“单独”生两孩，这样备孕最健康

生育最好在35岁前，高龄妈妈体检一定不能疏忽 本报支招二胎备孕手册

本报11月26日讯 湖南“单独”二胎政策的具体实施方案还未出台，但长沙市计生委日前透露，长沙地区“单独”二胎出台的时间不会太久，有意向且符合条件的“单独”们可以开始着手备孕。

记者11月26日从湖南省妇幼保健院、长沙市妇幼保健院、长沙玛丽亚妇产医院等医院了解到，近日咨询二胎优生的女性增多，其中多半是高龄女性。专家建议，生育二胎最佳时间段为35岁前，35岁之后再生育需格外做好检查。

“30岁之前生育问题不大，35岁是个坎，35岁之后属于高龄产妇，就是更难的坎。”湖南省妇幼保健院产科唐雅兵主任医师表示，35岁以上的女性想再生育，最好到医院做相关的体检筛查，因为风险很大。母亲生育年龄大于30岁者，其孩子出生缺陷率为7.71%；生育年龄大于35岁者，缺陷率更高。其次，高龄初产妇的产程明显延长，滞产发生率、婴儿死亡率高。同时，妊娠中毒症、早产、早破水的发生率也明显增高。

唐雅兵医师举例，拿唐氏综合征的风险来看，35周岁以上的孕妇，发生唐氏综合征风险比例为1:288。

本报记者综合各院妇产专家意见，制定二胎备孕手册，给所有想优生优育的“单独”们参考。 ■三湘华声全媒体记者 李琪

政策连线

11月15日，《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》公布，提出“启动实施一方是独生子女的夫妇可生育两个孩子的政策”。

“单独”两孩政策适用于一方为独生子女的夫妇，是指本人没有同父同母、同父异母或同母异父的兄弟姐妹。启动实施“单独”两孩政策的时间，由各省（区、市）根据实际情况确定。

给高龄妈妈们的建议

长沙安贞妇产医院黄明慧院长表示，追生二胎高龄妈妈应该注意以下几个方面：

1、孕前，夫妻双方要进行身体检查。

2、更多关注血糖、血压等指标。高龄产妇易患妊娠合并心脏病、妊娠高血压综合征和妊娠期糖尿病等。由于孕妇体内的血容量比非孕期明显增加，心脏负担加重。原来就患有心脏病的孕妇很可能由于无法耐受而只得提前终止妊娠。

3、孕期保健要格外注意，要保证定期进行产前检查。

4、怀孕16-20周时，要进行唐氏筛查。

5、怀孕20周以后要做羊水穿刺。这项检查是正常的年轻孕妇不需要做的。这项检查可以直接获得染色体的数量，根据检查结果可以知道胎儿是否有异常。这项检查有0.5%的几率会导致流产。

6、孕前要提前3个月口服叶酸。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。

7、高龄产妇自然分娩的难度更大，需要提前做好准备。高龄孕妇剖宫产适应征较高，通常有90%的高龄产妇选择剖宫产。高龄产妇的骨盆比较坚硬，韧带和软产道组织弹性较小，子宫收缩力相应减弱，容易导致产程延长，甚至难产、胎儿产伤和窒息。

给高龄爸爸们的建议

虽然男性的生育周期比女性要长，但40多岁的高龄爸爸们也不能大意，长沙博大泌尿专科医院男性科专家陈华主任透露，这个阶段的男性容易患相关疾病，不但会影响生育能力，甚至影响再生育孩子的生长。所以，准备再生育爸爸们要保持良好的生理状态和心理状态。

1、及时治疗男科疾病

男性疾病会影响精子的生成、发育和活动能力。如果育前男性患有生殖器炎症、早泄等疾病，一定要及早治疗。

2、戒烟禁酒

吸烟、酗酒、吸毒可使精子质量下降。饮酒过度可使精子发生形态和活动度的改变，甚至会杀死精子，从而影响受孕和胚胎发育，使先天智力低下和畸形儿的发生率相对增高。准爸爸至少要在育前2-3个月就开始戒烟禁酒。

3、远离有害物质

许多化学、生物因素会使精子畸形或染色体异常，如各种油漆、甲醛、农药、部分洗涤剂、除草剂、麻醉药等均可致胎儿畸形，因此有育儿计划的准爸爸在一年之内要远离以上物质，并且推迟家庭装修计划。

4、降低辐射

辐射可增加精子的畸形率，降低精子数量和密度。男性平时应尽量减少与辐射源的接触，手机电话不要别在腰间或放在裤兜里，卧室内不要放置电脑等，办公室电脑换成液晶屏，不用电热毯，近期不要进行X射线照射。

5、把握好最佳生育年龄

年龄是生育的天敌，要想保证精子质量，爸爸们也要尽量把握生育年龄。

6、其他生活细节

男性育前要多吃一些锌含量高的食物，因为锌直接参与精子的生成与活动。牡蛎、牛肉、小米、花生、豆类、萝卜等含锌量较高；注意控制睾丸外周的温度，温度过高不利于精子生长；尽量避免长时间骑车、穿紧身牛仔裤、洗桑拿浴、蒸汽浴等。

健康支招

“新手”爸妈冬天很犯难 咋给新生宝宝洗澡

本报11月26日讯 这两天，家住长沙桔园小区的小周夫妇很发愁，怎么给家中才出生的孩子洗澡?立冬之后，很多家有初生宝宝的夫妻都有同样烦恼。长沙市中心医院产科主管护师唐红霞给新手爸妈们支些小招。

给新生儿洗澡时，浴霸不仅刺眼而且对整个浴室的温度没有直接的提升。建议使用电热油汀、电暖器、暖风机等，不仅安全，还能同时起到加热宝宝衣服的作用。

新手爸妈在冬天给新生儿洗澡时，应先将室温调节到28℃左右，澡盆内的水温度为40℃左右；水的多少，以将孩子放入澡盆后水能漫到胸部为宜；洗的过程中应托稳宝宝的头颈部；洗的过程中父母和孩子要进行目光和言语的交流和互动，可以配上轻快的儿童歌曲，或者由爸爸妈妈自己边洗边唱儿歌。

■三湘华声全媒体记者 李琪
通讯员 陈颖 朱文青

健康资讯

专家定点坐诊基层医院

本报11月26日讯 日前，湖南省人民医院对口支援长沙县第一人民医院授牌签约仪式在长沙县第一人民医院举行。湖南省人民医院扶持长沙县第一人民医院，支持其全面发展，为长沙县北部乡镇广大病患者提供更优质的医疗服务。魏基成夫妇助听器捐赠仪式也在签约授牌仪式现场进行，共100名长沙县老年人听力患者获得了价值10万余元的助听器。

■通讯员 伍庄

冬季也要防腮腺炎

腮腺炎虽然春季多发，但因冬季呼吸道容易感染，腮腺炎有一定的患病率，寒冬来临，市民应该引起高度重视，严防患病。

流行性腮腺炎是一种传染性很强的疾病，特别是儿童集中的幼儿园和学校、游乐园等公共场所。流行性腮腺炎病毒通过口水飞沫传播，该病预防主要为避免接触患者，包括避免接触患者的衣物等。加强主动免疫也是预防流行性腮腺炎的好办法。用腮腺炎减毒活疫苗免疫效果较好，但该疫苗不能用于孕妇、先天或获得性免疫低下者以及对鸡蛋白过敏者。一旦患病，应立即送医院治疗。

■湖南省儿童医院重症医学二科 郭琼

“尊品·优生活体验馆”长沙开馆

本报11月26日讯 有研究发现，人体所患疾病的60%～90%与压力有关，如何缓解压力，体验优质生活？日前，“尊品·优生活体验馆”在长沙开馆，“馆长”王拥娴女士表示，体验馆通过展出各种艺术展品，用精神粮食让市民体会优生活的意义。

■三湘华声全媒体记者 李琪