



Tuuli Lindberg ja Roosa Ylitalo

Musiikin vaikutukset synnytyksen jälkeiseen masennukseen

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö (AMK)

Kätilötyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

23.10.2022

Tekijät	Tuuli Lindberg, Roosa Ylitalo
Otsikko	Musiikin vaikutukset synnytyksen jälkeiseen masennukseen
Sivumäärä	19 sivua + 3 liitettä
Aika	23.10.2022
Tutkinto	Kätilö (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Kätilötyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Pirjo Koski, TtT
<p>Suurin osa synnyttäjistä kokee synnytyksen jälkeen jonkinlaista herkistymistä. Tämän baby bluesiksi kutsutun herkistymisen tarkoituksena on ohjata synnyttäjää vastaamaan vauvan tarpeisiin ja sopeutua uuteen elämäntilanteeseen. Baby bluesin oireita ovat itkuherkkyys, mielialavaihtelut, ruokahaluttomuus ja unioireet. Mikäli oireet pahentuvat tai pitkittyvät, voi kyseessä olla synnytyksen jälkeinen masennus. Synnytyksen jälkeisen masennuksen oireet ovat pitkäkestoisempia ja voimakkaampia. Synnytyksen jälkeinen masennus voi häiritä vuorovaikutussuhteen kehitystä. Musiikilla on emotionaalisia ja fysiologisia vaikutuksia. Masennus on yleinen mielenterveyden häiriö, jonka hoidossa on käytetty musiikkiterapiaa sillä se mahdollistaa sanattoman emotionaalisen ilmaisun ja vuorovaikutuksen.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla musiikin vaikutuksia synnytyksen jälkeiseen masennukseen lapsen syntymän jälkeen. Tavoitteena oli tuottaa tietoa kätilötutkinnon opetuksen tueksi. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena kahden kätilöopiskelijan toimesta. Aineisto koostuu seitsemästä englanninkielisestä tutkimusartikkelista. Aineisto kerättiin tieteellisistä tietokannoista kuten Cinahl, Libguides, PubMed ja MetCat Finna. Analysoimme aineiston aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.</p> <p>Tulosten mukaan musiikilla on vaikutuksia synnytyksen jälkeisen masennuksen oireisiin ja varhaiseen vuorovaikutukseen. Laulamisella, musiikin kuuntelemisella ja musiikkiterapialla koettiin olevan vaikutusta vähäisempiin synnytyksen jälkeisen masennuksen oireisiin, kohtuneeseen hyvinvointiin ja itsetuntoon sekä äitiyden varmuuden vahvistamiseen. Lisäksi kiintymyssuhteen vahvistamiseen sekä varhaiseen vuorovaikutuksen tukemiseen laulamisella ja musiikkiterapialla koettiin vaikuttavan positiivisesti.</p> <p>Musiikin ja puolison synnytyksen jälkeisen masennuksen yhteyttä tulisi tutkia lisää. Opinnäytetyömme johtopäätösten perusteella musiikilla on positiivisia vaikutuksia varhaiseen vuorovaikutukseen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen oireisiin.</p>	
Avainsanat	synnytyksen jälkeinen masennus, musiikki, varhainen vuorovaikutussuhde; kirjallisuuskatsaus

Authors	Tuuli Lindberg, Roosa Ylitalo
Title	Effects of music on postpartum depression
Number of Pages	19 pages + 3 appendices
Date	23 of November 2022
Degree	Midwifery
Degree Programme	Bachelor of Health Care
Instructors	Pirjo Koski, Senior Lecturer, PhD
<p>Most women who have given birth experience sensitization after childbirth. Purpose of this sensitization, known as the baby blues, is guide the mothers about their babies needs and adapt to the new life situation. If symptoms of baby blues (crying, mood swings, loss of appetite and sleep disturbances) get worse or prolonged it might be postnatal depression. The symptoms of postnatal depression is more severe and last longer. Music has emotional and physiological effects. Depression is a common mental health disorder. Music therapy has been used as a treatment of depression because it allows for non-verbal emotional expression and interaction.</p> <p>The purpose of this study was to describe the effects of music on postpartum depression after childbirth. The aim of this study was to provide information to support midwifery education. The study was conducted as a narrative literature review. The data consists of seven research articles in English. The material was collected from scientific databases such as Cinahl, Libguides, PubMed and MetCat Finna. We analysed the data using content analysis.</p> <p>The results show that music has effects on symptoms of postpartum depression and early mother-infant bond. Singing, listening to music and music therapy were found to have an impact on reduced postnatal depressive symptoms, increased well-being and self-esteem, and increased maternal confidence. In addition, singing and music therapy were perceived to have a positive effect on supporting early mother-infant bond.</p> <p>The link between music and postnatal depression in spouses should be further investigated. The results lead to the conclusions that music has positive effects on early mother-infant bond and symptoms of postpartum depression.</p>	
Keywords	postpartum depression, music, mother-infant bond; literature review

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tietoperusta	2
2.1	Synnytyksen jälkeinen masennus ja herkistyminen	2
2.2	Masennus ja musiikkiterapia	3
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	5
4	Opinnäytetyön menetelmät	5
4.1	Menetelmälliset lähtökohdat	5
4.2	Aineistonkeruumenetelmät	5
4.3	Aineiston keruu	6
4.4	Aineisto	8
4.5	Aineiston analyysi	9
5	Tulokset	10
5.1	Musiikki lievittää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita	11
5.2	Musiikki tukee varhaista vuorovaikutussuhdetta	13
6	Pohdinta	14
6.1	Tulosten pohdinta	14
6.2	Opinnäytetyön eettisyys	15
6.3	Opinnäytetyön luotettavuus	16
6.4	Johtopäätökset	17
6.5	Jatkotutkimusaiheet	17
	Lähteet	18

Liitteet

Liite 1. Tiedonhaku-aulukko

Liite 2. Artikkelitaulukko

Liite 3. Luokittelu

1 Johdanto

Opinnäytetyömme aiheena on musiikin vaikutukset synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Aihe on tärkeä, koska synnytyksen jälkeiset mielialamuutokset ovat yleisiä. Baby bluesia eli herkistymistä esiintyy noin 50–80 prosentilla synnyttäneistä ja Suomessa raskausajan ja synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsii noin 10–20 prosenttia synnyttäneistä ja heidän puolisoistansa. (THL 2022: Synnytyksen jälkeinen masennus.) Naisten elimistön hormonaaliset muutokset vaihtelevat raskauden, synnytyksen sekä imetyksen myötä. Näillä hormonivaihteluilla on yhteys synnyttäjän mielialamuutoksiin. (Äimä Ry: Synnytyksen jälkeinen masennus.)

Vastasyntyneen varhaisen kiintymis- ja vuorovaikutussuhteen kehitys voi häiriintyä, jos vanhempi sairastuu synnytyksen jälkeiseen masennukseen (Paananen & Pietiläinen & Raussi-Lehto & Äimälä 2017: 603). Tämä altistaa lapsen trauma- ja stressikokemuksille, joiden vaikutukset lapsen kehitykseen ovat laajoja ja pitkäaikaisia (THL 2022: Synnytyksen jälkeinen masennus).

Aikaisemmat tutkimustulokset ovat osoittaneet, että musiikilla on positiivisia vaikutuksia masennukseen. Musiikin kuuntelu aktivoi aivojen palkitsemisjärjestelmää ja vapauttaa dopamiinia. Yhtenä hoitokeinona masennuksen ja ahdistuksen hoidossa on käytetty musiikkiterapiaa. Terapia voi auttaa käsittelemään vaikeita tunteita, joita ei välttämättä kykene viestittämään sanallisesti. Musiikkiterapiaa on käytetty ympäri maailmaa ja sen vaikutuksista on saatu lupaavia tuloksia. (Erkkilä & Tervaniemi 2012.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvailla musiikin vaikutuksia synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Aihe on rajattu musiikin vaikutuksiin lapsen synnyttyä. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tavoitteenamme on tuottaa tietoa kättilötutkinnon opetuksen kehittämisen tueksi. Opinnäytetyö toteutettiin vuoden 2022 aikana. Tutkimustietoa aiheesta oli löydettävissä niukasti, joten aiheen jatkotutkiminen olisi tärkeää.

2 Opinnäytetyön tietoperusta

2.1 Synnytyksen jälkeinen masennus ja herkistyminen

Synnyttäjistä suurin osa kokee jonkinlaista herkistymistä, jonka kesto voi olla muutamasta päivästä noin kahteen viikkoon. Mieliala palautuu usein tämän jälkeen normaaliaksi. (Paananen & Pietiläinen & Raussi-Lehto & Äimälä 2017: 602.) Synnytyksen jälkeistä herkistymistä eli baby bluesia esiintyy noin 50–80 prosentilla synnyttäjistä ja sen tarkoituksena on ohjata synnyttäjää vastaamaan vauvan tarpeisiin ja sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen (THL 2022: Synnytyksen jälkeinen masennus; Äimä Ry: Baby blues). Baby bluesin oireet alkavat usein muutaman päivän kuluessa synnytyksestä ja voimakkaimmillaan oireet ovat 3–5 päivän kuluttua synnytyksen jälkeen. Oireina ovat itkuherkkyys ja nopeat onnesta ahdistukseen vaihtelevat mielialat. (Paananen & Pietiläinen & Raussi-Lehto & Äimälä 2017: 602.) Lisäksi oireena voi olla ruokahaluttomuus ja unihäiriöt. Oireiden jatkuessa, pahentuessa tai tullessa takaisin kyseessä saattaa kuitenkin olla synnytyksen jälkeinen masennus. (Äimä Ry: Baby blues.)

Synnytyksen jälkeinen masennus on tila, joka alkaa noin neljän viikon kuluessa synnytyksestä (Paananen & Pietiläinen & Raussi-Lehto & Äimälä 2017: 602). Synnytyksen jälkeistä masennusta esiintyy Suomessa noin 10–20 prosentilla synnyttäneistä ja heidän puolisoistaan (THL 2022: Synnytyksen jälkeinen masennus). Äideistä masennukseen sairastuu 10–20 % synnyttäneistä ja isistä 8–10 % (Hertzberg 2022). Oireiden vaikeusasteet voivat vaihdella lievistä psykoottiseen masennustilaan (THL Äitiysneuvolaopas 2013: 274). Oireet ovat pitkäkestoisempia ja vakavampia kuin baby bluesissa (Paananen & Pietiläinen & Raussi-Lehto & Äimälä 2017: 602). Synnyttäjän oireina saattaa olla muun muassa väsymystä ja univaikeuksia, ahdistuneisuutta ja huolestuneisuutta, ärtyneisyyttä, epävarmuutta omasta äitiydestä, ylihuolehtivaisuutta vauvasta, paniikkioireita, pakkoajatuksia, seksuaalisten halujen vähentymistä tai katoamista sekä erilaisia fyysisiä oireita (Äimä Ry: Synnytyksen jälkeinen masennus). Synnytyksen jälkeistä masennusta arvioidaan usein käyttämällä EPDS-lomaketta (Edinburgh Postnatal Depression Scale), jonka on kehittänyt Coxin18 työryhmä vuonna 1987 (THL Äitiysneuvolaopas 2013: 275).

Masentuneen vanhemman ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen on tärkeää (Hyytinen & Saisto & Riekkinen 2022). Synnytyksen jälkeinen masennus voi johtaa vastasyntyneen varhaisen kiintymys- ja vuorovaikutussuhteen kehityksen häiriintymiseen. Vauvan perusluottamus jää kehittymättä, jos hän jää ilman vanhempansa

hoivaa, läheisyyttä tai hänen viesteihinsä ei vastata. (Paananen & Pietiläinen & Raussi-Lehto & Äimälä 2017: 603.) Varhaisen kiintymys- ja vuorovaikutussuhteen kehityksen häiriintyminen altistaa lapsen erilaisille trauma- ja stressikokemuksille, joilla on laaja ja pitkäaikainen vaikutus lapsen kehitykseen (THL 2022: Synnytyksen jälkeinen masennus).

Synnytyksen jälkeisen masennuksen synnylle on erilaisia taustatekijöitä ja altistavia tekijöitä. Taustatekijöitä ovat sosioekonomiset tekijät (esimerkiksi yksinhuoltajuus), raskauteen ja synnytykseen liittyvät tekijät, psykiatriset ja psykososiaaliset tekijät, johon liittyvät muun muassa heikko itsetunto tai imetysongelmat sekä vastasyntyneeseen liittyvät tekijät. (Paananen & Pietiläinen & Raussi-Lehto & Äimälä 2017: 603.) Altistavia tekijöitä voi olla esimerkiksi aikaisempi masennus, traumaattinen synnytys, oma varhainen vuorovaikutus, elämänmuutos ja vaikeudet ihmissuhteissa sekä hormonaaliset muutokset (Äimä Ry: Synnytyksen jälkeinen masennus). Synnytyksen jälkeisen masennuksen uusiutumiskiriski on jopa 50–60 % (THL Äitiysneuvolaopas 2013: 274).

Raskaus, synnytys ja imetys aiheuttavat kaikille synnyttäjille nopeita hormonaalisia muutoksia, jotka katsotaan olevan yhteydessä synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Hormonituotanto tapahtuu raskauden aikana istukasta, jolloin munasarjat ovat levossa. Munasarjojen toiminta palautuu hitaasti istukan poistuttua. Synnyttäjän estrogeenihormonitaso romahtaa synnytyksen jälkeen, jonka vaikutuksesta aivojen serotoniinitaso laskee aiheuttaen mielialan laskua. Estrogeenihormonitason laskun lisäksi aivojen serotoniinitasoa laskevat stressihormonien lisääntyminen aivoissa sekä imetystä ylläpitävät hormonit. (Äimä Ry: Synnytyksen jälkeinen masennus.)

Synnytyksen jälkeistä masennusta hoidetaan psykososiaalisella tuella, psykoedukation (koulutuksellinen terapia) avulla, tukiverkoston vahvistamisella sekä lääkehoidolla riippuen masennuksen vaikeusasteesta. Vertaistuki on hyvä lisä synnytyksen jälkeisen masennuksen hoidossa, mutta vertaistuki ei voi olla ainoa hoitomuoto. (Hyytiäinen & Saisto & Riekkinen 2022.)

2.2 Masennus ja musiikkiterapia

Masennus on yleinen mielenterveyden häiriö, josta kärsii noin 6 % väestöstä. Masennus ilmenee yleisimmin tunne-elämässä, ajattelussa ja toimintakyvyssä. Kehon toimintojen muutokset kuten unettomuus, ruokahalun muutokset, väsymys sekä painon vai-

telut ovat myös yleisiä masentuneella ihmisellä. Masennus luokitellaan lievästä psykoottiseen masennustilaan oireiden vakavuuden perusteella. Psykoterapia ja lääkehoito ovat yleisimmät hoitomenetelmät masennuksen hoidossa. (Rovasalo 2022.)

Musiikki on ollut osa ihmisten vuorovaikutusta ja ilmaisua jo pitkän ajan. Musiikilla on sekä emotionaalisia että fysiologisia vaikutuksia, erityisesti mielimusiikin kuuntelu aktivoi aivojen tunne- ja palkitsevuusmekanismeja. Musiikki vaikuttaa muun muassa tunteisiin, mielialaan, tunteiden säätelyyn, vireystilaan sekä sykkeeseen. (Erkkilä & Tervaniemi 2012.)

Musiikkiterapia on koettu olevan hyvä lähestymistapa masennuksen hoidossa, sillä se mahdollistaa sanattoman, emotionaalisen ilmaisun ja vuorovaikutuksen. Suomalainen tutkimus on todistanut, että masennuksen tavanomaiseen hoitoon musiikkiterapia lisätynä, on ollut merkittävästi tehokkaampaa. (Erkkilä & Tervaniemi 2012.) Musiikkiterapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, mikä perustuu tieteelliseen tutkimukseen. Musiikin eri elementtejä, kuten rytmiä, harmoniaa ja äänensävyä hyödynnetään vuorovaikutuksen keskeisenä välineenä yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Musiikkiterapiaa voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmäterapiana ja sitä voidaan käyttää sekä pääasiallisena hoitomuotona että osana muita hoitomuotoja. Psykkisten, fysiologisten, neurologisten sekä sosiaalisten oireiden ja sairauksien hoidossa musiikkiterapialla voidaan saavuttaa positiivisia tuloksia. Musiikkiterapia ei edellytä musiikillisia taitoja. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015a.)

Jo toisen maailmansodan jälkeen musiikkiterapia on ollut Yhdysvalloissa tunnettu hoitomuoto. Musiikki koettiin keinona selviytyä sodan aiheuttamista henkisistä ja fyysisistä traumaista. Suomessa musiikkiterapiaa on käytetty noin 70 vuotta psykiatrisena hoitomuotona psyykkisissä sairauksissa. (Huttunen & Kalska 2020: 393–394.) Musiikkiterapian menetelmät ovat syntyneet erilaisista perinteistä, kuten käyttäytymis-, psykoanalyttisista, humanisista tai kasvatuksellisista terapiamuodoista. Terapian tavoitteena on edistää terveyttä terapeuttisesti musiikin, ihmisten ja refleksien avulla. (Aalbers & Fusar-Poli & Freeman & Spreen & Ket & Vink & Maratos & Crawford & Chen & Gold 2017). Laulaminen, musiikin kuuntelu, soittaminen, improvisointi, liikkuminen musiikin tahtiin, laulujen tekeminen, musiikkimaalaus sekä fysioakustinen hoito ovat musiikkiterapiassa hyödynnettäviä menetelmiä (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015a).

Musiikkiterapiaa on käytetty varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen perheissä, joissa on ilmennyt biologisista, psyykkisistä tai sosiaalisista syistä johtuvia varhaiseen vuorovaikutukseen liittyviä riskitekijöitä. Vanhemmat ovat varhaisessa vanhemmuudessa

vastaanottavaisempia ja herkempiä, jonka vuoksi asioiden työstäminen terapeuttisessa suhteessa on mahdollista. Musiikkiterapian tarkoituksena on vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukeminen lapsen kehitystä korjaavasti tai ennaltaehkäisevästi. Terapiassa tuetaan vanhemman ja lapsen välistä tunneyhteyttä turvallisessa ja hyväksyvässä hoivan tilassa. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015b.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvailla musiikin vaikutuksia synnytyksen jälkeisen masennukseen lapsen syntymän jälkeen. Tavoitteenamme on tuottaa tietoa kättilötutkinnon opetuksen kehittämisen tueksi.

Opinnäytetyössämme etsitään vastausta seuraavaan kysymykseen:

1. Miten musiikki vaikuttaa synnytyksen jälkeiseen masennukseen lapsen syntymän jälkeen?

4 Opinnäytetyön menetelmät

4.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Opinnäytetyömme perustuu laadulliseen tutkimukseen. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on menetelmäsuuntaus, jonka tarkoituksena on ymmärtää kohteen laatua, merkityksiä sekä ominaisuuksia kokonaisvaltaisesti. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on ihminen, hänen elämänsä sekä niiden merkitykset. (Kylmä & Juvakka 2007: 16, 26.) Laadullinen tutkimus koostuu aiemmin tehdyistä tutkimuksista, teorioista, empiirisistä aineistoista sekä tutkimusten tekijöiden omista ajatuksista ja päättelyistä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

4.2 Aineistonkeruumenetelmät

Opinnäytetyömme toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi kirjallisuuskatsauksen muoto, jonka idea perustuu tutkimuskysymykseen. Sitä on käytetty paljon hoitotieteellisissä ja terveystieteellisissä tutkimuksissa niin itsenäisenä tutkimusmenetelmänä kuin osana tutkimusta. Luonteeltaan kirjallisuuskatsaus on aineistolähtöistä ja ilmiön kuvaamista. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen

vaiheita on neljä: tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen sekä tuotetun tuloksen tarkasteleminen. (Kangasniemi & Utriainen & Ahonen & Pietilä & Jääskeläinen & Liikanen 2013: 291.)

Tutkimuskysymyksen muodostaminen on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keskeinen ohjaava tekijä. Kysymys on yleensä kysymyksen muodossa ja sitä tarkastellaan yhdestä tai useammasta eri näkökulmasta. Täsmällinen ja rajattu tutkimuskysymys mahdollistaa ilmiön syvällisen tarkastelun. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymys on aineiston valinnan kannalta tärkeässä roolissa. Tarkoituksena on löytää aineisto, joka vastaa tutkimuskysymykseen. (Kangasniemi ym. 2012: 295–296.) Käytimme aineiston valinnassa taulukkoa, joka jäsentää aineistoa ja lisää luotettavuutta. (Liite 2.)

Sopivan aineiston löydettyä siihen perehdytään syvällisemmin ja pohditaan, miten aineistoa hyödynnetään. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen viimeinen vaihe eli tulosten tarkasteleminen sisältää menetelmällisen ja sisällöllisen pohdinnan sekä etiikan ja luotettavuuden arvioinnin. (Kangasniemi ym. 2012: 297.)

4.3 Aineiston keruu

Opinnäytetyömme aineiston keruussa hyödynnettiin systemaattista tiedonhakuja. Systemaattinen tiedonhaku on järjestelmällinen prosessi, jonka tavoitteena on löytää kaikki hyödylliset dokumentit aiheesta. Tiedonhaussa käytettiin tieteellisiä tietokantoja, kuten Cinahlia, Libguidesia, PubMedia sekä MetCat Finnaa. Hakusanat koostuivat tutkimuskysymykseen liittyvistä aiheista. Pyrimme löytämään tietokannoista luotettavia aineistoja, jotka vastaavat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymykseemme. Aineistojen hakuprosessi aloitettiin keväällä ja jatkettiin syksyllä 2022.

Aineistoja haettiin englanniksi ja suomeksi sekä aikarajaukseksi valittiin vertaisarvioituja tutkimuksia 2012–2022 aikaväliltä. Aineiston tuli osittain tai kokonaan käsitellä musiikin hyötyjä synnytyksen jälkeisen masennuksen oireissa lapsen syntymän jälkeen. Tieteellisen tutkimuksen julkaisukanavan taso tuli olla vähintään 1. Pois suljimme aineistot, jotka olivat maksumuurin takana, liian vanhoja, eivät vastanneet tutkimuskysymykseen tai olivat kirjoitettu muulla kielellä, kuin suomeksi tai englanniksi. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit ovat esitelty taulukossa 1.

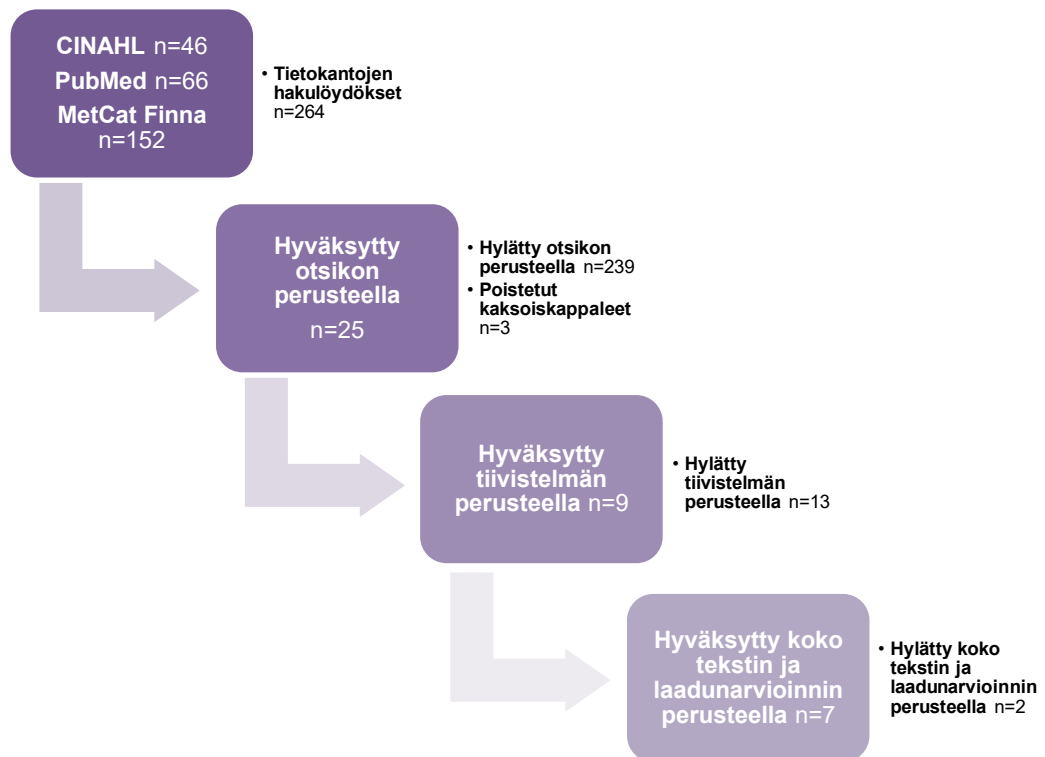
Taulukko 1. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Artikkeli on julkaisu aikavälillä 2012–2022	Artikkeli on julkaisu ennen 2012
Artikkeli on vertaisarvioitu	Artikkelia ei ole vertaisarvioitu
Aineisto on kirjoitettu suomeksi tai englanniksi	Aineisto on kirjoitettu jollain muulla kielellä kuin suomi tai englanti
Aineiston tulee vastata osittain tai kokonaan tutkimuskysymykseen	Aineisto ei vastaa tutkimuskysymykseen
Aineisto on maksuton	Aineisto on maksullinen
Aineisto on kokonaan luettavissa	Aineisto ei ole kokonaisuudessaan luettavissa

Aineistonhaussa käytimme hakusanoina muun muassa ”music”, ”musiikki” ”mental health”, ”mielenterveys”, ”postpartum”, ”synnytyksen jälkeinen”, ”postpartum depression”, ”music therapy” ja ”benefits”. Lisäksi käytimme ”and”, ”or” ja ”not” tarkenteita rajaamaan ja lisäämään hakutuloksia. Teimme tiedonhausta taulukointia jo hakuprosessin aikana. (Liite 1.)

Hakutuloksia tuli kaikista tietokannoista yhteensä 264, joista otsikon perusteella valikoitiin 25. Tämän jälkeen artikkeleiden tiivistelmät luettiin huolellisesti läpi ja tiivistelmän perusteella valittiin 13 artikkelia. Laadunarvioinnin teimme koko tekstin perusteella seitsemästä (n=7) artikkelista. Aineistohaun eteneminen on kuvattu kuviossa 1. Viiden (n=5) artikkelin julkaisukanavan taso oli vähintään 1. Kahdesta (n=2) artikkelista ei löytynyt julkaisukanavan tasoa Julkaisufoorumin haun kautta (Julkaisufoorumi), mutta artikkeleiden julkaisukanava on kansainvälisesti tunnettu ja artikkelit vastasivat hyvin aiheeseemme ja tutkimuskysymykseemme. Opinnäytetyöhömme hyväksyimme 7 artikkelia, jotka ovat esitelty tarkemmin artikkelitaulukossa (Liite 2).

Hakusanat: music, musiikki, mental health, mielenterveys, postpartum, synnytyksen jälkeinen, postpartum depression, music therapy, benefits, postpartum depression treatment



Kuvio 1. Aineistohaun eteneminen

Valitsemastamme aiheesta oli haasteellista löytää artikkeleita, jotka olisivat vastanneet täsmällisesti tutkimuskysymykseemme. Suomenkielisiä tutkimuksia aiheesta ei löytynyt, joten aineistomme koostuu ainoastaan englanninkielisistä artikkeleista.

4.4 Aineisto

Opinnäytetyömme aineisto koostui seitsemästä (n=7) tutkimusartikkelista. Artikkeleista koottiin artikkelitaulukko, joka sisältää tärkeimmät tiedot artikkeleista, kuten tekijä/tekijät, julkaisu vuosi, julkaisu lehti, maa, menetelmät, aineisto, tutkimuksen tarkoitus sekä keskeisimmät tulokset. (Liite 2.) Kaikki valitut artikkelit olivat englanninkielisiä (n=7). Artikkelit luettiin huolellisesti läpi useampaan kertaan ja suomentamisen apuna käytettiin sanakirjaa.

Artikkeleiden toteutusmaina olivat Iso-Britannia (n=3), Saksa (n=1), Sveitsi (n=1), Suomi (n=1) ja Australia (n=1). Aineisto koostui sekä laadullisista että määrällisistä tutkimuksista. Tutkimusotosten määrä vaihteli 27–391 välillä.

4.5 Aineiston analyysi

Noudatimme opinnäytetyössämme aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessia. Sisällönanalyysin avulla aineistoa pyrittiin analysoimaan systemaattisesti ja objektiivisesti. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi, johon sisältyy aineiston pelkistäminen eli redusointi, ryhmittely eli klusterointi sekä käsitteiden muodostaminen eli abstrahointi. Prosessin tavoitteena on luoda kirjallisesti selkeä kuvaus ilmiöstä, jota tutkitaan. (Kylmä & Juvakka 2007: 113, 117–119.)

Aineiston pelkistämällä tarkoitetaan tutkimuksen oleellisten asioiden etsimistä ja tiivistämistä. Tutkimuskysymys ohjaa aineiston pelkistämistä. Ryhmittelyvaihe sisältää aineiston tarkan läpikäynnin ja käsitteiden samankaltaisuuden ja/tai eroavaisuuksien etsimisen. Samankaltaiset ilmaukset muodostavat alaluokkia, jotka nimetään sisältöä kuvaavalla otsikolla. Seuraavaksi luodut alaluokat yhdistetään yläluokiksi, minkä jälkeen yläluokista muodostetaan pääluokkia ja mahdollisesti pääluokista vielä yksi yhtenäinen luokka. Klusteroinnista seuraava vaihe on abstrahointi eli käsitteiden muodostaminen. Abstrahoinnissa alkuperäisistä kielellisistä ilmauksista edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajarvi 2013: 108–112.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysiprosessi alkoi etsimällä aineistoista ilmaisia ja lauseita, jotka vastasivat tutkimuskysymykseemme. Kaikki aineistot olivat englanninkielisiä, joten poimitut ilmaisut tuli kääntää suomeksi. (Taulukko 2.) Pyrimme suomentamaan englanninkieliset lauseet mahdollisimman tarkasti sanakirjaa hyödyntäen. Kokosimme sisällönanalyysiprosessin taulukkoon, joka on esitelty kokonaisuudessaan liitteessä 3.

Taulukko 2. Esimerkki alkuperäisilmauksesta ja suomennoksesta

Alkuperäinen englanninkielinen ilmaisu	Alkuperäinen suomennettu ilmaisu
"Singing was significantly associated with fewer symptoms of postnatal depression..." 1, 150	Laulaminen oli merkitsevästi yhteydessä vähäisempiin synnytyksen jälkeisiin masennusoireisiin

Käännösvaiheen jälkeen sisällönanalyysiprosessia jatkettiin pelkistämällä aineistosta poimitut ilmaisut tiiviiseen muotoon. Pelkistämisen ideana oli tiivistää alkuperäinen ilmaisu pelkistettyyn muotoon säilyttämällä alkuperäisen ilmaisun merkitys. Esimerkki pelkistämisestä alla olevassa taulukossa 3.

Taulukko 3. Esimerkki pelkistetystä ilmaisusta

Alkuperäinen suomennettu ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
Laulaminen oli merkittävästi yhteydessä vähäisempiin synnytyksen jälkeisiin masennusoireisiin	Laulaminen vähentää synnytyksen jälkeisiä masennusoireita

Pelkistämisestä seuraava vaihe sisällönanalyysi prosessissa on klusterointi eli ryhmitely. Klusteroinnin tarkoituksena oli etsiä pelkistetyistä ilmauksista yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia. Yhtäläisyyksien löydettyä pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin alaluokkiin. Alaluokat otsikoitiin sisältöä kuvaavalla otsikolla. Alaluokista muodostimme yläluokkia ja yläluokista yhden yhtenäisen pääluokan. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Esimerkki ala-, ylä- sekä pääluokkien muodostumisesta

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Laulaminen vähentää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita.	Laulamisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen yhteys	Musiikki lievittää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireisiin	Musiikki lieventää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita ja tukee varhaista vuorovaikutussuhdetta
Ensimmäisen laulutunnin jälkeen naiset olivat rennompia, iloisempia ja selväjärkisempiä.	Laulamisen vaikutukset mielialaan		
Luova musiikkiterapia voi tukea vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta.	Musiikkiterapia ja vuorovaikutussuhde	Musiikki tukee varhaista vuorovaikutussuhdetta	
Noin puolet naisista tunsivat olonsa lähemmäksi vauvansa kanssa.	Kiintymyssuhteen vahvistaminen		

5 Tulokset

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli tutkia musiikin mahdollisia vaikutuksia synnytyksen jälkeiseen masennukseen lapsen syntymän jälkeen. Sisällönanalyysiprosessin tuloksena syntyi 26 alkuperäisilmaisua. Alaluokkia muodostui pelkistetyistä ilmauksista (n=26) yhdeksän (n=9). Muodostimme alaluokista kaksi (n=2) yläluokkaa, jotka yhdistimme vielä yhdeksi yhtenäiseksi luokaksi pääluokaksi. Tulokset ovat esiteltä alla yläluokittain. Yläluokkia ovat: musiikki lievittää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita

sekä musiikki tukee varhaista vuorovaikutussuhdetta. Alkuperäisaineistoon viitataan tuloksissa järjestysnumeroilla, jotka ovat esitetty artikkelitaulukossa. (Liite 2.) Viittauksissa esitetään myös sivunumero, josta alkuperäisilmaisu on peräisin.

Tutkimuskysymys: Miten musiikki vaikuttaa synnytyksen jälkeiseen masennukseen lapsen syntymän jälkeen?

5.1 Musiikki lievittää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita

Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa nousi esille musiikki synnytyksen jälkeisen masennuksen oireiden lievittäjänä. Yläluokka koostuu kuudesta (n=6) alaluokasta: laulamisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen yhteys, musiikin ja synnytyksen jälkeisen masennuksen yhteys, laulamisen vaikutukset hyvinvointiin, laulamisen vaikutukset mielialaan, äitiyden varmuuden vahvistaminen sekä musiikkiterapia ja masennus. Alaluokat muodostuivat pelkistetyistä ilmauksista (n=19). Tämän yläluokan muodostuminen on kuvattu taulukossa 5.

Taulukko 5. ”Musiikki lievittää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita” -yläluokan luokittelua

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Laulaminen vähentää synnytyksen jälkeisiä masennusoireita. 1; 150	Laulamisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen yhteys	Musiikki lievittää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita
Päivittäinen laulaminen vauvoille vähentää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita sekä kohentaa hyvinvointia ja itsetuntoa. 1; 151		
Ryhmälaulutyöpajat voivat nopeuttaa toipumista synnytyksen jälkeisen masennuksen oireista. 4; 120		
Lauluinterventiot voivat nopeuttaa synnytyksen jälkeisen masennuksen oireista toipumista. 4; 120		
Lauluinterventio on tehokas keino keskivaikeista ja vaikeista synnytyksen masennuksen oireista kärsivillä äideillä. 3; 11		
Musiikin kuunteleminen vähentää synnytyksen jälkeisiä masennusoireita. 1; 151	Musiikin ja synnytyksen jälkeisen masennuksen yhteys	
Kenguruhoidon ja musiikin yhdistäminen voi vähentää äitien ahdistusta. 5; 359		
Äidin laulaminen päivittäin vauvalle on enemmän yhteydessä synnytyksen jälkeiseen hyvinvointiin kuin pelkkä musiikin kuuntelu. 1; 151	Laulamisen vaikutukset äidin hyvinvointiin	
Naiset olivat tietoisempia omista tunteistaan ja hyvinvoinnistaan. 2; 124		
Laulaminen auttoi äitejä löytämään kadotetun itsetunnon ja tarkoituksen. 3; 7		
Musiikillinen vuorovaikutus vaikuttaa positiivisesti äidin hyvinvointiin jo tunnin aikana. 7; 11		
Lauluryhmän tilaisuudet äidin omaa aikaa. 3; 6		
Laulaminen parantaa äidin mielialaa. 5; 369	Laulamisen vaikutukset äidin mielialaan	
Ensimmäisen laulutunnin jälkeen naiset olivat rennompia, iloisempia ja selväjärkisempiä. 2; 124		
Naiset tunsivat laulutunneilla mukavuutta ja nautintoa. 2; 125		
Laulun positiiviset vaikutukset äidin emotionaaliseen tilaan varhaisessa synnytyksen jälkeisessä vaiheessa. 7; 13		
Aktiveetit (laulaminen, leikkiminen) lisäsivät positiivisia tunteita ja autoivat uusia äitejä haastavina aikoina. 3; 6		
Laulaminen helpotti äidin huolenaiheita varhaisesta äitiydestä. 3; 9		
Luova musiikkiterapia voi lievittää keskosten vanhempien mielialaoireita sairaalahoidon aikana. 6; 16	Musiikkiterapia ja mieliala	

Laulaminen vauvoille on merkittävästi yhteydessä vähäisempiin synnytyksen jälkeisiin masennusoireisiin (1; 150, 151). Laulutyöpajat voivat nopeuttaa äitien toipumista synnytyksen jälkeisen masennuksen oireista (4; 120) ja erityisen tehokkaaksi työpajat osoittautuivat keskivaikeista ja vaikeista oireista kärsiville äideille (3; 11). Musiikin kuunteleminen voi vähentää synnytyksen jälkeisiä masennusoireita (1; 151), mutta päivittäisellä laulamisella voi olla enemmän yhteyttä synnytyksen jälkeiseen mielenterveyteen ja hyvinvointiin (1; 151).

Äidit raportoivat laulamisen parantavan heidän mielialaansa (5; 369). Laulamisella koettiin olevan yhteys äitiyden myötä kadotetun itsetunnon ja tarkoituksen muodostamiseen (3; 7). Naiset kokivat olonsa mukavaksi ja he olivat tietoisempia omista tunteistaan ja hyvinvoinnistaan jo ensimmäisellä tunnilla (2; 124, 125, 7; 11). Laulutunnin jälkeen he tunsivat olonsa merkittävästi rennommiksi, iloisemmiksi ja selväjärkisemmiksi kuin ennen laulutunnin alkua (2; 124). Lauluryhmiin osallistuvat naiset kokivat laulutilaisuudet heidän omana aikansa eikä heidän vauvoilleen suunniteltuna toimintana (3; 6).

Äidin emotionaaliseen tilaan vaikutti positiivisesti varhaisessa synnytyksen jälkeisessä vaiheessa toteutettu lauluinterventio (7; 13). Äitiyden varmuuden vahvistamiseksi laulaminen koettiin helpottavan äidin huolenaiheita varhaisesta äitiydestä ja auttoivat äitejä haastavina aikoina (3; 9, 6). Luovan musiikkiterapian, äänitetyn musiikin ja äidin laulun yhdistäminen kenguruhoiton kanssa voi vähentää äitien kokemaa ahdistusta (5; 369). Keskosten vanhempien ahdistus-, stressi-, ja masennusoireita voidaan lievittää luovaa musiikkiterapiaa hyödyntäen sairaalahoidon aikana (6; 16).

5.2 Musiikki tukee varhaista vuorovaikutussuhdetta

Varhainen vuorovaikutussuhde esiintyy myös usein kirjallisuuskatsauksen tuloksissa. Yläluokka koostuu kolmesta (n=3) alaluokasta: kiintymyssuhteen vahvistaminen, laulaminen ja varhainen vuorovaikutussuhde sekä musiikkiterapia ja vuorovaikutussuhde. Alaluokat muodostuivat seitsemästä (n=7) pelkistetystä ilmauksesta. Tämän yläluokan muodostuminen on kuvattu taulukossa 6.

Taulukko 6. ”Musiikki tukee varhaista vuorovaikutussuhdetta” -yläluokan luokittelua

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Noin puolet naisista tunsivat olonsa läheisemmäksi vauvansa kanssa. 2; 125		
Ryhmälauluinterventiot vähentävät synnytyksen jälkeisen masennuksen kohtalaisia ja vaikeita oireita vahvistamalla äidin ja vauvan vuorovaikutussuhdetta. 3; 10	Kiintymyssuhteen vahvistaminen	
Musiikillinen vuorovaikutus vaikuttaa positiivisesti kiintymyssuhteeseen interventiotunnin aikana. 7; 11		
Laulun positiiviset vaikutukset kiintymyssuhteeseen varhaisessa synnytyksen jälkeisessä vaiheessa. 7; 13	Laulaminen ja varhainen vuorovaikutussuhde	Musiikki tukee varhaista vuorovaikutussuhdetta
Päivittäinen laulaminen kohentaa äidin ja vauvan vuorovaikutussuhdetta. 1; 151		
Luova musiikkiterapia voi tukea vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta. 6; 11		
Vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta voi tukea luovalla musiikkiterapialla. 6; 16	Musiikkiterapia ja vuorovaikutussuhde	

Laulaminen on yhteydessä kohentuneeseen vuorovaikutukseen ja kiintymyssuhteeseen äidin ja vauvan välillä (1; 151, 2; 125). Luovalla musiikkiterapialla on myös koettu olevan positiivisia vaikutuksia vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen tukemiseksi (6; 1, 16). Ryhmälauluinterventiot vähentävät synnytyksen jälkeisiä kohtalaisia tai vaikeita oireita tavallista hoitoa nopeammin, sillä laulaminen menetelmänä vahvistaa äidin ja vauvan välistä yhteyttä (3; 10). Lauluun perustuva interventio, joka oli toteutettu varhaisessa synnytyksen jälkeisessä vaiheessa, koettiin parantavan äidin ja vauvan välistä kiintymyssuhdetta (7; 13). Äidit kokivat musiikkiavusteisen vuorovaikutuksen vaikuttavan myönteisesti kiintymykseen vauvaa kohtaan jo lauluinterventiotunnin aikana (7; 11).

6 Pohdinta

6.1 Tulosten pohdinta

Kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella musiikki vaikuttaa synnytyksen jälkeiseen masennukseen lievittäen sen oireita ja tukemalla varhaista vuorovaikutusta äidin ja lapsen välillä. Nämä tulokset vahvistavat aikaisempien tutkimusten tuloksia musiikin ja masennuksen yhteydestä sekä musiikkiterapian hyödyistä.

Tulosten mukaan laulamisaella on selvä yhteys synnytyksen jälkeisen masennuksen oireisiin. Laulaminen vähentää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita, kohentaa synnyttäjien hyvinvointia ja itsetuntoa sekä vahvistaa äitiyttä. Ryhmälaulutyöpajat vaikuttavat myös synnytyksen jälkeiseen masennukseen nopeuttamalla oireista toipumista sekä tuomalla äideille omaa aikaa. Nämä tulokset vahvistavat sitä, että musiikilla on vaikutuksia ihmisten mielialaan, tunteisiin, tunteiden säätelyyn, vireystilaan ja sykkeeeseen (Erkkilä & Tervaniemi 2012). Luovalla musiikkiterapialla on myös tulosten perusteella positiivisia vaikutuksia synnyttäjän mielialaan, mikä tukee aikaisempaa tutkimustietoa musiikkiterapian vaikutuksista masennukseen (Erkkilä & Tervaniemi 2012).

Varhaisen vuorovaikutussuhteen tukeminen on tärkeää lapsen normaalin kehityksen kannalta (THL 2022) Musiikkiterapiaa on hyödynnetty varhaisen vuorovaikutuksen tukemisessa perheissä, joissa on varhaiseen vuorovaikutukseen liittyviä riskitekijöitä (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015b). Kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella laulamisaella ja luovalla musiikkiterapialla voidaan vahvistaa vuorovaikutus- ja kiintymyssuhdetta. Saksalaisessa lauluinterventioon perustuvassa tutkimuksessa (Wulff & Hepp & Wolf & Fehm & Schaal 2021) huomattiin, että jo varhaisessa syntymän jälkeisessä vaiheessa toteutetulla lauluinterventiolla on positiivisia vaikutuksia äidin ja vauvan väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Varhaisessa vanhemmuudessa vanhemmat ovat vastaanottavaisempia ja herkempiä, jolloin varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen on mahdollista lapsen kehitystä korjaavasti tai ennaltaehkäisevästi (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015b).

Kirjallisuuskatsauksen aineistossa puhutaan paljon synnytyksen jälkeisen masennuksen oireista ja musiikin vaikutuksista niihin. Tutkimuksiin osallistujilla oli herkistymisen tai synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita, mutta oireita ei ole kuitenkaan tarkemmin eritelty artikkeleissa. Kirjallisuuskatsauksen aineistosta ainoastaan yhdessä tutkimusartikkelissa (Kehl & La Marca-Ghaemmaghami & Haller & Pichler-Stachl & Bucher & Bassler & Haslbeck 2021) puhuttiin musiikkiterapian yhteydestä molempien vanhempien masennusoireisiin sekä vuorovaikutussuhteeseen. Musiikin yhteyttä puolison masennusoireisiin ja vuorovaikutussuhteeseen vauvan kanssa olisi hyvä tutkia enemmän, sillä isien syntymän jälkeinen masentuneisuuden esiintyvyys on 8—10 % (Hertzberg 2022).

6.2 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyömme toteutettiin hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen ja kunnioittaen alkuperäisten tutkimusten tekijöiden työtä asianmukaisilla viittauksilla ja kuvauksilla.

Viittauksissa noudatimme Metropolian kirjallisen työn ohjeita. Noudatimme opinnäytetyössämme tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, kuten rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkaavaisuutta tutkimusta tehdessämme. Opinnäytetyömme suunnittelu-, toteutus- ja raportointivaiheessa syntyneet tietoaineistot tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Opinnäytetyömme on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joten emme tarvitse tutkimuslupia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6–7.)

Hyödynsimme tutkimuksessamme tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä arviointi-, tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Opinnäytetyömme ei sisällä rahoituslähteitä ja muita tutkimuksen suorittamisen kannalta merkittäviä sidonnaisuuksia, joita tarvitsisi ilmoittaa asianosaisille tai tutkimukseen osallistuville. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6–7.)

Opinnäytetyömme eettisyyttä lisää Turnitin plagiointitunnistusjärjestelmä. Käytimme plagiointitunnistusjärjestelmää jo suunnitelmavaiheessa sekä ennen varsinaisen opinnäytetyömme julkaisua.

6.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Luotettavuus on keskeinen osa tutkimusta. Arvioimme opinnäytetyömme luotettavuutta laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerejä noudattaen. Kriteerejä ovat vahvistettavuus, uskottavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007: 127.)

Opinnäytetyömme tutkimuskysymys, joka on selkeästi muotoiltu ja esitetty, lisää työmme luotettavuutta. Kirjallisuuskatsauksen menetelmäosan selkeä kuvaus ja läpinäkyvyys ovat myös merkittävässä osassa luotettavuuden arvioinnissa. (Kangasniemi ym. 2013: 297–298.) Tutkimusprosessin aikana laaditut tiedonhaku-, artikkeli-, ja analyysitaulukot lisäävät opinnäytetyömme vahvistettavuutta ja siirrettävyyttä, koska lukija voi nähdä miten tekijät ovat päätyneet tuloksiinsa ja johtopäätöksiinsä sekä lukija saa riittävästi tietoa tutkimuksiin osallistujista ja toimintaympäristöstä. (Kylmä & Juvakka 2007: 128). Opinnäytetyömme uskottavuutta lisää se, että työ on toteutettu kahden opiskelijan toimesta ja opinnäytetyön toteutus alusta loppuun on kestänyt useamman kuukauden.

Osallistuimme opinnäytetyömme suunnittelu- ja toteutusvaiheessa opettajien järjestämiin työpajoihin, kuten tiedonhaku-, kirjallisuuskatsaus- ja laadullisen tutkimuksen menetelmäpajaan. Työpajoihin osallistuminen lisäsi tiedollista osaamistamme ja antoi työkaluja opinnäytetyömme toteuttamiseen.

Aineiston huolellinen valikointi luotettavista lähteistä ja niiden arviointi on tärkeää tutkimusta laadittaessa. Valitsimme opinnäytetyöhömmä artikkeleita, jotka vastaavat tutkimuskysymykseemme sekä annettuihin kriteereihin. Artikkeleiden julkaisutason tarkistimme Julkaisuforumin kautta. Seitsemästä (n=7) artikkelista kolmen (n=3) lehden julkaisutaso on yksi ja kahden (n=2) julkaisutaso 2. Kahdesta (n=2) artikkelista ei ollut saatavilla lehden julkaisutasoa, mikä on yksi luotettavuuden heikentävä tekijä. Lehdet, joista ei ollut saatavilla julkaisutasoa ovat kuitenkin ammattilehtiä.

Luotettavuutta heikentäviä tekijöitä ovat myös, että tämä opinnäytetyö on tekijöiden ensimmäinen tieteellisin menetelmin toteutettu työ. Lisäksi haasteita loi opinnäytetyön aineisto koostuminen vain englanninkielisistä artikkeleista, sillä kummankaan opinnäytetyötä tekevän tekijän äidinkieli ei ole englanti. Käännösvirheet ovat tämän vuoksi mahdollisia.

6.4 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan tehdä kaksi johtopäätöstä:

1. Musiikki vaikuttaa positiivisesti synnytyksen jälkeisen masennuksen oireisiin lapsen syntymän jälkeen.
2. Varhaista vuorovaikutusta voi tukea laulamisen ja luovan musiikkiterapian avulla.

6.5 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön perusteella ehdotetaan seuraavia jatkotutkimusehdotuksia:

1. Miten musiikin eri menetelmät vaikuttavat synnytyksen jälkeiseen masennukseen?
2. Miten musiikilla voi vaikuttaa puolison synnytyksen jälkeiseen masennukseen?

Lähteet

Aalbers, Sonja & Fusar-Poli, Laura & Freeman, Ruth E & Spreen, Marinus & Ket, Johannes C.F & Vink, Annemiek C & Maratos, Anna & Crawford, Mike & Chen, Xi Jing & Gold, Christian 2017. Music therapy for depression. Cochrane database of systematic reviews.

Erkkilä, Jaakko & Tervaniemi, Mari 2012. Musiikkiterapia masennuksen hoidossa. Lääkärilehti 67. 21/2012. 1656–1661. Luettavissa verkossa <<https://www.laakarilehti.fi/pdf/2012/SLL212012-1656.pdf>>.

Hertzberg, Tove 2022. Synnytyksen jälkeinen masennus. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa verkossa <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00505>>. Viitattu 19.10.2022.

Huttunen, Matti & Kalska, Hely 2020. Psykoterapiat. Duodecim. 393–394.

Hyytinen, Piia & Saisto, Terhi & Riekkö, Tiina 2022. Raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen ja ahdistuksen hoito. THL. Äitiys- ja lastenneuvola. Viitattu 13.10.2022.

Julkaisufoorumi. Julkaisukanavahaku. Luettu 22.9.2022 Saatavilla: <<https://www.tsv.fi/julkaisufoorumi/haku.php?lang=>>>.

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

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Paananen, Ulla & Pietiläinen, Sirkka & Raussi-Lehto, Eija & Äimälä, Anna-Mari 2017. Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Helsinki: Edita. 602—603.

Rovasalo, Aki 2022. Masennustila eli depressio. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 25.1.2022. Verkkodokumentti. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389>>.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Laadullisen tutkimuksen elementit. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkkodokumentti. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2_2.html>. Viitattu 29.3.2021.

Suomen musiikkiterapiayhdistys ry 2015a. Musiikkiterapia. Verkkodokumentti. <<https://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia>>. Viitattu 26.9.2022.

Suomen musiikkiterapiayhdistys ry 2015b. Varhainen vuorovaikutus. Verkkodokumentti. <<https://www.musiikkiterapia.net/index.php/38-musiikkiterapia-eri-asiakasryhille/87-varhainen-vuorovaikutus>>. Viitattu 22.10.2022.

THL = Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

THL 2013. Äitiysneuvolaopas – Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Kansallinen Äitiys-
huollon Asiantuntijaryhmä (kirj.). Klemetti, Reija & Hakulinen-Viitanen, Tuovi (toim.).
Tampere.

THL 2022. Synnytyksen jälkeinen masennus. Verkkodokumentti.
<[https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neu-
volatyon-sisallot-ja-menetelmat/synnytyksen-jalkeinen-masennus](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neu-
volatyon-sisallot-ja-menetelmat/synnytyksen-jalkeinen-masennus)>. Viitattu 26.9.2022.

TENK – Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen louk-
kausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudis-
tettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 16.9.2022.

Äimä Ry. Baby blues. <<https://aima.fi/baby-blues/>>. Viitattu 25.3.2022.

Äimä Ry. Synnytyksen jälkeinen masennus. <[https://aima.fi/synnytyksenjalkeinen-ma-
sennus/](https://aima.fi/synnytyksenjalkeinen-ma-
sennus/)>. Viitattu 24.3.2022.

Liite 1. Tiedonhakupöytäkirja

Käytetty tietokanta	Hakupäivämäärä	Hakusanat	Rajaukset	Osumat	Otsikon perusteella valittu	Tiivistelmän perusteella valittu	Koko tekstin perusteella valittu
CINALH	13.9.2022	music AND postpartum	Julkaisu- vuosi 2012– 2022	39	6	2	2
CINAHL	13.9.2022	"postpartum depression treatment" AND "music therapy"	Julkaisu- vuosi 2012- 2022 Peer review Full text	7	0	0	0
PubMed	13.9.2022	music AND benefits AND postpartum		3	0	0	0
PubMed	13.9.2022	music AND postpartum	Julkaisu- vuosi 2012– 2022 Full text	44	11	6	4
PubMed	15.9.2022	music AND "postpartum depression"	Julkaisu- vuosi 2012– 2022	19	7	3	3

MetCat Finna	31.3.2022	musiikki AND masennus AND "syntymän jälkeinen"		0	0	0	0
MetCat Finna	31.3.2022	musiikki AND masennus		2	0	0	0
MetCat Finna	31.3.2022	music AND postpartum AND "postpartum depression"	Julkaisu- vuosi 2020– 2022 Vertaisarvi- oitu englanti	150	1	1	1

Liite 2. Artikkelitaulukko

Numero	Tekijät, vuosi, artikkelin nimi, maa	Lehti	Menetelmät, aineisto	Tutkimuksen tarkoitus	Keskeisimmät tulokset
1.	Fancourt D., Perkins, R. 2017 "Associations between singing to babies and symptoms of postnatal depression, wellbeing, self-esteem and mother-infant bond" Iso-Britannia	Public Health Julkaisutaso: tietoa ei saatavilla	Määrällinen tutkimus, joka toteutettiin vastamalla nimettömään verkkokyselyyn. Tulokset ovat analysoitu käyttäen eri muuttujien vaikutusta selittävään aiheeseen (regressioanalyysi). Otoksessa 391 äitiä, joiden keski-ikä oli 31,8 vuotta ja vauvojen ikä 4–40 viikkoa.	Tutkimuksessa selvitettiin, onko olemassa yhteyttä vauvoille laulamisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen, hyvinvoinnin, itsetunnon ja äiti-lapsi kiintymyssuhteen välillä. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin musiikin kuuntelun ja muiden musiikillisten aktiviteettien yhteyttä.	Laulavilla äideillä oli selvästi vähemmän synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita. Lisäksi laulaminen kohensi hyvinvointia, itsetuntoa ja äiti-lapsi kiintymyssuhdetta.
2.	Reilly, Nicole & Turner, Gemma & Taouk, Jamilie & Austin, Marie-Paule 2018 "Singing with your baby': an evaluation of group singing sessions for	Archives of Women's Mental Health	Laadullinen tutkimus, joka toteutettiin vastamalla Quick Mood Scale (QMS) -kyselyyn. Lisäksi naiset ovat vastanneet ennen jokaista musiikkituokiota sekä musiikkituokion jälkeen Visual Analogue Scale	Tutkimuksen tarkoituksena oli täydentää vähäistä kirjallisuutta lauluhoitojen käyttämisestä äiti-lapsi yksikön hoito-ohjelmassa.	Jo ensimmäisen lauluokion jälkeen naiset ovat raportoineet olleensa rennompia ja hyväntuulisempia.

	women admitted to a specialist mother-baby unit” Australia	Julkaisutaso: tietoa ei saatavilla	(VAS) -kyselyyn. Osallistujien on tullut osallistua vähintään yhteen musiikkituokioon 12 viikon ohjelmassa. Tulokset ovat analysoitu tilastollisesti. Otoksessa 27 naista, joiden keski-ikä oli 33,4 vuotta ja vauvojen keski-ikä 22,3 viikkoa. Naiset ovat tutkimuksen aikaan hoidossa äiti-lapsi yksikössä masennuksen vuoksi.		
3.	Perkins, Rosie & Yorke, Sarah & Fancourt, Daisy 2018 ”How group singing facilitates recovery from the symptoms of postnatal depression: a comparative qualitative study” Iso-Britannia	BMC Psychology Julkaisutaso: 1	Laadullinen tutkimus, jossa naiset ovat suorittaneet 10 viikkoa kestäneen ohjelma joko lauluryhmässä tai luovassa leikkiryhmässä osana laajempaa satunnaistettua kontrolloitua tutkimusta. Tulokset analysoitu induktiivisen teemaattisen analyysillä. Otoksessa 54 äitiä, jotka ovat synnyttäneet 0–40	Kolmiosaisen satunnaistetun kontrolloidun tutkimuksen tarkoituksena on osoittaa, että lauluryhmä äideille ja vauvoille voi johtaa nopeampaan synnytyksen jälkeisen masennuksen keskivaikeista oireista toipumiseen kuin yleinen hoiva.	Tutkimuksessa erotui viisi piirrettä ryhmälaulusta: tarjoaa aidon sosiaalisen ja monikulttuurisen luovan kokemuksen, kyvyn rauhoittaa vauva, tarjota äidille hänen tarvitsemaansa omaa aikaa, helpottaa saavutuksen ja identiteetin tunteita sekä tukea äiti-lapsi suhdetta.

			viikkoa aikaisemmin, äidit ovat kokeneet synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita ja saaneet vähintään 10 pistettä EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) -kyselyssä.		
4.	Fancourt, D. & Perkins, R. 2018 "Effect of singing interventions on symptoms of postnatal depression: three-arm randomised controlled trial" Iso-Britannia	The British Journal of Psychiatry Julkaisutaso: 2	Kontrolloitu tutkimus, jossa äidit ovat jaettu satunnaisesti kolmeen eri 10 viikkoa kestäväseen ryhmään: ryhmälaulupajaan, luova leikki -ryhmään sekä tavallista huolenpitoa saavaan ryhmään. Tulokset analysoitu tilastollisesti. Otoksessa 134 synnytyksen jälkeisen masennuksen oireista kokevia äitejä, jotka ovat synnyttäneet viimeisen 40 viikon aikana.	Tutkimuksessa arvioitiin, voiko uusi psykososiaalinen interventio vähentää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita.	Ryhmäluonteiset laulupajat voivat auttaa nopeuttamaan toipumista synnytyksen jälkeisen masennuksen keskivaikeissa oireissa.
5.	Kostilainen, Kaisamari & Mikkola, Kaija & Erkkilä, Jaakko & Huotilainen, Minna	Nordic Journal of Music Therapy	Laadullinen ja määrällinen kontrolloitu tutkimus, jossa äidit ovat jaettu satunnaisesti toi-	Tutkimuksessa selvitettiin kenguruhoitoa aikana laulamisen	Laulaminen kenguruhoitoa aikana vaikutti positiivisesti äitien mielialaan sekä

	2020	Julkaisutaso: 2	<p>minta- ja kontrolliryhmään. Toimintaryhmässä musiikkiterapeutti ohjannut äitejä hyräilemään tai laulamaan vauvalle kenguruhoidon yhteydessä. Kontrolliryhmässä ei rohkaistu eikä ohjattu laulamaan tai hyräilemään kenguruhoidon yhteydessä. Tulokset analysoitu ryhmittelemällä.</p> <p>Otoksessa 36 äitiä, jotka jaettu toimintaryhmään (n = 24) ja kontrolliryhmään (n = 12). Vauvojen sikiöikä 33–40 viikkoa ennen syntymää.</p>	vaikutuksia äidin hyvinvointiin ja äiti-lapsi suhteeseen ennenaikaisen syntymän jälkeen	tuki äiti-lapsi suhdetta
	Suomi				
6.	Kehl, Selina M. & La Marca-Ghaemmaghami, Pearl & Haller, Marina & Pichler-Stachl, Elisabeth & Bucher, Hans Ulrich & Bassler, Dirk & Haslbeck, Friederike B.	International Journal of Environmental Research of Public Health	Laadullinen ja määrällinen testitutkimus, jossa osallistujat jaettiin musiikkiterapiaryhmään ja kontrolliryhmään. Tutkimustulokset analysoitiin tilastollisesti sekä teemoittelevan analyysin mukaisesti.	Tutkimuksessa selvitettiin voiko luovalla musiikkiterapialla lievittää vanhempien ahdistusta, stressiä ja masennuksen oireita sekä tukea vuorovaikutusta heidän ennenaikaisesti syntyneen vauvansa kanssa.	Tutkimustulokset tukevat oletusta musiikkiterapian potentiaalista lievittää ennenaikaisesti syntyneen vauvan vanhempien ahdistus-, stressi- ja masennusoireita sekä tukea vanhemman ja
	2021	Julkaisutaso: 1			

	<p>“Creative Music Therapy with Premature Infants and Their Parents: A Mixed-Method Pilot Study on Parents’ Anxiety, Stress and Depressive Symptoms and Parent-Infant Attachment”</p> <p>Sveitsi</p>		<p>Otoksessa 16 paria, joista 10 paria valittiin musiikkiterapiaryhmään ja 6 kontrolliryhmään.</p>		<p>vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta.</p>
7.	<p>Wulff, Verena & Hepp, Philip & Wolf, Oliver T. & Fehm, Tanja & Schaal, Nora K.</p> <p>2021</p> <p>“The influence of maternal singing on well-being, postpartum depression and bonding – a randomised, controlled trial”</p> <p>Saksa</p>	<p>BMC Pregnancy and Childbirth</p> <p>Julkaisutaso: 1</p>	<p>Kontrolloitu tutkimus, jossa naiset jaettu satunnaisesti kokeelliseen ja kontrolliryhmiin. Tutkimustulokset analysoitu tilastollisesti.</p> <p>Otoksessa 120 naista, jotka jaettu kokeelliseen (n = 59) ja kontrolliryhmiin (n = 61).</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko äitilapsi lauluinterventiolla vaikutusta äidin hyvinvointiin, masennusoireisiin sekä kiintymyssuhteeseen ensimmäisen kolmen kuukauden aikana syntymän jälkeen.</p>	<p>Tutkimustulokset osoittivat, että varhaisessa syntymän jälkeisessä vaiheessa toteutettu lauluinterventiolla on positiivisia vaikutuksia äitien kortisolitasoihin sekä emotionaaliseen tilaan. Äidin ja lapsen välinen kiintymyssuhde parantui.</p>

Liite 3. Luokittelu

Alkuperäinen ilmaisu	Suomennettu ilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
<i>"Singing was significantly associated with fewer symptoms of postnatal depression..." 1; 150</i>	Laulaminen oli merkittävästi yhteydessä vähäisempiin synnytyksen jälkeisiin masennusoireisiin.	Laulaminen vähentää synnytyksen jälkeisiä masennusoireita.	Laulamisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen yhteys	Musiikki lieventää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita.	Musiikki lieventää synnytyksen jälkeisen ma-
<i>"...that daily singing to babies is associated with fewer symptoms of postnatal depression and higher levels of wellbeing, self-esteem..." 1; 151</i>	Päivittäinen laulaminen vauvoille on yhteydessä vähäisempiin synnytyksen jälkeisiin masennusoireisiin ja kohentuneeseen hyvinvointiin, itsetuntoon...	Päivittäinen laulaminen vauvoille vähentää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita sekä kohentaa hyvinvointia ja itsetuntoa.			
<i>"Overall, this study suggests that 10-week programmes of group singing workshop could help speed the recovery from symptoms of PND among new mothers." 4; 120</i>	Kaiken kaikkiaan tämä tutkimus viittaa siihen, että 10 viikkoa kestävät ryhmälaulutyöpajat voisivat nopeuttaa uusien äitien toipumista synnytyksen jälkeisen masennuksen oireista.	Ryhmälaulutyöpajat voivat nopeuttaa toipumista synnytyksen jälkeisen masennuksen oireista.			

<p><i>"Consequently, evidence that singing interventions could speed the rate of recovery in women affected by symptoms of postnatal depression could have clinical relevance."</i> 4; 120</p>	<p>Näin ollen todisteet siitä, että lauluinterventiot voisivat nopeuttaa synnytyksen jälkeisen masennuksen oireista kärsivien naisten toipumista, voisivat olla kliinisesti merkittäviä.</p>	<p>Lauluinterventiot voivat nopeuttaa synnytyksen jälkeisen masennuksen oireista toipumista.</p>			<p>sennuksen oireita ja tukee varhaista vuorovaiikutussuhdetta.</p>
<p><i>"Further, the singing intervention was shown to be particularly effective for mothers with moderate-severe symptoms of PND (postnatal depression) ..."</i> 3; 11</p>	<p>Lisäksi lauluinterventio osoittautui erityisen tehokkaaksi äideille, joilla oli keskivaikeita ja vaikeita synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita.</p>	<p>Lauluinterventio on tehokas keino keskivaikeista ja vaikeista synnytyksen jälkeistä kärsivillä äideillä.</p>			
<p><i>"Listening was also associated with fewer symptoms of postnatal depression..."</i> 1; 151</p>	<p>Musiikin kuunteleminen liittyi myös vähemmän synnytyksen jälkeisiä masennusoireita...</p>	<p>Musiikin kuunteleminen vähentää synnytyksen jälkeisiä masennusoireita.</p>	<p>Musiikin ja synnytyksen jälkeisen masennuksen yhteys</p>		
<p><i>"...combining kangaroo care and maternal singing, recorded music, and live music therapy can be especially beneficial for mothers by reducing their anxiety levels."</i> 5; 359</p>	<p>Kenguruhoitoon, äidin laulun, äänitetyn musiikin ja elävän musiikkiterapian yhdistäminen voi olla erityisen hyödyllistä äideille vähentämällä heidän ahdistustaan.</p>	<p>Kenguruhoitoon ja musiikin yhdistäminen voi vähentää äitien ahdistusta.</p>			

<p><i>“...the physical act of mothers singing daily to their baby, more than the sound of listening to music alone, could be linked with postnatal mental health and well-being.” 1; 151</i></p>	<p>Äidin päivittäinen laulaminen vauvalleen voisi olla yhteydessä synnytyksen jälkeiseen mielenterveyteen ja hyvinvointiin enemmän kuin pelkkä musiikin kuuntelu.</p>	<p>Äidin laulaminen päivittäin vauvalle on enemmän yhteydessä synnytyksen jälkeiseen hyvinvointiin kuin pelkkä musiikin kuuntelu.</p>	<p>Laulamisen vaikutukset äidin hyvinvointiin</p>		
<p><i>“The majority of the 27 women who participated in the evaluation felt comfortable singing during their first session (...) and made them more aware of their own feelings and sense of wellbeing.” 2; 124</i></p>	<p>Suurin osa 27:stä arviointiin osallistuneesta naisesta tunsi olonsa mukavaksi laulaessaan ensimmäisellä tunnilla ja se sai heidät tietoisemmiksi omista tunteistaan ja hyvinvoinnistaan.</p>	<p>Naiset olivat tietoisempia omista tunteistaan ja hyvinvoinnistaan.</p>			
<p><i>“Singing also appeared to support a reconnection with a sense of self and purpose that had been lost in the transition to motherhood.” 3; 7</i></p>	<p>Laulaminen näytti myös tukevan yhteyden muodostamista itsetuntoon ja tarkoitukseen, joka oli kadonnut äitiyden myötä.</p>	<p>Laulaminen auttoi äitejä löytämään kadotetun itsetunnon ja tarkoituksen.</p>			
<p><i>“...the maternal well-being (...) seems to be positively affected by the music assisted in-</i></p>	<p>Musiikkiavusteinen vuorovaikutus näyttää vaikuttavan positiivisesti äidin hyvinvointiin</p>	<p>Musiikillinen vuorovaikutus vaikuttaa positiivisesti äidin hyvinvointiin jo tunnin aikana.</p>			

<i>teraction during the intervention session.” 7; 11</i>	interventiotunnin aikana.				
<i>“First, women in the singing group perceived the session as a time for mothers and not only an activity designed for their baby.” 3; 6</i>	Lauluryhmän naiset pitivät tilaisuutta äidin omana aikana eikä heidän vauvalleen suunniteltuna toimintana.	Lauluryhmän tilaisuudet äidin omaa aikaa.			
<i>“...the singing sessions also emerged as a form of ‘me time’, where the mothers could do an activity for themselves.” 3; 6</i>	Laulutilaisuudet muodostuivat ‘minä aikana’, jossa äidit voivat toimia itselleen.				
<i>“The mothers reported maternal singing as (...) improving mothers mood.” 5; 369</i>	Äidit kertoivat äidin laulamisen parantavan äidin mielialaa.	Laulaminen parantaa äidin mielialaa.			
<i>“Immediately following their first 1-hour singing session, women reported feeling significantly more relaxed, more cheerful and more clear-headed</i>	Hetki ensimmäisen tunnin kestäneen laulutunnin jälkeen naiset raportoivan olleensa huomattavasti rennompia, iloisempia ja selväjärkempiä kuin ennen tunnin alkua.	Ensimmäisen laulutunnin jälkeen naiset olivat rennompia, iloisempia ja selväjärkempiä.			

<p><i>than they did just before the session began.” 2; 124</i></p>			<p>Laulamisen vaikutukset äidin mieli-alaan</p>		
<p><i>“Women who participated in the singing programme reported high levels of comfort and enjoyment in the sessions...” 2; 125</i></p>	<p>Lauluohjelmaan osallistuneet naiset kertoivat kokeneensa tunneilla suurta mukavuutta ja nautintoa.</p>	<p>Naiset tunsivat laulutunneilla mukavuutta ja nautintoa.</p>			
<p><i>“... that an early postpartum singing-based intervention led to positive immediate effects (...) as well as an improved maternal emotional state...” 7; 13</i></p>	<p>Varhaisessa synnytyksen jälkeisessä vaiheessa toteutettu laulun perustuva interventio johti positiivisiin välittömiin vaikutuksiin, sillä se paransi äidin emotionaalista tilaa.</p>	<p>Laulun positiiviset vaikutukset äidin emotionaaliseen tilaan varhaisessa synnytyksen jälkeisessä vaiheessa.</p>			
<p><i>“...the activities were perceived as enhancing positive emotions (sub-themes ‘singing feels good’ and ‘playing feels good’). Indeed, the activities were seen as particularly uplifting or supporting in the context of a challenging time in new motherhood.” 3; 6</i></p>	<p>Aktiviteettien koettiin lisäävän positiivisia tunteita (alateemat 'laulaminen tuntuu hyvältä' ja 'leikkiminen tuntuu hyvältä'). Aktiviteetit nähtiin erityisesti kohottavina tai tukevinä keinoina haastavina aikoina uudessa äitiydessä.</p>	<p>Aktiviteetit (laulaminen, leikkiminen) lisäsivät positiivisia tunteita ja auttoivat uusia äitejä haastavina aikoina.</p>	<p>Äitiyden varmuuden vahvistaminen.</p>		

<p><i>“For the mothers, singing appeared to offer an immersive experience that provided some relief from the practical and emotional concerns of early motherhood.” 3; 9</i></p>	<p>Laulaminen näytti tarjoavan äideille kiehtovan kokemuksen, joka helpotti varhaisen äitiyden käytännöllisiä ja emotionaalisia huolenaiheita.</p>	<p>Laulaminen helpotti äidin huolenaiheita varhaisesta äitiydestä.</p>			
<p><i>“...this study’s results support the assumption that CMT (creative music therapy) may have the potential to alleviate symptoms of anxiety, depression and stress in premature infants’ parents during their hospitalization...” 6; 16</i></p>	<p>Tämän tutkimuksen tulokset tukevat oletusta, että luovalla musiikkiterapialla voi olla potentiaalia lievittää ahdistus-, masennus- ja stressioireita keskosvauvojen vanhemmilla sairaalahoidon aikana.</p>	<p>Luova musiikkiterapia voi lievittää keskosten vanhempien mielialaoireita sairaalahoidon aikana.</p>	<p>Musiikkiterapia ja mieliala</p>		
<p><i>“Around half the women who participated (56 %) reported that the session made them feel closer to their baby...” 2; 125</i></p>	<p>Noin puolet tunnille osallistuneista naisista (56 %) raportoivat tunteensa olonsa lähemmäksi vauvansa kanssa.</p>	<p>Noin puolet naisista tunsivat olonsa lähemmäksi vauvansa kanssa.</p>			
<p><i>“...to describe the specific features of community group singing intervention known to</i></p>	<p>Kuvata yhteisön ryhmälauluinterventioiden erityispiirteitä, joiden tiedetään vähentävän</p>	<p>Ryhmälauluinterventiot vähentävät synnytyksen jälkeisen masennuksen</p>	<p>Kiintymyssuhteen vahvistaminen</p>		

<p><i>reduce moderate-severe symptoms of PND more rapidly than usual care: (...) (5) singing as a means of enhancing the mother-baby bond.” 3; 10</i></p>	<p>syntymän jälkeisen masennuksen kohtalaisia tai vaikeita oireita tavalista hoitoa nopeammin: laulaminen keinona vahvistaa äidin ja vauvan välistä yhteyttä.</p>	<p>kohtalaisia ja vaikeita oireita vahvistamalla äidin ja vauvan vuorovaikutussuhdetta.</p>			
<p><i>“...the attachment towards the baby seems to be positively affected by the music assisted interaction during the intervention session.” 7; 11</i></p>	<p>Musiikkiavusteinen vuorovaikutus näyttää vaikuttavan positiivisesti kiintymykseen vauvaa kohtaan interventiotunnin aikana.</p>	<p>Musiikillinen vuorovaikutus vaikuttaa positiivisesti kiintymyssuhteeseen interventiotunnin aikana.</p>		<p>Musiikki tukee varhaista vuorovaikutussuhdetta.</p>	
<p><i>“The present study showed that an early postpartum singing-based intervention led to positive immediate effects (...) as well as an improved (...) mother-infant attachment...” 7; 13</i></p>	<p>Tämä tutkimus osoitti, että varhaisessa synnytyksen jälkeisessä vaiheessa toteutettu lauluun perustuva interventio paransi äiti-lapsi-kiintymyssuhdetta.</p>	<p>Laulun positiiviset vaikutukset kiintymyssuhteeseen varhaisessa synnytyksen jälkeisessä vaiheessa.</p>	<p>Laulaminen ja varhainen vuorovaikutussuhde</p>		
<p><i>“...that daily singing to babies is associated (...) higher levels of (...) perceived mother-infant bond.” 1; 151</i></p>	<p>Päivittäinen laulaminen vauvoille on yhteydessä kohentuneeseen äidin ja vauvan väliseen koettuun vuorovaikutukseen.</p>	<p>Päivittäinen laulaminen kohentaa äidin ja vauvan vuorovaikutussuhdetta.</p>			

<p><i>“The qualitative inquiry confirmed that CMT (creative music therapy) can support the parent-infant relationship.” 6; 1</i></p>	<p>Laadullinen tutkimus vahvisti, että luova musiikkiterapia voi tukea vanhemman ja vauvan välistä suhdetta.</p>	<p>Luova musiikkiterapia voi tukea vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta.</p>	<p>Musiikkiterapia ja vuorovaikutussuhde</p>		
<p><i>“...this study’s results support the assumption that CMT (creative music therapy) (...) may thereby support the parent-infant bonding process...” 6; 16</i></p>	<p>Tämän tutkimuksen tulokset tukevat oletusta, että luova musiikkiterapia voi näin ollen tukea vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta.</p>	<p>Vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta voi tukea luovalla musiikkiterapialla.</p>			