

我区已有65对“单独”夫妇领取了二孩生育证,生育二孩需要注意什么?

全面身体检查,助你好“孕”

□记者 李盼

自我省单独二孩政策出台后,不少符合条件的夫妇纷纷着手做怀孕的准备。从我区情况看,截至目前,已有85对“单独”夫妇递交了二孩生育申请,区人口计生委已为65对“单独”夫妇办理了二孩生育证,再生育妇女年龄多在30—35岁。

生育二孩需要注意哪些问题?头胎剖宫产,生二孩时能顺产吗?哪些人不适合生育二孩?就此问题,7月11日,记者采访了区人口计生委相关负责人及市人民医院产科主任医师任彩红。

孕前优生健康检查很有必要

第一次怀孕时,已经做过孕前检查了,再次怀孕还用检查吗?可能不少打算生二孩的女性都有这样的疑问。区人口计生委科技股股长穆赛楠建议,为了孕育出健康的宝宝,打算生育二孩的夫妻要做孕前优生健康检查。

孕前优生健康检查最好在怀孕前半年内进行,根据检查结果,医生会判断夫妻是否适合怀孕,并根据夫妻双方的特点提供孕期保健指导,还会出具一份风险评估告知书,告知夫妇在怀孕、生产期间存在的风险,这些无论是对初次怀孕还是打算再次怀孕的夫妇都很有必要。

第一胎为剖宫产

再次怀孕前要咨询医生

第一胎选择了剖宫产,再次生产时可以顺产吗?任彩红称,第一胎是剖宫产的女性打算再次怀孕前,一定要去医院做彩超等相关检查。根据腹部疤痕的厚薄程度,医生会确定是否适合再次妊娠。否则,易造成疤痕处妊娠,进而导致流产、大出血、子宫切除等严重后果。比起第一胎为顺产的女性,剖宫产女性在第二次怀孕期间,一定要注意保健,如果发生腹痛、出血等情况,一定要及时就医。

从理论上讲,第一胎为剖宫产的女性再次生产时可以顺产,但由于这类女性腹部存在疤痕,在顺产过程中易导致子宫破裂等问题,因此建议产前做相关检查,听取医生的建议后再决定是选择剖宫产还是顺产。



资料图片

高龄妇女孕前要检查身体各项指标

打算生育二孩的夫妻越年轻越好,这是因为高龄夫妇年龄大,卵子、精子质量都较差,再次怀孕易导致胚胎停止发育、胎儿畸形,引起产妇产后出血等一系列并发症,对母婴的健康易造成较大损害。

打算生育二孩的高龄妇女孕前一定要咨询医生,看月经以及身体其他各项指标是否正常。要根据医生的建议,及时调整身体。此外,为避免患上产后抑郁症,打算生育二孩的妇女,尤其是高龄妇女,在孕前、孕中、孕后都要保持愉悦的心情。产妇一旦患上抑郁症,家人要及时进行心理疏导,给产妇最大的关怀,严重时建议咨询医生。

最佳受孕时间为排卵后36个小时内

由于环境、心理等诸多因素的影响,现代人不孕、不育的比例越来越高。任彩红建议,打算怀孕的夫妇要顺其自然,不可急躁。女性最佳受孕时间为排卵后36个小时内。一些月经周期不正常的女性或不知道自己排卵期的女性,可去药房购买排卵试纸,或进行B超检测,了解自己的排卵期,进而提高受孕几率。

要想做到优孕、优生,打算生育二孩

的夫妇还要注意以下事项:

在受孕前3—12个月,夫妻双方都应保持健康的身体,选择7—9月受孕,到第二年4—6月分娩最为适宜。

孕妇应多吃菠菜、核桃、鱼肉、奶制品、蘑菇等食物,增加营养。

孕妇要注意适当运动和休息,不可从事重体力劳动,保证8小时睡眠和左侧卧的睡姿。

要预防各种传染病,避免接触放射线及有害物质,谨慎用药,少喝茶及咖啡因饮料。

孕前3个月及产后3个月,孕妇都要补充足够的叶酸,还要定期到医院做围产期保健。

另外,身体条件差、有严重内外科并发症(严重贫血、高血压、糖尿病、心脏病等)的妇女不宜生育二孩,否则会加重病情,给母婴带来风险。



海市蜃楼,美!



7月14日下午,许昌市区西北方出现了一片连绵山峰的轮廓。市气象局专家王明学说,出现这一情况的主要原因跟当日下雨有关,“按正常温度分布的、看不到的景象,可能在一个特殊温度分布的状态下就能看到了。远处的景物通过‘超折射现象’,像抛物线一样,从远处折射过来。”王明学称,海市蜃楼一般出现在海上或者沙漠等特殊气候的地方,在许昌地区非常罕见。

王明学强调说,雨后看见的远方山景,有别于雨后能见度提高而看见的实景。7月14日下午的山景其实是一种“超折射”后的虚景。这也是海市蜃楼的一种,只是不如平时大家印象里出现在海面或沙漠的海市蜃楼那样典型。

侯聪 牛原 摄

便民服务

魏都区为民服务热线:

3112345

区长信箱:

www.weidu.gov.cn

《今日魏都》热线电话:

3361234

魏都网网址:

www.weidunet.cn

魏都网电话:

2659369

社区情报站

市少儿图书馆活动不断

7月14日—8月20日,市少儿图书馆将举办“教你一招”文化志愿者培训及展演、“志愿服务,锻炼自我—我是图书管理员”招募与培训活动。

红月·新三院院庆

7月19日8:00—15:00,许昌红月医院将分别在该院和市第三人民医院两个院部同时举行大型义诊和优惠活动。

养生豆腐



资料图片

□记者 付家宝

本期《家庭美味》,文峰阁酒楼厨师长孙士杰将为大家推荐一道做法简单、口味醇香的养生豆腐,有时间的话快来试试吧。

主料:豆腐500克。

配料:葱花、姜片、八角适量。

调料:盐、味精、油。

做法:将洗好的豆腐用手掰成棋子大小不规则的豆腐块儿,这样使豆腐入味儿更快。

净锅上火,将100克食用油倒入锅中,待油微热后下入少许面粉。

立即倒入500克水将面粉搅匀,下入掰好的豆腐以及葱花、姜片、八角。

调至大火,待水沸腾后依次放入适量的盐、味精。

调至中火,再煮一分钟,待汤煮至浓白后即可,还可根据个人口味放些香菜等。

这道养生豆腐既可以当菜吃,也可以当汤喝。盛夏来一碗,补益清热、生津止渴,还能清洁肠胃哦。

