

POSTPARTUM PERİNEAL AĞRI YÖNETİMİNDE PERİNEAL MASAJ VE SICAK-SOĞUK UYGULAMANIN ETKİSİ

THE EFFECT OF PERINEAL MASSAGE AND HOT-COLD APPLICATION ON POSTPARTUM PERINEAL PAIN MANAGEMENT

Şeyma KARABULUT BOZAL ¹

¹ İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ebelik Bölümü, Malatya, Türkiye

ÖZET

Perineal ağrı; pelvik bölgede damar hasarı, enfeksiyon, hematoma, laserasyon veya epizyotomi nedeniyle ortaya çıkan durumdur. Doğumdan sonra görülen, annenin klinik durumu, vitamin ve mineral yetmezliği, hijyen eksikliği, annenin oturma-kalkma pozisyonu ve yorgunluk gibi faktörlerde doğum sonu perineal ağrıyı etkileyen faktörlerdendir. Perineal ağrı, özellikle postpartum ilk 3 gün boyunca, ağrılı idrar yapma, konstipasyon, hareket kısıtlılığı ve emzirme gibi günlük aktiviteleri olumsuz etkilemektedir ve tedavisinde birçok non-farmakolojik tedavi kullanılmaktadır. Masaj, sıcak ve soğuk uygulamalar ağrıyı hafifletme ve iyileşmeyi hızlandırma özelliğine sahiptir. Perineal masaj, sıcak uygulama ve masaj+sıcak uygulamasının, ağrının azaltılmasında, doğum sonu konforu ve memnuniyetinin artırılmasında etkili olduğu saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Ebe, Masaj, Perine, Soğuk, Sıcak.

ABSTRACT

Perineal pain is a condition that occurs due to vascular damage, infection, hematoma, laceration, or episiotomy in the pelvic area. Factors such as the clinical condition of the mother, vitamin and mineral deficiency, lack of hygiene, sitting-standing position of the mother and fatigue after childbirth are among the factors affecting postpartum perineal pain. Perineal pain, especially during the first 3 postpartum days, negatively affects daily activities such as painful urination, constipation, restricted movement and breastfeeding, and many non-pharmacological treatments are used in its treatment. Massage, hot and cold applications have the property of relieving pain and accelerating recovery. Perineal massage, hot application and massage +hot application have been found to be effective in reducing pain and increasing postpartum comfort and satisfaction.

Keywords: Cold, Hot, Midwife, Massage, Perineum.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Şeyma KARABULUT BOZAL, Yüksek Lisans Öğrencisi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ebelik Bölümü, Malatya, Türkiye. E-mail: bozalkarabulutseyma@gmail.com

Bu makaleye atıf yapmak için / Cite this article: Karabulut Bozal Ş. (2022). Postpartum Perineal Ağrı Yönetiminde Perineal Masaj ve Sıcak-Soğuk Uygulamanın Etkisi. *The Journal of World Women Studies*, 7(1), 45-50. <http://doi.org/10.5281/zenodo.7459901>

GİRİŞ

Perine, önde simfizis pubis, arkada koksiks ve yanlarda tuber iskiyadikalar arasında kalan bölgedir. Tuber iskiyadikalardan uzanan hayali horizontal çizgi ile perinede iki üçgen yapı oluşur (Gamze, 2023). Doğum sonrası genital ve pelvik ağrı, annelerin önemli bir yüzdesi için bir yıldan uzun süredir devam etmektedir (Paterson et al., 2009). Perineal ağrı, doğum esnasında oluşan perineal travmanın, doğum sonrası insizyon bölgesinde oluşabilecek enfeksiyon ve daha birçok faktörün sebep olduğu ağrı tipidir. Perineal travmanın en önemli komplikasyonlarına bakıldığında başta perineal ağrının geldiği görülmektedir (Elmas, 2019). Perine ağrısı, önemli sayıda doğum sonrası kadını olumsuz etkileyebilecek ciddi bir durumdur. Ebeler ve hemşireler de dâhil olmak üzere sağlık uzmanları, hastanede bu süre boyunca günde 24 saat kadınlara destek olmaya hazırdır ve doğum sonrası kadınlar için perine ağrısının yönetimine yardımcı olmak için ideal bir konumdadır (Elmas, 2019).

Kadınların doğum, doğum ve doğum sonrası dönemde bakımının nasıl sağlandığı, şiddetli perine travmasının ardından yeni bir benlik algısını nasıl oluşturdukları ve yeniden keşfetmeleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Şiddetli perine travması ve buna bağlı doğum sonrası problem yaşayan kadınlar, annelikleri sürecinde vücut sınırları üzerinde bir değişime uğrarlar ve perinelerine yönelik travma, içsel olanın dışsal hale geldiği ve benlik algılarında sürekli bir değişim meydana getiren geniş bir fiziksel açılma ile sonuçlanır (Priddis et al., 2014).

Birçok primipara kadın, doğumdan sonraki ilk yıl boyunca perineal yaralanmalara bağlı ağrıdan dolayı problem yaşarlar. On kadından birinin, doğumdan sonraki bir yıl içinde perine ağrısı ile ilgili problemler yaşadığı belirlenmiştir. Ayrıca doğum sonrası kontrollerde perine ağrısının kadınların günlük yaşamına ve psikolojik ve duygusal iyi oluşlarına etkisini araştırmak önemli bir husustur (Åhlunda et al., 2019).

Kalıcı postnatal perineal ağrı için bazı risk faktörlerinin farkında olunmalı ve önlem alınmalıdır. Bunlar; epizyotomi veya labial / perineal yırtık varlığı, yardımcı vajinal doğum, yara enfeksiyonu veya doku bozulması ile travmatik olarak deneyimlenen doğum varlığıdır (Nice,2021). Tüm ikinci derece perineal travmalar ve epizyotomiler, bulbospongiosus kasında (BSM) hasara neden olmaktadır. Ayrıca literatürde, ikinci derece travma veya epizyotomi durumunda, doğum sonrası 10. günde ağrı yaşama durumunun ve 6. ayda disparoni olasılığı, perine sağlam kalmışsa veya birinci derece perineal travma ortaya çıkmışsa, ağrı yaşama durumunun sırasıyla dört ve beş kat daha fazla olduğu saptanmıştır. Perineal kas travmasının > %50 BSM ± STPM'yi geçmesi durumunda, perineal ağrı ve disparoninin doğumdan sonra sırasıyla 10 gün ve 6 aya kadar devam ettiği belirlendi (Manresa et al., 2020). Perine hasarının kadında hemoraji, hematom, perineal apse, perineal ağrı, fistül oluşumu, disparoni, üriner ve anal inkontinans gibi komplikasyonlara neden olabildiği de bildirilmiştir (Karaca, 2021).

Vajinal doğum yapan kadınlarda perineal ağrı komplikasyonları, özellikle ilk kez doğum yapanlarda yaygındır. Epizyotominin rutin kullanımının herhangi bir faydasını göstermeyen yetersiz kanıta dayalı veriler nedeniyle artık önerilmemektedir. Perine travması için diğer risk faktörleri arasında malpozisyon, sezaryenle doğum, ani doğum, fetal makrozomi, maternal obezite ve nulliparite yer alır (Abdelhakim et al., 2020). Doğum sonrası akut perine ağrısı vajinal doğum yapan kadınlar arasında yaygındır ve şiddeti perine yaralanması ile bağlantılıdır (Abdelhakim, 2020).

Ağrı yönetiminde; masaj, soğuk uygulama, dikkati başka yöne çekme, sıcak uygulama, deriye mentol uygulama, transkütan elektriksel sinir stimülasyonu, gevşeme, müzik, akupunktur, plasebo, cerrahi tedavi yöntemleri, sinir blokları, derin nefes egzersizleri, mobilizasyon, meditasyon gibi birçok non-farmakolojik yöntem bulunmaktadır (İlknur ve Erden, 2022).

PERİNE MASAJI UYGULAMASININ PERİNEAL AĞRIYA ETKİSİ

Perine travması yaşayan kadınların %40'ı doğumdan sonraki ilk iki haftada ağrı bildirirken, %20'si sekiz haftada hala ağrıya sahiptir (4) ve %7-9'u doğum sonu üç ayda da ağrı bildirir. Antenatal perine masajı, gebe kadınlar veya eşleri tarafından doğumdan 4 ila 6 hafta önce uygulanabilecek bir tekniktir. Bebeğin geçişi için vajinal açıklığı genişletmek için perine kan akışını arttırdığı, dolaşımı arttırdığı ve dokuları gerdiği varsayılmaktadır (Abdelhakim, 2020). Perine masajı, vajina ve rektum arasında bulunan perineal bölgeye elle yapılan masajdır (Dönmez, 2014). Doğum öncesi perine masajı yapılmaması ile karşılaştırıldığında, doğum öncesi masaj uygulamasının perine yaralanması riskini, lateral perineal rezeksiyon insidansını ve uzun süreli ağrı insidansını azalttığı saptanmıştır

(Zhang Yu, 2017). Perine masajının epizyotomi için gerekli olan dikiş materyali miktarını ve dolayısıyla epizyotomi boyutunu, epizyotomi ve laserasyon oranını azalttığı sonucuna varılabilir (Türkmen et al., 2021).

Doğum öncesi perine masajı (APM), perine elastikiyetini artıran ve pelvik tabana verilen hasarı azaltabilecek bir teknik olarak önerilmektedir. Mevcut kanıtlar, gebeliğin sonlarında APM kullanımının doğumda perine travmasını azaltmak için etkili ve güvenli bir prosedür olabileceğini düşündürmektedir (Azón et al., 2021). Özellikle gebeliğin son ayında yapılan perine masajı uygulamasının, doğum sırasında perineal dokunun daha kolay genişlemesini sağlamanın olası bir yolu olarak önerilmiştir. Dört çalışmanın (2497 kadını içeren) gözden geçirildiği kadın veya eşi tarafından 35 haftadan itibaren haftada bir veya iki kez uygulanan perine masajı uygulamasının, perine travması (esas olarak epizyotomiler) ve devam eden perine ağrısı olasılığını azalttığı literatürde gösterilmiştir.

Kadınlar antenatal perine masajının faydaları konusunda bilgilendirilmelidir. Perine travmasının önemli doğum sonrası morbidite ile ilişkili olduğu yaklaşık 35. gebelik haftasından itibaren antenatal perine masajı uygulamasının, epizyotomi gerektiren perineal travma insidansını azalttığı ve kadınların doğumdan sonraki üç ayda (epizyotomi yapıp yapılmadığına bakılmaksızın) perineal ağrı bildirme olasılığının daha düşük olduğu kadınlara anlatılmalıdır (Beckmann & Stock, 2013).

SOĞUK UYGULAMANIN PERİNEAL AĞRIYA ETKİSİ

Soğuk uygulamalar ağrıyı hafifletme ve iyileşmeyi hızlandırma özelliğine sahiptir. Soğuk uygulama, ağrının azaltılmasında iki yönde etkili olmaktadır. Birincisi soğuk uygulama ödem ve kas spazmını ortadan kaldırarak ağrıyı giderir ya da azaltır. İkinci olarak periferik sinirlerin iletimini yavaşlatarak ya da bloke ederek ağrıyı gidermede etkili olur (Velioglu, 2014). 20 dk buz torbası uygulaması doğum sonrası perineal ağrıyı hafifletmede etkilidir ve 95 dakika ile 120 dakikaya kadar etkili olmaya devam etmektedir (Paiva et al., 2016). Ayrıca literatürde perineye 10 dakika buz torbası uygulamasının, 1 saat 45 dakika ile 2 saat arasında sürdürülen etkili ağrı kesici etkisi olduğu bulunmuştur (Francisco et al., 2018). Özellikle kriyoterapi, kan damarlarını daraltabildiği, kanamayı azaltabildiği ve sinir uçlarının uyarılmasını baskılayabildiği için doğumdan hemen sonra kanama, ödem ve ağrıyı düzenlemek için kullanılmıştır. Öte yandan, bir çalışmada soğuk terapinin Epifoam veya hamamelis suyu müdahalelerinden üstün olmadığı (Moore & James, 1989) ve bir başka çalışmada ise soğuk terapinin perineal ödem veya ağrı için etkili olmadığı bildirilmiştir (Neto et al., 2015).

Kadınlara düzenli ağrı kesici reçete edilmesi ve doğumdan sonraki 1 saat içinde buz torbası verilmesini içeren kanıta dayalı bir kılavuz uygulaması öncesi ve sonrası ağrı skorlarının karşılaştırıldığı çalışma (Swain & Dahlen, 2012) %33'lük artışla kadınlar tarafından ağrı kesici kullanımının benimsendiğini göstermişti ve buna bağlı olarak da ağrı kesici önermenin kadınların talep etmesini beklemekten daha avantajlı olabilir olduğunu söylemiştir.

Epizyotomi ile vajinal doğumu takiben postpartum dönemde ağrı bildiren 50 kadının dâhil edildiği çalışmada erken postpartum dönemde kadınlarda 20 dakikalık uygulamadan sonra kriyoterapinin perineal ağrının giderilmesinde etkili olduğu saptanmıştır (Morais et al., 2016). Navvabi (2009) lokal soğuk uygulamaların (soğuk jel ped, buz paketi) perineal ağrı durumuna etkisini incelemiş ve soğuk jel pedlerin epizyotomi iyileşmesinde etkin olduğu belirtilmiştir.

SICAK UYGULAMANIN PERİNEAL AĞRIYA ETKİSİ

Termoterapi olarak da tanımlanabilen sıcak uygulama ağrı kontrolünde eski çağlardan beri kullanılan bir tedavi yöntemidir. Sıcak uygulama dokuların istemsiz kasılmasını gidererek kas gerginliğini azaltır, sinir uçlarındaki baskı ve çekilme-gerilme gibi etkileri azaltıp ağrıların hafifletilmesini sağlar (Tektaş et al., 2017). Uygulamada sıcaklığın 40-46°C aralığı tedavi edici değerdir. Bu sıcaklık aralığında kan dolaşımı artışının belirtisi olan hiperemi meydana gelir (Karaca, 2021). Vücut dokularındaki sıcaklığın artması sonucu gelişen fizyolojik değişimler; ısının uygulama süresi, dokuya giren enerji hızı, uygulama yapılan dokunun hacmi gibi bazı faktörlere bağlıdır. Isının biyolojik etkilerinin elde edilmesi için en az 10 dakika (ideali 20-30 dakika) uygulanması gerekir (Mamuk, 2008). Sıcak uygulama kas spazmını gidermekte ve dokuların viskoelastik özelliklerinde değişmeye neden olmaktadır ve böylece sinir uçlarındaki gerilme ve baskı gibi etkiler azalarak analjezi sağlanmaktadır (Tufan, 2019).

Sıcak uygulama (n=50) ve kontrol gruplarında (n=50) toplam 100 primipar gebe kadın ile tek kör randomize ve kontrollü deneysel çalışma yapılmıştır. Ilık uygulama grubuna doğumun ikinci evresinde perine bölgesine nemli ve ılık uygulama, kontrol grubuna ise sadece standart ebelik bakımı verilmiştir. Doğumun ikinci evresinde sıcaklık uygulamasının perine ağrısını azalttığı, perine bütünlüğünü koruduğu ve postpartum konforu iyileştirdiği bulundu. Sıcak uygulama grubunun ağrı düzeylerinde müdahale öncesi ağrı düzeylerine göre azalma olduğu bulundu ($p < 0,0001$) (Türkmen et al., 2021). Doğum sonu kadına perineal ağrı için bölgesel soğuk uygulama örneğin; perineyi rahatlatıcı etkin yöntemler olan ezilmiş buz ya da jel pedler önerilebilir (Güneri,2015).

SONUÇ

Ebeler kanıt temelli girişimler ile perineal travma ve ağrının potansiyel kısa ve uzun dönem etkilerini en aza indirmelidir (Beşen & Rathfisch, 2019). Özellikle perine yırtıkları olan anneler için doğum sonrası bakım, doğum sonrası kronik ağrıyı önlemek, annelerin ağrıyı kontrol etmesine yardımcı olmak, kabızlığı önlemek ve idrar retansiyonunu izlemek için düşünülmelidir (Homme, 2019; Hartinah et al., 2021). Perine yırtıklarına bağlı doğum sonu ağrı veya maternal morbiditeyi ve perine yırtıklarının yan etkilerini azaltmak için anne için çeşitli farmakolojik ve non-farmakolojik yöntemler ve güvenli ilaçların kullanılması gerekmektedir (Hartinah, 2021; Vasileva, 2019). Hastaya uygun değerlendirme skalaları ile ağrı şiddetinin ölçülmesi ve tedavi süresince etkinliğin aynı skalalarla değerlendirilmesi gerekmektedir. Preoperatif dönemde hastaya postoperatif dönemde karşılaşılabileceği ağrı, tedavi yöntemleri-seçenekleri, kendisinin neler yapabileceği hakkında bilgi verilmesi ağrı tedavisinde başarıyı arttırmaktadır (İlknur, 2022). Yapılan tüm değerlendirmelerin sonuçları kayıt edilmeli, perineal değerlendirmeyi yapacak olan hekim, hemşire veya ebe ilk olarak perineal değerlendirme konusunda deneyimli ve yeterli değerlendirme yeteneğine sahip olmalıdır. Perinenin durumu değerlendirildikten sonra annenin yaşadığı ağrı seviyesi ve durumu sorgulanmalı, yaşadığı rahatsızlık duygusunun derecesini ifade etmesi sağlanmalıdır (Yaşar, 2019). Lohusa; defekasyon sonrası perine-rektal hijyeni rutin olarak dikkatlice değerlendirilmeli ve oluşabilecek riskler açısından dikkatli olunmalıdır. Ayrıca lohusanın pamuklu giysiler tercih etmesi, hareketini kısıtlayıcı giysilerden kaçınması söylenmelidir. (Kaya & Beji, 2013). Postpartum cinsellik eğitimi verilmeli, kadının bedenindeki fiziksel ve emosyonel değişimlerin cinsel hayata etkisi anlatılmalıdır.(Demir et al., 2022). Postpartum dönem kadınlar ve ebelerin daha fazla etkileşimde bulunduğu dönem olduğundan postpartum travma sonrası cinsel sağlığın değerlendirilmesi, doğru bilgilerin sunulması ve sorunlara çözüm bulunulmalıdır (Güler & Erbil,2022).

KAYNAKLAR

- Abdelhakim, AM, Eldesouky, E., Elmagd, IA ve ark. (2020). Antenatal perine masajının perine travmasını ve doğum sonrası morbiditeleri azaltmada faydaları. *Uluslararası Ürogynecol J* 31, 1735–1745. <https://doi.org/10.1007/s00192-020-04302-8>
- Åhlund^a, S., Rådestad^b, I., Zwedberg^{abc}, S., Lindgren, H. (2019). Perineal pain the first year after childbirth and uptake of post-partum check-up- A Swedish cohort study. *Midwifery*, Kasım;78:85-90. Doi 10.1016/j.midw.2019.08.004.
- Azón, E., Mir, E., Hernández, J., Aguilón, J., Torres, A., Satústegui, P. (2021). Update on the effectiveness and evidence of ante-natal perineal massage. *An Sist Sanit Navar*, Dec 27;44(3):437-444. doi: 10.23938/ASSN.0976.
- Beckmann, M., Owen, M. (2013). Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma. *Cochrane Database Syst Rev* 2013 Apr 30;(4):CD005123. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005123.pub3>
- Beşen, M. A., Rathfisch, G. (2019). Doğumda Perineal Travma Ve Onarımı: Kanıt Temelli Yaklaşımlar. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 1-11.
- Demir, Z. B., Hüsnüye, D., Günaydın. (2022). S. Perineal Travma Postpartum Dönemde Cinsel Yaşamı Etkiler mi?. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 135-146.
- Dönmez, S. (2014). Doğum öncesi perine masajı ve kegel egzersizlerinin doğum sonrası perine bütünlüğüne etkisi. Ege Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Kadın Hastalıkları ve Doğum Hemşireliği Ana Bilim Dalı.
- Elmas, G. (2019). *Epizyotomi uygulanan lohusalarda perineal sıcak ve soğuk uygulamanın ağrı düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Erbaba, H., Pınar, G. (2016). Postpartum perineal travmanın önlenmesi ve yönetimine ilişkin güncel yaklaşımlar. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 13(3), 272-281.

- Francisco^a, A.A., Oliveira^b, S.M.J.V., Steen^c,M., CuceNobre^d,M.R., Souza, E.R. (2018). Ice Pack Induced Perineal Analgesia After Spontaneous Vaginal Birth, *Women Birth*, 2018 Oct;31(5):e334-e340. doi: 10.1016/j.wombi.2017.12.011.
- Gamze, A. (2020). Doğum eyleminde uygulanan perineal masaj ve sıcak uygulamanın perineal travma, ağrı ve doğum konforuna etkisinin değerlendirilmesi.
- Güler, E., Erbil, N. (2022). Doğum sonrası dönemde cinselliği etkileyen faktörler ve sağlık profesyonellerinin sorumlulukları. *Androloji Bülteni*, 24(2), 147-154.
- Güneri, S. E. (2015). Postpartum erken dönem kanıta dayalı uygulamalar. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 482-496.
- Hartinah^a, A., Usman^a, A.N., Sartini^b, Jafar^c, N., Arsyad^a, M.A., Yulianty^b, R., Sirenden^a, H., Nurung^c J. (2021). Care for perineal tears in vaginal delivery: An update for midwife. *Gac Sanit*, Vol. 35. Issue S2. The 3rd International Nursing and Health Sciences Students and Health Care Professionals Conference (INHSP) pages s216-s220, DOI: [10.1016/j.gaceta.2021.10.024](https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.024)
- Homme, P.L. (2019). Postpartum chronic pain. *Minerva Anesthesiol*, 2019 Mar;85(3):320-324. doi: 10.23736/S0375-9393.18.13060
- Ilknur, T., Erden, S. (2022). Postoperatif Ağrı Kontrolünde Kanıt Temelli Öneriler. *Dental and Medical Journal-Review*, 4(1), 34-47.
- J.Swain^{al}, H.G.Dahlen. (2012). Putting evidence into practice: A quality activity of proactive pain relief for postpartum perineal pain. *Women and Birth*, 2013 Mar;26(1):65-70. doi: 10.1016/j.wombi.2012.03.004.
- Karaca, B. R. (2021). *Sıcak uygulamanın sezaryen sonrası akut ağrıya ve doğum sonu konfora etkisi* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Kaya Şenol, D., Aslan, E. (2016). Vajinal doğum sonrası perineal soğuk uygulamanın fiziksel aktivitelere etkisi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 24(3), 133-141.
- Kaya, Y., & Beji, K. (2013). Perine Bakımı Perineal Care. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 2013;35(2):1-8
- Mamuk, R. (2008). Vajinal Doğumun İkinci Aşamasında Perineye Sıcak Uygulama Yapmanın Perine Bütünlüğüne ve Ağrıya Etkisi. Marmara Üniversitesi Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı.
- Manresa, M., Pereda, A., Goberna-Tricas, J. (2020). Postpartum perineal pain and dyspareunia related to each superficial perineal muscle injury: a cohort study. *Int Urogynecol J* 31, 2367–2375. <https://doi.org/10.1007/s00192-020-04317-1>
- Moore, W., & James, D. K. (1989). A random trial of three topical analgesic agents in the treatment of episiotomy pain following instrumental vaginal delivery. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 10(1), 35-39.
- Morais, İ., Lemos, A., Katz, L., Melo, L.F.R., Maciel, M.M., Amorim, M.M.R. (2016). Vajinal Doğum Sonrası Kriyoterapi ile Perine Ağrı Tedavisi: Randomize Bir Klinik Çalışma.
- Navvabi, S., Abedian, Z., & Steen-Greaves, M. (2009). Effectiveness of cooling gel pads and ice packs on perineal pain. *British Journal of Midwifery*, 17(11), 724-729.
- NICE, <https://www.nice.org.uk/guidance/cg37/evidence/full-guideline-485782237> adresinden ulaşılabilir. » <https://www.nice.org.uk/guidance/cg37/evidence/full-guideline-485782237>
- Neto, A. H. F., Amorim, M. M. R., Katz, L., Morais, I., Lemos, A., & Leal, N. V. (2015). Cryotherapy for the Control of Perineal Pain Following Vaginal Delivery: A Randomized Clinical Trial:[194]. *Obstetrics & Gynecology*, 125, 64S-65S.
- P. Vasileva, S. Strashilov, A. Yordanov. (2017). Postoperative management of postpartum perineal tears. *Wound Med.*, 27 (2019), pp. 100172
- Paiva, C.S.B., Oliveira ,S.M.V.,Francisco, A.A., Silva, S.L., Mendes, E.P.B. (2016). Length of perineal pain relief after ice pack application: A quasi-experimental study. *Women Birth*, 2016 Apr;29(2):117-22. doi: 10.1016/j.wombi.2015.09.002. Epub 2015 Sep 26.
- Paterson LQ, Davis SN, Khalifé S, Amsel R, Binik YM. (2009). Persistent genital and pelvic pain after childbirth. *J Sex Med*. 2009 Jan;6(1):215-21. doi: 10.1111/j.1743-6109.2008.01063.x. PMID: 19170851.
- Priddis H, Schmied V, Dahlen H. (2014). Women's experiences following severe perineal trauma: a qualitative study. *BMC Womens Health*. 2014 Feb 21;14(1):32. doi: 10.1186/1472-6874-14-32. PMID: 24559056; PMCID: PMC3933507.
- Tektaş, E., Akay N., Mak A., Ay, F. (2017). Vajinal Doğumda Ağrının Azaltılmasına Yönelik Uygulanan Nonfarmakolojik Yöntemler ve Masajın Etkisi: 2000-2015 Yılları Tez Sonuçları. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 4(1), 64-70.

- Tufan, N. (2019). Ebelik ve hemşirelik öğrencilerinin premenstrual sendrom ve nonfarmakolojik yöntemlerine ilişkin bilgi ve tutumlarının değerlendirilmesi. İstanbul Bilim Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik Ana Bilim Dalı.
- Türkmen, H., Çetinkaya, S., Apay E., Karamüftüoğlu D., Kılıç H. (2021). Doğumun İkinci Aşamasında Perine Sıcak Uygulamasının Perine Ağrısı, Perine Bütünlüğü ve Doğum Sonrası Rahatlık Üzerine Etkisi: Randomize Klinik Çalışma. *Complement Res Med Res* 2021;28:23–30 <https://doi.org/10.1159/000507605>
- Velioğlu, E. (2014). Epizyotomi sonrası perineye buz uygulamasının ağrıyı azaltmaya ve yara iyileşmesine etkisi / The effect of applying ice on the perineum following an episiotomy on pain reduction and wound healing. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı.
- Velioğlu, E. (2014). *Epizyotomi Sonrası Perineye Buz Uygulamasının Ağrıyı Azaltmaya ve Yara İyileşmesine Etkisi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey).
- Yanık, N. T., Ertem, G. (2020). Epizyotomi Sonrası Perineal Ağrının Tedavisinde Kullanılan Nonfarmakolojik Yöntemlerin Sistemik Açısından İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 195-208.
- Yaşar, H. (2019). Nullipar Kadınlarda Doğum Eylemi Süresince Yapılan Perine Masajının Doğum Konforu, Perineal Ağrı Ve Travmaya Etkisi. Ebelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Yıldırım, D. (2019). Ağrı. *Yaşlanma teorileri ve geriatrik değerlendirme: yaşlı bakımı*.
- Zhang, Yu^{1,3}; Huang, Li¹; Ding, Yan¹; Shi, Yajing¹; Chen, Jiaying¹; McArthur, Alexa². (2017). Management of perineal pain among postpartum women in an obstetric and gynecological hospital in China: a best practice implementation Project. January 2017 - Volume 15 - Issue 1 - p 165-177 .doi: 10.11124/JPBSRIR-2016-003232