

# Música para embarazadas: mitos y verdades



Nadie duda del poder de la música para elevar el ánimo y relajar. En cuanto al efecto de la música para embarazadas, hay varios mitos al respecto.

Seguramente, más de una vez has experimentado sensaciones placenteras al escuchar una canción, haciendo incluso que cambie tu estado de ánimo. Múltiples estudios apuntan a la música como un aliado para combatir el estrés, ansiedad e incluso controlar mejor el dolor. En ese sentido, nadie duda del efecto terapéutico de la música, pero ¿Qué tan cierta es a teoría de que escuchar música para embarazadas ayuda al desarrollo cerebral del bebé?

## El bebé escucha y reacciona a sonidos dentro del útero

Se sabe que un bebé en gestación empieza a escuchar sonidos alrededor de la semana 18, y al llegar a la semana 25-26 es capaz de reaccionar a estos estímulos. Conscientes de esto, muchas madres y padres buscan comunicarse con sus bebés en esta etapa a través del habla o el canto, algo que resalta la duda sobre los supuestos efectos de la música para el bebé en el embarazo, creándose algunos mitos sobre este tema:

## ¿Escuchar música clásica ayuda a desarrollar la inteligencia del bebé?

A principios de los años 90 se publicó un estudio en donde se expuso a personas a una sonata de Mozart - así como también a una pista de relajación o simplemente en silencio-, tras lo cual mostraron mayor habilidad en pruebas de razonamiento espacial, con un efecto a corto plazo. A pesar de que el estudio fue realizado a estudiantes universitarios y no a bebés, se dio otra interpretación a los resultados y surgió la teoría del “efecto Mozart”, la cual plantea que los bebés en el útero y después de nacer -que son expuestos a música clásica, particularmente de Mozart- desarrollan mayores habilidades cognitivas.

## ¿Qué sucedió después?

A partir de entonces comenzaron a venderse discos y videos con melodías de Mozart para bebés, así como auriculares y dispositivos especiales de música para el bebé en el embarazo. A pesar de ello, lo cierto es que no existen estudios ni evidencia suficientes que avalen la idea de que la música beneficie directamente el desarrollo cerebral del bebé.

Entonces, ¿la música para embarazadas no sirve? No necesariamente. Escuchar música durante el embarazo -sobre todo si son melodías que te gustan- tendrá un efecto positivo en ti: reducir los niveles de estrés es importante para llevar un embarazo sano. Además, cantar o escuchar música para tu bebé te ayudará a estrechar lazos afectivos.

## **¿La música que el recién nacido escuchaba antes de nacer le ayuda a conciliar el sueño?**

Hay quien afirma que los bebés pueden reconocer melodías que escuchaban antes de nacer y esto les ayuda a dormir. Sin embargo, la doctora Janet DiPietro -de la Universidad Johns Hopkins- dice que estas conclusiones provienen de anécdotas personales, por lo cual no hay evidencia científica de que así sea.

Los sonidos exteriores que percibe tu bebé son amortiguados por el líquido amniótico, por lo que el sonido que escuchará con más claridad es el de tu voz. Durante el tercer trimestre, la frecuencia cardíaca del bebé aumenta en respuesta al sonido de la voz de la madre, ya que es capaz de reconocerla. Probablemente, la mejor manera de tranquilizar a tu bebé recién nacido para que concilie el sueño es escucharte hablar o cantar.

A pesar de que no hay certeza sobre el efecto de la música en el desarrollo cerebral de un bebé en gestación, lo cierto es que escuchar música a un volumen moderado te ayudará a relajarte mientras tomas un merecido descanso. En ese sentido, contar con un buen plan de salud puede ayudarte a tener la tranquilidad necesaria para que tengas un embarazo libre de preocupaciones.

**Entonces ¿cuál es la mejor música para embarazadas? Sin duda, la que a ti te haga sentir mejor y, de esta forma, transmitir ese bienestar a tu bebé.**