

高龄女性难生二孩？

专家支招90天养卵来助孕

不少职业女性工作压力都比较大，加上年龄偏大、作息不规律，导致卵巢状况并不乐观。不少女性出现排卵不正常，甚至卵巢早衰的迹象，想生二孩困难重重。助孕专家提醒广大女性，不论是自然受孕还是接受试管助孕，卵子质量至关重要。而卵子的生长、成熟，需要90天时间，在这期间进行有针对性的调理，可以很大程度上改善卵巢功能，提高卵子质量。

本版图片来自网络



37岁之后，卵巢功能直线下降

从女性的卵巢功能的角度来说，25岁以前是最好的生育年龄。一般在37岁以后，卵巢功能就会直线下降。爱丁助孕专家毕焯表示，年龄对女性生育的影响，可分为以下几个方面：

第一，女性年龄越大，其卵泡数目越少。研究表明，女性在37岁的时候，卵泡数目有2.5万个，45岁时1万个，51岁时仅剩1000个左右。

第二，女性的年龄越大，质量差的卵子比例越高。据统计，女性20岁时质量较差的卵子比例为25%左右，30岁后这一比例迅速上升到75%以上，40岁后质量差的卵子比例超过95%。

第三，女性年龄越大，其妊娠率越低，活产率越低。有调查显示，在进行人类辅助生殖技术的过程中，小于30岁的女性的活产率约为50%-60%，超过30岁的女性的活产率随着年纪增长而降低，35岁女性活产率不足40%，40岁该比例降到20%左右，超过44岁女性的活产率不到5%。

养卵就是调理身体，健康生活方式

年龄大、压力大，使得不少35岁以后的女性很难受孕。那么该如何调理身体，让卵巢重新焕发活力呢？毕焯说，其实这包括了吃、动、精神状态等各个方面全面调整。

一、膳食调理——多吃鸡肉、奶制品和深海鱼

吃什么能有助于提高卵子质量，有助于受孕呢？毕焯介绍，哈佛大学医学院的一项营养学研究，被600万受不孕困扰的女性誉为备孕圣典，其中包括了备孕女性必须一下四点：（1）食用更多的蔬菜、水果、谷类等“慢消化”的碳水化合物，减少易消化的碳水化合物，比如蛋糕、粥、面等；（2）避免反式脂肪，食用更多的健康的多不饱和脂肪，比如橄榄油，深海鱼等。（3）建议每天吃1-2次全脂乳制品，如牛奶、酸奶、减少低脂和无脂制品；（4）建议备孕的女性每天服用复合维生素，至少含有400微克叶酸和40-80毫克铁。

想怀孕的男性多吃鸡肉——哈佛大学的研究人员获取了2007年至2014年141名男性的饮食资料，他们的女性伴侣在接受辅助妊娠干预，结果发现，男性的禽类蛋白摄入与人类辅助生殖技术受精率显著正相关，而腌制肉类的摄入与传统的试管婴儿的受精率负相关。

想怀孕的女性应多吃奶制品——另一项哈佛大学的研究发现奶制品摄入高的女性，拥有更高的辅助妊娠后活产率。奶制品包括奶酪、奶油、牛乳、冰淇淋和酸奶，每天摄入大于3份以上奶制品的女性，比摄入少于1份的女性活产率高21%，这种关系在35岁以上的女性身上更加明显。

而作为传统中医，也会建议夫妻备孕时要吃一些补肾健脾的食疗，比如海参、糯米、薏苡仁、山药等，在补肾的同时调理脾胃以及吃一些大枣、酸枣仁来宁心养血；陈皮、柚子皮来疏肝理气。

二、运动训练——动静结合

“运”+“动”能有效结合改善卵巢功能。毕焯说，“运”是一种人体相对静止的状态下，通过意识的引导，使人体气血运行恢复健康的过程方法，比如瑜伽、冥想等，在意识支配下呼吸、吐纳等。而“动”则是通过肢体的活动促使气血运行恢复健康的方法，比如跑步、跳跃、健身操等。

毕焯说，在运动过程中，还可以经常用将掌心搓暖，缓慢放在小腹两侧卵巢的位置按摩，做肌肉放松。

从中医的角度讲，有助于改善卵巢功能的“动作”，要选择疏通“冲任”二脉的动作锻炼，从现代医学的角度我们要锻炼备孕核心肌群，比如八段锦三式——单举；第三式——扭头；第三式——双手攀足。另外，还有瑜伽中的一些经典动作，结合盆底肌训练也可以滋养卵巢。

三、精神状态——减压

高龄、卵巢功能下降以及处于试管婴儿备孕过程中的女性往往心理压力比较大。殊不知，压力只会增加受孕的难度，最终形成恶性循环。毕焯说，在压力大的时候，身体进入应激模式，往往表现为瞳孔放大、内脏血管收缩、肌肉血供增加，免疫系统关闭。长期处于压力大，交感神经持续兴奋，盆腔血管持续收缩，卵巢子宫都处于缺血状态，细胞也得不到很少的生长修复，卵巢功能变差也可想而知了。

所以，专家建议要备孕的话，一定要放松心态，焦虑担忧只能帮倒忙。

来源：羊城晚报

孩子发育受阻或因电子产品“作祟”

过早使用或频繁接触电子产品，会对儿童的语言、视力、骨骼发育等造成一定影响。首都儿科研究所专家建议，儿童在3岁前不应接触或尽量少接触电子产品，3岁后也应尽量控制使用电子产品的时间。

近视发病年龄提前或程度加深

儿童长时间使用接触电子产品，可能会因视疲劳引起假性近视，进而出现真近视。频繁使用电子产品还可能造成近视发病年龄的前移和近视程度的加深。

首都儿科研究所附属儿童医院眼科主任医师杨素红告诉记者，其实临床上也有所表现。“现在的幼儿园体检发现，儿童视力低下的发病率有所提高，这与过早用眼、接触电子产品有一定关系，当然，这也与遗传有关。”有些家长在孩子使用电子产品时，会将屏幕调暗，这反而会增加视疲劳。

引起肌肉骨骼等退化时间提前

首都儿科研究所附属儿童医院小儿骨科主任医师马强介绍，目前从临床实际来看，因颈部、手部疼痛前来就诊的儿童并不少见，其中绝大多数都连续使用电子产品超过一定时间。

致语言、情感、智力发育迟缓

首都儿科研究所附属儿童医院神经内科副主任医师董静静告诉记者，有些儿童因说话晚到医院就诊，其中部分儿童往往情感、智力方面也会有不同程度的影响。“近几年，这样的孩子越来越多，尤其是2-5岁的孩子。”

“人与电子产品之间的交流无法取代家长与孩子之间的互动，孩子看电子产品是被动接受的过程，而和家长的沟通是主动的过程，这种主动交流对孩子的发育至关重要。”董静静强调，家长要学会高质量地陪伴，要试着跟孩子多说话，进行语言刺激，包括肢体、眼神的互动与交流等。

来源：新京报