

胎教：一个神秘而现代的话题

美国医学专家托马斯的研究结果表明，胎儿在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，各种感觉器官趋于完善，对母体内外的刺激能做出一定的反应。这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。

广义的胎教是指为了促进胎儿生理和心理的健康发育成长，同时确保孕产妇能够顺利地度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。因为没有健康的母亲，就不会生出健壮的胎儿。有人也把广义的胎教称为“间接胎教”。

狭义的胎教是根据胎儿感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟。换言之，狭义的胎教就是在胎儿发育成长的各阶段，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的教育，如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎儿大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，最大限度地发掘胎儿的智力潜能，达到提高人类素质的目的。从这个意义上讲，狭义的胎教也可称为“直接胎教”。

但是，胎教也要讲究科学，如果采取了不适当的胎教方法，则会适得其反，甚至导致悲剧性的后果。以下几个方面是实施胎教应该注意的问题。

1. 科学胎教忌噪声。噪声能使孕妇内分泌腺体的功能紊乱，从而使脑垂体分泌的催产激素过剩，引起子宫强烈收缩，导致流产、早产。噪声对胎儿有如此严重的影响，因此，孕妇要警惕身边的噪声，不要受噪声影响，更不要听震耳欲聋的刺激性声音。

2. 科学胎教忌不合理的语言教育。进行语言教育时，孕妇应以中度音量跟腹中胎儿亲切交流，或吟读诗歌，或哼唱小调，或计算数字。如此都会给孩子留下美好的记忆，切忌大声粗暴地训话，这样会造成胎儿烦躁不安，胎儿生下来以后会变得十分敏感，以致对语言产生反感。

3. 科学胎教忌不合理的运动教育。运动是一种很有效的胎教方法，但是不合理的运动就是胎教中的大忌了。与胎儿做运动联络时，要轻轻抚摸胎儿，每天2~4次为宜。有时胎儿也会不遵母命，此时就要耐心等待，不要急于求成。此外，做运动胎教时，动作不宜过猛。

4. 科学胎教忌不良情绪。孕妇的情绪状态对胎儿的发育具有重要作用。孕妇情绪稳定、心情舒畅有利于胎儿出生后形成良好的性格。而孕妇精神紧张、大喜大悲、情绪不稳定会使母体内的激素分泌异常，对胎儿大脑发育造成危害。因此，孕妇要格外注意心理卫生，使自己心情愉快、舒畅，对生活充满希望。