

# 备孕二胎“单独”夫妻应先体检

## 专家提醒:莫要扎堆生育 头胎剖宫产女性生二胎风险大



1979年,中国开始实行独生子女政策,第一批610万个孩子拥有独生子女证,目前第一批独生子女已经35岁。而35岁已经是医学上所说的高危妊娠年龄,这个年龄对于男人来说还好,对于女人来说,就可能存在很多问题。专家提醒广大符合政策的家庭,在计划生育第二个孩子前,有必要做一个

比较全面的夫妇双方健康体检。

第一批独生子女,今年35岁了。广东“单独二胎”政策放开后,他们和自己的伴侣有了生“二胎”的机会。但一个尴尬的情况是:35岁的女性,已经进入高危妊娠行列,生还是不生?如果要再生一个宝宝,会遇到哪些问题,又需要做哪些准备呢?头胎剖宫产会影响生二胎吗?高龄产妇产前要注意什么才能保证妈妈和孩子都健康安全?以下,为大家逐一进行解答。

### 选择生二胎 时间间隔有讲究

那到底两个孩子间隔多长时间生育最理想呢?专家指出,首先要看第一胎的生产方式。如果孕妇第一胎是自然顺产,那么,恢复期需要的时间比较短,一般只要经过1年,产后女性的生理功能就会基本恢复,经过检查之后,输卵管、子宫等生殖系统情况正常,就可以考虑怀第二胎。

如果孕妇第一胎是剖宫产,产后子宫切口会逐步生长愈合,但疤痕组织尚未健全,过早再怀孕,子宫壁的拉力过大,会有子宫疤痕破裂的危险性,因此,剖宫产后2年以上,方可再受孕。

另外,如果第一胎选择的是剖宫产,那么第二胎一般选择剖宫产,具体应根据医生指导。上环妇女要取环3~6个月后才适宜受孕。

### 链接

### 5年前半数人来流产 现在半数人来治不孕

有上门来咨询怀孕的病人,省外某医院优生遗传科主任往往问的第一个问题是“多大年龄了”?在她看来,年龄是怀孕成功与否的第一要素。“前来就诊的患者中,绝大多数是高龄的,子

不会像自己一样从小孤单成长。“生两个是为了孩子自己不孤独,孩子的想法有时候大人是不能理解的,而这时候兄弟姐妹可以弥补长辈与孩子的代沟。”李小姐说。

有心理专家提出,父母在决定要第二个小孩的时候,应注意第一个小孩的心理变化。父母在计划二胎的时候,就应该开始和第一个子女沟通这个问题,让子女在潜移默化中接受自己即将有弟弟或者妹妹,避免孩子情绪产生过大起伏。

专家建议,决定生二胎的夫妻应该切实考虑经济、精力等因素,做好周详的计划;而决定不生二胎的夫妻,则应多与独生子女交流,带子女参加学校、公益组织、社会机构组织的群体性活动,培养孩子的分享、与人交往的意识。

网友有话说不管好两个娃 真不是小事一桩 @seafarm:一个都养不起了…… @陪你看雪:有条件肯定生两个啦。 @三皮大伯:管好两个娃,还真不是小事一桩,得好好想想。 @哈哈:应该大多数人都处于观望状态。 @无比夸张:关键是现在小孩子没有朋友玩,不懂与人相处。

女士是一名3岁男孩的母亲,她说自己在怀第一个孩子的头三个月,经历了两场感冒。“怀孕初期,人的抵抗力低。现在是春天,病毒很多,还是避开得好。”刘女士说。

对此,专家表示,目前,没有任何数据或者案例显示春季怀孕特别容易早产。早产确实与病毒感染、细菌性感染、过度劳累、个人体质有关,但与季节关系不大。有许多病毒性传染病容易在春天和冬天多发,例如流感、麻疹、风疹、肝炎、流行性腮腺炎、水痘等等。但只要增强抵抗力,做好保暖工作,预防得当,不管是普通人还是孕妇,都可以远离这些病毒。

### 这个备孕时间表要牢记

提前11个月:注射乙肝疫苗  
提前6个月:考虑停用某些有致畸作用的药物  
提前6个月:看牙,一些牙齿疾病可引起口腔感染,这些细菌通过血液到达子宫,引起早产  
提前5个月:做怀孕相关的抗体检测  
提前3个月:补充维生素,尤其是叶酸  
提前3个月:停用避孕药

究报道,通过“卵子冷冻”孕育的婴儿和自然分娩的婴儿的先天性畸形率没有太大差异,但由于这些“宝宝”年龄都还不小,因此仍需要通过长期的跟踪观察才能了解此项技术的安全性。

“从医生的角度,还是希望那些想推迟生育的夫妻,尽快自然生育。”方丛表示,女子过了最佳生育年龄后,卵子质量会逐渐下降,因此从医学角度并不提倡晚育。

目前市场上有一些称能延缓更年期的保健品深受青睐,方丛表示想吃药推迟更年期到来并不靠谱。“什么时候绝经取决于卵子储备,一生有多少卵子是从出生就决定了的,除了多次生育的女性,因为怀孕期间排卵受到抑制,更年期会延后到来,除此之外药物并不能推迟更年期。”方丛说。

### 链接

### 精子也可冷冻储备

省精子库主任:一般面向需放化疗的病

### 科技前沿

## “单独二胎”实施 备孕APP受热捧



3月27日,广东开始实施“单独二胎”政策。于是,这个清明假期,生孩子的话题成了许多市民热议的焦点,随之而来的是许多备孕APP软件也悄然走红。基层体温管理、快乐孕期、备孕日历、美柚……记者了解到,这些APP软件开始受到准妈妈的钟爱。

### 软件:通过经期体温分析

近日搜索iTunes,共找到了176款与备孕相关的软件,而其中,有近三成是最近刚刚上架的。“您是否很希望怀孕成功?它能轻松帮您预测生理周期和排卵期,增加怀孕几率,记录每日基础体温,自动生成体温折线图,将您的每日体温和标准体温进行对比,让您在第一时间知道自己是否怀孕……”有记者发现,许多备孕软件都带有这些功能,如记录体温变化和经期,生成体温折线图,了解怀孕和基础体温知识等,是许多准妈妈心目中,帮助“好孕”的小助手。

记者发现,这些APP基本属于通俗易懂的软件。如目前下载量最大的“美柚”软件,可用QQ账号直接登录,设置最近一次月经开始时间、周期等问题,然后进入粉红色主界面,其显著位置是距离下次“大姨妈”的天数,以及是否处于安全期等,而点击“我的提醒”,可查看经期前后各注意事项,点击“健康分析”,可查看对已录入月经周期、体重、体温的专业分析。

### 专家:有一定科学性,但别盲从

这些备孕APP是否真的有效?据有关专家介绍,这些备孕软件的基础是月经周期,适用月经周期很规则的女性。“不过,即使是月经周期非常准确的女性,这种方法也不具有很高准确率。”临床中,运用月经周期计算出安全期来避孕的方式,是所有科学避孕方式中成功率最低的,大约只有80%,如果用这种方法来备孕,成功率大致也只有80%,甚至更低。“因为女性身体状况当天是否适合受孕,还受到其他很多外界因素影响,如自身心情也会成为影响因素。”

“而基础体温备孕功能则具有一定科学性。”专家说,因为正常育龄妇女的基础体温与月经周期一样,呈周期性变化,这种体温变化与排卵有关。在正常情况下,妇女在排卵前的基础体温较低,排卵后升高。当卵巢排卵后形成的黄体以及分泌较多的孕激素刺激了中枢神经的体温调节中枢,导致基础体温升高,并一直持续到下次月经来潮前才开始下降。但要强调的是,基础体温是指清晨起床后睁开眼睛,在静止状态下测量体温,一般不具有专业知识的女性很难正确采取,而利用这种温度变化曲线又是需要体温的零点几度的微小差别,因此这种方法的实际操作性并不强。

“目前备孕软件很多只存在于女性手机当中。如果女方紧张备孕,男方却继续抽烟喝酒、熬夜,不论软件再怎么计算,成功受孕的几率也不会高。”专家说,虽然这些备孕软件有一定科学性,但如果市民盲从,也不见得就能真正“好孕”。

### 抢孕 易造成扎堆生育风险

今年是广东实施“单独二胎”政策的第一年,不少计划生育第二个孩子的夫妇,女方年龄都已经超过35周岁,这些高龄产妇可能觉得年龄大了要抓紧怀孕。专家表示,孕育风险包括孕妇自身健康和胎儿健康风险。女方年龄已超过35岁的,与适龄生育女性相比,要承担更多的风险。因此,孕前检查不能忽视。

“单独二胎”政策实施初期,容易出现扎堆生育的现象,以致出现同龄儿童入托入园困难,高考难度加大,同龄大学生毕业就业压力加大等一系列远期效应,当年抢生“千禧宝宝”就出现了这样的情况。

### 食尚健康

### “再来一个”前 先食补养气血

## 中医推荐孕前调养汤方

广东“单独二胎”从3月27日起正式实施。很多妈妈赶紧着手调理身体,准备“再来一个”,但与此同时妈妈们因年龄偏大、生育能力下降、体质虚弱等问题担心会对孕育产生影响。如何在孕前调理好身体,确保自己和孩子的健康?专家称,调养气血最关键。

中医认为,女性以血为本,以气为用。“胚胎之始,赖血气以滋育。”意思是,气是孕育胚胎的基础,气虚血弱、气滞血瘀、血寒等均不易受孕。气虚不佳的人主要有面色苍白或蜡黄、少气懒言、疲乏无力、嗜睡、头晕、失眠、心慌、食欲不振、手足发麻发凉、月经期不规律、经量少、经色淡或暗有血块等表现。若准妈妈出现上述气血失调症状,可根据个人状况尝试以下介绍的几款孕前食补汤水进行调理。

### 花旗参红枣煲生鱼

材料:花旗参15g,红枣10枚(去核),生鱼1条,生姜2片,细盐少许。

方法:将花旗参、红枣、生姜放入瓦煲内,加入适量清水,先用猛火煲至水滚,再放入生鱼,继续用中火煲3小时左右,加入细盐调味,即可饮用。

【功效】补气血、健脾胃、清虚热、长肌肉。  
【适用】适用于气虚血弱、体质虚弱、精神疲乏、食欲不振、身体消瘦、阴虚火旺、失眠、口干、烦躁的人及适合病后、手术后调补身体。该汤补而不燥,尤为适合虚不受补的准妈妈。

### 淮杞花胶煲老鸽

材料:淮山15g,枸杞子15g,红枣4枚(去核),花胶2两,老鸽1只,生姜2片,细盐少许。

方法:先将花胶清水浸透发开,洗净,放入滚水中煲2个小时,沥干水备用。瓦煲内放入适量清水,先用猛火煲至水开,再加入上述材料,改用中火煲4小时左右,加盐即可饮用。

【功效】有健脾补血、润肤养颜的作用。  
【适用】适合体质虚弱、四肢无力、头晕眼花、心慌气短、面黄肌瘦、过早失去青春活力的女性,及用于产后调补身体。该汤可防止未老先衰,使皮肤丰润光滑,防止和减少皱纹出现。

### 白木耳滚猪肝

材料:白木耳15g,猪肝6两,红枣2枚(去核),生姜1片,细盐少许。

方法:先将白木耳清水浸透发开,洗净备用。瓦煲内放入适量清水,先用猛火煲至水开,然后加入白木耳、生姜、红枣,继续用中火煲1个小时左右,加入猪肝。等猪肝熟透,即可加盐调味饮用。

【功效】有补益身体、疏肝解郁、活血化淤的作用。  
【适用】适用于气滞血瘀、烦躁易怒、失眠、月经不调、经期腹痛、经色暗或有血块、有黑眼圈、面上出现黄褐斑或雀斑者。



### 头胎健康 生二胎也要孕前体检

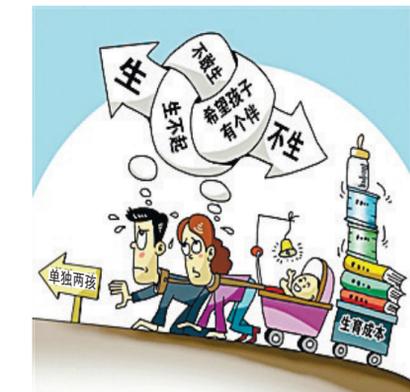
很多孕妇会有疑问:第一个宝宝非常健康,怀第二个孩子前为什么还要进行详细的体检呢?

专家表示,计划生育二胎的夫妇,特别是年龄偏大的夫妇,虽然第一个孩子非常健康,但计划怀孕第二个孩子时,因为两次生育间隔的时间比较长,在这段较长的时间内,夫妇双方的身体健康状况、生活方式、环境质量、工种和工作压力等都发生了变化,这些变化都直接或间接的影响第二胎孕育生长,所以在计划怀孕第二个孩子前非常有必要做一个比较全面的夫妇双方健康体检。

### 热议

## 实现两孩梦 周详计划很重要

广东调查:六成网友选择不生第二个孩子



### 孕妈攻略

## 注意! 牢记这个备孕时间表

专家提醒:健康妈妈再备孕 也要做体检

“怀孕前做体检,是必须做的事情,不是废话。”说到备孕二胎,某国内专家说的第一句便是“体检”,体检工作要在备孕前两个月至三个月内完成,且这项工作的对象是所有备孕妈妈。

“一些女性认为自己身体健康,无需做孕前体检,这个想法是错误的。”该专家说,有的女性看起来健康,实则患有疾病隐患,只有在排除了心脏病、糖尿病、高血压、免疫性疾病等病症之后,才可以安心怀孕。如果有一些影响胎儿发育的疾病,需要提前治疗。

### 子宫有疤痕 当心切口妊娠

因为难以忍受妊娠的疼痛,不少产妇头胎曾选择剖腹产。专家表示,子宫有疤痕的女性,

无论是曾经做过子宫手术还是剖宫产,在怀孩子时,需要特别留意。孕早期一定要做正规检查,排除切口妊娠和胎盘位置异常。“切口妊娠是受精卵在子宫切口处着床,有可能会撑开刀口,引发大出血。切口妊娠需尽早终止怀孕。”专家说,头胎是剖宫产的妈妈,需间隔两年后才能怀孕。至于生二胎选择自然分娩还是剖宫产,她表示最好先让医生评估一下。

### 一年四季都可备孕

虽然已经有省级媒体提出,现在可以怀二胎了,但不少有过生育经验的女性却不愿意在这个时候备孕。理由是春季病毒多,孕吐容易感染早产;春季情绪容易波动,会影响胎儿。刘

### 科学探索

## 大龄女性为二胎“备卵”,这靠谱吗?

专家:冻卵复苏率有九成,但普通人不宜尝试

“单独二胎”政策的放开,让不少女性面临做高龄产妇的问题。无论是为了事业推迟生育,还是环境所迫迫几年才能生二胎,这些女性都在烦恼同一个问题:几年后年龄大了,我的卵子还健康吗?

记者在采访中得知,不少有推迟生育需求的白领都盯上了“冷冻卵子”技术,希望通过高科技手段,给自己上一份生育“保险”。然而专家表示,卵子冷冻技术有着严格的适应症要求,普通人不宜尝试。

### 做冻卵有条件限制

随着都市生活节奏不断加快,晚婚晚育,忙于事业希望推迟生育的女性不断增多,不少黄金“剩女”们也希望给未来的生育上一份“保险”,需求的增大使得冷冻卵子技术越来越受关注。不少有需求的女性已经开始咨询“备卵”事宜。

然而,冷冻卵子并非人人可做。当前,非医疗目的冷冻卵子在国内并不允许。“国家对此有着严格的规定,首先要已婚的,其次还要符合人类辅助生殖技术适应症的人,才可以做试管婴儿以及一系列的胚胎冷冻、卵子冷冻等。”中

山大附属第六医院生殖医学中心副主任方丛表示,目前未婚大龄女子,或者健康已婚女性想要冷冻卵子,可以前往美国等国家冻卵。

### 冻卵复苏率有九成

据广东省妇幼保健院生殖中心主任刘风华介绍,卵子冷冻是辅助生殖技术领域前沿技术,其难度远远超过其他组织细胞的冷冻复苏技术。与精子及胚胎冷冻相同,“卵子冷冻”技术采用目前最先进的玻璃化快速冷冻方法,这种方法能在1秒钟之内将温度快速由37℃降低到零下196℃,卵子迅速成为玻璃化状态,能较好地避免卵子中产生冰晶破坏卵子结构,从而提高卵子的复苏率。

刘风华表示,目前解冻后卵子复苏率能达到90%以上。复苏后卵子再通过第二代“试管婴儿”技术可获得正常受精的胚胎,进而发育成胎儿。

### 建议最好自然生育

据了解,世界首例慢速卵子冷冻试管婴儿于1986年诞生。目前,全世界靠卵子冷冻技术出生的孩子仅数千例,在中国不足30例。据研

究报道,通过“卵子冷冻”孕育的婴儿和自然分娩的婴儿的先天性畸形率没有太大差异,但由于这些“宝宝”年龄都还不小,因此仍需要通过长期的跟踪观察才能了解此项技术的安全性。

“从医生的角度,还是希望那些想推迟生育的夫妻,尽快自然生育。”方丛表示,女子过了最佳生育年龄后,卵子质量会逐渐下降,因此从医学角度并不提倡晚育。

目前市场上有一些称能延缓更年期的保健品深受青睐,方丛表示想吃药推迟更年期到来并不靠谱。“什么时候绝经取决于卵子储备,一生有多少卵子是从出生就决定了的,除了多次生育的女性,因为怀孕期间排卵受到抑制,更年期会延后到来,除此之外药物并不能推迟更年期。”方丛说。

### 链接

### 精子也可冷冻储备

省精子库主任:一般面向需放化疗的病

人,健康人存精意义不大

除了冷冻卵子,精子也可以提前冷冻储存。有记者近日从广东省精子库获悉,该精子库提供存精服务,未婚及健康人群均可去冷冻。“但健康人冷冻的意义不大,这些服务主要针对的是今后需要放化疗的癌症病人。”广东省精子库主任唐立新说。

“健康人存精意义不大,而且会占用大量资源。目前全国的精子库都是供不应求的状态,还是希望更多健康人士来捐精而不是存精。”唐立新说,存精服务上限为5年,费用需一两万元,冷冻精子的平均复苏率在六成以上。

据介绍,与冷冻卵子不同,未婚及已婚健康男士均可存精。但存精者未婚时不能使用存精,必须是提供给存精者合法妻子使用。