Ne Biliyoruz? *Konuralp Tıp Dergisi*, 7(3):167-171.
- Shobeiri, F., Khaledi, S., Masoumi, S. Z., & Roshanaei, G. (2016). The effect of music therapy counseling on sleep quality in pregnant women. *Int J Med Res Health Sci*, 5(9), 408-416.
- Sürücü, S. G., Öztürk, M., Vurğec, B. A., Alan, S., & Akbas, M. (2018). The effect of music on pain and anxiety of women during labour on first time pregnancy: A study from Turkey. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 30, 96-102.
- Toker, E. (2014). *Müzikoterapinin Preeklampsili Gebelerde Doğum Öncesi Anksiyete Ve Doğum Sonrası Anne-Bebek İletişimi Ve Memnuniyetine Etkisi*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- TÜMATA. (2021). Makamlar ve Etkileri. Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma Grubu. Erişim Tarihi: 24.05.2021, <https://tumata.com/muzik-terapi/turk-muzigi-makamlari-ve-etkileri/>
- Uğurlu, E. (2017). Çocuklarda Girişimsel İşlemlerde Nonfarmakolojik Ağrı Giderme Yöntemleri. *ACU Sağlık Bil Derg.*, (4), 198-201.
- Whitburn, L. Y., Jones, L. E., Davey, M. A., & Small, R. (2017). The meaning of labour pain: how the social environment and other contextual factors shape women’s experiences. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1), 1-10.
- World Federation of Music Therapy. (2011). What is musictherapy?. Erişim Tarihi: 24.05.2021, <https://wfmt.info/wfmt-new-home/about-wfmt/2>.
- Xavier, T., & Viswanath, L. (2016). Effect of music therapy on labor pain among women in active labor admitted in tertiary care hospital. *Kochi. Int J Intg Med Sci*, 3(11), 44-48.
- Yılmaz, T. (2019). Doğum ağrısı ve yönetimi. H. Özkan (Ed.), *Kadın Sağlığı ve Hastalıkları*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Yusniarsih, I., & Resna, R. (2017). Study On Gamelan Degung As Music Therapy In An Active Labor Phase On The First Stage Of Labor By Using Pain Intensity Rating Scale 1. Conference: International Conference on Science, Health and Medicine At: Tokyo.