

早教,宝宝出生后再做就晚了! 孕期胎教,重新定义宝宝的起跑线

十月馨®

步源堂®战略支持

“胎教”一词最早出现在西周时期。西汉《大戴礼记》中记载:“周后妃妊成王于身,立而不跛,坐而不差,独处而不倨,虽怒而不詈,胎教之谓也。”古人认为,宝宝在母体中容易被孕妇情绪、言行同化,所以孕妇必须谨守礼仪,才能给宝宝以良好的影响。如今,“胎教”是倡导在妊娠期间给孕妈创造一个良好的心态和孕育环境,促使宝宝正常发育,以提高人口的先天素质。

可见,无论是古代还是当下,胎教都是孕期中不可或缺的一环。

01. 做好孕期胎教,奠定成长基础

研究发现,宝宝的脑细胞在分化成熟的过程中,会不断地接受来自母体神经信息的调节和训练,长期下来,这种来自外界的有意识激励行为,会令宝宝产生感知体验并长期保留在记忆中直到出生以后,所以好的孕期胎教能给宝宝提供良好的生长发育环境,适合的、科

学的良性刺激,能使宝宝各系统发育更加完善,为今后的智力发展打下坚实的基础。

根据临床实践证明,接受过孕期胎教的宝宝,无论在心理上,还是在性格上,都比没有受过胎教的宝宝更加健康,更加外向。

孕期胎教带来的好处有:宝宝出生后知道哄逗,容易安慰;视听、注视能力优秀,眼睛亮,有神采;说话时间较早;小手的抓握力及四肢运动能力强;扶坐时颈部肌肉张力好,抬头、吮吸手指能力强;走路早;喜欢阅读;对音乐敏感;精细动作发展好。



02. 孕期胎教方式多,发挥效果是关键

(1) 音乐胎教

孕期听一些有共鸣性的音乐,会分泌出有益于健康的激素,这些激素对孕妈妈的心血管、内分泌和消化系统都有一定的促进作用,这有利于宝宝的智力和身心的发育,帮助宝宝开发右脑、提升创造力、陶冶情操,塑造宝宝的先天气质。

胎教音乐的选择

首先,选择的音乐应该都是比较优美、轻柔、和谐的,听起来让人心旷神怡,这样才能改善孕妈妈的不好的情绪,进而产生良好的心境,并将这种信息传递给肚子里的宝宝。

其次,要注意音乐节奏不能太快,最好是一秒一拍的速度,这个速度和成人心跳的速度是相近的,宝宝很喜欢这种慢节奏。

再次,音乐的音量不能太大,两人在室内正常说话的声音,这种音量就可以,音乐中不要有突然的巨响,这会吓到宝宝。

最后,所选的音乐要反复让宝宝聆听,大概20天到一个月的周

期,这样做才会在宝宝大脑皮层留下印迹,促进宝宝的脑发育,还会给宝宝充足的安全感,起到安抚宝宝情绪的作用。

(2) 语言胎教

孕妈妈的说话声和情绪变化对宝宝的影响很大,而准爸爸的声音大都属于有磁性的中低音,更容易通过羊水传播,被宝宝接收,所以,可以每天和宝宝说话,给他讲故事或唱歌,让宝宝感受到更多爱的氛围和美好的情绪。

(3) 营养胎教

孕期胎教不仅与教育相关,营养胎教也非常重要。科学合理的营养补充,可以避免宝宝出现骨骼和牙齿发育不良、低体重、长成巨大儿、缺乏身体所需营养素等情况,也能避免孕妈妈出现缺铁性贫血、缺钙、缺维生素D等症状。

营养胎教需通过均衡的饮食搭配控制体重,根据孕期不同阶段科学补充营养。金·十月馨根据孕期不同阶段、胎儿发育和孕产妇自身生理变化不同、对营养

的需求不同,分阶段对孕早、孕中、孕晚、哺乳期进行不同阶段精细化营养补充,针对性更强、更科学合理,是孕妈妈营养胎教的不二之选。

(4) 美育胎教

胎儿初步的意识萌动会慢慢建立,所以,对胎儿的心智发展的训练可以较抽象、较立体的美育胎教法为主。美育胎教是一种通过美术和创造性活动来促进胎儿早期发展和孕妈妈身心健康的方法。

十月馨优生优育优教全国连锁机构倡导并在全国为孕妈妈们组织了以插花为主题的美育胎教。插花可以提供一种美丽、愉悦和有益的方式,有助于孕妈妈与未出生的胎儿建立情感联系。

在这里,孕妈妈可以放松身心,选择一些富有色彩和形状的花卉,尽情发挥创造性,并让感官与大自然连接,将感受到的美传递给宝宝。

03.

持之以恒 养成良好孕期胎教习惯

对于爸爸妈妈来说,之所以重视胎教,是希望孕育出健康聪明的宝宝,但是一些爸爸妈妈往往容易操之过急,需要注意的是,胎教也要循序渐进,养成良好的胎教习惯。

孕期胎教的目的,是通过训练让宝宝的感觉机能、运动机能等健全、完善,而不是为了培养天才,所以爸爸妈妈要放平心态,不能操之过急,循序渐进地养成良好的孕期胎教习惯,科学适度,持之以恒,这样才能获得所希望的成果。

(中国优生科学协会“围产保健与优生基层行”项目组)

