

孕期养胎与母乳喂养

陈家宝
第四届 SMCHE
27 Oct 2024



妊娠婦女在誕下新生命時 自己亦獲得重生

*Pregnant woman is preparing two births:
her baby's and her own rebirth*





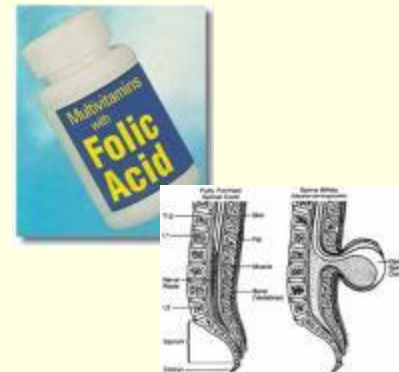
孕前護理

PRECONCEPTION CARE

婚前檢查
心理輔導
促進身心健康
預防嬰兒疾病



「葉酸」的啟示



在某些地方如北愛爾蘭

一千個嬰兒中可以有多至九名患有先天性神經管缺陷
產婦若曾懷有先天性神經管缺陷的胎兒，在再次懷孕時
，於懷孕前三個月到懷孕後十二個星期內每天服
於4 毫克葉酸 (folic acid)，能有效防止胎





做個開心快樂的媽媽

精神健康 SPIRITUAL HEALTH

心理健康 MENTAL HEALTH

身體健康 PHYSICAL HEALTH

社交健康 SOCIAL HEALTH

環境健康 ENVIRONMENTAL HEALTH



母乳哺育冥想

接受包括放鬆療法在內的母乳哺育支持的
母親會令嬰兒吃得更多、睡得更好
產前教育會增加母乳哺育成功率及延長
乳期



胎教運動與母乳哺育

胎教運動可以促進孕婦與胎兒的關聯，增加產後母乳哺育的成功率



胎教 *Taijiao*



胎教始於中國西周時代
胎教一詞最早出現在漢朝
基本含義是孕婦必須遵守的道德和行



胎教 *Taijiao*



胎教是优生、优生、优教三者的“结合部”
科学根据
胎内学习



胎教 *Taijiao*



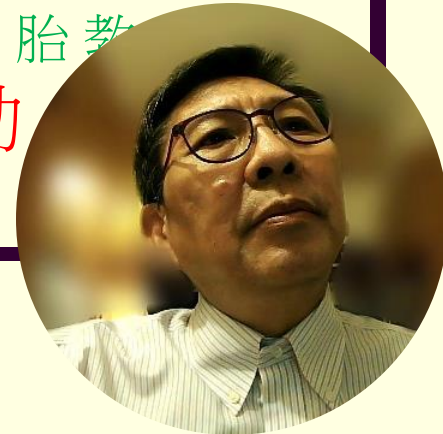
音乐胎教
想像胎教
运动胎教

语言胎教
抚摩胎教
情绪胎教

自然胎教
光照胎教
优境胎教

美育胎教
饮食胎教
胎教

「产前健身健心胎教运动」



产前健身健心胎教运动

改善妊娠健康+胎教工具



Chan, K.P. (2010). Spirituality and psychoeducation of pregnant Chinese women in Hong Kong : An evaluation of the effect of an Eastern based meditative intervention on maternal and foetal health status. In *Doctoral dissertation*. Hong Kong: University of Hong Kong.



Chan, K.P. (2014). Prenatal meditation influences infant behaviors. *Infant Behavior and Development*, 37, 556-561.



Chan, K.P. (2015). Effects of Perinatal Meditation among pregnant Chinese women in Hong Kong : a randomized controlled trial. *Journal of Nursing Education & Practice*, 5(1),1 - 18.



Chan, K.P.(2016). Perceptions and experiences of pregnant Chinese women in Hong Kong on prenatal meditation: A qualitative study. *Journal of Nursing Education & Practice*, 6(3),135-146.



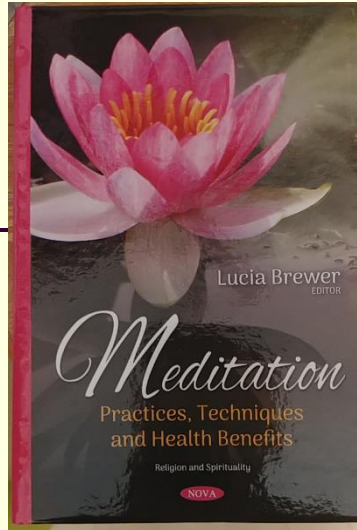


陈家宝医生
香港天地图书出版



胎教孕证





陈家宝医生



CHAN, K. P. (2018). BENEFITS OF PRENATAL MEDITATION ON MATERNAL HEALTH, FETAL HEALTH AND INFANT HEALTH. IN: MEDITATION: PRACTICES, TECHNIQUES AND HEALTH BENEFITS. USA: NOVA SCIENCE PUBLISHERS



香港華裔產婦靈性健康與心理教育之研究

產前健身健心運動課程

由伊利沙伯醫院產科、香港大學行爲健康教研中心和香港大學醫學研究中心合辦
陳家寶醫生主講

課程A：一堂講座
介紹心靈健康和心理教育對產婦和胎兒身心健康的影響，和產前健身健心運動的意義

課程B：六堂講座
包括一系列的心理健康教育和靜修練習
產婦可以在家中實習產前健身健心運動
可以促進孕婦身心健康
舒緩妊娠期所面對的壓力
有利胎兒的身心成長，達到胎教的目的
由主辦單位抽籤決定參與課程A或B

參加者費用全免，但須參與「產前健身健心運動與產婦和胎兒身心健康普查」計劃

有興趣參加者，請致電23846845與孖姑娘聯絡



有關「產前健身健心運動」對妊娠健康和胎兒健康之影響

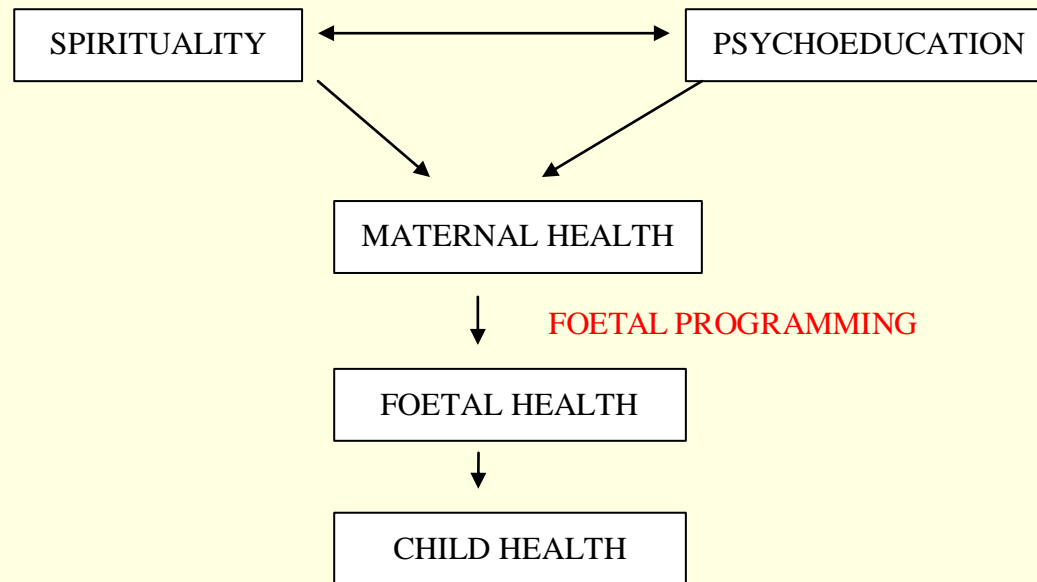


背景

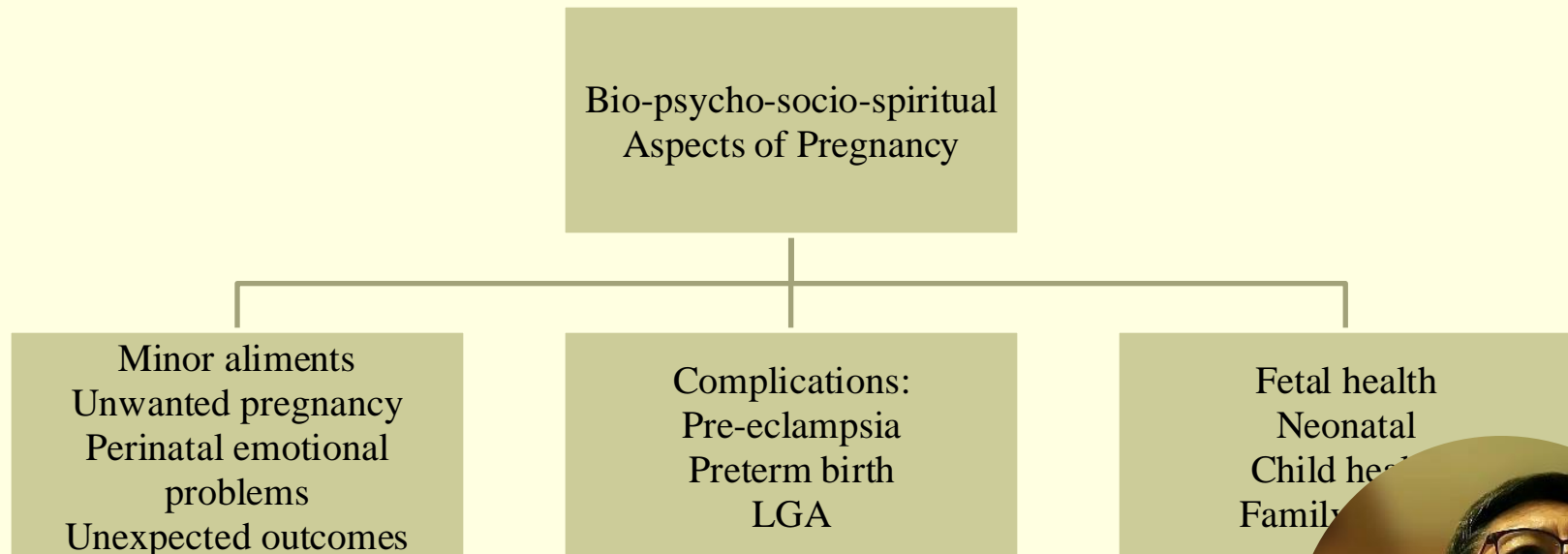
- 心理教育對促進健康很重要
- 心理教育和懷孕健康是相互關聯的
- 已經證明，妊娠期健康對母親，胎兒，兒童和家庭有深遠的影響



概念框架



圍產期靜修運動的效果



圍產期靜修運動，孕婦健康，胎兒健康和嬰兒健康之研究

一項隨機對照定量和定性研究於2007年9月至2009年9月在香港伊利沙伯醫院產科部進行。開展了7個心理教育課程。招募179名孕婦，64參與幹預組，56名為對照組。64人參與定性研究。



定量研究工具

- 問卷調查
- 孕婦與胎兒唾液皮質醇
- 臍帶血皮質醇



结果分析

Validity of data from Participants

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Control group	56	31.3	31.3	31.3
	Intervention group	64	35.8	35.8	67.0
	Excluded (missing data)	59	33.0	33.0	
	Total	179	100.0	100.0	



结果分析

Time Zone for Data Analysis	
T1	Baseline
T2	Around 36 th week gestation
T3	Around 5 th week postpartum
T4	Around 5 th month after delivery



结果分析

No. of patients with frequent practice of EBMI*	
Frequent practice of EBMI (FP) (經常練習)	36
Not frequent practice of EBMI (Not FP) (非经常练习)	22
Missing data	6
Total no of patients in intervention group	64

*The criterion was based on a five point score (0,1,2,3,4) on five items of EBMI. The five items included self-help, helping others, turn curse into blessing, bliss, let go and mindful breathing



结果分析和讨论：妊娠健康

Comparison of Prenatal Coping Inventory at T1 and T2			
Prenatal Coping Inventory 產前壓力適應問卷	FP (n=36)	Control (n=56)	p-Value
T1			
Positive appraisal 積極評價	[2] 11.35 (4.16)	[1] 10.22(4.45)	0.234
T2			
Positive appraisal	11.94 (3.95)	10.02 (4.51)	

[] = no of missing data * $p < 0.05$



结果分析和讨论：妊娠健康

Comparison of BMSWBI at T1, T2 and T3 (FP and Control)			
BMSWBI	FP (n=36)	Control (n=56)	p-Value
T1			
Physical distress 身體不適	[1] 28.66(17.30)	[2]28.57(19.6 8)	0.984
T2			
Physical distress	[1]29.14(17.04)	26.93(21.31)	0.605
T3			
Physical distress	[9]27.04(18.23)	[8]18.29(14.9 6)	0.004

[] = no of missing data * $p < 0.05$



结果分析和讨论：妊娠健康

Comparison of maternal salivary cortisol level at T1, T2 and T3			
	FP (n = 36)	Control (n = 56)	p-value
Maternal Salivary Cortisol	Mean (SD)	Mean (SD)	
T1			
Morning	[2] 10.32 (4.63)	[3] 11.86 (5.12)	0.158
Evening	[3] 1.46 (1.33)	[1] 1.86 (1.39)	0.190
Mean	[3] 5.90 (2.32)	[3] 6.87 (2.66)	0.097
T2			
Morning	[3] 9.56 (5.60)	[1] 9.97 (4.42)	0.708
Evening	[3] 3.97 (2.68)	[6] 3.68 (2.36)	0.600
Mean	[3] 6.76 (3.46)	[7] 6.75 (2.59)	
T3			
Morning	[11] 6.16 (4.22)	[18] 7.42 (6.43)	
Evening*	[11] 0.60 (0.67)	[18] 1.40 (2.24)	
Mean	[11] 3.38 (2.16)	[19] 4.31 (3.60)	

[] = no of missing data *p<0.05



结果分析和讨论：胎儿健康

Comparison of Cord Blood Cortisol between groups			
	Intervention (n = 64) Mean (SD)	Control (n =56) Mean (SD)	p-value
Cord blood cortisol* 脐带血皮质醇	[45] 360.04 (262.72)	[40] 257.07 (189.22)	0.043
	FP (n = 36) Mean (SD)	Control (n =56) Mean (SD)	
Cord blood cortisol**	[24] 420.38 (292.88)	[40] 257.07 (189.22)	

[] = no of valid data

**p<0.01

*p<0.05



结果分析和讨论：胎儿健康

Comparison of Carey Infant Temperament Questionnaire between groups			
Categories of Temperament 气质评估	Intervention (n = 64) Mean (SD)	Control (n = 56) Mean (SD)	p-value
Activity score	[41] 3.72 (0.42)	[46] 3.83 (0.38)	0.196
Rhythmicity score	[32] 2.99 (0.51)	[40] 3.14 (0.48)	0.193
Approach score** 接觸新事物	[32] 2.79 (0.52)	[43] 3.12 (0.52)	0.007**
Adaptability score	[31] 2.73 (0.43)	[42] 2.84 (0.42)	0.281
Intensity score	[35] 3.52 (0.53)	[45] 3.59 (0.47)	0.543
Mood score* 情緒指數 (微笑)	[36] 3.08 (0.44)	[45] 3.29 (0.48)	
Persist score	[38] 3.17 (0.44)	[47] 3.05 (0.61)	
Distract score	[38] 2.77 (0.37)	[46] 2.87 (0.45)	
Threshold score	[32] 3.57 (0.50)	[43] 3.68 (0.47)	

[] = no of valid data

**p<0.01

*p<0.05



香港華裔產婦靈性健康與心理教育之研究

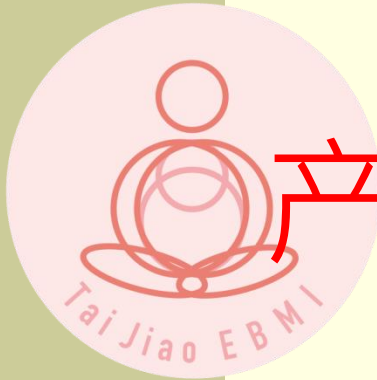
有關「產前健身健心運動」對妊娠健康和胎兒健康之影響

研究發現:

- (1) 「**產前健身健心運動**」對產婦的身體、心理、社會和靈性健康有正面的影響
 - (2) 參與「產前健身健心運動」孕婦所生的嬰兒**臍帶血皮質醇**含量比不參與的為高¹
 - (3) 這些幼兒在六個月時**氣質評估**顯示容易接受新事物，情緒本質為**優質**和**時常歡笑**
- 「產前健身健心運動」對胎教的重要

1. <http://authors.elsevier.com/sd/article/S01636383140>





产前健身健心胎教运动

- 介绍心灵健康和心理教育对产妇和胎儿身心健康的影
- 包括一系列的心理健康教育和静修练习
- 学习如何处理和优化自己的情绪
- 达到促进孕妇身心健康，纾缓妊娠期所面对的
- 健康的情绪，有利胎儿的身心成长，达到胎



产前健身健心胎教运动



每日一事
靜修運動
全心運動



产前健身健心胎教运动

产前健身健心胎教运动	
心理教育(每日一事)	
善待自己，善待别人	用智化苦，转危为机
微笑行动	放下自在
静修运动	
静观咀嚼训练	静修漫步运动
静修产前产后运动	饮水提肛运动
身体扫描	静观呼吸训练
静修呼吸站立运动	
静观聆听训练	静修睡眠运动
全心运动 「慈悲喜舍」「无量心」运动	
三分钟呼吸运动	



每日一事



日行一善：善待自己，善待別人

轉危為機：勇敢面對困苦

微笑行動

不比較：放下自在



日行一善

善待自己，善待別人



用智化苦 转危为机

- 面對悲痛
- 接受現實
- 從另一角度透視痛苦…消失、得著
- 不要想著自己失去甚麼，多想自己擁有甚麼
 - 放下過去，活在當下
 - 創造明天



微笑行动



微笑並不難學習

難的是如何讓微笑成為習慣

It is not difficult to learn bliss but it is hard to turn it into a habit



放下自在



不比較
學習接受與包容

手酸了
可將手裡的東西放下
心累了
請把心裡的事放下



静修运动



「**靜觀**」是時刻觀察身體的運作，藉此提高自己的覺察力，令自己有能力做到在行動前覺察到念頭的生起，不會被負面情緒和心念牽制。

「**靜動**」是感受肢體的運作，運用「**螺旋 (vortex)**」原理來帶動和放鬆肢體的運動，特點是可以活動到身體全部，按撫五臟六腑，達到全面性的活動與伸展；能夠強健身體，改善孕期的身體不適。





静修运动

静觀咀嚼訓練
静修產前產後運動
身體掃描
静修站立呼吸運動
静修睡眠運動

静修漫步運動
静修飲水提肛運動
静觀呼吸訓練
静觀聆聽訓練





静观咀嚼训练

慢慢咀嚼

覺察舌頭與口腔的活動

感受食物的味道



靜修飲水提肛運動

每天起床後喝第一杯水時，分三十次至五十次小口吞下，動作要慢，每吞一次，同時提肛一下，覺察吞水和提肛時肌肉活動的感覺。“提肛”又稱“會陰收縮運動”，就是收縮肛門周圍的肌肉。是像忍大便一樣，縮一下肛門，要稍用一點力，慢慢做。這個運動可以幫助收縮會陰的肌肉，減少痔瘡、便秘、肛裂、脫肛、禁和子宮下垂等妊娠的壞影響。





靜修漫步運動

從步行開始

Kim et al., 2014

Mirams et al., 2013





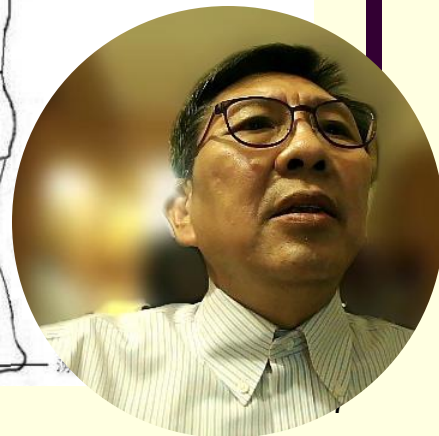
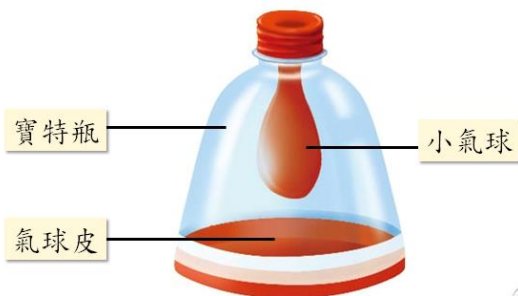
静修产前产后运动

产前产后运动加入静观与静动的元素



靜修站立呼吸運動

呼吸訓練與站立運動的結合



静观聆听训练



头、颈、背部保持垂直，以挺直庄严的姿势，反映内在自主，耐心和觉察的态度，坐在直背的椅子上，双手平放在大腿上，双脚平放在地，背自然垂直，不要有任何方法控制呼吸，专注觉察你听到的「声音」；聆听身体发出的声音，如呼吸、肠胃蠕动，子宫脉搏的跳动，胎心声等，再注意体外的声音，留意房内的声音，再聆听房外的声音；持续觉知这个「声音」；没有声音时知道没有声音，声音微弱时知道声音微弱，声音强时知道声音强，让声音来、让声音去，让声音生、让声音灭，对各种声音不排拒，不取着，只是保持觉知、舍离及安住下来；专注于这个「声音」有来去生灭的特点，如实觉察，无须分析或思考，不要理会声音所勾起的念头，不要被声音引发的情绪影响；当心念分散时，重新将念头专注到「声音」上。当你练习纯熟时，就不一定要坐着做训练，任何时间都可以做这个运动。





身体扫描

身体扫描是让人练习与身体的感觉。我们经常心不在焉，身体扫描让人重新与自己身体联系，目的是让我们探究身体每时每刻感受的过程。身体有自己的认知，它让我们感受到自己的情绪，是紧张和放松的感觉来源。身体是我们感知外界的触角，透过对身体的密切关注，我们能更清楚地了解到我们想要培养什么，还有想要放下什么。增强身体的感知意识能够加强抵抗身心痛苦、压力和焦虑的能力，有助帮助舒缓怀孕期的不适。肚子里的宝宝也会因妈妈的轻松自在而感到快乐。



静观呼吸训练

觉察呼吸





睡眠静修运动

放下 放松 入睡

放下身 放下心





全「心」运动

愿我...我的**BABY**...至亲...朋友...各界人士...讨厌的人
化瞋為慈，知足常樂
用智化苦，轉危為機
不妒忌，隨喜微笑
不比較，放下自在



積極語言



心的训练

慈、悲、喜、舍

慈...憎恨

悲...痛苦

喜...嫉妒

舍...比较

Hoge et al., 2014



全「心」运动

慈悲无量 微笑放下





觉察当下
微笑、放松
放下

三分钟呼吸运动





做个开心快乐的妈妈

身体健康 PHYSICAL HEALTH
心理健康 MENTAL HEALTH
灵性健康 SPIRITUAL HEALTH
社交健康 SOCIAL HEALTH
环境健康 ENVIRONMENTAL HEALTH





健康专业人员对妊娠健康与胎儿健康的推广

未来展望



www.mind2spirit.com

完

