

人口专家解读上海计生新政
 (详见 B2 版)
 单独夫妇生二孩需准备事项
 (详见 B3、B4 版)
 准妈妈们必须走出营养误区
 (详见 B5 版)
 上海“星级医院”探访之一
 (详见 B6 版)

本报科教卫部、体育部、副刊部、事业发展部、视觉部 主编 | 第 12 期 2014 年 3 月 3 日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳

将优生优育知识传递给更多市民

——新民健康大讲堂聚焦“单独两孩”新政与科学育儿



打造健康之城
 惠及市民百姓

- 主题: “单独两孩”新政与科学育儿
- 时间: 2月27日(14:00至16:00)
- 地点: 国际和平妇幼保健院

“单独两孩”的新政终于在上海落地, 社会上有很多议论和想法, 大家都很关心政策怎么执行? 什么时候适合生两孩? 孕前有哪些准备? 营养要注意些什么? 要做哪些检查? 围绕一系列热门话题, 新民健康大讲堂来到了被市民亲切地称为“国妇婴”的上海交通大学附属国际和平妇幼保健院, 将优生优育的理念和知识传递给更多市民。

“单独两孩”增加了市民选择权

彭希哲教授是上海人口生育政策研究的权威学者, 两孩政策出台的背景是什么? 为什么要出台? 会给上海带来哪些变化? 将来可以放开二胎吗? 两孩政策落地后, 并不是所有人都知其所以然, 彭希哲教授的幻灯片, 以饼状图、图表、柱状图、变化曲线等多种方式, 向在座的准妈妈和基层计生工作人员一一解读。

彭教授认为, 上海人口总量持续增长, 外来人口已占上海总人口的 40%, 其中近 90% 是劳动年龄人口, “人口迁移, 特别是年轻人口的迁入, 已经有效延缓了上海常住人口的老龄化趋势, 为上海提供了大量的劳动力资源; 缓解了实有人口总体的抚养负担, 上海的总抚养比处在一个非常低的水平。”

因此, 单独两孩政策可以对上海在未来几年户籍人口老龄化的快速发展有减速作用, 但不可能根本扭转, 对 20 年以后的劳动力供给和抚养系数的稳定发挥积极作用。同时, 单独两孩政策将使得上海人口在生育和家庭方面有更多的选择权, 提升家庭防止风险、抚育子女、赡养老人等的能力, 为人口生育政策的进一步完善提供经验。

孕前做好身体心理双重准备

在政策解读完毕后, 本期健康大讲堂进入了听众们最为关心的部分, 那就是怎么生二孩? 生二孩怎么做好准备? 怎么生育一个健康的二孩? 程蔚蔚教授、顾蔚蓉医生先后登台, 从各自专业领域, 分门别类地将科学育儿知识介绍给大家。

程蔚蔚教授认为, 在生育二孩前, 首先要做好健康上的准备, “生二胎要看夫妇的健康状况, 随着年龄的增加, 以及生活、工作环境的变化, 有毒、有害物质的摄入, 都可能导致一些疾病的发生。如果长期服用一些药物, 这些药物对怀孕和胎儿会不会有影响? 怀孕以后, 对于孕妇本身的疾病会不会有影响? 怀孕了会不会加重这些病情? 这些都是身体健康方面的考虑。”

心理同样是重要的准备, 有的准妈妈在门诊就会跟医生抱怨: “我不是要想生, 是家里人要我生。”这样的心理历经整个怀孕期, 心情能愉快吗? 如果孕妇的心情一直不愉快, 后面很多问题会发生, “无论是抑郁症, 以及孩子健康, 与母亲的心理都有关系, 所以整个准备过程当中, 心理的准备也是非常重要的, 只有夫妇两个把各方面的问题分析清楚, 还有双方父母支持, 家庭关系和谐、有共识, 在这样的环境下来怀孕更好。”

最晚提前三个月进入孕前保健

二胎隔多久生才好? 顾蔚蓉医生建议: “隔多久生二胎比较好, 这必须根据以往的生

育史来决定, 同时, 生二胎前, 要做好孕前保健。”

如果前一次是顺产, 一般来说, 哺乳期结束以后就可能受孕, 最好是一年后再次怀孕。“有些妈妈在哺乳期发现又怀孕了, 从医生角度来说, 无论是子宫的修复, 还是孕妇本身的心理接受程度、家庭计划, 顺产最好也要在一年后再次考虑再次受孕。”

如果上一胎是剖宫产, 医生建议, 应该在两年左右子宫疤痕修复好以后再考虑怀孕, 这个指的两年, 通常指普通子宫下端横切口的剖腹产, 如果是纵切口的话, 伤口愈合复原可能更久。有的育龄妇女询问, 流产做了之后, 大概多长时间能够再生? 一般来说, 至少要等三个月, 子宫内膜修复, 来过两三次正常月经之后, 才能考虑怀孕。

孕前的检查是生育前的重要检查, 每一家专科医院都开设了孕前门诊, 究竟什么时候应该去检查? 下一个月准备怀孕, 这个月才去行吗? 顾蔚蓉医生表示: “这可不, 我们要求在怀孕之前的三到六个月, 就要到医生那里去报到一下, 而且要把你的先生也带过去。”有的准妈妈和医生说: “我们公司里面每年都体检, 厚厚一本都看不懂, 项目非常齐全, 还要做检查吗?”

实际上, 孕前检查的内容和一般体检有区别。除了常规检查之外, 作为女方来讲, 还要做妇科的专项检查, 了解受孕的子宫复健情况。除此以外, 还包括优生的相关检查, 乳腺、口腔检查, 因为牙周炎会增加早产和流产的概率。乳腺也是女性的重要器官, 随着妊娠, 雌激素增加非常明显, 这对乳腺癌就是一个不好的刺激, 有的孕妇孕周时间已经很长, 洗澡的时候碰到乳腺包块, 检查后发现有乳腺瘤晚期。

孕期应该多吃蔬菜少吃水果

女人都想要健康苗条, 可是, 营养医学专家邵玉芬教授告诫说: “准备怀孕的妈妈要注意, 在怀孕以前, 营养方面要做好准备, 要有一定的体重, 不能太瘦, 土肥苗壮, 孩子才会健康发育和成长。”因此, 准备怀孕之前不仅不能减肥, 还要注意营养的补充。

铁质是人类的必需营养素, 怀孕之后, 准妈妈更需要补充足够的铁质, 帮助胎儿健康成长。女性每天必须从食物中摄取 15 毫克的铁质, 怀孕后期至产后哺乳期间, 铁质的摄入量应比孕前增加 30 毫克。怀孕后机体对铁的吸收率降低, 如果补充不够孕妇会患缺铁性贫血, 可以适量吃动物内脏、瘦肉、蛋黄、海带、紫菜、木耳、香菇、猪血、坚果等。

有的妇女在孕早期呕吐厉害, 家里人就是做一点汤汤水水, 让她能吃得进, 其实这么做并不正确。汤水吃进去, 她的胃马上就反射性收缩, 容易呕吐, 应进食一些干的食物, 容易消化。

有的孕妇饭也不吃, 稀饭也不吃, 面包也不吃, 事实上, 如果没有从碳水化合物当中产生的能量, 非常容易低血糖。有的人拿水果代替蔬菜, 认为这样可以补充糖分, 实际上, 这么做也是不可取的。因为水果里的糖是双糖跟单糖, 容易导致血糖增高, 患上妊娠期糖尿病。邵教授建议: “鼓励妈妈多吃蔬菜少吃水果, 因为水果里面有很多单糖。”

本报记者 金恒 马丹 易蓉



彭希哲主任



程蔚蔚主任



顾蔚蓉主任



邵玉芬主任



新民健康大讲堂将优生优育的理念和知识传递给更多市民 本版图片本报记者 陈梦泽 摄

主办单位 市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社
 承办单位 国际和平妇幼保健院、市健康教育所、上海东方宣教中心
 支持单位 上海农商银行、上海医药卫生行风建设促进会
 鸣谢单位 徐汇区卫生和计划生育委员会、天平路街道、徐家汇街道