

● 子宫环境变差：免疫功能紊乱，子宫内膜不适合胚胎着床，即使做试管婴儿，成功率也会下降。

2. 男性方面

● 精子数量减少：研究发现，每天睡眠不足 6 小时，精子数量可能下降近三成，活力差，畸形率高。

● 激素水平下降：深夜是身体分泌雄激素的关键时段，熬夜会打乱这个节奏，影响精子生成。

● 局部温度升高：长时间坐着刷手机，阴囊温度升高，精子容易被“热坏”。

快速自查：你的生育力还好吗？

- * 入睡困难，常常躺半小时还清醒
- * 每周有 3 天以上凌晨 1 点后才睡
- * 白天靠咖啡或浓茶提神
- * 月经或精液质量明显变差

如果中了两条以上，说明生育力可能已经受损。

南通大学附属医院生殖医学中心建议

① 保证黄金睡眠时间：晚上 11 点到凌晨 3 点是身体修复的关键时段，尽量保证这段时间处于深睡状态。

② 睡前远离手机：睡前一小时尽量不看屏幕，蓝光会抑制褪黑素分泌，影响入睡。

③ 饮食清淡有节制：夜宵避免高糖高脂食物，可以选择温牛奶、坚果等有助睡眠的食物。

④ 适当热 / 冷敷：

女性可以温热敷小腹，促进盆腔血液循环，有助于卵巢健康。

男性可以使用降温垫，帮助阴囊保持适宜温度，保护精子。

⑤ 如果备孕超过一年没成功，建议尽早检查：女性：卵巢功能、排卵情况、子宫环境、输卵管情况；男性：精液质量、精子 DNA 完整性。

生殖医学中心提供一站式检查服务，帮助找出问题，科学备孕。今晚早点睡，不只是为了自己，也是为了未来那个可能的小生命。别让熬夜，成为你和宝宝之间最大的距离。