

Těhotné ženy

Těhotenství je proces, kdy se v těle ženy vyvíjí živý potomek a to od početí do doby, kdy je dítě schopno života mimo dělohu, tedy končí porodem. Těhotenství trvá 280 dnů, tj. 40 týdnů, 10 lunárních měsíců (lunární měsíc má 28 dní).

Příznaky: Únava, nevolnost nebo zvracení, zvýšená vnímavost pachů a změny chutí, nafouklé břicho, časté močení, bazální teplota zůstává vysoká, ...

Což znamená, že těhotenství je proces náročný jak fyzicky, tak psychicky. Pro klientky je tedy důležité, aby měly možnost co nejvíce odpočívat a relaxovat.

Těhotenství je ale také krásné v tom ohledu, že maminka postupně začíná vnímat přítomnost svého dítěte. A tak je příhodné, aby maminka měla možnost spojení se svým dítětem, což lze do jisté míry navodit i prostřednictvím muzikoterapie. Je dokázáno, že silný hluk vyvolává srdeční odpověď dítěte už od 18. týdne těhotenství. V 25. týdnu už hluk vyvolává pohyby či kopání, v 29. týdnu je odpověď na zvukové stimuly přítomna spolehlivě a v 35. týdnu těhotenství už sluch odpovídá úrovni sluchu dospělých.

Pro těhotné ženy je především vhodná relaxace, která navodí uvolnění těla i mysli. Může být spojená s poslechem hudby, kterou doporučují odborníci, ale také vybrána maminkou, protože musí vyhovovat hlavně jí samotné.

Myslím, že s touto cílovou skupinou můžeme provádět interpretaci (prostor pro sdílení myšlenek a pocitů), kompozici (vyjádření a sdílení pocitů, ale třeba i vytváření něčeho pro miminko), či improvizace (sebevyměření, uvědomění si vlastních pocitů, ..).

Jelikož se v době těhotenství žena odlišuje od ostatních lidí, umí si snad jen jiné těhotné ženy uvědomit, jak se asi cítí. Proto si myslím, že je pro ně důležité i to, že spolu mohou prostřednictvím muzikoterapie vytvořit celek, který spolu souzní a rozumí si.

Vhodný pro těhotné ženy je i zpěv, kdy zpívají svému dítěti a trénují správné dýchání, které je klíčové při porodu.

Již druhým rokem organizuje Česká filharmonie v rámci edukativních programů cykly koncertů nazvané Hudba jako pohlazení pro budoucí maminky. Programy jsou připraveny mimo jiné i pod záštitou České muzikoterapeutické asociace. Cyklus koncertů, kde hudba, obrazy a slovo směřují ke společnému cíli: k pohlazení po duši pro nastávající maminky a k něžnému doteku hudbou pro malé, dosud nenarozené účastníky těchto koncertů. Dítě už během prenatálního vývoje vnímá hudbu i vibrace a učí se rozlišovat jednotlivé zvuky okolního světa. Hudba podporuje i rodící se vztah mezi matkou a dítětem. Podle poznatků

současné muzikoterapie vhodně vybraná hudba emočně sytí a pozitivně ovlivňuje zdraví budoucích maminek i nenarozených dětí. U těch má navíc pozitivní vliv na rozvoj intelektu a vztahu k dobré hudbě v celém jejich pozdějším životě.

Muzikoterapie je metoda, která využívá hudbu ke zmírnění porodních bolestí. Je známo, že pomocí hudby jsou stimulovány různé části mozku, které mají vliv na fyziologické procesy v organismu. Muzikoterapie tedy způsobí, že člověk se psychicky i fyzicky uvolní, pomaleji dýchá a má pravidelný srdeční tep.

Poměrně oblíbený je poslech tzv. bílého šumu. Dále je vhodná jakákoliv relaxační nebo meditační hudba, hudba new age nebo klasická hudba (vybraná díla od Bacha, Mozarta, Saint Saense apod.). Nevhodná hudba k porodu je pak rock, disko nebo heavy metal. Vždy ale platí, že žena by si měla hudbu vybrat sama podle svých pocitů, protože ani doporučená hudba jí nemusí vyhovovat.

Program hodiny:

1. Rozehřátí

Třesky plesky – rytmus a rozmluvení

Plesknu do nohou, tlesknu, lusku levou, lusku pravou. Při lusknutí levé ruky řeknu své jméno, při lusknutí pravé řeknu jméno dalšího zúčastněného.

2. Zpěv

Jaromír Nohavica – Ukolébavka

Nejprve poslech, pak zpíváme s hudbou.

3. Improvizace

Se zavřenýma očima, aby maminky lépe vnímaly své vnitřní pocity a pocity miminka.

Reflexe: jak se vám hrálo se zavřenýma očima, jak jste vnímali navozenou atmosféru?

4. Kompozice

Kreslení podbarvené hudbou. Nakreslete, jak si představujete svůj život s miminkem po jeho narození. Poté, co všichni dokončí svou práci si postupně řekneme, co kdo nakreslil.

Tato metoda podporuje sdílení myšlenek, pocitů a zkušeností. Může být prostředkem k vyjádření obav a úzkostí a porozumění jim.

Hudba: Vangelis – Conquest Of Paradoxe

5. Imaginace

Nedirektivní forma imaginace spojená s poslechem hudby. Navození relaxovaného stavu za účelem rozvinutí spontánních imaginací spojených s terapeutickými cíli. Technika pomáhá zaměřit a koncentrovat pozornost a vyvolat pozitivní afektivní reakce.

Po skončení poslechu by mělo následovat sdílení imaginací, diskuze, zpracování symbolů, imaginací a pocitů, které se během imaginačního procesu objevily.

W. A. Mozart – Malá noční hudba

Reflexe – imaginace, dojmy..? kam až jste se byli schopni dostat při neřízené imaginaci? cítíte se odpočatě?