

家庭醫學圖書館

胎教 280天指南

如何生個健康寶寶



夏山英一博士◎著

汪于友◎編譯

●生命的傳承●胎教始自受孕前●何謂胎兒的心聲●母親體貼胎兒

家庭醫學
圖書館

①

胎教

280天指南

公共本醫日之如河生個健 康寶寶

◎夏山英一博士 著

◎汪友于 編譯

開今文化

胎教280天指南：如何生個健康寶寶／夏山英一著
；汪友于編譯，——初版。——臺北市：開今文
化出版：知道總經銷，1993[民82]
面；公分。——（家庭醫學圖書館；1）
ISBN 957-8730-25-X（平裝）

429.12

82005124

家庭醫學圖書館①

胎教 280 天指南

作 者：夏山英一 編譯：汪友于

發行人：冷遠玫

出版者：開今文化事業有限公司

住址：台北市木新路2段161巷10號

TEL：2342667 FAX：9374907

郵撥：1636829-2 開今文化事業有限公司

登記證：行政院新聞局局版台業字第5438號

總經銷：知道出版有限公司

郵撥：1293513-1 知道出版有限公司

法律顧問：張泰昌律師

初 版：1993年8月

定 價：新台幣150元

版權所有·翻印必究

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

◎本書原為「遠志出版社」發行，現經同意轉授發行。

作者簡介

夏山英一

日本京都大學醫學研究所畢，醫學博士。自一九五五年於京都府綾部市開業迄今，共接生了一萬五千多名嬰兒。一九七五年引進超音波斷層掃描機，在診療上頗具成果。曾任加州U.C.I 客座副教授，京都大學講師。

序 言

小林 登

十年之前，在夏山醫師家中、觀看胎兒成長錄影帶的情景，仍恍如昨日。

夏山醫師在十多年前，引進了超音波掃描儀器，做為判斷胎兒性別、發育情況、有無疾病等依據，由於成果顯著，曾在當時引起美國、日本等地醫學界的注目。不久，這種新式的超音波診察技術，就成了婦產科用來診察胎兒的醫學設備。

夏山醫師可說是研究胎教的前輩，他曾經為日本厚生省研究母子關係研究班之一員，大力提倡母體和胎兒相互依存的重要性，也相信產後哺育幼兒、養育幼兒的工作，更能增進母子之間的相互關係。

這本書是集合了夏山醫師多年來在婦產科的臨床經驗，從懷孕的一開始，經過了二百八十天的的孕育過程，一直到分娩後的育兒工作，完整的將一個新生命的延續過程記錄下來。能夠讓母親瞭解到胎兒的成長歷程，而且順利地產下健康而優秀的嬰兒。是一本為人妻、為人母所必讀的好書。

（小林 登 東京大學名譽教授 國立小兒醫院院長）

《胎教二八〇天指南》目錄

序言

序章 生命的傳承

第一章 胎教自受胎前開始

生育與計畫

疾病和懷孕

第二章 新生命的開始

受精——第三週（第一個月）

第四週——第七週（第二個月）

目錄

一

一

九

一〇

二〇

二九

三三

四三

懷孕初期的異常
爲分娩做準備

四九
五五

第三章 胎兒的心聲

六五

第八週——第十一週（第三個月）

六六

第四章 安穩的生活

七九

第十二週——第十五週（第四個月）

八〇

第十六週——第十九週（第五個月）

九七

第二十週——第二十三週（第六個月）

一〇六

第二十四週——第二十七週（第七個月）

一二六

第五章 母親體貼胎兒的心

一二三

第二十八週——第三十一週（第八個月）

一二四

第三十二週——第三十五週（第九個月）

一四三

第三十六週——第三十九週（第十個月）

一五七

第六章

產後的母子親情

一七三

生產後的育兒

一七四

生產後身體的恢復

一八五

生產手術的治療

一九七

產前產後的生活

二〇三

序 章

生命的傳承

二、三百萬年之前，人類的始祖開始在地球上生根。懷孕、分娩和育兒便成我們的責任和義務。

我們的生命來自母性

大約在四十億年前，宇宙間有了「地球」。當時覆於地球表面的是原始的海洋。在海洋中，各種元素相互撞擊、結合，形成了原始的生命。首先出現了有如濾過性病毒般的生命體，進而有單細胞生物的出現。於是，二十億年來生命的歷程，從此展開。

原始單細胞，經過不停的分裂、複製，形成了多細胞的生物。由於環境的變遷，生命開始自然淘汰，也產生了突變，隨著遺傳因子的改變，生命有了傳遞和進化。於是，地球上出現了各種生物。約在二、三百萬年之前，人類從人猿中逐漸進化而來，每一代都藉著懷孕、分娩，以及養育幼兒，將生命綿延不絕地傳遞下去。

父親的精子和母親的卵子結合，成為受精卵之後，才構成「懷孕」、形成了新的生命。受精卵經過多次的分裂，由單細胞變為多細胞，由胚而長成胎兒、具備人形。如果以超音波來觀測胎兒的成形過程的話，在一開始則有如五億年前魚的形狀，接著轉為宛如三億年前爬蟲類的形狀，進而變為近似一千萬年前哺乳類的形狀，以及五百萬年前靈長類般的形狀，最後才具備人的模樣。這些是地球上二十億年來生物進化的過程，而在受精後僅僅五十天之內，就能重新演變過來。往後的二百一十六天之間，胎兒就在母體內逐漸的發育、成長，一直到

呱呱墜地爲止。

受精卵繼承了雙親的遺傳因子，不僅能使胎兒具備人的形體，也藉著中樞神經系統，使人具有意志、愛恨、智慧、信仰等精神層面的能力。

胎兒必須依賴母體、攝取母體內的養分，才得以順利地成長、茁壯，因此，胎兒和母體之間，產生了密切的互動關係，即使是產後的育兒工作，也同樣是母子相互依存的表現。

在以往的社會觀念裏，女性結婚之後，必須在家中生兒育女、相夫教子，但是由於時代的變遷，女性的身分和地位都有了很大的轉變。尤其時尚職業婦女、女強人的今天，婦女不再只是懷孕、生子的工具，也有著遠大的理想和抱負，不僅操勞家務，更能兼顧事業。也由於人口過剩、以及經濟效益等觀念，使得人們不得不實施家庭計畫、節育等措施，尤其女性即使懷孕，也可決定生與不生，人工墮胎的合法化，已意味著女性意識的轉變，以及不願受子女羈絆的心態。

雖然生命的尊嚴已經很難維持，但是這些爲了某些原因而墮胎的母親們，內心還是會悔恨、自責，畢竟是自己的骨肉，所以非到萬不得已，不要輕易嘗試。

我們的生命，得自於祖先們的恩賜，因此，我們也同樣肩負著延續生命的責任，唯有新的生命世代地繁衍下去，才是人永遠存活的證據。所以，母親們孕育幼兒的精神是偉大



懷孕,分娩和育兒便成我們的責任和義務

的，意義也是非凡的。

母親提供胎兒成長的環境

胎兒接受來自父母的遺傳因子，慢慢地發育、成長，但是，若要成長過程順利的話，還得仰賴母體。然而，包圍胎兒的母胎世界裏，十分地複雜，因此很難預知胎兒的發育是否會正常，只能盡量避免母胎內不良的生長環境，造成胎兒先天性的不健全。

每一位為人母者，都對自己體內的小生命寄予無限的希望與憧憬，都希望將來能生出天資優秀的孩子，於是產生了許多有關胎教的疑問，例如懷孕時常聽音樂，真能促成胎兒的音感教育嗎？怎樣的環境才能生出健壯又聰慧的孩子呢？等等的問題。在具體的討論、解答之前，我們先得瞭解到胎兒發育的過程。

胎兒的發育，是藉著遺傳因子，慢慢有了人的形體，並且有了心、肺等器官，但是發育的狀況，必須由母體內的生長環境來決定。

母體供給胎兒成長所需的養分，保護胎兒得以安穩地成長，有時也充做胎兒拳打腳踢的活動場，是胎兒賴以生存的空間。倘若母體中，胎兒生長的空間惡劣，往往會對胎兒造成不良的影響。例如孕婦患有慢性病，或是新染上了疾病，都會影響胎兒的健康。若是孕婦服用

對胎兒不適合的藥物，則會出現畸形兒、胎死腹中，甚至早期流產的現象。有時從事激烈運動、或是工作繁忙，經過長途旅行之後，胎兒也會受到傷害，所以為人母者，要避免外來的刺激，否則很容易傷及腹中的幼小生命。

以超音波掃瞄，可知母親的行爲、活動，甚至心跳，都能傳達給胎兒，由此更能確信母子之間是互動的。

胎教爲自母胎內的養成

胎教原爲母親們的經驗談，但其中也有不少屬於沒有根據的迷信。而一般人把胎教說成是自懷胎起開始的教育。

在前面我們已談過胎兒藉著遺傳因子，慢慢地有了成長的模式，爲了能更迅速地發育，必須依賴良好的環境來維持。此時，母親必須瞭解胎兒的需要，注意自己的健康情形，在胎兒成長的每一階段裏，都能夠和胎兒做正確的配合，而不僅只是想辦法來教育胎兒。

因爲，雖然在胎兒時期，掌管知的意識的大腦新皮質已經逐漸形成，但是從胎兒期就給孩子智能上的教育，並不見得是一種正確的做法。讓胎兒知的方面發達，必須先使胎兒具有敏銳的感覺，以及安定的情緒，也就是要支持生命本能活動的大腦舊皮質、以及腦幹神經節，

能夠發揮效用，否則就會出現極為不安的情緒，甚至無法使接受知識的新皮質產生良好的運作，而造成了孩童三歲前懵懂、無知、喜歡哭鬧的現象。

因此可知人類智能的發達，起於三歲以後，這之前僅以情緒、心之所好、所惡，來左右幼兒的舉動，較深的知識行為，要在以後才開始。

由於胎兒時期，複雜的大腦皮質尚未正常運作，所以胎兒並未具有高度知的能力，但是卻可本能感覺到孕育胎兒、維繫胎兒生命的母愛，也因此落地之後，能夠無條件的信任母親、依賴母親。

對一個新生命而言，產後和母親的相遇，是彼此最初的關係，其實這種母子關係，在胎內就已經開始了。母親就好比是養育胎兒的大地，讓胎兒在體內生根、發芽、茁壯，平和而富饒的生長天地，能讓胎兒喜悅而健全地成長。

所謂的養育

養育幼兒本不是件難事。孩子的身心發展，有自己的趨向，而母親也有一套育兒的方針，如何將兩者調配，既可施以管教，又能兼顧孩子的性向，就有待母親們發揮偉大的母愛和耐性了。

然而，育兒不僅得依賴母性的本能，也還得有一個群居的環境，如此一來才能讓幼兒有學習、觀察的對象，幫助幼兒成長。

在育兒的過程中，常常也會因母親的本位主義太強，而以自己的標準來要求孩子，造成孩子極大的壓力和困擾。有的母親認為孩子是自己生的，當然可以好好的管教，但是卻忽略了孩子的自尊和性向，這或許是在嬰兒時期由於工作太忙的緣故，而沒有親自撫養、哺育孩子，缺少了與孩子溝通、瞭解的機會。因此，為人母者必須要自覺，為人父者也要主動關心自己的孩子，使孩子能有均衡的發展，養成良好的人格。

第一章

胎教自受胎前開始

您是否正準備迎接新的生命？爲了孩子的健康，且讓本書帶領您慢慢向前走。