

## ZVUK KOJI ĆE USPAVATI SVAKU BEBU

Autor zadovoljna.dnevnik.hr

Četvrtak, 03 Listopad 2013 11:30 - Ažurirano Četvrtak, 03 Listopad 2013 11:37

---



Izvor: [zadovoljna.dnevnik.hr](http://zadovoljna.dnevnik.hr)

Novopečeni roditelji čije bebe noći provode uz plač dali bi sve na svijetu da njihov mališan čvrsto utone u san, barem na nekoliko sati.

Iako se za nemiran dječji san popraćen plačem može naći veliki broj uzročnika poput grčeva, mokrih pelena ili gladi ponekad i kada je sve pod kontrolom, novorođenčad jednostavno ne želi spavati.

No istraživanja su pokazala kako djeca vrlo snažno reagiraju na zvukove što može značajno utjecati i na njihovo raspoloženje pa čak i san.

Upravo zbog toga na internetu su postale dostupne brojne snimke takozvanog »bijelog šuma« koji, sudeći po iskustvima brojnih majki djeluje kao prirodno sredstvo za smirenje.

Bijeli šum je zvuk poput šuštanja lišća ili brujanja motora koji sadrži mješavinu svih jednako raspoređenih zvučnih frekvencija. One tvore neobičan šum koji služi za blokiranje, odnosno neutraliziranje neželjenih pozadinskih zvukova.

Možda ste primijetili ili čuli od drugih mama da bebu umiruje zvuk kojega stvara sušilo za kosu, usisavač ili perilica rublja. Riječ je o zvukovima, odnosno jednoličnim bijelim šumovima koji su vrlo slični onima kakve bebe čuju dok su u majčinom trbuhu, a koji ih samim time umiruju i

## ZVUK KOJI ĆE USPAVATI SVAKU BEBU

Autor zadovoljna.dnevnik.hr

Četvrtak, 03 Listopad 2013 11:30 - Ažurirano Četvrtak, 03 Listopad 2013 11:37

---

opuštaju.

Sličan efekt ima često korišten zvuk kroz zube »ššššš...« kojim roditelji pokušavaju umiriti rasplakanu bebu te zvukovi iz prirode poput glasanja delfina i kitova, cvrkuta ptica ili žubora valova ili slapa.

Ako ste ponosni roditelj djeteta koja noći provodi plačući umjesto spavajući, vrijeme je za eksperiment kojeg možete besplatno poslušati. Donosimo vam snimku bijelog šuma: