

Zpívání pro nenarozená miminka má zázračné účinky

Halí be! koně v zeli

Už v matčině bříšku má dítě plně vyvinuté smysly a je schopné vnímat své okolí. Říká se, že miminko, kterému matka před porodem zpívá nebo pouští hudbu, je po narození méně plačtivé a lépe spí.

PŘIPRAVILA: VÁCLAVA BLAHOVCOVÁ

Bez zpěvu a hudby si náš život asi už nedokážeme ani představit. Jsou pevnou součástí našich pracovních dní, odpočinku i společných chvíl s lidmi, které máme rádi. Ani ve vztahu matka – dítě by neměly zpívání a muzika chybět. V každé učebnici vývojové psychologie se dočtete, že první senzomotorické reakce na hudbu se začínají vytvářet už v 8. týdnu těhotenství, kdy reakce na zvuk předpokládá funkční mozek, vyvinuté kosti a kůži. Miminko zachycuje zvuky nejen ušima, ale hlavně skrz kostru, která slouží jako zesilovač.

SLYŠÍ NÁS DOBRĚ

Vývoj uší se dokončuje zhruba ve 20. týdnu. Ušní boltce jsou sice jen 8mm velké, ale už dokonale vytvarované. Uvnitř uší jsou hotové složité zvukovody a třmíněk. Děťátko umí

vnímat a přiřazovat zvuky. V první řadě slyší mohutnou zvukovou kulisu složenou z tlukotu matčina srdce, šumění její krve ve velkých cévách, zvuků trávení v žaludku a střevu a také z dýchání. Tyto zvuky dohromady někdy dosahují až 100 decibelů, což je srovnatelné s hlukem blízké dálnice, píše se v knize Prenatální komunikace z nakladatelství Portál.

Ale děťátko slyší ještě víc: nejraději matčin hlas. Umí rozeznat, jestli matka právě mluví s ním, nebo s někým jiným. Pouze při přímém oslovení projeví radost nebo se nechá ukonejšit, když se předtím polekalo. Polekají ho hlasité, neočekávané zvuky, jako například prásknutí dveří nebo nenadálá hlasitá hudba. Vývoj sluchu zajímá hlavně embryology, protože se zdá prokázané, že děťátko v matčině těle už je schopné si pamatovat. Po narození například pozná hudbu

1. Jak jste se dostala ke spolupráci s Českou filharmonií?

Violistka a kolegyně našeho Tria Siraels Jitka Hosprová přišla s nabídkou, jestli bychom nechtěly vystoupit v rámci projektu „hudba miminkům“ v Sukově síni Rudolfiny. Netradiční pojetí a koncepce hudebního záměru se nám líbily, a tak jsme souhlasily.

2. O čem maminkám na koncertech hrajete a zpíváte?

Vzhledem k tomu, že jsem už přibližně věděla, co mají miminka ráda (tedy hlavně z mého pohledu), zařadily jsme skladby převážně durového charakteru, pomalejšího rytmu, s milostnou, vodní, a tedy přirozeně pozitivní klidnou tematikou. Zahrály jsme i trochu temperamentnější skladby, aby nám miminka a nastávající maminky na koncertě neusnuly.

3. Co nejraději vy sama posloucháte? A co vaše miminko?

Mám zajímavou zkušenost z vlastních koncertů. Miminkům se líbí zvukomalbý nástrojů a docela dobře snášejí i trochu silnější rytmické „dunění“. Drobečkům se ale vůbec nelíbí tleskání. Když jsem byla na koncertě jako posluchač, často jsem trpěla, protože během bouřlivého potlesku mi děťátko dávalo jasně najevo, že se mu to nelíbí... Proto jsem v těhotenství nejraději „poslouchala ticho“. Ale vedle klasiky si stejně tak ráda poslechnu i něco z pop music. Například U2, Madonnu, Franka Sinatru a další. Samozřejmě nemůžu nezmínit ani zlínskou rockovou kapelu Jackye, jejímž kapelníkem je můj manžel.

5. Myslíte, že je potřebné miminku zpívat i přímo v porodnici?

Ráda bych předala budoucím maminkám jednu osobní zkušenost přímo z porodního sálu. Hodně mi totiž pomáhalo prozpěvovat si jednu melodii, třeba jen tři tóny, stále dokola. Mám na mysli jemné broukání v sobě, tedy nic extra hlasitého. Ale i to je u každé „zpěvačky“ hodně individuální. Kontrakce jsem tedy neprodýchávala, ale prozpěvávala! S trochou nadsázky by se asi dalo hovořit o mé „profesionální deformaci“ :)

Paylína Senic

SÓLISTKA STÁTNÍ
OPERY PRAHA

(Během příprav
tohoto článku
přivedla Pavlína
na svět holčičku
Karolínku.
Gratulujeme!)



kerou slyšelo v matčině těle, nebo zpozorní, když slyší pohádky, které mu matka během těhotenství opakovaně předčítala. Maminčin hlas je děťátku nejmilejší, ale umí rozeznávat i hlasy lidí, kteří často pobývají v matčině okolí.

VÝVOJ VZÁJEMNÉHO POUTA

Pozitivní vliv hudby na matky a jejich děti v období před porodem i po něm je jednoznačně prokázán. Lékařská společnost novorozeneckého lékařství považuje tuhle aktivitu za velmi prospěšnou. „Každý z nás v nějaké formě potřebuje hudbu. Proč by tomu mělo být jinak u nenarozených i čerstvě narozených dětí? Jejich organismus prožívá nejdynamičtější období celého lidského života. Právě maminčina řeč či hudba může být jednou z nitek předitiva spojujícího duše matky a dítěte. To, do jaké míry maminka naslouchala svému miminku v těhotenství, má pak obrovský význam pro jejich vzájemné naslouchání po celý následující život“, říká MUDr. Lumír Kantor, Ph.D., primář Novorozeneckého oddělení Fakultní nemocnice v Olomouci a vědecký sekretář České neonatologické společnosti ČLS JEP. A dále vysvětluje: „Moderní vyšetřovací metody umožňují nahlédnout na to, co se v mozku dítěte děje. Víme, že silný hluk vyvolává srdeční odpověď už od 18. týdne těhotenství. Ve 25. týdnu už hluk vyvolává pohyby či kopání, ve 29. týdnu je odpověď na zvukové stimuly přítomna spolehlivě a v 35. týdnu těhotenství už sluch odpovídá úrovni sluchu dospělých. Během posledního trimestru těhotenství dochází ke zvětšování rozsahu frekvencí, které je plod schopen vnímat. Je také jisté, že plod v děloze slyší hlas matky i zvuky v jejím nejbližším okolí.“

REPRÁČKY AŽ K UŠÍM

Pokud maminky chtějí, aby mělo jejich miminko z hudby větší zážitek, můžou si pořídit speciální těhotenský hudební pás. V zahraničí se dá sehnat dobře. U nás zatím nikoli, což je tak trochu výzva pro šikovné ruce českých tatínků-kutilů. (Na internetu ho ve vyhledávači najdete například pod heslem „prenatal music belt“ a stojí od 50 do 60 dolarů.) Jde vlastně o pruh látky na suchý zip, ve kterém jsou zabudované malé reproduktory a kapsička na přehrávač – iPod, empétrojku, mobil nebo discman.

Pás je teď hitem například v Americe, kde si ho kupují často i manželky profesionálních vojáků, kteří bývají dlouhé měsíce v zahraničí. Tatínkům tak umožní tahle věšička



navázat s nenarozeným potomkem vztah i na dálku... s pomocí nahrávek vlastního hlasu.

KULIČKA NA BŘÍŠKO

Něžným hudebním pomocníkem je i takzvaná mexická bola, vzdáleně připomínající rolničku, kterou u nás seženete například na www.mamashop.cz. „Bola je praktická a zároveň elegantní pomůcka. Funguje jednoduše – maminka si ji pověsí na krk a nosí ji po dobu těhotenství. Je na dlouhém provázku, aby se při chození jemně otírala o břicho a tím vydávala velice příjemný a jemný zvuk, který miminko v břichu slyší. Na ten zvuk si zvykne a má ho rádo. Po narození, když je dítě třeba neklidné a pláče, mu bolou zazvoníte u ouška a její zvonění ho uklidní,“ popisuje Klára Kodadová, vydavatelka a majitelka obchůdku pro maminky.

A protože je Klára i zasloužilá maminka (má čtyři potomky), zeptali jsme se jí, jaké zkušenosti má s pouštěním hudby dětem ona sama. „Hudbu jsem pouštěla všem dětem. Nejstarší dceři tím nejstarším způsobem, kdy jsem si položila velká sluchátka přímo na břicho. S těmi ostatními už jsem neměla tolik klidu a času, ale hudba mě vždycky uklidňovala, proto jsem si ji pouštěla, kdy to šlo. Dětem jsem přehrávala vlastně všechno, co mám ráda já. A že toho bylo! Od Depeche Mode až po Plácida Dominga. No a při posledních dvou dětech jsem objevila právě mexickou bolu.“ Osvícená gynekoložka Kláře poradila, ať dětem pouští hudbu už v prenatalu.



lu. Prý to uklidní nejen miminko, ale i matku. „Myslím, že se to opravdu často povedlo. Pokud se dítěti hudba líbila, uklidnilo se a přestalo kopat,“ popisuje Klára. „Zvláštní je, že to zabíralo i po porodu. Jednou, když jsme jeli odněkud autem a milánek vyváděl, jsem si všimla, že když jsem mu pustila hlasitější CD, zaposlouchal se a přestal plakat.“

OJEDINĚLÝ HUDEBNÍ PROJEKT

Nastávající maminky, ale i tatínkové, kteří nechtějí pouštět svému nenarozenému potomkovi jenom reprodukovanou hudbu, určitě uvítají projekt České filharmonie „Hudba jako pohlázení pro budoucí maminky“ zasazený do příjemných prostor pražského Rudolfinu. Řada komorních koncertů zaměřených na těhotné ženy podporuje myšlenku, aby se hudba vrátila do rodin a aby byla přirozeně využívaná její léčebná schopnost. Vznik tohoto projektu podpořili mnozí lékaři a svou záštitu poskytla i Česká muzikoterapeutická asociace, Sekce systemické muzikoterapie ČPS a Česká neonatologická společnost. Základní myšlenka celé koncepce cyklu pro budoucí maminky vychází ze dvou zdrojů: Suzukiho metody (založené koncem 50. let japonským lékařem a houslistou Shi-

nichim Suzukim) a muzikoterapie v oblasti porodnictví a neonatologie. Suzukiho metoda usiluje o to, aby si člověk osvojoval hudbu stejně, jako se učí mluvit. Suzuki na základě výzkumů tvrdí, že muzikálnost a schopnost cítit hudbu se získává především prostředím, v jakém dítě v nejmenším věku vyrůstá; důležitý je podle něj i vliv rodiny, především matky. Děti vnímají hudbu už v prenatalním stavu, a proto lektoři Suzukiho metody pořádají přímo v porodnicích koncerty pro těhotné maminky. Díky vhodně voleným melodickým skladbám hudba maminky často poprvé osloví právě v tomto nejcitlivějším období života. Pak je pro ně přirozené předat svůj pozitivní vztah k hudbě i svým malým dětem.

KONCERTY PRO MAMINKY

Na koncertech si můžou maminky vyslechnout díla předních světových skladatelů s tematikou lásky a spojení mezi matkou a dítětem, skladby se zaměřením na přírodní živly, především vodu. Některé programy jsou sestavené z klasické hudby meditativního, velmi melodického charakteru. Ke spolupráci byly přizvané umělkyně, které mají k této tematice blízko, mají široký repertoár, který dokázaly novému projektu plně přizpůsobit, a hrají buďto na nějaký libozvučný nástroj, nebo jsou majitelkami krásného hlasu.

Příjemnou atmosféru všech koncertů dokresluje zklidňující tmavomodré osvětlení a projekce obrazů a videí ladících s tématem mateřství. Budoucí maminky mají po posledním hudebním teče možnost prodiskutovat s odborníky své pocity a prožitky, které měly během poslechu hudby. Koncerty moderuje sama autorka celého projektu, redaktorka a moderátorka Českého rozhlasu Markéta Vejvodová: „Mnoho lékařů důležitost hudby v období prenatalu potvrdilo, stejně tak schopnost dětí hudbu před narozením vnímat. To je i důvod, proč se snažím tento cyklus uvést do života, přestože – jako vše nové – i tento projekt má pochopitelně své odpůrce. Paradoxně se spíše setkávám s nepochopením ze strany hudebního světa než z oblasti lékařství. Čím víc se o tuto problematiku zajímám, tím víc si uvědomuji, jak moc je hudba právě pro miminko před narozením důležitá.“ ■

PŘIJĎTE NA KONCERT DO RUDOLFINA
Sukova síň, úterý od 17 hod.
12. 4., 26. 4., 10. 5., 24. 5. a 7. 6. 2011
Ceny vstupenek: 200Kč a 250Kč
Více informací na www.ceskafilharmonie.cz

Foto: JAKUB LUDVÍK, MARTIN KUBICA, THINKSTOCKPHOTOS.COM a archiv

Markéta Vejvodová

AUTORKA PROJEKTU
„HUDBA JAKO
POHLAZENÍ PRO
BUDOUCÍ MAMINKY“

1. Jak vznikl projekt „hudba miminkům? Měla jste nějakou inspiraci v zahraničí? Zásadní byl pobyt na Suzukiho dětském hudebním kempu v Japonsku v srpnu 2009. Víme, že programy pro děti v prenatalu a pro nejmenší děti ve věku do jednoho roku, dvou až tří let se konají v Palau de la Música Catalana v Barceloně. Tyto koncerty jsem ale nenavštívila, viděla jsem jenom fotografie. Fotky rodin s miminky ležícími na dece a poslouchajícími hudbu v tomhle architektonickém skvostu mi trochu vyrazily dech...

2. Co říkají maminky na koncerty České filharmonie? Mám hodně pozitivních reakcí, ale nejdůležitější zpětná vazba je z článků, které vyšly, a z televizních reportáží, kde rozhovory s nastávajícími maminkami natáčeli jiní redaktori. Některé nastávající maminky jsem na koncertech viděla opakovaně, což je také dobrá známka. Mojí snahou je přivést na koncert také maminky, které třeba zatím zkušenost s klasickou hudbou nemají, ale uvědomí si, že hudba může v době těhotenství pomoci nejen jim, ale také podpořit rozvoj jejich dítěte.

3. Plánujete další koncerty pro budoucí maminky? V tuto chvíli nemůžu plánovat za sebe. Tento projekt začínám prvním rokem, a to s nulovým rozpočtem na propagaci. V České filharmonii je nový generální ředitel, který u zrodu tohoto cyklu nebyl, takže se s celým záměrem a důvody jeho vzniku musí v první řadě dobře seznámit. Já si přeji, aby v inspiraci na tento první pilotní projekt v České filharmonii vznikly další koncerty, které hudbou pomůžou nastávajícím maminkám prožívat těhotenství ve velké pohodě.

