

十二生肖轮流转,今年是龙年。中华民族是一个崇拜龙的民族,龙象征着吉祥与力量,因此,赶着抢生龙宝宝的大有人在。不过,专家认为,刚结婚的夫妻不宜在蜜月旅行期间赶着“造人”,希望夫妻双方能够有计划地怀孕,做好充足的优生优育准备,毕竟,生一个健康的宝宝比什么都重要!

给抢生龙宝宝的夫妻 提个醒

提醒 1

蜜月旅行,不提倡造人

新婚蜜月,浓情蜜意,很多人觉得这个时刻很适合造人,以为只要关注妻子的排卵期,同房就会怀孕。事实并非如此。

广州医学院第三附属医院妇产科主任李映桃称,蜜月期间舟车劳顿,对异地生活环境不熟悉,加上精神紧张、气候变化等因素,均可造成女性内分泌紊乱,导致月经失调,“排卵期”不排卵,因而无法“一击就中”。所以,并不提倡在蜜月旅行造人。

而且,从身体条件而言,夫妻双方因为筹备

及举办婚礼、布置新居等大小事务,身心较为疲惫,再加上旅途辛劳,饮食不规律等,容易患上呼吸道或肠道疾病,此时怀孕也许会影响胎儿健康。

李映桃说,如果在早孕期感染病毒,比如风疹,可能导致胎儿先天性心脏病、神经性耳聋、智力障碍等。如果妊娠早期孕妇患了严重感冒,还可引起胎儿唇裂。早孕期孕妇发高烧会损伤胎儿大脑,造成出生后小儿智力低下。可以说,从优生角度讲,新婚蜜月期不宜受孕。

提醒 2

计划怀孕,造人前最好做孕检

计划怀孕?这种事情在临床上并不常见。据广州市妇女儿童医疗中心产前诊断中心副主任李东至介绍,来门诊咨询的孕妇有一半是意外妊娠,也就是说,对于很多夫妇来说,怀孕完全是一个“意外事件”。

从优生角度讲,李主任建议,女性在怀孕前1个月到怀孕后3个月,每天要口服0.4毫克的叶酸增补剂,这有助于预防胎儿神经管畸形的发生。同时,女性还应该抛弃所有的不良生活习惯,不吸烟、不喝酒,保持心情舒畅,生活起居要有规律,避免过度劳累。特别要强调的是,要避免接触生活及职业环境中的有毒有害物质(比如放射线、铅、汞、苯、砷、农药等),最好能避免密切接触宠物。

李东至指出,夫妻在准备怀孕前应做好心理、生理及生活上的准备,并且建议做一个全面的孕前检查,包括常规的一般检查、优生遗传检查和特殊检查(如果有一方患有某些疾病,比如肝炎、甲亢、糖尿病、肺结核、癫痫等,还需要做相关的特殊检查)。

这里要着重强调优生遗传方面的检查,如果怀疑或已知某种遗传病,比如地中海贫血,或者本身有过自然流产、畸胎、死胎等不良生育史,或有物理、化学、生物等不良致畸因素接触史的夫妻要进行相关检查。

1.地中海贫血:如果夫妻双方有同一类型地贫,会有生育重型地贫儿的风险。

2.致畸五项:风疹病毒、巨细胞病毒、弓形虫、单纯疱疹病毒、B19病毒为常见的可导致胎儿畸形的病毒,俗称“致畸五项”。

3.染色体检查:染色体异常可以导致不孕不育、自然流产、胎儿畸形、智力低下、死胎等。

4.三抗:精子抗体、抗子宫内抗体、抗心磷脂抗体,其阳性可导致不孕和流产。

5.封闭抗体:与自然流产有关。

6.男性精液分析:针对男性精子质量的检查。

专家强调,新婚或者打算怀孕的夫妇双方必须及早进行地贫筛查(抽血检查)。

一般来说,轻型地中海贫血患者没有任何症状,或仅仅有轻微贫血,所以又叫地贫基因携带者,一般不需要接受治疗。如果不经过验血,大多数地贫基因携带者都不会知道自己带有这种遗传基因。李东至说,夫妇双方如果属于同一类型(α 或 β 地贫)地中海贫血患者,便有1/4机会生下重型地贫患者。因此,这样的夫妇有必要接受产前诊断。

专家指出,在怀孕11~12周时做绒毛穿刺或在怀孕14周进行羊水穿刺获得胎儿组织(绒毛或羊水),可以进行地贫基因检测,这种方法准确率达99%以上。

提醒 3

产检一步步走,发现问题早处理

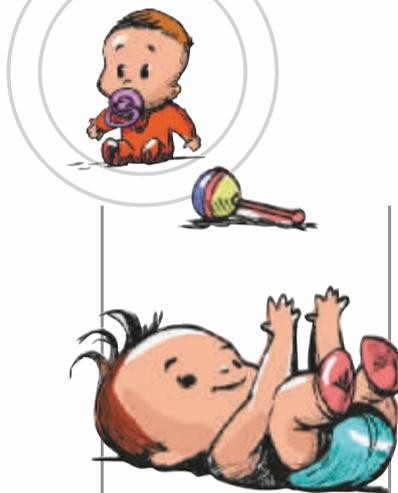
一旦确诊怀孕,孕妇就应该在停经16周后定期到医院进行产检。李东至说,产检包括两项内容:一方面观察胎儿的发育情况,另一方面监测孕妇的身体状况。

这几年来,出生缺陷的绝对数字逐年上升,这就更加凸显产检的重要性。李东至说,怀孕期间如果注意产检,可以在很大程度上避免先天缺陷宝宝的出生。

李东至指出,产检通常情况下要做3次B超:第一次在怀孕11~13周的时候,通过B超检查胎儿颈项厚度,这次检查可以大致上筛查肢体有无畸形、腹壁有无缺损以及脊椎弯曲的情况;第二次在20~24周,这次则可以检查出先天性心

脏病、唇腭裂、四肢畸形、脑积水、足内翻、上消化道梗阻等;最后一次是在28~32周,这次是将上述两次没检查出来的再进行补查。经过这三次详细的检查,可以减少很多先天缺陷宝宝的出生。

每个人都有可能怀上唐氏综合征的孩子,尤其是35岁以上的高龄孕妇。广州市妇女儿童中心一年有近4万名孕妇做唐氏筛查,其中去年大约有5260例因查出怀了唐氏宝宝而做了流产。一般来说,在怀孕11~12周就可以做唐氏综合征的筛查,早期诊断、早期处理,可减少对母亲的创伤,如果等到肚子鼓起来,有了胎动再处理的话,对母亲身心影响甚大。



扎堆生仔 麻烦在后头

这年头,好事都喜欢扎堆,放假扎堆,旅游扎堆,就连生孩子也要扎堆。今年是龙年,从2012年1月23日开始至2013年2月9日结束,全年384天,并且龙年两头都有立春,堪称“双春年”(明年农历蛇年无春)。民间流传着“双春年适宜婚嫁,恋爱结婚生子,诸事大吉”的说法,因此,新春刚至,“龙年赶生婴儿潮”便风生水起。

属相之说在民间也甚为流行。龙在十二生肖中代表天子及尊贵。所以,生男孩是小龙子,生女孩是小龙女,让人觉得今年生的宝宝不是聪明就是尊贵。

然而,目前家长只想到了生龙宝宝,图个好兆头,却没想到扎堆生仔的麻烦在后头:比如产科床位紧缺;月嫂的行情看涨,今年月嫂的工资据说已飙升到每月4000元,还得抢订,实在是火爆得很;等将来,在龙年出生的孩子,入幼儿园、入学的学位也会异常紧张,竞争激烈,挤破头费尽心……估计到那时候才会明白,扎堆生仔是一个错误!

其实,早已有前车之鉴,世纪宝宝和金猪宝宝就是教训。

孕期热点解惑

“一人吃,两人补” 孕妇要多吃补品?

孕期饮食在“多样化”的前提下,还要注意不可偏食。很多孕妇容易便秘,这是因为纤维素摄入不足,也就是说蔬菜水果吃得不够。因此,专家提醒准妈妈,饮食上一定要均衡,切不可一味进食高蛋白、高脂肪的食物而忽视了蔬果类。

另外,孕妇并不是吃得越高级越好,盲目进补、摄入超过标准的营养,不仅会增加母体的代谢负担,还容易引起肥胖,为产后恢复体形带来困难。更为麻烦的是,如果胎儿发育过快,还会长成巨大胎(超过8斤),这些孩子出生后容易出现低血糖、低血钙等异常情况。

怀孕后皮肤为何变粗糙?

怀孕后,有的孕妇因为饮食不佳,摄入维生素A减少,就会造成皮肤粗糙的现象。如果不及及时补充适量的维生素A,还会让孕妇患上夜盲症,甚至会引发胎儿眼睛发育畸形。所以,孕妇要注意适量进食含有维生素A的食物,比如胡萝卜、红薯、苋菜、卷心菜、西红柿、菠菜等,也可以在医生的指导下口服鱼肝油。

怀孕后为何总是腿抽筋?

小腿抽筋是妊娠中晚期孕妇常见的症状,这往往是缺钙所致,所以,孕妇应该坚持补钙,多吃一些含钙的食物,比如海带、豆制品、虾皮等,也可以吃钙片。为了便于钙的吸收,也要摄入含维生素D多的食物,比如肝脏、蛋黄等,孕妇还要多晒太阳,这样可以通过自身合成维生素D。

孕妇为何不能养宠物?

孕妇最好不要养猫狗等宠物,因为猫狗跟主人很亲近,喜欢舔主人,而它们的舌头上有一种叫做弓形虫的寄生虫,很容易通过孕妇感染胎儿,导致胎儿畸形。

·相关链接·

生龙仔龙女的明星们

2011年,许多明星步入婚姻殿堂。而龙年又是好年份,他们中的很多人都纷纷造人,在2012年喜添龙宝宝。

李念:1月生龙女

1月25日上午,李念通过微博向大家宣布顺利产下女儿,成为娱乐圈第一个生得龙宝宝的星妈。

小S:4月生“老三”

2006年和2007年相继生下两个女儿之后,在去年9月,小S又自爆怀了第三胎,并公开承认第三胎仍是女儿,预产期大约在4月。在最近一次产检中,医师表示小S腹中胎儿发育良好。小S则说,“许老三”一定会像她本人一样幸福,因为有两个姐姐的照顾。

刘德华:6月份将迎小龙女

刘家喜已经不再是新闻了。大年初二,过了“3个月忌讳期”的刘德华在“华仔天地”与上千名粉丝团成员拜年时,笑容灿烂地大方宣布:“孩子应该是女孩,预计将在今年6月份诞生。”他还故作神秘地表示这个消息只与现场的粉丝们分享,惹来大家的一片恭喜。(据《羊城晚报》)

