

Young People Should Pay Attention to the Methods of Prenatal Education

Siqingerile¹ Wurihan²

1. Teacher Education College, Chifeng College, Chifeng, Inner Mongolia, 024000, China

2. Special College of Preschool Education, Chifeng College, Chifeng, Inner Mongolia, 024000, China

Abstract

The generation of “man” must face two major problems. One is why can man become a man in the vast universe? Second, how can man change from a biological person to a biological person and then realize the transformation to a real social person? If man wants to be a real man, a man who is free from animal nature, he cannot be predetermined but must be generated. “What is man” and “how man becomes man” are two aspects of the same problem, which are interrelated. The question of “what is a person” determines how to generate a person, and how to become a person restricts the realization of the purpose of becoming a person. Therefore, this paper mainly uses “prenatal education” education to explain the problem of “what is man” and “how man becomes man”. In other words, use the theoretical methods of moral culture, educational anthropology and educational anthropology to explain the purpose.

Keywords

preparation before pregnancy; reproductive environment; prenatal education

年轻人应重视胎教的方法

斯琴格日乐¹ 乌日罕²

1. 赤峰学院教师教育学院, 中国·内蒙古赤峰 024000

2. 赤峰学院学前教育特殊学院, 中国·内蒙古赤峰 024000

摘要

“人”的生成必然要面对两个重大问题,一是在茫茫宇宙万千生物中,人为什么能成为人?二是人如何能从生物成为生物的人再实现向真正的社会的人的转变?人要成为一个真正意义上的人,一个脱离动物兽性的人,他就不可能是预定而必然是生成着的。“什么是人”与“人是如何成为人的”是一个问题的两个方面,是相互联系在一起的。“人是什么”这个问题就确定应当如何去生成,而如何成为人又制约着成为人这一目的的实现。所以,论文主要用“胎教”教育来解释“什么是人”与“人是如何成为人的”这个问题。换言之,使用道德文化教育人类学与教育人类学的理论方法来解释的目的。

关键词

孕前准备; 生殖环境; 胎教

1 研究目的、目标

“胎教”对于一个人的一生的发展往往起着举足轻重的作用,因而越来越受到现代人的重视。笔者之所以选取“胎教”作为研究选题是因为“胎教”对现阶段初为人父母的年轻人或将要成为父母的年轻人来说是必须了解和实施的,年轻人必须学习并自觉领悟“胎教”相关的知识,有助于优生优育,提高后代的素养。论文围绕“胎教”知识,并着重强调它的重要性,并解释其概念及实施策略。

【作者简介】斯琴格日乐(1980-),女,蒙古族,中国内蒙古赤峰人,博士,讲师,从事社会文化教育人类学研究。

研究方法:访谈法、文献资料研究法、访问生孕者。

对于人生来说,亲子关系应该是婚姻关系的延伸,可惜恋爱中的情人往往迷失于有没有条件的爱情理想,严重地忽略了原有条件的婚姻实际。婚前不考虑结婚后的必备条件,也就是婚姻里原有很多必要的条件竟然被自己忽略;最后,罗曼体格恋爱史(爱情罗曼史)很快褪色,留下的只是一大堆苦恼和难题。例如,两个人的感情破坏,要么就离婚等情况^[1]。因此,研究人的教育或教育与人的发展,是早期教育研究的重要问题。从中世纪神学中走来,夸美纽斯(J.A.Comenius, 1592—1670)在阐述教育对人的作用中总是隐喻着上帝的命令^[2]。18世纪工业革命使国家强大起来,迫切建立代表国家利益的教育体系,使德国赫尔巴特(j.f.Herbart, 1776—1841)教育学中体现着从神学本位转

向社会本位的思想^[3]来解释今天的“胎教”教育。

2 胎教方法对年轻父母的重要性

在子女诞生之前，夫妻便为要不要生育，该不该现在生育甚至要不要想办法拿掉胎儿而争吵不休。那么这种状况下，请问胎教如何进行呢？母子的健康怎么可能良好的呢？子女诞生之后，由于缺乏经验，怎样的教养得宜呢？比如说，老一辈及时伸出援手，也会因为与父母在心理上已经产生距离，有些话真的不方便说，有些事不方便主张，一致老人家愈来愈觉得自己变成了子孙的帮手或佣人，但是没有乐趣，而且会萌生早日脱手的念头。

2.1 胎教是什么？

古人认为胎儿在母体中能够受准妈妈言行的感化，所以准妈妈必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，即为“胎教”。也是胎与教相结合的学问。简单来说，准妈妈在各方面有意识地、主动地采取一些相应的措施，对胎儿进行良好影响的方法就是胎教。

2.2 胎教的广义和狭义概念

广义的胎教，是指为了促进胎儿生理和心理健康发育成长，同时确保准妈妈能够顺利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，包括孕期的准备、营养胎教、环境胎教（这里各种内外环境）和情绪胎教等。

狭义的胎教，是指妊娠期间，在加强准妈妈的精神、品德修养和教育的同时，重点通过母体利用一定的方法和手段刺激胎儿的感觉器官，以激发胎儿大脑和神经系统的有益活动，从而促进身心健康发育，包括音乐胎教、语言胎教、抚摸胎教、运动和光照胎脚等^[4]。

广义和狭义的胎教是统一的，两者不可偏废，通过准妈妈保健和对胎儿感官有益的刺激完成对胎儿的提前教育。广义和狭义的胎教属于有机组成的整体，是不可分开^[5]。那准妈妈和准爸爸的提前准备身体是最重要的事大家一定知道的知识。

3 现代年轻人容易忽略的胎教方法

父母是子女出生以后首先接触的人，对子女的成长和学习具有十分重要的关系。也就是说，母亲的子宫是子女的第一个家庭环境，父母二人是子女的第二个家庭环境，家人，亲友和家中的装饰和摆设则是子女的第三个家庭环境。

古人非常重视胎教的，妇女怀孕时，不能倒着身子睡觉，坐着或站着都要端正而不歪斜，不能吃怪味的实物，不能听下流放荡的音乐，不能看乱七八糟的颜色，不能接触有害身

心的字画^[6]。因为古人认为这样生下来的儿女才会容貌端正、才智过人。现代中外儿童教育专家们也都认为子女出生以前应该进行早期教育了。所以新做妈妈们的孕前体检事是最重要的事情。虽然现在没有孕前体检的硬性规定，但是非常必要的，孕前体检可以帮助夫妇在最佳状态下怀孕，符合优生学宗旨，同时孕前体检可以减少孕期并发症，对孕期护理以及准妈妈的健康都有很大的好处；孕育生命的过程中，能够与卵子结合的精子并不都是优秀健康的，精子质量不好或者数量不足，受精卵异常的概率就大、不能成功受孕或者受孕后胚胎质量不高的情况就会发生，所以年轻夫妇尽量保证精子和卵子的质量，结合成优秀的胚胎，为孕育最健康聪明的宝宝创造先天条件。

所以新做爸爸和妈妈们，为了保证胎儿的健康，也要进行必要的孕前体检，排除一切不良因素，为孕育一个健康的宝宝做出努力是非常必要的。体检后有发现问题也不用惊慌失措，更不要就此绝望，应该积极干预措施。如果没有任何问题就可以按照计划开始孕育宝宝了。备孕到孕育过程中首先一定要保持良好的心态，注重心理健康。要积极地面面对任何问题。体检中即便发现问题，也不必过于担心坦然接受一切意外结果，夫妻双方应积极沟通，互相鼓励支持，共同面对问题；如果孕前体检时发现暂时不宜怀孕的疾病，夫妻双方要积极做好避孕。还有一些生殖系统感染，传染病等问题，千万不要掉以轻心，一定引起重视，去正规医院咨询并制定下一步方案。夫妻一方一旦检测出遗传病，要积极与医生进行沟通，听从医生给出的合理建议，比如家族中有血友病史，可以进行胎儿性别筛选。降低风险的最好方式是在孕育宝宝之前将问题解决；现在正是冬春季，这个季节是病毒性传染病流行多发季节。准备怀孕的夫妻应该积极预防，如果之前曾经接触过患有传染病的患者，如风疹、水痘、腮腺炎等，要考虑暂时避孕，等隔离期过后再考虑怀孕。具体情况可向医生详细咨询；平时还要注意尽量减少到公共场所进行娱乐、用餐等活动，注意个人卫生，避免直接或间接受到乙肝、艾滋病等传染疾病的危害等。以此，我们的新妈妈和新爸爸们必须孕前检查身体或检查后的准备身体的治疗是人人必须做到的事情。但还是有一些年轻人，并不在乎，而且受教育程度越低越出现这种情况。针对这个问题，地方相关部门可以采取集中讲授或线上线下通过专门平台来传授这方面的知识，并长期跟踪调查来提高农村牧区年轻人的备孕、胎教、育儿等知识。

4 年轻人应掌握的胎教方法和策略

4.1 生殖环境胎教

胎儿的生长发育与父母的身体状况密切相关，身体器官是否健康、体内是否有合适健康卵子与精子成长的环境，能否承受一个新生命的成长等，都关系到胎儿能否顺利健康落地、生根与发芽。因此，一定要注重生殖环境的调理，让孩子真正赢在“起跑线”上。这里的性器官是生育的主要器官，健康怀孕首先要保证性器官的卫生与健康。再说这里补充说的事或必须的知道的事：夫妻双方每次生活中清洗是必须和是最大的责任的事情，也是为了生好健健康康的宝宝。

下面将分析怀孕期间的生活（0~10月）。

4.1.1 0~1 月胎教

孕1月要重点补充叶酸，补充叶酸是防止贫血、早产、防止胎儿畸形。妊娠早期这项工作非常重要，因为早期正是胎儿神经发育的关键时期。准妈妈应继续按照孕期指导，坚持口服叶酸片来保证每日所需的叶酸。

准妈妈要经常散步，听舒心乐曲，调节早孕反应，避免繁重劳动和不良环境。准爸爸应体贴照顾妻子，主动承担家务，常陪妻子消遣。做到居室环境干净整洁，无吵闹现象，不过量饮酒，不在妻子面前抽烟，节制性生活的阶段，因为为了我们的孩子，就最重要的阶段生活。因此，这段的一日早餐是牛奶或豆浆一杯、馒头或面包两片、鸡蛋一个、少量蔬菜，另可适当搭配燕麦或蜂蜜，做到营养均衡。

4.1.2 1~2 月胎教

这段时间新妈妈要散步、听音乐，做孕妇体操，避免剧烈运动，不接触狗猫等宠物，净化环境，排除噪音，保持情绪稳定，制怒节哀，无忧无虑。准爸爸需停止房事，以防流产。主动清理妻子的呕吐物，关心妻子饮食状况，及时为妻子配制可口的饭菜等。

4.1.3 2~3 月胎教

这一阶段胎儿的营养来源很大程度上依靠母亲孕前体内的营养储备。准妈妈准爸爸可以通过健康的营养补充，养成良好的饮食习惯，促使怀孕顺利地进行，同时，也为宝宝创造一个良好的营养环境。也这时新妈妈开始要听欢快的乐曲，还要为胎儿做体操：早晚平躺在床上，放松腹部，手指轻按腹部后拿起，每次5~10分钟即可。这段时间最容易流产，因此，准妈妈要停止激烈的体育运动、体力劳动、旅行等，日常生活中要避免过度劳动，注意是安静。这个阶段第二次的做比超，看看宝宝的发育。

4.1.4 3~4 月胎教

3~4月的时候新妈妈的身体比1~3月好多的阶段，因为有些新妈妈们很难受、心情有时候低落、烦躁的时间事，到了4个月就慢慢好起来，这个时候妈妈要多听音乐或哼唱自己喜欢的歌曲，还需要做胎儿体操。准爸爸可将报纸卷成筒状，与胎儿轻声说话或念一些诗文。同时，丈夫和孕妇应多看一些家庭幽默书籍，以活跃家庭气氛，增进夫妻情趣。也这个时期，孕妇身心愉快，胎内环境安定，食欲会突然旺盛。此时，胎儿进入急速生长时期，因此需要充分的营养，要多摄取蛋白质、植物性脂肪、钙、维生素等营养物质。

4.1.5 4~5 月胎教

5月的妈妈要做胎儿体操：主动轻抚腹部，将耳机调到适度的音量在腹上放几分钟左右欢快乐曲。每天早、晚与胎儿打招呼：“宝宝，早上好！”“宝宝，晚安！”等这样主动的肚子外面妈妈交流如此等。此期间准妈妈要少食多餐，多吃富含铁的食物，如海藻、绿色蔬菜，猪、牛、鸡等的肝脏。继续同时，准妈妈要注意补血，防止发生贫血。从这时起，开始乳头的保养，为授乳做准备，也可以开始安排一些育儿用品和产妇用品。这阶段第三次的做比超，这个时候宝宝的健康和宝宝的全身都看出来的，这个时候没什么问题就继续听您的合作大夫的养育过下去。

4.1.6 5~6 月胎教

新妈妈帮助胎儿做运动：晚8时左右孕妇仰卧在床上放松，双手轻轻抚摸腹部10分钟左右，增加与胎儿的谈话次数，给胎儿讲故事、念诗、唱歌、哼曲等。每次开始前，叫胎儿的乳名乳，时间1分钟。这个月孕妇要充分休息，睡眠充足，最好中午睡1~2小时。

4.1.7 7~8 月胎教

新妈妈要持续帮助胎儿运动，要多多跟宝宝沟通，随时告诉宝宝一些身边的有趣的事情，并告诉宝宝：“你快要出生了！”“你将降生在一个和谐、幸福的家庭”等。但这个7月的时候非常重要，因有些妈妈的身体情况下早产的情况，所以最注意的阶段。

4.1.8 8~9 月胎教

准爸爸准妈妈要帮助胎儿运动，与胎儿一起欣赏音乐，较前几个月胎教时间可适当延长，胎教内容可适当增加。另外，孕妇要少吃多餐，以多营养、高蛋白为主，限制动物脂肪和盐的过量摄入，多吃富含微量元素和维生素的食物，少饮水。

4.1.9 9~10 月胎教

10月份是满期的阶段，在最后一个里，准妈妈准备

爸可以给胎儿继续实施各种胎教。复习一下前9各月里所学的内容,会使胎教效果更好。另外,由于分娩临近,准妈妈还需要多为此做些身体和心理方面的准备,同时为早教做一些必要的预习。这个阶段准妈妈要认真练习有助于分娩的呼吸法,在进行这些分娩辅助动作的练习时,不妨和胎儿说说话,告诉他她要好好配合自己,乖乖地诞生,争取早点和妈妈爸爸见面,新妈妈新爸爸努力期待的情绪会使对话效果更好。

这阶段,新妈妈不妨多静下心来欣赏一下自己和胎儿都喜欢的音乐,不仅能缓和因分娩临近而产生的紧张心情,还有助于养精蓄锐,为分娩积聚能量。每天早、中、晚各欣赏音乐15分钟左右会有不错的效果。欣赏音乐时,还可以想象胎儿正张开蓓蕾似的小嘴跟着节奏快乐地哼唱着,这将更富情趣,离开子宫。

新生的宝宝离开子宫的那一瞬间,胎儿的胎教期就结束了,之后他她会进入早教期。因此,新妈妈和新爸爸可以稍微注意一下,在最后一个里将胎教和早教衔接起来,提前进行一些早教练习,可以说,视觉训练、听觉训练等准备。

因此,这个“胎教”来解释道人类的“人”的生成必然要面对两个重大问题,一是在茫茫宇宙万千生物中,人为何能成为人?二是人如何能从生物成为生物的人再实现向真正的社会的人的转变?的途径是母亲的金宫里发芽到出生的阶段里我们很多知道的教育。也懂得了教育人类学运用人类学的方法来研究教育,是现代社会与教育发展的产物,它以其独特研究方法和研究目的,为人类发展和教育进步作出独特的贡献。

胎儿的发育如图1所示。



图1 胎儿的发育(单位:周)

5 结语

教育如何发生,与人类如何生成密切相关,而教育如何发挥作用也与人类的生存发展有内在联系,教育人类学的最重要使命是探讨教育与人类生成及作用这一最基本性的问题。

所以,做一个父母以后,你们在一起的时间变得比以前少得多。即使偶有闲暇,你们可能因为太累了,或者太多心事而无法投入到爱情中去的。所以,我们的新做妈妈和爸爸的人需要学的各方的知识是最重的。一直到孕前和正是孕中的胎教必须学好,因为为了生一个健康的宝宝,自己的小家伙给国家培育优秀接班的事业上是贡献很大的。

参考文献

- [1] 曾士强.家教[M].成都:四川人民出版社,2019.
- [2] 敖其.民间文学概论[D].上海:华东师范大学,2015.
- [3] 冯增俊.教育人学教程[M].北京:人民教育出版社,2005.
- [4] [美]基辛.文化人类学[M].台北:台湾远流出版公司,1986.
- [5] 斗南.哈佛家训[M].北京:中国华侨出版社,2018.
- [6] [英]霍利·史密斯.First-time Mum(第一次做妈妈)[M].北京:中国友谊出版社,2019.