



继女星们的结婚潮过后,这个夏天,又有一批女星来“晒孕”了:大S(徐熙媛,演员、歌手、主持人兼作家,1976年10月6日出生于台湾。)回忆辛酸求子路的《老娘驾到》、范玮

琪讲述艰辛孕程的《熊猫来了》都已开始预售,就连还在怀孕阶段的徐若瑄也表示,将会出书讲述孕期心得……

不难看出,这些高龄女星们的备孕、保胎

路都走得很艰难。

专家表示,女性在35岁以上怀孕即为高龄孕妇,怀孕期间,她们会比适龄孕妇存在更多的风险。

## 高龄女性 想生宝宝就看过来

大S:辗转多地,看遍中西医  
支招:做不孕检查时,可让男方先查

大S在书中谈到了自己的求子过程,在调养身体、顺其自然的方法行不通后,她和老公就开始找医生求诊,几乎每3个月就换一个医生,国内外的中医、西医都看了不少。

### ●专家解析

“身体健康的夫妻,在尝试自然受孕1年仍没有成功时,可寻求医生的帮助。”广州长安医院妇科副主任医师喻早建议,正常生

理状况下,超过一定的年龄,卵巢功能就会慢慢减退。也有一些女性,会因种种原因出现卵巢功能提前减退或卵巢早衰的现象,所以,备孕女性尤其是高龄女性应先了解卵巢的功能,主要是检测基础性激素、抗苗勒氏管激素及B超下计数窦卵泡等。专业医生会根据卵巢功能的情况及不孕的因素,为患者制定合理的助孕方案。

“在做有关不孕不育检查时,别忘了让男方先检查。”喻早说,男性也有很多影响孕育的因素,如精子的数量和活力不够、前列腺炎等。让男方先检查,是因为精液检查简单易行、无创,而女方检查相对繁琐甚至有创。

范玮琪:为受孕打排卵针  
支招:助孕时勿盲目促排卵

范玮琪在新书《熊猫来了》中提到,自己为了受孕打排卵针,连续10天在肚皮两边各打3支排卵针。她还透露,打针期间得忍受接踵而来的发胖、喜怒无常、容易头晕等副作用。

### ●专家解析

喻早介绍,的确,促排卵是助孕的措施之一。但促排卵是一把双刃剑,它的主要作用是促进性腺激素的分泌,促使卵泡发育成熟,但频繁地大剂量使用,容易导致卵巢患上过度刺激综合征,出现腹胀、少尿、胃肠不适等症状,严重者还会导致卵巢早衰,提早闭经。

“目前助孕的方式有多种,最简单可行的是测排卵期或促排卵指导同房;其次是人工授精;较为复杂的是试管婴儿。不同的助孕方式,适合不同的不孕人群。”

喻早指出,选择助孕方式应遵循以下三大原则:

- 1.简单:方法越简单,就越接近自然,花费越少,损伤也越小。
- 2.合理:选择助孕方式要合理,如双侧输卵管完全阻塞或不完全阻塞的患者,可以直接选择试管婴儿,而不必做人工授精。
- 3.安全:施行辅助生殖技术时,一定要考虑女性本身的健康和后代的安全。

徐若瑄:打安胎针、宫颈环扎  
支招:要做好孕期的保健工作

40岁的徐若瑄怀孕后,为了安胎,已经挨了200针,在4月份,她还做了宫颈环扎,以防早产。对徐若瑄来说,一直躺到分娩,可能是她接下来这几个月内唯一能做的事情。

### ●专家解析

喻早表示,高龄怀孕时,孕期的合并症和并发症都会增加,妊娠高血压、糖尿病的发生率明显高于年轻女性,胎儿早产、新生儿缺陷的发生率也会增高。不过,只要做好孕期保健,高龄产妇也可以顺利度过整个孕期:

- 1.睡眠充足:可提高高龄孕妇的免疫力,保证母子的身体处于良好状态。
- 2.备足营养:孕前3个月要吃叶酸,胚胎发育的最初阶段必须有足够的锌,宜多吃牛肉、海产品、动物肝脏。
- 3.滋补肾气:从中医角度来看,年龄大的孕妇难免会出现肾气衰或气血不足,高龄孕妇有必要用中药安胎和调养。
- 4.预防感染:不要接触化学药物,避免感染病毒,注意个人卫生。
- 5.孕期保健:高龄初产妇应缩短检查的间隔时间,要特别注意血压和尿液的变化。
- 6.节欲保胎:孕期不科学的性交,是导致流产、早产、早期破水和产褥感染的重要原因。

(新快)

