



# 想要优生优育，备孕夫妻要这么做

▲广西南宁市宾阳县妇幼保健院 李彩芳

优生优育是人类社会发展的重要组成部分，对于提高人口素质、促进家庭幸福、推动社会进步具有重要意义。本文将介绍优生优育的基本概念、科学知识和实践方法，帮助读者更好地了解和掌握优生优育的知识和技能。

## 优生优育的基本概念

**优生** 指通过改善遗传因素、环境因素和生活方式，使后代具有更好的遗传素质和身体素质，减少遗传性疾病和出生缺陷的发生。

**优育** 指通过科学合理的胎教、婴儿教育和早期教育，促进儿童全面发展，提高其智力、情感、社交和身体等方面的素质。

## 优生优育的意义

**提高人口素质** 通过优生优育，可以减少先天性疾病和遗传缺陷的发生，从而提高人口整体素质。

**促进社会进步** 高素质的人口是推动社会进步的重要力量，优生优育有助于提高社会整体发展水平。

**减轻家庭负担** 减少先天性疾病和遗传缺陷的发生，可以减轻家庭的经济负担和心理压力。

## 优生优育的科学知识

**遗传因素** 遗传是优生的重要因素之一。通过遗传咨询和基因检测，可以了解胎儿的遗传状况，为优生提供科学依据。

**环境因素** 环境因素对优生也有重要影响。避免接触有害物质、保持室内空气清新、合理饮食等都是促进优生的有效措施。

**生活方式** 健康的生活方式有助于优生。戒烟限酒、合理运动、保持心理健康等都是重要的生活方式调整。

**胎教** 胎教是指通过适当的外部刺激，促进胎儿的智力发育和情感发展。良好的胎教可以为胎儿的未来发展打下坚实的基础。

**婴儿教育** 婴儿教育是儿童早期发展的重要阶段。通过科学合理的婴儿教育，可以促进儿童的全面发展，提高其综合素质。

**早期教育** 早期教育是儿童全面发展的重要阶段。通过早期教育，可以培养儿童的认知能力、情感能力和社交能力，为其未来的发展奠定基础。

## 如何做好优生优育的准备

**婚前检查** 在结婚前进行全面的身体检查，了解双方的遗传病史和家族遗传疾病情况，为生育做好准备。

**科学备孕** 在备孕期间，要注意营养均衡、适当锻炼、避免不良生活习惯，提高受孕成功率。

**孕期保健** 孕妇在孕期要保持良好的生活习惯，定期进行产前检查，确保胎儿的健康发育。

**孕期教育** 孕妇在孕期要接受孕期教育，了解孕期注意事项和胎儿发育情况，为分娩做好准备。

**产后护理** 产妇在产后要注意休息、合



心情愉悦。

**胎教方法** 在孕期可以进行胎教，如音乐胎教、语言胎教等。音乐胎教可以通过播放舒缓的音乐来促进胎儿的智力发育；语言胎教可以通过与胎儿对话来培养其语言能力和情感发展。

## 婴儿教育方法

在婴儿期可以进行婴儿教育，如感知觉训练、运动能力训练等。感知觉训练可以通过各种刺激来培养婴儿的感知觉能力；运动能力训练可以通过各种运动游戏来提高婴儿的运动能力。

**早期教育方法** 在儿童早期可以进行早期教育，如认知能力训练、情感能力训练等。认知能力训练可以通过各种智力游戏来提高儿童的认知能力；情感能力训练可以通过亲子互动来培养儿童的情感能力和社交能力。

优生优育是提高人口素质、促进家庭幸福和社会进步的重要途径。通过了解和掌握优生优育的科学知识和实践方法，我们可以更好地为下一代创造一个更加美好的未来。同时，我们也应该注重个人和社会的责任和义务，积极推动优生优育事业的发展。

理饮食、适当锻炼，促进身体恢复和乳汁分泌。

**儿童教育** 家长要为孩子提供良好的教育环境和教育资源，促进孩子健康成长。

**健康管理** 家庭要注重健康管理，包括合理饮食、适当锻炼、定期体检等，预防疾病的发生。

## 优生优育的实践方法

**孕前准备** 在怀孕前进行全面的身体检查，确保身体健康状况良好。同时，保持良好的生活习惯，如戒烟限酒、合理饮食、适量运动等。

**孕期保健** 在孕期，孕妇应定期进行产前检查，了解胎儿的发育情况。同时，注意保持身体健康，避免接触有害物质和过度劳累。此外，孕妇还应保持良好的心态，保持

# 新手爸妈第一课——日常照护

▲广西柳州市潭中人民医院 莫俊红

新生儿是家庭的新生命，也是家庭未来的希望。通常在娩出后的4~7天之后，新生儿和产妇就可以出院回家生活了。在医院时，新生儿有医生和护士进行照顾，因此对于新手爸妈来说，照顾婴幼儿是很轻松的，但在出院之后，没有了医生护士的帮助，就变得手足无措，本文就对于新生儿如何进行日常照护进行探讨，为新手爸妈上好第一课。

## 环境温度问题

在新手爸妈照顾新生儿的时候，需要注意到温度问题，一般来说，最适宜新生儿的环境温度在20℃~22℃。新生儿的皮下脂肪较薄，并且体温调节中枢并没有发育完善，有较大体表面积，皮肤表层的角质层少，因

此容易散热，夏天出门要做好物理防晒工作，冬天出门做好保暖工作。如果环境温度过低，那么宝宝则可能出现寒冷损伤、低体温、低血氧等情况，温度过高则会影响散热，出现捂热综合征等情况，威胁到宝宝的生命安全。在注意环境温度的同时，还应注意湿度，湿度设置应当在50%~60%，日常注意进行开窗通风，根据宝宝的环境温度适当添加或减少衣物，为宝宝打造良好的生活环境。

## 新生儿黄疸问题

在新生儿出生两三天之后会出现生理性黄疸，到10天开始会逐渐消退，部分为宝宝进行纯母乳喂养的新生儿会出现母乳性黄疸，新手爸妈可以在自然光线下进行观察，

如果黄疸程度加深或者14天都未消退时，需要带着宝宝前往医院进行检查。

如果新生儿有黄疸，医生说需要晒太阳，那么可以在窗台进行，最佳时间是在早上9点~10点和下午3点~4点，这两个时间段太阳不强烈，能够有效防止新生儿的皮肤出现晒伤的情况。晒太阳的时候将门窗关闭，室内温度控制在26℃左右，而后脱下新生儿的衣物，将生殖器

和眼睛挡住，将新生儿放在窗台旁边的床上，保证阳光充足，每次晒的时间控制在15~20min，晒的过程当中需变换姿势，使得新生儿全身都被晒到，晒完后喂点水，休息一会。

新生儿晒太阳遮住眼睛能够有效避免太阳光伤害到眼睛，成人都不能够长时间直视太阳，而新生儿眼睛的晶状体相对成人来说更为透明，因此较难过滤紫外线，如果直接暴露在太阳光下，那么就很可能对新生儿眼睛产生严重的伤害，影响视力水平。男宝宝晒太阳时应当遮住睾丸，否则高温会对睾丸产生影响，使其难以分泌激素，影响发育，还会出现皮疹、瘙痒等症状。

## 新生儿洗澡问题

一般在新生儿出生之后的第二天就可以开始洗澡。在家里照顾新生儿时，洗澡次数和气温有关，春秋季节，建议两天一次澡，夏季一天一次，冬季三天一次。这是由于春秋季节温度变化不大，而夏季炎热，汗液分泌多，需要每天保证皮肤的干燥清洁，防止湿疹等皮肤病，冬季寒冷，汗液分泌少，洗澡过多容易出现感冒受凉。此外，如果新生儿出汗多或身体被大小便污染严重时，也需要为宝宝进行洗澡，保持身体干净。洗澡温度应当在38℃~40℃之间，室温在24℃~26℃之间。洗澡时间不宜长，洗完后

要擦干，防止感冒。如果脐带未脱落，那么洗澡时应当尽量避免脐带沾水，洗完后用碘伏为脐部进行消毒，防止发炎。新生儿在吃完奶之后不可以立即洗澡，至少间隔1h，防止受到刺激吐奶的状况发生。

新手爸妈对于新生儿的洗澡方式并不熟悉，因此可以买一个专用的新生儿浴盆，将宝宝放在浴盆支架上，可以防止呛水，也能够双手进行洗澡工作，洗澡时，提前准备好温水进行清水洗澡，或者使用专门的新生儿沐浴露洗发水，日常不建议使用清洁产品，如果宝宝皮肤较脏时可以酌情使用。在为宝宝进行头、脸、颈部的清洗时，应当使用左胳膊以及腰部夹住宝宝，拖住宝宝头部，另外一只手为宝宝清洗，清洗时使用带水的毛巾进行擦拭，耳后也需要清洗，主要毛巾含水量不要太高，防止水进入耳朵。洗头时需要注意力度，轻轻地揉洗，洗头前可为宝宝涂婴儿油。洗澡时宝宝上半身和下半身尽量分开洗，阴部和臀部等部位注意清洗干净，其中褶皱部位更要注意清洗。

洗澡后注意为宝宝护理脐部，洗完澡后对脐部进行消毒，擦拭到肚脐根部，观察肚脐是否存在渗血、异味、渗液、红肿等状况，如有异常及时就医询问处理。为宝宝穿尿不湿的时候，不可以覆盖脐部，防止脐部无法干燥。

