La playlist de votre accouchement

Sonia Duchesne

La playlist de votre accouchement

Bienvenue sur le Blog de la Danse Prénatale Si vous êtes nouveau ici, vous voudrez sans doute lire mon livre 40 conseils et astuces pour une grossesse Zen et épanouie

Cliquez ici pour télécharger le livre gratuitement !

Voici quelques conseils qui j'espère vous plairont. Ils sont faits pour vous **accompagner** pendant votre(vos) **grossesse(s)** et en particulier pendant votre (vos) **accouchement(s)**. Il s'agit de plusieurs pistes pour créer votre **playlist** de musiques qui vous aidera pendant l'accouchement.

Bien entendu, avant le jour de l'accouchement, il est préférable que vous fassiez part de votre envie de mettre de la musique à votre sage femme ou à la maternité.

Je vous conseille d'écouter ces musiques pendant la **grossesse**. Vous pouvez les écouter avec votre **partenaire** et votre **bébé** en profitera car l'on sait que très tôt , aux alentours de la **quatrième semaine,** bébé s'est suffisamment développé pour percevoir les **sons** du dehors.

Utiliser votre playlist pendant la grossesse / pendant le travail et après l'accouchement. Votre bébé reconnaitra les sons et les musiques seront **associées** pour toute la famille à ces **moments de vie.**

En bonus, voici une chorégraphie simple à pratiquer pendant votre grossesse Cliquez ici

La playlist

Voici une playlist que j'ai **concocté** pour vous.

Je les ai choisi avec mon coeur et mon âme de danseuse

Cependant, je vous conseille de la **compléter** par des musiques que vous **aimez,** des musiques en rapport avec **votre histoire**,…Choisissez des morceaux qui vous **réconfortent** et vous rappellent des **souvenirs agréables**.

Métamorphosis 2 Philip Glass

Away Away Ibeyi

Le Lac des cygnes Tchaikovski

Come Jain

Concerto en fa mineur Johann Sebastian Bach

Boa Sorte Vanessa da Mata et Ben Harper

The song of golden Dragon Estas Tonne

O vai Vaetani

The promise Michael Nyman

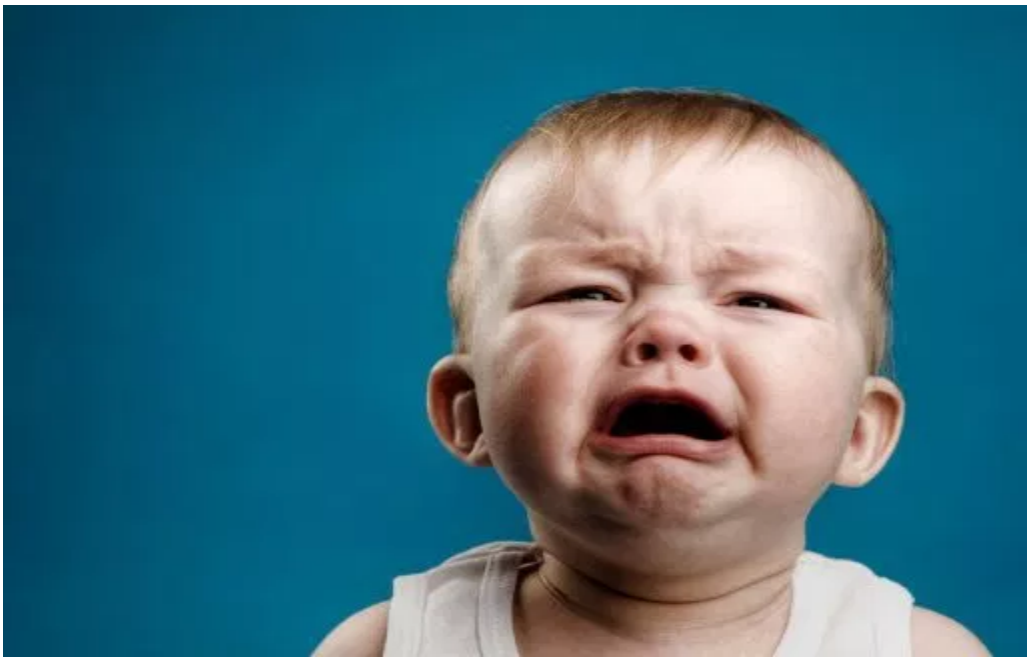
One love Blick Bassy

Le printemps de Vivaldi

Blue Beyoncé

Néanmoins, je vous conseille de créer une playlist différente pour chaque naissance.

La musique adoucit les pleurs



Une fois né, ce sont des musiques que votre **bébé** reconnait. De ce fait, elles vont le **calmer**, l'**apaiser**, le **rassurer** et même jusqu'à dire l'aider à **s'endormir.**

Une **étude**, menée en 2015, à Montréal, auprès de bébés âgés de 6 à 9 mois, a démontré que la musique **rassurait** les bébés. Les chercheurs ont constaté que les **nouveaux-nés** restaient **détendus** durant 4 minutes au son d'une parole adulte contre 9 minutes à l'écoute d'une chanson adapté aux enfants.

C'est également un excellent outil pour lui apprendre plus tard à **gérer ses émotions**.
On sait également que la **musique classique** favorise la **concentration** et développe les **capacités cognitives** des tout-petits.

En Floride, il y a même **une loi** qui impose **30 minutes** d'écoute de musique classique par jour aux enfants.

A vous de jouer maintenant et de constituer **votre playlist** !!!

Prenez bien soin de vous en musique !!

Sonia☆☆☆

crédit photos : Jean-françois Chapuis