

# 备孕不只是女方的事！ 给准爸爸的“精”彩攻略

◎中国人民解放军陆军军医大学第二附属医院 周禄强/胡 华

对于很多准备迎接新生命的夫妻来说，备孕事宜常以女方为“主角”，她要检查、调饮食、补营养素，而男方似乎只需“配合”。但孕育是两人共同谱写的“乐章”，精子质量关乎受孕与宝宝的基因。因此，准爸爸也要主动调整生活习惯，这既是对伴侣的深情支持，也是对宝宝最负责的爱。

## 科学备孕，三大核心筑根基

精子并非现成的“库存”，而是需精密运转、需精心培育的“生产线”。在睾丸中，精原细胞经约3个月蜕变成成熟精子，再在附睾“修炼”约半个月才“出师”。这期间，准爸爸要注意以下事项。

一是给睾丸打造“凉爽舒适”的小窝。睾丸的适宜工作温度比体温低2~4℃，“加热”是它的大忌。日常可做小调整：泡澡、蒸桑拿偶尔为之，别成习惯；电热毯睡前预热，睡觉关掉；骑行单程超1小时，中途起身活动；选宽松透气内裤；厨师、司机、焊工利用工间休息降温；久坐办公者每45~60分钟起身接水、走动。

二是为精子备齐优质“建材”。精子的生成与成熟离不开特定的“原材料”和“保护膜”。锌与硒是关键，锌是制造雄激素和精子的“核心原料”，硒是精子抗氧化系统的“忠诚卫士”，牡蛎、瘦牛肉、坚果、鸡蛋富含它们。抗氧化剂如维生素C、维生素E、番茄红素、辅酶Q10等，可以像保镖一样保护精子的DNA，每天摄入足量的新鲜蔬果（番茄、西蓝花、柑橘）就是最好的补给。优质蛋白与健康

脂肪也不可少，蛋白质是生命的基石，深海鱼、亚麻籽的Omega-3脂肪酸能让精子细胞膜更有活力。精子细胞膜在精子运动、获能及受精过程中发挥重要的功能作用。

三是建立稳定生活节律。肥胖（BMI>30）会扰乱内分泌，抑制睾丸生精能力。每周150分钟中等强度运动（快走、游泳、骑车），有助于控制体重。睡眠上，长期熬夜会打乱褪黑素的分泌节律，牵连性腺轴，拉低睾酮的水平。每晚7~8小时高质量睡眠是对精子最好的投资。烟草中的尼古丁、镉可降低精子的浓度和活力，升高DNA碎片率，二手烟也有危害；酒精会影响肝脏代谢雌激素，干扰生精，因此备孕期间最好戒烟酒。压力管理也不容忽视，长期紧张会使皮质醇水平升高，抑制睾酮。培养小爱好、试试正念呼吸、和伴侣聊天都是给心灵“减负”的好办法。

## 避开暗礁，守护备孕之路

用药要谨慎，部分抗生素、抗抑郁药、降压药、类固醇可能影响生育，长期服药者备孕前务必和医生沟通，评估是否调整方案。

远离有害化学品，农药、油

漆、有机溶剂（苯、甲醛）、重金属（铅、汞）有生殖毒性，相关行业从业者要做好职业防护。

电子设备使用习惯也不容小觑，虽证据尚不确凿，但笔记本放腿上、手机揣裤兜可能造成局部升温或电磁场暴露，不妨养成“保持距离”的习惯。

## 孕前检查，为孕育之旅导航

建议夫妻在试孕前3~6个月一起做全面检查。对男性而言，精液常规分析是评估精子浓度、活力、形态的“黄金标准”，是了解生育力的基础窗口；生殖系统超声可查看睾丸、附睾、精索静脉有无结构问题（如精索静脉曲张是常见影响因素）；传染病与遗传病筛查包括乙肝、梅毒、HIV，以及地中海贫血、染色体检查（特别是有反复流产或家族史时）；性激素六项可评估内分泌是否处于最佳状态。

检查不是为了“定性”，而是为了“导航”，即便结果有瑕疵，现代医学也有多种方法干预改善，早发现早受益。

## 夫妻同心，让备孕升温情感

科学备孕不应是待办清单上的任务，而应是两人情感联结的升温期。同步生活节奏，周末一起采购食材，晚饭后牵手散步，互相提醒戒烟酒，并肩“作战”的温暖可远胜孤军奋战的焦虑。

了解排卵规律（试纸、基础体温）也很重要，但别让它绑架亲密，保持每周2~3次的自然同房频率，既能保证精子的新鲜度，又可保留亲密感的本真。

沟通是最好的“润滑剂”，分享期待，倾诉担忧，当过程遇波折时，一句“没关系，我们一起面对”，胜过千言万语。☺