

孕婦在誕下新生命時，自己亦獲得重生

妊娠即懷孕過程，即受精卵在母體發育成為胎兒的過程。妊娠全程為 280 天，28 天為一個妊娠月，故全程為 10 個妊娠月或 40 周。雖然是短短的 40 個星期，但在這期間，產婦的身心卻有很大的變化。有人說：「孕婦在誕下新生命時，自己亦獲得重生 (Pregnant women is preparing two births: her baby's and her own rebirth)」，所以懷孕對於婦女的一生，有極其重大的影響，同時亦直接影響到下一代，而妊娠健康與優生，在醫學上和社會上，都是一個重要的課題，值得我們投入資源，令產婦開心快樂，生下的小寶寶精靈活潑。

妊娠期健康：整全健康(Holistic health)

女性在妊娠期間，由於機體的適應性變化，常常引發出一些使孕婦苦惱的身體異常表現，如腸胃不適、作悶、嘔吐或消化不良等，而由於妊娠期間關節韌帶鬆弛，重心後移，脊柱過度前凸，背伸肌持續緊張，故此懷孕的婦女容易有腰背酸痛。下肢肌肉痙攣，則多見於妊娠後期，常於夜間發生。在正常情況下，於妊娠晚期，孕婦多有輕度的下肢浮腫。這些症狀，若發生在非懷孕時期，就是患病，但孕婦則不會覺得自己是病患者，因為生下了孩子後，身體就回復正常，所以雖然病徵相同，但感受有異，一般產婦都會安然接受，懷著愉快的心情，迎接新生命的誕生。

除了生理上的變化，孕婦亦容易有情緒上的波動。短暫性的妊娠期情緒失調，普遍存在於一般產婦之中，症狀通常伴隨有意志消沉、昏昏欲睡、對自己懷孕角色的焦慮感，以及記憶減退、注意力不集中等，而在各種文化背景的人士中，可能表現出的症狀亦有所不同。

婦女在懷孕後，由於社會角色的轉變，在心理上，亦需要作適當的調節。夫妻關係的轉變，孩子們在家庭中的重要性，與其他至親的關係，都要在短短十個月的期間作出適應。對於在職的孕婦，更要應付工作上所面對的壓力，所以有法定的勞工條例來保護產婦。

妊娠健康，除了要注重生理健康、心理健康和社會健康外，還要著重精神性或靈性健康(Spiritual health)。在很多研究疾病和健康的文獻中，都指出精神性或靈性(Spirituality)與健康的重要。靈性的定義，包括關係與介入(Relationship and Involvement)。關係有人與人中間的關係以及對信神(各種宗教都算在內)的人的人與神的關係。綜合學術與宗教的解釋，靈性可理解為「個人在各種相處關係中達到平衡的最佳狀態」，而這些週遭關係包含了本身個體、自然環境、神、他人等，所以靈性並不同宗教性(Religiosity)。有靈性的人注重在人與人的關係，這是他

們自己確認對別人對社會有義務和責任。要為別人服務，不只照顧自己，他們的行為就表現出他們對自己人生的目的，自己對別人的義務的看法。妊娠婦女最能體會靈性，懷著新生命，孕育下一代，產婦與胎兒的親密接觸，最能體驗人與人之間的關係。精神性健康，可以影響生理健康、心理健康和社會健康，十月懷胎，經歷千辛萬苦，很多媽媽還是渴望多生一個小孩，就是最好的証明了。

妊娠健康與優生:情緒胎教

每一對夫婦都希望誕下健康醒目的嬰孩，但有多少人知道，在懷孕前三至六個月開始，為自己的身心作充分的準備，就可以讓準爸爸和準媽媽開懷地迎接新生命的誕生。懷孕是興奮的事情，孕婦們若對於妊娠期生理和心理的反應，有充分的認識，就能幫助自己應付新生命來臨的挑戰，令妊娠期擁有健康的身心，甚至可以培育新生兒的情緒智商。對生命充滿熱誠，可以促進懷孕期的身心健康，有助減輕和舒緩產婦所面對的壓力，而健康的情緒，則有利胎兒的身心成長，達到胎教的目的。懷孕期擁有健康的身心，會減少產後情緒的困擾，讓嬰兒能夠在健康的環境下成長。

現在互聯網資訊發達，若在互聯網上搜索 fetal education (胎教)，結果絕大多數都是介紹胎教在中國的情況或者中國的網站，但中國的不少關於胎教的文章，都喜歡杜撰一些在歐美國家進行的研究成果。坊間提出的胎教，種類繁多，包括音樂胎教、語言胎教、撫摩胎教、飲食胎教、情緒胎教和優境胎教等。「胎教」一詞，最早出現在漢朝，那時胎教的基本含義是孕婦必須遵守的道德和行為規範。中國南北朝的顏之推，在《顏氏家訓·教子》中說：「在者聖王有胎之法，懷子三月，出居別宮，目不邪視，耳不妄聽，聲音滋味，以禮節之。」宋代朱熹在其《小學集注·立法》中指出：「古者婦人妊子，寢不側，坐不邊，立不蹕，不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不視邪色，耳不聽淫聲，……如此則生子形容端正，才過人矣。」廣東人有一句說話：「忤對生忤仔」。沙仕比亞的名劇則有提到，時常哭泣的母親，會誕下悲觀的嬰兒¹。美國有研究報告指出²，受911事件影響而患上創傷後壓力疾患 (PTSD)的孕婦，所生下的嬰兒，身上的皮質醇有偏低的現象，資料顯示妊娠期創傷後壓力病可以影響新生兒患病。丹麥的研究顯示³，產婦在產前十二週內若有失去至親或至親患上癌症的經歷，後代患有思覺失調的機會會增加。古往今來，不分中外，都著重產婦的情緒健康和精神性健康，相信妊娠期的情緒，會影響新生兒的情緒智商(emotional intelligent)。現代心理學家和社會大眾，都了解情緒智力的重要，而培育下一代的情緒智力，則不是從0歲開始，因為懷胎十月，是一個重要的時刻。

產前健身健心運動⁴

「產前健身健心運動」是為香港產婦設計的身心運動 (mind body therapy)，

包括一系列的心理健康教育和靜修練習，可以促進孕婦身心健康，紓緩妊娠期所面對的壓力，而健康的情緒，則有利胎兒的身心成長，達到胎教的目的。「產前健身健心運動」有別於一般的產前運動，主要的原素有專注覺察訓練、用積極語言來進行心理教育、在日常生活中培育情緒智商和利用靜修運動幫助自己加強可以帶出正能量的心念。整套運動有專注覺察咀嚼訓練、專注覺察漫步運動、專注覺察產前產後運動、每日一事、三分鐘呼吸運動、身體素描和呼吸靜修運動。

專注覺察訓練的目的是提高自己的警覺性，令自己有能力做到在行動前覺察到念頭的生起。專注覺察訓練是從覺察身體各部份開始，進而訓練自己的注意力，以達到隨時隨刻，覺察到自己情緒的起伏。專注覺察咀嚼訓練是叫自己慢慢咀嚼，覺察舌頭與口腔的活動，感受食物的味道。這個訓練可以幫助產婦減少嘔吐和有助腸胃消化食物。專注覺察漫步運動是希望產婦在漫步時保持靜觀的心態，每一刻留心自己的動作，用心的慢慢移動。專注覺察產前產後運動則是在產前產後運動中加入專注覺察訓練和身體素描的元素。

「每日一事」是利用日常的行為訓練，來轉化自己的壞習慣。「善待別人，善待自己」，對懷孕的女性來說，一定容易理解；善待自己，就等如善待自己的胎兒。方法簡單，只需每晚臨睡前想想，明天可以做些什麼令自己開心？如是者，每天都想想，初時只想自己，願自己快樂，慢慢延伸到你的胎兒，然後是你的親戚朋友，再之後是陌生人，而最後是一些你討厭的人。這種慈心運動，可令你從狹小的心胸跳出來，轉而對周圍的人增加了慈愛和關懷的心。對任何人都發放慈心，幫助別人就是幫助自己，沒有執著，人就變得平靜、喜悅。胎兒在開心快樂的環境中成長，自然會培育出開朗的個性。「用智化苦，轉危為機」的修習，即是逆境智商，不要想著自己失去什麼，多想自己擁有什么。每當遇到困難時，就想著這句積極語言，幫助自己的情緒走出困境。「微笑行動」就是「每日一笑」。方法很簡單，就是每天起身梳洗時，向著鏡子對自己微笑，因為對著自己笑，就是對著孩子笑；然後你外出，可對著看更笑，對著巴士司機笑...如此類推。心境時常保持開朗，對胎兒有很大幫助。「微笑」，就是用身體語言來培育正面情緒的好例子。「放下自在」，就是不要比較。孕婦總喜歡跟別人比較，為甚麼自己會有肚紋，為何自己的嬰兒會這麼少頭髮，什麼也拿去比，要明白，有得必有失，不要只想別人好的一面，要學習接受和包容，學懂 let go，放下便得自在。

「呼吸靜修運動」包括「呼吸運動」和「全心運動」。呼吸運動是專注覺察你的呼吸，覺察空氣經過你的鼻尖，覺察腹部的起伏，也可以數你的呼氣或吸氣，由一到十，當心念分散時，重新將念頭專注到呼吸上。全心運動是借助呼吸運動的力量，來調服自己的情緒。「慈悲喜捨」心念的運動，可以轉化負面情緒為正面的力量。無量心的訓練，可以培育同理心，改善人際關係。

香港產婦精神性健康與心理教育：「產前健身健心運動」與妊娠健康及胎兒健康的研究⁵

這個研究是筆者與香港大學佛學研究中心、香港大學行為健康教育研究中心和香港伊利沙伯醫院婦產科在 2007 年進行的，研究的結果於筆者的博士論文中發表。精神性健康(spirituality)、心理教育(psychoeducation)和妊娠健康是有相互關係的。妊娠期是促進產婦精神性健康最理想的時刻。心理教育則有助促進精神性健康。妊娠健康對孕婦、胎兒、嬰孩和家庭均有深遠的影響。目前產前檢查(prenatal care)只是為產婦提供健康資訊，並沒有照顧妊娠婦女的精神性健康和提供心理教育。現時有關精神性健康、心理教育和妊娠健康的研究較少，所以本研究的目的就是要探究精神性健康和心理教育對懷孕的重要。鑑於目前缺乏可供選擇的有系統妊娠期心理教育模式，本研究特別為香港產婦設計了一套「產前健身健心運動(Eastern based meditative intervention, EBMI)」，並從中探討此運動對妊娠健康、胎兒健康和嬰兒健康的影響。本研究就是以精神性健康、心理教育和妊娠健康對胎兒和嬰兒健康有密切的關係作為理論根據。EMBI 是基於心理教育(psychoeducation)、認知介入治療(cognitive intervention)、專注覺察訓練(mindfulness practise)和「四無量心」禪修(Four Immeasurables meditation)對健康有良好影響而設計的。

在研究過程中，於 2007 年 9 月至 2009 年 1 月共舉辦了 7 次「產前健身健心運動」訓練班。研究是隨機對照(randomized control)，採用定量(quantitative)和質性(qualitative)方法，在 2007 年 9 月至 2009 年 9 月於香港伊利沙伯醫院婦產科(Obstetric Unit, Queen Elizabeth Hospital, Hong Kong)進行。實驗組(intervention group)有 64 位產婦，而控制組(control group)則有 59 位孕婦參與定量方法研究。實驗組中有 43 位參加質性研究。定量研究結果顯示，實驗組產婦對自我有正面的積極評價(positive appraisal)($p < 0.05$)，而且在晚間口水唾液皮質醇測試(salivary cortisol)中，比控制組有明顯的分別($p < 0.05$)，這表示了 EBMI 對妊娠健康有良好的影響。實驗組($p < 0.05$)和多做運動組別(frequent practise group) ($p < 0.01$)出生嬰兒臍帶血皮質醇度數(Cord blood cortisol)比控制組為高，正好表示實驗組和多做運動組別出生嬰兒有更理想的健康狀況(positive health status)，證明妊娠健康會影響胎兒健康。凱里嬰兒氣質問卷(Carey Infant Temperament Questionnaire)結果，顯示實驗組幼兒在六個月大時比控制組幼兒有更佳的氣質(temperament)，這反映了妊娠健康對幼兒健康的重要。質性研究與定量研究得出相同的結果，証實精神性健康和 EBMI 對妊娠健康、胎兒健康和幼兒健康有正面的影響。質性研究顯示大部分參加者均同意研究得出的結論。

本研究得出的結論是精神性健康和心理教育可以促進妊娠健康、胎兒健康和幼兒健康。此外，臍帶血皮質醇測試對胎兒健康是一項創新的指標。本研究顯示積極健康指標(positive health indicators)的重要，這範疇宜有進一步的探究。實驗組出生嬰兒較為健康和幼兒有更好的氣質，証明了胎教(Taijiao)是有科學根據的⁶。本研究建議孕期保健提供者(pregnancy care providers)應照顧妊娠婦女的精神性健康，並提供妊娠心理教育。EBMI 可合併到產前保健系統(prenatal care system)。

註解：

1. Shakespeare, Henry VI (3), Act IV, Scene iv.
2. Yehuda, R. (2005) Maternal PTSD during pregnancy passed on to infant. *J Clin Endocrinol Metab*, 90, 7, 4115-4118.
3. Khashan, A.S., Abel, K.M., McNamee, R., Pedersen, M.G., Webb, R.T., Baker, P.N., Kenny L.C., Mortensen, P.B.. (2008). Higher Risk of Offspring Schizophrenia following antenatal maternal exposure to severe adverse life events. *Arch Gen Psychiatry*, 65,2, 146-152.
4. 陳家寶 . (2011). 產前健身健心運動細則 . Available at http://www.mind2spirit.com/Health/mind_index.htm.
5. 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*. Unpublished doctoral dissertation. University of Hong Kong.
6. Chan, K.P. (2014). Prenatal Meditation influences Infant Behaviors. *Infant Behavior & Development*, 37, 556-561.