



Iida Hakala ja Riina Virpi

Musiikin käyttö rentoutumisen keinona raskauden aikana

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö (AMK)

Kätilötyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

13.4.2022

Tekijät	Iida Hakala Riina Virpi
Otsikko	Musiikin käyttö rentoutumisen keinona raskauden aikana
Sivumäärä	25 sivua + 3 liitettä
Aika	13.4.2022
Tutkinto	Kätilö (AMK)
Tutkinto-Ohjelma	Kätilötyön tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	Lehtori Maija-Riitta Jouhki
<p>Musiikilla on monia rentouttavia ja terapeuttisia vaikutuksia, jotka perustuvat muun muassa musiikista aiheutuviin fysiologisiin reaktioihin aivoissa ja musiikin kuuntelusta syntyviin tunnekokemuksiin. Jopa kahdella kolmesta raskaana olevasta esiintyy psyykkisiä oireita, kuten ahdistuneisuutta, ärtyneisyyttä ja masentuneisuutta. Rentoutumisella on tärkeä rooli stressinhallinnassa sekä fyysisessä ja henkisessä palautumisessa. Musiikista on tullut yhä suosittu intervensio stressin ja ahdistuksen hoidossa ja sen on vahvistettu olevan turvallinen, edullinen ja miellyttävä, eilääkkeellinen menetelmä psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen raskausaikana.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, miten musiikkia voidaan käyttää rentoutumisen keinona ja stressin vähentämisessä raskauden aikana. Opinnäytetyön tavoite oli tuottaa tietoa musiikin käytöstä rentoutumisen keinona raskauden aikana terveydenhuollon ammattilaisille sekä raskaana oleville.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineisto koottiin systemaattisella tiedonhaulla terveys- ja hoitotieteellisistä tietokannoista ja lopullinen kirjallisuuskatsauksen aineisto muodostui kahdeksasta englanninkielisestä tutkimusartikkelista. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineiston analysoinnissa tutustuimme aineistoon huolellisesti, etsimme keskeiset ilmaisut, jotka käännettiin ja pelkistettiin, ja ryhmiteltiin alaluokkiin. Alaluokista muodostettiin yläluokat.</p> <p>Tulosten mukaan musiikin kuuntelu raskauden aikana vähentää stressiä ja ahdistus- ja masennusoireita sekä parantaa unenlaatua. Musiikkiterapia ja aktiivinen musiikin päivittäinen kuuntelu ovat tehokkaita, miellyttäviksi ja turvallisiksi koettuja tapoja rentoutua ja edistää psyykkistä hyvinvointia raskauden aikana. Kehtolaulujen laulamisaikana raskauden aikana myönteisenä koettuja vaikutuksia olivat yhteyden kokemisen lisääntyminen, kiintymyksen ja läheisyyden tunteiden vahvistuminen sikiöön sekä stressin ja epävarmuuden väheneminen.</p> <p>Musiikin käyttöä rentoutumisen keinona raskauden aikana tulisi tutkia lisää myös Suomessa ja selvittää, miten sen voisi integroida osaksi raskaana olevien hoitotyötä. Myös sitä, millaisella musiikilla on eniten rentouttavia vaikutuksia raskauden aikana, tulisi tutkia lisää.</p>	
Avainsanat	musiikki, rentoutuminen, raskaus

Abstract

Authors	Iida Hakala and Riina Virpi
Title	The use of music as a relaxation method during pregnancy
Number of pages	25 pages + 3 appendices
Date	13 April 2022
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care - Midwifery
Instructor	Maija-Riitta Jouhki, Senior Lecturer
<p>Music has many relaxing and therapeutic effects based on, among other things, the physiological reactions to music in the brain and the emotional experiences that come from listening to music. As many as two in three pregnant women experience psychiatric symptoms such as anxiety, irritability and depression. Relaxation plays an important role in stress management as well as physical and mental recovery. Music has become an increasingly popular intervention in the treatment of stress and anxiety and has been confirmed to be a safe, affordable, and enjoyable, non-pharmacological method of promoting mental well-being during pregnancy.</p> <p>The purpose of this thesis was to describe how music can be used as a means of relaxation and stress reduction during pregnancy. The aim of the thesis was to provide information on the use of music as a means of relaxation during pregnancy for health care professionals as well as pregnant women.</p> <p>The thesis was carried out as a descriptive literature review. The material was compiled through a systematic search of health and nursing science databases, and the literature review material consisted of eight research articles in English. The data were analyzed by data-driven content analysis. In analyzing the data, we carefully reviewed the data, searched for key expressions that were translated and reduced, and grouped into subcategories. Subcategories were formed into upper classes.</p> <p>The results show that listening to music during pregnancy reduces stress and symptoms of anxiety and depression and improves sleep quality. Music therapy and active daily listening to music are effective, comfortable and safe ways to relax and promote mental well-being during pregnancy. The positive effects of singing lullabies during pregnancy were an increase in the experience of connection, an increase in feelings of affection and intimacy in the fetus, and a decrease in stress and insecurity.</p> <p>The use of music as a means of relaxation during pregnancy should also be further explored in Finland, and how it could be integrated into the nursing work of pregnant women. Also, what kind of music has the most relaxing effects during pregnancy should be further explored.</p>	
Keywords	music, relaxation, pregnancy

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja tietoperusta	2
2.1	Musiikki	2
2.2	Rentoutuminen	3
2.3	Raskaus	3
2.4	Tietoperustan aineistohaku	4
3	Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	4
4	Menetelmät	5
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	5
4.2	Aineistonkeruu	5
4.3	Opinnäytetyön aineisto	6
4.4	Aineiston analyysi	7
5	Tulokset	11
5.1	Musiikki psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä raskauden aikana	11
5.1.1	Stressin väheneminen musiikin kuuntelun avulla	12
5.1.2	Ahdistus- ja masennusoireiden väheneminen musiikin kuuntelun avulla	12
5.1.3	Unenlaadun paraneminen musiikin kuuntelun avulla unihäiriöistä kärsivillä raskaana olevilla naisilla	12
5.2	Musiikin kuuntelu rentoutumisen keinona raskauden aikana	13
5.2.1	Musiikkiterapia rentoutumisen keinona raskauden aikana	14
5.2.2	Rentoutuminen päivittäisen musiikin kuuntelun avulla raskauden aikana	14
5.2.3	Rentoutumiseen sävelletyn musiikin kuuntelu raskauden aikana	14
5.3	Kehtolaulujen laulamisen myönteisenä koetut vaikutukset raskauden aikana	15
5.3.1	Yhteyden kokeminen kehtolaulujen laulamisen kautta raskauden aikana	15
5.3.2	Kiintymyksen ja läheisyyden tunteiden vahvistuminen sikiöön kehtolaulujen laulamisen avulla raskauden aikana	16
5.3.3	Stressin ja epävarmuuden väheneminen kehtolaulujen laulamisen myötä raskauden aikana	16

6	Pohdinta	16
6.1	Tulosten tarkastelu	16
6.2	Eettisyys	18
6.3	Luotettavuus	19
6.4	Johtopäätökset	20
6.5	Jatkotutkimusehdotukset	21
6.6	Ammatillinen kasvu	21
	Lähteet	23
	Liite 1. Artikkelitaulukko	1
	Liite 2. Esimerkki alaluokan synnystä	1
	Liite 3. Aineiston luokittelu	1

1 Johdanto

Musiikilla on monia rentouttavia ja terapeuttisia vaikutuksia, jotka perustuvat muun muassa musiikista aiheutuviin fysiologisiin reaktioihin aivoissa ja musiikin kuuntelusta syntyviin tunnekokemuksiin (Ahonen 2000: 41–60). Musiikin kuunteleminen lisää mielihyvähormonien erittymistä aivoissa (Ukkola-Vuoti 2019: 1350). Ihmisillä on erilaisia mieltymyksiä musiikin suhteen ja eri ihmiset kokevat erilaisen musiikin rauhoittavana. Rentouttavana on pidetty musiikkia, jonka tempo on sopusoinnussa sydämen rauhallisen lyönnin kanssa. (Leppänen & Oksman 2000: 41.)

Raskaus on monille naisille merkittävien muutosten aikaa elämässä ja osalle se voi lisätä stressin ja ahdistuksen kokemista (Corbijn van Willenswaard ym. 2017: 271). Jopa kahdella kolmesta raskaana olevasta esiintyy psyykkisiä oireita, kuten ahdistuneisuutta, ärtyneisyyttä ja masentuneisuutta, etenkin ensimmäisellä ja kolmannella raskauskolmanneksella (Perkovic & Tustonja & Devic & Kristo 2021: 786). Äidin raskaudenaikaisella stressillä on todettu yhteys keskenmenon ja ennen aikaisen synnytyksen sekä rakenteeltaan tai kasvultaan poikkeavan vauvan syntymisen riskeihin. Varhaisella stressillä voi olla monia vaikutuksia lapsen keskushermoston kehitykseen, mutta siitä tiedetään edelleen vähän. (Lehtola ym. 2016: 1345.)

Rentoutumisella on tärkeä rooli stressinhallinnassa sekä fyysisessä ja henkissä palautumisessa (Kataja 2003: 35–45). Rentoutumisella tarkoitetaan itselle mielihyvää tuottavien toimintojen tekemistä. Olennaista rentoutumisessa on alhainen virittyminen ja myönteinen tunnetila. (Ek 2019: 182.) Etenkin loppuraskauden aikana moni raskaana oleva kärsii väsymyksestä ja unettomuudesta, jolloin levon merkitys kasvaa entisestään. Pitkään jatkunut unettomuus ja väsymys ovat riskitekijöitä esimerkiksi myöhemmin ilmenevälle masennukselle. (Pietiläinen & Väyrynen 2015: 163.) Rentoutumisen positiivisia psykologisia vaikutuksia ovat muun muassa stressin, ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden väheneminen (Leppänen & Oksman 2000: 9).

Musiikista on tullut yhä suosituampi interventio stressin ja ahdistuksen hoidossa (Corbijn van Willenswaard ym. 2017: 271). Musiikin käytön on vahvistettu olevan turvallinen, edullinen ja miellyttävä, ei-lääkkeellinen menetelmä psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen raskausaikana (Perkovic ym. 2021: 786).

Tämän opinnäytetyön aiheena on musiikin käyttö rentoutumisen keinona ja stressin vähentämisessä raskauden aikana. Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Työn tilaajana toimii Art4Me Oy.

2 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja tietoperusta

2.1 Musiikki

Musiikille ei ole olemassa yhtä tyhjentävää ja kaikkia tyydyttävää määritelmää. Musiikki voi tarkoittaa eri kulttuureissa ja eri ihmisille eri asioita. (Ahonen 2000: 68–69.) Eräs määritelmä musiikille on, että se on säveltaidetta, eli ääneen perustuva taiteen muoto (Finto 2018). Musiikin elementtejä ovat muun muassa rytmi, harmonia ja melodia (Ahonen 2000: 41–43).

Musiikkia on ollut kautta aikojen kaikissa ihmiskulttuureissa (Ukkola-Vuoti 2019: 1348). Sen synnystä on olemassa erilaisia käsityksiä. Ylimaallinen eli metafyyminen käsitys musiikin synnystä johtaa juurensa moniin maagismystisiin kulttuureihin, joissa musiikilla uskottiin olevan kyky esimerkiksi parantaa sairauksia tai vaikuttaa luonnonvoimiin. Musiikin synnyn lähtökohtina on pidetty myös kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen tarvetta sekä ihmisen luontaista kaipuuta esteettisyyteen ja kauneuteen. (Ahonen 2000: 23–24.) Laulu on musiikin muodoista vanhin; laulua on arvioitu tuotetun ihmisäänellä ainakin 200 000 vuoden ajan (Ukkola-Vuoti 2019: 1348).

Musiikilla voidaan saada aikaan suuria mielihyvän ja nautinnon tunteita. Musiikin avulla ihminen on voinut ilmaista itseään ja tunteitaan, kuten iloa, surua, vihaa, pelkoa tai rakkautta. (Ahonen 2000: 23–24.) Musiikista saatava mielihyvän

tunne perustuu aivojen dopamiini- ja opioidijärjestelmissä tapahtuviin reaktioihin. Musiikin kuunteleminen lisää dopamiinin ja endorfiinien eli mielihyvää tuottavien hormonien erittymistä. (Ukkola-Vuoti 2019: 1350.)

2.2 Rentoutuminen

Rentoutuminen palautumiskeinona tarkoittaa itselle mielihyvää tuottavien toimintojen tekemistä. Rentoutumiskeinoja voivat olla esimerkiksi musiikin kuunteleminen, kirjan lukeminen, liikunnan harrastaminen tai luonnossa liikkuminen. Olen-naista rentoutumisessa on alhainen virittyminen ja myönteinen tunnetila. (Ek 2019: 182.) Rentoutuminen on taito, jota voi harjoitella (Leppänen & Oksman 2000: 5).

Rentoutumisen aikana kehossa tapahtuu monenlaisia psykofysiologisia reaktioita ja prosesseja (Kataja 2003: 27). Rentoutuessa aivojen toiminta muistuttaa nukahtamistilan toimintaa ja alitajunta eli tiedostamaton mieli aktivoituu (Leppänen & Oksman 2000: 6). Sympaattisen hermoston toiminta rauhoittuu ja parasympaattinen hermosto aktivoituu, jonka seurauksena kehossa tapahtuu fyysisiä muutoksia, kuten hengitystiheyden ja sydämen lyöntitiheyden hidastuminen, verenpaineen laskeminen, ihon lämpötilan nouseminen ja aineenvaihdunnan hidastuminen (Kataja 2003: 26–28). Rentoutumisella on monia positiivisia psykologisia vaikutuksia. Niitä ovat esimerkiksi stressinsietokyvyn kasvaminen, ahdistuneisuuden, masentuneisuuden ja ärtyneisyyden väheneminen, virkistymisen ja piristyminen, rauhoittuminen sekä keskittymis- ja suorituskyvyn paraneminen. Rentoutuminen vähentää myös kivun kokemista ja parantaa unenlaatua. (Leppänen & Oksman 2000: 8–9.)

2.3 Raskaus

Raskaus on naisen elimistölle normaali biologinen tila. Normaali raskaus kestää yleensä noin 280 päivää eli 40 viikkoa. Raskausaika jaetaan kolmeen raskauskolmannekseen eli trimesteriin. Normaaliin raskauteen liittyy paljon fyysisiä ja

psykkisiä muutoksia. Normaaleja muutoksia ovat esimerkiksi painonnousu, hemodiluutio, eli verimäärä lisääntyminen, hormonieritys ja muutokset ihossa ja mielialassa. (Sariola & Tikkanen 2011: 308–314.) Raskauden aikana hormoni-toiminta muuttuu huomattavasti. Osa hormoneista erittyy pelkästään istukasta, mutta osa erittyy myös muista rauhasista. (Sariola & Tikkanen 2011: 313–314.)

Tunne-elämä muuttuu usein raskausajan jokaisessa vaiheessa. Raskauden ja vanhemmaksi tulemisen varmistuminen herkistää ja voi aiheuttaa suuria, myös negatiivisia tunteita. Kehon muutosten hyväksyminen voi viedä aikaa, ja sitä helpottaa hyvä itsetunto ja puolison tuki. Raskaus muuttaa myös sosiaalisia suhteita, seksuaalisuutta ja seksielämää. Se valmistaa raskaana olevan vanhemmaksi ja uuteen elämänvaiheeseen. (Pietiläinen & Väyrynen 2015: 161–165.)

2.4 Tietoperustan aineistohaku

Opinnäytetyön tietoperusta koottiin tekemällä aineistohakuja terveys- ja hoitotieteellisistä tietokannoista Pubmed, Cinahl ja Medic. Aineistohaussa käytettyjä asiasanoja olivat ”musiikki ja terveys”, musiikki, rentoutuminen ja raskaus. Tietoa haettiin sekä suomeksi että englanniksi. Lisäksi tietoa kerättiin aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta sekä luotettavilta verkkosivuilta.

3 Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, miten musiikkia voidaan käyttää rentoutumisen keinona ja stressin vähentämisessä raskauden aikana. Opinnäytetyön tavoite on tuottaa tietoa musiikin käytöstä rentoutumisen keinona raskauden aikana terveydenhuollon ammattilaisille sekä raskaana oleville.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia rentouttavia vaikutuksia musiikilla on raskauden aikana?

2. Miten musiikkia voidaan käyttää rentoutumisen keinona raskauden aikana?

4 Menetelmät

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

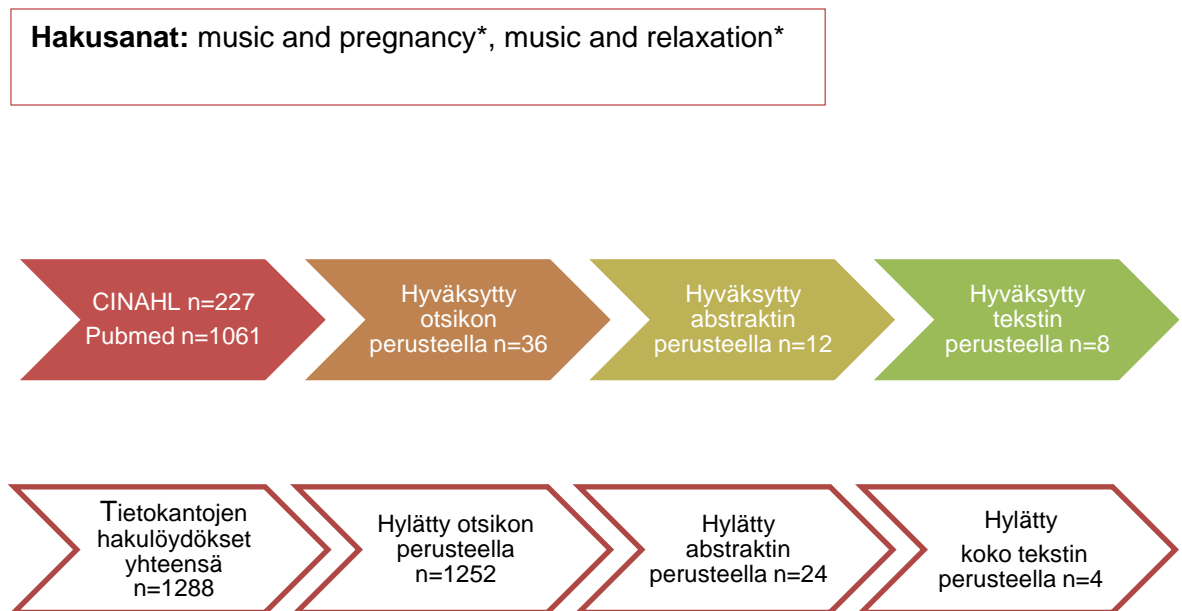
Kirjallisuuskatsauksia on erilaisia eri tarkoituksiin ja erilaisille aineistoille. Kaikki kirjallisuuskatsaukset perustuvat kuitenkin aiemman aiheesta löytyvän kirjallisuuden perehtymiseen, jonka pohjalta katsaus kootaan. Kirjallisuuskatsauksen perimmäinen tarkoitus on siis muodostaa kokonaiskuva aikaisemmasta tutkimuksesta, jota aiheesta on tehty. Kaikkiin kirjallisuuskatsauksiin kuuluu viisi välttämätöntä vaihetta: katsauksen tarkoituksen ja tutkimusongelman määrittäminen, kirjallisuushaku ja aineiston valinta, tutkimuksen arviointi, aineiston analyysi ja synteesi sekä tulosten raportointi. (Stolt & Axelin & Suhonen 2016: 23.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on aineistolähtöinen menetelmä, joka tähtää ilmiön kuvaukseen ja sen ymmärtämiseen. Menetelmän tavoitteena on vastata kysymyksiin, mitä ilmiöstä tiedetään, mitkä ovat sen keskeiset käsitteet ja niiden väliset suhteet. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuu tutkimuskysymyksiin. (Kangasniemi ym. 2013: 291–301.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen prosessi sisältää materiaalin hankinnan, yleensä taulukoidussa muodossa toteutettavan tekstiaineiston synteessin sekä aineistosta tehtävän analyysin, jolla pyritään osoittamaan olemassa olevan tutkimuksen arvo (Stolt ym. 2016: 9).

4.2 Aineistonkeruu

Aineisto koottiin systemaattisella tiedonhaulla terveys- ja hoitotieteellisistä tietokannoista. Käytettyjä tietokantoja olivat Pubmed ja Cinahl. Haun tulokset rajattiin englanninkielisiin teksteihin, joista oli saatavilla koko teksti ja joiden julkaisu-vuosi oli vuoden 2005 jälkeen. Käytettyjä hakusanoja olivat ”music and pregnancy” sekä ”music and relaxation”, ja näillä saatiin yhteensä 1288 (n=1288) hakutulosta. Pelkän otsikon perusteella hyväksytyjä artikkeleita oli 36

(n=36), abstraktin perusteella 12 (n=12) ja koko tekstin perusteella, ja lopullisesti hyväksytyjä artikkeleita oli kahdeksan (n=8).



Kuvio 1. Aineistonhaun eteneminen

4.3 Opinnäytetyön aineisto

Opinnäytetyön aineisto muodostui kahdeksasta tutkimusartikkelista (n=8). Ennen sisällönanalyysin tekoa artikkeleihin tutustuttiin huolellisesti ja niistä koottiin artikkelitaulukko. Taulukosta käy ilmi jokaisen tutkimusartikkelin tekijät, maa, julkaisuvuosi ja -alusta, tutkimusmenetelmä, aineisto, tutkimuksen tarkoitus sekä keskeiset tulokset. Artikkelitaulukko löytyy opinnäytetyön liitteestä 1.

Kaikki valitut artikkelit (n=8) olivat englanninkielisiä. Toteutusmaita olivat Iran (n=1), Taiwan (n=3), Irlanti (n=1), Turkki (n=1), Saksa (n=1) sekä Iso-Britannia (n=1). Tutkimuksista yksi (n=1) oli julkaistu vuonna 2008 ja loput seitsemän (n=7) vuosien 2012–2021 välillä. Tutkimuksista seitsemän (n=7) oli määrällisiä tutkimuksia ja yksi (n=1) laadullinen. Määrällisistä tutkimuksista yksi (n=1) oli

esitutkimus, viisi (n=5) satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia ja yksi (n=1) ei-satunnaistettu kontrolloitu kliininen tutkimus. Laadullinen tutkimus (n=1) oli kokeellinen tutkimus, jossa haastateltiin osallistujia kasvotusten. Tutkimusotosten eli tutkimuksiin osallistuneiden määrä vaihteli 6–236 välillä. Kuudessa tutkimuksessa (n=6) osallistumisen kriteerinä oli raskaana olevan yli 18 vuoden ikä ja viidessä tutkimuksessa (n=5) poissulkukriteerinä olivat riskiraskaudet. Suurimmassa osassa tutkimuksia osallistujat olivat tutkimuksen toteutuksen aikaan joko toisella tai kolmannella raskauskolmanneksella ja osassa tutkimuksista (n=6) raskausviikkojen määrä oli myös yksi sisällyttämiskriteereistä.

4.4 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on perinteinen, systemaattinen aineiston analyysimenetelmä, jonka avulla on mahdollista analysoida erilaisia aineistoja ja kuvata analyysin kohteena olevaa tekstiä (Kylmä & Juvakka 2007: 112; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013: 165–166). Sen tavoitteena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus ilmiöstä, jota tutkitaan. Laadullisessa sisällönanalyysissä keskitytään siihen, mistä asioista, aiheista ja teemoista aineisto kertoo. Yksityiskohtien sijaan aineistoista pyritään löytämään yleisimpiä johtopäätöksiä ja eri aineistojen välisiä samanlaisuuksia ja erilaisuuksia. (Kallinen & Kinnunen 2021.) Käytimme aineistomme analysoimiseen induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä analyysiyksiköt eivät ole etukäteen harjittuja, vaan ne valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 108.)

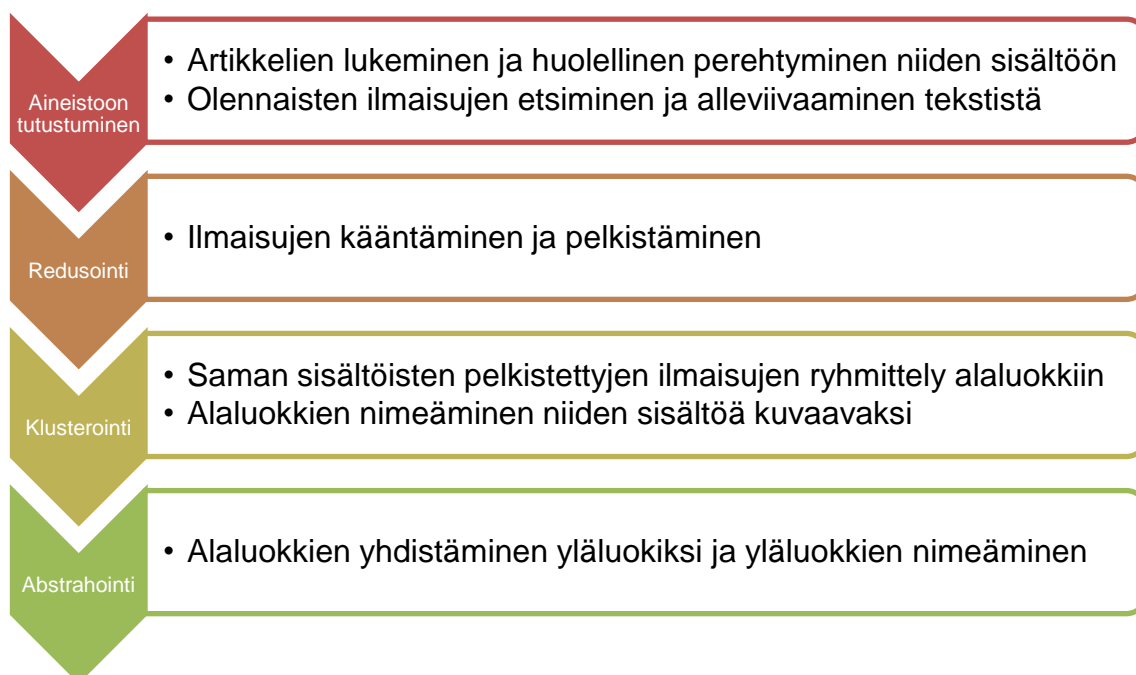
Tutustuimme ensin valittuun aineistoon huolellisesti ja luimme artikkelit läpi niin, että ymmärsimme kunkin tutkimuksen keskeisen sisällön. Tämän jälkeen etsimme ja alleviivasimme aineistosta ilmaisia, jotka vastasivat oleellisesti tutkimuskysymyksiimme. Kokosimme löydetyt ilmaiset yhdelle tiedostolle ja suomensimme ne, jonka jälkeen ryhmittelimme sisällöltään samankaltaiset ilmaiset omiin ryhmiin. Näin löydetyistä ilmaisuista alkoi muodostua alaluokkia. Esimerkki alaluokan synnystä on kuvattu alapuolella kuviossa 2 olevassa taulu-

kossa, joka sisältää alkuperäisen ilmaisun ja sen käännöksen, pelkistetyn ilmauksen sekä alaluokan nimen. Alaluokat pyrimme nimeämään mahdollisimman hyvin niiden sisältöä kuvaaviksi sekä informatiivisiksi. Alaluokkia syntyi yhteensä yhdeksän ($n=9$). Tämän jälkeen alaluokat ryhmiteltiin edelleen yläluokkiin, joita muodostui kolme ($n=3$). Myös yläluokat nimettiin niiden sisältöä kuvaavaksi. Analyysin tuotoksena aineistosta syntyi taulukon muodossa selkeä kokonaisuus, josta on nähtävissä vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Aineiston luokittelu –taulukko löytyy opinnäytetyön liitteestä 3 ja sisällönanalyysin eteneminen on kuvattu alapuolella kuviossa 3.

Alkuperäisilmaisu	Käännös	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<p><i>"Music can help pregnant women in the second trimester of pregnancy to reduce life distress" 1, 7</i></p>	<p>Musiikki voi auttaa raskaana olevia naisia raskauden toisella kolmanneksella vähentämään elämäntilanteesta johtuvaa stressiä.</p>	<p>Musiikin kuuntelu vähentää stressiä raskauden toisella kolmanneksella.</p>	<p>Stressin väheneminen musiikin kuuntelun avulla raskauden aikana</p>
<p><i>"The present results indicated that actively listening to music daily for at least 30 minutes substantially improved levels of pregnant women's stress" 2, 306</i></p>	<p>Nykyiset tulokset osoittivat, että aktiivinen musiikin kuuntelu päivittäin vähintään 30 minuuttia vähensi raskaana olevien naisten stressiä.</p>	<p>Vähintään 30 minuutin päivittäinen musiikin kuuntelu vähensi raskaana olevien stressiä.</p>	
<p><i>"A prescribed 2-week regimen of active music listening significantly reduced stress..." 2, 305</i></p>	<p>Määrätty 2 viikon aktiivinen musiikkikuunteluohjelma vähensi merkittävästi stressiä.</p>	<p>Kahden viikon aktiivinen musiikin kuuntelu vähensi merkittävästi stressiä.</p>	
<p><i>"2-week music listening intervention may help woman cope with pregnancy-related stress" 7, 514</i></p>	<p>Kahden viikon musiikin kuuntelu voi auttaa naista selviytymään raskauden liittyvästä stressistä</p>	<p>Kahden viikon musiikin kuuntelu voi auttaa raskauden liittyvään stressiin.</p>	
<p><i>"Music also covers the stressful sounds of the environment and distracts the mind from pain and stress. Therefore, increase in the numbers of acceleration and decrease in the</i></p>	<p>Musiikki peittää myös ympäristön stressaavat äänet ja vie huomion pois kivusta ja stressistä. Siksi kiihtyvyysslukujen lisääntyminen ja hidastuvuuden väheneminen</p>	<p>Musiikin kuuntelu NST:n aikana vähensi äidin kokemaa stressiä, mikä saattoi vaikuttaa kiihtyvyysslukujen lisääntymiseen ja hidastuvuuden vähenemiseen.</p>	

<p><i>deceleration might have resulted from mother's relaxation and lower stress during NST."</i> 4. 262</p>	<p>saattoi johtua äidin rentoutumisesta ja pienemmästä stressistä NST:n aikana.</p>		
<p>"The study revealed positive immediate effects of active singing and passive music listening on salivary cortisol and oxytocin as well as on valence, arousal and dominance." 5, 78</p>	<p>Tutkimus paljasti aktiivisen laulamisen ja passiivisen musiikin kuuntelun positiiviset välittömät vaikutukset syljen kortisoliin ja oksitosiiniin sekä valenssiin, vireyteen ja kontrollintunteeseen.</p>	<p>Musiikin kuuntelu vaikuttaa positiivisesti syljen kortisolin ja oksitosiinin pitoisuuksiin sekä vireyteen ja kontrollintunteeseen.</p>	

Kuvio 2. Esimerkki alaluokan synnystä



Kuvio 3. Sisällönanalyysin eteneminen

5 Tulokset

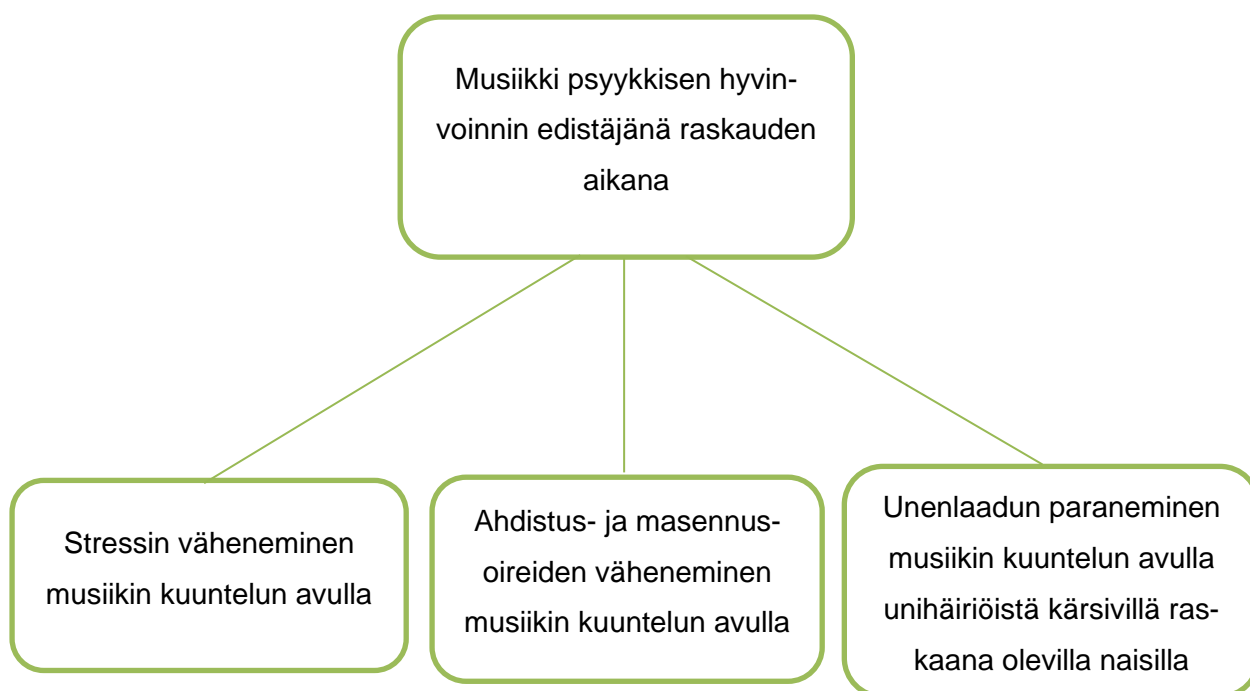
Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kuvata, miten musiikkia voidaan käyttää rentoutumisen keinona ja stressin vähentämisessä raskauden aikana. Aineistosta esille nousseet tulokset on esitetty alla. Viittaamme tuloksissa kirjallisuuskatsauksessa käyttämäämme aineistoon järjestysnumeroilla, jotka löytyvät liitteen 1 artikkelitaulukosta. Lisäksi viitteessä on aineistolähteen sivunumero, josta alkuperäisilmaus löytyy.

Aluksi esitämme tuloksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme:

1. Millaisia rentouttavia vaikutuksia musiikilla on raskauden aikana?

5.1 Musiikki psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä raskauden aikana

Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa nousi esiin musiikin psyykkistä hyvinvointia edistävät vaikutukset raskauden aikana. Tällaisia raskaudenaikaisella musiikin kuuntelulla havaittuja positiivisia vaikutuksia olivat stressin ja ahdistus- ja masennusoireiden väheneminen sekä unenlaadun paraneminen unihäiriöistä kärsivillä raskaana olevilla naisilla.



Kuvio 4. Musiikki psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä raskauden aikana

5.1.1 Stressin väheneminen musiikin kuuntelun avulla

Tuloksissa havaittiin musiikilla olevan tehokas vaikutus raskaana olevien elämäntilanteesta johtuvaan stressiin (1: 4). Musiikin kuuntelulla todettiin olevan välittömät positiiviset vaikutukset syljen kortisolin ja oksitosiinin pitoisuuksiin sekä hapetukseen, virkeyteen ja kontrollintunteeseen (5: 74–77). Yhdessä tutkimuksista musiikin huomattiin vaikuttavan alentavasti raskauteen liittyvään stressiin, mutta ei niinkään raskaana olevien yleiseen stressiin (7: 512–513).

Tutkimuksessa, jossa mitattiin äidin stressiä (non-stress test), havaittiin testituloksien muutoksia musiikkia kuunneltaessa. Testin aikana musiikkia kuuntelevien testiin liittyvä kiihtyvyyssuku oli suurempi ja hidastuvuuksien määrä pienempi kuin verrokkiryhmällä. Myös sykkeen kiihtyvyys lisääntyi. Musiikki peittää ympärillä olevia ääniä sekä vie huomiota pois kivusta ja stressistä. Tutkijat arvelivat, että musiikin kuuntelulla oli vaikutusta testituloksiin myös tämän takia. (4: 262.)

5.1.2 Ahdistus- ja masennusoireiden väheneminen musiikin kuuntelun avulla

Aktiivisella musiikin kuuntelulla todettiin olevan huomattava vaikutus raskaana olevien ahdistus- ja masennusoireiden vähenemiseen (2: 303–304; 6: 256; 8: 2584). Raskaana olevien ahdistus- ja masennusoireita mitattiin tutkimuksissa itsetäytettävillä kyselylomakkeilla S-STAI (State Scale of the State-Trait Anxiety Inventory) ja EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale), jotka täytettiin ennen ja jälkeen musiikki-interventiojakson.

5.1.3 Unenlaadun paraneminen musiikin kuuntelun avulla unihäiriöistä kärsivillä raskaana olevilla naisilla

Määrätty kahden viikon aktiivinen musiikin kuuntelu paransi unenlaatua raskaana olevilla naisilla. Naiset kuuntelivat musiikkia ennen nukkumaanmenoa ja

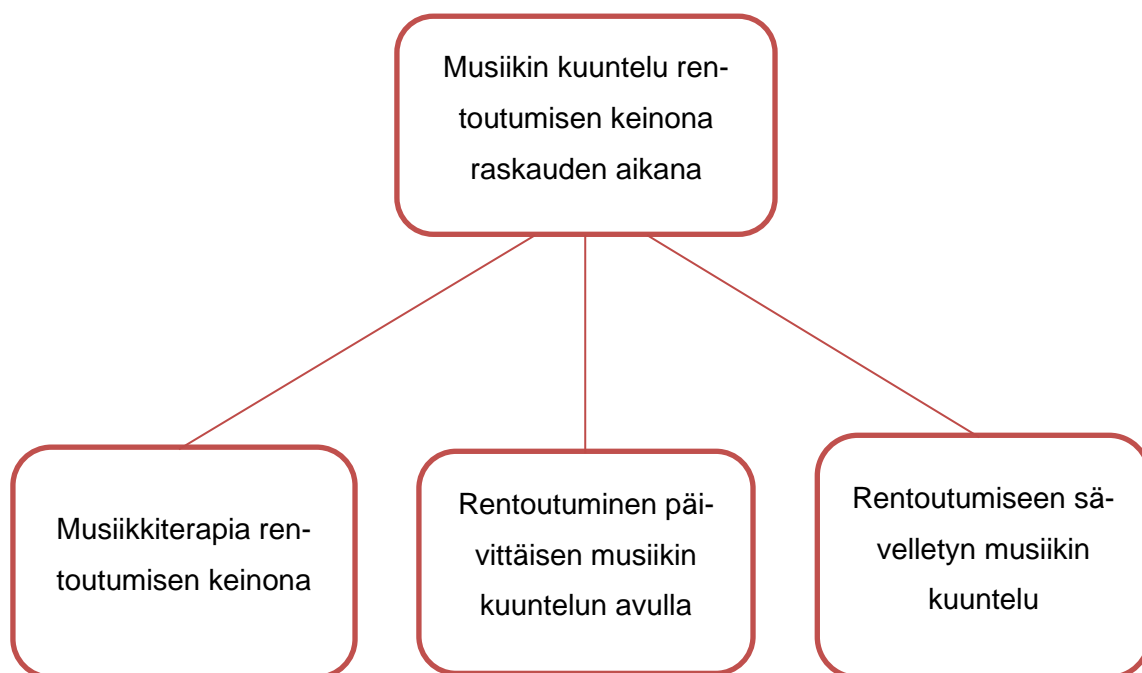
lepäsivät tai lukivat kirjaa samalla. Tuloksien mukaan naiset kuuntelivat mieluiten kehtolauluja, klassista musiikkia, kristallimusiikkia tai itse valitsemaansa musiikkia. Unenlaadun paranemista arvioitiin tutkimuksessa itsearviointiin tarkoitettulla kiinalaisella versiolla PSQI-kyselylomakkeesta (Pittsburgh Sleep Quality Index). (2: 300–305.)

Toinen tutkimuskysymyksemme oli:

2. Miten musiikkia voidaan käyttää rentoutumisen keinona raskauden aikana?

5.2 Musiikin kuuntelu rentoutumisen keinona raskauden aikana

Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa musiikin kuuntelemisesta rentoutumisen keinona nousi esille ohjattu musiikkiterapia sekä musiikin aktiivinen päivittäinen kuuntelu ja erityisesti rentoutumiseen sävelletyn musiikin kuuntelu.



Kuvio 5. Musiikin kuuntelu rentoutumisen keinona raskauden aikana

5.2.1 Musiikkiterapia rentoutumisen keinona raskauden aikana

Musiikkiterapialla tarkoitetaan tutkimuksissa tietyn ajan kestävää, tietyn aikaa päivässä kuunneltavaa musiikkia. Musiikkiterapiassa käytettävä musiikkia olivat kehtolaulut, klassinen musiikki, luonnon äänet, kristallimusiikki sekä lasten laulut ja -runot. (8: 2583; 7: 511; 2: 302.)

Musiikkiterapia koettiin nautinnollisena ja kajoamattomana tapana, joka auttaa luomaan rauhallisen ympäristön, ja siten parantaa raskaana olevien hyvinvointia (2: 305; 8: 2586). Musiikkiterapiaa on helppo käyttää useissa ympäristössä ja siitä on helppo räätälöidä sopivaa erilaisiin tilanteisiin (8: 2586). Edullinen ryhmälähtöinen musiikkiterapia voi auttaa sairaanhoitajia, kätilöitä ja muita terveydenhuollossa työskenteleviä luomaan rauhallisia hetkiä raskaana oleville (8: 2586).

5.2.2 Rentoutuminen päivittäisen musiikin kuuntelun avulla raskauden aikana

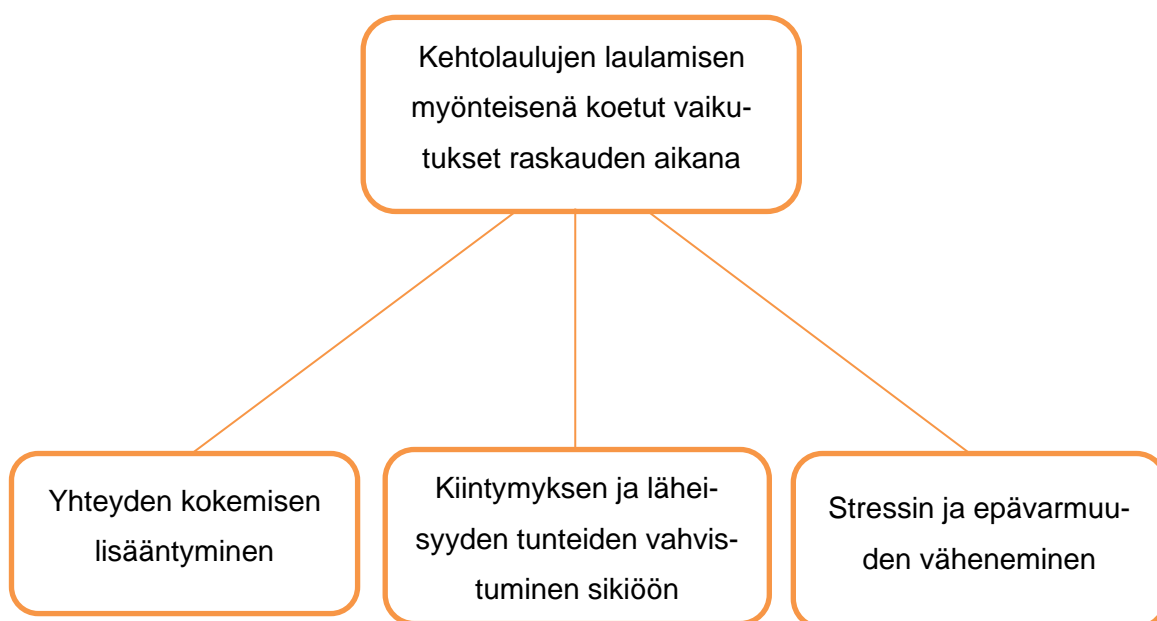
Aktiivinen, päivittäinen musiikinkuuntelu paransi oleellisesti raskaana olevien stressi- ja ahdistustasoa sekä unenlaatua (2: 306). Koetut tulokset myös osoittavat päivittäisen musiikin kuuntelun raskauden aikana tuottavan huomattavia terveysvaikutuksia (8: 2586). Musiikin kuuntelu raskauden aikana on mahdollisesti nautinnollinen, edullinen ja ei-leimaava keino, josta voi olla hyötyä myös tulevalle lapselle (6: 256).

5.2.3 Rentoutumiseen sävelletyn musiikin kuuntelu raskauden aikana

Yhdessä tutkimuksista osallistujat kuuntelivat varta vasten raskausajan rentoutumiseen sävellettyä musiikkia. Käytetty musiikki oli alkuperäisteos, joten sillä ei ollut edellistä vertailukohdetta. Musiikissa pyrittiin käyttämään perinteisille kehtolauluille tyypillisiä ominaisuuksia kuten tempon asteittaista laskua sekä musiikkisten lauseiden toistoa. Tulokset olivat lupaavia ja kahdentoista viikon tutkimusjakson jälkeen havaittiin raskaana olevien ahdistus- ja masennusoireiden laskua. (6: 256.)

5.3 Kehtolaulujen laulamisen myönteisenä koetut vaikutukset raskauden aikana

Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa yksi merkittävä löydös oli kehtolaulujen laulamisen myönteisenä koetut vaikutukset raskauden aikana. Myönteisenä koettuja vaikutuksia olivat yhteyden kokemisen lisääntyminen, kiintymyksen ja läheisyyden tunteiden vahvistuminen sikiöön sekä stressin ja epävarmuuden väheneminen.



Kuvio 6. Kehtolaulujen laulamisen myönteisenä koetut vaikutukset raskauden aikana

5.3.1 Yhteyden kokeminen kehtolaulujen laulamisen kautta raskauden aikana

Naiset kokivat kehtolaulujen laulamisen raskauden aikana parantavan yhteyden kokemista heidän omiin äiteihinsä, puolisoihin sekä omaan menneisyyteen. Kehtolaulujen laulaminen herätti miellyttäviä muistoja lapsuudesta, esimerkiksi koulun kuorossa laulamista tai muiston omasta äidistä laulamassa heille heidän ollessaan pieniä lapsia. Naiset arvostivat myös yhteyden kokemista toisiin

raskaana oleviin naisiin, kun he harjoittelivat yhdessä laulamaan kehtolauluja. (3: 175–176.)

5.3.2 Kiintymyksen ja läheisyyden tunteiden vahvistuminen sikiöön kehtolaulujen laulamisen avulla raskauden aikana

Kehtolaulujen laulaminen raskauden aikana lisäsi osalla naisista läheisyyden ja kiintymyksen tunteita sikiötä kohtaan (3: 177; 5: 76). Eräs tutkimukseen osallistunut nainen kuvasi kehtolaulujen laulamisen kautta lisääntyvän läheisyyden tunteen lisäävän myös hyväksynnän tunnetta syntymätöntä lasta kohtaan, vaikka lapsi olisi syntyessään joillain tavoin normaalista poikkeava (3: 177).

5.3.3 Stressin ja epävarmuuden väheneminen kehtolaulujen laulamisen myötä raskauden aikana

Kehtolaulujen laulaminen vähensi naisten stressiä ja sen koettiin kannustavan rentoutumiseen ja tuovan kaivatun tauon kiireiseen elämään. Naisilla oli yleinen tunne siitä, että äidin rentoutuminen raskauden aikana oli hyväksi myös sikiölle, ja rentoutunut äiti synnyttäisi rennomman lapsen. (3: 177.) Aktiivisella laulamella todettiin välitön vaikutus syljen kortisoli- eli stressihormonin vähenemiseen, sekä oksitosiinin eli mielihyvää tuottavan hormonin pitoisuuden kasvuun (5: 76).

Naiset kokivat kehtolaulujen laulamisen raskauden aikana vähentävän myös ahdistuneisuutta ja lisäävän itsevarmuutta (3: 177).

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyömme aiheena oli musiikin käyttö rentoutumisen keinona raskauden aikana. Lähestyimme aihetta kahdella tutkimuskysymyksellä, joiden avulla yri-

timme selvittää, millaisia rentouttavia vaikutuksia musiikilla on, ja miten sitä voidaan käyttää rentoutumisen keinona raskauden aikana. Kirjallisuuskatsauksen tulokset vastaavat tutkimuskysymyksiimme mielestämme kuvaavasti.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksista kävi ilmi musiikin kuuntelulla olevan positiivisia vaikutuksia raskaana olevien naisten stressi-, ahdistus- ja masennusoireisiin. Stressin vähenemistä musiikin kuuntelun avulla havaittiin sekä objektiivisesti havaittavilla muutoksilla syljen hormonipitoisuuksissa, että raskaana olevien naisten subjektiivisina kokemuksina stressin vähenemisestä. Monissa tutkimuksissa stressin, ahdistuksen ja masennuksen oireita mitattiin nimenomaan itse täytettävillä lomakkeilla. Tällaisten kyselylomakkeiden tulosten luotettavuutta voi heikentää vastaajan epärehellisyys omien oireiden voimakkuudesta. Toisaalta stressi, ahdistus ja masennus ovat subjektiivisia kokemuksia, joiden voimakkuutta ulkopuolisen on vaikea arvioida. Sitä, johtuiko edellä mainittujen oireiden väheneminen itsessään musiikista, vai päivittäisestä rentoutumisesta, ei voida varmaksi tietää. Stressin, ahdistuksen ja masennuksen oireiden väheneminen nimittäin kuuluu pelkän rentoutumisen positiivisiin psykologisiin vaikutuksiin (Leppänen & Oksman 2000: 8–9). Kuitenkin tutkimuksissa, joissa koeryhmä kuunteli musiikkia ja kontrolliryhmä rentoutui muilla tavoin, musiikkia kuunnelleen ryhmän tulokset olivat parempia. Tulosten perusteella rentoutuminen, musiikilla tai ilman, näyttäisi olevan joka tapauksessa hyvä tapa psyykkisen voinnin edistämiseen raskauden aikana.

Musiikin kuuntelulla havaittiin olevan myös unenlaatua parantavia vaikutuksia unihäiriöistä kärsivillä raskaana olevilla naisilla. Unettomuus ja väsymys ovat tyypillisiä oireita etenkin raskauden viimeisellä kolmanneksella, ja pitkään jatkueksaan unettomuus altistaa mielenterveyden ongelmille kuten masennukselle (Pietiläinen & Väyrynen 2015: 163). Tulosten perusteella musiikin kuuntelun kaltaiset lääkkeettömät, potentiaalisesti unenlaatua parantavat menetelmät voivat olla tehokas ja turvallinen apu uniongelmista kärsiville raskaana oleville.

Musiikkia raskauden aikana voidaan käyttää tuloksien mukaan musiikkiterapian, päivittäisen aktiivisen musiikin kuuntelun ja kehtolaulujen laulamisen muodossa.

Raskaana olevat naiset kokivat musiikkiterapian nautinnollisena tapana luoda rauhallinen ympäristö. Kaikki kolme tapaa vähensivät tutkimuksien mukaan oleellisesti raskaana olevien stressi- ja ahdistusoireiden kokemista. Kehtolaulujen laulaminen paransi lisäksi suhdetta omaan äitiin, puolisoon, omaan menneisyyteen sekä lisäsi kiintymystä sikiöön. Näitä tuloksia olisikin mielestämme helppoa ja edullista käyttää osana raskaana olevien hoitotyötä. Tutkimusjaksot olivat kuitenkin melko lyhyitä, useimmissa tutkimuksissa noin kaksi viikkoa. Musiikin käytön pidempiaikaisten vaikutusten arvioimiseen tarvittaisiin ajallisesti pidempiä tutkimuksia. Lisäksi tutkimuksissa kuunneltavaksi musiikiksi oli etukäteen määritelty vaihtoehdot, joista naiset saivat valita mieleisensä. Vaihtoehtoina oli yleisesti rentouttavaksi miellettyä musiikkia kuten kehtolauluja, klassista musiikkia, luonnon ääniä, kristallimusiikkia sekä lastenlauluja. Henkilökohtaisia mieltymyksiä musiikin suhteen ei siis huomioitu, mikä on voinut osaltaan vaikuttaa tuloksiin. Tulosten perusteella ei tiedetä, olisivatko naiset kokeneet esimerkiksi oman lempimusiikkinsa kuuntelun rentouttavampana.

Tutkimusta aiheesta tarvitaan edelleen mielestämme lisää. Monen aineistomme tutkimuksen haasteena oli osallistujien riittävä saaminen tutkimuksiin. Otokset olivat myös osassa tutkimuksista yksipuolisia esimerkiksi naisten iän ja koulutustason puolesta.

6.2 Eettisyys

Opinnäytetyössä eettiset seikat ovat tärkeitä ja niiden puuttuessa tai epäonnistuu koko työ voi epäonnistua (Kylmä & Juvakka 2007: 137). Pohdimme työn suunnittelu-, analysointi- ja raportointivaiheessa eettisiä kysymyksiä omien arvojemme kautta, ja pyrimme ottamaan ne mahdollisimman hyvin huomioon. Tutustuimme hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin, ja sitouduimme työsämme noudattamaan niitä (Arene 2020: 7).

Opinnäytetyön aihe valittiin tilaajan tarpeen perusteella. Tutkimuskysymykset valittiin kuvaamaan aihetta mahdollisimman hyvin. Kuvasimme opinnäytetyön

vaiheita selkeästi, jotta opinnäytetyön lukijan on helppo seurata vaiheiden etenemistä.

Tuloksien analysointi on tehtävä huolellisesti eettisyyden varmistamiseksi (Kylmä & Juvakka 2007: 153). Varmistimme tämän käyttämällä aikaa ja tarkkuutta analyysin tekoon.

Kaikki opinnäytetyöt tarkistetaan plagiointitunnistusjärjestelmässä alkuperäisyyden tarkastamiseksi sekä oikeanlaisten lainausten, lähdeviittausten, hyvän tieteellisen käytännön ja tekijänoikeuslain varmistamiseksi (Arene 2020: 7). Tarkistimme työmme plagiointitunnistusjärjestelmä Turnitinissa useita kertoja työkentelyn aikana. Tavoitteemme tarkistusprosentissa oli alle 10 % ja valmiin työmme tulos oli 9 %.

Opinnäytetyön ollessa kirjallisuuskatsaus, ei työssämme käsitelty henkilötietoja tai henkilökohtaisia asioita. Keneltäkään ei siis tarvittu sopimuksia osallistumiseen liittyen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013: 219.)

6.3 Luotettavuus

Luotettavuuden varmistaminen on välttämätöntä tutkimustoiminnan, tiedon ja sen hyödyntämisen kannalta. Työmme luotettavuutta arvioidessamme käytimme luotettavuuden kriteereitä, jotka ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007: 127.)

Uskottavuutta mitataan sillä, miten tutkimusta tukevat kollegat hyväksyvät tulokset tosiksi, ja luottavat, että aineisto on kerätty oikein ja tutkimuksen tuloksia analysoitu huolellisesti (Aaltio & Puusa 2020: 181). Tämän vahvistamiseksi teimme selkeät taulukot, josta aineistoon on helppo tutustua. Aineiston valinnassa tarkoituksena oli löytää tutkimuskysymysten pohjalta mahdollisimman relevantti aineisto. Strategian luominen aikaisemman kirjallisuuden systemaattiseen hakuun on tärkeä, sillä se luo pohjan luotettavuudelle. Opinnäytetyömme ohjaaja on ollut käytettävissämme koko prosessin ajan, ja olemme saaneet häneltä ohjeita työn eri vaiheisiin.

Vahvistettavuus edellyttää tutkimusvaiheiden kirjaamista siten, että toisen tutkijan on mahdollista seurata prosessin etenemistä. Vahvistettavuuden varmistamiseksi kuvasimme tutkimuksen etenemisen sellaisenaan, tehdyt virheet ja tuloksiin mahdollisesti vaikuttavat asiat mukaan lukien. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013: 197–198.) Teimme myös selkeitä taulukkoja, joiden avulla lukija pystyy tutustumaan käytettyyn aineistoon.

Refleksiivisyys edellyttää tietoisuutta omista lähtökohdista tutkimuksen tekijänä (Kylmä & Juvakka 2007: 129). Opinnäytetyö oli molemmille tekijöille ensimmäinen laaja aineistoon perustuva kirjallisuuskatsaus, ja ymmärsimme sen tuomat haasteet luotettavuuteen. Kaikki artikkelit olivat englanninkielisiä, joka ei ole kummankaan kirjoittajan äidinkieli. Tämä voi vaikuttaa hieman käännösten luotettavuuteen. Näiden asioiden ymmärtäminen kuitenkin tukee työn refleksiivisyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007: 129.)

Siirrettävyyden arvioimiseksi aineisto on esitettävä selkeästi (Kylmä & Juvakka 2007: 129). Kuvasimme aineiston keskeisen sisällön tiivistetysti artikkelitaulukoon selkeyden vuoksi (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013: 197). Käytimme myös julkaisuforumia aineiston luotettavuuden arviointiin. Käyttämistämme artikkeleista kuusi oli julkaisukanavan tasolla 1, yksi oli tasolla 2, ja yhden tasoa ei ollut saatavilla. Myös opinnäytetyön ohjaaja hyväksyi artikkelit käytettäväksi.

Työmme luotettavuutta tukee myös parityöskentely, joka helpottaa asioiden tarkastelua myös muista kuin omasta näkökulmasta. Keräsimme työmme aineiston asianmukaisesti ja tuloksia analysoitiin huolellisesti.

6.4 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tulosten pohjalta teemme seuraavat johtopäätökset:

1. Musiikin kuuntelu raskauden aikana vähentää stressiä, ahdistus- ja masennusoireita sekä parantaa unenlaatua.

2. Musiikkiterapia on tehokas, miellyttävä ja turvallinen tapa rentoutumiseen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen raskauden aikana.

3. Kehtolaulujen laulamisella raskauden aikana on useita myönteisiä vaikutuksia.

6.5 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyömme perusteella ehdotamme seuraavia jatkotutkimusehdotuksia:

1. Miten musiikin käyttö rentoutumisen keinona voitaisiin integroida osaksi raskaana olevan hoitotyötä Suomessa?

2. Millaisen musiikin kuuntelulla on eniten rentouttavia vaikutuksia raskauden aikana?

6.6 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekemisen myötä opimme paljon tutkimuksen tekoon liittyvistä asioista ja etenkin kirjallisuuskatsauksen ja siihen sisältyvän sisällönanalyysin tekemisestä. Opimme prosessin aikana käyttämään tiedonhaussa luotettavia tietokantoja ja hakemaan niistä tietoa systemaattisesti. Työn tekeminen kehitti ylipäättään kykyämme arvioida käytettyjen lähteiden luotettavuutta. Opimme aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemisen ja sen eri vaiheet. Aineistomme koostui pelkästään englanninkielisistä tutkimusartikkeleista, joten työtä tehdessä harjaannuimme lukemaan tieteellisistä teksteistä vieraalla kielellä ja opimme myös spesifiä alaamme liittyvää ammattisanastoa. Alkuperäisilmaisujen kääntäminen myös kehitti kielitaitoamme. Viestintätaitomme kehittyivät sekä kirjallisesti että suullisesti opinnäytetyön raportin kirjoittamisen ja suullisten seminaariesitysten myötä. Opimme tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arvioimiseen liittyvistä seikoista ja arvioimaan niitä oman työmme kohdalla. Opinnäytetyön tekeminen parityöskentelynä kehitti ryhmätyöskentelytaitojamme ja myös ajanhallintataitoamme kehittyivät prosessin aikana.

Sisällöllisesti opimme aiheestamme paljon. Psykkisen hyvinvoinnin merkitys raskauden aikana ja sen edistäminen miellyttäväksi ja turvallisiksi vahvistetuilla keinoilla on mielestämme aiheena hyvin tärkeä. Musiikin käyttö rentoutumisen keinona raskauden aikana tuli opinnäytetyön myötä tutummaksi. Oppimamme perusteella musiikin käyttöä rentoutumisen keinoksi raskaana oleville on hyödyllistä ja turvallista suositella, sillä siihen ei liity riskejä, ja se voi merkittävästi edistää raskaana olevan hyvinvointia ja vähentää stressiä. Uskomme hyötävämme opinnäytetyön tekemisestä ammatillisesti ja voimme soveltaa oppimaamme tulevaisuudessa myös käytännön kättilötyössä työskennellessämme raskaana olevien parissa.

Lähteet

Aaltio, Iiris & Puusa, Anu 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus.

Ahonen, Heidi 2000. Musiikki – sanaton kieli: musiikkiterapian perusteet. 3. korj. painos. Vantaa: Finn Lectura.

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <<https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>>. Viitattu 10.11.2021.

Carolan, Mary & Barry, Maebh & Gamble, Mary & Turner, Kathleen & Mascareñas, Óscar 2012. The Limerick Lullaby project: An intervention to relieve prenatal stress. *Midwifery* 28 (2). 173–180.

Chang, Hsing-Chi & Yu, Chen-Hsiang & Chen, Shu-Yueh & Chen, Chung-Hey 2015. The effects of music listening on psychosocial stress and maternal-fetal attachment during pregnancy. *Complementary Therapies in Medicine* 23 (4). 509–515.

Chang, Mei-Yueh & Chen, Chung-Hey & Huang, Kuo-Feng. 2008. Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. *Journal of Clinical Nursing* 17. 2580–2587.

Corbijn van Willenswaard, Kyrsten & Lynn, Fiona & McNeill, Jenny & McQueen, Karen & Dennis, Cindy-Lee & Lobel, Marci & Alderdice, Fiona 2017. Music interventions to reduce stress and anxiety in pregnancy: a systemic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 17 (1). 271. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5531014/>>. Viitattu 9.11.2021.

Ek, Ellen 2019. Stressi ja sen hallinta. Teoksessa Sinikallio, Sanna (toim.). Terveyden psykologia. 1. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Erkun Dolker, Hatice & Basar Fatma 2019. The effect of music on the non-stress test and maternal anxiety. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 35. 259–264.

Finto 2018. Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu. Taiteet. Esittävät taiteet. Musiikki. Viimeksi muokattu 14.9.2018. <<https://finto.fi/ysa/fi/page/Y97560>>. Viitattu 7.11.2021.

Julkaisufoorumi. Arvioinnit. Verkkodokumentti. <<https://julkaisufoorumi.fi/fi/arvioinnit>>. Viitattu 11.2.2022.

Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietöarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja].

<<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>>. Viitattu 31.10.2021.

Kangasniemi, Mari & Utriainen, Kati & Ahonen, Sanna-Mari & Pietilä, Anna-Maija & Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva 2013. Kuvaileva kirjallisuuskat-
saus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25
(4). 291–301.

Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä.
3. uudistettu painos. Helsinki: Sanopa Pro Oy.

Kataja, Jukka 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. 2. painos. Helsinki: Edita
Prima Oy.

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1.–2. painos.
Helsinki: Edita Publishing Oy.

Lehtola, Satu & Tuulari, Jetro J. & Karlsson, Linnea & Parkkola, Riitta & Karls-
son, Hasse & Schein, Noora M. 2016. Miten varhainen stressi vaikuttaa aivojen
kehitykseen. *Duodecim* 132. 1345–1351.

Leppänen, Taru & Oksman, Raili 2000. Rentoutuminen – avoin ovi jaksami-
seen. Helsinki: Kuntoutus Orton.

Liu, Yu-Hsiang & Lee, ChinChen Sophia & Yu, Chen-Hsiang & Chen, Chung-
Hey 2016. Effects of music listening on stress, anxiety, and sleep quality for
sleep-disturbed pregnant women. *Women & Health* 56 (3). 296–311.

Nwebube, Chineze & Glover, Vivette & Stewart, Lauren 2017. Prenatal listening
to songs composed for pregnancy and symptoms of anxiety and depression: a
pilot study. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 17. 256.

<[https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/arti-
cles/10.1186/s12906-017-1759-3](https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-017-1759-3)>. Viitattu 25.3.2022.

Perkovic, Roberta & Tustonja, M. & Devic, K. & Kristo, B. 2021. Music therapy
and mental health in pregnancy. *Psychiatria Danubina* 33 (4). 786–789.
<[https://www.psychiatria-danubina.com/UserDocsIma-
ges/pdf/dnb_vol33_noSuppl%204/dnb_vol33_noSuppl%204_786.pdf](https://www.psychiatria-danubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb_vol33_noSuppl%204/dnb_vol33_noSuppl%204_786.pdf)>. Viitattu
20.3.2022.

Pietiläinen, Sirkka & Väyrynen, Pirjo 2015. Raskauden ajan muutokset. Teok-
sessa Paananen, Ulla Kristiina & Pietiläinen, Sirkka & Raussi-Lehto, Eija & Äi-
määlä, Anna-Mari (toim.). *Kätilötyö – Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika*. 6. uu-
distettu painos. Helsinki: Edita.

Sariola, Anna & Tikkanen, Minna 2011. Normaali raskaus. Teoksessa Ylikor-
kala, Olavi & Tapanainen, Juha (toim.). *Naistentaudit ja synnytykset*. 5. uudis-
tettu painos. Helsinki: Duodecim.

Shokri Shams, Mona & Khodabakshi-Koolae, Anahita & Reza Falsafinejad,
Mohammad 2021. The Effects of Relaxing Music on Life Distress and Maternal-

fetal Attachment in Pregnant Women. *Client-Centered Nursing Care* 7 (1). 1-8. <<https://jccnc.iums.ac.ir/article-1-277-en.pdf>>. Viitattu 24.3.2022.

Stolt, Minna & Axelin, Anna & Suhonen, Riitta 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. korj. painos. Turku: Turun yliopisto.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Ukkola-Vuoti, Liisa 2019. Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. *Lääkärilehti* 74 (21). 1348–1353.

Wulff, Verena & Hepp, Philip & Wolf, Oliver T. & Balan, Percy & Hagenbeck, Carsten & Fehm, Tanja & Schaal, Nora K. 2021. The effects of a music and singing intervention during pregnancy on maternal well-being and mother-infant bonding: a randomised, controlled study. *Archives of Gynecology and Obstetrics* 303 (1). 69–83. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7854426/>>. Viitattu 24.3.2022.

Liite 1. Artikkelitaulukko

Numero	Tekijä, vuosi, maa	Lehti	Menetelmä, aineisto	Tutkimuksen tarkoitus	Keskeisimmät tulokset
1.	Mona Shokri Shams, Anahita Khodabakshi-Koolae & Mohammad Reza Falsafinejad 2021 Iran	Client-Centered Nursing Care Julkaisukanavan taso*: tietoa ei saatavilla	Näennäiskoe (empiirinen interventionaalinen tutkimus) Vaadittu data kerättiin LDI (Life Distress Inventory) ja MFA (Maternal-Fetal Attachment) -mittareilla. Harjoituskertoja pidettiin kahdesti viikossa kuuden viikon ajan. Otos 30 vapaaehtoista naista, jotka olivat toisella kolmannella raskaana.	Arvioida rentouttavan musiikin vaikutuksia stressiin ja äiti-sikiö-suhteeseen Iranilaisilla raskaana olevilla naisilla.	Tutkimus osoitti rentouttavalla musiikilla olevan tehokas vaikutus stressiin ja äiti-sikiösuhteeseen toisella raskauskolmanneksella.
2.	Yu-Hsiang Liu, ChinChen Sophia Lee, Chen-	Women & Health	Satunnaistettu vertailukoe pretest ja posttest -mittauksilla. Vaadittu	Määrittää musiikin kuuntelun vaikutukset stressiin,	Kahden viikon aktiivisella musiikin kuuntelulla todettiin olevan huomattavasti

	Hsiang Yu & Chung-Hey Chen 2016 Taiwan	Julkaisukanavan taso: 1	<p>data kerättiin PSS-, S-STAI- ja PSQI- mittareilla.</p> <p>Koeryhmässä olevat kuuntelivat vähintään 30 minuuttia musiikkia (sinfonista ja klassista musiikkia, luonnon ääniä, kehtolauluja ja lasten runoja ja lauluja) ennen nukkumaanmenoa kahden viikon ajan.</p> <p>Pretest- ja posttest -tuloksia vertailtiin SPSS:n avulla.</p> <p>Otos 121 raskaanaolevaa naista, 60 koeryhmässä ja 61 kontrolliryhmässä.</p>	ahdistukseen ja unenlaatuun raskaana olevilla, jotka kärsivät univaikeuksista.	alentava vaikutus stressiin ja ahdistukseen, sekä parantava vaikutus unenlaatuun raskaana olevilla naisilla. Musiikkiterapia koettiin nautinnolliseksi kajoamattomaksi hoitomuodoksi, jolla on edesauttavia vaikutuksia raskausajan hyvinvoinnissa.
3.	Mary Carolan, Maebh Barry, Mary Gamble, Kathleen Turner & Óscar Masca-reñas	Midwifery Julkaisukanavan taso: 1	Laadullinen tutkimus, jossa kuusi raskaana olevaa naista osallistui neljä kertaa musiikoiden järjestämälle ryhmätunnille, jossa opetettiin laulamaan kolmea	Tutkia kehtolaulujen laulamisen vaikutuksia stressin vähentämiseen raskauden aikana.	Naisten vastauksista nousi esille neljä pääteemaa: yhteyden kokeminen, vuorovaikutus vastasyntyneen kanssa, stressin vähentyminen ja itseluottamuksen

	2012 Irlanti		<p>eri kehtolaulua. Kolme kuukautta synnytyksen jälkeen naisia haastatettiin heidän kokemuksistaan kehtolaulujen opettamiseen ja havaittuihin vaikutuksiin liittyen. Haastattelut äänitettiin ja vastaukset analysoitiin sisällönanalyysillä.</p> <p>Otos 6 raskaana olevaa naista, jotka olivat yhtä lukuun ottamatta yli 30-vuotiaita ja korkeasti koulutettuja.</p>		<p>kasvaminen sekä kiintymys sikiöön. Naiset kokivat kehtolaulujen laulamisen parantavan yhteyden kokemista heidän omiin äiteihinsä, puolisoihin, omaan menneisyyteen ja etenkin lapsuuteen, sekä muihin ryhmässä olleisiin raskaana oleviin naisiin. Kehtolaulujen laulaminen koettiin hyödyllisenä ”työkaluna” vastasyntyneeseen tutustumisessa ja stressaavissa tilanteissa kuten silloin, kun vauva itki eikä meinannut rauhoittua. Kehtolaulujen laulaminen vähensi naisten stressiä ja auttoi sekä äitiä että vauvaa rentoutumaan. Kehtolaulujen laulamisen koettiin vähentävän epävarmuutta ja kasvattavan itsevarmuutta. Kehtolaulujen laulaminen lisäsi naisten kiintymystä ja läheisyyden ja hyväksymisen tunteita sikiöön.</p>
--	---------------------	--	--	--	---

					Kaikki naiset olivat tyytyväisiä tutkimukseen osallistumiseen ja suosittelisivat kehtolauluohjelmaa ystävilleen.
4.	Hatice Erkun Dolker & Fatma Basar 2019 Turkki	Complementary Therapies in Clinical Practice Julkaisukanavan taso: 1	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. Äidin ahdistusta mitattiin NST:n (non-stress test) aikana STAI-mittarin avulla testin alussa ja lopussa. Osallistujat kuuntelivat vähintään 20 minuuttia musiikkia NST:n aikana. Osallistujia monitoroitiin koko testin teon ajan, ja monitori mittasi nousut ja laskut sekä sikiön sykkeen ja liikkeit. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelman avulla Otos 100 raskaana olevaa naista, jotka olivat raskausviikolla 30–42, eikä raskauteen liittynyt erityisiä riskejä.	Määrittää NST:n aikana kuunnellun musiikin vaikutukset testin tuloksiin sekä äitiyteen liittyvään ahdistukseen.	Tutkimuksen koeryhmän raskaana olevien naisten keskimääräinen testiin liittyvä kiihtyvyys oli suurempi kuin kontrolliryhmän, eli musiikin soittaminen lisää raskaana olevien naisten mitattuja kiihtyvyyksilukuja. Musiikki myös vähensi testissä mitattujen hidastuvuuksien määrää. Tutkimuksessa keskimääräinen sikiön sykkeen kiihtyvyys lisääntyi, luultavasti musiikin vaikutuksesta ahdistuksen vähenemiseen.

5.	Verena Wulff, Philip Hepp, Oliver T. Wolf, Percy Balan, Carsten Hagenbeck, Tanja Fehm & Nora K. Schaal 2021 Saksa	Archives of Gynecology and Obstetrics Julkaisukanavan taso: 1	Satunnaistettu, kolmosainen (musiikki, laulu tai kontrolliryhmä) tutkimus. Äidin masennusoireita, hyvinvointia, luottamusta omiin kykyihin sekä äidin ja vauvan välistä yhteyttä arvioitiin visuaalisilla analogisilla asteikoilla ja kyselylomakkeilla ennen interventiovaihetta (30. raskausviikko) ja sen jälkeen (36. raskausviikko). Lisäksi kyselylomakkeilla sekä sylkinäytteillä (kortisolin, alfa-amylaasin ja oksitosiinin määritykseen) tutkittiin välittömiä muutoksia koettuun stressiin ja mielialaan musiikin ja laulun interventioiden jälkeen. Testien tuloksia ennen ja jälkeen musiikki-interventioita verrattiin keskenään.	Tutkia, voiko synnytystä edeltävä musiikin ja laulun interventio parantaa äidin hyvinvointia sekä äidin ja lapsen välistä yhteyttä.	Aktiivisella laulamisella ja passiivisella musiikin kuuntelulla havaittiin olevan välittömät positiiviset vaikutukset syljen kortisoliin ja oksitosiiniin sekä hapetukseen, virkeyteen ja kontrollintunteeseen. Lyhytaikaisia vaikutuksia havaittiin koettuun läheisyyteen syntymättömän lapsen kanssa sekä äidin luottamuksessa omiin kykyihin.
----	---	--	--	---	--

			<p>Tulokset analysoitiin SPSS-ohjelman avulla.</p> <p>Otos 172 18–42-vuotiaasta raskaana olevaa naista.</p>		
6.	<p>Chineze Nwebube, Vivette Glover & Lauren Stewart</p> <p>2017</p> <p>Iso-Britannia</p>	<p>BMC Complementary and Alternative Medicine</p> <p>Julkaisukanavan taso: 1</p>	<p>Esitutkimus, jossa raskaana olevat naiset rekrytoitiin verkossa ja jaettiin satunnaisesti musiikki- ja kontrolliryhmään. Musiikkiryhmä kuunteli päivittäin erityisesti raskausajalle sävellettyjä kappaleita ja kontrolliryhmä vastavasti rentoutui (ilman musiikkia) päivittäin 12 viikon ajan.</p> <p>Itse täytettävillä kyselylomakkeilla (S-STAI, EPDS) arvioitiin ahdistuksen ja masennuksen oireiden ilmenemistä molempien ryhmien osallistujilla ennen ja jälkeen tutkimusjakson.</p>	<p>Selvittää, onko erityisesti raskausajalle ja rentoutumiseen sävellettyjen kappaleiden kuunteleminen tehokas keino vähentää synnytystä edeltävän ahdistuksen ja masennuksen oireita.</p>	<p>Musiikkiryhmän osallistujilla havaittiin merkittävästi alhaisemmat pisteet kaikissa kolmessa testissä (Spielberger Trait, Spielberger State, EPDS) 12 viikon kuuntelujakson jälkeen lähtötasoon verrattuna. Kontrolliryhmässä vastaavia merkittäviä eroja ei havaittu. Tutkimuksen tulos osoittaa, että musiikin säännöllinen kuuntelu on potentiaalinen interventio raskausajan stressin, ahdistuksen ja masennuksen vähentämiseen.</p>

			Otos yhteensä 222 yli 18-vuotiasta raskaana olevaa naista, joista satunnaistettiin kumpaankin ryhmään 111 naista. Tutkimuksen suoritti lopulta yhteensä 36 naista; 20 musiikkiryhmässä ja 16 kontrolliryhmässä.		
7.	Hsing-Chi Chang, Chen-Hsiang Yu, Shu-Yueh Chen & Chung-Hey Chen 2015 Taiwan	Complementary Therapies in Medicine Julkaisukanavan taso: 1	Satunnaistettu kontrollitutkimus, jossa koe-ryhmä vastaanotti synnytystä edeltävää hoitoa ja lisäksi kuunteli rauhoittavaa musiikkia (kristallimusiikkia, luonnon ääniä, klassista musiikkia, kehtolauluja tai sinfonista musiikkia) vähintään 30 minuuttia päivässä kahden viikon ajan. Kontrolliryhmä vastaanotti pelkästään synnytystä edeltävää hoitoa. Osallistujat täyttivät raskauteen liittyvää stressiä, yleistä stressiä ja äidin ja sikiön välistä kiintymystä mittaavat kyselylomakkeet (PSRS,	Tutkia musiikin kuuntelun vaikutuksia stressiin ja kokemuksiin stressistä sekä äidin ja sikiön väliseen kiintymykseen raskauden aikana.	Musiikin kuunteleminen auttaa raskaana olevia naisia etenkin raskauteen liittyvän stressin hallinnassa. Tutkimuksen mukaan musiikin kuuntelulla ei ole vaikutusta yleiseen stressiin eikä äidin ja sikiön väliseen yhteyteen. Musiikki on kuitenkin hyvä ja kajoamaton stressinhallintakeino, jolla ei ole haitallisia sivuvaikutuksia raskaana oleville naisille.

			<p>PSS ja MFAS) ennen ja jälkeen kahden viikon interventiojakson. Koeryhmän ja kontrolliryhmän tuloksia verrattiin keskenään.</p> <p>Otos yhteensä 236 naista. Koeryhmässä 116 naista (keski-ikä 30,48 vuotta) ja kontrolliryhmässä 120 naista (keski-ikä 29,58 vuotta).</p>		
8.	<p>Mei-Yueh Chang, Chung-Hey Chen & Kuo-Feng Huang</p> <p>2008</p> <p>Taiwan</p>	<p>Journal of Clinical Nursing</p> <p>Julkaisukanavan taso: 2</p>	<p>Satunnaistettu vertailukoe.</p> <p>Psykologista terveyttä mitattiin itsetäytettävien PSS, S-STAI ja EDPS-lomakkeiden avulla. Koeryhmän osallistujat kuuntelivat rauhoittavaa musiikkia (kehtolauluja, klassista musiikkia, luonnon ääniä tai lasten runoja ja lauluja) vähintään 30 minuuttia päivässä kahden viikon ajan. Koeryhmän kyselylomakkeiden tuloksia ennen ja jälkeen kahden</p>	<p>Tutkia musiikkiterapian vaikutuksia stressiin, ahdistukseen ja masennukseen raskaana olevilla naisilla.</p>	<p>Kahden viikon määrättyyn musiikkiterapiaan osallistumisen jälkeen havaittiin vaikutuksia ahdistuksen, masennuksen ja stressin laskuun raskaana olevilla naisilla.</p>

			<p>viikon musiikki-interventio verrattiin kontrolliryhmän (ei musiikin kuuntelua) tekemien testien tuloksiin.</p> <p>Otos yhteensä 236 (116 koeryhmässä ja 120 kontrolliryhmässä) raskaana olevaa naista, jotka olivat joko 18.–22. tai 30.–34. raskausviikolla.</p>		
--	--	--	--	--	--

*Julkaisukanavan taso kertoo lehden tason julkaisufoorumin mukaan. Luokittelut ovat 1 = Perustaso, 2 = Johtava taso, 3 = Korkein taso. (Julkaisufoorumi.)

Liite 2. Esimerkki alaluokan synnystä

Alkuperäinen ilmaus	Käännös	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
"Music can help pregnant women in the second trimester of pregnancy to reduce life distress" 1, 7	Musiikki voi auttaa raskaana olevia naisia raskauden toisella kolmanneksella vähentämään elämäntilanteesta johtuvaa stressiä	Musiikin kuuntelu vähentää stressiä raskauden toisella kolmanneksella.	Stressin vähentyminen musiikin kuuntelun avulla raskauden aikana
"The present results indicated that actively listening to music daily for at least 30 minutes substantially improved levels of pregnant women's stress" 2, 306	Nykyiset tulokset osoittivat, että aktiivinen musiikin kuuntelu päivittäin vähintään 30 minuuttia vähensi raskaana olevien naisten stressiä.	Vähintään 30 minuutin päivittäinen musiikin kuuntelu vähensi raskaana olevien stressiä.	
"A prescribed 2-week regimen of active music listening significantly reduced stress..." 2, 305	Määrätty 2 viikon aktiivinen musiikin kuunteluohjelma vähensi merkittävästi stressiä.	Kahden viikon aktiivinen musiikin kuuntelu vähensi merkittävästi stressiä.	
"2-week music listening intervention may help woman cope with pregnancy-related stress" 7, 514	Kahden viikon musiikkikuuntelu voi auttaa naista selviytymään raskauteen liittyvästä stressistä	Kahden viikon musiikin kuuntelu voi auttaa raskauteen liittyvään stressiin.	

<p>“Music also covers the stressful sounds of the environment and distracts the mind from pain and stress. Therefore, increase in the numbers of acceleration and decrease in the deceleration might have resulted from mother’s relaxation and lower stress during NST.” 4, 262</p>	<p>Musiikki peittää myös ympäristön stressaavat äänet ja vie huomion pois kivusta ja stressistä. Siksi kiihtyvyyss lukujen lisääntyminen ja hidastuvuuden väheneminen saattoi johtua äidin rentoutumisesta ja pienemmästä stressistä NST:n aikana.</p>	<p>Musiikin kuuntelu NST:n aikana vähensi äidin kokemaa stressiä, mikä saattoi vaikuttaa kiihtyvyyss lukujen lisääntymiseen ja hidastuvuuden vähenemiseen.</p>	
<p>"The study revealed positive immediate effects of active singing and passive music listening on salivary cortisol and oxytocin as well as on valence, arousal and dominance." 5, 78</p>	<p>Tutkimus paljasti aktiivisen laulamisen ja passiivisen musiikin kuuntelun positiiviset välittömät vaikutukset syljen kortisoliin ja oksitosiiniin sekä valenssiin, vireyteen ja kontrollintunteeseen.</p>	<p>Musiikin kuuntelu vaikuttaa positiivisesti syljen kortisolin ja oksitosiinin pitoisuuksiin sekä vireyteen ja kontrollintunteeseen.</p>	

Liite 3. Aineiston luokittelu

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
Stressin väheneminen musiikin kuuntelun avulla raskauden aikana	Musiikki psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä raskauden aikana
Ahdistus- ja masennusoireiden väheneminen musiikin kuuntelun avulla raskauden aikana	
Unenlaadun paraneminen musiikin kuuntelun avulla unihäiriöistä kärsivillä raskauden aikana olevilla naisilla	
Musiikkiterapia rentoutumisen keinona raskauden aikana	Musiikin kuuntelu rentoutumisen keinona raskauden aikana
Rentoutuminen päivittäisen musiikin kuuntelun avulla raskauden aikana	
Rentoutumiseen sävelletyn musiikin kuuntelu raskauden aikana	
Yhteyden kokeminen kehtolaulujen laulamisen kautta raskauden aikana	Kehtolaulujen laulamisen myönteisenä koetut vaikutukset raskauden aikana
Kiintymyksen ja läheisyyden tunteiden vahvistuminen sikiöön kehtolauluja laulamisen avulla raskauden aikana	
Stressin ja epävarmuuden väheneminen kehtolaulujen laulamisen myötä raskauden aikana	