孕中期文章
文章

胎教有用嗎？什麼是胎教？四種常見胎教方式介紹！

九月 15, 2021

本文將跟大家說明什麼是胎教、胎教有沒有用，以及說明如果想要做好胎教的話，可以嘗試的四種胎教方法，幫助孕婦跟胎兒培養良好的情緒。

Author(s): 審稿人 – 林秀芬行政副院長

許多媽媽都聽過胎教，但對於「胎教到底是什麼」、「胎教有沒有用？」感到相當困惑。本文將跟大家說明什麼是胎教、胎教有沒有用，以及說明如果想要做好胎教的話，可以怎麼做。

什麼是胎教？胎教對寶寶有什麼好處呢？

常見的胎教定義，即是對尚未出生的胎兒進行外界刺激，比如播音樂給胎兒聽、撫摸孕婦的肚子、對寶寶說話等等；藉此讓肚子裡的胎兒能接受一些正面訊息，影響寶寶出生後的行為舉止。

相較於以往胎教著重於外在行為對寶寶的影響，現在的胎教則更著重於孕婦的心情，因為當媽媽快樂、狀況良好時，寶寶才能受惠。

因此現在的胎教更著重讓孕婦照顧好自己的身心狀況，包含攝入的營養、心情狀態、降低壓力，目的在創造出一種對母子都舒適且良好的環境，並且讓寶寶感受到父母的愛與期待。

胎教到底有沒有用呢？目前的胎教趨勢說明

關於胎教是否有用，這個爭論未曾止息過。儘管胎教在科學上並未得到嚴謹的支持，但一般華人對於胎教都是秉持著寧可信其有的態度，依然熱衷於胎教。

對於胎教是否有用，讀者朋友不妨以另一種角度看待胎教：
如果胎教的方式可以讓孕婦更加開心或喜悅，不管是提升自己做為人母的信心、還是在胎教的過程中讓孕婦的身心感到舒適，那麼自然是有益而無害的。

因此對於胎教不需要過於迷信或排斥，如果能讓孕婦在生理或心理上更加舒適，那麼就是好事。 相對的，如果因為一些因約成俗的胎教方法，而讓孕婦感到十分沮喪，並且感到壓力、壓抑，那無論

該胎教的效果為何，都不值得孕婦推崇。

衍伸閱讀：〈懷孕中期症狀、胎兒發展情形與首次胎動大揭密〉

常見的四種胎教方法

關於胎教方法的核心目的，是可以在不傷害胎兒的情況下，讓孕婦的身心感到愉快。 因此只要一個方法能讓孕婦感到舒適，廣義上都是種優良的胎教。但也有一些例外，好比說：儘管喝酒能讓某些孕婦感到放鬆與舒適，但酒精對於孕婦跟胎兒的生理可能會有影響，因此就不適合孕婦進行。

以下介紹四種常見的胎教方法，幫助孕婦可以照顧好自己、又能讓胎兒感受到媽媽的愛意。

胎教方法一：撫摸胎教

撫摸胎教是十分常見的胎教方法，也是增進與胎兒情感的好方法。
通常準媽媽會在 18~20 周左右感受到胎動，此時就可以利用撫摸胎教，採取小範圍、畫圓的方式撫摸肚子；我們也很建議準爸爸也可以參與，讓爸爸更加感受到自己與胎兒的連結。
在撫摸時，孕婦也可以跟胎兒說說話，透過聽覺胎教及觸感胎教，以言語跟肢體接觸，將媽媽的愛灌輸給胎兒。

摸胎教注意事項：

- 撫摸力度須注意，以免造成子宮收縮
- 若孕婦身體不適時，不建議進行撫摸胎教
- 撫摸範圍為小範圍，不建議撫摸整個肚子
- 每次撫摸時間以 5~10 分鐘為宜

胎教方法二：音樂胎教

音樂胎教是常見的胎教方法，市面上也有許多專門給孕婦的音樂，如莫札特、巴哈、舒曼等等古典音樂。一般來說通常為古典樂或放鬆的音樂為主；但其實選擇音樂胎教的方法並不困難，只要該音樂能讓媽媽聽起來心情愉悅、情緒平穩即可。

音樂胎教有兩個說法，一派是認為音樂是播給孕婦聽的，目的在於透過音樂的刺激，讓孕婦心情保持愉快，進而影響寶寶。而另一派則認為音樂是讓寶寶聽的，因為在孕期第 25 周左右，寶寶已經可以開始隱約聽到外界的聲音了。

無論如何，**音樂胎教的主要目的還是讓母子保持心情的愉悅與放鬆，選擇的曲目應以孕婦喜好為主。**

音樂胎教注意事項：

- 音樂播放不建議太大聲（超過 65 分貝）
- 可重複播放固定音樂，讓熟悉的聲音幫助得胎兒感到平靜

胎教方法三：語言胎教＋閱讀胎教

另一個胎教方法則是語言胎教跟閱讀胎教，由於這兩個胎教方法可以一起使用，所以在此一併介紹。

所謂的「語言胎教」即是透過對話跟胎兒培養感情跟連結，語言胎教也可以搭配前面的撫摸胎教一起進行；同時語言胎教也是爸爸能參與的好機會，不妨多跟肚子的寶寶多說話，讓寶寶更加熟悉準爸媽的聲音。

而「閱讀胎教」，顧名思義就是透過朗讀書本的方式，讓寶寶參與閱讀的過程。

透過朗讀書本內容的過程，不僅讓準爸媽能放鬆，還能讓寶寶對於知識耳濡目染，並且藉由聲音讓寶寶熟識父母的聲音。此外如果選擇童書，也能提早上準父母習慣唸圖書的方法，替後續的育兒做好準備。

語言胎教、閱讀胎教注意事項：

- 閱讀胎教頻率不用高，約莫兩天一次、每次5~10分鐘左右
- 朗讀時不需刻意提高音量，正常朗誦即好
- 重點在於孕婦的心情狀態是否良好跟心意，而不是閱讀的內容

胎教方法四：情緒胎教

有研究指出，孕婦如果在懷孕期間有憂鬱傾向，對於寶寶出生之後的身體狀況也會有影響。更重要的是，孕婦的心理狀況本身就很值得關注。情緒胎教的重點在於維持孕婦良好的心理狀態，讓寶寶也能感受到媽媽的喜悅之情。當孕婦心情好時，大腦會分泌腦內啡，而這會對於胎兒有正面影響。

由於孕婦在懷孕期間不只因為賀爾蒙影響，會使得情緒起伏較大；另一方面社會及親朋好友對於孕婦的期待，也讓孕婦無形之中累積了許多壓力。此時孕婦除了自己要留意自己的身心狀態之外，伴侶也應該更照顧孕婦的心理狀態，不管是良善的溝通、踏青、放鬆、精油等等，都是可以嘗試的項目。

倘若孕婦真的碰到難以排解的情緒低潮，可以嘗試尋求心理治療，以獲得改善。

情緒胎教注意事項：

- 媽媽應注意情緒狀態，保持平穩及正向情緒
- 避免焦躁、生氣等負面情緒
- 如長期處於緊張焦慮情緒，可嘗試尋求周遭親友或心理醫師協助

衍伸閱讀：〈懷孕中期可以出國旅遊嗎？醫師解說懷孕中期注意事項〉

以上即為常見且實用的 4 種胎教方式，除了這 4 種胎教方式之外，還有環境胎教、藝術胎教、光

照胎教等，其原理大致相同，目的都在提供孕婦更好的養胎環境，以及刺激寶寶等。

無論選擇哪種胎教，當中最重要的依然是孕婦的感受與情緒。因為媽媽的情緒，寶寶都能感受到；只有媽媽快樂，整個家庭才能快樂。

參考

- 〈胎教的影響〉(衛生福利部國民健康署)
- 〈孕期朗讀~ 讓帶球走的日子很美好〉 (衛生福利部國民健康署)
- 〈懷孕第25週-孕期25週能進行胎教囉！〉 (衛生福利部國民健康署)



立即分享