

● 科学胎教，孕育优秀宝宝的第一步

● 了解优生，是和谐幸福家庭的保障

程彧 李兴华 编著

优生与胎教 手册

Youshengyutaojiaoshouce Youshengyutaojiaoshouce

广东旅游出版社



双色图文版

优生优育实用指南



广东旅游出版社

优生优育实用指南

优生与胎教 手册

Youshengyutaojiaoshouce Youshengyutaojiaoshouce

《双色图文版》

程彧 李兴华 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

优生与胎教手册/程彧, 李兴华编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 1

(优生优育实用指南)

ISBN 7-80653-645-0

I. 优… II. ①程…②李… III. ①优生优育—基本知识②胎教—基本知识

IV. ①R169.1②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 138793 号

责任编辑: 李瑞苑

封面设计: 郭 炜

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

([www. tourpress. cn](http://www.tourpress.cn))

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

787 毫米×1092 毫米 1/16 开

内文: 58 印张 字数: 1280 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~5000 册

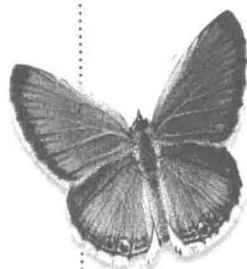
总定价: 80.00 元 (全四册)

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

优生与胎教手册

了解·感受·体验



第一章 优生 /1

第一节 了解优生 /2

第二节 优生的意义 /4

第三节 优生的条件 /6

第四节 优生应从孕前准备 /9

第五节 优生的措施 /12

第二章 遗传 /21

第一节 遗传 /22

第二节 遗传咨询 /24

第三节 遗传性疾病 /29

第四节 染色体病 /35

第五节 单基因遗传性疾病 /38

第六节 遗传病的预防 /64

第七节 浅谈近亲结婚 /68

第八节 遗传与优生 /70

第三章 胎教 /73

第一节 胎教 /75

第二节 语言胎教 /83

第三节 音乐胎教 /88

第四节 抚摸胎教 /92

第五节 情绪胎教 /95

第六节 运动胎教 /101

第七节 影响母体健康的因素 /106

第四章 为宝宝做准备 /110

第一节 日常用品 /110

第二节 做个开心妈妈 /113



第五章 了解您的宝宝	/116
第一节 一般外貌	/117
第二节 新生儿的生理特征	/119
第三节 新生儿的发育过程	/126
第四节 新生儿的特殊生理现象	/136
第六章 新生儿的喂养	/144
第一节 给妈妈的哺乳建议	/144
第二节 母乳喂养好处多	/146
第三节 母乳喂养的科学方法	/150
第四节 人工喂养	/157
第五节 喂养应注意的几个问题	/162
第七章 新生儿的看护	/165
第一节 生活常识	/165
第二节 日常照料	/170
第三节 预防保健	/178
第八章 新生儿常见疾病的防治	/179
第九章 新生儿的心理卫生	/190
第一节 新生儿的心理活动	/190
第二节 培养新生儿健康的心理卫生	/193
第十章 新生儿启蒙教育	/195
附:孕期的均衡饮食	/201





第一章 优生

自从我国实行计划生育以来，促进了优生学的发展。特别是在提出一对夫妇只生一个孩子以后，如何能生育一个身体健康、聪明伶俐的孩子，已成为年轻夫妇们的迫切愿望。优生既关系到每个家庭的幸福，又关系到国家的发展、民族的兴旺，优生对每个人都是非常重要的，特别是对于育龄夫妇来说，更有必要去了解它的一些相关内容，以利于生下一个活泼可爱的小宝宝。



胎教与优生

胎教是对胎儿进行的教育，它是优生的一个重要内容。孩子健康聪明程度将会给孩子的一生带来深远影响。如果仅仅注意出生后的教育，如买钢琴和请教师，往往不能如愿以偿地把孩子培养成才。所以教育应从“0”岁——最佳的教育时期开始，也就是进行胎教。





第一节 了解优生

★ 什么是优生

即将为人父母的年轻夫妇们，可能不止一次地想到过这一类问题：即孩子能不能身心健康地出生；孩子能否青出于蓝而胜于蓝；孩子的相貌、身材、身高、气质将是什么样的等等。其实这些问题都涉及到一门学科——优生学。

“优生学”是英国生物学家高尔顿在生物进化论的启发下创立的，其原意是“健康的遗传”。他主张通过选择性的婚配来减少不良遗传素质的扩散和劣质个体的出生。

优生的概念有两方面含意：

第一，采取各种保健措施，提高出生婴儿的素质。

第二，防止残疾儿出生。

为了能够更好地实现优生，年轻的夫妇们应担负起责任。

★ 优生学的内容

优生学不仅是自然科学问题，而且是社会科学问题，总体来讲，优生学所研究的内容包括以下几个方面：

从生物学和基础医学方面研究遗传病和非遗传性先天残疾发生的因素和机理。如人类遗传学、医学遗传学等。

从社会科学方面研究优生立法、优生政策、开展优生宣传教育。如社会学、人口学等。

研究优生的医疗保健措施，遗传病和非遗传性先天残疾的诊断、治疗、预防，高危家庭监护，防止残疾儿出生。

研究如何防止各种有害环境因素对母体、胎儿和人类健康的损害。如特殊地理环境因素的有害作用和预防措施。

优生学的分类

预防优生学：就是从社会、环境、医学等方面采取措施，预防遗传病和非遗传性先天残疾儿出生。例如优生立法、婚前检查（虽然在我国已放宽了这一项检查要求，但是从优生的角度出发，这一项检查是非常有必要的）、产前诊断、围产保健等。

积极优生学：即应用遗传学的理论和技术，使优质基因有更多的传递机会，全面提高人类的整体的遗传素质。

目前，我国的优生工作大都属于预防性优生学的范围，而且这是最基本的工作，目的是为了减少那些畸形儿的出生，从而保证人口质量的普遍提高。那么，作为即将为人父母的年轻朋友们，为了下一代的健康，就有义务认真地执行有关优生学所提到的办法，采取各种有利措施防止或减少有严重遗传性和先天性疾病的个体出生。



第二节 优生的意义

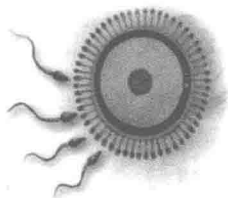
我国是一个人口众多的国家，提高人口质量，提高人们的自身综合素质，优生越来越显得重要。

我国在 20 世纪 80 年代初，已提出了优生学这门学科，它涉及的内容是非常广泛的，包括基础优生学、社会优生学、临床优生学和环境优生学。单从优生学所研究的内容，就可看出优生对于我们每一个人都是非常重要的。

现在，人们都说如今的孩子越来越聪明了，一方面与我们基本的物质生活水平普遍提高有关之外，另一方面也与人类整个社会的向前发展息息相关。如信息化、网络化的发展，人们可以捕捉到更多、更好的与自己有关的信息，以上这些为大多数孕妇能够生育优秀的后代奠定了基础。



优生的话题



历年来，在研究如何避免生出缺陷儿、提高下一代人口素质的工作中，总结了几个应具备的基本条件，即：优质的精子、优质的卵子、优质的受精条件、优质的孕育环境、优质的出生监护。在这众多因素中，精、卵质量被认为是优生的根本。



夫妻双方憧憬未来的宝宝会是个什么样（活泼可爱，还是聪明伶俐、乖巧）的时候，就必须去学习和了解一些有关优生的问题，夫妻双方通过学习优生学，掌握一些基本内容，并加以正确运用，将来定有收获——孩子的身心健康。

健康的孩子，既给自己的幸福小家庭带来欢乐，又给社会大家庭——国家民族的兴旺繁荣带来了希望。

一个残疾儿的出生（如先天性痴呆孩子），不仅给夫妇双方带来极大的痛苦，给周围的亲人和朋友也会带来无尽的烦恼，成为家庭的累赘和社会的负担。因此，预防和尽早发现胎儿异常，阻断遗传病的继续发生，阻断先天性缺陷儿的出生，是家庭幸福的关键之所在。

总之，优生应本着：第一，采取各种积极的、良好的保健措施，提高出生婴儿的素质；第二，防止任何原因造成的残疾儿出生。这两项要求，使得人类的生存发展沿着健康有序的方向前进，同时，也使得人类社会的文明进步加快步伐，快速向前发展。





第三节 优生的条件

要想生育一个健康、聪明的小宝宝，准备做父母的年轻朋友就应肩负起责任，重视优生。

要实现优生，就应该做到以下几点：

☆ 优生的前提

禁止近亲结婚，这样做可大大降低遗传性疾病的发生率。

进行婚前检查，这是一项非常有必要的检查，因为这能为婚后夫妻双方的幸福生活以及是否能够生育健康的下一代提供信息。尽管现在已放松了这一检查要求，但还是自觉自愿地检查一下为好。

遗传咨询，这可避免大部分遗传病继续延伸。

☆ 优生的基础

选择最佳生育年龄，一般女性 24 岁 ~ 29 岁；男性 26 岁 ~ 30 岁。

具备受孕的条件：

- a. 女方排卵；
- b. 男方精液必须正常；
- c. 女子宫颈正常；



d. 输卵管通畅, 蠕动能力正常, 盆腔内无粘连;

e. 子宫内膜在排卵后增厚, 有分泌期的改变。

把握正确的受孕时机。

以上这些都会为胎儿各方面的发育创造人为的条件。

★ 优生要注意的其它问题

孕前应学习和了解一些优生、优育、优孕的主要内容, 掌握一些有益的方法和措施。

孕前应加强身体锻炼, 提高机体的免疫力, 预防各类疾病的发生。

对孕早期的一些妊娠反应(如恶心、呕吐)采取适当的措施(如加强孕期饮食营养), 以确保孕妇的身体处于健康的状态之中, 确保孕妇的精神状态处于良好的环境当中。此时, 做丈夫的应该比平时更多地关心、爱护、体贴妻子。



父亲与胎教

胎教不仅是母亲的事, 和父亲的关系也很大, 父亲是母亲接触最多而又最亲密的人, 父亲的一举一动, 乃至情感态度, 不仅影响到妻子, 也影响到妻子腹中的胎儿。妇女在孕期需要大量营养。营养不足, 后代不但体质差, 而且胚胎细胞数目以及核酸的含量也比正常低, 从而影响到胎儿出生后的智力。因此, 做父亲的一定要千方百计地做好后勤, 以保证母子身心健康。





在整个孕期都要注意预防各种流行性和感染性疾病，特别是防止风疹、流行性感冒、腮腺炎、肝炎等各种病毒性疾病。

注意孕期卫生，加强孕期保健，使胎儿健康地生长发育。

避免一些有害环境因素对胎儿的不利影响。如孕期孕妇生病用药,要掌握哪些药能用,哪些药不能用;另外不能经常接触电视、电脑等其他一些辐射性比较大的家用电器。

按时进行孕期检查，必要时可做产前优生检查，限制先天性异常婴儿的出生，如发现胎儿异常应及时终止妊娠。

根据胎儿生长发育各期的特点,实施良好的、循序渐进的胎教刺激手段,让胎儿在良好的环境中健康地生长。

整个孕期应注意营养的摄入量，首先注意是否能够满足胎儿生长发育所需要的量；其次是孕妇本人的身体状态是否能支持自己安全地度过怀孕阶段。

整个孕期都应该保持良好的心态，因为孕期生活要 40 周，是很长的一段时间，这其中会遇到很多的问题，所以要有个好心情去应对，这样会充满信心；原因之二，这也是为了胎儿能够在轻松自如的环境中平安地生长发育，孕妇应该用爱心去关注胎儿的每一天的变化。



第四节 优生应从孕前准备

提前做好怀孕的准备，对于优生受孕、打好遗传的基础都是有必要的。就像栽种花草树木之前，先要施底肥，翻整耕地一样。要做他人父母的夫妇们在孕前应调整好生理、心理状态，为怀上胎儿创造良好条件。

夫妻双方身体健康状况的好与坏，对能否孕育健康的下一代是非常关键的。所以，应该在孕前3个月或更长一段时间里，根据自己爱好的体育项目，进行身体锻炼，如有氧运动的步行、跑步、游泳、骑自行车、跳健身舞、爬山等项目，都可适量地选择一二项，还有晚间可以散步，放松一下自己。总之，运动量要因人而异，只要达到增强体质效果即可。

注意孕前饮食：首先饮食应多样化，加强合理营养，如三大营养物质（糖、脂肪、蛋白质）、无机盐（钙、锌、镁、铁等）和维生素（脂溶性维生素A、D、E、K和水溶性维生素B族、维生素C、叶酸、叶酸等）的摄入量是否合理。根据实际情况，有选择地科学地安排好每一天的饮食；其次，养成良好的饮食习惯，粗、细搭配，不挑食、不偏食，但应注意不要暴饮暴食，或饥一顿饱一顿；另外，还应注意饮食卫生，避免食用含有食品添加剂、防腐剂以及色素的食物，比如饮料、罐头、卤肉等。

孕前应改掉一些不良嗜好，如吸烟、饮酒、打麻将等。男性吸烟会影响精子的质量；而孕妇吸烟或被动吸烟可使子宫及胎盘血供减



优生应从怀孕之前做起

除了妊娠早期遭致病毒感染会影响孩子的健康外,父母对致畸因素的疏忽也可能导致;如果孕妇经常化浓妆的话,化妆品中所含的铅、汞等有毒物质经孕妇的皮肤吸收后,可透过胎盘屏障进入血液循环,进而影响胎儿发育;由于身体的不适等原因,孕妇较容易发脾气,当孕妇的情绪不稳定时,肾上腺皮质激素可能阻碍胚胎某些组织的融汇作用,造成胎儿唇裂或腭裂等问题;如果妈妈在怀孕初期常进行热水浴或蒸气浴,过高的温度与闷热的浴室空气也会在不知不觉中影响胎儿大脑和脊髓的发育……为了避免不幸的发生,给宝宝创造一个良好的孕育空间,请各位有意做父母的夫妇最好从妊娠前3个月起开始“备战”。

以前,很多人都顺其自然地怀孕,很少注意孕前准备。胎儿在怀孕初期的15~28天中最为关键,而往往我们发现身孕时已经1个多月了,不幸生出畸形儿时已后悔莫及!因此专家提倡最好在怀孕之前能有3个月准备期,让准父母在生理和心理、家庭生活、环境等方面做好充分准备,并在怀孕前咨询医生和专家,根据个人的情况掌握受孕的最佳时机,以便顺利受孕。做出一个周全理性的规划,这对提高新生儿的质量非常有利,同时会避免很多意外怀孕带来的担心和忧虑。

从点点滴滴做起!请父母在赋予孩子生命的同时,也给孩子的未来奠定最坚实的基础。

少,影响胎儿发育,出现胎儿体重过低,大脑发育迟缓等情况,严重者还可以造成流产、死胎、早产等。

避免各种不良因素的刺激,如理化刺激,某些理化因素会影响受孕质量,像高温环境会使精子量减少,活力降低,畸形增加;再如某些化学物质,像汞、铅、镉等都会对胎儿的发育造成伤害;还有放射线的照射会引起染色体畸变或基因突变,导致胎儿发育畸形,甚至死亡;还有药物的使用,以上这几点应引起重视,以免造成不良后果。

如果喜欢宠物的夫妇,应在准备怀孕前的一段时间停止与这些宠

物的接触，以防止弓形虫病。

孕前应把夫妻双方的心理状态调整到最佳，应继续深化夫妻感情。“婚姻是双方感情的新的里程碑”，夫妻间应经常加强感情交流，使彼此间的感情朝向健康、快乐的方向发展，使妻子感受到婚姻是爱情的延续，让妻子有一种幸福感、归属感、安全感，这对稳定妻子的情绪、培养良好的心境是十分有利的。再加上和谐美满的性生活，有利于妻子排出高质量的卵子。

预先测定排卵期，这样做的目的是掌握排卵的规律，安排夫妻性生活，以保证在排卵期有效地受孕。

重视提高性生活的质量。排卵期前，应有计划地减少性交次数，以保证精子的质量和数量，并且在排卵期前后双方都应该有个好的心理状态。

如果刚经历过流产或早产者，则应停1年后再怀孕，以便使自己的身体有一个休息和调养的机会，为下一次成功怀孕做准备；如果使用节育环避孕，则应在怀孕前3个月取环，使子宫粘膜得到恢复，以便更好地担负起孕育胎儿的重任；如果采用避孕药避孕，或因病长期服药的女性应在孕前6个月时开始停药。





第五节 优生的措施

通俗地讲，凡是有利于胎儿健康生长发育的一些好方法、好措施，我们就应该为之积极地创造条件、提供服务。相反，凡是不利于胎儿生长发育的或对胎儿的生长发育会造成严重不良后果的，我们有责任予以拒绝或回避，从而确保孕妇的身心健康，以促使胎儿能够在母体子宫中的舒适环境里安全健康地发育长大成熟直到平安地出生。

其实，优生的权力是紧紧掌握在夫妻双方手中的，也就是说，胎儿出生后是否健康是由夫妻双方决定的。比如，婚前的择偶和婚前检查；哪些女性婚后不宜怀孕或暂时不宜怀孕，这些都是必须了解和知道的，婚育年龄对胎儿生长发育的不利影响也应该了解。怎样做才能减少缺陷儿的出生以及哪些因素会引起胎儿的发育异常；各种病毒对胎儿会造成怎样危害；宠物会给怀孕带来什么样的危害。夫妻双方应该保持良好的日常生活习惯，还有孕期孕妇的营养保健等等。只要上述的这些要点及内容都清楚并且全面了解和掌握，那么你所孕育的胎儿一定会健康地出生。

下面将分别介绍上述的内容。

☆ 哪些人不宜怀孕

遗传病患者，如患全身白化病、特发性低血糖、高度近视、先天