

【关注二胎生育】

随着单独二胎政策写入十八届三中全会《决定》，很多夫妻都欢呼雀跃，打算再生一个宝宝。对此“二胎梦”，医学专家建议，有生二胎打算的夫妻，头胎最好选择顺产。此外，应注意夫妻双方的生育年龄局限，无论男女，25-30岁是最佳生育年龄。最晚女性不要超过35岁、男性不要超过45岁为宜。

周刊

B01—B06

第廿九期

2013.11.26 星期二

生命

齐鲁晚报



见习记者 陈晓丽

男性也有 妊娠伴随综合征

对于部分想生二胎的家庭而言，夫妻二人大多正处于职业的重要爬坡阶段：多在30—40岁，事业小有成就，但还在爬坡。尤其是这个年龄阶段的男性，事业忙、应酬多，在家在外都是中坚力量，压力也往往相对较大。医生提醒，如

果在这个阶段筹划二胎，也要注意对老公的身心变化予以呵护。

山东大学第二医院心理科副主任医师郭公社解释称，有些孕妇在怀孕初期会出现呕吐、嗜睡等妊娠反应，这些都是正常现象，而有些丈夫在妻子怀孕期间也会出现同样的状况，这通常被称为“男性妊娠伴随综合征”。“男性妊娠伴随综合征是社会上的一种叫法，学术上并没有这种说法，其实就是一种适应障碍症。”

妊娠伴随综合征是一种心理因素导致的神经症或身心疾

患。郭公社表示：“妻子怀孕的时候，很多年轻的丈夫就开始紧张慌乱，因为没有这方面的经验，不知道具体该怎么做，就会产生焦虑心理，从而引起这方面的病症表现。”

另外，也有专家认为，妊娠伴随综合征患者不仅有心理上的发病因素，而且也会出现生理上的变化。比如对这些妊娠伴随综合征患者的血液标本检测发现，在妻子怀孕期间，其体内的皮质激素、催乳激素以及雄性激素含量，均较以往有所提高。当

孩子出生之后，父亲们血液中的上述激素含量也会与母亲们一样明显减少。

为了防止或有效缓解男性妊娠伴随综合征，郭公社提醒道：应加强对丈夫的“孕前心理辅导”，有经验的父母可以帮助丈夫照顾孕妇，从而消除其紧张情绪。此外，要正确对待妊娠和分娩，丈夫可以有针对性地浏览、学习一些有关妊娠、分娩方面的医学科普常识；如果仍无法缓解症状，应向医生咨询治疗方案。

(下转B02版)

孩提音乐训练可提高脑力

B02生命观

身处爆炸的瞬间

B03生命观