



BÖLÜM 23

MÜZİK TERAPİ VE DOĞUM

Kübra BAKİ ERİN¹

GİRİŞ

Doğum ağrısı bir kadının hayatı boyunca hissettiği en şiddetli ağrı türlerinden biridir. Toplamların gelenek ve göreneklerine göre anne adayları bu ağrıyı farklı algılarlar.

Müzik terapinin tarihi tıp kadar eskiye dayanmaktadır. Eski Roma'da Celcus ve Areteus, müziğin ruhu yatıştırdığı, ruh hastalıklarına iyi geldiğini ifade etmiştir. İslam medeniyeti tarihinde özellikle tasavvuf ekolü mensupları müzikle uğraşmış, faydasına inanmış ve savunmuşlardır. Bu dönemde yaşamış büyük Türk-İslam alimleri ve hekimleri Zekeriya Er-Razi (854-932), Farabi (870-950) ve İbn Sina (980-1037) müzikle tedavinin bilhassa psikişik hastalıkların tedavisinde ilmi esaslarını kurmuşlardır. Dünyanın farklı bölgelerinde analjezi amaçlı birçok farklı yöntem kullanılmaktadır. Biz bu yazımızda doğum analjezisinde müzik terapinin rolünden bahsedeceğiz.

DOĞUM SIRASINDA MÜZİK TERAPİ

Doğum eylemi boyunca dinletilen müziğin annenin rahatlama hissini arttırdığı, ritmik olarak nefes almasını ve hareket etme kabiliyetini artırdığı bilinmektedir. Ayrıca bu müzik terapi yönteminin bilinen herhangi bir yan etkisi bildirilmemiştir. Bu özelliği sayesinde birçok non-farmakolojik yöntemden üstündür.

Doğum analjezisinde müzik terapiyi anlatmadan önce ağrıyı tanımlamak gerekir.

Ağrı; insanoğlunun her zaman yaşadığı, paylaştığı deneyimlerin bir parçası olup, hastalıklardan daha fazla insanı etkileyen bir olgudur. Ağrı çeken tüm insanlar, duygularını farklı şekilde dile getirirler. Ağrı son derece bireysel bir olgu olması nedeniyle aslında gerçek bir tanımı yoktur.

Primipar kadınların %60'ının, multipar olanların ise %40'ının şiddetli doğum ağrısı deneyimi yaşadıkları belirlenmiştir (1). Doğum ağrısının yönetimi anne bakımının asıl

¹ Dr. Öğr. Üyesi , Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Trabzon Kanuni Eğitim ve Araştırma Hastanesi, kubrabakierin@gmail.com

recini kısalttığı, ağrı algısını hafiflettiği ve doğum sürecine olumlu etkilerinin olduğu saptanmıştır (10). Müzik terapi bu etkileri servikal dilatasyonu hızlandırarak, uterin kontraksiyonların sıklığını artırarak meydana getirir. Ayrıca travayda dinletilen ney sesi anne adaylarını rahatlatarak sancı aralarında uyumasını sağlamıştır. Böylece anne adayları doğumun ikinci evresine yorgun ve bitkin değil daha dinamik ve aktif katılmıştır, bu da anne adayının doğum tecrübesini hem bedenen hem ruhen daha sağlıklı geçirmesini sağlamaktadır.

SONUÇ

Sonuç olarak geçmişten günümüze yapılan tüm araştırmalar gösteriyor ki yüz yıllardır bu topraklarda ve dünya üzerinde müzik terapi hastalıkların ve ağrının tedavisinde aktif olarak kullanılmaktadır. Ancak son yüzyılda ülkemizde bu non-farmakolojik analjezi metodu çok rağbet görmemektedir. Yeni yeni anne dostu hastanelerde doğumhanelerde anne adaylarını rahatlatmaya yönelik müzik dinletilmeye başlanmış ve sağlık bakanlığı tarafından bu proje desteklenmektedir. Sağlıklı nesillerin yetişmesi için sağlıklı anneler, sağlıklı anneler içinse anne adaylarının hem bedenen hem ruhen sağlıklı olması gerekir. Gebelikte oluşan anksiyete, stres ve depresyon, postnatal depresyonla benzer özellikler gösteren bir sağlık sorunudur (11). Annelik hüznü yaşayan kadınların %20'sini etkileyen postpartum depresyon, doğumdan sonra ortaya çıkabilir. Bu bir tür klinik depresyondur. Bu depresyonlar uzun sürüp ilaç tedavisi, psikoterapi veya her ikisini gerektirebilir, bu da bebeğin anneye en çok ihtiyaç duyduğu dönemde anne-bebek ilişkisini olumsuz etkileyerek belki de çocuğun tüm hayatına etki edebilir.

Gebelerde anksiyete ve stresin azalmasında müzik terapinin iyileştirici etkisinden mutlaka faydalanılmalıdır.

Değerli üstad Necip Fazıl'ın da şiirinde söylediği gibi

“Annesi gül koklasa, ağzı gül kokan çocuk,

Ağaç içinde ağaç geliştiren tomurcuk....”

Umarım tüm anne adayları doğum ve gebelik süreçlerinde ruhlarını besleyen müzik terapi ile hep gül koklarlar ve ağzı gül kokan çocuklar dünyamızı güzelleştirirler...

KAYNAKÇA

1. Phumdoung S, Good M. Music reduces sensation and distress of labor pain. *Pain Management Nursing* 2003;4:54-61.
2. Liu YH, Chang MY, Chen CH. Effects of music therapy on labour pain and anxiety in Taiwanese first-time mothers. *J Clin Nurs*. 2010 Apr;19(7-8):1065-72.
3. Building MG. Music As An Intervention In Hospitals, *Best Practice* 2001;5(4),1-6.
4. Güvenç RO. Türklerde ve Dünyada Müzikle Ruhi Tedavinin Tarihçesi ve Günümüzdeki Durumu, *Doktora Tezi*, 1985.s. 9.
5. Skilnand E, Fossen D, Heiburg E. Acupuncture in the management of pain in labor *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2002;81:943-8.
6. Chang MY, Chen CH, Huang KF. Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy, *Journal of Clinical Nursing* 2008;17, 2580-2587.
7. Resick LK, Lockhart JS, Beck SDM, Smith SP. Music therapy. *Integrated women's health: Holistic approaches for comprehensive care*. Editörler: Olshansky, E. United State: An Aspen Publication; 2000. pp 320-337.
8. Smith CA, Levett KM, Collins CT, Armour M, Dahlen HG, Sukanuma M. Relaxation techniques for pain management in labour. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018 28;3(3):CD009514
9. Liu, YH. Chang, MY. Chen, CH. (2010). Effects of Music Therapy on Labour Pain and Anxiety in Taiwanese First Time Mothers, *Journal of Clinical Nursing*, 19, 1065-1072.
10. Şeyma ÇATALGÖL, İndüksiyon uygulanan primipar gebelerde travayda dinletilen ney sesinin doğum sürecine etkisi, *Yüksek Lisans Tezi*, İzmir 2013
11. Browning, C.A. (2000). Using Music During Childbirth. *Birth*, 27(4), 272-6