

# 备孕半年,他们患上“二胎焦虑症”

## 单独二孩政策出台,你准备好了吗? 专家建议:备孕前去医院进行生育力评估检查

“多梦、失眠、易怒,再这样下去要疯了”,李先生在微信圈里留言道。李先生向记者坦言,这一切都是从半年前开始备孕二胎开始的。

跟李先生有着同样遭遇的不在少数,记者在湖南省第一人民医院、长沙博大泌尿专科医院采访获悉,这是典型的“二胎焦虑症”。

2013年11月,国家放开“单独二孩”。数据显示,今年以来,前来咨询备孕二胎的人数明显增多。从我国开始执行计划生育的时间上推算,备孕二胎的家庭年龄层次都在35至40岁之间,已经失去了生育二胎的最佳时机,很多因为备孕半年不成功而患上“二胎焦虑症”。

■三湘华声全媒体记者 肖祖华 祝晓东

**【事件】**  
中年夫妻患上“二胎焦虑症”  
心理专家建议:调整心态,顺其自然

家住开福区伍家岭的刘先生是一家公司的高管,今年37岁,妻子32岁,有一个6岁的女儿,国家出台单独二孩政策后,刘先生和妻子彭女士刚好符合,夫妻双方商量决定再要一个小孩,但是备孕快半年了,彭女士的肚子还是没有动静。刘先生告诉记者,半年以来自己改掉了一些不良的生活习惯,坚持锻炼身体,现在每天都为这个事情发愁,经常出现失眠,

有时夫妻双方为了一点小事就吵架,已经严重影响到工作和家庭生活了。  
长沙芙蓉心理咨询中心咨询师陈颖表示,慢慢进入中年期,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,刘先生可能是患上了轻度的焦虑症。解决这种状况,主要是调整心态,放松心情,把生“二胎”的事情做到顺其自然从而缓解压力。

**【调查】**  
单独二孩政策出台,你准备好了吗?  
60%的人表示经济压力大

3月26日至28日,湖南省十二届人大常委会第八次会议上,《湖南省人大常委会关于调整完善生育政策的决议(草案)》将正式审议,湖南政策实行的时间或将揭晓。

新政即将正式实施,准备生二胎的你们真的准备好了吗?

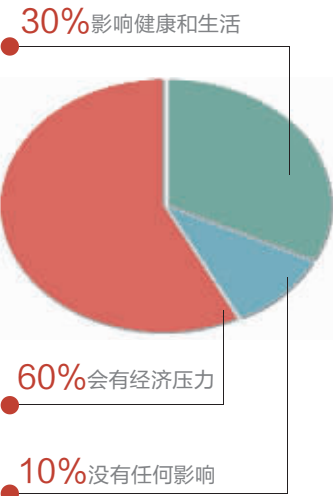
3月23日至26日,本报通过华声在线、长沙网、三湘都市报官方微博等渠道发布网络调查问卷,共收到回复1000余条。

记者统计发现,90%的人生二胎的目的是为孩子将来有个伴,10%的人是为养儿防老。

50%的人在近半年内是有生二胎的打算的,而且在生二胎问题上,夫妻双方也是达成一致的。但是,他们最担心的是年龄偏大,如何能顺利受孕并生下健康宝宝。

### 小调查

### 生二胎对你有何影响?



**【算账】**  
生二胎到底要花多少钱  
从生养到婚嫁支出百万不算多

“怀孩子只是个开始,养孩子才吃力。”考虑到经济压力大,符合生二胎的长沙市民童女士正犹豫要不要生二胎。

多养一个小孩到底要花多少钱?我们按照年龄段,仔细算算若生第二个孩子,从小到大主要的一些花费到底要多少。

#### 【从怀孕到生】

各种营养素2000元,买孕如装等大约花1000元,各种检查费用2000元,医院生产15000元。在一线城市基本要3万元以上,在二三线城市,至少要一万元以上。

#### 【0-3岁】

支出集中在生养和医疗,根据长沙市现有平均水平,此阶段宝宝每月平均花销2800元,共计约10万元。

#### 【幼儿园阶段】

支出集中在教育、照养和保险。按平均每月花销2500元,3年共计9万元。

#### 【9年义务教育和3年高中阶段】

学费、培优以及各种生活费用按照3.5万元/年计算,需要42万元。

#### 【高等教育阶段】

主要支出是生活和教育。此阶段按本科4年研究生3年共7年计算,现学费平均为6000元/年、生活费为12000元/年,总支出约12.6万元。

#### 【参加工作后】

一般家庭会为小孩储备一笔婚嫁、购房备用金,现平均为25万元。

因此将一个孩子养大直到他婚嫁,将支出100万元以上。

**【专家解读】**  
健康成“二胎焦虑症”最大因素

在本报发起的调查中,有超过五成二胎备孕者都有不同程度的焦虑症。

陈颖表示,“二胎焦虑症”的形成原因是多方面的。首先,备孕二胎者的年龄大多在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;另外,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。

据长沙博大泌尿专科医院资深男科专家陈华主任分析,生理上的健康成为“二胎焦虑症”的最大原因,他认为,精子是孕育成功的关键,要想成功生育二胎,男性朋友们要保护好精子的质量不受损害。调查显示,由于多种因素的影响,我国男性的精子质量在近几十年以来,都呈直线下降的趋势发展,加上“二胎”男性有很多已经错过了精子活跃期,使得男性“二胎”的孕育质量大打折扣。

陈华主任指出,在日常生活中,强大的生活压力使男性在不经意间养成很多的不良生活习惯,如吸烟酗酒、饮食不规律、常常熬夜加班、久坐等,容易引发精索静脉曲张。

曲张、性功能障碍、前列腺疾病等疾病,再加上雾霾、辐射、高温、环境污染等外在因素,破坏男性生精系统,使男性出现少精、弱精、无精、死精等现象,直接影响“二胎”的成功几率。

年龄问题也应该成为“单独二胎”男性需要注意的问题,统计显示,在符合“单独二孩”政策的男性群体中,有很多已经超过了35岁,这也就意味着生育“二孩”要面临一些风险。陈华主任在采访中强调,男性准备生育“二胎”的话,就要注意保护精子质量。应养成良好的生活习惯,在生活中注意规避上述问题。夫妻双方想要生育“二胎”的话,须早作打算早作检查,提前进行科学备孕,并做好生育力评估检查,一旦发现影响生育的问题,就要及早进行治疗。

长沙市开福区计生保健所相关负责人告诉记者,最近保健所也接待了一些咨询生育二胎的夫妇,基本上也是面临着心理和生理的同样问题。她表示在生育二胎前,夫妻双方最好都到医院做一次全面的身体检查,如有问题,要及时就医,等身体全面调理好后再去做怀孕的打算。

### 支招

#### 二胎妈妈如何开源节流

长沙市民李女士目前专职在家带两个孩子。由于家里的开支全靠丈夫一个人,她摸索出了不少省钱的法宝。

**不用尿不湿:**用棉布做尿片,不仅省钱,也干净些,每月可省200-300元。

**少买新衣服:**弟弟基本都是穿姐姐以前的旧衣服,一年可节约5000元左右。

**尽量喂母乳:**母乳营养又安全,每月节约600元-800元。

**网购多比价:**网店平均每种产品都比实体店便宜30%-50%。

### 互动

#### 想“二”一族,欢迎你来交流

前是福娃绕膝,天伦乐;后是经济负担,压力大;二胎,生还是不生是个问题,如果你也存在生不生二胎的纠结,如果你有备孕方面的健康疑问,欢迎您通过以下方式加入我们一起交流。将由长沙博大医院专家群为你解答相关健康问题。

热线:0731-88778877  
网址:www.boda0731.com  
微社区账号:1005379207@qq.com  
微信公众号:csboda2009



■漫画/陈琮元