



General | | Actualitzat el 08/05/2023 a les 09:00

Els beneficis de cantar al nadó ja des del quart mes d'embaràs

Parlem de la música com a teràpia amb la psicòloga i musicoterapeuta Núria Escudé, directora de l'Institut Català de Musicoteràpia

[inicentrareport]**Cantar, escoltar música i ballar** són tres activitats que son d'allò més reparadores per desfogar-nos, per gaudir però també per connectar amb el nadó durant l'embaràs.

Segons ens explica la psicòloga i musicoterapeuta **Núria Escudé**, directora de l'Institut Català de Musicoteràpia, són molts els estudis que avalen la música com a mètode terapèutic, i tot i que la música clàssica i especialment la de compàs ternari, com els vals, és la que s'ha demostrat que té la capacitat **d'estimular la freqüència cardíaca** del fetus pel seu ritme, el que es coneix com a "efecte Mozart", en realitat qualsevol música que agradi a la mare és beneficiosa per la seva salut.

"Hi ha mares que em diuen que els agrada el Heavy Metal, i per què no", explica la Núria. **Les endorfines que produeix el nostre cos** quan escoltem música que ens agrada i ens deixem portar pel ritme ajuden a augmentar les defenses i a enfortir la capacitat neurològica dels nadons.

La Núria defensa que tot i que ens pensem que no sapiguem cantar que és important que ho fem. Un altre dels beneficis és que **ens ajuda a preparar la respiració diafragmàtica** i conscient, rellevant entre altres coses per reduir els nivells d'ansietat i propiciar la calma.

Fer-te una playlist amb cançons dedicades a l'infant, d'aquelles que ens cantaven la família quan érem petites, per cantar-li al nadó ja durant l'embaràs, contribueix a una herència musical. "Hi ha estudis en els quals s'ha vist que quan la mare canta aquella cançó que ja cantava quan estava embarassada, **el nadó es relaxa**", assegura.

A més, cantar i ballar tant durant l'embaràs, com quan tinguem el nadó ja amb nosaltres als braços, amb veu suau i dolça, en un ambient de calma, **afavoreix el vincle** amb el nostre nadó i ajuda a prevenir possibles trastorns i problemes de salut mental durant l'embaràs però també al postpart.

Tenir una cançó de bon dia, una de bona nit, una cançó del moment del bany... també ajuda a **establir rutines saludables per l'infant**. Però cantar també pot ser un moment i un espai d'autocura, de dedicar-nos a nosaltres, d'ajudar a expressar allò que sentim, de transitar aquelles emocions que ens sobrepassen.

La música arriba allà on no arriben les paraules, i és una bona manera de comunicar-nos també amb el nostre nadó. "Per sort cada vegada hi ha més estudis, més evidència i més **consciència social dels beneficis de la música com a teràpia**, no només durant l'embaràs i postpart, sinó també durant la infància, per estimular la memòria, l'atenció i el treball en grup, la creativitat i l'experimentació", assegura. [ficentrareport]