DOI: 10.17117/na.2015.10.04.412

Поступила (Received): 31.10.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.10.04.412.pdf>

Писаренко В.Г.
Коррекция психоэмоционального состояния
беременных женщин

Pisarenko V.G.
Correction of psycho-emotional state of pregnant women

Актуальным вопросом современности является здоровье нации, формирование и рождение здорового Человека. Благополучное протекание беременности, положительный эмоциональный фон способствуют формированию системы Мать-плацента-дитя, что помогает женщине адаптироваться к новому состоянию – беременности. Понимать потребности ребенка, осознавать и доверять своему телу, пройти мягкие естественные роды – задача каждой мамы. Пение, релаксация, снижение тревожности с помощью кинезиологических коррекций способствуют мягкому течению беременности и родов

Ключевые слова: беременность, пение, психоэмоциональное состояние, психотерапевтическая кинезиология

Nowadays there are many key issues that should be discussed and solved. The health of the nation, the formation and the birth of a healthy person are among them. The safe period of pregnancy, a positive emotional atmosphere facilitate the maternal-placental-child "system". It helps a woman to adapt to the new pregnancy condition. The main mommy's target is to achieve the following goals: to understand the needs of the child, to perceive and trust your body, to go natural childbirth gently. Singing, relaxing, reducing the anxiety with a help of kinesiology makes the pregnancy and a childbirth period be calm, stress-free

Key words: pregnancy, singing, psycho-emotional condition, psychotherapeutic kinesiology

Писаренко Валентина Геннадьевна

Магистрант

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42

Pisarenko Valentina Gennadievna

Master

Southern federal university

Rostov-on-Don, Bolshaya Sadovaya st., 105/42

В современном мире стрессов, падения и взлета экономики, политических и природных катаклизмов происходят радостные события в жизни женщин – беременность. Удивление, размышления и вот уже женщина живет другой жизнью: новые ощущения, желания, изменения в теле и настроении. И вместе с радостью приходит тревога, страх за ребенка и собственное здоровье. Часто врачи излишне акцентируют внимание на патологии, которая может быть или существует у беременной женщины. При работе с беременными женщинами необходимо создавать обстановку эмоциональной поддержки, убеждая в пользе пренатальной подготовки и возможности положительного влияния будущей мамы на формирование ребенка и процесс родов.

При подготовке беременных женщин к родам в школе материнства «Ладушки-поющие мамы» женской консультации №1 ГУЗ СО «Балаковская районная поликлиника», наряду с психофизической подготовкой, в течение пяти лет

используется пренатальное пение. Занятия по хоровому пению проводит профессиональный хормейстер. Адаптироваться к изменениям своего тела, расслабиться, создать (укрепить) связи со своим ребенком и подготовиться к родам – цели пренатального пения.

Используемые методики психопрофилактики и коррекции эмоционального состояния женщины в период беременности и родов, ориентированы на следующие задачи:

- исследовать психологические особенности эмоционального состояния женщины в период беременности и родов;
- определить значимые психотравмирующие факторы беременных с целью поиска наиболее ранних способов психопрофилактики и коррекции эмоционального состояния личности.

Мать – это амниотическая вселенная ребенка, поэтому все, через что она проходит в период беременности, испытывает и плод. Чувства и эмоции матери передаются ему, оказывая либо положительное, либо отрицательное влияние на формирование психики и характера.

Влияние музыки на женщину и еще не рожденного ребенка:

– **эмоционально-психологический** фактор – музыка вызывает различные чувства и настроения, ассоциации и образы, спокойные мелодии колыбельных песен способствуют положительному эмоциональному настрою, снижению эмоционального напряжения и стресса.

– **физиологический** – под воздействием музыки и пения изменяется ритм и высота дыхания, а также, вызываемые ими сокращения диафрагмы стимулируют кишечник, все это активизирует обменные процессы внутри человеческого организма, воздействие музыки достигает даже уровня клетки!

– **физический** – вибрация звуков вызывает соответствующие резонансные колебания во всех внутренних органах, системах и тканях.

Пренатальная музыкотерапия учитывает значение всех трех факторов воздействия на организм человека, но звуковым вибрациям отводит ведущую роль.

Вибрация собственного голоса оказывает мощное благотворное воздействие на человека, как на физическом, так и на психическом уровне. Так, при пении закрытым ртом, не зажимая зубы, с ощущением зевка и звучания в области межбровья происходит вибрационный массаж гипофиза – главного управляющего нашей жизненной энергией. А в сочетании с гласными «а», «у» в вибрационном потоке одновременно задействуется и весь позвоночный столб, то есть вся вегетативная нервная система, как симпатическая, так и парасимпатическая. Таким образом, момент правильного звукообразования – это гармоничная созидательная работа каждого поющего на свой организм.

Хоровое пение способствует не только гармоничному развитию личности, формируя органы чувств, но оно играет активную роль и в физическом здоровье человека. При пении «а cappella» (без музыкального сопровождения) задействован весь арсенал человеческих возможностей. Одновременно включаются в работу оба полушария головного мозга:

– речевой центр «Брока» левого полушария, отвечающий за память и развитие речи;

– музыкальный центр «Вернике» правого полушария, руководящий интонационной речью как музыкальной, так и релаксационной.

Соединение этих противоположных взаимодействий в единицу времени через мозолистое тело мозга даёт координацию работы голосового аппарата, то есть дополнительное развитие всех систем человеческого организма.

Современная медицинская аппаратура позволила установить, что у четырехнедельного зародыша появляется сердечная пульсация, а с восьмой недели у него отмечается бурный рост клеток мозга. В четырнадцать недель внутриутробный ребенок начинает реагировать на звук – он слышит все, что происходит не только внутри мамы, но и вокруг нее, только приглушенно. Музыка же вызывает наиболее выраженные колебания околоплодной жидкости. Есть мнение, что с нею резонирует сердце будущего ребенка – первичный биологический регулятор всех процессов развивающегося организма, генератор импульсов, на которые настраивается мозг.

Если мама в период беременности много поет своему еще не родившемуся малышу, после рождения он скорее, чем другие дети начинает реагировать на мамин голос и тоже пытаться издавать мелодичные звуки. Дети поют раньше, чем начинают разговаривать (и это имеет подтверждение в нашей практике).

– Регулярное исполнение песен в определенные часы помогает маме настроить биологические часы будущего ребенка на определенный режим дня. Это развивает у ребенка ассоциативное мышление: звучит быстрая музыка – надо кушать, медленная – спать и т.п. С помощью пения у ребенка развивается музыкальный слух и в дальнейшем любовь к музыке.

– Пение в период беременности является определенным способом борьбы с внутриутробной гипоксией, которая приводит к рождению физиологически незрелого ребенка. Дозированная двигательная активность плода дает возможность избежать неблагоприятных последствий гипоксии и обеспечивает полноценное постнатальное развитие ребенка. Кроме того, пение позволяет воздействовать на двигательную активность плода, что может способствовать улучшению плацентарного кровообращения и обеспечивать условия для профилактики внутриутробных инфекций.

– Исполняя колыбельные песни, будущая мама незаметно для себя занимается подготовкой к родам. Во время пения происходит улучшение функционального, гормонального и психоэмоционального состояния беременной, повышается порог чувствительности в родах, что способствует более естественному течению родового процесса, пение формирует навыки диафрагмального дыхания, что очень важно в родах. Необходимо, чтобы продвижение ребенка по родовому каналу был приятным, желанным и безопасным.

Пение обладает релаксационным и обезболивающим эффектом, активизирует внутренние силы организма, усиливает действие медицинских препаратов, повышает работоспособность, нормализует сон, улучшает настроение и самочувствие будущей мамы и ребенка.

Специалисты Российской академии медицинских наук установили, что у мам, которые поют своим детям колыбельные, улучшается лактация, а в даль-

нейшем устанавливаются более близкие отношения с детьми. Если мама будет регулярно напевать недоношенному ребенку, он гораздо быстрее наберется сил. У матерей, начавших петь колыбельные своим детям еще до их рождения, снимались проявления токсикоза, облегчалось течение беременности.

Во время пения колыбельных у мамы снижается ритм сердечных сокращений, нормализуется давление. Ребенок поющей мамы получает больше кислорода, его сердцебиение гармонизируется, а колебания околоплодных вод нежно массируют тело малыша, помогая ему созреть. Кроме того, это прекрасный дыхательный тренинг для мамы и ребенка.

Занятия по психофизической подготовке проходят под музыку Моцарта, но она уступает музыке материнского голоса по глубине психофизиологического воздействия.

Техника пения «а каррелла» предполагает расслабление нижней части лица, уголки рта приподнимаются, как при загадочной улыбке, губы не сжаты, а за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно, в результате систематических занятий, внешняя улыбка становится улыбкой внутренней, а женщина спокойной и уравновешенной.

При пении будущая мама расслабляется на «зевке». Это стимулирует кровообращение и позволяет звуку лучше резонировать. Вначале занятия пропеваются упражнения: на расширение диапазона, дикцию, навыку правильного вдоха и выдоха, умение петь на зевке, что позволяет будущей маме расслабить челюсть. Основная цель – сделать дыхание более спокойным и глубоким, способствуя лучшему снабжению кислородом мышц матки и непосредственно плода.

Есть еще одна интересная методика специального пения для беременных – так называемое гудение. Озвученный медленный выдох помогает телу будущей мамы расслабиться, снимает телесные зажимы, тренирует глубокое, ритмичное дыхание. Техника гудения достаточно проста, но очень эффективна – гудение через сомкнутые губы, при помощи закрытого звука «м», по ощущениям в теле, они напоминают легкую вибрацию. Когда эти упражнения выполняются в группе, то эффект значительно сильнее, так как звуковую вибрацию создают несколько голосов. Это упражнение учит чувствовать свое тело, использовать голос для глубокого расслабления, входить в особое погруженное состояние. Подобные навыки очень важны для успешных родов, а также являются методами естественного обезболивания.

Последняя часть занятия проходит собственно в пении колыбельных и народных песен. В пении женщины эмоционально разряжаются, оно помогает им справляться с волнениями, страхами и переживаниями. Установлено, что женщины, которые поют во время беременности, эмоционально более уравновешены, менее подвержены резким перепадам настроения, так как они переносят свои эмоции в пение.

В случае возникновения трудностей в пении проводится мышечное тестирование, с целью выявления тех зон, где блок или дисбаланс нарушает физическое, эмоциональное состояние беременной женщины.

Мышечное тестирование позволяет по бессознательному ответу тела определить реакцию на стресс, тем самым выявить зону, где в теле возникло напряжение или эмоциональный дисбаланс. Для определения эмоций, используется барометр поведения, с помощью которого определяются негативные эмоции: обида, страх, горе и вина, безразличие и т.п. Обсуждение помогает осознать и заново прожить эмоциональную ситуацию, а затем заменить на позитивную: интерес, уверенность, равенство, гармония.

Методы кинезиологической коррекции позволяют рассеять острый и хронический стресс, тем самым улучшая психоэмоциональное состояние беременных женщин.

Для оценки эффективности данной программы проводится постоянный мониторинг в виде фокус-групп и контрольной группы с теми, кто не посещал занятия пренатального пения.

В ходе исследования респондентам задавались вопросы о тревожности в период беременности, в родах и в послеродовой период. На первом занятии и после прохождения программы беременным предлагалась анкета «Вход/Выход».

Получены следующие результаты: у 30% респондентов уровень тревожности был достаточно высоким, после прохождения курса подготовки с пренатальным пением и кинезиологическими коррекциями у большинства респондентов уровень тревожности значительно снизился.

Все респонденты отметили, что когда поют новорожденному ребенку колыбельные песни, он быстро успокаивается, а подрастая – подпевает маме (а-а-а). Услышав знакомые мелодии, под которые проходили занятия в школе материнства (Моцарт для малышей, подборки классической музыки) – ребенок быстро засыпает, на веселую музыку реагирует улыбкой и «пляшет» на руках мамы. По наблюдением мам, дети растут спокойными, музыкальными, опережают по психомоторному развитию своих сверстников, лучше социализированы, с хорошей дикцией.

Роды	Пренатальное пение	Контрольная группа
	Естественные, без травматизации мягких тканей	Естественные, 30% эпизиотомия
Показатели психофизического развития ребенка: улыбается, Отвечает на улыбку	3-4 день 20-25 день	20-25 день 1 мес
Следит глазами за погремушкой	С 10 дней до 1мес.	1-1,5 мес
Держит головку	С 14 дней	21-30 дней
Переворот со спины на живот	3,5 мес.	5 мес.
Сидит с поддержкой	3.5мес.	5 мес.
Сидит самостоятельно	5мес.	6 мес
Стоит с поддержкой	7-7,5мес	7,5-8 мес
Стоит самостоятельно	10 мес	10 мес.
Ходит с поддержкой	9 мес	11 мес
Ходит самостоятельно	10,5-11 мес.	11-12 мес

Пение «a cappella» в период беременности и родов – один из многих инструментов, которые позволяют женщинам носить своего ребенка, выстраивать и поддерживать контакт с ним, чувствовать и понимать изменения в теле в родах и помогать малышу пройти этот путь.

В результате исследования психологического состояния и готовности беременных женщин к родам было выявлено положительное влияние пренатального воспитания на состояние беременных, их адекватную подготовку к родам.

Пренатальная подготовка с использованием методов кинезиологической коррекции снижает частоту тяжести осложнений беременности и родов у женщин, способствует нормализации психоэмоционального состояния.

Таким образом, пренатальное пение следует расценивать, как необходимый этап в системе профилактической подготовки и профилактики осложнений беременности, в родах, снижения частоты перинатальных потерь.

Список используемых источников:

1. Абрамченко В.В., Коваленко Н.П. Перинатальная психология. СПб. 2004.
2. Абрамченко В.В. Психическая саморегуляция. М. 1984.
3. Абрамченко В.В. Психосоматическое акушерство. С-П. 2001.
4. Брусиловский А.И. Жизнь до рождения. 1991.
5. Вайтсайд Д., Стокс Г. Детство, сексуальность, старение. М. 2004.
6. Вайтсайд Д., Стокс Г. В14 Единый мозг. Коррекция дислексических нарушений способности к обучению и интеграция головного мозга. М.: Диалог-МГУ, 1996. С. 268.
7. Вайтсайд Д., Стокс Г. Пальцевые пробы и методы снятия эмоционального стресса. М. 2006.
8. Голдберг Э. Управляющий мозг. Лобные доли, лидерство и цивилизация. М.: Смысл, 2003.
9. Грабаровская Л.В. Пренатальная педагогика как составляющая педагогического образования.
10. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Гимнастика Мозга: Простые упражнения для учения целостным мозгом. М.: Восхождение, 1998.
11. Дик-Рид Г. Роды без страха. СПб. 1996.
12. Добряков И.В. Клинико-психологические методы определения типа психологического компонента гестационной доминанты. М.: изд-во УРАО, 2005.
13. Коваленко Н.П. Психологические аспекты психосоматической патологии беременности и родов. СПб, 2006.
14. Кузьмич О.Г. Тренинговые.
15. Лазарев М.Л., Григорьева Е. Колыбельная в ритме сердца // Семья и школа. 1996. №3.
16. Лебойе Ф. За рождение без насилия. М. 1994.
17. Оден М. Возрожденные роды и курс «готовлюсь стать мамой». С-П. 2007.
18. Филиппова Г.Г. Психология материнства и ранний онтогенез. М. 1999.
19. К. Хонч. Безграничные возможности. М.: Издательство МГУ, 1994.
20. Чобану И.К. Введение в кинезиологию. М. 2011.
21. Шигабутдинова Т.Н., Хасанов А.А. Психоэмоциональный статус беременных и родильниц в процессе пренатального воспитания // Неврологический вестник. 2007. Вып. 1.
22. Юсфин А.Г. Персональная музыка для матери и ребёнка. С-П. 2009.