

博爱孕育讲堂

主办:周口晚报 周口博爱妇科医院 周口市医疗救助基金会

本期专家:周口博爱妇科医院
首席专家 王希梅

王希梅:原周口市中心医院妇产科主任, 现任周口博爱妇科医院首席专家。参加临床工作 40 多年, 长期致力妇产科的临床医学研究, 擅长妇产科各种常见病

周口市医疗救助基金会 倡导优生优育, 预防不孕不育

不孕不育如何提高受孕的“命中率”

据国外统计, 每 10 对夫妇中就有一对会遇到婚后 2~3 年仍未能怀孕生子的苦恼。我国虽无确切统计数据, 但就其绝对人数来说, 人数肯定不少。这些不孕、不育的夫妇四处求医, 希望解决这一难题, 其中最关心的问题之一, 就是如何提高受孕的“命中率”。

不孕不育专家指出: 要想提高受孕的“命中率”, 首先应掌握怀孕必须具备的基本条件。因受孕是一个复杂的生理过程, 必须具备下列条件: 卵巢排出正常的卵子, 精液中含有正常活动的精子, 卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合成为孕卵并被输送入子宫腔, 子宫内膜适合于孕卵着床。这些条件只要有一个条件不正常, 就能阻碍受孕, 导致不孕症的发生。其次, 就是把握好受孕的最好时机, 因受孕的时机是有讲究的。

我们知道, 男子的精子随时都在生成, 每日都可排出, 一个健康的男子, 每秒钟能生成 1000 多个精子, 每天能制造出一亿多个精子。比起男子来, 妇女生产的卵子数就少得可怜了, 正常妇女每个月仅发育成熟一个卵子, 一年排出成熟的卵子约 12 个, 即有 12 次左右的机会受孕。因此, 准确抓住排卵日期安排性生活就是抓住了受孕的最佳时机。

自我测定排卵日期

应用超声波或腹腔镜, 医生可以直接观察到卵巢如何慢慢地排出一个成熟的卵子。在绝大多数情况下, 妇女自己是无法这样进行观察的, 只能从下次月经的到来, 知道自己这个月又排过一次卵了。不过, 只要掌握一些简单知识, 妇女们完全可以知道自己是否在排卵, 以及何时排卵。

基础体温法

正常妇女在经过充分睡眠, 醒后立即测出的体温称为基础体温, 一般是清晨醒来后未起身即测得的体温。在排卵日前的一段日子里, 基础体温一般在 36.5℃ 以下, 到排卵日前一天, 体温再下降一点, 排卵日这天体温最低, 一天后基础体温开始上升, 幅度超过 0.5℃, 约经过 12~16 天, 直至月经来潮。每个妇女可以根据这种规律性的基础体温, 从最低的这天测算出自己的排卵日。

宫颈粘液法

人类许多脏器(空腔脏器)有一种奇妙的自我开启和闭合的能力, 子宫也一样。从表面上看, 子宫颈与阴道相接, 畅通无阻。但事实并非如此, 在月经期中, 它允许月经排出, 在月经周期后半段, 子宫分泌的粘液又粘又稠, 形成一个“栓子”堵住子宫颈口, 此时即使再强有力的精子也无法通过子宫颈口这一“关卡”。但到了排卵期, 子宫分泌的粘液又清又薄, 子宫颈开启, 精子也就容易通过, 进入子宫。24 小时后, 子宫颈又再自行关闭。因此只要观察自己子宫颈的粘液状况就可知道自己是否在排卵期, 此时流出的白带如清鼻涕样。

经间痛感觉法

人类的卵子每个月一次从一侧卵巢中发育成熟, “挤”出卵巢, 释放出来, 游向输卵管。这是一种动力学过程。离开卵巢的这一过程大约需要 1~2 分钟。此时卵泡破裂, 卵子脱颖而出, 这时会造成轻微的出血。如果这时的出血部位正好对着腹膜, 就可产生一种不舒服的感觉, 即一种隐隐约约的疼痛, 称为经间痛。各人的经间痛感觉不完全一样, 有的并不感到疼痛而只在侧腰部有一阵阵发酸, 也有的妇女感到腰部胀, 一些妇女甚至无任何不适。有这种感觉体验的妇女, 可以根据以往的经验, 在估计的排卵期前后注意自己的感觉, 预测自己的排卵日, 安排受孕时机。

日程表法

月经规律的妇女, 可以利用月历卡来推算自己的排卵期。一般来说, 排卵日在下次月经来潮前的第十四天。在月历卡上标出这个日期, 按此安排性生活, 就最容易受孕。

自测排卵日的注意点:

这些不用仪器通过自我感觉测定排卵日的方法虽然简单, 但必须熟练正确使用才能有效。建议采用此法的妇女注意以下几点:
1) 最好几个方法联合使用以提高准确性。
2) 月经不准的妇女使用自我测定较难测准。
3) 有内分泌紊乱、慢性病, 并长期服用某些药物等情况干扰时不易测准。
4) 确有其他器质性疾病因造成不孕。

怎样给宝宝选玩具更安全



玩具是每个孩子童年必不可少的伙伴, 但是美丽的玩具却有可能对宝宝有潜在的危險——或者是玩具表面涂层含铅量过高, 或是有尖利的边角导致宝宝受伤, 那么怎样给宝宝挑选玩具才最安全呢?

如何买玩具, 最安全?

宝宝最心仪的礼物, 非玩具莫属。但是美丽的玩具却有可能对宝宝有潜在的危險, 回顾一下脑海中的报道——或者是玩具表面涂层含铅量过高, 或是有尖利的边角导致宝宝受伤。这提醒了父母们一个令人不安的事实: 有趣又新奇的玩具

陈列在商店货架上时, 妈妈们一般会自发地认为它们已经合格地通过严格标准的检验, 不会伤害宝宝, 但是情况并非如此。

保护孩子是父母应该做的工作。怎样保护家中的宝贝, 使他成为这数字的其中一个? 不要紧张, 有很多种方法可以保证孩子的安全。再买玩具时, 采取下面这些步骤吧。

1. 改变你的思维模式。

父母们太过于依赖国家的玩具安全生产标准, 而忘记了自己要保持自己的警惕心。只看到品牌名称或价格标签, 永远不能了解

一个玩具的真实模样, 你需要自己评测安全度, 评估它是否可以购买。专家建议, 第一步就是留意小零件, 如容易被小宝宝吞咽的塑料环或小塑料珠, 或者是毛茸茸的 Teddy 熊晶亮的塑料眼睛。请记住, 一个长于 25 厘米的拉伸型玩具, 有可能会勒住孩子; 而风筝及其他飞行玩具的绳索, 长度大于 3 米时应采用非金属材料制成。

2. 不要被“进口”标签蒙蔽。

爸爸妈妈们一般都比较担心国内非名牌的玩具有问题, 却忽视了一个有精

美进口标签的产品, 也可能是在进口国组装, 却拥有来自世界各地的零部件。不要忘记, 一些进口玩具近年来也屡有召回。

3. 检查导致窒息或划伤的危险性。

在包装上寻找玩具说明, 检查产品是否含有一些对 3 岁以下儿童来说比较危险的零件。如果包装可以拆开, 你最好亲自检查一下。如果产品有可拆卸的小零件, 在不压扁的情况下就可以被孩子的喉管吞入, 那么这种产品绝对不可以买给孩子。另外, 买给孩子的东西, 一定不能只将精美的外表摆在第一。

4. 放弃噪音太大的玩具。

声音过大的玩具长期玩耍, 会引起宝宝的听力损伤。如果玩具发出的声音超过 90 分贝时, 那真的是一种伤害身体的噪音了。在玩具店里购买前, 先按一下按钮, 听一听效果。另外, 还要考虑到孩子们和玩具扬声器的距离, 他是把它抱在怀里, 还是放在身边或者房间其他角落。相信自己的判断力, 如果你觉得它声音大, 那么它的声音很可能真的不适合宝宝。



宝宝如何能长高?



人的生长发育有两个高峰, 一是婴儿期, 另一个就是青春期。在青春期快速生长阶段创造各种有利于生长的环境条件, 无疑能促进生长潜力的发挥。

蛋白质

蛋白质对青春期的青少年尤为重要, 每天摄入的蛋白质量应该不低于总热量的 18%—20%, 动物蛋白要占每天摄入蛋白的 1/3—1/2。

碳水化合物

碳水化合物和脂肪也是生长发育必不可少的营养物质。碳水化合物主要来源于米面类粮食, 因此每天要保证足够的饭量, 一般 13—18 岁的青少年, 每日主食不应少于 500 克。

均衡饮食

在保证数量充足的同时, 还要注意饮食的合理搭配和多样化, 即粗细搭配、荤素搭配、不挑食、不偏食。更不要过多地吃零食而影响重要营养物质的摄入。

保证睡眠

促进人体长高的激素——生长激素在睡眠状态下的分泌量清醒状态下分泌量的 3 倍, 所以保证充足的睡眠有利于长高。睡眠时肌肉放松, 有利于关节和骨骼伸展。睡眠时间的长短因年龄而不同, 每个个体也有很大差别, 一昼夜所需睡眠时间: 新生儿为 16~20 小时, 1~3 岁为 12~14 小时, 4~6 岁约为 11~12 小时, 7~10 岁平均为 10 小时, 10~14 岁为 9 小时; 成人一般 7~8 小时。