



## 產前禪修 有益身心

文章日期：2010年10月27日

【明報專訊】在不同工作坊上，當中有個「東方專注覺察及慈悲心工作坊」，主題內容頗特別。主持工作坊的資深婦產科醫生陳家寶表示，一般孕婦會很注重身體，但很少留意心靈健康，所以他特別提出一種類似禪修的產前運動，集合心理教育、認知行為模式訓練、專注覺察訓練及學習佛教中的慈悲喜捨，希望幫助孕婦達到身心健康。

### 嬰兒健康情緒較佳

「其實這也是胎教的一種。胎教是指通過孕婦的情緒來影響胎兒的健康。我兩年前開始了一個研究，抽取未做過及做過這種類似禪修產前運動的孕婦的新生兒臍血，發現有做過此運動的母親誕下的嬰兒，皮質醇指數比未做過的健康。

這群嬰兒到6個月大時，脾氣較好，更易接受新事物。所以我們相信，胎兒在母體內真的很受母親的影響。」他又說，胎兒在24周時各方面發展已經成熟，更會有思想、感覺，每天也會受媽媽影響，若母親能把握這段時間做些對胎兒有良好影響的事情，比孩子出生後才做，更能達至理想效果。

按此列印

關閉本視窗

——— 明報網站有限公司·版權所有·不得轉載 ——  
免責聲明: 本網站內容只供參考·絕非任何診斷/醫療方法或藥物之推介/保證