

教養 —— 從「胎教」開始

『一個兒童若生長於鼓勵中，他學會充滿信心。
一個兒童若生長於容忍中，他學會具有耐心。
一個兒童若生長於讚美中，他學會感激。
一個兒童若生長於接納中，他學會愛。
…………… 你若生活平靜，
你的孩子將心境平和。』

這段耳熟能詳的「旁思錄」，對許多父母和教育家都有很大的啟發。有沒有想過，準爸媽亦適用呢！

「胎教」是指妊娠期間，孕婦本身的情緒及外在的環境，對胎兒成長產生的良好影響，從而促進胎兒身體與智力的發展。嚴格來說，「胎教」在未受孕時已可以開始。例如：參加婚前檢查，明白身體的健康狀況，改善不足之處；接受婦科檢查了解一下生殖系統的情況；作個牙科檢查修補蛀掉了的牙齒；建立健康的生活模式等…。如果本身是慢性病患者，更應先和專科醫生商討，才決定何時最適合懷孕。

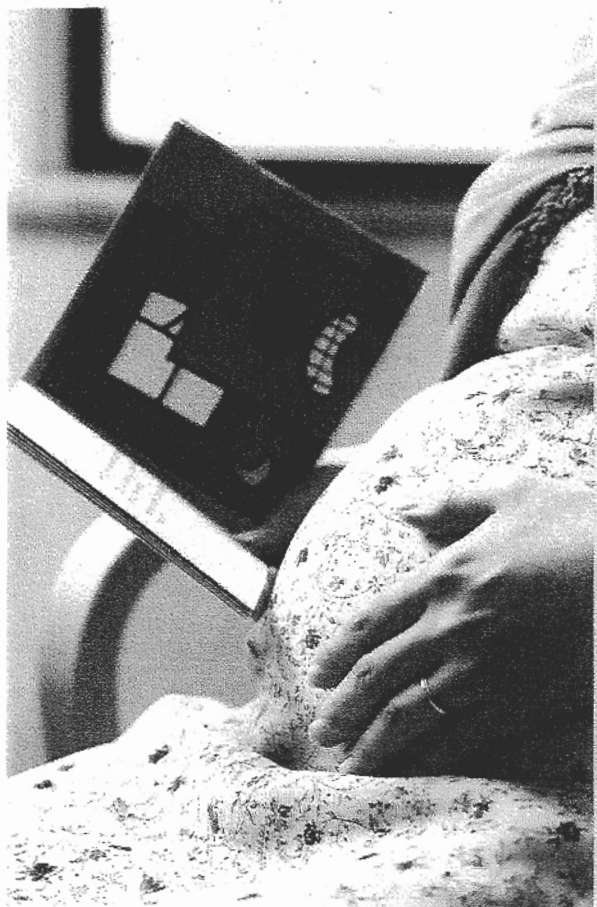
在懷孕期間，如何實施「胎教」呢？一般孕婦在懷孕五至六周證實懷孕，這時胎兒的心臟已開始跳動，其餘主要的器官亦於八至十周形成。懷孕的二十周，胎兒的聽覺已發展良好。到二十四周它已成為有意識、有知覺的人。若「胎教」能配合這些生理發展，可收事半功倍之效。

「胎教」可分作兩類：直接和間接。

直接胎教

1. 音樂刺激

透過音樂的旋律、速度及力度變化，刺激神經系統，增加大腦的活動能力。孕婦可選取喜愛的音



孕婦可對胎兒說話、講故事、唸詩或唱歌；準爸爸亦可定時每天跟BB溝通。對話宜溫柔簡單，如「乖乖，你好嗎？」，或輕唱「一閃一閃小星星」。

3. 撫摸胎兒

透過孕婦腹壁對胎兒施以觸覺上的刺激，可於二十周後進行，撫摸時要注意胎兒反應。若BB輕輕蠕動，多表示接受這舉動。每次接觸大概五至十分鐘，可在睡前與語言或音樂交替使用。

間接胎教

懷孕期內，孕婦的身心狀態對胎兒成長會有一定的影響。要有健康的BB，孕婦應建立適當的生活模