

**开栏的话** 生育是家之大事,也是国之大事。近日,国务院办公厅印发《关于加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施》,提出加强生殖健康服务,改善产妇生育体验,将辅助生殖技术项目纳入医保报销范围,提高儿童医疗服务水平等一系列举措。国家政策层面的“向前一步”,让生育友好落地见效可感可及。本报今起推出“健康养育观”系列报道,敬请关注。

# 孕育健康宝宝,你准备好了吗

□ 李蓉

## 健康养育观 ①

怀孕生产是人生魔法,让少女变成妈妈,让脆弱变伟大。从结合的瞬间到羊水的涟漪,再到分娩的挤压,新我与孩子一起诞生。孕育健康宝宝,你准备好了吗?

### “能生不想生”,推迟生育要慎重

人的生育能力随着年龄的增长逐渐下降,这是自然规律。推迟生育如果处理不当,很可能会从“能生的时候不想生”变成“想生的时候怀不上”。

比如,随着年龄增长,女性卵巢的卵泡数量和质量都会逐渐下降,卵巢储备减少,怀孕几率降低;卵子质量随着年龄增长而下降,不仅降低怀孕成功率,还可能增加流产、妊娠并发症和胎儿染色体异常等风险。

35岁以上的高龄产妇将面临更多孕产风险,妊娠高血压、妊娠糖尿病、早产和剖宫产的概率较高。随着年龄增长和生育力下降,女性可能会面临生育焦虑和心理压力,尤其是经历不孕问题或面对社会、家庭的生育期待时,这种压力会加重,进而影响成功受孕。

从医学角度来看,如果年轻女性有推迟生育的想法,提前了解自己的卵巢储备情况、科学评估生育能力非常重要。

### 冻卵并不能保证100%成功妊娠

冻卵为女性提供了延迟生育的可能性,但它并非一劳永逸的解决方

案。目前我国仅推荐因病需要治疗,并可能对卵巢功能有严重损害的女性,进行冻卵。

#### 冻卵的优势

一是“储存”生育能力:冻卵可以在女性卵子质量较高的年龄段进行采集和保存,以备将来需要时使用。

二是减少生育焦虑:对于有推迟生育计划的女性,冻卵能帮助她们减轻生育时间压力,更自由地规划职业和生活。

三是应对生育风险:冻卵也适用于面临疾病治疗(如癌症化疗)可能损害生育能力的女性,帮助她们在康复后有机会生育。

#### 冻卵的潜在风险

一是成本较高:冻卵的费用包括卵子采集、冷冻、储存和解冻等,是一笔不小的开支。

二是成功率并非100%:冻卵并不确保未来一定能获得成功妊娠。即使冻卵技术逐渐成熟,解冻后的卵子仍面临受精失败或胚胎发育不良的风险。

三是非所有人适合:高龄尤其女性年龄超过38岁,获得卵母细胞数及质量急剧下降,冷冻效益急剧降低,不推荐冻卵。

四是健康风险:为了获得一定数量的卵子冻存,需使用促排卵药物并进行卵子采集,该过程属于有创操作,可能会带来健康风险。

### “想生不能生”,发现不孕早就诊

一般来说,未采取避孕措施、同居并有规律性生活的夫妇,若一年内没有成功怀孕,可以诊断为不孕症,建议积极评估采取助孕措施。如果女性年龄超过35岁,这一时间可以缩

短至6个月,因为年龄越大,卵巢储备减少,怀孕机会也相对降低。

怎样才能知道自己的生育力到底是什么水平?

一是专业的生育评估:一方面,结合年龄,通过检查抗缪勒管激素(AMH)了解卵巢功能。OvaRePred等工具能够为女性提供个性化的卵巢储备评估,帮助评估生育能力;另一方面,超声、宫腔镜检查可用于评估子宫、卵巢及输卵管通畅性等,及时排除可能影响生育的问题。

二是生殖健康指导及辅助生殖技术(ART):具体包括卵泡监测指导同房,主要用于排卵障碍或轻度不孕女性的常见治疗方法,通过超声监测卵泡发育情况,预测排卵时间,并在适宜的时间安排夫妻同房以提高自然受孕几率;宫腔内人工授精(IUI),将男性精液处理后直接注入子宫,适合精液质量较低或子宫颈因素导致的不孕患者;控制性促排卵结合体外受精-胚胎

移植(IVF),俗称试管婴儿,是目前应用最广泛、成功率最高的辅助生殖技术,通过药物控制实现多个卵泡发育,获取多个卵子并在体外受精形成胚胎,再将优质胚胎移植回子宫,以增加受孕几率,适用于排卵障碍、输卵管堵塞、精子异常等多种不孕不育类型。

此外,专业的心理辅导、夫妻沟通,以及备孕指导可以帮助女性更好地应对备孕期间的心理挑战,提升治疗效果。

人类辅助生殖技术是指运用医学技术和方法对配子(精子、卵子)、合子(受精卵)、胚胎进行人工操作,以达到受孕目的的技术。我国育龄女性人群总体体外受精的妊娠率约为40%,活产率约为30%。我国经批准开展人类辅助生殖技术的医疗机构名单、地址等信息可登录国家卫生健康委员会网站查询。

(作者系北京大学第三医院副院长、生殖医学科主任)



# 该为孩子“设定”怎样的健康轨迹

□ 尹传红



每一段生命的旅程,都值得我们用心去航行。

《科普时报》生命健康版今起又添一个新栏目:健康养育观。首发文章之主旨内容,是孕育健康宝宝需要考虑的若干问题,尤其是女性生育力评估及生殖健康指导。下一篇文章,主要话题则是男性孕前的健康指导:以科学之舟驶向生命之源。

健康养育,说来当是一个宏大的主

题,有着十分宽广的话域,往往还夹带着各种争议。

以健康和疾病发展起源学领域的国外研究为例。有学者认为,母体营养与代谢状况能在生长中的胚胎身上留下表观遗传印记,而这些印记又将在胎儿成人后诱发某些疾病。还有一门研究所谓“母体效应”的科学所展示的遗传机制显示:母亲带给胎儿的不只是基因,还有生长发育过程中母体环境带来的种种影响。就是说,要从多种角度审视人体健康与生物性差异的决定因素。但也有学者指出,应当同时探索包括母体、父体及其他相关环境在内的各种孕前与产前暴露,将它们通盘考虑,

放在整体框架下赋予不同的权重,而非先入为主地将关注重点压倒性地放在母亲身上。

从营养和饮食方面看,国外近年来的一系列研究表明:人类身体对蛋白质和能量的需求会随着生活方式的变化而变化,并且这种变化会持续终生——从出生直到老年。我们的蛋白质需求甚至在出生前就已经因父母的生活方式而被设定了。蛋白质需求目标的改变和肥胖的恶性循环,尤其值得关注。譬如,过度加工食品和饮料的泛滥导致在现代食物环境中人类摄入蛋白质总量下降;纤维被去除,蛋白质被高热量的廉价脂肪和碳水化合物代替。这样做的结果是:我

们被自身强大的蛋白质需求所困,导致摄入的能量往往超过了实际所需。

而肥胖对年轻男性和女性健康造成的影响,甚至可以通过改变发育中婴儿的基因表达来影响几代人。通过这些表观遗传标记,我们身上都带有父母生活方式的烙印,甚至还可能包括祖父母的生活方式。我们已经知道,母亲的卵子会将这些遗传标记延续至婴儿的生理机能中。不过,也有越来越多的证据表明,精子同样携带着来自父亲饮食习惯的分子信息,再传递给受精卵。父母双亲就这样为未出生的孩子“设定”了出生后的健康轨迹。

关注健康养育,分享美好生活。