打算生育三孩，与二孩间隔多久最好？

专家提醒，优生优育别忘记以下几件事

关注二孩生育政策

所有的父母都希望自己的宝宝健康聪明，那么，想要做到优生优育，在怀孕前要做哪些准备？如果生育三孩，与二孩间隔多久最好？宁波市妇女儿童医院产科主任陈安儿建议女性朋友，最好能在最佳生育年龄生孩子，如果是在35岁以后生育，切记做好产前筛查和诊断。

如果是顺产 两胎间隔18个月最理想

长年从事这项工作，陈安儿已经迎接了1万多个新生命的降临。前天，对陈安儿来说，又是一个忙碌的工作日，上午接诊了几十位孕妇，匆匆吃了几口午饭，就上了手术台，一直忙到下午5点左右才有空坐下来接受采访。

当记者问到，三孩生育政策施行后，她会不会更忙？陈安儿笑着说："我们忙点没关系，就怕现在的年轻人老是拖时间，错过最佳生育年龄。如果再给我一次机会，我一定在20来岁就赶紧生孩子。"

陈安儿说，23-30岁是女性的最佳生育年龄，35岁以后，女性生育能力会直线下降。超过40岁，怀孕后流产的概率会超过半数。而且，这里所说的生育年龄，是以预产期当天来计算。也就是说，如果要想在35岁前生孩子，就要在34岁或更早一点的时候怀孕。

三孩生育政策来了，对于育龄女性来说，如何合理安排生育间隔期？"如果第一胎是顺产的话，两胎之间间隔18个月左右是最理想的；如果第一胎是剖宫产的话，间隔时间最好是2年到3年。"陈安儿说，如果两胎的间隔时间太短，产妇的营养和身体调节会跟不上，可影响母亲的身体。如果间隔时间太长，可能导致孕妇的年龄会更大。

超过35岁、想再生育的女性也不要有太大顾虑，陈安儿介绍，随着产前诊断水平的提高，每年都有许多高龄产妇生出了健康的宝宝。来自宁波市妇女儿童医院的统计数据显示，去年40岁以上的产妇有283位，占比2.57%。

再生育夫妻 怀孕前最好做一次全面体检

"随着三孩生育政策的实施，我们预测高龄高危产妇的比例会有所上升，因此科学备孕尤为重要。"宁大附院产科副主任唐文波主任医师说，此前在门诊中，遇到过51岁的女士咨询三孩备孕事宜。

唐文波说，通常来说，怀三孩的女性，年龄已经超过35岁，属于高龄产妇，要更重视孕前和孕期检查，可以遵医嘱增加检查频次，或增加相关检查项目。特别是在生育一孩、二孩时有过妊高症等症状的高危产妇，尤其要注意加强检查。

想要生一个健康的三孩，该做些什么？陈安儿建议，如果是高龄产妇，出现妊娠期合并症和并发症的风险比较高，在备孕期，建议夫妻双方先去体检中心进行一次全面的体格检查。还要做一个生育功能评估，了解卵巢功能和子宫内膜情况等。

此外，要想生一个健康的宝宝，怀孕后要及时在医生的指导下进行产前诊断，如"11-13+6周胎儿NT检查"（"颈后透明带扫描"，评估唐氏综合征风险的一种方法）、早孕筛查、羊水穿刺、产前无创DNA检测、胎儿三维超声、胎儿心脏超声等。

"随着各种产前诊断手段的完善，我们可以尽最大能力降低出生缺陷的发生。"陈安儿介绍，像最早的胚胎绒毛检测方法，可以在怀孕14周时就能发现出生缺陷的可能，因此孕妇一定要记住，定时产检很重要。

能第三次剖宫产吗？ 先做子宫B超再备孕

如果前面两次生育都是剖宫产，再想要三孩，很多人会担心第三次无法进行剖宫产？

陈安儿介绍，第三次剖宫产的风险肯定比第二次高，因此要做好充分的孕前和产前检查。孕前要通过超声评估了解子宫情况，看看是否能满足怀孕的条件。在孕早期要及时做早孕超声检查，了解孕囊着床位置与疤痕的关系，孕晚期还要定期检测瘢痕情况。

唐文波表示，这与孕妇的个人体质、身体恢复情况都有密切关系。有剖宫产史的话，如果打算再生育，更要重视孕前检查，做综合评估。可以先到妇科或产科挂号，做子宫B超，检查上次剖宫产疤痕的恢复情况等，评估后再进行备孕。比如，有些人在剖宫产后，子宫疤痕会形成憩室，通俗地说，就是疤痕修复过程中，因为愈合不良，疤痕处的子宫肌层出现了小凹陷，再怀孕时，这个子宫薄弱处就存在破裂的风险，如果存在类似情况，可以通过微创手术等方式先治疗修复，再备孕，这样可以提高再次怀孕安全系数。

记者 孙美星 王颖
通讯员 马蝶翼 朱依琼

进入6月，注意预防感染性腹泻和手足口病

进入6月，气温逐渐升高，闷热潮湿的天气使得一些肠道传染病病原体的生长繁殖开始活跃。宁波市疾病预防控制中心发布6月防病提醒，6月正是蚊媒传染病、感染性腹泻等肠道传染病和食物中毒的好发季节，市民要做好预防工作。

要喝开水、吃熟食 预防感染性腹泻等肠道疾病

感染性腹泻包括由沙门氏菌、副溶血性弧菌等细菌、病毒和寄生虫引起的常见肠道传染病，主要通过食物传播，发病高峰期为6月-9月。如果市民有不良饮水、饮食习惯以及较差的个人及家庭卫生习惯，也会导致感染发病。

要预防感染性腹泻，应做到不喝生水，喝开水；不吃生、半生、不洁、变质腐败食品，食用烧熟煮透食品；做到勤洗手；搞好家庭室内卫生，防止发生感染性腹泻。

注意个人卫生 预防手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起，以手、足皮肤疱疹和口腔粘膜溃疡为主的常见于儿童的传染病。该病流行期间，可能导致幼儿园和托儿所集体感染和家庭聚集发病现象。肠道病毒传染性强，隐性感染比例大，传播途径复杂，传播速度快，易引起暴发或流行。

做好个人、家庭和托幼机构的卫生工作是重中之重。幼托机构等要加强晨检制度，做到早期发现、早期隔离患病儿童；加强教室、居室等环境空气流通，新鲜；做好日常性幼托机构等消毒隔离（玩具、餐具、便器等消毒）；开展卫生宣传，培养良好的个人卫生习惯。做到"勤洗手、吃熟食、喝开水、勤通风、晒衣被"。

由于手足口病的高发人群为5岁以下儿童特别是3岁以下儿童，建议这一人群应积极进行手足口病EV71疫苗接种预防手足口病，如果患儿出现发热、手足口部位出现疱疹，即有可能患上此病。

做好防蚊灭蚊工作 积极预防登革热

登革热是由登革病毒引起的急性病毒性疾病，通过蚊虫叮咬在人群中传播。人与人之间不会直接经过呼吸道、消化道或接触等传播。登革病毒的主要媒介是伊蚊，俗称花斑蚊，早上、中午、傍晚是其活动高峰期。当成蚊吸了登革热病人或隐性感染者的血液后，登革热病毒就在蚊子体内大量复制繁殖。在气温32℃环境下，伊蚊自吸血后10天起再咬人时，就可能把病毒传染给被咬的人。

由于登革热没有疫苗可以预防，因此防蚊和灭蚊是唯一的预防措施。专家建议，清除伊蚊孳生地，室外要翻盆倒罐，清除轮胎积水，对饮用水缸要加盖防蚊，勤换水。室内应装置蚊帐或防蚊网；对于花瓶等容器，每星期至少清洗、换水一次，勿让花盆底盘留有积水。避免在"花斑蚊"出没频繁时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。即将前往东南亚国家的市民，在出境期间要做好防蚊叮咬的措施，如穿长袖衣裤，暴露皮肤涂抹驱蚊剂等方法防止蚊叮咬，避免感染。

记者 孙美星 通讯员 林慧波

"减脂增高-亲子活动"周六下午举行

运动的种类五花八门，哪些活动能保护关节？哪些活动能增高减脂？宁波市第一医院肥胖俱乐部将于6月5日（本周六）下午举办"减脂增高-亲子活动"，欢迎18周岁以下的孩子与家长一同参与。

比赛设置一、二、三等奖，并有精美奖品等着您。人数限额30人。

时间：6月5日13:30-17:00
地点：宁波凯洲皇冠假日酒店北楼18层听涛阁
电话：18806844384
张家豪运动师
提醒：活动当天请穿着方便运动的鞋服，活动时注意安全。

记者 陆麒雯