



# 想要孩子吗？陪爱人先看指南吧

## 怀孕都需要注意啥，听听产科专家的温馨提醒 生孩儿要办哪些证，怎么办，提前看看少跑冤枉路

### 育儿篇

“刚怀孕一个多月，现在我应该干点啥？”昨日，本地网友“coffee”在微博上求助说，自己是初次怀孕，才六周时间，“听邻居说要去社区办准生证、去医院上课，还有其他手续，突然有点手忙脚乱的。”

跟网友“coffee”抱有同样疑惑的还有在郑州一家私企当会计的小高。

小高说，她和老公决定今年要把怀孕的事情提上日程，“我们要作好计划和准备，怀孕前的身体检查、财物准备，还有怀孕后各种需要办理的手续、培训以及孕检等，最好都要有一个了解。” 记者 薛璐



### 孕前准备 心情放松很重要

怎样才能要个健康聪明的宝宝呢？男人需要提前多久戒烟酒？夫妻俩需要作哪些准备？

有着20年产房工作经验的郑州市中心医院产房护士长李晓燕、郑州市中心医院妇产科副主任医师刘惠娜博士，给年轻人提出了一些建议。

#### 什么年龄要孩子好？

25~29岁要孩子最好，因为这个阶段男女各个器官已发育成熟，是人生精力体力最佳阶段。

#### 什么时间怀孕好？

阳历8月、9月怀孕比较好，这个季节水果丰富，流行性疾病少发。

“要孩子，有的夫妻喜欢算着日子，但更要顺其自然，心情放松很重要。”李晓燕护士长提醒。

#### 男人需要注意什么？

“准备要孩子的话，最好提前3个月戒烟戒酒，因为精子的生长周期是72天。”刘惠娜博士说，除戒烟酒外，最好不要桑拿、热水浴，不要过于剧烈运动和熬夜。饮食方面，男人尽量少吃芹菜、香菜这类杀精食物。

#### 女人需要注意什么？

女人怀孕前要加强营养，提前3个月吃叶酸。有抽烟喝酒习惯的女性，需要提前半年戒烟酒。

怀孕前，需要做妇科检查，检测衣原体、支原体。近期没做过B超的要做一个盆腔B超，做个宫颈排癌检查。

怀孕前和怀孕期间，不过多接触洗洁精和香水。饮食上要注意营养的搭配，肉、蛋、水果都要有。

搬新家的年轻夫妻，最好房子装修半年以上再怀孕，这样比较环保。女人要远离电脑辐射。

#### 孕前备好生育费用

初为人母的市民景女士建议说，怀孕前要了解生育保险和生育费用，如果你能享受城镇职工生育保险待遇，那么你要从35家生育保险定点医疗机构中选择一家医院，如果不是这些定点机构，到时候生育费用不能报销。

“你还要了解所在单位的生育保险报销比例和报销范围，以便保存单据，事后报销。如果没有职工保险，你可以到保险公司为自己购买一份生育险，目前保险公司对孕妇投保都有比较严格的要求，建议越早办理越好。”

#### 举例 盖完3个章才发生育证

以在管城区办理一孩生育证为例。

首先，先到管城区妇幼保健所办理围保卡。管城区妇幼保健所五楼是办理围保卡和产检的地方。在围保卡填写夫妻双方的基本信息，做全部检查之后，回到办卡的地方，然后大夫会通知什么时候来听课培训，并领取第一次的产检结果。

此后，你可以选择自己想去产检医院，进行之后的定期产检。

然后，拿着围保卡再到社区领取一孩生育证发放登记表，上面要盖三个章，男方单位签字及盖章、女方单位签字及盖章，如果双方没有单位就由社区盖章。第三个章是由社区盖的，不过需要您出示孕检证明，就是证明您已经怀孕，孕检证明或者医院开具的都可以。

由于管城区计划生育学校正在修建中，计划生育培训班结业证暂由社区代发。

最后，带上双方身份证、户口本、结婚证等证件原件及两份复印件，盖完3个章的一孩生育证发放登记表、围保卡、孕检证明、结婚证一张到居住地所在办事处的计生委领取一孩生育证即可。一般手续齐全的话，当天即可领取一孩生育证。

需要注意的是，如果男方户口不在郑州的，或者在郑州不到一年的，需要男方户籍所在地出具无违反计划生育政策，同意领取一孩生育证的证明。如果双方没有单位的，要证明在辖区内存住，到社区盖章。

### 办证流程 办理“三证”是关键

“怀孕后，一般来说需要办理计划生育培训班结业证、围产保健、一孩生育证。”管城区北下街街道办事处计生办工作人员介绍说，2000年之后，郑州的计生政策要求一切以居住地为准，“也就是说，这些手续的办理都是应该以孕妇居住地所在辖区为准，不以户口为准，住在那个社区里，到哪个社区办手续”。

#### 计划生育培训班结业证

持女方户口本、身份证、结婚证到各区计划生育学校报名参加培训，培训后领取计划生育培训班结业证。建议应该提前电话咨询，因为有些学校需要提前预约。而且培训最好安排在孕前，效果更佳。一般上课时间为半天或者一天不等。

#### 围产保健

按目前居住地，在怀孕期间到本区的妇幼保健所进行体检、填表后领取围产保健手册，之后到指定或自己选择的医院进行围产保健。办理围保卡时，需要缴纳体检费，第一次办围保卡，要空腹，不能吃饭，因为要做抽血检查。

需要注意的是，有些区需要到区计划生育指导站开孕检证明，证明女方怀孕，但有的区要求在区妇幼保健院办理围产保健即可。

#### 一孩生育证

先到居住地所在社区领取一孩生育证发放登记表，一式三份，然后到男女双方所在单位计生部门盖章，之后把表格送到社区进行盖章，最后交至街道办事处计生办，在规定时间内带双方身份证、双方户口本、结婚证以及2英寸合影照片一张领取一孩生育证。

咨询办证，这些电话用得着

- 金水区**  
妇幼保健所 电话:63916302  
计划生育学校 电话:63925272  
计划生育技术指导站 电话:63933186
- 管城区**  
妇幼保健所 电话:66226580  
计划生育技术指导站 电话:66227165
- 二七区**  
妇幼保健所 电话:68984235  
计划生育学校 电话:66975533  
计划生育技术指导站 电话:66980099
- 中原区**  
妇幼保健所 电话:67626645  
计划生育学校 电话:67892977  
计划生育技术指导站 电话:67614500
- 惠济区**  
妇幼保健所 电话:63753913  
计划生育学校 电话:63639878