

南充市区孕妇胎教知信行的调查分析

岳丽梅，闫娟，邹雪平，邓永平，李思思，高晓凤*

川北医学院 四川 南充 637000，*通讯作者：高晓凤，E-mail:gxf-8@163.com.

[摘要] **目的** 了解孕妇对胎教的认知、实行胎教的影响因素及使用的胎教方法。**方法** 采用自行设计的问卷对医院住院的 404 名围生期孕妇进行面对面问卷调查。**结果** 所调查的 404 名孕妇中，60.1%实行胎教，39.9%的人不实行胎教。文化程度、职业、家庭月收入对孕妇是否实行胎教均有影响。实行胎教的孕妇以音乐胎教为主要的胎教方式，占 96.2%，其次是抚摸胎教和语言胎教，分别占 87.7%、81.4%。**结论** 孕妇是否实施胎教与多个因素相关，而且在胎教认知和胎教方法上仍存在误区，应给予正确指导。

[关键词] 孕妇；胎教；认知；胎教方法

胎教是优生学的一个重要环节，主要指孕妇自我调控身心的健康与欢愉，为胎儿提供良好的生存环境；同时也指给生长到一定时期的胎儿以合适的刺激，通过这些刺激，促进胎儿的生长^[1]。胎教有利于胎儿在智慧、个性、感情、能力等发面的发展^[2]。目前国内外关于胎教的研究主要集中在胎教的价值、方法、重要性及效果评价上，探讨影响孕妇实行胎教的因素、对胎教的知信行的文献还很少。本研究主要是了解孕妇对胎教的知信行和采用的胎教方法、孕妇实行胎教的影响因素、为指导孕妇正确实施胎教提供科学依据。

1 对象与方法

1.1 对象 2012 年 10 月~2013 年 4 月在南充市区主要孕产医院（川北医学院附属医院、南充市中心医院、南充市妇幼保健院）住院的围生期妇女。围产期是指从妊娠满 28 周（即胎儿体重 $\geq 1000\text{g}$ 或身长 $\geq 35\text{cm}$ ）至产后 1 周^[1]。

1.2 方法 调查问卷根据查阅相关文献从研究目的出发自行设计，正式调查前先进进行预调查，对问卷修改后进行正式调查，调查内容包括孕妇的一般情况、对胎教的态度、胎教知识来源、胎教实施情况及使用的胎教方法等。对调查员同一培训后，采用面对面问卷调查方法，问卷由调查员当面回收，调查完毕后统一编号。

1.3 统计分析 采用 EpiData 3.1 完成数据录入，R×C 列联表、 χ^2 检验完成统计分析。检验水准 $\alpha =0.05$ (双侧)。

2 结果

2.1 一般情况 本次共调查 420 人，其中收回有效问卷 404 份。所调查的 404 名孕妇年龄 17~42 岁，平均 (27.78±4.78) 岁（表 1）。

表 1 南充地区 404 名孕妇一般情况

特征	人数	比例/%	特征	人数	比例/%
文化程度			孕期饮食		
大学本科及以上	86	21.3	经常吃蔬菜水果	380	94.1
大学专科	88	21.8	经常吃粮谷类	359	88.9
高中	74	18.3	经常吃动物性食物	350	86.6
初中	133	32.9	经常饮用奶及奶制品	298	73.8
小学及以下	23	5.7	经常吃大豆及其制品	267	66.1
职业			孕期环境		
自由职业	151	37.4	舒适的环境	285	70.5
教师	42	10.4	常接触辐射物（手机、电脑）	174	43.1
工人/农民	41	10.1	常受噪音污染	81	20.0
商业人员	28	6.9	常接触烟（含二手烟）酒	78	13.9
医务人员	23	5.7	常接触工业化学有毒物质	5	1.2
其他	119	29.5			
家庭月收入			孕期睡眠状况		

1000 元以下	25	6.2	多于 8h	170	43.7
1000-2000 元	87	21.5	每天 8h 左右	164	41.9
3000-4000 元	141	34.9	少于 8h	57	14.4
5000 元以上	151	37.4			

2.2 孕妇对胎教的认知 404 名孕妇中，63.0%的孕妇认为胎教可培养胎儿智力，48.5%认为可培养胎儿性格，40.4%认为可培养胎儿艺术兴趣培养，有 70.2%的孕妇认为胎教可以开发胎儿内部的潜能，68.5%的孕妇认为能够刺激胎儿感觉器官的发育，有 11.9%的孕妇认为胎教可以减少产科并发症的发生；47.8%的孕妇认为胎教应在怀孕 4～5 月开始胎教；绝大多数孕妇认为胎教主角是胎儿；对于父亲在胎教中的作用有 71.6%的孕妇认为是非常重要（表 2）。

表 2 南充地区 404 名孕妇对胎教的认知情况

胎教认知	人数	比例/%	胎教认知	人数	比例/%
了解胎教			相信胎教科学		
了解	215	53.2	相信	292	74.5
不了解但听说过	178	44.1	不确定	86	21.9
没听说过	11	2.7	不相信	14	3.6
胎教好处			胎教开始时间		
开发胎儿内部的潜能	165	70.2	4 月~5 月	111	47.8
刺激胎儿感觉器官的发育	161	68.5	开始怀孕~3 月	82	35.3
为胎儿提供良好的生存环境	107	45.5	6 月以后	30	12.9
促进胎儿生长	105	44.7	怀孕之前	9	3.9
减少产科并发症的发生	28	11.9	胎教知识来源		

其他	51	21.7	书籍	178	75.0
			媒体	125	53.0
			亲戚朋友	61	25.8
			医护人员	33	14.0
			其他	18	7.6

2.3 南充地区 236 名孕妇对胎教的态度 有 80.4%认为有必要实行胎教，6.4%觉得没必要实行胎教，有 13.2%不清楚；主动自愿实施胎教占 76.2%，家庭催促占 1.3%，试试看占 18.7%，其他占 3.8%。

2.4 孕妇所使用的胎教方式 在听说过胎教孕妇中有 236 名（60.1%）实行了胎教，其中，227 名(96.2%)使用了音乐胎教，其中 55.4%选择专门的胎教音乐；82.3%的孕妇使用的语言胎教方法是和宝宝对话；对于抚摸胎教每次抚摸时间在 5min 内占 67.5%；有 70.6%的孕妇进行情绪胎方法是自我调控（表 3）。

表 3 南充地区 236 名实施胎教孕妇所使用的胎教方式

胎教方法	人数(%)	胎教方法	人数(%)
胎教种类		胎教音乐类型	
音乐胎教	227（96.2）	专门胎教音乐	124（55.4）
抚摸胎教	207（87.7）	轻音乐	61（27.2）
语言胎教	192（81.4）	以自己喜好	28（12.5）
情绪胎教	160（67.8）	有节奏感音乐	4（1.8）
营养胎教	43（18.2）	其他	7（3.1）
其他胎教	11（4.7）		
语言胎教	人数(%)	胎儿与音源距离/m	人数（%）
和宝宝对话	158（82.3）	直接放在腹部	14（6.3）

给宝宝讲故事或唱歌	101 (52.6)	<1.5	107 (48.0)
给宝宝上课	10 (5.2)	1.5~	45 (20.2)
其他	11 (5.7)	2~	57 (25.6)
抚摸胎教 (时长/次)	人数 (%)	胎教次数(次/天)	人数 (%)
<5min	135 (67.5)	1	68 (30.1)
5~	44 (22.0)	2~	83 (36.7)
10~	21 (10.5)	>3	11 (4.9)
情绪胎教	人数 (%)	没规律	64 (28.3)
自我调控	113 (70.6)	每次时间/min	人数 (%)
家人关爱和理解	78 (48.8)	<10	62 (27.8)
创造舒适的环境	72 (45.0)	10~	78 (35.0)
不看、听紧张的节目	36 (22.5)	20~	51 (22.9)
其他	14 (8.8)	30~	32 (14.3)

2.5 南充地区不同人口学特征孕妇实施胎教的情况 不同文化程度、职业、家庭月收入的孕妇实行胎教的比例有差异（表 4）。

表 4 南充地区不同人口学特征孕妇实施胎教的情况

因素	实行 (%)	不实行 (%)	χ^2	P
文化程度				
本科及以上	75 (87.2)	11 (12.8)	62.540	<0.01
大专	60 (69.0)	27 (31.0)		
高中	47 (63.5)	27 (36.5)		

初中	48 (38.1)	78 (61.9)		
小学及以下	6 (30.0)	14 (70.0)		
职业			35.053	<0.01
教师	38 (90.5)	4 (9.5)		
医务人员	17 (73.9)	6 (26.1)		
商业人员	18 (64.3)	10 (35.7)		
工人/农民	12 (34.3)	23 (65.7)		
自由职业	74 (50.3)	73 (49.7)		
其他	77 (65.3)	41 (34.7)		
家庭月收入			22.167	<0.01
1000元以下	5 (26.3)	14 (73.7)		
1000-3000元	38 (45.2)	46 (54.8)		
3000-5000元	90 (64.7)	49 (35.3)		
5000元以上	103 (68.2)	48 (31.8)		

3 讨论

合理膳食和均衡营养是成功妊娠所必需的物质基础^[3]，大豆及其制品、奶及奶制品是孕妇孕期补充优质蛋白质和钙的主要食物，而从调查结果来看孕妇一般饮食结构中经常摄入大豆类及其制品的仅占 66.1%，经常摄入奶及奶制品的仅占 73.8%，并且进行营养胎教的也仅占 18.2%。可见，孕妇孕期营养不平衡的问题依然很严重，孕期个体化营养指导有利于减少妊娠并发症,改善妊娠结局^[4]，因此指导孕期合理饮食至关重要。早孕期被动吸烟、每日手机通话次数以及使用染发剂均与自然流产有一定关联^[5]。根据调查显示经常接触辐射物的占 43.1%，经常接触烟（含二手烟）酒的占 13.9%，环境污染已危及孕妇及胎儿的健康，提高孕妇孕期环境健康仍是一个严肃的问题；从

睡眠状况来看,有 14.1%的孕妇睡眠少于 8 小时(主要是怀孕时腹部不适的影响),孕期保持生活环境良好,睡眠充足是提高孕妇免疫力,减少疾病发生的关键。

本次调查发现,本科及以上学历的孕妇中 87.2%实行胎教,而小学及以下学历的孕妇中仅有 30.0%实行胎教;家庭月收入在 5000 元以上的孕妇中 68.2%实行胎教,而家庭月收入在 1000 元以下的孕妇中仅有 26.3%实行胎教。;孕妇的职业中自由职业和其他占多数,其他职业类的孕妇大多是无业或从没从事过工作的人,这可能与孕妇自身文化程度和家庭经济条件有关。孕妇不实行胎教原因主要是:没时间占 44.6%,缺乏胎教知识占 29.9%;由此可以看出孕妇的文化程度、职业及家庭月收入均影响孕妇是否实行胎教。

孕期进行胎教可以减少产科并发症的发生,提高新生儿体重,可以刺激胎儿感觉器官的发育,特别是音乐胎教能使婴儿在出生时就具备良好的感觉功能^[6],胎教的好处已被国内外许多科学家证实,但需要规范、科学的实行胎教。例如营养胎教:受孕前 3 个月就应该将营养胎教纳入其中受孕前 3 个月就应将营养胎教纳入进胎儿智力发育,并对今后语言发展有显著效果^[2];音乐胎教:邵道远教授提到在音乐的选择上,胎教音乐必须是经过专业选择和设计,孕妇应该听一些节奏柔和舒缓的轻音乐,频率、节奏、力度和混响分贝范围等方面,尽可能与孕妇子宫内的胎音合拍、共振。方法:①孕妇从孕 26 周开始让胎儿听胎教音乐,每次不超过 20 min,1~2 次/d;②用录音机放音,孕妇距音响 1.5~2 m,音响的音强在 65~70 dB;抚摩时间不宜过长,每次 5 min^[2]。情绪胎教:可以优化胎儿的生存环境和促使胎儿大脑良好发育^[7]。而本次调查结果显示仅 63.0%的孕妇认为胎教可培养胎儿智力,48.5%认为可培养胎儿性格,70.2%的孕妇认为胎教可以开发胎儿内部的潜能,68.5%的孕妇认为能够刺激胎儿感觉器官的发育,可知孕妇对胎教的好处认知方面还有待提高。调查结果显示仅 3.9%的孕妇认为胎教应从怀孕之前开始,有 47.8%的孕妇认为胎教应在怀孕 4 月~5 月开始胎教,大多数孕妇对胎教开始的时间也还不清楚。有 18.7%的孕妇抱着试试看的心态进行胎教,可见有相当一部分孕妇对胎教的好处持怀疑态度。应提高孕妇的胎教好处的认知,以促进孕妇积极、主动的去了解胎教知识,有助于孕妇正确实行胎教和端正实行胎教的心态。还可建立专门的胎教机构和配备专业的胎教人员正确、科学的指导孕妇实行胎教,帮助孕妇走出胎教误区。孕妇实行胎教时应查阅相关资料并进行专业咨询,做出对自己合适,正确、科学的胎教。

4 参考文献

- [1] 乐杰. 妇产科学[M]. 7 版. 北京:人民卫生出版社, 2008:54.
- [2] 刘巍巍. 胎教的意义和方法[J]. 慢性病学杂志, 2010, 12(4):330-331.
- [3] 葛可佑. 中国居民膳食指南(2011 年全新修订)[M]. 西藏: 人民出版社, 2012: 116.
- [4] 宋秀英, 张瑞玲, 袁宏超, 等. 孕期个体化营养指导对妊娠结局的影响[J]. 中外医疗, 2009, (11):31-32.
- [5] 石 波, 施雯慧. 早期自然流产与环境因素的相关性分析[J]. 中国优生与遗传杂志, 2011, 19 (6):73-76.
- [6] 吕燕玲, 张春萍, 丁华 等. 胎教的临床应用研究[J]. 中国优生与遗传杂志, 2001, 9(4):65-66.
- [7] 戴淑凤. 孕期胎教之情绪胎教[J]. 时尚育儿, 2009(2):151.