Wcześniak
w świecie dźwięków

Jak muzyka wspiera rozwój Twojego dziecka



UNIWERSYTECKI
SZPITAL KLINICZNY
im. Jana Mikulicza-Radeckiego
WE WROCŁAWIU

Broszura edukacyjna dla rodziców przedwcześnie urodzonych noworodków

Opracowanie tekstów:
mgr muzykoterapii Weronika Pachana
prof. dr hab. n. med. Barbara Królak-Olejnik (Konsultacja medyczna i naukowa)

Opracowanie graficzne: *Małgorzata Sagan-Nowicka*
Redakcja i korekta tekstu: *Iwona Gałązka*

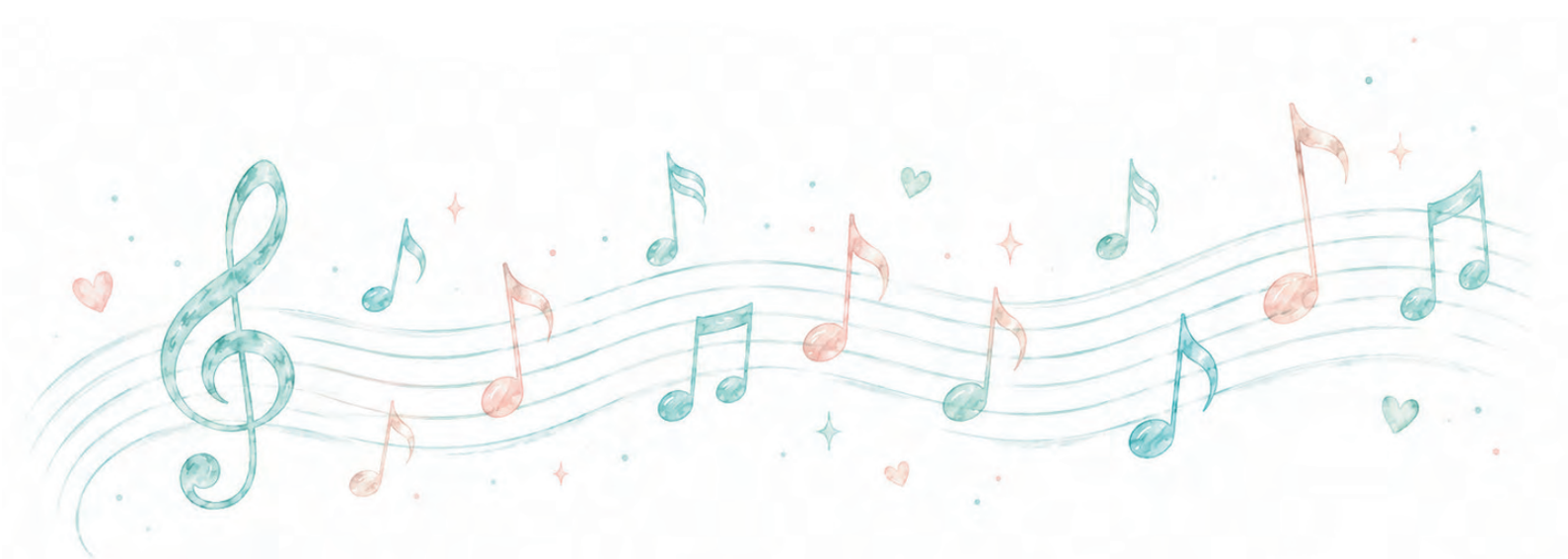
Wydawca: *Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu*
Wydanie pierwsze, egzemplarz bezpłatny
Wszelkie prawa zastrzeżone © 2026 Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu.

Wrocław, 2026

Drogi Rodzicu,

zanim dziecko zobaczy świat, już zna Twój głos. To on towarzyszy mu od pierwszych chwil życia. Książeczka, którą trzymasz w rękach, jest przewodnikiem po świecie dziecięcych dźwięków. Pokazuje, jak wielką moc ma głos rodziców - zapewnia bezpieczeństwo, koi i pomaga odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Została przygotowana z myślą o rodzicach wcześniaków, którzy pragną być blisko swoich dzieci w warunkach oddziału szpitalnego.

Książeczka zawiera praktyczne wskazówki na temat tego, jak świadomie wykorzystać głos i muzykę, by budować poczucie bezpieczeństwa, bliskość oraz pierwsze więzi. Znajdziesz w niej informacje o tym, jak rozwija się słuch dziecka już w okresie prenatalnym, co dociera do niego w brzuchu mamy i dlaczego Twój głos ma tak ogromne znaczenie zarówno przed, jak i po narodzinach. Poznasz także autorskie kołysanki stworzone z myślą o codziennych chwilach z maluchem, również w warunkach oddziału szpitalnego. Do każdego utworu dołączone są nagrania, które pomogą Ci nabrać pewności siebie w śpiewaniu dla dziecka.
Niech ta książeczka będzie dla Ciebie wsparciem i inspiracją do tworzenia muzycznych chwil pełnych rodzinnej bliskości.



Jak rozwija się słuch dziecka przed narodzinami?



Słuch Twojego dziecka zaczyna rozwijać się już w pierwszych tygodniach ciąży. Na początku dźwięki docierają do malucha poprzez drgania i wibracje przenoszone przez płyn owodniowy. Wraz z dojrzewaniem narządu słuchu dziecko zaczyna coraz wyraźniej reagować na bodźce dźwiękowe, co można zauważyć na przykład w zmianach rytmu pracy jego serca lub zwiększonej aktywności ruchowej. W trzecim trymestrze zmysł słuchu dziecka jest już na tyle rozwinięty, że funkcjonuje w sposób zbliżony do słuchu dorosłego człowieka. To właśnie wtedy maluch zaczyna rozpoznawać głos mamy. Słyszy go wyraźniej niż inne dźwięki - aż o 8 dB głośniej. Co ciekawe, rozpoznaje go zarówno wtedy, gdy dociera do niego z zewnątrz, jak i przez wibracje ciała.

Oprócz głosu mamy i taty dziecko zaczyna różnicować oraz zapamiętywać powtarzające się dźwięki, w tym często słuchaną muzykę. Zjawisko to nazywamy pamięcią prenatalną. Oznacza to, że im częściej dziecko słyszy dany dźwięk lub muzykę przed narodzinami, tym silniej zapisuje je w swojej pamięci. Po narodzinach noworodek potrafi rozpoznać te dźwięki, a znajome melodie piosenek działają na niego uspokajająco - mogą obniżać tętno, zmniejszać ruchliwość i tym samym pomagać w wyciszeniu. To, co powtarzalne, staje się dla malucha bardziej przewidywalne, a przez to po prostu lubiane.

Świat dźwięków w brzuchu mamy - co słyszy dziecko?



W okresie życia wewnątrzmacicznego dziecko odbiera dźwięki inaczej niż dorosły. Wszystko, co do niego dociera, jest naturalnie przytłumione przez płyn owodniowy. Dzięki temu jego wrażliwy słuch jest chroniony nawet, gdy w otoczeniu pojawiają się głośniejsze bodźce. Wewnątrzmacicznie maluchowi towarzyszy stałe „tło dźwiękowe": bicie serca mamy, szum przepływającej krwi, oddech oraz delikatne odgłosy pracy narządów wewnętrznych. To spokojne, rytmiczne i przewidywalne środowisko daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, stanowiąc jego pierwsze doświadczenie świata dźwięków.

Wcześniak w świecie nowych dźwięków - znaczenie głosu rodzica



Po przedwczesnych narodzinach dziecko trafia do zupełnie innego świata dźwięków niż ten, który znało z brzucha mamy. Zamiast spokojnych i przewidywalnych odgłosów pojawiają się nowe - dźwięki aparatury medycznej, pracy personelu, sygnały urządzeń. Często są one nagłe, zmienne i trudniejsze do przewidzenia. Dodatkowo kontakt z głosem rodzica staje się niespodziewanie ograniczony, ponieważ stan kliniczny wcześniaka uniemożliwia stałą bliskość rodzica i dziecka.

Nowe środowisko dźwiękowe sprawia, że noworodek może doświadczać silniejszego stresu, który negatywnie wpływa na jego sen, samopoczucie, a także na parametry fizjologiczne, takie jak tętno czy saturację. Niedojrzałość układu nerwowego sprawia, że wcześniaki są szczególnie wrażliwe na nadmiar i intensywność bodźców.
W tym czasie szczególnego znaczenia nabiera świadome budowanie kontaktu i pierwszych relacji z dzieckiem poprzez znany mu świat dźwięków. Zmysł słuchu zaczyna funkcjonować jeszcze przed narodzinami, dlatego większość wcześniaków ma naturalną zdolność odbierania bodźców dźwiękowych. W nowym środowisku dziecko szczególnie potrzebuje tego, co już zna. Dźwięki z okresu życia płodowego stają się dla niego ważnym punktem odniesienia. **Głos mamy lub taty jest jednym z najważniejszych i najbardziej kojących bodźców - znajomy, przewidywalny oraz bezpieczny.** Daje dziecku poczucie ciągłości, przywołuje świat, który znało wcześniej. Pomaga odnaleźć się w nowej rzeczywistości, uspokaja i wspiera radzenie sobie z nadmiarem bodźców.



TWÓJ GŁOS MA MOC
Co dzieje się, gdy regularnie śpiewasz dziecku?

Budujesz więź i dajesz poczucie bezpieczeństwa

Spokojny głos rodzica to dla dziecka jeden z najważniejszych sygnałów bezpieczeństwa. Śpiew pomaga nawiązać bliskość i staje się pierwszą formą komunikacji między rodzicem a dzieckiem.

Pomagasz w wyciszeniu i regulacji

Łagodny głos rodzica uspokaja i wycisza, pomagając dziecku wrócić do równowagi. Śpiew wpływa bezpośrednio na poprawę takich parametrów, jak praca serca, tętno, wartość saturacji oraz jakość snu wcześniaka.

Wspierasz rozwój układu nerwowego

Powtarzalny i znany głos pomaga dziecku porządkować bodźce i lepiej je przetwarzać. To ważne wsparcie dla rozwijającego się mózgu i funkcjonowania słuchu. Dodatkowo dziecko odczytuje sygnały emocjonalne przekazywane w śpiewie i stopniowo rozwija zdolność regulowania emocji.

Chronisz przed nadmiarem bodźców

Oddział Intensywnej Terapii Noworodka pełen jest dźwięków, które mogą być wymagające dla niedojrzałego układu nerwowego wcześniaka. Twój śpiew tworzy spokojniejsze, bardziej przyjazne środowisko dźwiękowe.

Stymulujesz rozwój mowy i języka

Dzięki śpiewowi dziecko osłuchuje się z rytmem, melodią i brzmieniem języka, jak również rodzinną kulturą muzyczną. To naturalny fundament pod przyszłą naukę mówienia.

Tworzysz kojące rytuały

Regularne, powtarzalne momenty śpiewania w ciągu dnia dają dziecku poczucie spokoju i przewidywalności. Pomagają mu stopniowo rozumieć rytm dnia, upływ czasu i budują poczucie bezpieczeństwa.

Czy wiesz, że...

Czy wiesz, że śpiewanie może uspokajać dziecko bardziej niż mówienie do niego? Badania potwierdzają, że dzięki śpiewowi maluch pozostaje spokojny i skupiony nawet ***dwukrotnie dłużej*** *niż przy zwykłej rozmowie!*



TWÓJ GŁOS MA MOC
Jak śpiewanie może pomóc Tobie?

Ułatwia wyrażanie uczuć i budowanie bliskości

Śpiew to prosty sposób, by okazać dziecku miłość, troskę i czułość. Pomaga tworzyć poczucie bliskości i intymności nawet w warunkach szpitalnych.

Wspiera budowanie relacji i pierwszej komunikacji

Kołysanki, proste melodie pomagają nawiązać kontakt z dzieckiem i stopniowo budować więź nawet, gdy hospitalizacja ogranicza codzienną bliskość. Śpiew sprzyja także wydzielaniu oksytocyny – tzw. hormonu miłości, który wzmacnia poczucie bliskości i przywiązania.

Daje wyciszenie i ulgę w stresie

Śpiew działa kojąco również na rodzica. Pomaga się uspokoić, rozluźnić i złapać oddech. Wspiera regulację emocji i może przynieść ulgę w wymagającym czasie hospitalizacji.



CO I JAK ŚPIEWAĆ DZIECKU?
Poradnik dla Rodzica

Śpiewanie dla dziecka to coś więcej niż muzyka. W trudnym i często chaotycznym środowisku oddziału intensywnej terapii głos mamy lub taty staje się dla wcześniaka stabilnym punktem odniesienia. Pomaga budować więź, daje poczucie kontaktu i bezpieczeństwa nawet wtedy, gdy fizyczna obecność jest ograniczona.

Przede wszystkim – śpiewaj

Głos rodzica jest dla dziecka cenniejszy niż jakiekolwiek nagranie, szczególnie w pierwszych miesiącach życia. Nie liczą się umiejętności wokalne, lecz świadomość i chęć wspierania dziecka. Warto śpiewać, nawet jeśli masz wątpliwości co do własnych zdolności muzycznych.

Sięgaj po utwory, które lubisz

Możesz korzystać z tradycyjnych polskich kołysanek, piosenek dziecięcych, wybranych utworów z bajek. Nie musisz zawsze używać słów - samo nucenie melodii jest równie wartościowe. Warto też łączyć obie formy, przeplatając śpiewanie z nuceniem. Na końcu książeczki znajduje się lista utworów, która może wesprzeć Cię w chwilach, gdy nie wiesz, co zaśpiewać.

Nie spiesz się

Nie musisz co kilka minut zmieniać piosenki. Jedna kołysanka śpiewana dłużej, powtarzana wielokrotnie, działa uspokajająco. Powtarzalność i przewidywalność są dla dziecka źródłem komfortu.

Zadbaj o spokój i delikatność głosu

Pamiętaj, że najważniejsze nie jest to, co śpiewasz, ale jak - z uważnością i czułością, bez pośpiechu. Śpiewaj zawsze wolniej, ciszej, łagodniej. Taki sposób śpiewania pomaga dziecku się wyciszyć i poczuć bezpiecznie.

Pozwól sobie na spontaniczność

Nie bój się śpiewać „po swojemu". Nie musisz znać całego tekstu piosenki. Możesz również:

- nucić krótkie, proste melodie, które w danym momencie przychodzą Ci do głowy (tzw. improwizacja muzyczna)
- śpiewać słowa/zdania, które wymyślisz,
- zamienić czytanie książki na śpiewanie i improwizować własne melodie,
- wykorzystać znaną melodię i dopasować do niej własny tekst np. związany z Waszą codziennością.

Twórz muzyczne rytuały

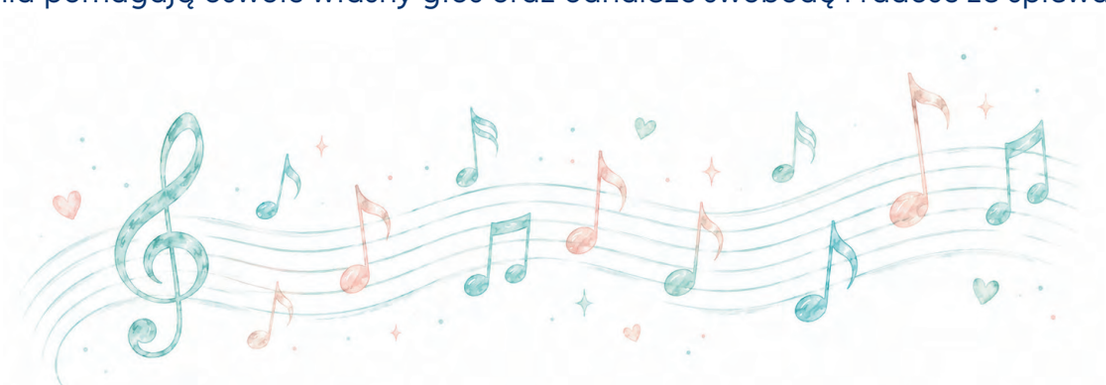
Rytuały muzyczne to czynności muzyczne wykonywane regularnie o określonej porze dnia. Wspierają rozwój mózgu dziecka i przyswajanie nowych umiejętności, pomagają zrozumieć rytm dnia i upływ czasu oraz zapowiadają codzienne wydarzenia czy aktywności. Dzięki przewidywalności i rutynie dziecko czuje się bezpieczniej oraz pewniej w swoim otoczeniu, dlatego warto wprowadzić do szpitalnej codzienności kilka stałych momentów śpiewania.

Przykładowe rytuały muzyczne dla hospitalizowanych wcześniaków:

- poranna piosenka powitalna - śpiewana na dobry początek dnia,
- kołysanka na dobranoc - śpiewana wieczorem, jako pożegnanie dnia,
- piosenka podczas karmienia - wspierająca bliskość,
- kilka ulubionych kołysanek, które można śpiewać w dowolnym momencie dnia - podczas kangurowania, pielęgnacji lub odwiedzin dziecka.

Co, jeśli śpiewanie sprawia trudność?

Sytuacja przedwczesnego porodu i pobyt dziecka na oddziale mogą wywoływać silne emocje, a myśl o śpiewaniu w takich warunkach może być stresująca lub trudna. To całkowicie naturalne. Nie musisz zmuszać się do śpiewu, jeśli wywołuje on dyskomfort lub napięcie. Warto zacząć od czegoś prostszego. Teksty kołysanek można delikatnie wyszeptać lub przeczytać spokojnym, płynnym głosem.
Jeśli chcesz wspierać swoje dziecko poprzez muzykę, ale nie czujesz się jeszcze w tym pewnie, możesz skorzystać z pomocy muzykoterapeuty (jeśli jest dostępny na oddziale). Wspólne spotkania pomagają oswoić własny głos oraz odnaleźć swobodę i radość ze śpiewania.



Czy wiesz, że...

Muzykoterapia jest coraz częściej wprowadzana na oddziały neonatologiczne, aby wspierać rozwój wcześniaków oraz zapewniać dodatkowe wsparcie emocjonalne dla rodziców. Opiera się na sprawdzonych metodach i uwzględnia potrzeby całej rodziny, włączając rodziców w proces opieki nad dzieckiem.

U wcześniaków muzykoterapia pomaga stabilizować funkcje życiowe (oddech, tętno, saturację), wycisza, poprawia jakość snu i wspiera rozwój komunikacji. Dodatkowo tworzy bardziej przyjazne środowisko, łagodząc hałas obecny na oddziale. Rodzicom muzykoterapia daje przestrzeń do zatrzymania się i bycia blisko dziecka. Pomaga obniżyć poziom stresu i napięcia, sprzyja tworzeniu bliskości i więzi rodzinnych od pierwszych chwil życia.



Druga część książeczki to zbiór nowych, autorskich kołysanek, które wspierają budowanie bliskości oraz wzmacnianie relacji rodzinnych. Powstały z myślą o rodzicach wcześniaków, aby towarzyszyły im zarówno podczas pobytu na oddziale, jak i później, w domowym zaciszu.

W publikacji znajduje się 8 kołysanek. Każda z nich zawiera zapis tekstu oraz nagrania. Fragmenty tekstu zapisane kursywą to zaproszenie do personalizacji - w tych miejscach można wpleść imię dziecka lub używane zdrobnienia, nadając kołysance bardziej osobisty charakter. Nagrania dostępne są w dwóch wersjach: wokalnej (śpiewanej kobiecym głosem) oraz instrumentalnej (w formie delikatnego nucenia). Kołysanki są dostosowane do możliwości percepcyjnych najmłodszych dzieci.

Na końcu książeczki znajduje się również arkusz „Nasze muzyczne rytuały” do samodzielnego wypełnienia, który pomaga stworzyć i utrwalać własne, rodzinne rytuały muzyczne.

1. DZIEŃ DOBRY

Dzień dobry ***skarbie/imię dziecka***, uśmiechem witam Cię
To nasz kolejny wspólny dzień
Jesteśmy tu razem - Ty i ja
Jak dobrze **synku/córeczko/ulubione zdrobnienie**,
że Ciebie mam.

2. MIŁOŚĆ

Mój mały ***maluszku/imię dziecka*** czy wiesz o tym,
że jesteś dla mnie wszystkim - kocham Cię
Każda chwila z Tobą to bliskości czas
Niech spokojne dźwięki otulają nas

3.WDZIĘCZNOŚĆ

Chcę zaśpiewać Ci - dziękuję
Za każdy wspólny dzień - dziękuję
Bez planów, wielkich słów - dziękuję
Za Ciebie, mały cud - dziękuję

4. SPEŁNIENIE

Wiele różnych marzeń we mnie się rodziło
Ale jedno w sercu cicho się ukryło
Tym moim marzeniem jesteś właśnie Ty
Zmieniasz codzienność w najpiękniejsze dni



Zeskanuj kod QR, aby posłuchać
kołysanek w wersji wokalnej.

5. CZUŁOŚĆ

Nie potrzeba słów i wyjaśnień też
Żeby poczuć miłość, która naszą siłą jest
Patrzę w oczy Twe, Ty uśmiechasz się
Nasze czułe gesty wypełniają każdy dzień

6. ZAUFANIE

Nie wiem, co będzie za kilka lat
Co przygotował dla nas ten świat
Lecz mogę Ci zaśpiewać, że zawsze będę tu
Odkrywać z Tobą każdy dzień i tulić Cię do snu

7. ZACHWYT

Rośniesz pięknie tak, jak rozkwita świat
Obserwuję z dnia na dzień, jak zmieniasz się
Kiedyś rączki te i małe stópki dwie
Odkryją wszystko to, co w życiu cenne jest

8. DOBRANOC

Cicho sza, cicho sza, czas na piękny sen
Cicho sza, cicho sza, ukołyszę Cię
Gwiazdy lśnią, patrzą jak noc otula świat
Więc Ty też oczka zmruż, zaśnij ***skarbie/imię dziecka*** już
A ja będę tu, a ja będę tu .....

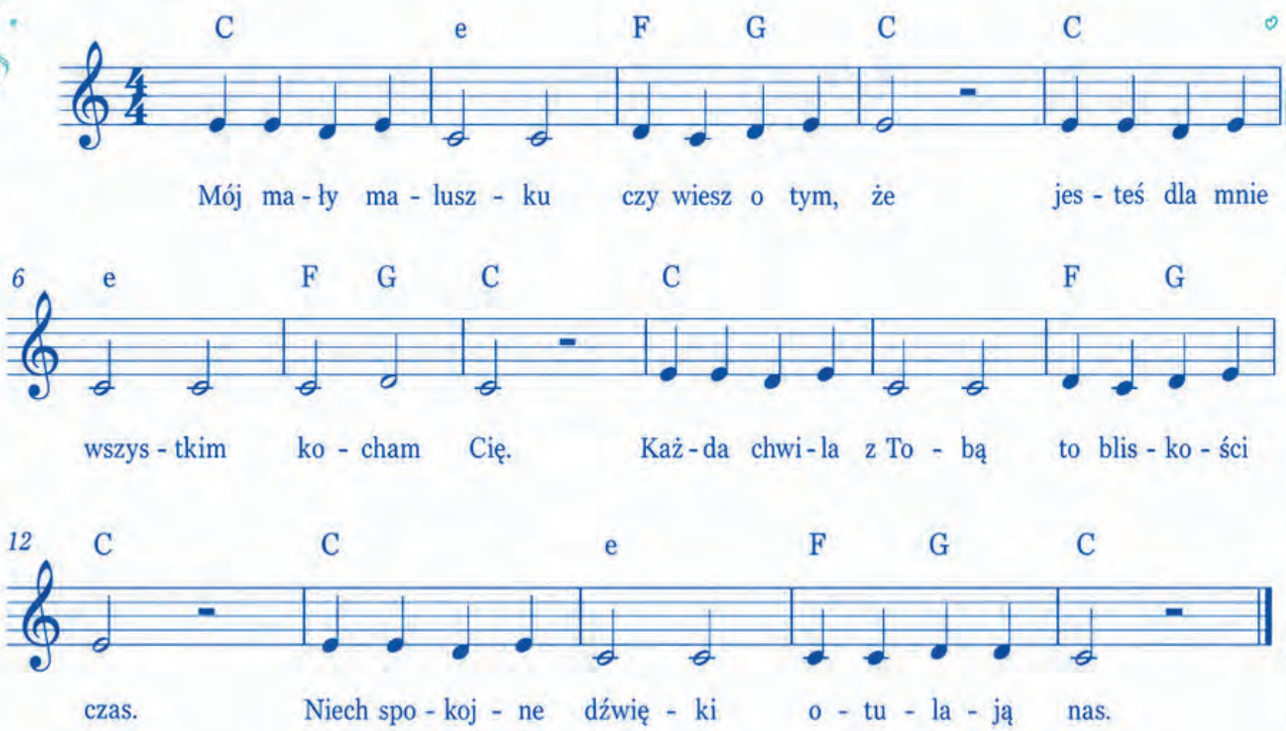


Zeskanuj kod QR, aby skorzystać
z akompaniamentów/podkładów kołysanek.

słowa i muzyka:
WERONIKA PACHANA

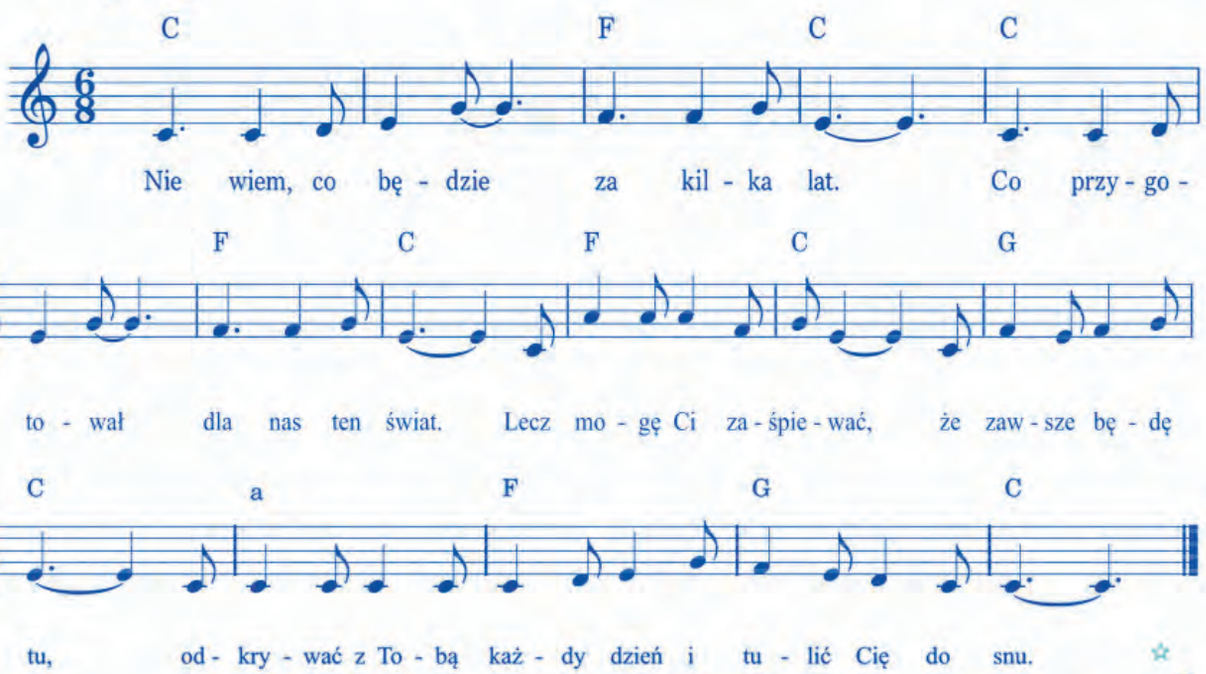
MIŁOŚĆ

♩ = 80



ZAUFANIE

♩. = 55





LISTA
POLSKICH KOŁYSANEK

1. Kotki dwa
2. Iskiereczka / Na Wojtusia z popielnika
3. Mrugaj, mrugaj gwiazdko ma
4. Ach, śpij kochanie
5. Wlazł kotek na płotek
6. Siwa chmurka
7. Był sobie król
8. Dobrej nocy i sza
9. Idzie niebo ciemną nocą
10. Ta Dorotka

NASZE MUZYCZNE RYTUAŁY

1. Piosenka na powitanie dnia

2. Piosenka na czas karmienia

3. Kołysanka na dobranoc

4. Ulubione kołysanki i piosenki, które często śpiewamy (o różnych porach dnia)

5. Piosenka od starszego rodzeństwa

ŹRÓDŁA:

- *Bieleninik, Ł., & Konieczna-Nowak, L. (red.). (2020). Muzykoterapia dzieci przedwcześnie urodzonych i ich rodzin. Teoria i praktyka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.*
- *McLean, E. (2016). Exploring parents' experiences and perceptions of singing and using their voice with their baby in the neonatal unit: An interpretive phenomenological analysis. Qualitative Inquiries in Music Therapy, 11, 1–42.*
- *Stachyra, K. (2014). Muzyka w okresie prenatalnym i u noworodków. W: K. Stachyra (red.), Podstawy muzykoterapii (147–160). Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.*
- *Nöcker-Ribaupierre, M. (2013). Premature infants. W: J. Bradt (red.), Guidelines for music therapy practice in pediatric care (66–115). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.*



UNIWERSYTECKI
SZPITAL KLINICZNY
im. Jana Mikulicza-Radeckiego
WE WROCŁAWIU





NASZE MUZYCZNE RYTUAŁY

NASZE
MUZYCZNE RYTUAŁY

1. Piosenka na powitanie dnia

1. Piosenka na powitanie dnia

2. Piosenka na czas karmienia

2. Piosenka na czas karmienia

3. Kołysanka na dobranoc

3. Kołysanka na dobranoc

4. Ulubione kołysanki i piosenki, które często śpiewamy (o różnych porach dnia)

4. Ulubione kołysanki i piosenki,
które często śpiewamy (o różnych porach dnia)

5. Piosenka od starszego rodzeństwa

5. Piosenka od starszego rodzeństwa