

企劃製作／

嬰兒與母親
Baby & Mother

胎教 小百科

諮詢指導／台北長庚醫院副院長 謝燦堂

台北榮民總醫院優生保健科主任 楊勉力

音樂胎教

環境胎教

心情胎教

子宮對話

準爸爸也能做胎教

● 嬰兒與母親精選保存版 ●

婦幼多媒體事業機構

平面媒體

- 媽咪寶貝雜誌社
- 嬰兒與母親雜誌社
- Baby Life雜誌社
- 小小天地雜誌社
- 父母天地月刊
- 婦幼家庭出版社

電視媒體

- 中天娛樂台
週日下午1:00「嬰兒與母親孕媽咪俏寶貝」

廣播媒體

- 中廣AM747
週六下午1:00「嬰兒與母親時間」
- 桃廣FM107.1
週一~週五下午4:30「媽咪寶貝」

電子媒體

- [http : /www.mababy.com](http://www.mababy.com)
- [http : /www.baby-mother.com.tw](http://www.baby-mother.com.tw)
- [http : /www.mamibaby.com.tw](http://www.mamibaby.com.tw)
- [http : /www.baby-life.com.tw](http://www.baby-life.com.tw)

嬰兒與母親雜誌關心您

TEL : 02-87125959

FAX : 02-25452801

ADD : 105台北市復興北路369號9樓



目錄

C O N T E N T S

- 企劃／嬰兒與母親雜誌編輯部 ●主編／江桂香
- 採訪編輯／高旻君、高木蘭、張玉櫻、吳亭瑤、章菱
- 孕媽咪／黃滿婷、蔡璧琪、葉芷青、吳宜燕
(感謝本刊讀者溫馨演出) ●攝影／張明偉、彭鏡蓉



胎教進行式 1 2 音樂胎教

諮詢採訪：
台北長庚醫院婦產科主治醫師 陳光昭
前台安醫院婦產科主治醫師 鍾玉光
音樂創作者 黃韻玲

胎教進行式 2 4 環境胎教

諮詢採訪：
台北榮民總醫院優生保健科主任 楊勉力

胎教進行式 3 8 心情胎教

諮詢採訪：
國泰醫院精神科主治醫師 邱偉哲

胎教進行式 4 11 子宮對話

諮詢採訪：
前台安醫院婦產科主治醫師 陳文斌
明星媽咪 傅娟

胎教進行式 5 14 準爸爸也能做胎教

諮詢採訪：
台北長庚醫院副院長 謝燦堂
國立台北護理學院教授 鍾聿琳

胎教進行式 |

音樂胎教

音樂胎教

胎兒在子宮中可以學習、觀看、傾聽、感覺、記憶，胎兒在16週時已經有觸覺及味覺，例如在16週做羊水穿刺，胎兒一碰到針就會反射回去。到第18週的時候，胎兒會有視覺和聽覺，到了第30週的時候胎兒就會有記憶，至於胎兒在開始的時候能夠聽的多清楚，則無法得知，但可以知道的一點是，4個月半的胎兒對於聲音有初步的感覺。

台安醫院婦產科醫師鍾玉光表示，音樂胎教對於嬰兒的功效，在醫學上並沒有較確切的醫學根據；僅有外國的研究報告——功能性電子共振檢查，發現胎兒聽到音樂，會有



不一樣的效果。但是有六成的父母認為，胎教對於胎兒是有幫助的，其中又有七、八成的父母認為跟音樂有關。

所以懷孕時，外界環境的聲音對於胎兒有相當大的影響。根據研究報告指出，讓胎兒聽三種類型的聲音，包括吵雜的聲音、音樂、母親的聲

音，來分別做實驗，結果以聽到母親聲音的胎兒，心情最平靜。

夫妻若是吵架，會造成胎兒最大的痛苦，此時的嬰兒會比較躁動，所以懷孕期間最好不要有家庭糾紛。

如何選擇音樂

懷孕期間該聽什麼音樂？哪些音樂應該避免呢？

台北長庚醫院婦產科醫師陳光昭，建議母親在懷孕期間，應該盡量避免聆聽過度吵雜或不當的音樂，如搖滾樂、大編制的交響樂、或分貝太強的音樂。選擇旋律輕鬆、柔和，有規律性的音樂。古典音樂中特別是巴洛克音樂，因為

巴洛克音樂的節奏和母親的心跳旋律相近，所以對胎兒和新生兒有啟發和安撫的作用。

曾經創作胎教音樂的音樂創作者黃韻玲表示，由於工作的關係，懷孕期間每天要聽8—10小時的音樂，而且聽的音樂相當廣泛，所以小寶寶在出生後，一聽到熟悉的音樂，就會跟著哼唱，而且可以知道每一曲的曲名。而且若是母親聽優美的音樂，腹中寶寶也會



胎教進行式 2

環境胎教

跟著翻身，母親可以感受到胎動。

至於聽哪一類的音樂？黃韻玲認為：只要是準媽媽喜歡，而且能讓心情放鬆的音樂都很合適；最怕的狀況是，媽媽不了解、也不喜歡，對於胎兒也沒有幫助。黃韻玲也指出：除了聽音樂之外，對腹中的胎兒說故事，也是有幫助的。

台安醫院婦產科醫師鍾玉光說，孕婦懷胎10個月是很辛苦的事情，透過音樂讓母親有好心情，心情放鬆，對孩子、工作都有幫助。尤其，音樂不僅給孕婦聽，更可以給準爸爸聽，可以增加夫妻間共同的話題，對胎兒也有幫助。

如果把胎兒在母親子宮裡的十個月比喻成「房客借住」，胎教的作用在於：讓胎兒有很好的歸屬感、知道這兒是他的家、聽到媽媽跟他講話的聲音、感覺到家人的期待、珍視，而非寄人籬下的疏離感。

在期待下出生的孩子，自然在生理、心理上都會有健康、正面的發展，這是胎教最主要的目的。然而，胎教不是一天、兩天的工作，而是從懷孕前就該建立起正確的觀念。



保護胎兒的原則

榮民總醫院優生保健科主任楊勉力指出，「保護胎兒不受外力影響」是首要的工作，特別是懷孕的前三個月，是胎兒器官發育的重要的時機，不要讓外來因素加以干擾；此時應該避免服用藥物，不論中藥、西藥皆然。另外，像是有飲酒習慣的婦女，要在懷孕前就戒酒；因為孕婦喝酒不但可能造成胎兒畸形，甚至顏面受損的酒精症候群都會出現，醫生可從嬰兒出生後是否有人中短、上唇薄等特徵，看出母親是否有飲酒的習慣。

至於抽煙則會導致胎兒體重過輕；不過，有抽菸習慣的婦女如果在初期不知道自己懷孕，也勿需太過擔心，只要發現懷孕後趕快戒菸，還是來得及的。要注意的是，即使媽媽不抽菸，爸爸或其他人的二手菸一樣會對胎兒造成影響；所以，在孕婦面前全面禁菸，不只是應有的禮貌、更是為了下一代的健康著想。

在咖啡因方面，楊勉力醫師指出，目前並沒有研究顯示，孕婦喝咖啡或喝茶會對胎兒有不良影響。但楊醫師建議，孕婦攝取



含咖啡因的飲料要適量，所謂適量的定義就是，一天不要超過一般坊間咖啡杯大小容量的兩杯。

避免污染的影響

至於其他環境方面，要注意的包括：不要到高溫的環境，像是溫泉、三溫暖等地方；在環境污染方面，像是水污染、空氣污染等，的確會對胎兒有不好的影響，尤其戴奧辛的污染，更會導致胎兒畸形。但楊勉力醫師也表示，不可能要所有的孕婦都搬到鳥語花香、空氣清新的地方待產，所以，污染的問題其實是有賴政府以公權力禁止、同時也要人民配合政策以改善環境。

除了上述

的環境污染會影響胎兒之外，另一個不是直接、但卻是無形的殺手就是「噪音污染」。

楊勉力醫師指出，雖然胎兒沒有直接的聽覺，但街上的汽車、高分貝的聲音、乃至捷運的尖銳聲音，都會讓孕婦煩躁、不安，進而影響生理平衡，導致母體的血管、子宮收縮，更進一步地影響了胎兒的營養吸收。所以，孕婦要避免刺耳的聲音，改而多聽柔和的聲音；音樂胎教也是依循這個道理。

環境胎教有方法

保持心情輕鬆、換穿平底鞋、寬鬆的衣裳，是孕婦開始胎教的第一步。

楊勉力醫師指出，現在的婦女普遍承受環境





上的壓力，特別是職業婦女，遭受的壓力更大。趁著懷孕這個享有特權的時候，可以不那麼注重外表的修飾，請家人分攤家事，藉此解除束縛，放鬆心情。因為懷孕婦女的地位提高，通常可以享有更多家人、婆婆的善意，以及先生的體貼，夫妻、婆媳相處融洽，溫馨的氣氛無形中自然形成最好的胎教環境。

在進入懷孕的第四個月之後，孕婦逐漸感受得到胎兒的心跳以及與之合而為一的感

覺。從這個時候開始，孕婦就可以跟肚子裡的胎兒講話，告訴它媽媽的期勉，以及稱讚寶寶的乖巧。

為了避免重複講一樣的話語，楊勉力醫師建議，從懷孕開始孕婦就可以開始寫日記，紀錄和寶寶對話的內容。楊醫師強調，孕婦不是為了胎教而胎教，而是要養成「每天和孩子講話」的習慣，隨時感受到和胎兒合而為一。

除了對胎兒講話，準媽媽別忘了可以趁空閒的機會多讀點兒書，因為電視、電影的畫面是立刻進入大腦，影響母體，所以，懷孕中的婦女不宜看恐怖或悲傷的畫面。看書則沒有這麼多禁忌，孕婦可以選擇自己想看的書，為自己而讀，達到充實自己的目的。畢竟「有什麼樣的父母，就會有什麼樣的孩子」，胎教就某種程度而言，也是一種身教。

胎教進行式 3

心情胎教

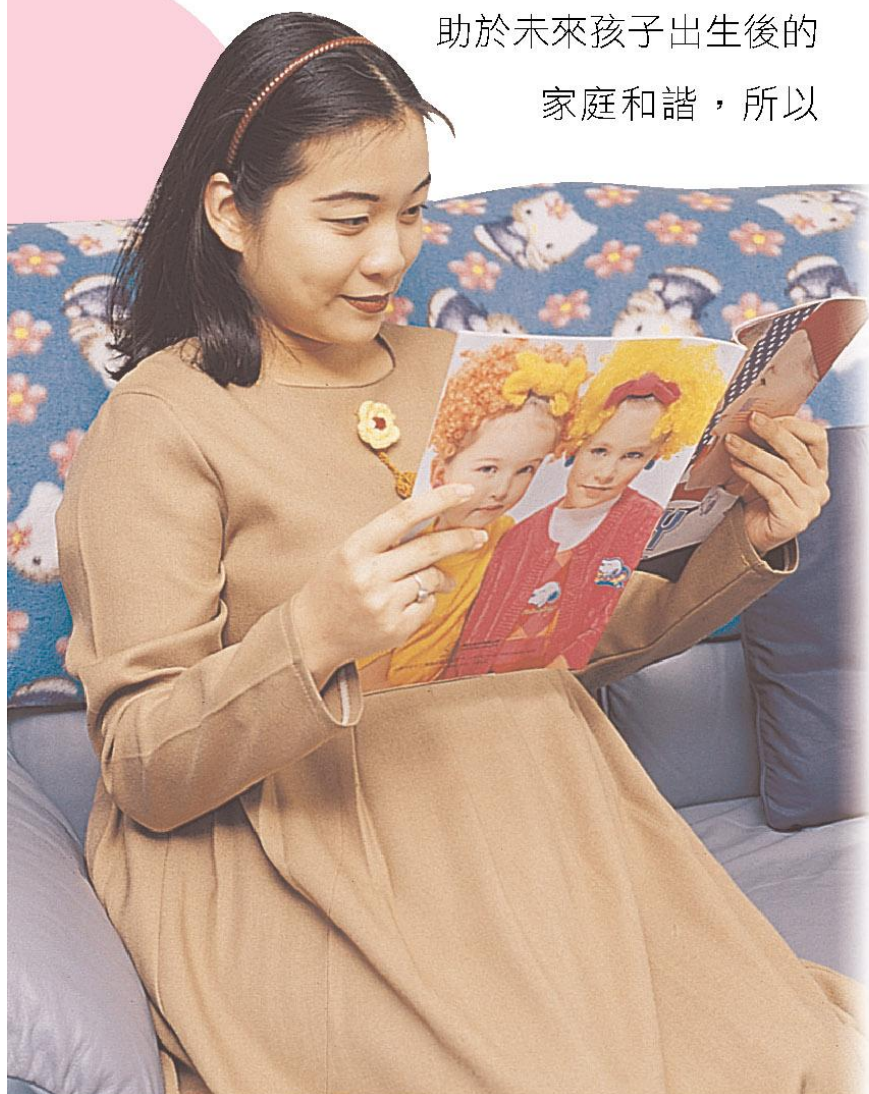
即將為人母的你，可知道良好的情緒對胎教是有很大的影響，如果一丁點小事就讓你氣得捉狂，這樣對母親及胎兒的健康是不好的哦！而且對於第一次當爸爸的另一半來說，雖然他無法為你分擔挺著肚子的辛苦，但

是懷孕期間的良好溝通，將有助於未來孩子出生後的家庭和諧，所以

身為準媽媽的你，應該學習如何管理自己的情緒，同時以愉快的心情渡過懷胎十月。

國泰醫院精神科主治醫師邱偉哲表示，如果準媽媽在懷孕期間經常處在惡劣的情緒下，將可能使得免疫力下降，因而容易罹患感冒，此外，不佳的情緒還會讓母體的荷爾蒙失調，進而對胎兒有不好的影響。

並且情緒不佳還會影響自律神經的平衡，可能會出現心悸、緊張、失眠、易怒等症狀，這些症狀不但對母親不好，胎兒也會受到牽連。所以，維持良好的情緒對胎教來說是很重要的事。



好心情＝好胎教＝健康

怎麼做心情才會愉快，邱偉哲醫師提供給您幾項建議。

每天適度的運動：適度的運動可以幫助血液循環、消除疲勞，

同時也能讓你提振精神，消除一些孕期不適的症狀。邱醫師建議準媽媽，每天可以安排一段輕鬆的時間，到公園或是住家附近散散步，去欣賞沿途的花草、看看公園裡遊戲的孩童，舒緩緊繃的情緒。

聆聽喜歡的音樂：播放一些你喜歡而且能讓你覺得放鬆的音樂，讓心情隨著音樂流轉，同時也能看看可愛娃娃的照片，想像以後當母親的樣子。

保有你的興趣：只要能讓你覺得有興趣、有自信的事，你都



可以去嘗試。去看畫展、去學插花、去參加讀書會，保有愉悅的心情，讓肚子裡的孩子，陪你一同成長、一同學習。

充分的休息：懷孕期間，體力將

不同於以往，如果你覺得累就休息一下，讓自己有充分的睡眠，才不會因為疲累而使心情變糟。

把煩惱說出來：多和你的先生或是好朋友聊天，讓別人了解你的想法，為你提供意見，不要將問題悶在心裡。甚至你也能找精神科醫師，讓他們用更專業的知識引導你找到正向的解決方法。

上班族媽咪歇一會

現代女性有很多都是職業

婦女，結婚後往往覺得家庭與事業難兩全，所以懷孕計劃只好往後延，可怕的是，現在有不少女性是在錯過黃金生育期後，面臨了不孕的問題。

所以如果你已經是準媽媽了，我們先要向你說聲恭喜，再來邱偉哲醫師也要提供給上班族的孕媽咪幾項建議，希望每個懷孕中的母親都是快樂媽咪。

體認懷孕中的不同：成為一個媽媽應該是幸福的事，認真的去接受這樣的事實，同時開始規劃不一樣的生活方式，例如，和老闆討論改變不適宜孕婦的工作內容。

不要逞強：懷孕之後生活起居有所不同，很多時候並不是上司主管的要求，而是準媽咪自己逞強，事事要求完美，完全不放鬆，其實腳步稍放緩，好好體驗這人生幾十年中的懷胎一年，是值得的事。

工作暫緩：如果你的工作實在很沈重，對懷孕中的你造成很大的精神壓力，加上你的健康狀況並不是很好，甚至你也能考慮暫時辭掉工作；相反的如果你是一個很容易胡思亂想的人，對於懷孕太過在意，那麼不妨將注意力轉移在工作上頭，以平常心來看待。

結語

當一個人遇上挫折時，因為挫折忍耐度的差異，面對事情的態度就顯得不同，但是一個樂觀的人，總有能力讓事情好轉，並不是他們比較幸運，其實，只是他們有勇氣換個角度去嘗試，或是懂得聽取別人的意見，尋求別人的幫助。

懂得當一個樂觀的媽媽，未來你才能教養出開朗、自信的孩子。所以，從懷孕開始希望你訓練自己時時保持快樂！輕鬆自在的生活！

子宮對話

什麼是子宮對話

「子宮對話」是指懷孕期間孕媽咪、準爸爸能選擇一個安靜舒適的環境，一手撫摸著肚子，用溫柔的聲音對肚子裡的寶寶說話或說故事，讓他（她）熟悉媽咪和爸爸的聲音和生活方式，讓寶寶能直接感受到關注和愛。依據胎教理論，懷孕階段若能循著孩子的成長發展，開始讓寶寶聽音樂，同時和他們談話並慢慢教導他們，這樣能啟發孩子的創造力、培養感性的特質和激發孩子的潛能。

台安醫院婦產科醫師陳文斌表示，依據目前對胎兒生長發展的了解，胎兒9週大就會動，20週左右聽覺器官就已發育成熟，所以胎兒應該能夠聽



到外界的聲音。他更進一步舉超音波下的胎兒為例，在做杜卜勒胎心音時，透過儀器可以看到小baby動得很厲害，這是小baby對能量高的聲波有反應，所以他覺得懷孕五個月以上的寶寶，在媽咪肚子裡就能聽到外界的聲音，其實是很科學的推論。

現在許多父母是抱著不讓孩子輸在起跑點上的想法而進行胎教，陳文斌醫師指出，胎兒在媽咪肚子裡是不是有學習能力，一直以來都有爭論。以他的觀點來說，他認為胎兒即使有學習能力，效果應該有限，父母最好不要過分期待孩子未來的表現，反而應多注重孩子出生後的教育。

雖然如此，他仍然非常鼓勵準媽媽施行胎教，他認為胎教的最大意義，是懷孕時期孕媽咪能處在一個情緒穩定、平和的狀態，這樣胎兒出生後，就會是一個個性溫和的甜蜜寶貝喔！

理想的子宮對話法

子宮對話是目前最流行的胎教法之一，藝人傅娟提到

她在懷大女兒歐陽妮妮時，因為朋友轉述從Discovery頻道中看到的胎教法，她就如法炮製一番，從懷孕五個月開始，就每天和肚子中的妮妮述說自己當天發生的事，並且和她玩遊戲、唱歌，現在妮妮四歲了，她發現妮妮的語言表達能力很強，在三歲時就會說很長的句子了，不僅喜歡也很會唱歌。陳文斌醫師則舉了一些實際做胎教的方法，給媽咪們參考。

選擇一個舒適的環境 現在的生活環境充滿了各種雜音，如：車子呼嘯而過的聲音、電視聲，胎兒可能不易聽到媽媽的聲音，所以孕媽咪最好能選擇一個柔和的環境，播放輕音樂、古典樂、大自然音樂，再輕輕撫摸肚子，溫柔的和寶寶說話；或者也可以在靜默當中，保持愉快的心情，將自己想對寶寶說的話在心裡告訴他（她）。媽咪也可以在牆上掛上可愛寶寶的畫，

或是自己喜愛的畫作，讓自己隨時能沈浸在愉快和諧的氣氛中。

固定的胎教時間 現在許多準媽咪是職業婦女，白天多半忙於工作，無暇注意肚子裡的寶寶，其實可以每天晚上自行規劃一個固定的時間實施胎教，建議時間為1小時。

說故事、唱歌 準媽咪可以選擇一些自己喜歡的溫馨故事，再將自己融入故事情節，愉快的將故事說給肚子裡的寶寶聽，如：小天使、溫馨的格林童話。建議不



要說些自己也會害怕的故事，如：小紅帽等；另外，也可以唱一些甜蜜、柔和的歌曲或童謠，讓自己同時沈浸在歌曲的快樂溫馨中。因為寶寶可是會受媽咪的情緒所影響的喔！

親子互動遊戲 媽咪可以和寶寶玩簡單的遊戲，第一次拍2下肚子，再等待寶寶的回應；再來拍3下肚子，繼續等待寶寶的回應，以此漸增。這可是傅娟提供的胎教遊戲喔！

講悄悄話 準媽媽可以把寶寶當作大孩子一樣，每天和他說一些悄悄話，告訴他今天發生的事和自己的心情，記得語氣儘量溫柔、充滿愛意，這會讓寶寶感覺和你更加親近。如：媽咪今天和爸爸吵架，心情很不好，不過這可和你沒關係，媽咪還是一樣好愛好愛你喔！你可別擔心；乖寶貝，你一定是個好孩子，這麼會體貼媽咪，媽咪真愛你啊！

結論

其實多和寶寶說話，可是會讓寶寶更熟悉媽咪的聲音，更有安全感，而和媽咪更貼心喔！所以準爸爸們，可不

要從媽咪的胎教中缺席喔！在媽咪做胎教時，你也可以一同加入，多摸摸媽咪的肚子和寶寶說話、唱唱歌，不僅媽咪能感受到你的付出，寶寶也會感受到你深深的愛意喔！

胎教進行式 5

準爸爸也能做胎教

如果生命的啟動是因為精子遇見了卵子，那麼提供生命成長的養分就是爸爸和媽媽共同的事了。國立台北護理學院教授鍾聿琳就指出，相對於國內準媽媽、準爸爸「『我』要生小BABY」，或「『我太太』要生小BABY」的說法，外國人卻習慣說：「『我們』要生小BABY了！」因為懷孕絕不是母親一個人的事，爸爸從頭到尾都有參與的權利和義務。



只是，準爸爸怎麼參與「十月懷胎」呢？至少，在我們學生時代的健康教育課本並沒有教過，從我們的父執輩身上似乎也學不到這方面的經驗，真是難為了有心的新好男人，也急煞了有意的認真女人。所幸，隨著社會對兩性平權的認知，以及孕產知識的普及，有愈來愈多的準爸爸會陪著準媽媽做產檢、進產房，生活上也會儘量體貼準媽媽，例如接送上下班、幫忙家事、按摩酸痛的肌肉，或說說笑話搏君一笑。

讓媽媽心情愉快是胎教的第一步

「的確，讓媽媽心情愉快就是胎教的第一步。」長庚醫院副院長謝燦堂指出，當媽媽心情愉快時，體內就會釋放一種類似嗎啡的安多芬（endorphins），此物質會透過臍帶傳

給胎兒，這種刺激會提高胎兒的愉快感受，有助腦部健全發育；此時媽媽的心跳也顯得平穩規律，胎兒聽了會有一種平靜和諧的滿足感。相對的，如果媽媽心情緊張、情緒不佳，她的腎上腺素分泌就會增加，進而使得胎盤的血流減少，氧氣和養份供應不足，長期下來將有礙胎兒生長發育。

另外也有研究指出，胎兒四至七個月時，感覺愉快、不愉快、不安、生氣等「心的基礎」已經發育完成。這個階段也是胎兒性別的分化時期，媽媽只要一緊張，胎兒就無法順利分泌性荷爾蒙，如果剛巧是男寶寶，就會傾向於女性化，形成「同性戀」的基礎。

所以，為了讓寶寶有正常的人格發展，同時擁有良好的IQ與EQ，準爸爸一定要具備讓準媽媽開心的本領。謝主任建議準爸爸：

1 幫準媽媽佈置一個安靜、舒適、平和、符合自然的環境，讓準媽媽能在輕鬆舒適中愉快生活。

2 多陪媽媽在綠地中散步，因為散步會帶給寶寶一種等於子宮收縮的刺激，寶寶會覺得很舒服。

3 出奇不意地製造浪漫。當母親有幸福感時，胎兒會比較放鬆，而能開始擁有感覺喜悅和關愛心。

主動積極地取悅老婆

自由作家及攝影師李憲章是文化圈內有名的新好男人，他從孩子出生後就選擇在家帶孩子，而在太太懷孕過程中，他更是竭盡所能的「讓她快樂」，以下是他提供的幾步招數，供各位準爸爸們參考：

1 買可愛的嬰兒照片和海報，讓老婆每天「看了就高興」。

2 準備各種老婆聽了會心情好

的音樂。

3 選購孕產和育嬰有關的書籍，事先閱讀消化後再講述給老婆聽，讓老婆對懷孕所產生的生理變化感到安心，讓老婆對未知的生產過程及育嬰事項做好心理準備。

4 陪老婆產檢。

5 買一輛車，每天接送她上下班。

6 按時把維他命送到她嘴邊；隨時供應蜜餞、酸梅紓解害喜的不適。

7 買兩張電影票，帶她一起去看她喜歡的電影，讓她覺得窩心又歡喜。

8 陪她一起選購嬰兒用品，和她一起佈置嬰兒房。

9 預訂最舒適的坐月子中心。

李憲章說，其實他只是掌握了「取悅母親」的大原則，並且「察顏觀色」、「主動出擊」，從生活的小事情累積。

「當有一個人凡事都先替

你設想，為你做好，邀你一起去做你本來就想做的事，那種貼心的感覺，和某人你一個口令他才一個動作，是不一樣的。」

準爸爸也可以直接影響胎兒

除了透過準媽媽傳達對寶寶的愛意，謝燦堂主任還進一步指出，準爸爸的有些行為也有直接的影響：

1不抽菸：因為即使是二手菸，也會影響寶寶腦部發育，增加早產和體重不足的機率。

2和寶寶說話：在懷孕18週時，寶寶開始發展聽覺，懷孕第五個月時，寶寶已具有記憶的能力。因此，準爸爸要多跟寶寶說話，不論是講

故事或是談些日常生活瑣事、對未來的期許等等，不僅可增加寶寶對你的認識，也可為日後的親子關係立下良好的基礎。

3放適合胎教的

音樂：音樂對胎兒的影響已是被肯定的。莫札特把寶寶變聰明了！

巴哈的巴洛克式音樂有助於胎兒集中力、精神

安定；另外還有許多專為胎兒製作的胎教音樂可供選擇。寶寶的DJ就由爸爸一手包辦了！

4避免吵雜聲音：舉凡汽車煞車聲、刺耳的電話聲、施工的敲打聲、公車或火車的振動、迪斯可或搖滾音樂等，都是胎兒不喜歡的聲音，準爸爸要為準媽媽多注意。

5不和準媽媽大小聲：父母的



吵架聲是胎兒最大的痛苦。所以請準爸爸保持「凡事好商量」的優良習慣，別讓你的寶寶從肚子裡就沒有安全感。

陪準媽媽一起懷孕

陪準媽媽一起走過懷孕也是胎教的一部分。謝燦堂副院長提醒準爸爸，不妨多陪準媽媽參加醫院辦的衛教課程，或購買相關的書籍或錄影帶來「實習」，透過孕產、育嬰方面知識的了解，以及呼吸法等陪產經驗的學習，準爸爸對於懷孕這件事比較能感同身受，也比較能理解準媽媽會面臨的情緒與生理困擾，也比較懂得如何給予準媽媽鼓勵和安慰。

同時，在胎兒各器官成形的懷孕前三個月，準爸爸也要多關照準媽媽的健康，鼓勵她攝取均衡而充足的營養，避免忽冷忽熱，以免阻礙胎兒的成長，甚或是造成流產。

長期推動先生陪產的鍾聿琳教授，也鼓勵準爸爸陪準媽媽進待產室與產房。有研究指出，準爸爸是準媽媽最期待的照顧者，而且準爸爸的深入參與，包括在待產時鼓勵、安慰準媽媽，給予心理支持，以及陪準媽媽一起呼吸、幫她按摩、提醒她正確的用力方式，陪著準媽媽進入產房生產等等，不僅減少了剖腹產的比率，對準爸爸來說更是一種莫大的成就感，對準媽媽則有「孩子是被先生接受」的滿足感與安慰感。

國防醫學院護理研究所研究生傅雅麟在她發表的論文中也指出，比較未參與生產過程的父親與參與者，他們在親子關係的建立上，前者比後者需多花五個月的時間。「事實上，就像動物一出生就會認爸爸媽媽一樣，孩子與父母的親子關係在出生的那一剎那，就已經開始了。」 