

Μουσική αρμονία στον τοκετό

Η μύηση στη μουσική πρέπει να αρχίσει , όσο το δυνατό νωρίτερα... Ακόμη κι από την κοιλιά της μητέρας.

Ο πόνος είναι μια κοινή εμπειρία για τις γυναίκες κατά τη διάρκεια του φυσιολογικού η του επεμβατικού τοκετού.

Πολλές μελέτες έδειξαν ότι ο πόνος, το άγχος ,ο χρόνος τοκετού, ο ρυθμός αναπνοής ήταν στατιστικά μικρότερος με την επίδραση της μουσικής. Οι μελωδίες που ωφελούν την επίτοκο μεταδίδονται με τις ενδορφίνες, τις ορμόνες της ευτυχίας, στο έμβρυο ώστε να γίνει αρμονική η μετάβαση του στην εξωμήτρια ζωή.

Η έρευνα έδειξε ότι το έμβρυο αντιλαμβάνεται τους μουσικούς ήχους από την τριακοστή εβδομάδα της κύησης, και απολαμβάνει την μουσική. Στο εξωτερικό οι γυναίκες έχουν τη δυνατότητα Μουσικοθεραπείας κατά τη διάρκεια της γέννας, πράγμα που ωφελεί εκτός από την επίτοκο και το έμβρυο.

Πολλές γυναίκες θα ήθελαν να αποφύγουν φαρμακολογικές ή επεμβατικές μεθόδους αντιμετώπισης του πόνου στον τοκετό, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στη δημοτικότητα των συμπληρωματικών μεθόδων διαχείρισης του πόνου.

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι: προκειμένου να διευκολυνθούν οι γυναίκες να αντιμετωπίσουν τον πόνο του τοκετού και να βελτιώσουν το αίσθημα ευεξίας κατά τη διάρκεια του τοκετού, η μουσικοθεραπεία, μια μη φαρμακολογική μέθοδος, είναι αποτελεσματική, απλή και οικονομική.