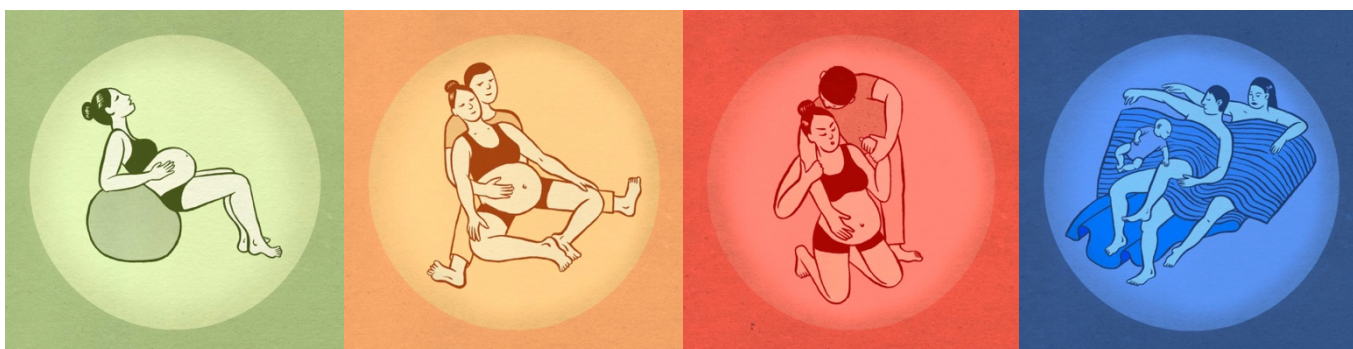


Test af musikprogram til brug under graviditet, fødsel og i den første tid med barnet.

Af Birgitte Folmann



Maj 2019
Fødeafdelingen Vest, Regionshospitalet Herning
Zen Spaces, Musikløsninger til sundhedsvæsenet
Forskning, Innovation, Videreuddannelse, UC SYD

Denne rapport er en del af afprøvningen af et specialudviklet musikprogram til brug i forbindelse med forberedelse til fødsel, under fødslen og til tiden med det nyfødte barn. Test af musikprogrammet er et samarbejde mellem Zen Spaces, v. Jesper Stockholm, der har udviklet musikprogrammet, og jordemødre og kommende forældre på Fødeafdeling Vest.

Musikprogrammet styres via app'en Sound Aid udviklet af Zen Spaces, og det er stillet til rådighed for brugerne i 3 måneder under afprøvningen. Programmet er bygget op af 12 musiklister, som understøtter faserne omkring fødslen og tiden umiddelbart efter, hvor forældre og barn har brug for roligt nærvær og søvn.

Programmet er inddelt i 4 sektioner: Ro, Rytme, Fødsel og Sov godt.

Første sektion består af musiklister med instrumentalmusik ('ambient mood', 'nordic chill' og 'global hymns'), der er tiltænkt at skabe en blid wellness-atmosfære og skabe en hjemlig atmosfære. Det er skabt med henblik på at give tryghed og ro gennem fødslen, og er med henblik på at skabe en positiv og rar stemning, der kan give parret mulighed for at 'lande' mentalt og følelsesmæssigt på fødestuen i den tidlige del af fødslen. Rytme-musiklisterne i sektion 2 er mere dynamiske og inviterer til at bevæge sig, danse, sætte sang eller lyde til ve-arbejdet ('moving body', 'good times', og 'tribal power'). Musikken i sektion 3 er sammensat med det formål, at kvinden under presseperioden kan være mere tilstede i kroppen og være i stand til at slippe spændinger. I denne fase er der både brug for aktivitet når hun presser og afslapning mellem veerne. Sidste musikliste i sektion 3 er udviklet med henblik på at understøtte de positive følelser i den første tid lige efter fødslen ('deep opening', 'breathe. Push. Relax' og 'Love is alive'). 'Sov godt'-musiklisterne i fjerde sektion tilstræber at danne en nærværende 'boble', der giver ro og afskærmning til afslapning og søvn ('sweet dreams', 'wings of sleep' og 'womb scape')

Forældrene, der har afprøvet programmet er blevet rekrutteret gennem deres egne jordemødre i 'kendt jordemoder'-ordningen, hvor de har gået til graviditetsundersøgelse og forberedelse. Denne rekruttering er sket ca 4-5 uger før fødslen. 10 par er løbende blevet rekrutteret i to forskellige geografiske områder. Af forskellige årsager har flere dog reelt ikke brugt programmet, så ud af de 10 rekrutterede har det kun været muligt at lave to semi-strukturerede interviews og 2 mere uformelle interviews/samtaler om erfaringerne med programmet. Interview's er foretaget enten i parrets hjem, på hospitalet eller over telefonen. Jeg har talt med både førstegangsmødre og flergangsmødre, samt en enkelt far. Tre informanter har født på hospitalet og en fødte hjemme. Nærværende rapport er lavet på baggrund af disse interviews,

suppleret med forsknings-litteratur indenfor anvendelse af musik som intervention i forbindelse med graviditet og fødsel.

Baggrund

Udgangspunktet for udviklingen og afprøvningen af musikprogrammet var de erfaringer og forskningsresultater, der kom ud af projektet: Nye standarder for rum på hospitalet/Den interaktive barselsstue og erfaringer fra projektet omkring Fremtidens Fødemiljø. I det førstnævnte projekt var brugen af musikprogrammerne ikke genstand for en selvstændig undersøgelse, fordi den indgik som en del af den helhed, der var skabt med den nye patientstue. Alligevel var der en klar indikation af, at forældre og personale, der brugte den interaktive patientstue, var positive over musikken på barselsstuen. Mange havde musikken kørende i baggrunden under hele indlæggelsen (også om natten), og fx angav forældrene at "musikken fuldender helheden", at "musikken stresser af" og flere angav også, at musikken var med til at give ro og var en positiv distraktion fra lydende fra hospitalet, der godt kan være afskrækkende. I forbindelse med innovationsprojektet omkring fremtidens fødemiljø var musik¹ ligeledes en del af helheden, dvs. blev anvendt som underlægning til videoprojektionerne af stemninger i rummet. Foruden positive erfaringer, fremkom der i forbindelse med udviklingen af fremtidens fødemiljø og den interaktive barselsstue, ønsker om mere forskellig slags musik, dvs. ikke kun afslappende musik, men også musik man kan bevæge sig til. Desuden fremkom en ide om, at musikken på fødestuen/barselsstuen har potentiale til at kunne anvendes som et 'instrument' i sig selv eller som en selvstændig intervention, for at reducere spændinger, smerter og stress i forbindelse med fødslen.

Musik som intervention – hvad siger forskningen?

Fra forskning omkring brugen af musik indenfor medicinske specialer ved vi, at brugen af musik kan reducere patienters ængstelse, stress og oplevet smerte post-operativt og under forløb, der er forbundet med ubehag (se fx Hole, Hirsch and Ball 2015; Nilsson 2008; Chafin and Gerin 2004 og Knight 2001). Selvom graviditet og fødsel overvejende opleves som en positiv livsoplevelse, står den gravide og hendes partner overfor mange nye forandringer og udfordringer, ikke mindst oplever mange uro og bekymring for fødselens varighed og smerterne, der kommer, hvilket kan føre til følelsesmæssig stress og ubehag (Wulff et al 2017). Studier viser imidlertid, at musik-interventioner i graviditeten og under fødslen, kan reducere smerte og anspændthed, samt øge kvindens velbefindende og give en bedre oplevelse af forløbet uafhængig af fødselsmåde (Chang, Chen, og Huang 2008; Kushnir, Friedman og Ehrenfeld 2012; Liu, Chang

¹ Denne musik var dog ikke fra det testede musikprogram, men fra firmaet Musicure og lyde fra naturen fra naturfotograf Morten Hilmers optagelser.

og Chen 2010; Shobeiri, Khaledi, og Masoumi 2016; Wulff et al 2017). I 2018 publicerede forskere et review og en meta-analyse om teknikker til afslapning og smertekontrol under fødsler (Smith et al 2018, se også Dekker 2018), og denne meta-analyse inkluderede studier, der handlede om musik interventioner. I analysen var der således inkluderet 3 RCT-studier, der sammenlignede mennesker, der havde været eksponeret for musik under fødslen med en kontrolgruppe, der ikke blev eksponeret, i 3 forskellige lande. I to af studierne angav kvinderne i 'musikgruppen' signifikant lavere oplevet smerteintensitet i den latente del af fødslen, men ikke lavere intensitet i den aktive fase, sammenlignet med kvinderne i kontrolgruppen. Det ene studie ud af de tre RCT'er fandt, at musik intervention også nedbragte niveauet af ængstelse (anxiety level) – særligt i transitionsfasen (Smith et al 2018). Ingen af studierne 'målte' på patient tilfredshed, deres følelse af kontrol med situationen og deres overordnede oplevelse af fødslen. Disse mere kvalitative indikatorer er derimod inkluderet i et review fra 2014 (Hollins Martin 2014), hvor 5 studier af kvinders oplevelse med musik under og efter fødslen, indgår. Kvinderne i disse 5 studier har alle født uden medicinsk smertelindring. I 4 ud af 5 studier gav musik-interventionen kvinderne en bedre oplevelse af fødslen og scorede lavere i forhold til smerteintensitet i den aktive fase af fødslen, sammenlignet med de kvinder, der ikke blev udsat for musikken (Hollins Martin 2014). Det sidste review jeg vil nævne er publiceret ultimo 2018 (Chuang et al 2018) og inkluderer 5 RCT eller kvasi-eksperimentelle studier, heraf 2 studier, der ikke er inkluderet i Cochrane meta-analysen (Smith et al 2018). I dette review indgår 392 førstegangsfødende; 197 der har været eksponeret for musik under fødslen og 195 i kontrolgrupper. Konklusionen er, at musik reducerer oplevelsen af smerte og ængstelse, og derfor bør indgå som en del af omsorgen for fødende kvinder (Chuang et al 2018). Interessant er det, at i det ene af studierne, der indgår i Chuang et al's review, ser musikken ud til at have en effekt også selvom eksponeringen stopper, således fortsætter kvinderne i musikgruppen med at score lavere, hvad angår oplevelsen af smerte (Choubsaz et al 2018). I studiet bliver kvinderne spurgt én time efter fødslen om deres oplevelse af sværhedsgraden af deres fødsel. Kvinderne i musik-interventionsgruppen angav deres fødsler som signifikant mindre besværlige end kvinderne i kontrolgruppen. På en skala fra 1-10, hvor slet ikke besværligt er 1 og en meget svær fødsel er 10, scorede musik-gruppen 6,6 og kontrolgruppen 8,1.

Resultater af afprøvningen

"Vi kan virkelig anbefale musikken – det burde være et tilbud til alle"

Overordnet set, så var alle de interviewede glade for at have været med i afprøvningen og de havde alle haft glæde af musikken. De beskriver i forskellige vendinger, hvordan musikken var med til at give ro og afslapning, mere kontrol og muligheden for at være 'til stede' på en anden måde. Alle informanter er vant til at lytte til musik i deres hjem. I forbindelse med afprøvningen har de alle fire ligeledes lyttet til musikken

fra app'en og anvendt den som afslapningsmusik i den sidste del af graviditeten. To informanter nåede ikke at anvende musikken ret meget under fødslen, og 3 ud af de 4 anvendte kun musikken som baggrundsmusik. Én af informanterne anvendte både musikken aktivt til bevægelse og som baggrund under fødslen.

Introduktion af musikprogrammet i graviditeten

Alle informanter i afprøvningen havde anvendt programmet inden fødslen. Én af kvinderne fortæller: "jeg havde brugt musikprogrammet inden fødslen, hvor jeg havde lyttet det hele igennem. Og sat plusser og minusser i folderen ved det jeg synes var godt og skidt. Og ved det, jeg kunne mærke i min krop, der gav mig ro og gav mig indre ro. Jeg tænkte også på, hvad der var godt for mig og for Jesper".

Alle kvinderne var glade for muligheden for at lære musikken at kende i graviditeten, men to fortalte på hver deres måde, at det heller ikke skal introduceres for tidligt: "Man skal ikke nå at blive træt af det – det er fint, at det blev introduceret til sidst i graviditeten", som den ene angav.

Musik til afslapning og afledning

Informanterne i undersøgelsen var enige om, at de mest brugbare musik-liste var under temaerne 'ro' og 'sov godt'. Som én af kvinderne sagde: "Jeg brugte det mest som afslapning med numre fra temaet 'ro'. Jeg havde ikke lyst til at skifte undervejs. For det var den stille musik, der var rart for mig". Det gode ligger i det rolige og som det ses ud af citatet også, at informantene kunne vælge og finde ud af, hvad der var bedst for hende. En anden sagde om udbuddet af musik: "Det er et super godt tilbud, at der er lavet en 'playliste' med roligt musik i programmet. Det er et meget bedre alternativ end det vi selv ville kunne finde. Jeg har mediteret før til musik og musikken i programmet mindede mig om det. Det giver en form for ro, at der er noget, der bryder tavsheden i pauserne".

En af kvinderne beskrev også musikken som noget der gav fornemmelsen af en "lukket helhed", noget der omslutter én og giver en rigtig god stemning. For én var det også vigtigt, at musikken ikke var påtrængende, men alligevel var der i baggrunden: "Når det er midt om natten, så er det rart at der er noget lyd – noget god musik...altså i baggrunden".

Nogle af kvinderne kan slet ikke genkalde sig, at have lyttet til musik gennem fødslen: Jeg husker ingen lyde fra fødslen, selvom musikken kørte hele vejen igennem – måske var der larm i mit hoved. Jeg føler jeg larmede helt vildt. Men jeg sagde åbenbart ingenting (fik jeg at vide bagefter). Det tilskriver jeg musikken, ...altså at jeg kunne gå ind i mig selv...". Musikken har altså for hende betydet, at hun kunne gå ind i sig selv og være i kontakt med sig selv. Kvinden, der fødte hjemme havde bagefter fødslen spurgt sin mor og sin mand om de kunne huske 'lydtapetet' i form af musikken fra programmet: "min mor var hjælper, men

hun kan slet ikke huske musikken. Hun lagde ikke mærke til det. Men når hun tænker efter, så synes hun det var en dejlig rolig kulisse”.

Musik til ve-arbejdet – det stille animerer også til at være aktiv

Den informant, der havde anvendt musikken aktivt, havde valgt musik fra sektion 1; det mere stille musik, idet hun angav at musikken under temaet 'rytme' (sektion 2) "var der lidt for meget gang i". Hun havde mest brug for at vugge stille gennem veerne og derfor passede musikken fra temaet 'ro' fint til det. Parret havde anvendt musikken både under veerne derhjemme og inde på fødestuen, hvilket kvinden angav som en stor fordel: "musikken gjorde det mere afslappende og gav lyst til at bevæge mig". Til sidst i fødslen, hvor kvinden lå på fødesengen, havde musikken virket meget som en "afledning". Hun husker ikke anden lyd end musikken under presseveerne. Parret fortsatte med at høre det samme tema i timerne efter fødslen, fordi de havde udvalgt det de bedst kunne lide.

Musik efter fødslen

Flere af kvinderne i undersøgelsen havde ikke fået brugt musikprogrammet efter fødslen. Én fortæller dog: "jeg har brugt programmet efter fødslen – særligt på dage, hvor jeg har haft brug for ro og for at slappe af, fordi baby var så urolig. Det var fra 'Sov godt'-temaet". Andre angiver, at det er svært at håndtere iPad'en med en nyfødt på armen og derfor har de ikke fået det anvendt. En anden fortæller, at hun glemte det eftersom hun aldrig kom til at bruge det under fødslen.

Musikprogrammet og app'ens anvendelighed

Med hensyn til funktionaliteten og brugervenligheden, så var der overvejende positive tilbagemeldinger. Flere angav, at det var nemt at navigere i programmet og ret 'intuitivt' at betjene app'en. Tre ud af fire efterspurgte, at programmet kunne ligge på deres mobiltelefon i stedet for. Én sagde: "hvis det kunne ligge på min mobil ville jeg have brugt det mere. Så kunne jeg også lytte på mine mange gåture". Flere angav ligeledes, at iPad'en er svær at håndtere efter fødslen. Én fortæller, at der var tekniske vanskeligheder på fødestuen, så de måtte nøjes med lyden direkte fra iPad'en, men at det alligevel havde været rart med musikken. Én efterspurgte, at det var lettere at skifte i sangene. Hun mente der kunne være godt at kunne skifte hurtigt og eventuelt at trække numrene ned, så man kunne generere sin egen musikliste. Flere angav, at det var godt, at musiklisterne var så forskellige, fordi vi jo har en subjektiv smag og "hvad der virker for den ene fødende, virker måske ikke for den næste". Én kunne kun li' musikken med lyd og ikke de sange, der var lagt ind, hvor der blev sunget ord.

Hvis musik skal være et værktøj i værktøjskassen

Det er vigtigt at fastslå, at undersøgelsen/afprøvningen af musikprogrammet ikke er en egentlig forskningsundersøgelse, men en sondering af anvendeligheden af Zen Spaces musikprogram til gravide, fødende og nybagte forældre. På baggrund af afprøvningen og resultaterne fra tidligere forskning kan det alligevel konkluderes, at musikprogrammet har potentiale til at skabe positive distraktioner for den fødende og hendes partner/hjælpere, skabe ro og en stemning, der giver mulighed for at være tilstede og samtidig være koncentreret om 'arbejdet' under fødslen. Musikprogrammet er designet til at indgå under alle fødselsfasen, men afprøvningen viser, at testpersonerne vælger musikken fra temaet 'ro' – også når de skal bevæge sig under fødslen. Det er tydeligt, at lydene fra musikken er ambiente – altså at de har en 'omslutningseffekt', der giver ro og virker godt på den måde, at musikken virker beroligende og distraherende. Musikken fylder så at sige rummet, og bliver en slags klangbund for det som sker under fødslen, uden at fylde for meget.

Flere angiver, at det at kunne anvende musik som distraktion, smertelindring og som beroligelse, ikke er noget man taler om med andre gravide om eller får information om fra sin jordemoder (bortset fra ved rekrutteringen til denne undersøgelse). Flere informanter var positivt overraskede over, at musikken faktisk havde en effekt og ville ønske det blev tydeligere italesat, hvilke gavnlige virkninger musik kan have under en fødsel. Undersøgelsen viser også, at tekniske vanskeligheder og den manglende tilgængelighed på mobiltelefonen, kan være en barriere for at anvende programmet. Jordemødrene kan spille en afgørende rolle for at stimulere og opfordre til brugen af musik, men det vil kræve en større – mere generaliseret indsats med fokus på musikkens gavnlige effekter og anvendelighed, samt forskningen på området. Det vil også være optimalt med en egentlig forskningsundersøgelse af oplevelsen af musikprogrammet, men det vil forlange, at hele personalegruppen inddrages, så det er muligt at indhente data indenfor en overskuelig tidsramme. Erfaringen fra denne test viser, at det er svært at få fat i familierne, når de først er kommet på den anden side af fødslen. Der må desuden forventes, at programmet af forskellige årsager ikke bliver anvendt, så for at få volumen på en eventuel forskningsundersøgelse, vil det være en fordel at have flere med i afprøvningen.

Tak til jordemødrene for at have besværet med at rekruttere og indsamle samtykke, og tak til familierne for at stille op til afprøvningen og til interviews bagefter.

Referencer:

- Chafin S, Roy M, Gerin W. (2004). Music can facilitate blood pressure recovery from stress. *Br J Health Psychol.* 2004;9:393–403.
- Chang M Y, Chen C H, Huang K F. (2008) Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. *J Clin Nurs.* 2008;17:2580–2587.
- Chuang, Chen, Lee, Chen, Tu og Wu (2018). Music Intervention for Pain and Anxiety Management of the Primiparous Women During Labour: A Systematic Review and Meta-Analysis. DOI - 10.1111/jan.13871 *Journal of Advanced Nursing*
- Choubsaz M, Rezavand N, Bayat A, Farhadi K, Amirifard N. (2018). Comparison between the effect of ear plug and music in reducing anxiety in patients undergoing elective cesarean section under spinal anesthesia. *Kuwait Medical Journal* 50:37–42.
- Dekker, R. (2018). Music for Pain Relief During Labor. <https://evidencebasedbirth.com/music-for-pain-relief-during-labor/>
- Hole J, Hirsch M, Ball E. (2015). Music as an aid for postoperative recovery in adults: a systematic review and meta-analysis. *Lancet.* 2015;386:1659–1671.
- Hollis Martin, CJ (2014). A narrative literature review of the therapeutic effects of music upon childbearing women and neonates. *Complementary Therapies in Clinical Practice.* 2014 Nov;20(4):262-7. doi: 10.1016/j.ctcp.2014.07.011
- Knight W E, Rickard N S. (2001). Relaxing music prevents stress-induced increases in subjective anxiety, systolic blood pressure, and heart rate in healthy males and females. *J Music Ther.* 2001;38:254–272
- Kushnir J, Friedman A, Ehrenfeld M. (2012). Coping with preoperative anxiety in cesarean section: physiological, cognitive, and emotional effects of listening to favorite music. *Birth.* 2012;39:121–127.
- Liu Y H, Chang M Y, Chen C H. (2010). Effects of music therapy on labour pain and anxiety in Taiwanese first-time mothers. *J Clin Nurs.* 2010;19:1065–1072.
- Nilsson U. (2008). The anxiety-and pain-reducing effects of music interventions: a systematic review. *AORN J.* 2008;87:780–807.
- Smith CA, Levett KM, Collins CT, Armour M, Dahlen HG, Sukanuma M. (2018). Relaxation techniques for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2018, Issue 3. Art. No.: CD009514. DOI: 10.1002/14651858.CD009514.pub2
- Shobeiri F, Khaledi S, Masoumi S Z. (2016). The effect of music therapy counseling on sleep quality in pregnant women. *Int J Med Res Health Sci.* 2016;5:408–416.
- Wulff V, Hepp P, Fehm T, Schaal NK. (2017). Music in Obstetrics: An Intervention Option to Reduce Tension, Pain and Stress. *Geburtshilfe Frauenheilkd.* 2017;77(9):967–975. doi:10.1055/s-0043-118414