

备孕“二胎”，你准备好了吗

□记者 魏应钦

近日，全面放开“二胎”政策引发市民的广泛关注。备孕“二胎”需要做哪些准备？和一胎生产需要间隔多久？一些符合条件并有再生打算的妈妈，特别是那些高龄的妈妈，都有着一肚子的问题。对此，记者采访了市妇幼保健院妇产一科副主任医师高歌。

生“二胎”最好在35岁以前

市民张女士今年37岁，得知全面放开“二胎”的消息后十分高兴，她早就盼着这一天了，不过她同时又担心自己年龄大了，生孩子的风险会大。

高歌说，曾经生过孩子的产妇在再次生产中发生重症或死亡等不良后果的比例要远高于第一次生孩子的

产妇，所以建议再次妊娠的妇女，一定要定期到医院进行孕前检查，有基础疾病的女性一定要找专业医生及时诊治。对于患有妊高征、高血压、心脑血管疾病和肾病等内科合并症的妇女来说，要把原发病控制得比较好后再考虑怀孕，特别是35岁以上的高龄妈妈，第二次妊娠前一定要做

产前检查，因为高龄产妇胎儿发育异常的概率相对更高。

“女性最佳的生育年龄是25至29岁，30岁以后女性生殖能力开始下降，35岁以后生殖能力直线下降。”高歌说，年龄与生育能力有直接关系，因此如果需要生“二胎”，最好在35岁以前。

剖宫产需间隔两年

对于生“二胎”和一胎宝宝的间隔，高歌说，如果第一次是顺产，一般来说，第二次妊娠3个月以后就可以了。如果第一次是剖宫产，第二次妊娠需要间隔两年以上。由于剖宫产术后子宫壁伤口在短期愈合不佳，胎儿的发育使子宫不断增大，子宫壁变薄，而手术伤口处是结缔组

织，缺乏弹力，新鲜的瘢痕在妊娠末期或分娩过程中容易胀破而造成腹腔大出血，甚至危及生命。

但需要注意的是，并不是说两胎相隔的时间越久越安全，剖宫产者如果超过6年，子宫切口的疤痕会逐渐变薄，肌纤维会变成结缔组织，张力变差，子宫破裂的可能性就会

增加，所以一般建议产妇在剖宫产后的2至6年内再生育，不宜隔得太久。

如果第一次怀孕的时候有一些特殊的情况，比如曾出现妊娠期糖尿病、早产、先兆流产、妊娠高血压等情况，那么第二次妊娠时需要更加小心。

备孕时不要擅自用药

高歌说，很多夫妻在怀孕早期可能还会吃一些孕妇忌服的药物，这会对胎儿发育造成非常严重的影响，所以从不采取避孕措施起，夫妻双方不能擅自用药。

“孕前夫妻双方要尽量避免接

触有毒、有辐射的物质。”据高歌介绍，除此之外，烟酒也是备孕的大忌，因为香烟中含有的焦油、尼古丁等有害物质可导致卵细胞缺乏能量而死亡。而父母在酗酒后造成的慢性酒精中毒，可使精子或卵细胞的

活力减弱，或发育异常，从而影响受精卵和胚胎的发育，使胎儿出现中枢神经系统功能失调和面部有不正常特征等多发畸形，还可导致胎儿心脏缺陷、手足畸形和智力低下等问题。

合理饮食，避免巨大儿

“现在有许多产妇备孕时不注意合理饮食，结果出现了巨大儿。”据高歌介绍，准备怀孕的女性要注意听从医生的建议，合理饮食，避免巨大儿。而且体重过重常伴发高血糖和高血脂，尤其年龄偏大的女性

可能发生内分泌异常，造成不孕，即使怀孕也易并发妊娠高血压及妊娠期糖尿病，有害母婴健康；不过需要注意的是，体重过轻，也易合并内分泌异常，造成不孕或发生流产，所以应在医生的建议下合理饮食，不要

自作主张。采访最后，高歌特别提醒广大市民，女性在准备怀孕前三个月和怀孕初期三个月时应服用叶酸，以防止胎儿脑神经管畸形等缺陷的发生。

导读

女性行经期不会受孕？

美国专家披露有关性安全、性健康十大认识误区

[C5]

百姓用药离质优价廉有多远

[C7]

