



国家卫生计生委计划生育家庭发展司推荐
国内第一部单独两孩孕产育保健指南

15 位一线妇幼保健专家精心编写

265 个问答助您“再生一个”健康“二宝”

主 编 程利南

副主编 巫 茜 车 焱



上海市人口和家庭计划指导服务中心

组编



再生一个， 你准备好了吗

单独两孩孕产育宝典

上海科学技术出版社



国家卫生计生委计划生育家庭发展司推荐
国内第一部单独两孩孕产育保健指南

15位一线妇幼保健专家精心编写

265个问答助您“再生一个”健康“二宝”

主 编 程利南

副主编 巫 茜 车 焱



上海市人口和家庭计划指导服务中心

组编

再生一个， 你准备好了吗

单独两孩孕产育宝典

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

再生一个,你准备好了吗:单独两孩孕产育宝典/程利南主编;上海市人口和家庭计划指导服务中心组编. —上海:上海科学技术出版社,2014.8

ISBN 978-7-5478-2334-7

I. ①再… II. ①程… ②上… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②产褥期-妇幼保健-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第167535号

内容提要

本书共分八个部分,对当前正在实施的“单独两孩”政策作了及时解读,本着优生优育的目的,对单独两孩的孕前准备(包括妈妈们及家庭成员的心理困惑及医学准备)、孕产期保健和相关妇产科常见病防治、新生儿与婴幼儿母乳喂养及家庭早教要点等内容作了重点介绍。

一册在手,让您轻松实现“再生一个”的良好心愿,快快乐乐怀孕,顺顺利利养育一个健康的“单独二宝”!

再生一个,你准备好了吗——单独两孩孕产育宝典

主编 程利南

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 11 字数 100千字

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2334-7/R·781

定价:28.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,请向工厂联系调换

序 一



20 世纪 70 年代以来，为控制人口过快增长，提高人口素质，我国全面推行计划生育，将计划生育确立为基本国策，并随着人口与经济、社会发展形势变化不断完善。实践证明，国家实行的计划生育政策有效地控制了人口过快增长的势头，缓解了人口对资源，环境的压力，促进了经济增长和社会进步。

随着人口形势的发展变化，国家在普遍实行双方均为独生子女的夫妇可生育两个孩子政策的基础上，启动实施了一方是独生子女的夫妇可生育两个孩子的政策。2013 年 11 月，党的十八届三中全会决定启动实施“单独两孩”政策，会议通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》提出：“坚持计划生育的基本国策，启动实施一方是独生子女的夫妇可生育两个孩子的政策，逐步调整完善生育政策，促进人口长期均衡发展。”这是我国进入 21 世纪以来生育政策的重大调整完善，是国家人口发展的重要战略决策。各地纷纷制定实施细则，落实“单独两孩”的生育政策。

实施“单独两孩”政策具有重要意义。一是有利于保持合理的劳动力规模，延缓人口老龄化速度，促进经济持续健康发展，为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”创造良好的人口环境；二是有利于逐步实现国家政策与群众意愿的统一，提升家庭抵御风险的能力，增强家庭养老照

料功能，促进家庭幸福与社会和谐；三是有利于稳定适度低生育水平，促进人口长期均衡发展，促进人口与经济、社会、资源、环境的协调和可持续发展。

随着“单独两孩”政策的实施，全国将有一批符合政策的夫妇再生育一个孩子。这些再生育家庭大多是第一代独生子女组成的家庭，申请再生育的女性大多出生于20世纪70～80年代，正处于30～35岁的生育期。在医学上，女性进入30岁后生育力逐渐下降，35岁以后高危妊娠的比例快速上升，加上社会的发展和环境的变化，再生育家庭在生育和抚育二孩过程中将面临诸如政策解读、生育安排、优生优育、孕产保健以及科学喂养和家庭培养等方面的各种困惑和挑战，迫切需要相关领域的专家提供指导和帮助。

基于此，在国家卫生计生委计划生育家庭发展司、上海市卫生计生委的指导下，上海市人口和家庭计划指导服务中心组编、出版了这本科普书籍，帮助再生育家庭为迎接新的家庭成员做好充分的准备；同时作为一本工作指南书籍，也将为基层卫生计生工作者开展指导和服务发挥重要的参考作用。

希望这本书能够为广大家庭孕育、生育和抚育一个健康的宝宝提供有益的指导和帮助，真正成为单独家庭再生育的健康宝典！

王海东 司长

国家卫生计生委计划生育家庭发展司

2014年6月

序 二

上海从 1979 年起在全国率先鼓励和提倡“一对夫妇生育一个孩子”，至今已有 30 多年了。上海市的三大健康指标（人均期望寿命、孕产妇死亡率和婴儿死亡率）已连续多年居于全国前列，并跻身发达国家水平，上海市的生殖健康和妇幼卫生事业已取得长足的进步。

从 2014 年 3 月 1 日起，上海市正式施行“单独两孩”的生育政策。实施“单独两孩”的生育政策，意味着上海户籍或者一方是上海户籍的适龄夫妇，多数是可以申请生育两个孩子的。这对一个较长时期倡导“只生一个”的社会，可能会带来一系列的新情况。对于大众而言，如何合理安排家庭生育计划？两次生育间隔期间如何安全避孕？准备再次生育时如何对第一个孩子进行正确的引导？生育两孩的孕期和分娩后有哪些值得注意的要点……众多问题可能会蜂拥而至。如此一来，对于从事妇女保健、计划生育和家庭健康促进规划的专业人员，同样也会面临着如何更好和更科学地为公众答疑解惑、如何更好地帮助公众做好家庭生育计划、如何进一步提高避孕有效率和减少出生缺陷等的新挑战。

国际社会倡导的生殖健康和联合国提出的“千年发展目标监测框架”为我国妇女保健和计划生育技术工作的开展开阔了思路，并提供了有益的经验。如果说 21 世纪的医学是“4P”医学，即预测医学（Predictive Medicine）、预防医学（Preventive Medicine）、个体化医学（Personalized Medicine）和参与式医学（Participatory Medicine）；那么当前新的生育

政策的施行，就要求妇女保健和计划生育工作者在工作中做到“三个转移”：①目标上移，把妇女保健和计划生育有机融合，并把目标上移到“提高出生人口素质”的高度；②重心下移，从医院、服务站为基地的服务模式下移到社区、家庭和服务人群的服务与管理模式；③关口前移，以生殖健康教育和生殖健康促进为抓手，将重点从孕产期保健和避孕药具的发放前移到孕前保健和以降低非意愿妊娠为目标的避孕方法知情选择。

上海市人口和家庭计划指导服务中心和上海科学技术出版社遵循我国“人人享有优质的生殖保健服务”的目标和方向，及时组织有关专家以“循证医学”的观点，用通俗的语言和生动活泼的形式编写了《再生一个，你准备好了吗——单独两孩孕产育宝典》，对当前大众面临“如何把两个孩子全都生好带好”的诸多问题和困惑，作了较为全面而又详尽的阐述和解答。希望这本小册子，能够帮助成千上万个单独家庭实现再生一个健康宝宝的美好愿望。

五一飞教授

上海交通大学医学院顾问

中华医学会生殖医学分会荣誉主任委员

上海计划生育与生殖健康学会理事长

2014年6月于上海

前言



20 世纪 70 年代末，我国开始全面推行“一对夫妻只生一个孩子”的计划生育政策。1984 年部分省市政策有所微调，允许第一孩是女孩的农村家庭生育两孩，但这并不妨碍我国妇女总和生育率从 1979 年的 2.8 快速下降到今天的 1.5 左右。30 多年来，全国人口少生了 4 亿，有效地促进了国民经济发展和人民生活水平的提高。

但是，严格的计划生育政策也带来了一定的负面效应，尤其是人口老龄化速度加快。我国是世界上第一个未富先老的国家。随着家庭小型化和市场经济的发展，传统家庭养老已经难以为继，养老已经或即将成为社会的巨大挑战。我国现有人口总量规模达 13.5 亿，高居世界第一。同时，严格的人口控制也使我国劳动力人口发生了巨大变化，2012 年全国劳动年龄人口绝对数量首次下降，并且，在今后相当长的一段历史时期内该数量会进一步减少，意味着我国人口红利将进入逐渐收缩的态势。

经稳定与发展的权衡，2013 年中共中央十八届三中全会根据国情，决定启动实施一方是独生子女的夫妇可生育两孩，即“单独两孩”的政策（本书中都简称为“单独两孩”）。该政策的实施标志着我国计划生育政策的重大转向，可以预计，该政策在未来还将进一步调整和完善，以利国家人口长期均衡发展。

截至 2014 年 6 月，29 个省区市已对原计划生育条例进行了修订，

允许夫妻一方为独生子女的家庭生育两孩。可以想象，该政策将让千百万家庭重新考虑家庭计划，尤其是那些长期实施“一孩”政策的城镇人口。从1979年算起，最早一批独生子女已经步入生育年龄的中后期，对于再生一孩，他们需要从生理、心理、经济、家庭、生育和抚育等多个方面综合考虑做出最佳选择。为满足广大再生育家庭的需求，在国家卫生计生委计划生育家庭发展司、上海市卫生计生委的指导下，由上海市人口和家庭计划指导服务中心组织编写了本书，旨在为他们提供政策、优生和子女养育等方面的指导。为方便读者选择性阅读，本书以问答的形式提供上述几个方面的指导。本书也可作为基层妇幼保健和计划生育服务人员的参考书目。

本书共分八个部分，第一部分介绍如何制定生育单独两孩的计划；其次介绍生育间隔期如何选择避孕措施，以避免非意愿性妊娠和人工流产；第三部分介绍优生优育的策略，尤其是出生缺陷的预防和孕前保健；第四部分和第五部分分别由产科和妇科专家介绍孕产期保健知识和影响生育的妇科常见病的防治；第六部分由儿保专家介绍婴幼儿喂养和保健知识；第七部分介绍生育第二个孩子应做的家庭协调和培养策略；最后一部分简要介绍了截至2014年6月各省区市已经颁布的单独两孩新政，并以上海市为例，对单独两孩政策作详细解读。

由于单独两孩政策今年刚开始实施，有些方面的问题难免会有遗漏，望广大读者不吝指正，以便再版修订。

程利南 教授

中国福利会国际和平妇幼保健院前院长

中华医学会计划生育分会前任主任委员

英国皇家妇产科学院荣誉院士

2014年6月

目 录

一、生育单独两孩计划应该早安排

1. 夫妻双方对生育单独两孩有分歧，如何处理？ /2
2. 如何协调老人对生育单独两孩的意见分歧？ /2
3. 谁来带孩子？ /3
4. 老人偏心，要干涉吗？ /4
5. 如何协调生育单独两孩和家庭事业发展的关系？ /5
6. 年龄对女性生育力有哪些影响？ /6
7. 年龄对男性生育力的影响有哪些？ /6
8. 两个孩子之间多长的生育间隔比较科学呢？ /6
9. 精神状态对生育有哪些影响？ /7

二、生育单独两孩前的避孕节育选择

- 人工流产对孕育单独两孩的不利影响 /8
10. 人工流产对女性身体有哪些不良影响呢？ /8
 11. 经常人工流产会影响女性怀孕吗？ /9

- 12. 为什么人工流产可能导致不孕? /9
- 13. 无痛人流对女性身体有不良影响吗? /10
- 14. 人工流产手术后应该马上考虑避孕的事吗? /11
- 15. 人工流产手术后可以选择哪些避孕方法? /12
- 生育单独两孩前避孕方法选择 /13
- 16. 避孕方法，你知道多少? /13
- 17. 我担心避孕药具对身体有害，有没有更“天然”的避孕方法呢? /14
- 18. 安全期避孕和体外排精法避孕靠谱吗? /14
- 19. 我认为用避孕套最好，其他方法副作用大，是这样吗? /16
- 20. 放环时间久了会长进肉里，以后想怀孕就怀不上了? /16
- 21. 口服避孕药的成分是激素，激素对人体有害吗? /17
- 22. 女性服用复方短效口服避孕药有哪些生殖健康益处? /17
- 23. 激素避孕药会致癌吗? /18
- 24. 服用复方短效口服避孕药避孕的禁忌证有哪些? /18
- 25. 服用复方短效口服避孕药有哪些注意事项? /19
- 26. 服复方短效口服避孕药会使我发胖吗? /20
- 27. 什么情况下适合使用紧急避孕法? /20
- 28. 紧急避孕药能否作为常规避孕方法? /20
- 29. 生育单独两孩以前可以用宫内节育器避孕吗? /21
- 30. 哺乳闭经法避孕效果好吗? /22
- 生育单独两孩前停止避孕的时间 /22
- 31. 流产后多长时间再次怀孕比较合适? /22
- 32. 我们停止避孕3个月了还没有怀孕，是不是患不孕症了? /23
- 33. 停用避孕方法后何时可能受孕? /23
- 34. 宫内节育器何时停用更有利于受孕? /23
- 35. 准备生单独两孩，女性取环时要注意什么? /24

- 36. 为何停服避孕药后仍不受孕? /24
- 37. 复方短效口服避孕药停用多久可以正常受孕? /25
- 38. 服用复方短效口服避孕药过程中怀孕，孩子还能要吗? /25
- 39. 服紧急避孕药后怀孕，孩子还能要吗? /25

三、单独两孩优生优育策略

孕前保健 /26

- 40. 什么是孕前检查? 包括哪些内容? /26
- 41. 生育单独两孩前是否有必要接受孕前检查? /27
- 42. 孕前检查可以检查出不孕吗? /27
- 43. 孕前检查和婚前检查有什么不一样吗? /27
- 44. 什么时候接受孕前检查? /28
- 45. 单独两孩孕前生理准备要注意哪些方面? /28
- 46. 患有高血压病的妇女孕前准备需要注意什么? /29
- 47. 患有糖尿病的妇女孕前准备需要注意什么? /30
- 48. 患有甲亢、甲减的妇女孕前准备需要注意什么? /30
- 49. 准备怀孕期间如何避免不良环境因素的影响 /31
- 50. 准备怀孕期饮食需要注意什么? /31
- 51. 孕前为什么要补充叶酸，如何补充? /32
- 52. 什么时候怀孕最佳? /32
- 53. 如何判断易受孕期? /33
- 54. 如何判断胎儿致畸高危期? /33

遗传咨询 /34

- 55. 什么是遗传咨询? /34
- 56. 遗传咨询的目的是什么? /34

- 57. 哪些人需要做遗传咨询? /35
- 58. 哪儿有遗传咨询服务? /35
- 59. 哪些遗传病不应该生育? /35
- 60. 第一孩是残疾儿，是否可以生育单独两孩? /36
- 61. 父母是残疾人可以生育单独两孩吗? /36

四、产科专家对生育单独两孩的建议

孕期保健及常规产检 /37

- 62. 孕产单独两孩和第一胎有什么不一样? /37
- 63. 生育单独两孩母亲多大年龄合适呢? /38
- 64. 哪些产妇属于高危孕产妇? /38
- 65. 我怀第一胎时没有早孕反应，但这次很严重，要紧吗? /39
- 66. 怀孕期间在用药方面要注意什么? /39
- 67. 怀孕时感冒了可以用药吗? /40
- 68. 怀孕了可以继续工作吗? /40
- 69. 怀孕时可以乘飞机吗? /40
- 70. 妊娠期间能接触电脑吗? /40
- 71. 妊娠期间能做X线检查吗? /41
- 72. 妊娠期间能做运动吗? /41
- 73. 妊娠期间可以有性生活吗? /41
- 74. 妊娠期间白带增多要紧吗? /41
- 75. 妊娠期间出现便秘和痔疮怎么办? /41
- 76. 何时开始产检? 产检需要做哪些项目? /42
- 77. 妊娠期间体重增加多少合适? /43
- 78. 孕妇应如何保持饮食营养均衡? /44

79. 什么时候开始有胎动？胎动怎么计数？ /45

80. 怎么区分真阵痛和假宫缩？ /46

81. 什么时候上医院待产？ /46

出生缺陷的预防与干预 /47

82. 什么是出生缺陷？ /48

83. 哪些因素可能导致出生缺陷？ /48

84. 哪些人是出生缺陷的高危人群？ /49

85. 出生缺陷的预防措施有哪些？ /49

86. 预防出生缺陷，生育一个健康孩子，我可以做什么？ /49

87. 什么是产前筛查？什么时候做产前筛查？ /50

88. 产前筛查有异常该如何处理？ /51

89. B超胎儿大排畸能查出所有畸形吗？ /51

90. 什么是唐氏筛查？什么时候做？ /51

91. 唐氏筛查高风险有什么意义？ /52

92. 什么是产前诊断？哪些人是产前诊断的对象？ /52

93. 现有的产前诊断方法有哪些？ /53

94. 产前诊断能检查出哪些问题？ /53

95. 哪些孕妇需要做羊水穿刺？ /53

96. 羊水穿刺有什么风险吗？ /54

97. 无创DNA检测能替代羊水穿刺吗？ /54

98. 什么是TORCH检查？有必要做吗？ /55

99. TORCH检查报告怎么看？ /55

影响分娩方式的因素 /56

100. 单独两孩分娩方式怎么选择呢？ /57

101. 前次剖宫产后哪些孕妇可以顺产？ /57

102. 前次剖宫产后哪些孕妇不可以顺产？ /57

103. 前次剖宫产行阴道试产的成功率有多少？ /58

104. 剖宫产女性再次生育有哪些注意事项？ /58

105. 顺产需要做会阴侧切吗？ /59

可能发生的产科并发症及合并症 /60

106. 第一胎有妊娠期糖尿病，生单独两孩还会有吗？ /60

107. 糖尿病患者怀孕前需要做什么准备？ /60

108. 糖尿病母亲会对胎儿产生哪些影响？ /61

109. 第一胎有妊娠高血压综合征，还能生单独两孩吗？ /61

110. Rh 溶血在生单独两孩时怎么检查和治疗？ /62

111. ABO 溶血在生单独两孩时怎样检查和治疗？ /63

112. 母亲贫血会对胎儿产生什么不良影响？ /63

113. 哪些心脏病患者不能怀孕？ /63

114. 甲亢会对母亲和胎儿产生哪些影响？ /64

115. 母亲甲状腺功能减退会对胎儿产生不良影响吗？ /64

116. 母亲有乙肝会传给胎儿吗？ /65

产褥期保健 /65

117. 产后恶露什么时候干净？ /65

118. 会阴伤口如何护理？ /66

119. 产褥期饮食应注意什么？ /67

120. 产后抑郁症有哪些表现？怎么治疗？ /68

121. 产褥期能洗澡吗？ /69

哺乳期保健 /70

122. 乳房胀痛，得了乳腺炎怎么办？ /70

123. 哺乳期生病服药有哪些注意事项？ /71

124. 母乳喂养的准备工作有哪些？ /73

125. 妈妈是乙肝病毒携带者，可以哺乳吗？ /73

126. 如果乙肝妈妈乳头破损了，还能不能哺乳呢？ /74

127. 哺乳期间会怀孕吗？ /75

128. 哺乳期间怀孕还能继续哺乳吗？ /75

单独两孩分娩后避孕方法的选择 /76

- 129. 单独两孩出生后什么时候需要开始避孕? /76
- 130. 单独两孩出生后的哺乳阶段如何避孕? /76
- 131. 单独两孩不哺乳（或者停止哺乳后）如何避孕? /77
- 132. 患病夫妇在单独两孩生育后避孕方法选择的原则有哪些? /78
- 133. 不同情况下知情选择的避孕方法有哪些? /78
- 134. 女性 40 岁以后如何选择避孕方法? /79
- 135. 绝育对于生育单独两孩夫妇的适用性如何? /79

五、妇科专家对生育单独两孩的建议

女性生殖道感染的防治 /81

- 136. 常见的女性生殖道感染疾病有哪些? /82
- 137. 女性生殖道感染对生育功能有何影响? /82
- 138. 常见生殖道感染如何治疗? /83
- 139. 如何预防生殖道感染? /84
- 140. 生育单独两孩前何时进行生殖道感染相关检查最合适? /85
- 141. 生育单独两孩前必须彻底治愈生殖道感染吗? /85
- 142. 若在怀孕后才查出生殖道感染，该怎么办? /85
- 143. 我生过真菌性阴道炎，会不会影响怀孕? /86
- 144. 我有慢性宫颈炎，能不能怀孕？还能不能顺产? /86
- 145. 我做过宫颈 LEEP 手术，对怀孕有影响吗？还能顺产吗? /87

避免异位妊娠 /87

- 146. 什么是异位妊娠? /88
- 147. 为何会发生异位妊娠? /88
- 148. 异位妊娠的主要症状是什么? /89
- 149. 如何治疗异位妊娠? /90
- 150. 异位妊娠对女性生殖功能的影响有哪些? /90
- 151. 异位妊娠治愈之后如何安排避孕或生育计划? /91

152. 如何预防异位妊娠？ /91
153. 生育单独两孩是否都需进行异位妊娠相关检查？ /92
154. 想生育单独两孩的妈妈如何选择异位妊娠的治疗方式？ /92
- 正视子宫内膜异位症 /93
155. 什么是子宫内膜异位症？ /93
156. 我为什么会得子宫内膜异位症？ /94
157. 子宫内膜异位症患者做妇科检查时能发现哪些异常？ /94
158. 子宫内膜异位症对生育有影响吗？ /95
159. 我有巧克力囊肿，打算怀孕之前要不要先手术呢？ /95
160. 怀孕期间子宫内膜异位症会进展吗？ /96
161. 子宫内膜异位症会恶变吗？ /96
162. 我有子宫内膜异位症但准备怀孕很久了，要做哪些检查和治疗？ /97
- 了解子宫肌瘤 /97
163. 什么是子宫肌瘤？ /98
164. 子宫肌瘤会恶变吗？ /98
165. 子宫肌瘤影响怀孕吗？ /98
166. 子宫肌瘤会引起流产吗？ /99
167. 我打算怀孕了，但有子宫肌瘤，要不要先做手术切除呢？ /99
168. 已经怀孕了，发现有子宫肌瘤，会不会有影响？ /99
169. 有子宫肌瘤生小孩的时候是顺产好还是剖宫产好？ /100
170. 孕前切除子宫肌瘤是开腹手术好还是微创手术好？ /100
171. 做过子宫肌瘤切除术后多久可以怀孕？ /101
172. 做过子宫肌瘤切除术，是选择顺产还是剖宫产？ /101
173. 剖宫产时是否可以把子宫肌瘤一起切除？ /102

六、儿保科专家对单独两孩的保健建议

母乳喂养的益处 /103