**Музыкотерапия при беременности**

**Консультацию подготовили муз. руководители**

**Легеза Н. Г., Обернихина С. Д.**

Новое направление медицины и в частности охраны матери и плода – **музыкотерапия при беременности**. Ученые давно определили, что плод существует в постоянном акустическом хаосе, создаваемом обильным кровоснабжением органов малого таза, перистальтикой кишечника, треском спадающихся и раскрывающихся легких. Если не считать сердечные сокращения, то среди этого беспорядка существует один – единственный и куда более информационно насыщенный упорядоченный стимул – материнский голос ( мужской голос плод вообще не слышит). Именно материнский голос во время внутриутробного развития влияет на формирование нервной системы ребенка, формирует чувство привязанности к матери. Но причем тут музыка и музыкотерапия? Знаменитый врач Мишель Оден в XX веке перевернул представления о научных принципах акушерской помощи. Это в его клинике в предместье Парижа беременные и кормящие женщины впервые начали петь колыбельные вместе с профессиональными педагогами. Даже не столько песни, сколько вокализы – специально подобранные звуки, распевно произнося которые можно определенным образом влиять на свой организм.

**Музыка лечит перинатальный стресс беременных**

Перинатальный стресс и одно из его клинических проявлений – перинатальная депрессия.

Психологические и неврологические изменения в период беременности и первого года после родов в той или иной степени сопровождают каждую женщину. У 13% будущих мам, по данным американской статистики, дело и вовсе доходит до тяжелых депрессий.

Дело в том, что лечить перинатальный стресс нечем, потому что лекарства для беременных нежелательны. Австралийский ученый Дебор Ходжсон изучил возможности разных немедикаментозных методов лечения типа диетотерапии, ароматерапии, гомеопатии, массажа и аэробики, то пришел к выводу, что музыкотерапия здесь на порядок лучше. Почему? Мозг работает в соответствии с определенными ритмами, в которые, как вирусы в компьютер, способны встраиваться и ритмические структуры музыки. Это характерно не только для человека. У Моцарта есть соната для двух фортепиано «до мажор» – она действует даже на морских свинок.

В центральном госпитале Лиссабона решили изучить, как беременные переживают стресс. Ситуация была неприятная: все они готовились пройти процедуру амниоцентеза – это пункция околоплодной жидкости. Женщины ждали своей очереди ровно 30 минут. В самом начале и в конце ожидания у них взяли кровь для определения уровня стрессовых гормонов. При этом одна группа слушала релаксирующую музыку, вторая рассматривала гламурные журналы, третья сидела просто в ожидании. И что же оказалось? Выраженность стресса к началу амниоцентеза была ниже всего у тех, кто слушал музыку, а вот просмотр журналов вообще никак не повлиял на их состояние. Причем чем меньше был срок беременности, тем большим стресс и тем лучше действовала музыкальная терапия. Самый же лучший эффект она давала в первую половину дня.

**Музыка влияет на эмоциональный интеллект**

Музыка – самое сильное средство формирования эмоционального интеллекта. Научные исследования все более и более подтверждают эту теорию. Например, нам только кажется, что все новорожденные кричат одинаково. Нет. Их крик полностью повторяет ритмические группы языка, на котором разговаривала мать во время беременности. Когда сотрудники Вюрцбургского университета провели компьютерный анализ крика 30 новорожденных немцев и 30 новорожденных французов, то оказалось. Что первые кричат в точном соответствии с немецкой фонетикой, а вторые – соответственно с французской. Этот факт нашел свое отражение в одинаковом образе – женщина должна соткать душу своего ребенка из нитей своего голоса. Речь, прежде всего, идет о колыбельных песнях.

**Особенности музыкотерапии при беременности**

Все музыкальные терапевты мира отмечают. Что в процессе лечения надо играть произведение совсем не так, как его играют на концерте. В идеале это на 99% должна быть импровизация, например, составление музыкального портрета пациента. И еще очень важно, чтобы слушатель сам участвовал в процессе: пел. Отстукивал сильную долю, полезны и какие-то хореографические элементы с учетом физического состояния. Богатые традиции музыкальной культуры, прекрасные музыканты вызывают большой интерес со стороны беременных женщин. Впрочем, еще ведь Пифагор говорил: если музыка нравится, то она поднимает настроение, если не нравится, то еще сильнее его ухудшает. Поэтому наилучший вариант – музыкальная терапия в небольшой группе «меломанов-единомышленников», а то и вообще по индивидуальной программе. Кроме того, надо каждый раз оценивать эффект, чтобы понимать, не напрасно ли тратиться время. Это можно сделать при помощи как психологического тестирования, так и ряда инструментальных методов обследования. Максимальный же эффект дает только живая музыка, ведь она — идеальная система для «транспорта» положительной энергии от исполнителя к слушателю. Если кто-то сам умеет радоваться жизни и хочет с вами поделиться, то музыка легко донесет до вас эту радость.

Будьте здоровы!