

婚育太晚危害多

胎儿畸形 孕妇难产 生育能力大幅下降

俗话说“男大当婚，女大当嫁”，婚姻与生育在人生道路上至关重要。但在这个思想解放、竞争激烈的时代，许多现代人向往着更加自由的生活，推迟结婚和生育的“双晚族”也越来越多。然而，迟婚、晚育对身心健康有多种弊端。

结婚迟 生孩晚 弊端多

俗话说“男大当婚，女大当嫁”，婚姻与生育在人生道路上至关重要。但在这个思想解放、竞争激烈的时代，人生正在打开着无数种可能，许多现代人向往着更加自由的生活，推迟结婚和生育的“双晚族”也越来越多。然而，迟婚晚育对身心健康有重重弊端。

全球婚育年龄都延后

英国国家统计局近日发布的数据显示，2013年，英国51%的女性30岁后才当上母亲。英国人结婚年龄也逐年推后，2008年，英国女性首次结婚的平均年龄为29.9岁，男性为32.1岁，而该国法定结婚年龄是18岁。日本政府去年公布的《少子化社会对策白皮书》显示，2011年，日本男性平均初婚年龄为30.7岁、女性为29岁，比1980年分别增加了2.9岁和3.8岁，女性初次生育年龄在2011年首次超过30岁。韩国今年发布的数据表明，国民初婚年龄不断增长，男性平均为36岁，女性为33岁。首尔女性初次生育年龄为31.5岁，比20年前提高了近5岁，30~39岁产妇占整体产妇的74%。

中国的婚育年龄也迅速“与国际接轨”。中国社会科学院发布的数据表明，2006年，北京男性的初婚年龄为28.2岁，女性为26.1岁，上海分别为31.1岁和28.4岁。第六次全国人口普查结果显示，女性的平均生育年龄为29.13岁，比2000年推迟了2.82岁。此外，香港的官方数据显示，女性初婚年龄由1981年的23.9岁升至2006年的28.2岁，首次生育年龄也由1981年的25.1岁增至2006年的29.2岁。台湾地区刚刚发布的数据表明，2013年男女初婚年龄再创新高，分别达32岁和29.7岁，女性生第一胎的平均年龄也达到30.1岁，比10年前增加了3岁。

现代社会婚育成本高

结婚晚之所以成为一种趋势，首先与择偶的自主意识增强、对婚姻的期望值过高、择偶标准高等因素有关。其次，国民整体受教育程度提升，教育年限增加，不少人动辄7年完成研究生、10年完成博士生，毕业后年纪就不小了。很多中国人深受“先立业后成家”思想的影响，也会推迟结婚年龄。第三，晚婚的社会压力减少，而结婚带来的生活压力却增大，也使得结婚年龄一推再推。最后，现代女性心理觉醒程度高，更注重自我实现和自身感受，这种倾向造成她们在择偶过程中不委屈自己，不轻易建立婚姻关系。

生育晚则体现出当代人在重压下的无奈。其一，影响生育的最大原因还是收入、房子等问题。从怀孕开始就要孕期检查，生育时要住院，产假期间暂停工作，还要准备以后的教育基金，每笔开销都不小。不少人担心不能给孩子良好的生活环境，宁可暂时不要孩子。其二，当前社会竞争激烈，怀孕和哺乳期间如果影响了工作，说不准会丢了原有的职位。

婚育太晚危害多

尽管从社会经济成本上来看，晚婚晚育有好处，但从医学上讲，太晚婚育害处很多。

结婚太晚，影响性生活质量。男性30岁后性冲动的急迫程度会减弱，40岁时，除非有异常刺激，一般无法很快地进行持续射精。而高龄未婚女性缺乏正常性生活，长期性压抑导致阴道废用性萎缩，分泌物减少或干燥，引起泌尿生殖道炎症。

高龄夫妇生育能力大幅下降。一般男性在25~35岁时身体健壮，精子质量最高，此后精子数量和质量都会下降。另外，英国圣安德鲁斯大学发现，30岁后，女性卵细胞储备减少90%，生育能力大幅降低。

高龄孕育会增加胎儿畸形和夭折的风险。30~34岁女性出现早产的风险会提高20%，研究表明，25~29岁生育者，唐氏综合征婴儿发生率仅为1/1500；30~34岁为1/900；35~39岁则上升到1/300；45岁以上竟达1/40。

高龄孕育危害女性健康。据世界卫生组织报告显示，35岁以上的高龄产妇高危妊娠增多，直接威胁母婴健康。中年女性盆腔基本固定、阴道弹性降低、子宫肌肉收缩力减弱，容易难产。年龄越大，产妇发生妊娠高血压、妊娠糖尿病、产后抑郁症等的几率就越高。数据显示，高龄产妇占产后抑郁症患者的70%以上。

建议黄金期生育

从生物学角度看，女性的最佳生育年龄是25岁左右，此时子宫颈管弹性好，容易扩张，子宫肌肉收缩有力，分娩更顺利。结合社会、心理等因素考虑，生育的黄金期在25~30岁，此阶段女性身心成熟，适合孕育宝宝。

假如即将或已迈进“高龄产妇”行列，就要开始做好各种怀孕准备了。第一，孕前要对身体做一次全面检查。第二，夏秋季怀孕更适宜，孕妇可常去户外散步，充分吸收氧气。秋末冬初是传染病的高发期，夏秋季怀孕可使胚胎在敏感的前三个月避开威胁。第三，应比普通产妇酌情增加产检次数，必要时在怀孕38周提前住院观察。第四，子宫是宝宝出生前的“避风港”，妊娠期间要特别保护，如不过度劳累、不提重物、不做激烈运动等。第五，少食多餐，平衡饮食，多吃高蛋白、低脂肪的食物，避免发胖和患上妊娠糖尿病。

针对“双晚族”，许多国家和地区出台政策鼓励年轻人适度早婚早育。韩国政府给低收入的新婚夫妇提供保障性住房，为孕妇提供一定的产检费用。在德国，除了产假，产妇还可以申请10个月的育儿假。台湾新北市政府专门安排有接送怀孕妇女体检的“好孕专车”，奖励每胎2万元新台币的生育补助金和每月3000~5000元的新台币育儿津贴等。

(王素美)

