

● 热点关注

● 孕妈学馆

# 要圆“单独二胎”梦 科学备孕是关键

## 孕育二胎之小贴士

3月27日,《广东省人口与计划生育条例》在广东省人大常委会会议上全票表决通过,“单独二胎”政策从颁布之日起实施。单独政策开放以来,不少家庭都希望可以再要一个孩子。但是,有许多夫妻年龄已经超过了35岁,自然妊娠能力下滑成了大问题。



### 生育状态不乐观

今年34岁的陈某是某银行的客户经理,29岁时他有了一个儿子,因为工作原因,他经常参与酒局,“朋友都说,我的工作就是喝酒。”他说,在得知了“单独二胎”的政策后,他和妻子都感到很高兴。政策出来前,夫妻已经做了生育体检,但体检结果出来后感到很失望,精子的各项指标都不太好,老婆也快35岁了。“单独二胎”政策正式实施后,虽然很高兴,但感觉自己并没做好准备。

### 高龄成最大问题

自上世纪70年代末至80年代初计划生育政策推行以来,第一批普遍的独生子女已经超过了35岁。在这些独生子女组成的家庭中,大多已经拥有了第一个孩子,除了少部分通过辅助生殖获得宝宝的妈妈,这个人群才是“单独二胎”的真正主力军,生育能力正常的家庭,更应该珍惜这个政策。但在医院每年的例行体检筛查中,这批独生子女的生育状态却不乐观。据医院统计,随着社会竞争的加剧,35岁以上的单独家庭,自然妊娠能力下滑的速度已经比10年前快了20%。

### 建议:应先做孕力评估

作为想生二孩的主力军,大龄夫妇生育力下降是很严重的问题。从女性的生理规律来说,生育能力最强在24~28岁,30岁以后缓慢下降,35岁以后迅速下降,到40岁时只有35岁时的一半,而44岁以后约有87%的女性已失去了受孕能力。同时,男性的精子质量也随着年龄的增加而不断下降。所以能否生育第二个孩子,还需要看夫妻双方的生育力是否可以达到生育一个健康宝宝的水平。因此,建议大龄夫妇备孕时,最好到医院做详细的检查,然后在专家指导下开始有针对性

的调理与治疗,科学备孕第二胎。

**☆科学备孕 从生活习惯开始☆**

**环境中潜在的危机** 电脑、手机、微波炉、电视、冰箱等电器都存在不同程度的辐射,如果女性怀孕,应避免长时间待在这些电器前。还有如今层出不穷的各种家装材料,已经有不少研究证明,不符合环保要求的建材会增加人患上白血病等疾病的概率。因此,如果想要“造人”,最好近期内不要装修。

**宠物带来的隐患** 有许多研究已经证明,“TORCH”感染会导致人类胚胎畸形的作用,T是指弓形虫,O是指其他病原体感染,如乙肝病毒、流感病毒等,R是指风疹病毒,C是指巨细胞病毒,H是指单纯疱疹病毒。这组病原体均能通过胎盘垂直传播给胎儿,还可以通过孕妇产下生殖道进行扩散,引起胎儿感染以及胎儿分娩时的围生期感染,导致流产、死胎或胎儿宫内生长受限、智力发育不全、小头畸形、脑水肿、听力障碍等,甚至新生儿感染,导致青春发育障碍等TORCH综合征。在计划怀孕前应该做“TORCH”的检测,而且不要饲养宠物,避免接触和食用未熟的肉类。

**避免过重的压力** 生育过孩子的女性往往是家庭中的主要劳力,带孩子、做家务、照顾老人样样都要做,无论精神上还是身体上都承受着巨大的压力。强大的精神压力和过重的的工作负担会影响女性的内分泌,抑制卵巢正常排卵或者造成正常妊娠失败。因此准备要二孩的女性一定要先放松心情,缓和情绪反应,调适工作压力,才有可能正常受孕。另外,要养成良好的生活习惯

● 育儿锦囊

## 时机:不同间隔的不同影响

有报道参考德国专家意见,把两个孩子年龄差距的不同,对于父母和子女的影响分别作了归纳,以供读者在选择生两孩的时候做个参考——

### 年龄差对父母的影响

**1~2年** 家里顿时有很多日常工作要处理,使得父母留给自己和给予伴侣的时间大大减少了。但是,父母很快能“解放”出来,因为孩子们可以互相自己玩了。

**3~4年** 比起孩子年龄间隔小的家庭,父母能稍稍松口气,能有更多的时间给每个孩子,尤其是在他们小时候。

**5年或更多** 做父母的阶段被拉长了,爸爸、妈妈们可以静静地“享受”第二次为人父母的感受了。

### 年龄差对孩子的影响

**1~2年** 关系密切,他们经常待在一起,有共同的爱好的。姐妹间或兄弟间会互相竞争,尤其是在幼年时期。

**3~4年** 如果与父母的关系比较亲密,家中的“老大”能比较容易容忍弟弟或妹妹。孩子们在共同玩耍中建立起手足感情,大些的孩子显然起到“领导”作用。

**5年或更多** 孩子之间的关系并不密切——好像是父母分别抚养了两个独生子女。对孩子之间以后的关系很难预测。

### 生育间隔多久合适?

如果第一胎是顺产,最好间隔1年后再选择要老二;如果是剖腹产,就要相隔2~3年才能生老二。

另外,最好要生第二孩的时候,孕妇的年龄不要超过35周岁,因为在定义上讲,35周岁以后属于高龄产妇,本身风险就很大,再加上是二孩的原因,对自身与孩子的健康造成威胁。

● 心理教室

## 亲,你患上“二孩焦虑症”了吗?

广东“单独二胎”政策落地的消息一传出,欢呼声一片。不过,也有人在生与不生之间纠结,有的甚至因此患上了“二孩焦虑症”。

专家提醒,生二孩无论对于父母、老人还是孩子,可能都要面临一次心灵上的考验,因此在准备迎接第二个孩子时,要做好充分的心理准备。尤其需要注意的是,面对二孩问题时,父母必须为第一个孩子做好心理建设,最好先征求下孩子的意见。

### “二孩焦虑症”现象普遍

据广州市脑科医院心理科副主任徐文军介绍,在近2个月的来电中,单独生二孩的话题成为广州女性心理咨询的热点。

大多数选择生第二孩的夫妻主要是为了让孩子不孤单,但是再养个孩子成本太高,是个很现实的问题。据了解,很多女性担心精力不够、经济不足不愿意生二孩,而有的家庭老公想要,有的家庭婆婆想要,从而使女性陷入家庭矛盾中无法自拔。其中,一大学女老师因为生二孩与婆婆关系极其紧张,导致长期头痛失眠,先后六次前往广州市心理危机研究与干预中心求助。

“除了在孕前和孕中期经常来医院检查外,经产妇的心理状况也是一个不容忽视的问题。我们发现,经产妇产比初产妇更容易产生焦虑、恐惧、紧张的心理。”心理专家表示,经产妇产的年龄普遍要比初产妇产大,所承担的事业、家庭的责任也要大。在怀孕期间,除了养身子外,还要照顾第一个孩子,因此经产妇的情绪和心态容易受到外界的影响。

此外,从我国开始执行计划生育的时间上推算,备孕二孩的家庭年龄层次都在35至40岁之间。而进入中年期后,各方面压力都在加大,这个时间段考虑生小孩,心理上要承受很大负担。有调查显示,超过五成的二孩备孕者都有不同程度的焦虑症。

而一些老人也出现了“二孩焦虑症”。据了解,现在很多人都是把孩子交给老人带,老人好不容易将孩子带大了,现在马上又要带小的,有些老人担心自己带不好,因此出现心理问题。

### 生二孩前的心理准备

据心理专家介绍,“二孩焦虑症”的形成,有多方面的原因。首先,备孕二孩者的年龄大多在40岁左右,正值事业高峰期,生育对于事业的发展有一定的影响;其次,在生完头胎之后,多半都不太注意生活饮食规律,有部分男女已经在生理健康上产生问题;再次,生养一个小孩的压力巨大,很多家庭在想生而不敢生之间纠结。

为此,暨南大学附属第一医院医学博士陈祖辉提醒,只有健康的身体条件,没有充分的心理准备,那么第二孩带给家庭的不仅仅是天伦之乐,可能还会出现许多使家庭结构崩解的情况。如果在心理上无法提前做好调适好,家庭可能会受到不良影响。

专家表示,夫妻双方要树立正确的孕育观念,先将事业和家庭的准备工作完成,避免后期出现不良的情绪。其中女方的心理准备最为重要。生产第二孩,很有可能会导致自己的事业中止或中断一段时间。两个孩子必然会

● 万家灯火

## 妈妈要生二孩 娃娃离家出走

调查显示:六成“老大”不想要“老二”

不久前,一条新闻成为各大网站关注的焦点。一个娃娃听闻父母要生“小二子”之后暴怒,更扬言,如果要生的话,就把他/她扔进河里。虽然这可能是孩子不明所以时的一句话,但在家长心中产生了不小的影响。记者得知,不少符合“单独”条件的夫妻就因为老大拒绝要弟弟或妹妹,导致生二孩计划搁浅。

### 六成“老大”不想要“老二”

随着“单独二胎”政策的放开,很多符合政策的年轻父母不管是认真询问,还是开玩笑地逗弄孩子,可能都会试探性地问大宝:“给你添个弟弟或妹妹,好不好?”结果父母们得到的答案多让他们心凉,孩子们普遍对父母要再生一个宝宝表示反感。

李小姐表示,他们家的老大一听说要生老二,原本正在玩玩具的他,立刻抬头说:“你敢生下来,我就掐死他。”这句话让李小姐不仅感到心惊,而且心凉了一大截。虽说,儿子现在仅4岁,但他的这种恶狠狠的样子,让原本打算生二孩的李小姐开始动摇了。记者问,孩子还小,他懂不懂小二子还是一个问题的说法就影响了你的决定?李小姐回答说:“肯定要考虑的,如果因为生小二子,伤害了老大的感情就不好了。”

记者在调查中发现,不少家长在面生二孩时,都会询问老大。而且老大的回答,也多半持否定态度。调查显示,在受访的72人中,约有44名好友表示,家里的孩子不同意生老二,约占了60%。

与规律的起居作息,戒烟戒酒,不熬夜。

**注意忌口** 高龄孕妇在怀孕期间比20多岁怀孕容易发胖,体重过度增加,结果易患上糖尿病,而且腹中的宝宝长得太大会给分娩带来困难。这时特别需要控制体重,一般妊娠40周的孕妇体重增加不要超过12.5千克,其中胎儿约占3~3.5千克。应避免吃下列食物,如任何甜味剂(包括白糖、糖浆、阿斯巴甜)、糖果及朱古力、可乐或人工添加甜味素的果汁饮料、罐头水果、人造奶油、冰淇淋、冰冻果汁露、含糖花生酱、沙拉酱等。因为这些食物含糖分过量,正是造成过度肥胖的元凶。

**孕前服用叶酸** 孕前要提前3个月开始口服叶酸。口服叶酸片每天0.4毫克,服用叶酸可以避免神经系统发育疾病。如果孕前没有及时吃叶酸,怀孕后要继续补充,直到怀孕12周为止,不可多服。同时,还要远离茶、酒、烟、咖啡等,并坚持每天适当的锻炼,同时也要请丈夫一起锻炼,提高身体素质以确保精子的质量。

**产前遗传诊断** 高龄孕妇孕产期应严格做各项常规检查及特殊的检查。一般于孕12周和20周时做B超检查,以进一步确定怀孕日期及发现胚胎发育异常情况,同时也可发现多胞胎。在孕11周可行绒毛活检,孕16周穿刺取羊水,收集脱落细胞进行检查,可准确检测胎儿是否异常。孕20周后还可取胎儿脐带血检测染色体是否异常和遗传性血液病,但仅限于高危孕妇,因其致流产概率大于羊水检查。孕16~20周可进行甲胎蛋白检测,可发现神经缺陷、Down综合征、肝脏疾病。

### 最担心父母的爱被剥夺

记者询问了那些不让父母生小二子的孩子,为什么不同意时,其中5岁的彬彬表示,这样爸妈就没有那么喜欢我了。

今年上小学二年级的情倩告诉记者,她班上有有个男同学家里就有了妹妹,现在他什么都要抢着妹妹,如果妹妹哭了,爸妈就会骂他。据悉,后来,这个孩子在一篇《如果有一天……》的命题作文中写道,“如果有一天,我想让妹妹回到妈妈的肚子里,再也不出来”,让孩子的父母吃惊不已。

有专家表示,令大孩子难受的是,弟弟或妹妹年幼时,父母关注的重心会转移,有的大孩子可能会因此恨父母,也有的可能会将仇恨转向小的孩子,继而产生报复心理。

### 家长需要注意三“别”

专家表示,作为家长,如果准备再生一个孩子,一定要注意以下三点:

首先,“别”轻易拿两个的优缺点进行比较。第二,“别”总剥夺老大的东西。第三,“别”因为小二子小,就总是抱在手上。要寻找机会放下手中的小孩子,来抱抱身边的大孩子。

两个孩子的年龄最好相差几岁比较适宜?专家表示,孩子的童年期是4到7岁,他们的求知欲更强并开始了创造性思维,在这一时期父母选择要第二个孩子更为明智。

孕前检查必不可少 准备怀孕的时候,可以做一下孕前检查,看看是否适合怀第二孩,检查一下是否有不适宜怀孕的疾病。备孕的时候,要谨记三点:第一,在生病(感冒、发烧、头晕等)时候,自己不要滥用药,在服用药物前一定要确认自己是否怀孕了,如果确定怀孕了需要咨询医生能否吃药;第二,要注意作息有规律;第三,适当补充叶酸。

**顺产二孩间隔一年以上较好** 顺产后半年内怀上不会对妈妈的身体有太大的影响,因为顺产生育两胎的间隔时间并没有明确的规定,建议顺产生育两胎的间隔时间最好是一胎产后一年以上,妊娠间隔短于18个月或大于5年是发生早产的高危因素。

**剖腹产后一年怀孕会有子宫破裂危险** 剖腹产后一年就怀孕,会有子宫破裂的危险,剖腹产后原则上建议两年后再怀一胎,但并不等于说剖腹产后两年后怀孕就不会有危险,只是子宫破裂的几率相对低一些。至于剖腹产后1年怀孕能否生下这个宝宝,并没有强制说一定不能生,只是间隔时间只有一年,子宫破裂的风险会相对增高。

**准妈妈越年轻越好** 女性生二孩的最佳年龄越年轻越好,最好在30岁以前,因为35岁以后生育能力会下降,胎儿发育异常的几率会增高,妊娠期并发症发生的几率增高。

● 专家忠告

## 高龄妈妈怀二孩 首选自然受孕

“单独二胎”政策放开,催热辅助生殖市场。高龄妈妈普遍担忧年龄对生育能力有影响,为节约时间,她们要求医生直接做“试管婴儿”。但医生却说,从备孕的角度来说,应首选自然受孕。

“过了40岁就丧失生育力。”这种担心在年过四十的女性中相当普遍。重庆有产科专家称,生育能力因人而异,虽然通常40岁以上会面临卵巢功能加速减退的风险,但也有女性卵巢功能维持在良好状态。“其实,生过一胎的妇女更易受孕。”专家解释,生过一胎的女性,已经通过上一次生育证明自身生殖系统的基础比较好,因此不必对生育能力过于担心。

不过,40岁以上的女性如果自然受孕一年内都未成功,就一定要到医院进行生育能力评估。然后根据评估结果,再决定是否寻求辅助生殖技术的帮助。如果需要,医生会根据病人的实际情况来制订方案,按照“先简单后复杂”的顺序进行治疗。医生一般建议优先采用人工授精,如果人工授精反复失败,部分患者可以考虑“试管婴儿”。

不少高龄女性为了节约时间,跳过了人工授精的步骤,直接采用“试管婴儿”技术。然而,越是复杂的辅助生殖技术对宝宝的不利影响越大。医生建议,最好还是进一步,先自然受孕,不成功再采用人工授精技术实现受孕,如果确实不行,再做“试管婴儿”。



童言无忌

我们给你生个妹妹好不好?

我要哥哥!

的感觉,长子就会将父母不再爱自己的责任推到妹妹身上。

此时,父母对子女采取合理的教育方式极为关键,如果处理不妥当,很容易导致两个孩子间产生嫉妒。

心理专家为此特别指出,准备要二孩的夫妇,决策时要把大孩子作为一个重要因素来考虑,让孩子参与决策,了解孩子的接受程度,怀

孕前就要注意征得认同,疏通情绪。盲目要二孩不仅会对老大造成伤害,导致心理扭曲,还会影响家庭关系。

“父母需要跟孩子沟通,你要做哥哥了,你要做姐姐了,让孩子觉得做哥哥或姐姐是一件非常光荣、有责任感的事情,让孩子能够参与到对弟弟妹妹期待的队伍当中。”北京师范大学儿童心理学博士钟佩菁建议。