懷孕
文章

胎教的種類和好處

十一月 9, 2020

懷孕期間，胎教是許多準媽媽很在意的事情。新手爸媽都喜歡自己的小孩能贏在起跑點上，研究顯示，好的胎教真的能讓小孩得到全方位的發展。而胎教方法也有不同種類，各自也有不同的好處。

胎教沒有明確的定義，懷孕時的各種環境條件、情緒刺激、生活方式等，都能算是胎教的一部分。胎教有利於胎兒在智慧，個性，感情，能力等方面的發展

胎教

胎教沒有明確的定義，懷孕時的各種環境條件、情緒刺激、生活方式等，都能算是胎教的一部分。媽媽盡情為寶寶打開認識世界的大門吧！

胎教的種類和好處

1. 音樂胎教：透過旋律、節奏的變化刺激神經系統和感受器官
2. 語言胎教：給胎兒大腦輸入最初的語言印記，為後天學習打下基礎
3. 撫摸胎教：鍛煉皮膚觸覺、刺激觸覺神經，從而促進寶寶大腦細胞發育
4. 運動胎教：可以促進媽媽全身血液循環，增加胎盤血量供應，有利於胎兒健康發育
5. 情緒胎教：通過對孕婦的情緒進行調節，暫時忘掉煩惱和憂慮，同樣亦能令寶寶放鬆
6. 營養胎教：讓寶寶補充營養，為更好地發育提供良好的物質基礎
7. 光照胎教：給胎兒光照刺激，能促進胎兒視網膜光感細胞功能發育
8. 藝術胎教：能提高媽媽的文化質素，為胎兒營造更為安寧舒適的生活環境

參考

資料由婦產專科李芷茵醫生監修

立即分享