

nimi	linkki	vuosi	otanta	asetelma	johtopäätökset
Labor pain is reduced by massage therapy.	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9443139">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9443139</a>	1997	28	15min joka tunti synnytyksessä	Vähemmän masentuneisuutta, ahdistyneisuutta, merkittävästi lyhyempi synnytys, lyhyempi synnytyksen jälkeinen sairaalassaoloaika, synnytyksen jälkeinen masennus
Pregnant women benefit from massage therapy. RCT	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/10212885/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/10212885/</a>	1999	26	20min, 2krt/vk,5vk	Vähemmän ahdistuneisuutta, kipua, pienemmät stressihormonitasot, vähemmän raskauden komplikaatioita, pienempi riski ennenaikaiselle synnytykselle, parempi mieliala ja uni
Massage therapy effects on depressed pregnant women, RCT	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/15715034/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/15715034/</a>	2004	84	20min, 2krt/vk, 16vk	Vähemmän ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, kipua, pienemmät stressihormonitasot, pienempi riski ennenaikainen synnytykselle, lisää serotoniini- ja dopamiinitasoja
A comparison of massage effects on labor pain using the McGill Pain Questionnaire.	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16967401">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16967401</a>	2006	60 ensisyntyttäjiä	hierota synnytyksen aikana	Vähentää kipua kohdunkaulan ollessa 3-7cm auki, muttei vaikutuksia ollessa 8-10cm auki
Pregnancy massage reduces prematurity, low birthweight and postpartum depression.	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/19646762/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/19646762/</a>	2009		2krt/vk, 12 vk	Vähentää masentuneisuutta, stressihormonitasoja, pienentää ennenaikainen synnytyksen riskiä, lisää syntymäpainoa
Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3319349/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3319349/</a>	2011	84	20 min, 2krt/vk, 12vk	Vähemmän masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, jalka- ja selkäkipuja, pidempi raskauden kesto ja suurempi lapsen syntymäpaino
Massage Therapy and Labor Outcomes: a Randomized Controlled Trial	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3528187/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3528187/</a>	2013	77	5h synnytyksessä	Vähentää hieman kipuja, vähemmän tarvetta epiduraalipuudutukselle