

二胎全面放开！ 这5个“技术”问题 必须懂

□王宗



“二胎政策全面放开了！”尽管已经生过一次孩子，但当妈妈们准备孕育第二个宝贝时，还是会有诸多疑问和顾虑。下面，就让妇产科专家为大家逐一解除疑虑。

本期嘉宾 **杨慧霞**

中华医学会围产医学分会主任委员、北京大学第一医院妇产科主任

想生二胎的你，有下面这几个疑问吗？

疑问1： 生二胎年龄多大合适？

女性是否适合生育二胎主要受到两方面因素制约：一是身体状况，如果女性患有严重的慢性疾病，健康条件差，暂时不适合再生育。

二是要考虑年龄因素，一般医学上界定35岁以上为高龄，高龄女性怀孕，胎儿染色体异常风险增加，妊娠期并发症风险也会增加。不过，女性年龄并非是一个绝对的限制因素，一些40多岁的女性，如果身体健康，有强烈生育要求，也可以尝试。

建议孕前到医院做一次系统检查，妊娠期通过产前诊断（包括早孕期绒毛活检术或者妊娠中期羊膜腔穿刺术）排除胎儿染色体异常，孕期更要加强孕期检查和监测。

疑问2： 两次怀孕间隔多久比较合适？

妊娠间隔因人而异。如果前次妊娠是阴道分娩，建议母乳喂养结束后，月经量恢复正常再怀孕。临床上一些女性在哺乳期怀孕，如果身体状况允许，可以综合考虑家庭、工作等因素选择继续妊娠。

上次妊娠如果是剖腹产，一般认为两年以上再怀孕比较安全，以免因为瘢痕没有愈合好而出现危险。不过现在也有研究认为，如果剖腹产手术后恢复得很好，已经超过一年，再次妊娠子宫破裂等风险也比较低。

疑问3： 一胎剖腹产，二胎必须剖吗？

不一定。如果上次手术恢复得好，这次妊娠不存在任何剖腹产指征，还是有机会阴道分娩的。如果上一次剖腹产选择的是子宫体部的剖腹产，或虽然是子宫下段的剖腹产，但是术后恢复不好，术后有感染的情形等，阴道分娩的机会就小一些，需要医生根据情况评估。

疑问4： 头胎有先天性疾病能再生吗？

这要看上一次胎儿异常属于哪种情况，先天性疾病再次发生的机会取决于疾

病的种类。建议父母和头胎孩子进行相关检查，再根据具体情况由医生给出建议。

疑问5： 二胎怀孕、生产和一胎有何不同？

二胎妊娠应注意营养搭配，控制孕妇体重增长，以防胎儿长得过大。

高龄孕妇要适当增加产检次数，应该进行早孕期绒毛活检术或者中孕期羊水穿刺术，排除胎儿染色体疾患。

在生产方式的选择上，要根据胎儿和孕妇身体情况进行选择。一般来说，初产妇的产程比较长，从第一产程到第三产程要12个小时以上，但经产妇时间更短，发展较快，要及早去医院。

二胎产检留意这几项

很多二胎孕妇觉得已经有了经验，二胎产检可以不用那么在意。事实上，一般孕育二胎的女性要比一胎的年龄大，有的甚至是高危孕产妇，因此，在产检时，有些指标更应多留意。

一般医学上把35岁及以上的称为高龄孕产妇，怀二胎的孕妇基本都在此范围内，因此，要比一胎更重视产检。

糖尿病筛查

父母或直系亲属有糖尿病、孕前体重过重、多囊卵巢综合征、一胎有妊娠糖尿病等情况，二胎首次产检就应进行糖尿病筛查。没有高危因素也应在孕24周左右进行血糖筛查试验。

监测血压

高龄孕妇容易出现妊娠期高血压，最好家中常备血压计，每天同一时段监测一次，如果出现头痛、腿肿、血压升高等情况，尽快去医院。

超声检查

二胎孕妇在怀孕期间至少要做2~3次B超检查，不仅可了解胎儿的发育状况，确定能否自然分娩，还可排除严重畸形，例如心脏、脑结构畸形等。

胎心监护

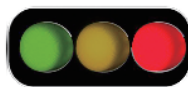
在怀孕的最后1个月，二胎孕妇要特别注意胎动情况，有条件者应每周做1次胎心监护，以了解胎儿的情况。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com

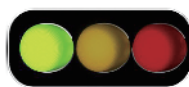


健康红绿灯

红灯



绿灯



红萝卜白萝卜 不宜同吃

白萝卜中的维生素C含量极高，但红萝卜中却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素，它会破坏白萝卜中的维生素C。一旦红萝卜配合，白萝卜中的维生素C就会丧失殆尽。不仅如此，在与含维生素C的蔬菜配合烹调时，红萝卜都充当了破坏者的角色。还有南瓜等也含有类似红萝卜的分解酵素。



常吃方便面 易造健康隐患

英国《每日邮报》刊登的最新研究发现，每周吃两袋或两袋以上方便面的人，会给健康造成隐患，容易导致心血管、肾脏及代谢系统异常，尤其是高血压、心脏病、中风、糖尿病等，而女性更容易中招。

一包方便面中含有20多种添加剂，其中磷酸盐较常见。欧洲食品安全局评估称，人体摄入磷酸盐过多，会使体内的钙无法充分利用，容易引起骨折、牙齿脱落和骨骼变形。



未熟透的水果 别马上冷藏

尚未熟透、无法立即食用的水果也不要马上冷藏，否则会变成俗称“哑巴”的状态，即水果会因为低温寒害而持续处于未熟状态，就算移至室温，也很快就会腐败。

以酪梨为例，要等到外皮转为黑色才是成熟，如果在绿皮时就放冰箱，它不会再熟透，之后移至室温“补救”，口感会变差且很快就会腐烂变质。



晚上喝蜂蜜 有助睡眠

中医有句话：“朝朝盐水，晚晚蜜汤”。说的意思是：每天早起空腹喝淡盐水，每天晚上睡前喝蜂蜜水。蜂蜜中的葡萄糖、维生素可以调节神经系统功能，缓解神经紧张，促进睡眠，而且没有任何副作用。睡前一杯蜂蜜水，对舒缓情绪，提高睡眠质量有不错的促进作用。但是睡前喝蜂蜜水会让血糖快速提高以及增加血液的黏稠度，中老年人和血脂异常者并不适合在睡前喝蜂蜜水。



醋泡姜 养胃减肥防脱发

醋泡姜是一种养生的方法，醋泡姜具有养胃、减肥、防脱发，防止慢性病，提升人体阳气的功效。吃姜时加醋是很好的养生方法。因为酸味儿是收敛的，于是姜宣发的力量便收敛进去了，姜性由此变得平和起来，也没有姜的一大股辣味儿了。醋是直接走肝经的，肝遇到酸就会收敛，这时姜的升发功能也入到肝里，收中有发，能提升肝阳之气。



西红柿辣椒 治高血压

都知道1+1=2，那么把两种食物组合搭配在一起食用，是不是会获得两种功效呢？那不一定，要看你会不会搭配，搭配对了，效果惊人，比如西红柿配辣椒，每天250毫升西红柿汁加1茶匙辣椒可防治高血压。由于辣椒中的辣椒素、西红柿中富含的番茄红素和钾，有益清除体内自由基，可达到降低血压的目的。