



MUSIIKKI RASKAUDENAIKAISEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Varhaisiän musiikkikasvattajan näkökulmasta

Riina Holkkola

Pedagoginen opinnäytetyö
Toukokuu 2007



JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) Holkkola, Riina	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5op)	
	Sivumäärä 22	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen <input type="checkbox"/> saakka	
Työn nimi Musiikki raskauden aikaisen hyvinvoinnin edistäjänä. Varhaisiän musiikkikasvattajan näkökulmasta.		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) Miettinen, Raija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä Tämän pedagogisen opinnäytetyön teoriaosassa tarkasteltiin musiikkia raskaudenaikaisen hyvinvoinnin edistäjänä. Tarkastelunäkökulma suunnattiin sekä äitiin että sikiöön niin odotusajan kuin synnytyksenkin aikana. Tutkimusmetodina oli kirjallisuuskatsaus alalla nykypäivänä vallitsevaan tietoon. Työn tarkoituksena oli selvittää onko musiikin ja musiikkikasvatuksen keinoin mahdollista edistää raskaudenaikaista hyvinvointia. Tutkimustulosten mukaan musiikin avulla voitiin muodostaa äänisilta ulkomaailman ja sikiön välille, tasata sikiön tunnetiloja, herätellä orientaatioreaktioita sekä luoda pohjaa alkavalle vuorovaikutukselle. Odottavan äidin kannalta tärkeimmäksi seikaksi nousi musiikin rentouttava vaikutus ja siitä seuraava kasvanut itsetietoisuus. Synnytyksen aikana musiikin todettiin paitsi rentouttavan myös syventävän hengitystä. Rentoutumisen ja riittävän hapensaannin todettiin olevan eduksi synnytyksen edistymisen kannalta. Tutkimus osoitti musiikin toimivan raskaudenaikaisen hyvinvoinnin edistäjänä.		
Avainsanat (asiasanat) varhaiskasvatus, musiikkikasvatus, raskaus, sikiö		
Muut tiedot		

Author(s) Holkkola, Riina	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 22	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until	
Title Music as the promoter of well-being during the pregnancy. The early-age music-educator's perspective.		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) Miettinen, Raija		
Assigned by		
Abstract Music as the promoter of well-being during the pregnancy was examined in this study. The point of view was directed to both mother and fetus during pregnancy and delivery. Up to date literature were used as the base of this study. The purpose was to find out if music and music education can be used as the promoter of well-being during the pregnancy. The findings indicated that by using music sound- bridge was built between outside world and the fetus. Also feelings and orientation reactions of the fetus were aroused and the bases of interaction were created. For mothers relaxation and as well breath deepening through music were seen the most important elements during the waiting period and the delivery. According to the study music promotes well-being during the pregnancy.		
Keywords The early-age education, music education, pregnancy, fetus		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	2
2 SIKIÖ RASKAUDEN AIKANA	3
2.1 Sikiön kehitys.....	3
2.2 Musiikin vaikutus sikiöön.....	5
3 ODOTTAVA ÄITI	10
3.1 Musiikin vaikutuksia äitiin raskauden aikana.....	10
3.2 Musiikin mahdollisuudet synnytyksessä	12
4 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ	14
4.1 Näkökulmia sikiön kehitykseen	14
4.2 Musiikin vaikutuksista sikiöön	15
4.3 Musiikki odottavan äidin näkökulmasta.....	17
4.4 Musiikin käyttö synnytyksessä	18
4.5 Lopuksi	20
LÄHTEET	21

1 JOHDANTO

”Musiikilla on voimakas ja suora yhteys tunteisiimme, vaikka musiikin kielen merkit ovat abstrakteja ja sellaisenaan tyhjiä. Äänen värähtely vaikuttaa suoraan ihmiskehoon. Ihminen on ääniolento”. (Salovaara, 1998.)

Valitsin pedagogisen opinnäytetyöni aiheeksi musiikki raskaudenaikaisen hyvinvoinnin edistäjänä. Aiheen valinta oli minulle helppoa, sillä koen sen merkittäväksi ja kiinnostavaksi varhaisiän musiikkikasvatuksen tulevaisuuden kannalta. Lisäksi valmistuessani Keski-Suomen konservatoriosta vuonna 2000, ei tämä aihealue ollut juurikaan tarkastelun kohteena. Odottavien äitien musiikkivalmennus- ja synnytyslauluryhmät ovat kuitenkin nykypäivää ja tieto mm. raskaudenaikaisista tapahtumista, sikiön kehittymisestä, äidin hyvinvoinnista johtaen ko. ryhmien ohjaustaidon hankkimiseen ovat lähellä sydäntäni. Haluaisin tulevaisuudessa kartuttaa kokemuksiani tällaisen toiminnan vetämisestä.

Pedagogisen opinnäytetyöni teoreettisessa osassa paneudun sikiön kehitykseen suurien linjojen osalta. Erityisesti kiinnitän huomioita kuulon ja tuntoaistin kehittymiseen, niiden ollessa merkityksellisiä musiikin hyödyntämisen kannalta. Lisäksi selvitän mitä tutkittuja vaikutuksia musiikilla ja äänillä on todettu olevan kohdussa olevaan sikiöön. Tarkastelun toisessa ulottuvuudessa on odottava äiti. Pyrin työssäni selvittämään, miten äidin on mahdollista hyötyä musiikista ja äänenkäytöstä raskauden ja synnytyksen aikana.

Ensisijaisena työni tarkoituksena on antaa meille aikaisemmin valmistuneille varhaisiän musiikkikasvattajille konkreettista tietoa musiikista raskaudenaikaisen hyvinvoinnin edistäjänä sekä antaa teoreettisella tasolla toimintavalmiuksia odottavien äitien musiikkivalmennusryhmien ohjaamiseen.

2 SIKIÖ RASKAUDEN AIKANA

2.1 Sikiön kehitys

Peltonen (2001) kuvailee artikkelissaan alkion ja sikiön dramaattisen nopeaa ja monimuotoista kehitystä raskauden aikana. Kahdesta solusta kasvaa täydellinen ihminen. Noin kuuden viikon ikäisenä alkion sydän alkaa lyödä ja seitsemän viikon iässä sydämen syke voidaan ultraäänilaitteilla havaita. (Peltonen 2001, 20- 24.)

Marjanen (2006) puolestaan toteaa alkion alkavan liikkua noin 10 viikkoisena. Alkio käyttää liikettä itseilmaisun välineenä ilmaisten sen avulla tarpeitaan ja tunnetilojaan (Marjanen 2006, 4). Bradford (1999, 48) sen sijaan viittaa Alankomaiseen tutkimukseen, jossa ultraäänilaitteilla alkion on todettu liikkuvan ensimmäisen kerran jo 7,5 viikon ikäisenä, tosin varhainen liikkuminen on hyvin vaistonvaraista ja tiedostamatonta. Sikiö oppii hallitsemaan liikkeensä täydellisesti noin 15 raskausviikkoon mennessä ja se liikkuu eniten viikkojen 13 ja 17 välillä. Tämän jälkeen aktiivinen liikkuminen vähenee, johtuen lähinnä sikiön koon kasvusta ja tilan vähenemisestä, mutta myös keskushermoston kehityksen sen hetkisestä tilasta. Äidille sikiön liikkeet tulevat tietoisiksi noin 16–20 raskausviikon aikana. (Bradford 1999, 48 - 49, 69; Nieminen & Nummenmaa 1985, 107.)

Elimet kehittyvät edelleen ja kahdentoista viikon iässä alkio ryhtyy kutsumaan sikiöksi. Kaikkein kriittisin kehitysvaihe on takanapäin. Tämä pieni ihmisen alku elimineen on periaatteessa valmis; se tarvitsee vain aikaa kasvamiseen. (Peltonen 2001, 20 - 24.)

Peltosen (2001, 26) mukaan sikiön ulkokorva on kehittynyt oikeannäköiseksi n. 17 viikon iässä ja sikiö kuulee. Bradford (1999, 40) lisää tähän alun perin kaulan alueelle kehittyvien korvien siirtyvän oikeille paikoilleen 25 raskausviikkoon mennessä. Peltosen (2001, 26) mukaan vallitsevia kuuloaistimuksia ovat äidin sydämen ja suoliston äänet. Vuori (2002, 2) toteaa viitaten Lehikoiseen kohdun volyymitason vastaavan n. 85 - 90 dB

äänitasoa vapaassa tilassa. Keskeisiä ääniä ovat äidin vatsan ja sydämen äänet (Vuori 2002, 2).

Luoma (1998) esittelee seminaarityössään sikiön korvan kehitystä. Hän viittaa Niemiseen & Nummenmaahan (1985) ja Kitzingeriin & Baileyn (1992), joiden mukaan sikiön korva kehittyy muutaman ensimmäisen raskauskuukauden aikana, mutta kuulo on täydellinen vasta noin 20 raskausviikkoon mennessä. Vuoren & Laitisen (2005) mukaan kuulo on täysin kehittynyt ja toimintakykyinen 24viikkoisella sikiöllä. Kitzingerin (1990, 68) mukaan sikiö reagoi tässä vaiheessa koviin ääniin ja musiikkiin, erityisesti puhallinsoittimiin. Sikiö pystyy ensin havaitsemaan vain kohdun sisäisiä ääniä, myöhemmin myös kohdun ulkopuolisia ääniä (Vuori & Laitinen 2005, 108).

Luoman (1998, 10) mukaan sikiön on mahdollista kuulla aluksi herkemmin matalia ääniä. Hän viittaa Hossainiin, Sainioon & Raivioon (1994), joiden mukaan korkeampiin ääniin reagoiminen mahdollistuu vasta, kun sisäkorvassa oleva tyvilevy on tarpeeksi kehittynyt. Reagoiminen puhallinsoittimiin selittyy kenties niiden matalammalla äänellä.

25 viikon iässä sikiö kuulee jo erityisen hyvin ja reagoi kohdun ulkopuolelta tuleviin ääniin. 33 viikkoisena sikiö osaa jo kuunnella ja seurata silmät avoimina ympäröiviä ääniä ja tapahtumia. Vauva on valmis syntymään, kun hedelmöityksen hetkestä on kulunut 38 viikkoa. (Peltonen 2001, 28 - 31.)

Lisäksi Huotilainen (2004) kirjoittaa sikiön kuulon kehityksestä seuraavaa. Hän heittää ilmaan mielenkiintoisen kysymyksen. Voivatko sikiön raskausaikana kuulemat äänet vaikuttaa positiivisen stimulaation tavoin myöhempään kuuloaistin kehitykseen, kuten on esim. motorisen kehityksen osalta on todettu? (Huotilainen 2004, 14.) Tämä seikka on vielä teoreettisella tutkimuksen asteella, mutta voi tulevaisuudessa tuoda ratkaisevia, uusia käsityksiä kuuloaistin hyödyntämisen mahdollisuudesta raskauden aikana.

Huotilainen (2004, 14) kirjoittaa myös sikiön tuntoaistin kehittymisestä. Hänen mukaansa sikiön tuntoaisti muodostuu jo alkuraskaudessa sen kaltaiseksi, että sikiö pystyy tuntemaan heikonkin kosketuksen ja vastamaan siihen. Tämä on varhaista vuorovaikutusta äidin ja lapsen välillä. (Huotilainen 2004, 14.) Bradfordin (1999, 38) mukaan kahdenteentoista raskausviikkoon mennessä, sikiö tuntee kosketuksen ja reagoi siihen avaamalla suutaan, imemällä sormiaan sekä nielemällä lapsivettä. Puolen vuoden ikäinen sikiö aistii kosketuksen ja asennon muutokset ja reagoi niihin liikkeellä (Nieminen & Nummenmaa 1985, 106). Toisaalta tutkimuksissa on todettu sikiöiden reagoivan käytöksellään ääneen jo 16 raskausviikkoon mennessä. Ajatus on ristiriitainen, koska korva on rakenteellisesti valmis vasta 24 raskausviikon kohdalla. Tämä kuitenkin vahvistaa käsitystä, jonka mukaan sikiö käyttää ihoaan aistielimenä paitsi kosketuksen myös äänen rekisteröintiin, jo raskauden alkumetreiltä lähtien. Reseptiivinen kuuleminen alkaa siis ennen kaikkea ihon ja luuston, tuntoaistin kautta. (Bradford 1999, 98.)

2.2 Musiikin vaikutus sikiöön

Huotilaisen (2004, 16) mukaan vastasyntyneellä on synnynnäinen kiinnostus puheen kuulemiseen ja musiikin vastaanottamiseen. Nämä seikat toimivat todisteina musiikin ja puheen erityisestä merkityksestä kuulojärjestelmässä jo aivan ensimmäisistä kehitysvaiheista alkaen. Sikiöaikaisella puheen ja musiikin kuulemisella on tärkeä merkitys vastasyntyneen elämässä. (Huotilainen 2004, 16.) Vuori & Laitinen (2005, 9) toteavatkin varhaisen äänellisen vuorovaikutuksen olevan yksi lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen perustekijöistä.

Lisäksi Bradford (1999) viittaa tohtori D.B. Chamberlainiin todeten, ettei kohdussa oloaika ole tulevaisuuden kannalta merkityksetöntä. Hänen mukaansa lapsen asenteet ja elämäk kuva muotoutuvat niiden virikkeiden pohjalta, joita se kohdussa saa. (Bradford 1999, 60.)

Epäilijät ovat esittäneet väitteitä, joiden mukaan sikiö reagoisi ääneen äitinsä säpsähdyksen kautta. Esim. äidin pelästyessä ja tämän kehon liikahtaessa sikiön on esitetty ”liikahtavan” siinä samalla. Asiaa selvitettiin peittämällä äidin korvat eli hän ei kuullut kovaa ääntä, eikä säikähtänyt ja säpsähtänyt. Sikiö kuitenkin reagoi ääneen voimakkaasti. (Morris 1998, 38.)

Huotilainen (2004, 15) kirjoittaa artikkelissaan kohtuun kulkeutuvista ulkomaailman äänistä. Nykytutkimukset ovat osoittaneet kohtuun kulkeutuvien äänien olevan yllättävän selkeitä ja vääristymättömiä. Kiistattomien tulosten mukaan sikiön on ainakin mahdollista kuulla voimakkaita ääniä ja reagoida niihin. (Huotilainen 2004, 15.) Ranskassa vuonna 1989 tehdyssä tutkimuksessa todettiin ulkopuolelta tulevien äänien kantautuvan kohtuun, jos niiden voimakkuus on noin 30 dB. Vertailun vuoksi mainittakoon, että kasvokkain käydyn keskustelun voimakkuus on noin 65 – 70 dB, eli hyvin monet äänet kantautuvat kohtuun, hyvin selkeästi. (Bradford 1999, 97.)

Vuoren (2002, 1) mukaan kuulo on sikiön ensimmäinen yhteys näkymättömään ulkomaailmaan. Kuulo- ja tuntoaisti ovat ensimmäisiä sikiölle kehittyviä ja toimivia aisteja (Vuori & Laitinen 2005, 108). Myös Marjanen (2006, 6) toteaa tietoisuuden alkavan ennen syntymää ja musiikin toimivan keinona välittämisen oppimisessa. Vuoren & Laitisen (2005, 109) mukaan sikiö on jatkuvassa äänikylvyssä kuullen ja tuntien äänet samalla itsessään värähtelynä äitinsä kehon kautta. Rytmien ja äidin sydämensykkeen kautta sikiö tulee tietoiseksi ulkomaailmasta jo kohdun pimeässä (Ahonen 1993, 43). Äidin sydämenlyöntien ympäröimänä rytmistä muodostuu sikiölle alkukantainen musiikin elementti, johon liittyvät varhaisimmat kokemukset (Vuori & Laitinen 2005, 117). Myös Ahonen (2004, 90) korostaa rytmien perustavanlaatuisuutta luonnetta kuvaillen sitä alkukantaiseksi, primitiiviseksi ja universaaliksi musiikin osatekijäksi. Kuuloaisti toimii sikiöllä hyvin raskauden puolivälistä lähtien ja äidin sydämen syke ja liikkeiden tuntemukset välittyvät sikiölle rytmisinä elementteinä (Salovaara 1998, 76).

Lapselle on ensisijaisen tärkeää kohdun olotila ja oman äidin ääni, puhuttu tai laulettu. Laulettu ääni on voimallisempaa; se kohtaa sikiön syvä tietoisuuden. (Vuori 2002, 2.) Äidin puhe ja laulu ovat tärkeitä, mutta laulun taajuusalue on laajempi ja merkityksellisyys suurempi. Musiikkia ja laulua voidaan näin ikään pitää esikielellisenä kielenä, joka ravitsee ja stimuloi sikiötä, muodostaen pohjan myöhemmälle oppimiselle ja käyttäytymiselle. Shetlerin tutkimusten mukaan vauvat, jotka äidin kohdussa ovat kuulleet paljon musiikkia, kehittyvät kielellisesti hyvin. (Vuori & Laitinen 2005, 127 - 128.) Huotilainen (2004, 16) lisää tähän äidin laululla olevan myös vauvan tunnetiloja tasaava vaikutus. Lisäksi laulu- ja juttelutilanteet vahvistavat äidin ja lapsen kiinteää suhdetta ja edistävät vuorovaikusta (Huotilainen 2004, 16). Huotilaisen (2003) mukaan raskausaikana opittu ihmisäänitietous suuntaa vauvan myöhempää tarkkaavaisuutta ääniä ja äänimaailmaa kohtaan.

Huotilainen (2004, 15) toteaaakin sikiön oppivan tunnistamaan ympäristönsä ihmiset äänen perusteella. Näin syntyvä lapsi on jo tietyn perheen ja yhteisön jäsen, ennen syntymäänsäkin (Huotilainen 2004, 15). Morris (1998) korostaa vielä sikiöiden ja syntyvien lasten olevan mieltyneempiä ja vastaanottavaisempia ihmisääniin ja erityisesti naisääniin. Johtuuko tämä siitä, että sikiö kuulee raskausaikanaan paljon äitinsä ääntä, puhuttua tai laulettua, ja sitä kautta suuntaa tulevan tarkkaavaisuutensa samankaltaisiin ääniin. (Morris 1998, 38.)

Vauvat muistavat jonkin verran kohdunaikaista äänimaailmaa. Moni vauva rauhoittuu äidin sydämen sykkeeseen tai muuhun jatkuvaan, tasaiseen ääneen. Merkittävää on myös, että tietty, tuttu musiikki saa vauvassa aikaan ns. orientaatio- eli huomioreaktion saaden lapsen valpastumaan ja sydämen sykkeen hidastumaan. (Bradford 1999, 97 - 98; Salovaara 1998, 77.)

Sikiö tulkitsee äidin äänen intonaatioita ja sitä kautta tunteita (Vuori 2002, 1 - 2). Viimeistään neljä kuukautinen sikiö aistii äitinsä mielialoja ja tunnetiloja (Moorhawk 1995, 33). Huotilaisen (2006) mukaan sikiöt lukevat äidin hormonitoiminnan

ja lihasreaktioiden välittämiä viestejä hyvin herkästi. Silloin, kun äiti rentoutuu mielimusiikkiaan kuunnellen, myös sikiö rentoutuu. Rentoutumisen synnyttävä musiikki ja ääni assosioituvat mielihyvään. (Huotilainen 2006.)

Vuoren & Laitisen (2005) mukaan äidin lämmin ääni, laulu, yhdistyy sikiössä mielihyvään, liikkeen, ilmein ja elein. Puolestaan kylmä ja kova ääni aiheuttaa sikiölle säpsähdys- ja pelkoreaktion. Sikiö reagoi kohdussa eri tavoin rauhallisiin sekä rentouttaviin ja toisaalta voimakkaisiin ja teräviin ääniin. (Vuori & Laitinen 2005, 109.)

Huotilainen (2004, 14) korostaa painokkaasti sikiöaikana kuultujen äänien toimivan siltana syntymän jälkeiseen maailmaan, jolloin sikiöaikaisella musiikin/puheen kuulemisella on tärkeä merkitys vauvan myöhemmän kasvun ja kehityksen kannalta. Äänikoti maailmassa on tuttu, vaikka kaikki muu on täysin uutta ja outoa (Huotilainen 2006). Sikiö ei paheksu kauheintakaan lauluääntä eikä laulun sisältöä. Merkittävää on päivittäisen äänimaiseman luominen, jonka tutut ja turvalliset äänet rauhoittavat lasta (Moorhawk 1995, 43–44). Vuori (2002, 3) korostaa, ettei sikiölle laulamisen päämääränä ole ensisijaisesti musiikkikasvatus vaan sen avulla pyritään luomaan perusturvallisuutta. Lapselle kehittyvä sisäinen mielikuva turvallisuudesta auttaa selviämään pelottavista ja vaikeista tilanteista (Salovaara 1998, 80). Huotilainen (2004, 14) toteaa vauvan suosivan synnyttyään niitä ääniä, jotka ovat turvallisen kohdun taustaäänien kaltaisia. Huotilaisen (2006) mukaan sikiöaikaiset muistot voivat osaltaan selittää sen, miksi joku vauva on kiinnostunut musiikista ja miksi se saa hänet rentoutumaan. Huotilainen (2006) korostaa myös, että kaikki vastaanotettu aisti-informaatio edesauttaa sikiön koko raskauden ajan tapahtuvaa aivojen kehitystä.

Vuori (2002, 1) viittaa vielä Reznikoffiin todetessaan, että äidin ääni on olemassa vauva varten ja vauvan tietoisuus rakentuu äidin äänen kautta. Marjanen (2006, 5) puolestaan toteaa 26viikkoisen sikiön omaksuneen äitinsä äänen karakterin oppien tunnistamaan

äitinsä äänen ja äidinkielen. Sikiöt siis oppivat tunnistamaan oman äitinsä äidinkielen ja puheen alkeet jo kohdussa (Huotilainen 2004, 15; Bradford 1999, 99).

Brazeltonin (1995, 33) mukaan sikiö kuulee ja vanhemmat yrittävät luoda kontaktia lapseensa juttelemalla ja laulamalla. Vanhemmat haluavat tuntea sikiön ja osallistua jo raskausaikana hänen hellimiseensä (Brazelton 1995, 37). Myös Vuori & Laitinen (2005, 117) korostavat vuorovaikutuksen ja läsnäolon merkitystä sikiölle laulamissa. Sikiön ja äidin vuorovaikutus voi olla musiikkia tai jopa tanssia, jossa tunneviestit välittyvät ruumiinkielen ja äänen kautta. Tyypillistä tällaiselle kontaktille on toisto, liioittelu, saman teeman muuntelu sekä samanlaisuuden ja erilaisuuden erottamisen harjoittelu. (Salovaara 1998, 79.) Peltosen (2001, 26) mukaan sikiö oppii tunnistamaan hänelle esitettyjä lauluja ja loruja sekä omien perheenjäsentensä ääniä. Vuori (2002) lisää tähän, että viimeisellä raskauskolmanneksella sikiöllä on jopa muisti siitä, mitä hän on kuullut. Myös Huotilainen (2004, 15 - 16) toteaa vauvan muistavan jonkin aikaa syntymänsä jälkeen loppuraskaudessa kuunneltua musiikkia.

Erityisesti äidin kuuntelema musiikki kiinnostaa vauvaa (Huotilainen 2004, 14 - 15). Saman on todennut Brazeltonin (1995, 34) mukaan myös A. De Casper tutkimuksissaan. Muistin olemassa olosta todistaa Brazeltonin (1995) kertomus pianistiäidin kokemuksista. Äidin kertoman mukaan sikiö ikään kuin tanssi vatsassa äidin soittaessa pianolla tiettyä kappaletta. Syntymänsä jälkeen lapsi oli ollut leikkikehässä äidin aloittaessa soittoa. Tuttujen sävelten soidessa vauva havahtui, katsoi äitiään kuin sanoen: tuon minä tunnen, olen kuullut sen aikaisemminkin. (Brazelton 1995, 33 -34.)

3 ODOTTAVA ÄITI

3.1 Musiikin vaikutuksia äitiin raskauden aikana

Vuori (2002) toteaa artikkelissaan äänenkäytön olevan merkittävässä asemassa itseilmaisumme ja persoonallisuutemme kannalta. Kaikki sanomamme on merkityksellistä. Raskausaikana äiti voi äänellisesti vaikuttaa siihen, miltä hänestä tuntuu. Äänellinen viesti on aidompi kuin sen sanallinen sisältö. Ääni vaikuttaa ihmisessä, koska ääni, mieli ja keho toimivat vastavuoroisessa suhteessa. (Vuori 2002, 1.) Vuoren & Laitisen (2005, 18) mukaan äänen vaikutusta kehoon ei voida erottaa äänen vaikutuksesta mieleen.

Lapsen kehittyessä kohdussa, se kokee samoja tunteita kuin äitinsäkin. Näistä tapahtumista saattaa jäädä lapseen pysyvä fyysinen tai psyykkinen jälki. Äidin levollinen, tyyni ja onnellinen olo siirtyy sikiölle ja edesauttaa tämän hyvin vointia. (Bradford 1999, 59.) Luoma (1998) lisää tähän äidin rentouden/ levottomuuden olevan yhteydessä lapsen tuleviin piirteisiin. Äidin ollessa jatkuvasti levoton, voi hermostuneisuudesta syntyä lapselle pysyvä piirre (Luoma 1998, 13).

V. den Bergin vuonna 1990 tehdyn tutkimuksen mukaan äidin käyttäytyminen korreloi merkittävästi sikiön käyttäytymisen kanssa. Tutkimuksissa mm. todettiin äidin mieluisan rentoutusmusiikin hidastavan sikiöiden hengitysliikkeitä ja rauhoittaneen tätä. (Bradford 1999, 59 - 60.) Koska syntymätön lapsi näyttää aistivan äitinsä tunnetiloja, on erityisen merkityksellistä, että äiti pyrkii rentoutumaan joka päivä, esim. rauhallista musiikki kuunnellen, sillä kaikki mikä tekee hyvää äidille, on sitä myös lapselle (Bradford 1999, 61).

Omaan kehoon ja ääneen keskittyminen on tärkeää raskauden aikana, sillä äänellä on syvä, hyvää tekevä ja harmonisoiva vaikutus. Äänen tuottaminen ja sen resonoinnin,

värähtelyn tunteminen lisäävät odottavan äidin tietoisuutta itsestään ja kehostaan. (Vuori & Laitinen 2005, 8 - 12.)

Raskauden aikana merkittävää on musiikin rentouttava ja terapeuttinen vaikutus. Huotilainen (2006) toteaa sikiönkin rentoutuvan äidin kuunnellessaan omaa lempimusiikkiaan. Toisaalta Vuori (2002) pitää hiljaista ääntä ja äänenkäyttöä tärkeänä. Nykymaailmassa ääni ja hiljaisuus kohtaavat jatkuvasti, emmekä voi tietoisesti sulkea äänimaailmaa ympäriltämme pois. Hiljainen ääni on kuin silytys, joka koskettaa sisintämme. Sen avulla odottava äiti voi hiljentyä, rentoutua ja avautua kuuntelemaan omaa itseään. Kuuleminen liittyy läheisesti koskettamiseen, sillä äänen värähtelyn voi tuntea. (Vuori 2002, 8.) Vuori & Laitinen (2005, 15) lisäävät tähän hiljaisen äänen olevan lepopaikka, joka vapauttaa, harmonisoi ja energisoi odottavan äidin olotilaa. Levollinen ja toistuva ääni, pieni laulu tai hyräily, yksi toistettu ääni tai vokaali toimii erinomaisena rauhoittajana. Oleellista on, että ääni tuntuu kehossa, eikä se miltä se kuulostaa. (Vuori & Laitinen 2005, 24 - 25, 56.)

Vuoren & Laitisen (2005, 50) mukaan äänenkäytön avulla raskaana oleva nainen voi kohentaa vointiaan, koska laulaminen rentouttaa kehoa. ”Mitä rentoutuneempi nainen on, sitä paremmin hän tuntee hallitsevansa kehoaan, olemaan kehonsa kanssa yhtä” (Vuori & Laitinen 2005, 51). Vuoren & Laitisen (2005, 16) mukaan äänen rentouttava vaikutus ulottuu aina solutasolle saakka. Rentouttavaa musiikkia kuunnellen pulssi hidastuu, kehon lämpötila nousee, lihasjännitys pienenee sekä stressihormoni - kortisolin erityys vähenee. Kehon rauhoittuvat rytmit liittyvät odottavan äidin tunteisiin - rauhoittuneisiin tunteisiin. (Vuori & Laitinen 2005, 16.)

Ahosen (1993, 50) mukaan nykytutkimuksissa musiikin on todettu vaikuttavan ihmisen keskushermostosysteemin prosessointiin, vegetatiiviseen hermostoon, pulssiin ja lihasjännitykseen. Ahonen (1993) lisää vielä musiikin elementtien vaikuttavan eri tavoin ihmisen kokemuksiin. Nopeutuva rytmi koetaan pelottavana tai ahdistavana, kun taas hidastuva rytmi rentouttavana ja rauhoittavana. Harmonia puolestaan vaikuttaa ihmisen

tunteisiin. Duuri aikaan saa rohkeuden ja voimantunnon ilmapiiriä, kun taas molli helpottaa surussa ja murheessa. Näiden lisäksi melodian on todettu vaikuttavan ihmisen ajatuksiin. (Ahonen 1993, 44.)

Vuori (2002) pitää merkityksellisenä yhteyden hakemista äänen sekä musiikin keinoin äidin ja lapsen välillä. Paitsi syntymän jälkeen, jo ennen sitä odottava äiti voi kokea ja hakea yhteyttä syntymättömän lapsensa kanssa äänen ja laulun kautta. (Vuori 2002, 6.) Myös Brazelton (1995, 37) kirjoittaa sikiön tuntemisesta ja vuorovaikutuksesta tämän kanssa ennen syntymää. Marjanen (2006, 5) toteaa tähän, sikiölle musisoinnin olevan kommunikointia liikkeen avulla. Äiti laulaa lapselleen ja sikiö vastaa tähän liikkeellä. Yhteys on syntynyt. (Marjanen 2006, 5.) Vuoren & Laitisen (2005, 114) mukaan laulaen ja rytmin avulla äiti voi välittää lapselleen sylissä olemisen tunteen, musiikin mukana keinumisen ja äänten harmonian.

3.2 Musiikin mahdollisuudet synnytyksessä

Vuori & Laitinen (2005) toteavat teoksessaan äänenkäytön olevan luonnollista ja sen voivan olla merkittävänä apuna synnytyksessä. Äänen käyttäminen tietoisesti ja hallitusti toimii tehokkaasti synnytyksen edistymisen kannalta. Heidän mukaansa keskittyneen äänen tekeminen auttaa synnyttävää naista kolmella tavalla. Äänenkäyttö, laulaminen, rentouttaa kehoa. Se rentouttaa myös mieltä sekä toistettaessa syventää hengitystä. Hengityksen syvenemisen myötä hapen määrä kehossa lisääntyy, joka on sikiölle tärkeää. (Vuori & Laitinen 2005, 50.) Myös Rautaparta (2003, 49) toteaa äänenkäytön syventävän hengitystä ja toimivan sen vuoksi yksinkertaisena ja tehokkaana keinona synnytyksen avautumisvaiheessa; se rentouttaa koko olemusta ja edistää synnytyksen kulkua. Myös turvallisuus ja tuttuuden tunne ovat tärkeitä asioita synnytyksessä. Jos äiti kokee itsensä pelokkaaksi tai levottomaksi, hänen mielialansa pitkittää synnytystä elimistöä erittyvien kemiallisten yhdisteiden, erityisesti adrenaliinin, vuoksi. Tärkeää on siis rentoutunut mieli; mitä vähemmän pelkoa, sitä vähemmän kipua. (Morris 1998, 9 -10.)

Fysiologisella tasolla ääni/ laulu syventää hengitystä, rauhoittaa pulssia sekä rentouttaa, mutta myös psyykkisesti vaikuttaa äidin ja lapsen syvään tietoisuuteen saaden aikaan keskittyneisyyden ja sisäisen valppauden, tilanteen tasalla pysymisen olotilan (Vuori 2002, 4). Vuoren & Laitisen (2005, 67) mukaan hallitun äänenkäytön avulla rentoutunut lihas kestää kipua kireää lihasta paremmin. Toisaalta myös kohdunsuu aukeaa paremmin, jos äiti onnistuu pysymään rentona eikä taistele kipua vastaan (Vuori & Laitinen 2005, 68). Morris (1998, 10) korostaakin synnytystilanteen rauhallisuutta, jotta äidin olisi mahdollista välttyä synnytystä hidastavalta pelko- ja pakoreaktiolta.

Ahonen (1993) toteaa teoksessaan musiikilla ja endorfiineillä olevan läheinen yhteys toistensa kanssa. Musiikki saa aivoissamme syntymään endorfiineja, jotka ovat kemiallisia yhdisteitä. Nämä yhdisteet lisäävät hyvänolon tunnetta ja vähentävät kipua. Toisaalta myös pelkkä musiikkiin keskittyminen kipuaistimuksen sijasta, voi toimia kipua vähentävänä elementtinä. (Ahonen 1993, 54.) Musiikki voi toimia synnytystilanteessa myös turvaa luovana transitionaaliobjektina, jolloin pelkkä kuunteleminen tuntuu mukavalta (Ahonen 1993, 61). Kitzinger (1990) toteaa musiikin voivan olla avuksi ponnistusvaiheessa, jossa supistukset tuntuvat loppuvan ja synnytys seisahtuvan. Tämän vaiheen pitkittyessä supistuksia voidaan pyrkiä aktivoimaan liikkumalla sekä samalla musiikkia kuuntelemalla ja hakemalla itselleen rentoutunutta ja vastaanottavaa mieltä. (Kitzinger 1990, 243.)

Äänenkäytön, laulamisen avulla tavoitteena on keskittynyt ja rauhallinen äiti, joka kohdistaa hellän äänensä myös vauvan tueksi synnytystapahtumassa. Äidin ääni tavoittaa vauvan ja auttaa äitiä positiivisella tavalla keskittymään olennaiseen, itseensä ja syntyvään lapseen. (Vuori & Laitinen 2005, 50.) Laulu ikään kuin saattelee lapsen maailmaan (Vuori 2002, 3). Äänen koskettava vaikutus on erityisen merkityksellinen resonoinnin vuoksi. Suuntaamalla ääntä alas, kohti lantiota, äiti voi hieroa, koskettaa ja rentouttaa itseään sisäisesti. (Vuori & Laitinen 2005, 66.)

Keskittynyt äänenkäyttö auttaa synnyttävää äitiä olemaan taistelematta kipua vastaan. Se voi antaa voimia ja hallinnantunnetta sekä jopa kokonaan korvata lääkityksen, kuitenkin täysin kipua poistamatta. (Vuori & Laitinen 2005, 53 - 63.)

4 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

4.1 Näkökulmia sikiön kehitykseen

Teoreettisesta viitekehyksestä käy ilmi, että syntyvän lapsen nopea ja monimuotoinen kehitys hämmästyttää kokeneintakin asiantuntijaa. Alun perin kahdesta solusta muodostuu 40 viikossa oikea, täydellinen ihminen.

Tässä kohdin haluan kiinnittää huomioita erityisesti kuulon ja tuntoaistin kehittymiseen, sillä ne ovat ratkaisevassa asemassa, kun ajatellaan musiikin mahdollisuuksia raskauden aikana - musiikinhan voi paitsi kuulla, myös tuntea.

Varhaisiän musiikkikasvattajana koen merkitykselliseksi sen seikan, että sikiön korvan ja kuulon kehitys saavuttaa täydellisen valmiutensa jo hyvissä ajoin ennen syntymää. Työn alkuosassa todettiin, että korva on täysin kuulo- ja toimintakykyinen noin 25 raskausviikkoon mennessä ja jo sitä ennen, noin viikolla 16 sikiö pystyy kuulemaan, tuntoaistin ja ihon aistielimenä toimiessa kuulemisen apuna. Tämä on mielestäni tärkeä seikka siksi, että se mahdollistaa musiikillisten virikkeiden ja vuorovaikutuksen aloittamisen jo ennen syntymää – fysiologiset edellytykset ovat valmiina.

Toisaalta Huotilaisen ajatukset sikiöaikaisesta äänellisestä stimulaatiosta ja niiden (positiivisista) vaikutuksista suhteessa myöhempää korvan- ja kuulon kehitykseen ovat mielenkiintoisia. Tulevaisuus tuo mukanaan vastauksia näihin kysymyksiin, mutta on jännittävää pohtia, voisiko tällaisella prenataalisella stimulaatiolla vaikutta paitsi

syntyvän lapsen tulevaan kielenkehitykseen, mutta myös esim. musiikin avulla sävelkorvan tai musiikillisen hahmotuskyvyn kehittämiseen. Jännityksellä jäämmme odottamaan.

4.2 Musiikin vaikutuksista sikiöön

Varhaisen äänellisen vuorovaikutuksen todettiin olevan eräs merkityksellisimmistä asioista lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Tämä äänellinen vuorovaikutus voi sisältää paitsi puhetta myös musiikkia. Juuri tässä on se seikka, joka varhaisiän musiikkikasvattajalle on tärkeä. Musiikin avulla voidaan siis katsoa olevan mahdollista tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä jo elämän ensi metreiltä lähtien. Tosin suhtaudun hiukan kriittisesti äänelliseen vuorovaikutukseen. Monissa lähteissä musiikkia ja ääntä käsitellään lähes rinta rinnan. Ne eivät kuitenkaan mielestäni ole välttämättä aivan sama asia, vaikka onhan musiikkikin ääntä, ja ääni voi olla musiikkia. Ehkä tulevaisuudessa toivoisi enemmän tutkimusta nimenomaan musiikkiin liittyen.

Työni teoreettista viitekehystä rakentaessani vakuutuin siitä, että sikiön kannalta musiikin keskeisin vaikutus liittyy äänisillan muodostamiseen uuden ja olemassa olevan todellisuuden välillä. Musiikin avulla pyritään luomaan sikiölle turvallinen olotila myös syntymän jälkeen. Kun sikiö äidin vatsassa ollessaan kuulee toistuvasti samaa musiikkia, samoja ääniä, ne ovat hänelle tuttuja syntymän jälkeenkin. Monet tutkimukset ovat osoittavat sen melko kiistatta. Tässä kohdin musiikin mahdollisuudet sikiön kannalta kiertyvät syntyvän lapsen perusturvallisuuden ympärille. Sen muodostuminen on psykologisesti hyvin tärkeää ja myöhemmän kehityksen kannalta ratkaisevaa.

Omalta osaltani varhaisiän musiikkikasvattajana koen, että voisin odottavien äitien ryhmää ohjaamalla luoda äideille mahdollisuuksia löytää niitä musiikillisia ilmentymiä, joita he myös itsenäisesti voisivat toteuttaa omassa, yksityisessä elämässään. Esim. itselle

rakkaiden laulujen laulaminen voisi osaltaan luoda syntyvälle lapsellekin tunteen elämän jatkuvuudesta, turvallisuudesta – syntymän jälkeenkin.

Toinen merkittävä seikka pohdittaessa musiikin vaikutuksia sikiöön, on tarve luoda musiikin avulla kiinteä vuorovaikutussuhde syntymättömään lapseen. Musiikin avulla voidaan pyrkiä ottamaan kontaktia, tutustumaan jo ennen kuin silmästä silmään nähdään. Sikiön todettiin reagoivan erilaiseen musiikkiin eri tavoin. Erilaisiin musiikkeihin tutustumalla voidaan pyrkiä hakemaan sikiöltä erilaista reaktiota. Reagoiminen on sikiön tapa ottaa kontaktia. Se on varmasti mielenkiintoista ja rakentavaa myös vanhempien kannalta.

Musiikilla on myös todettu olevan vauvan tunnetiloja tasaava vaikutus. Koska sikiö reagoi ja tunnistaa äitinsä tunnetiloja ja mielialoja, voidaan musiikin keinoin vaikuttaa äidin rentoutumisen kautta, myös sikiön rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Toisaalta lähdekirjallisuudessa todettiin myös sikiön reagoivaan itsekin rentouttaviin ja rauhallisiin ääniin rauhoittuen ja koviin ääniin valpastuen, säpsähtäen.

Varhaisiän musiikkikasvattaja näkee tässäkin mahdollisuuden. Luomalla odottaville äideille ja heidän vauvoilleen tilanteita, jossa äidit voivat tietoisesti rauhoittua ja rentoutua, on samalla mahdollista vaikuttaa sikiönkin hyvin vointiin. Myös äitien ohjaaminen tietynlaisen musiikin pariin, antaa heille itsehoitomahdollisuuksia ja keinoja vaikuttaa omaan ja lapsensa olotilaan, tunnetiloja tasaamalla.

Merkittävää oli mielestäni myös havainto, jonka mukaan musiikki ja äänelliset stimulaatiot yleensäkin suuntaavat vauvan syntymän jälkeistä tarkkaavaisuutta. Musiikki, jota sikiö on kuullut äitinsä vatsassa paljon, herättää syntymän jälkeen orientaatio- eli huomioreaktion saman musiikin suuntaan. Voidaanko siis sikiöajan musiikillisilla virikkeillä vaikuttaa siihen, millaisesta musiikista syntyvä lapsi pitää tai millaisiin säveliin hän rauhoittuu. Ajatus on kiintoisa. Joskin käsitys siitä, miten pitkään lapsi

syntymänsä jälkeen muistaa sikiöaikaisia tapahtumia, on vielä jonkin verran epäselvä, enkä saanut siihen teoreettiselta puolelta vahvistusta. Ainoa löytämäni vastaus oli ”jonkin aikaa”.

Itselläni on kokemus tällaisesta orientaatioreaktiosta vanhimman poikani syntymän jälkeen. Odotusaikana soitin vatsani päällä toistuvasti soittorasiasa. Ja kas, synnyttyään poika ikään kuin pysähtyi, katsoi soittorasiasa tietäväisen näköisenä. Vakuutuin silloin siitä, että hän tunnisti sen melodian. Itku lakkasi ja hän keskittyi kuuntelemaan noita säveliä.

Vaikka kaikki tutkimukset eivät ole tieteellisiä tai niiden lopullinen ratkaisu odottaa vielä löytäjänsä, varhaisiän musiikkikasvattajana koen vahvasti, että musiikilla on mahdollisuutensa raskauden aikana sikiön kannalta asiaa tarkasteltaessa. Kaikki, millä voidaan edes auttaa sikiön turvallisuuden tunnetta ja hyvää oloa, on merkityksellistä. Mielestäni pienetkin askeleet ovat tärkeitä.

4.3 Musiikki odottavan äidin näkökulmasta

Se, miten musiikin avulla voidaan tukea odottavaa äiti, on huomattavasti konkreettisempaa ja helpommin todennettavaa, kun sikiön kohdalla. Onhan äiti täällä, aikuisena ihmisenä, läsnä kertomassa omista kokemuksistaan ja tunteistaan sekä hänen fysiologisia tapahtumiaan voidaan helposti mitaten arvioida.

Tietoperustaa rakentaessani törmäsin useasti ajatukseen äänen kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta. Äänellisesti on mahdollista vaikuttaa omiin tunnetiloihin sekä kehoon että mieleen. Merkittävää oli myös toteamus, jonka mukaan äänenkäyttö lisää tietoisuutta itsestä ja omasta kehosta. Tällöin merkittävässä asemassa on äänen/laulettuun äänen aiheuttama värähtely kehossa, kuin sisältäpäin koskettaminen. Odottavan äidin kannalta

koen tärkeäksi paitsi mahdollisuuden omien tunnetilojen hallintaan ja ilmaisemiseen, mutta erityisesti oma kehotietoisuus on huomionarvoinen asia. Raskaana olevan naisen kehossa tapahtuu monia, merkilliseltäkin tuntuvia asioita. Jos äiti pystyy äänensä avulla hakemaan tietoisuutta oman kehonsa eri paikoista, tuntemaan värähtelyä, se varmasti lisää äidin turvallisuuden- ja tilanteen hallinnan tunnetta.

Toinen hyvin merkittävään asemaan nouseva seikka on rentoutuminen musiikin avulla raskauden aikana. Tutkimuksissa on todettu äidin rentoutumisen olevan yhteydessä sikiönkin rentoutumiseen. Tämä musiikin rentouttava ja terapeuttinen olemus näkyy solutasolla saakka. Se on hyvin kiistaton. Pulssi hidastuu, kehon lämpötilan nousee, lihasjännitys pienenee ja stressihormonin eritys vähenee. Kehon rauhoittuvat rytmit rauhoittavat äitiä ja edelleen syntymätöntä lasta. Tällainen kokemus on paitsi vapauttava ja harmonisoiva myös energisoiva.

Varhaisiän musiikkikasvajan näkökulmastani tämä olisi kenties painavin syy tarjota odottaville äideille musiikkivalmennustoimintaa. Tietoinen rentouden etsiminen musiikin avulla on omiaan edesauttamaan äidin ja lapsen hyvinvointia. Nykymaailmassa eläminen on välillä niin stressaavaa ja kiireellistä, että tietoinen rentoutuminen ja sille ajan varaaminen kalenterista voisi olla hyvinkin toimiva vaihtoehto.

4.4 Musiikin käyttö synnytyksessä

Lähdekirjallisuudessa hallittua äänenkäyttöä synnytyksessä peruteltiin kolmella tavalla. Se rentouttaa sekä kehoa että mieltä, auttaen äitiä samalla avautumaan ja olemaan taistelematta tilannetta vastaan. Kolmanneksi, hallittu äänenkäyttö syventää hengitystä mahdollistaen suuremman happimäärän kulkeutumisen äidin ja sitä kautta syntymässä olevan lapsen kehoon. Se on erityisen tärkeitä fysiologisten faktojen näkökulmasta.

Itseäni, jälleen kerran, hiukan hämmentää termi äänenkäyttö. Tässäkin kohdin kirjallisuudessa puhutaan aivan yleisesti sillä nimikkeellä. Kuitenkin järjestelmällisesti painotetaan hallittua äänenkäyttöä ja ohjeissa kehoitetaan äitiä laulamaan esim. vokaaleja tai pientä laulun pätkää; koska laulettu ääni on voimallisempaa kuin puhuttu. Eli teoriassa puhutaan hiukan eri termein kuin käytännössä. Johtuuko tämä sitten aihealueen tuoreudesta ja vakiintuneen käsitteistön puutteesta, vai mistä? Joka tapauksessa suunnaton melöinti ja huutaminen eivät kuulu tähän kategoriaan.

Musiikin käyttöä synnytyksessä perusteltiin myös sisäisen valppauden, keskittyneisyyden, turvallisuudentunteen ja tilanteen tasalla pysymisen tunteen kautta. Koen, että äiti tullessaan synnyttämään steriiliin sairaalaympäristöön, voi lamaantua pelosta ja kaikesta siitä tuntemattomasta, joka häntä on kohtaamassa. Musiikin avulla on varmasti mahdollista keskittyä siinä määrin itseensä, että tuntee pysyvänsä valppaana ja tilanteen tasalla. Se helpottaa synnytystapahtumaa suunnattomasti. Kun äiti ei pistä vastaan ja pelkää tilannetta, synnytyksellä on huomattavasti paremmat mahdollisuudet edetä. Pelkoreaktio ei tule hidasteena väliin.

Odottavien äitien musiikkivalmennusryhmää ja varhaisiän musiikkikasvatusta ajatellen synnytykseen valmistautuminen olisi hyvin mahdollista toteuttaa musiikillisin keinoin. Keskittymällä laulamiseen, äänenkäytön harjoitteluun ja värähtelypisteiden hakemiseen kehosta annettaisiin tuleville synnyttäjille eväitä ja mahdollisuuksia käyttää omaa ääntään itse synnytystilanteessa. On varmasti niin, että tätä tietoa äänenkäyttöä/laulamista on harjoiteltava, jotta se toimisi ja sitä uskaltaisi käyttää itselle oudossa ja kenties vaikeassa tilanteessa.

Koen vahvasti, että tällaisella toiminnalla olisi mahdollisuuksia esim. musiikkioppilaitoskentällä varhaiskasvatuksen vastuualueilla tai yhteistyössä äitiyshuollon ja synnytysvalmennuksen kanssa.

4.5 Lopuksi

Mielenkiintoinen, mutta työläs prosessi on nyt saatettu loppuun.

Toivon, että joku seuraavista pedagogisen tai varsinaisen opinnäytetyön tekijöistä ryhtyisi laatimaan materiaalia, jota voisi käyttää odottavien äitien musiikkivalmennusryhmissä.

Itselleni tällä alueella aloittelevana opettajana antoisia voisivat olla esim. tuntisuunnitelmat tavoitteineen ja sisältöineen.

Haluaisin, että työstäni olisi hyötyä opiskelijakollegoille ja muille aiheesta kiinnostuneille ainakin yhtä suuressa määrin kuin siitä on ollut hyötyä minulle itselleni. Toivon, että tämän alueen tutkimussuuntaukset saavat tulevaisuudessa jatkoa ja tarkennuksia, sillä aihe on tärkeä. Syntymätön lapsi ja tämän äiti ovat aina tärkeitä, ajatusten keskiössä.

LÄHTEET

- Ahonen, H. 1993. Musiikki. Sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Loimaa: Finn Lectura.
- Ahonen, K. 2004. Johdatus musiikin oppimiseen. Helsinki: Finn Lectura.
- Bradford, N. 1999. Elämä ennen syntymää. Raskauden kulku viikko viikolta. WSOY.
- Brazelton, T.B. 1995. Käännekohtia. Lapsen kehitys vauvasta kouluikään. Keuruu: Otava.
- Huotilainen, M. 2003. Ihminen oppii ja muistaa jo sikiönä. Yle 11.3.2003. Viitattu 11.1.2007. [Http://www.yle.fi/genreportaalit/](http://www.yle.fi/genreportaalit/)
- Huotilainen, M. 2004. Sikiöaikainen oppiminen valmistaa tien syntymänjälkeiseen elämään. Tieteessä tapahtuu 4, 14 -16.
- Huotilainen, M. 2006. Jo sikiönä opitaan äänistä. Helsingin yliopisto 48/2006. Viitattu 29.12.2006. [Http://www.helsinki.fi/index/tiedejatutkimus/hy](http://www.helsinki.fi/index/tiedejatutkimus/hy)
- Kitzinger, S. 1990. Saamme vauvan. Espoo: Weilin+Göös.
- Luoma, M. 1998. Mammat musiikkimatalla. Odottaville äideille järjestetyn musiikkikurssin sisältöä ja tavoitteita. Seminaarityö. Keski- Suomen konservatorio, musiikkileikkikoulunopettajan opintolinja.
- Marjanen, K. 2006. Musiikkileikkikoulutoimintaa odottaville äideille. Napasointu – musiikkia massuvauvoille. Unisono 4, 4-6.
- Moorhawk, G. 1995. Meditaatiota ja myönteisiä ajatuksia raskauden ja synnytyksen ajalle. Hämeenlinna: Karisto.
- Morris, D. 1998. Mikä vauvaa naurattaa. WSOY.
- Nieminen, P. & Nummenmaa, AR. 1985. Lapsen syntymisen psykologia. Raskaus ja synnytys sekä varhainen vuorovaikutus perheen näkökulmasta. Juva: WSOY.
- Peltonen, L. 2001. Kasvu lapseksi. Teoksessa Suuri vauvakirja. Elämän ensimmäiset vuodet. Toim. L. Peltonen. Helsinki: WSOY.
- Rautaparta, M. 2003. Kantamisen kausi. Aika raskaudesta sylihoitoon. Hämeenlinna: Karisto.
- Salovaara, K. 1998. Puhe ja musiikki: äänisilta lapsen kehitykseen. Julkaisussa Lahjakuus lento. Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksen julkaisusarja. Toim. T. Ranta-Meyer, M. Kaikkonen.

Vuori, H-L. 2002. Harmoninen laulu. Ääni siltana äidin ja lapsen varhaisessa vuorovaikutuksessa. Viitattu 29.12.2006.

[Http://www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/silta.html](http://www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/silta.html)

Vuori, H-L. & Laitinen, M. 2005. Synnytyslaulu. Rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana. Helsinki: Edita.