

Музыка при беременности во втором триместре—слушаем вдвоём

Недаром ещё старые люди говорили, что беременным, лучше смотреть только на привлекательных людей, тогда дети будут красивыми. И это касается не только людей. Лучше смотреть вообще на всё красивое, успокаивающее, поднимающее настроение. Это касается просматриваемых фильмов, передач, прослушиваемой музыки.

На любых сроках беременности следует будущей маме получать положительные эмоции, оказывающие благотворительное **влияние на плод**. Лучше исключить из просмотра ужастики, триллеры, психологически детективы, фильмы о войне, страданиях. Женщина, готовящаяся подарить миру новую жизнь, должна помнить о восприимчивости ребёнка внутри неё к различным потрясениям, изменениям настроениям.

Мировые генетики и учёные давно выявили связь музыки и развитие беременности. Приятная и красивая, она благоприятно действует на внутриутробное развитие ребёнка, а в некоторых случаях, отслеживались и её лечебные стороны.

Музыка при беременности обладает прекрасной способностью успокаивать будущую маму, без лекарственного воздействия и дарить положительные эмоции будущему малышу. Психологи тоже внесли свой вклад, доказав, что музыка способна оказывать влияние на психические процессы личности, а тем более, если эта личность женского пола и находится в интересном положении. Музыкальные произведения, подобранные специфическим образом способны понижать уровень тревожности, освобождать от преследующих страхов, укреплять иммунитет, иногда оказывать обезболивающее действие. Музыкотерапия, в принципе, признана, как одна из составляющих позитивной психотерапии. Тем более такие музыкальные сеансы более действенны для плода, начиная с 14 недели.

В силу вступает второй триместр, где большинству беременных становится полегче, а малыш становится повзрослее. У него уже сформированы нервные окончания, он может хмуриться, при прикосновении доктора к животу женщины. Уже различимы черты лица малютки, развивается головной мозг, позволяя плоду, знакомиться с новыми рефлексами. Именно в этом периоде состояние нервной системы будущего младенца очень чувствительное, и влияние различных музыкальных композиций, будет для него, как нельзя кстати.

Сейчас в России всё большую популярность приобретает «сонатальная» методика профессора М.Лазарева. Его теория заключена в том, что музыка способна вызывать позитив у плода, успокаивая его и вселяя любовь, что достигается посредством разговоров беременной со своим будущим крохой, напеванием ему песен, прослушиванием музыки. Большое значение играет непосредственно голос будущей мамы, позволяя установить невидимую, но очень крепкую, эмоциональную связь. Учёный уверен, что посредством мелодии можно влиять на эмоциональную, двигательную и дыхательную системы плода. И самое основное, **музыка при беременности** способствует успешному развитию как психических, так и физических качеств будущего ребёнка. А специально написанные музыкальные композиции для каждого периода беременности, способны избавить будущих рожениц от сердцебиений и скачков давления, от предродового страха, а детки у них рождаются здоровыми, значительно обгоняя своих сверстников в развитии.

В 15 недель развивающийся плод хорошо реагирует на звук, к 23 неделе малыш уже активно двигается, и мама может чувствовать его активность на себе. А вот в 17 недель, лучше воздержаться от посещения беременными фанатками рок-концертов. Малыш не любит громкие, отчётливые звуки. Они вызывают у него беспокойные движения. 18 неделя позволяет чётко различать воспринятые звуки, узнавая безошибочно мамин голос. В 19 недель прогрессивно развивается нервная система: разрастаются нервные клетки, увеличивается кора головного мозга, давая возможность ещё больше реагировать на голоса

родителей, внешние звуки, звучащую музыку. К концу второго триместра, малыш полностью сформирован и может о себе заявить, как о полноправном будущем человеке своей гиперактивностью, которую может утихомирить уже хорошо знакомый мамин голос, её знакомые песенки, любимая музыка. Будущий младенец реагирует на свет, звук, мамины переживания, пытаясь защититься от воздействия извне движениями и мимикой. С этого момента, мама уже не принадлежит себе до конца. Она обязана обдумывать каждое движение, поступок, желание и понимать, что всё это отразится, «отзеркалится» на её крохе. Из различных музыкальных произведений и композиций прекрасное **влияние на плод**, да и на саму маму, оказывают некоторые классические произведения, расслабляющие мелодии Востока, звуки природы (моря, леса, речки и т.д.), различная приятная мелодичная современная музыка, как популярная, так и блюзовая, фолк, бардовская, азиатская, европейская. Из инструментов приятны для восприятия рояль, скрипка, альт, гитара, орган, виолончель, саксофон, труба, аккордеон. По большому счёту, всё, что нравится маме, будет нравиться и её, ещё не родившейся малютке. Наслаждайтесь вместе и будьте счастливы.