懷孕
文章

和胎兒的心靈對話

十一月 9, 2020

根據外國的醫學報道，寶寶在準媽媽的腹中已經會看、會聽、會用肌膚感覺許多事物。經常跟胎兒說話，把情感、心緒和思考傳達給寶寶，更可以有效的刺激他的腦部發育。由於肚子愈來愈大，孕媽身心都容易出現不適。媽媽可不妨試試孕期運動，除了能保持身體健康外，更能擴大自己的社交圈子，認識其他同樣懷孕的媽媽，舒解身心。

進入懷孕20周後，寶寶的內耳發育大致完成，能聽到四周說話的聲音，尤其能聽到媽媽的聲音。

常說胎動是限量的甜蜜體驗，只有媽媽才能切身感受到寶寶在肚子內郁動的奇妙之處。趁著寶寶開始能夠聽到外界的聲音，和寶寶來一場親密的心靈對話吧！

嘗試和寶寶說說話吧

進入懷孕20周後，寶寶的內耳發育大致完成，能聽到四周說話的聲音，尤其能聽到媽媽的聲音。媽媽感受到胎動後，可以開始嘗試和寶寶說話。內容可以先從日常生活角度開始，例如在起床時和寶寶說聲「早安，今天天氣很好呢」，進食時就說「這是今天的午餐，寶寶你喜歡吃嗎？」，說話時亦可把手放在肚子上，只要是媽媽希望傳遞給寶寶愛的說話，無論內容是甚麼也不要緊。此外，照超聲波時能看到寶寶的五官愈趨明顯，臉部神經更發達，連臉部表情也更豐富，甚至可以看到眼球滑動、咬唇等表情呢！

孕媽身體容易出現不適

由於肚子愈來愈大，為了保持重心，媽媽會不自覺地駝背，因而容易出現腰酸背痛。心臟和肺被胎兒壓迫，加上體內血液量的增加，媽媽容易出現心悸和氣喘。再者，下半身的靜脈被子宮壓迫著，可能會引導小腿靜脈曲張。受荷爾蒙的影響下，皮膚亦有機會出現色斑和雀紋。當進入懷孕中期時，媽媽可能因習慣了而不像初期時萬般小心，但媽媽如覺得有些微不妥，亦應立即休息。假若媽媽身體狀況良好，不妨試試孕期運動，瑜珈、游泳、伸展等均是適合孕婦完成的運動，除了能保持身體健康外，更能擴大自己的社交圈子，認識其他同樣懷孕的媽媽。進行運動前，記得先咨詢醫生的意見。

參考

資料由婦產專科李芷茵醫生監修

立即分享