

Mae therapi cerddoriaeth yn gwella iechyd babanod cynamserol ac yn rhoi hwb i fondio rhieni

Gallai canu a chwarae cerddoriaeth i'ch babi neu blentyn ifanc ymddangos fel rhywbeth amlwg i'w wneud. Mae gan bob un ohonom gysylltiadau cryf â hwiangerddi plentyndod a heuwyd ynom gan ein rhieni a'n neiniau a theidiau. Yr ydym yn cysylltu'r rhain â theimladau o gysur a diogelwch, ac mae'n ymddangos fel y peth mwyaf naturiol yn y byd i'w canu i'n plant ein hunain wrth inni eu cofleidio a'u awelu, neu eu rhoi i'r gwely.

Dychmygwch, serch hynny, fod eich babi wedi'i eni'n gynharach na'r disgwyl, a bu'n rhaid iddo dreulio amser mewn uned newyddenedigol mewn ysbyty. Efallai fod gan eich babi broblemau meddygol difrifol hefyd ac mae angen ei fonitro'n gyson, gan gael ei gysylltu ag amrywiaeth frawychus o offer meddygol. Mae staff ysbytai'n symud o gwmpas y wardiau'n gyson gan wirio bod popeth yn iawn, ac mae larymau ar awyryddion yn mynd i ffwrdd, yr ocsigen a phob math o oleuadau trydan yn fflachio ac yn swian. Ni all fod yn hawdd bondio â babi pan fydd yn cael ei gadw mewn deorydd a bod angen triniaeth feddygol arbennig arno.

Er bod staff ysbytai wedi'u hyfforddi i gefnogi teuluoedd yn y sefyllfaoedd hyn, mae'n aml yn gyfnod trawmatig iawn i rieni. Mae ymchwil i brofiadau rhieni mewn unedau newyddenedigol yn dangos bod teimladau o orbryder, euogrwydd a hyd yn oed iselder i gyd yn nodweddion cyffredin i lawer o famau a thadau. Gall hyn atal neu amharu ar y broses fondio naturiol sydd mor bwysig i ddatblygiad iach y baban, a hapusrwydd yr uned deuluol hefyd.

Fodd bynnag, mae ymchwil ddiweddar wedi dangos y gall therapi cerddoriaeth gynnig ffordd i rieni gysylltu â'u baban cynamserol a'i ddatblygu tra byddant yn yr ysbyty. Mae hyn yn cynnwys therapydd cerdd yn chwarae gitâr neu offerynnau eraill, a chanu gyda rhieni i'w babi ar y ward. Gan ddefnyddio melodïau a suo-ganeuon y mae'r rhieni'n eu dewis – gan gynnwys hoff ganeuon, synau tyner a strwythurau rhythmig syml – gellir cysuro y babi tra bo rhieni'n dal, cysuro ac, os ydynt yn dymuno, canu neu hiwmor i'w babi.

Mae therapi cerddoriaeth yn gwneud mwy na dim ond gwella bondio. Dangosodd astudiaeth fawr a gynhaliwyd yn 2013 yn yr UD effeithiau cadarnhaol eraill i fabanod sy'n derbyn therapi cerddoriaeth mewn unedau newyddenedigol. Dangosodd yr astudiaeth well dirlawn ocsigen, gwell rheoleiddio curiad calon, cyfnodau hirach o gwsg, cynnydd mewn pwysau, ac, efallai'n bwysicaf oll, llai o amser yn yr ysbyty. Mae'r canlyniadau hyn wedi'u hailadrodd mewn astudiaethau eraill hefyd.

Tonau lleddf

Felly pam mae therapi cerddoriaeth yn arf mor bwerus i fabanod cynamserol? Mae clyw'n datblygu o 24 wythnos oed, sy'n golygu bod babanod yn gyfarwydd â chlywed llais eu mam, a llais aelodau eraill o'r teulu tra'n dal i fod y tu mewn i'r groth. Maent yn ymateb yn haws i'r lleisiau hyn na rhai oedolion anhysbys, er eu bod hyd yn oed wedyn yn dangos ffafriaeth i leisiau byw

Yn ogystal, mae ymchwilwyr yn credu bod pob baban yn cael ei eni wedi ei weirio'n galed, fel peate, gyda'r hyn a elwir ar gallu i fod yn "gerddorol gyfathrebol". Yn syml, mae babanod yn ymateb yn gadarnhaol i strwythurau cerddorol syml, melodion a synau lleisiol syml, ac mae ganddynt werthfawrogiad ohonynt. Rydym i gyd yn gyfarwydd â "siarad babanod" – y ffordd rydym yn newid naws ein lleisiau yn reddfol pan fyddwn yn siarad â babanod a phlant ifanc. Mae hyn yn dawel iawn ac yn leddf i'r baban a'r rhiant. Mae nid yn unig yn helpu bondio, ond mae'n gosod y sylfeini ar gyfer datblygiad gwybyddol diweddarach fel sgiliau lleferydd ac echddygol.

Ar hyn o bryd defnyddir ymarfer therapi cerddoriaeth yn gyffredin mewn unedau newyddenedigol ledled y byd, gan gynnwys yn Awstralia, yr Unol Daleithiau, Sgandinafia, Colombia, ac Ewrop hefyd. Fodd bynnag, mae darpariaeth y DU wedi'i chyfyngu i ychydig o safleoedd yn unig. Ond, mae fy ymchwil ragarweiniol fy hun wedi canfod bod mwy a mwy o rieni'r DU yn awyddus i ddefnyddio'r technegau hyn, gan ddweud yn aml y "bydd yn rhoi rhywbeth i mi ei wneud gyda fy mabi", ac "mae'n rhywbeth normal a naturiol y gallaf ei wneud yn ystod y dechrau annaturiol iawn hwn i'n bywyd gyda'n gilydd".

Rwyf hefyd wedi canfod bod nyrsys hefyd yn cefnogi therapi cerddoriaeth. Credant y bydd helpu rhieni i archwilio cerddoriaeth gyda'u babanod yn grymuso rhieni ac yn rhoi'r hyder sydd ei angen arnynt i roi'r sylw ychwanegol sydd ei angen ar fabanod cynamserol, megis technegau bwydo arbennig ac o bosibl rhoi meddyginiaeth. Mae ymgynghorwyr hefyd yn ymwybodol bod cymorth seicolegol i rieni mewn cyfleusterau newyddenedigol yn gyfyngedig ar hyn o bryd. Credant y bydd cyflwyno therapi cerddoriaeth yn cael effaith bwysig ar ansawdd profiadau rhieni yn yr ysbyty ac iechyd y baban.

Ar hyn o bryd rwy'n rhan o dîm sy'n datblygu astudiaeth beilot yn Ne Cymru a fydd yn cynnig cyfle i rieni archwilio canu i'w babanod cynamserol. Y gobaith yw y bydd hyn yn ddechrau darpariaeth newydd gyffrous o gymorth seicolegol a meddygol i rieni a babanod mewn unedau newyddenedigol yng Nghymru a thu hwnt, ond hefyd yn helpu i sicrhau bod y rhai bach hyn yn cael y dechrau gorau posibl mewn bywyd.

gan

Dr Elizabeth Coombes

Uwch Ddarlithydd mewn Therapi Cerdd, Prifysgol De Cymru