

优生：优生是人类健康的基础。

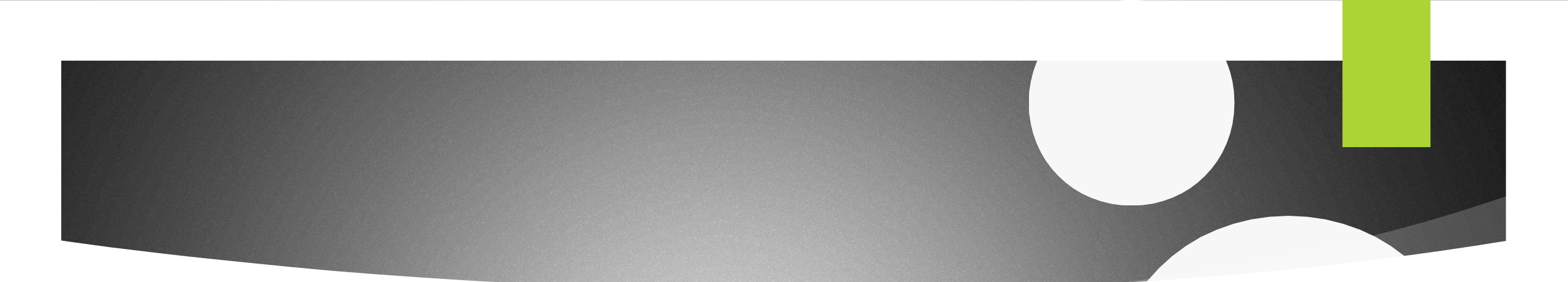
- ▶ 为了生一个健康、聪明、活泼、可爱的小宝宝，应从以下几方面做起：
- ▶ 1. 配偶选择 不近亲结婚，不在狭小的区域内寻找配偶。
- ▶ 2. 婚前检查 做好婚前健康检查，以便及早发现疾病，保证婚后的婚姻幸福。重视遗传病的咨询，避免下一代患遗传性疾病。
- ▶ 3. 受孕年龄 选择最佳受孕年龄受孕。最佳妊娠年龄为 25 ~ 29 岁。这一阶段胎儿生存率最高，流产率、死胎率、早产率和畸形儿率最低。见表 6-1 和表 6-2。
- ▶ 4. 孕前准备 受孕前做一次健康体检，看是否适宜怀孕。孕前六个月要注意调整工作环境，进行营养储备，保持良好的身体状况和情绪状态。

胎教的概念

- ▶ **胎教就是有目的、有计划地为胎儿的生长发育实施最佳措施。利用胎儿的感觉对其进行多方面的刺激，促进胎儿大脑的正常发育。重视胎教是培养健全儿童的一个重要措施。**

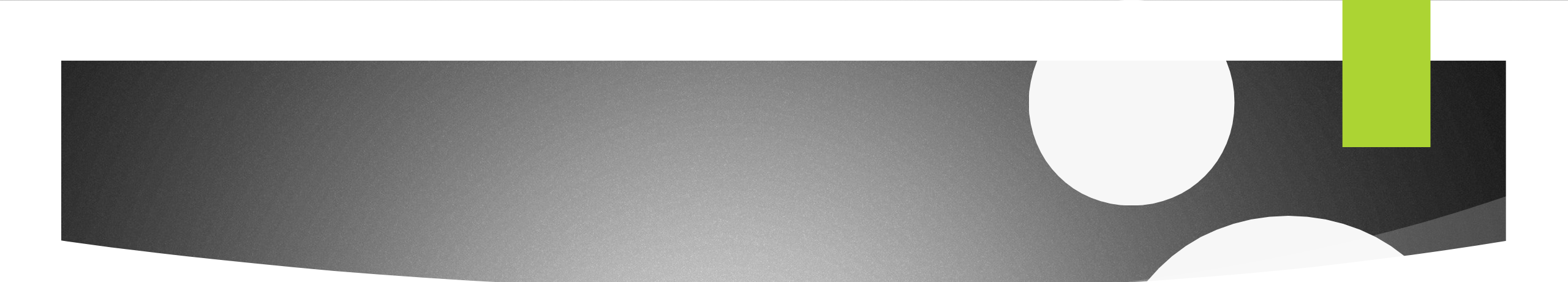
胎教的方法

- ▶ **(1) 音乐胎教：**优美的音乐能促进孕妇分泌适量有益健康的激素和酶，起到调节血流量及兴奋神经细胞的作用，从而改善胎盘供血状况，增加血液中有益成分。
- ▶ 一般认为，音乐胎教可以从孕 16 周开始，选择在胎儿觉醒有胎动时进行。每天做 1 ~ 2 次，每次 15 ~ 20 分钟。孕妇距音响 1 ~ 2 米，或将胎教传声器放在胎儿头部的部位。孕妇可选择自己喜欢的胎教音乐（最好不带歌词），并随着音乐的进行，做自由的情景联想，借以调节情绪，达到心理平和、心旷神怡的意境。孕妇还可以经常收听一些明朗轻快的乐曲，通过神经体液调节将良好情绪感受传递给胎儿，以促进胎儿感官功能的发育。

- 
- ▶ **（ 2 ）运动胎教：**轻轻抚摸胎儿，胎儿在受到母亲双手轻轻地抚摸之后，亦会引起一定的条件反射，从而激发胎儿活动的积极性，形成良好的触觉刺激，通过反射性躯体蠕动，促进大脑功能的协调发育。
 - ▶ **孕妇**每晚睡觉前先排空膀胱，平卧床上，放松腹部，用双手自上而下，从左到右，轻轻地抚摸胎儿，就像在抚摸出生后的婴儿一样亲切，胎儿受压后出现欢快的蠕动，每日 5 ~ 10 分钟即可。注意动作要轻柔，切忌粗暴。经过此种训练的婴儿能较早地站立和行走。但有早期宫缩的孕妇禁用。
 - ▶ **（ 3 ）言语胎教：**经常与胎儿“聊天”，孩子出生后往往言语和智力发育都好于一般孩子。主要做法是要像孩子已经出生、懂事那样，认真的带着感情去与孩子进行语言交流，把注意力集中在孩子身上，并始终保持安详、稳定的情绪。也有人主张在胎儿期就给孩子取相应的乳名，父母经常呼唤，并讲故事或唱歌给胎儿听。这样，不仅能增加夫妻间的感情，还能把父母的爱传递给胎儿，对胎儿的情感发育具有很大好处。

妊娠期心理健康

- ▶ 妊娠期是生命发生、发展的重要时期。研究发现母亲在妊娠期几乎所有重大的生理和心理变化都会影响胎儿。因此，在妊娠期母亲要保持心情舒畅、情绪稳定、生活规律、营养丰富和适度运动，维护生理、心理的良好状态，为胎儿健康的生长发育创造一个良好的环境。
- ▶ 1 . 营养丰富、膳食合理 胎儿生长、发育所需的营养物质，通过胎盘来源于母体，母亲的营养状况直接影响到胎儿的生长发育。因此，母亲要摄取丰富的营养，注重膳食的合理搭配，同时也要避免营养过剩。另外，还要保证自己的身体健康，防止疾病和外伤，这样才能保证胎儿健康成长。

- 
- ▶ **2 . 情绪稳定、心情舒畅** 孕妇的情绪对胎儿的生长发育有明显影响。积极的情绪会使血液中有利于健康发育的生化物质增加，保证胎儿的正常发育。被消极情绪困扰的孕妇，在妊娠期和分娩期容易引起合并症。具有长期过度紧张、焦虑、恐惧或忧愁等情绪的孕妇往往伴有严重的妊娠反应，有可能会導致早产、流产、产程延长或难产。这样的胎儿出生后往往多动，易激惹、好哭闹，甚至影响哺乳和睡眠。
 - ▶ **3 . 戒烟戒酒、不滥用药物** 吸烟、酗酒，有可能导致胎儿畸形、智力低下。有些药物可对胎儿的健康造成影响，妊娠期间尽量避免用药，必须用药时一定要在医生的指导下进行。
 - ▶ **4 . 防止射线、避免病毒感染** X 射线能引起基因突变，造成染色体异常，故妊娠早期应避免受 X 射线辐射。许多病毒能损伤胎儿，虽然胎盘提供了保护作用，但对于病毒却无济于事，如风疹、伤寒、梅毒和淋病等。
 - ▶ **5 . 定期产检，及时发现问题** 由于胎儿的生长发育，孕妇的身体会发生一系列相应的变化，所以必须定期进行产前检查，这样可以及时了解母亲和胎儿的健康状况。此外，全面的产前检查还是及时发现各种遗传病的有效方法。