

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着重重弊端。

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 岁推至 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、择偶标准太高等因素有关。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)

