

妈妈宝宝系列

胎教尽在“非常”中

非常

FeiChang
TaiJiao

胎教



吴亭瑶◎著



辽宁科学技术出版社



目 录

推荐序之一	胎教提升孕育的品质	1
推荐序之二	胎教自古有之	2
自 序	全方位的胎教进行式	3

第1章 用胎教和宝宝说爱

妈妈宝宝都需要胎教	7
是引导，不是雕塑	10
放轻松做胎教	14
全家一起做胎教	17

第2章 和新生命发生关系

胎教，从准备怀孕开始	23
选择受孕的时机	29
了解胎儿的成长过程	34
胎儿与你以脐带相连	43
胎动是胎儿对外沟通的语言	47
健康的性爱不影响胎儿	51



2 非常胎教

第3章 为宝宝健康加分

定期产前检查	57
为胎儿吃, 为胎儿忌口	61
补充胎儿所需的营养素	65
培养胎儿喜欢健康的食物	70
建立胎儿良好的饮食习惯	74
用中药安胎	78
兼顾胎儿的外在美与内在美	82
气功调整生理机能	85
唐朝孙思邈的妊娠十月建议	89

第4章 培养智商(EQ), 激发潜能

你的情绪, 胎儿都知道	95
学习放松心情、摆脱压力	100
运动促进胎儿触觉发展	104
游戏与抚摸刺激胎儿触觉	109
胎儿听得到你的声音	113
与胎儿甜蜜对话	117
好的乐音胎儿开心	120
音乐把胎儿变聪明了	124

能量音乐调整身心韵律	128
放松身心待产	131
自然产的宝宝头好壮壮	134
给生命一个美好的开始	138
哺喂母乳是延续胎教的第一步	143

第5章 看，他们怎么做胎教

每天弹钢琴，教出小小音乐家	149
无尽的对话，宝宝灵慧聪颖	153
生活正常，宝宝健康脾气好	160
正负两极的胎教经验	163
看新好男人如何取悦准妈妈	168



〈推荐序之一〉

胎教提升孕育的品质

徐振杰

胎教是近 20 年来才被深入研究的学科，目前医学界虽没有一致的看法，不过随着各式实验报告的出炉，已有愈来愈多妇产科医师重视胎教所隐含的可能性。

没有人能改变基因。就像树的种子，是大树就是大树，是小树还是小树。可是如果把大树的种子种在盆子里，它的生长就会受到限制；如果种在大自然里，就有无限的生长空间。小树也是，种在盆子里有成长的宿命；种在大自然里，就有创造未来的机会。做母亲的，可以决定要把种子种在哪里。这是我对胎教的想法。

胎教让怀孕的准妈妈更懂得珍惜腹中的胎儿，也让准爸爸参与孕育生命的过程，对母亲和胎儿的健康都有正面的影响，这是身为妇产科医师的我所乐见的。本书广泛地收集了许多实用的胎教方法，值得推荐给国内的准爸爸、准妈妈。

〈推荐序之二〉

胎教自古有之

程惠政

中国人也是一个重视胎教的民族。最明显的是中国人惯用“虚岁”，把人在妈妈肚子里“成长”的那一年也算进去；而最早提到胎教的记载，则是在公元前100年的《大戴礼记》及《烈女传》里，指出孕妇的生活言行宜端庄纯正，注意饮食起居及精神情绪；并强调“慎始”，认为母亲的行为会影响胎儿。

在妇女怀孕过程中，中医重视体质的调理，妈妈体质调理好了，胎儿的健康自然更有保障，出生后一些遗传性的疾病表现也会比较不明显。

我个人认为，胎教是件好事，但不建议准妈妈为了胎教太紧张，这不敢吃、那不敢做，或只全神贯注在胎教上，忽略了人际上的交流。这样的胎教反而得不偿失。

〈自序〉

全方位的胎教进行式

吴亭瑶

我相信，每一个怀孕的女人都思考过“胎教”这件事，而且很好奇胎儿懂些什么、会些什么，想知道自己的行为对胎儿有什么影响，如何与胎儿互动比较好。可惜市面上这样的书籍并不多，主动谈胎教的妇产科医师也很少。

在出版社的提议下，我整理了这几年来在采访过程中所获得的与胎教有关、且值得与国内准妈妈分享的资料，才赫然发现，居然多到可以出一本书了。

本书所谈到的胎教很全面：在时间段落上，我往前推到“准备怀孕”，往后则延续到“宝宝诞生”；在领域上横跨妇产科、中医、营养学、心理学、宗教和民间习俗；在内容上涵盖健康、情商(EQ)、智商(IQ)、潜能开发和亲子关系等范畴；在方法上提供了饮食、音乐、对话、运动、游戏和环境布置等建议。最后还收集了7位爸爸妈妈的胎教实例，现身说法的胎教经验。



我深深期待，通过这本书，能让目的性太强的父母了解到，胎教的目的不在把孩子塑造成什么样子，而是提供生命更多可以自我运用的资源，同时也享受这段亲子互动的过程，为迎接新生命的到来而准备。

我也希望这本书能让“胎教无用论”的父母明白，有了胎教，生命将会少些宿命，多些惊喜：不见得出生时特别高大，但营养吸收力却很好；不见得脾气有多好，却懂得自我控制；不见得一学就会，却有一颗上进的心。

这本书能完成，除了要感谢出版社及专家——长庚大学医学系妇产科徐振杰副教授、台北市立中医医院妇科程惠政主任、台北医学院营养室杨淑惠主任、宽儒健康中心负责人吴建勋、德国微宇宙音乐实验室负责人谢汝光及星座专家方扬瑜的协助之外，还要感谢几位把自己实际的胎教经验与读者分享的爸爸妈妈，以及好友与家人的鼓励。

完整的胎教是迎接新生命的最佳献礼。谨把这本书献给每一位怀孕的母亲和每一个即将诞生的宝宝。

FeiChang Taijiao
第 1 章
FeiChang Taijiao
Taijiao 章

用胎教和宝宝说爱



妈妈宝宝都需要胎教

“创造良好的孕育环境，建立良好的互动模式，给予充分的关爱和刺激，最后终能提升胎儿的健康、智能与情绪管理，有助于他往‘好的方向’发展”，是每位准妈妈应学习的课题，也是每个胎儿享有的权益。

提到“胎教”，你想到什么？

许多人的直觉反应是“听轻柔的音乐”，或是“随时保持愉快的心情、多看美的事物”；老一辈的人则强调“不可动到胎神”。

只要有人怀孕，各种教导妈妈“该这样做、不该那样做”的说法，就传得不亦乐乎，尤其是周围亲友的亲身经验，更成为准妈妈奉行的法则。大部分的人都是“宁可信其有”；而持怀疑论者会征求医师的意见；通通都信或有“亲情压力”的人可就忙了，每天真像是在做功课一样，只等考试发榜的那天，一举中状元。



胎教让日后的教育事半功倍

胎教真的那么重要吗？其实，影响孩子发展有三个要素：基因、胎教和后天的环境。基因不足，胎教可以弥补；胎教不足，出生后的环境和教育可以弥补。只是我们发现，许多有两个小孩的母亲，在比较老大和老二后都会发现：有用心做胎教的孩子，出生后不论在性情、健康、学习能力和语言发展上，都比较不让人操心，在引导孩子成长的过程中，诸事似乎都显得水到渠成、事半功倍。

我也碰过这样的例子：妈妈并没有特别做胎教，但她在孩子2个月大以前，下了很大的功夫调整孩子原本杂乱无章的生活作息、饮食习惯、性情发展……孩子最终也发展得很不错，只是她费了较多的气力和心思，也还好她在孩子未定型前就做了处理。所以，孕期胎教是需要的。

胎教用心，妈妈受益

其实，胎教不仅对宝宝有益，对妈妈本身也有很大的帮助。你会发现，胎教让你踏出亲子关系的第一



步，从怀孕时就开始学习胎儿互动；你会发现等宝宝出生后，你对“母亲”这个角色的扮演会比较得心应手，因为你早已习惯在日常生活中用全心去关照另一个生命体。

如果你很用心实行胎教，还会体悟到，在怀胎十月里，胎教改变了自己长久以来的不良生活模式，像作息颠倒、饮食不均衡、情绪管理、缺少耐心……都获得了相当程度的改善，只因“为了小孩去做、去改变”的动机远远胜过“为了自己”。

这两点是曾经用心做胎教的母亲至深的感想。胎教的好处，只有你亲身做了才能体会得到。

是引导，不是雕塑

如果把胎儿比作种子，那么你就是园丁。种子长大后是萝卜还是芋头，由基因决定；但他能不能健康地成长、漂亮地丰收，就看园丁是否提供了适当的“泥土、阳光、空气、水和养料”。

许多妈妈在做胎教时，常会保持着很强烈的目的性，希望把孩子“变成”她所期待的样子，然而往往事与愿违。

无法将胎教的“方法—结果”量化与科学化，正是许多医师不太提倡胎教的原因。也就是没有专家能告诉你：“任何一个孕妇施行 A 胎教法的结果一定是 A，施行 B 胎教法的结果一定是 B”，同时也无法证实：“结果 A 绝对是来自于 A 胎教法，结果 B 就是 B 胎教法导致的”，也就是任何的“胎教结果”可能还同时加入了遗传或后天环境因素。所以，同样给胎儿听一套音乐，A 宝宝可能很小就有音乐天分，B 宝宝则

表现平平；怀孕时妈妈同样保持好心情，C宝宝脾气柔顺，D宝宝却没什么耐性；同样经常对胎儿讲话，E宝宝居然6个月就会叫爸爸、妈妈，F宝宝2岁了仍不太会说话。

然而，如果我们更进一步来看，A宝宝的音乐天分除了胎教，还来自于母亲的基因和后天培养；B宝宝父母没有太多的音乐天分，虽然他的表现并不过人，却能以音乐自娱，你说这是不是另一种胎教结果？

又C宝宝的父母本来就脾气好，而D宝宝的爸爸平常就急躁了点，但D宝宝却懂得及时刹车，也会找些方法来平抚自己的情绪，你说，胎教没有发挥作用吗？E宝宝的父母，在他出生后仍继续维持胎儿期的互动关系，但F宝宝的爸妈则因工作忙碌，全天候请保姆照顾，甚少有人诱导他开口说话，你认为后天的环境是否应该肩负起最大的责任呢？

做个欣赏生命的好园丁

如果把胎儿比作种子，那么你就是园丁。种子长大后是萝卜还是芋头，由基因决定；但他能不能健康地成长、漂亮地丰收，就看园丁是否提供了适当的“泥土、阳光、空气、水和养料”。然而园丁的照顾并



不能让芋头的种子长出萝卜，但是却能影响芋头长得好不好、香不香、甜不甜。而当种子发出嫩芽后，接下来的“泥土、阳光、空气、水和养料”依然重要，那会影响它能不能茁壮成长。最后，终于长成果实，芋头是芋头、萝卜是萝卜，园丁无理由质疑为什么芋头披着的不是像萝卜般的粉红色外衣。

在我采访的“经验谈”当中，有一位母亲的说法让我很感动：“我的孩子3个月就会叫爸爸、妈妈，我想这与我怀孕期间始终把他当成一个‘人’，不停地对他讲话有关。不过，我当初心里想的并不是预期他3个月就会开口讲话，而是凭着一个做母亲的本能：我爱我的孩子，我乐意且渴望与他分享我所见、所闻的一切。”

引导式的胎教

所以，做父母的一定要清楚，“胎教”不在雕塑胎儿未来的“出路”，而是尽可能提供胎儿健康、有爱的成长环境，让他有机会利用这个环境所提供的各种条件，依自己的特质与性格排列组合，条件愈多，排列组合的变化就愈多，他的路就愈宽广。

就像在跟一个10个月大的孩子玩乐高积木一样，



不要一开始就告诉他房子只能怎么盖、车子就该怎么组装；而是给他一堆积木，先示范积木的功能性，然后就陪在一旁，负责加油打气，由宝宝依自己的感觉和能力进行组合他所想要的东西。

引导他而不塑造他；激发潜能，而不是训练马戏团。不要说“亲爱的，我用胎教把你变成……”，而是要用胎教告诉孩子“我有多爱你！”