**Какую музыку слушать при беременности?**

Принято считать, что беременная женщина должна окружать себя и своего ребёнка приятыми и красивыми вещами. Прилавки магазинов полны дисков с коллекциями расслабляющей музыки для беременных и пособий по воспитанию музыкального слуха в утробе. Давайте вместе рассмотрим, почему так важно **слушать музыку при беременности,** и какие именно композиции принесут наибольшую пользу маме и её малышу.

**Влияние музыки на беременность**

Медицинские исследования последних десятилетий доказали, что дети ещё в утробе могут слышать и запоминать мелодии, которые слушает их мать. Например, если часто напевать колыбельную песню, ещё будучи беременной, то уже после рождения малыша эта же колыбельная поможет ему успокоиться значительно быстрее, чем любая иная, даже самая правильно подобранная мелодия. Подобный факт внутриутробной памяти кажется удивительным, но он подтверждён исследованиями крупнейших учёных из Финляндии, Германии и США. Именно поэтому важно заранее составить плейлист и продумать, **какую музыку** **слушать при беременности.**

Кроме того, именно материнское пение вместе со звуками маминого голоса стимулируют те же участки головного мозга ребёнка, которые ответственны за речь. Таким образом, чем больше мама поёт для своего малыши, пока он ещё у неё в животе, тем скорее он сможет освоить язык, когда родится.

Однако музыка оказывает своё благотворное воздействие не только на малыша, но и на саму беременную. Женщины, которые регулярно слушают успокаивающие композиции и колыбельные песни, гораздо меньше нервничают, не страдают от депрессии и беспричинной тревожности. У них также стабилизируется уровень гормона кортизола, ответственного за реакцию на стресс. Не секрет, что беременные женщины часто переживают по пустякам и долго не могут успокоиться -подобное поведение, в том числе, связано и со слишком высоким уровнем кортизола.

Между тем, далеко не любая музыка принесёт пользу беременной и её малышу. Слишком громкая музыка или музыка, обладающая звуками непривычного диапазона, могут, наоборот, вызвать сильный стресс у малыша и привести к нервозности и беспокойству у его матери.

**Какую музыку полезно слушать во время беременности?**

Врачи рекомендуют три основных группы композиций для прослушивания во время беременности.

1. Спокойная классическая музыка – среди творческого наследия таких композиторов как Моцарт, Бетховен, Брамс, Дебюсси, Штраусс и другие, можно встретить значительно количество лиричных спокойных или жизнерадостных мелодий. Кроме успокаивающего и расслабляющего эффекта, такие композиции развивают музыкальный слух и чувство прекрасного.
2. Народные или авторские колыбельные песни – наиболее популярная группа композиций для прослушивания среди беременных женщин. Особая ритмичность и повторяемость колыбельных действует непосредственно на волны головного мозга, снимая излишнее беспокойство и суетливость. Кроме того, колыбельных песен настолько много, что каждый может выбрать себе несколько по душе!
3. Звуки природы или народные пения – голоса птиц, журчание воды, народные песнопения, всё, что пробуждает глубинную связь с землёй и миром вокруг. Обычно считается, что наибольшую пользу приносят звуковые сочетания и пение из собственной народной традиции.

Кроме выбора правильной музыки, важно ещё придерживаться нескольких несложных правил о том, **как именно лучше слушать музыку по время беременности**.

* Будущие мамы часто задаются вопросом - можно ли слушать музыку в наушниках при беременности? Учёные считают, что использовать наушники не лучший вариант,поскольку наибольшая польза достигается именно при проникновении звуков на расстоянии.
* Не слушайте музыку слишком громко, особенно если в ней много низких звуков.
* Подпевайте по мере возможностей или, если не знаете слов, просто мурлыкайте мелодию в тон. Это позволит вашему малышу лучше запомнить и понять то, что он услышит.