



E' importante sapere come durante la gravidanza l'ascolto della musica possa essere un vero toccasana per la mamma, un antidoto ai momenti di stanchezza, ansia e stress.

Il benessere emotivo viene migliorato attraverso l'ascolto rilassato di motivi e canzoni di proprio gradimento coinvolgendo immediatamente il bambino e favorendo la sua stessa tranquillità.

Già dai primi mesi di gestazione il bimbo percepisce i suoni attraverso la parete uterina e il liquido amniotico: ognuno di essi rappresenta un potenziale stimolo ed elemento di armonizzazione al suo benessere e alla sua crescita.

Gli esperti sottolineano come brani dolci e piacevoli di autori come Mozart o Vivaldi, possano produrre evidenti benefici nel feto che gradisce questo tipo di "atmosfera soprattutto se cullato dal leggero dondolio del pancione.

Quando invece la musica risulta troppo ritmata o ad alto volume il piccolo sembra agitarsi ed innervosirsi esprimendosi con piccoli movimenti e calcetti di fastidio.

Con la musica prenatale si può iniziare un percorso di comunicazione sonora consapevole tra mamma e bimbo, un dialogo esclusivo in grado di assecondare le rispettive necessità rispettando i ritmi vitali di entrambi.

Consiglio per le future mamme: quando le giornate sembrano particolarmente caotiche e lo stress è in agguato, provate ad utilizzare questo genere di musica per distendervi e conciliare la tranquillità del vostro piccolo; regolate i volumi, chiudete gli occhi, abbracciate il vostro pancione e lasciate fluire la dolcezza dei suoni dentro di voi.

Sarà una coccola davvero unica e speciale !

Se volete contattare l'autrice, Anna Rondalli, il suo indirizzo privato è annamariarondalli@suo.nidimamma.eu

