

30岁以后 最想要的 怀孕书

备孕·产检·分娩·育儿

[日]河合兰 著 周志燕 译



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

30岁以后 最想要的 怀孕书

[日]河合兰 著 周志燕 译



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁以后最想要的怀孕书/ (日) 河合兰著; 周志燕译. —西安: 西安交通大学出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5605-7240-6

I. ①3… II. ①河… ②周… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3
中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第068224号

著作权合同登记号 图字: 25-2014-329

RANSHI ROUKA NO SHINJITSU by KAWAI Ran

Copyright © 2013 by KAWAI Ran

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., Japan

Chinese (in simplified character only) translation rights in PRC reserved by Beijing Xingshengle Book Distribution Co., Ltd., under the license granted by KAWAI Ran, Japan arranged with Bungeishunju Ltd., Japan through TUTTLE-MORI AGENCY, Inc., Japan and Beijing GW Culture Communications Co. Ltd., PRC.

书 名 30岁以后最想要的怀孕书
著 者 (日) 河合兰
译 者 周志燕
策 划 孙豆豆
责任编辑 秦金霞 杨 花

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)
(029) 82668315 82669096 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 710mm×960mm 1/16 印张 13.5 字数 172千字
版次印次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-7240-6/R·812
定 价 32.00元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

订购热线: (010) 64925278

读者信箱: medpress@126.com

序言

——外表年轻并不代表卵子也同样年轻

近年来，“可能无法生育”的问题成为越来越多女性的烦恼。

很多事业有成的女性，顺利恋爱、结婚后，开始担忧这个问题，如果不跨越这个心理障碍，可能真会导致无法生育。

现如今，女性的平均初产年龄为30.1岁。自然受孕的女性从25岁开始，体外人工受精的女性从30岁开始，出现怀孕率下降的现象。35岁以上的女性因分娩的风险逐年增高，人们将其称为高龄产妇。尽管如此，在日本全国诞生的婴儿中，每4人中便有1人是高龄产妇分娩的孩子。而东京的比例更高，每3人中便有1人。

有孩子的人生。

抑或是没有孩子的人生。

徘徊于这个十字路口且可孕育生命的时间所剩无几的人，在日本并不少见。

我作为分娩领域的记者，25年来，采访过很多新生儿医疗专家



和当事者父母。相较于我刚出入分娩现场之时，如今的分娩现场已发生巨大变化。

每6对中有1对夫妇接受不孕治疗

说到变化，首先不得不提的便是，为成功怀孕历尽千辛万苦的人不断增多的现象。在日本，以各种形式接受过不孕治疗的夫妇，每6对中便有1对。在日本全国诞生的婴儿中，每36人有1人是试管婴儿。

高龄产妇在成功怀孕后也要面临各种各样的风险，比如流产、染色体异常、剖腹产、妊娠高血压综合征、糖尿病等。日本妇产科学会将35岁以上初次分娩的人称为“高龄初产妇”，并提醒大家尽量不要在这个年龄段怀孕。

但对于那些尚未孕育孩子且想要孩子的高龄女性来说，除了再接再厉，别无他法。以野田圣子议员为例，几度接受不孕治疗却无法用自己的卵子受孕的她，最终用美国捐赠者提供的卵子怀孕，并以50岁的高龄分娩。但高龄分娩的结果是，不仅她的子宫被摘除，而且孩子染有重疾。超过生育年龄上限却依然努力的野田圣子，曾一度成为社会热议的话题和批判的对象。

野田议员事后曾感慨地说，她是因为不知道“卵子会老化”这



个事实，所以一再推迟怀孕的年龄。虽说几乎没有人不知道卵子会随着年龄的增长而逐渐老化，但很多人不知道，女性的怀孕能力，即“生育力”，其实早在女性年轻时便开始出现下降趋势。

现代女性即使到了35岁、40岁，也看起来朝气蓬勃，穿衣打扮和行为举止也与过去截然不同。由四格漫画改编而成的动画片《海螺小姐》中的矶野家主妇矶野舟，以现代的感觉判断，犹如一位上了岁数的老奶奶，但其实该片的原作者长谷川町子仅将她的年龄设为48岁，而矶野海藻是矶野舟39岁时分娩的小闺女。从20岁开始一直忙于照顾家庭的出生于昭和年代（译注：1926—1989年）的40多岁女性，自食其力并舍得将钱投资于名牌时尚和美容的现代40多岁女性，其两者的自我意识虽说相差甚远，但这也是没有办法的事。最近，电视杂志纷纷将有“美魔女”之称的40~50岁的女性称为“看起来不过是20多岁的女人”，现代女性的外表年轻化，可见一斑。

但是，不论外表怎么年轻，卵巢渐渐老化却是一个不争的事实。在现实中，女性的生育年龄上限并没有因为外表年轻化而得到提升。非但如此，比较古代和现代的统计数据，过去的女性的生育力更强，生育年龄也更晚。

虽说像野田议员那般不惜一切代价孕育孩子的女性实属罕见，但像她那样过分相信自身生育力的人、过晚结婚的人以及向不孕治疗诊所寻求帮助的人，已成为现代都市生活的一道风景。



对卵子老化的误解

最近，随着卵子老化等方面的报道不断增多，人们开始逐渐深入了解妊娠年龄等相关知识。而随之产生的奇妙现象是，有的父母对儿子提出“请与34岁之前的人结婚”的要求。由此看来，分娩年龄的延后，不再是想要孩子的女性单独面对的问题。它已成为社会的不稳定因素之一。

其实，人们对卵子老化现象存在误解和曲解。

从很久以前，我就一直想帮助渴望孕育孩子的女性。经过多年的采访，我发现，在这个时代，虽然卵子老化方面的知识必不可少是不争的事实，但不论你掌握多少这方面的知识，不论你多么想早日成为人父人母，男女姻缘以及孩子的降临并不能为我们意志所左右。

因此，“趁年轻生宝宝吧”等劝告完全有别于劝说某个年龄段的人去医院做身体检查或注射预防针。

此外，在女性的社会职责已发生巨大变化的今天，分娩年龄的延后在某种程度上已成为发达国家的共同现象，已是不可避免的社会问题。比如北欧和法国等控制少子化现象的国家，其女性分娩的平均年龄和日本相差无几。而且，由于采取了许多应对高龄分娩的



对策，高龄分娩女性群体的分娩率非常之高。因此，一味地强调“高龄分娩不可行”，可以说是一种过于守旧的消极想法。或许有一天，日本将成为对各种各样的母亲敞开怀抱、“即使高龄也能安心分娩”的国度。

那么，社会上广为流传的高龄分娩的风险，是真的吗？

我认为，分娩本身就有风险，把高龄孕妇划入危险的群体并强调其中的风险并不恰当。因为20多岁的人为分娩搭上性命或生出先天异常的孩子也不在少数，且在新生儿监护病房（NICU），你也能遇到许多年轻的父母。

我希望年轻人能更多地了解一些怀孕、分娩方面的风险及知识，而对于高龄女性，我则希望她们不要因为年龄大而丧失信心。其实很多例子已证明，高龄女性往往比年轻女性更能孕育出聪慧的宝宝。此外，我认为延缓卵子老化的最新医疗技术并不可靠，我们没必要当第一个试验品。

高龄分娩的现实与专家的真心话

在撰写本书的过程中，我走访了许多负责不孕治疗和高龄分娩的市级医院和诊所。我从最了解高龄分娩的真实状况的专家们口中听到了很多中肯的见解和意见，包括高龄分娩的真实状态以及他们



在每日接触中体验到的真实感觉。

此外，我还查阅了很多与高龄分娩相关的国内外文献。我发现，人们对高龄分娩现象的看法已在一点一点地发生改变。在每一章的最后，我还邀请高龄分娩女性为我讲述她们的怀孕故事和育儿状态。

如果大家问我对高龄分娩有什么看法，我觉得它最大的缺点是“时间有限、可生的孩子数量少”。

高龄分娩绝对是医学应不断研究的课题之一。

如果问我应该什么时候怀孕、如何怀孕，或许我没有正确的答案，但如果本书能起到抛砖引玉的作用，我将倍感荣幸。

目 录

第1章 孕育生命的年龄上限 / 1

女性的平均初产年龄为30.1岁 / 1

将军后宫奉行“30岁以上女性不侍寝”的原则 / 3

曾经的“高”字图章已成为历史 / 4

“闭经前10年”是最后的怀孕机会 / 6

体外受精也无法阻止卵子老化 / 7

日本体外人工受精的受孕率在50个国家中位列45 / 11

每天可以制造1亿个精子的男性与出生后不再产生新卵子的女性 / 16

700万个卵子在青春期时已锐减至20万个 / 18

最终没能入选的卵子 / 19

高龄女性的卵巢如同陈旧的橘子盒 / 21

如果卵子不再发育，激素将会失控 / 23

卵子老化与孩子的优秀与否没有关系 / 26

35岁以上女性的自然孕育力只有“20多岁女性的一半” / 27

35岁以后结婚的女性，有3成“没孩子” / 28



成功实现高龄分娩的众多明治女性 / 30

“孕妇很年轻”是昭和时代的特殊现象 / 34

多产时代的子宫，血液循环好 / 35

不趁年轻孕育生命的理由 / 38

49岁自然分娩的实例 白桦八重（分别在27岁、29岁、49岁分娩） / 42

克服乳腺癌后成功怀孕的实例 渡部麻由（分别于36岁、47岁分娩） / 47

第2章 备 孕 / 50

35岁以上高龄女性的怀孕方法 / 50

“精液变稀”是谎言 / 52

在医生指导下的时机法 / 54

比体外人工受精负担少的人工授精 / 54

每36人中有1人通过体外人工受精技术降临人世 / 56

体外人工受精的费用是1次30万~80万日元 / 57

用冻结的受精卵孕育弟弟或妹妹 / 59

什么时候去妇产科就诊为好 / 62

医院和治疗方法的选择 / 64

未做任何检查就推荐体外人工受精的“名医” / 65

体外人工受精儿的追踪调查 / 68

运用时机法让3成40多岁女性成功怀孕的医院 / 70

“自然周期”与“低刺激法”的陷阱 / 72

为了不浪费宝贵的时间 / 74

有可能难以怀孕的情况 / 77



切勿在大脑中装满数字 / 82

怀孕力检查 / 85

“卵子库存量检查”的精神打击 / 87

擅长不孕治疗的夫妇们 / 91

高龄分娩才是抗老化的最佳措施? / 93

“神秘流产”的悲哀 / 96

36岁的激素数值接近46岁的实例 匿名(36岁, 怀孕中) / 100

花费500万日元治疗不孕症的实例 门胁昌子(分别于39岁、44岁分娩) / 103

因工作调动而耽误怀孕的实例 匿名(分别于39岁、43岁分娩) / 107

第3章 高龄分娩 / 110

因年龄增长引发的染色体异常是先天异常的1/4 / 110

安全性大幅度提升的高龄分娩 / 112

正确把握“个人面临的风险” / 114

健康经产妇的分娩与年轻女性几乎相同 / 117

流产和染色体异常与年龄同步增长 / 119

怀孕是“老化的模拟训练” / 121

高血压患者、肥胖者、糖尿病患者、乳腺癌患者的高龄分娩 / 123

“出生前诊断”最前线 / 125

存在流产危险的羊水检查 / 128

被遗弃在新生儿集中治疗室的宝宝 / 130

“并没有那么痛苦” / 136

大家都怎么做? 怎么想? / 137



- 被海啸冲走的患有13-三体综合征的孩子及其母亲 / 140
- 不接受出生前诊断的高龄孕妇没有责任? / 142
- 用自己的意志决定,而非迫于社会以及祖父母的压力 / 145
- 什么是遗传咨询 / 146
- 胎儿检查的未来 / 147
- 选择适合高龄孕妇的产科医院 / 149
- “高龄孕妇的就诊时间长” / 150
- 热情饱满的40多岁产妇可以顺产? / 152
- 没有自信是难产的原因之一 / 154
- 阵痛与登山类似 / 155
- 即使不是理想的分娩方式,也不要自责 / 156
- 高龄分娩者以努力者居多 / 158
- 助产院的产后护理 / 159
- 生下唐氏儿的实例 匿名(42岁分娩) / 162

第4章 高龄母亲的育儿 / 167

- 高龄初产母亲容易患上产后抑郁症 / 167
- 育儿无法依靠老家的父母 / 170
- 产后的激素平衡与母乳喂养 / 171
- 追求完美的高龄分娩母亲 / 174
- 被误认为是孩子的奶奶 / 176
- 未达到平均值的父母容易被孤立 / 177
- 职业女性容易陷入的误区 / 179



放弃晚年梦想的丈夫们 / 180

想再生一个宝宝 / 182

养育独生子女的艰辛 / 184

高龄产妇孕育的孩子通常发育良好、身体健康 / 186

高龄分娩也有优点 / 188

“卵子的老化”是来自身体的反驳 / 189

想要二宝的实例 匿名（41岁分娩） / 192

视工作不是唯一的一代人 匿名（分别于38岁、41岁分娩） / 194

后 记 / 198

女性平均初产年龄为30.1岁

在日本，30多岁是女性晋升为母亲的平均年龄。据厚生劳动省发布的人口动态统计显示，2011年日本女性的平均初产年龄为30.1岁，首次突破30大关。而在全国初产年龄最高的东京，初产年龄则高达31.5岁。

年过三十、四旬依然孕育孩子的女性数量，没有避孕措施的古代远远多于现代。她们是从年轻时代开始一直不间断生育的女性，与现代女性的情况有所不同。现如今，年过三十、四旬却从未生育已成

第1章 孕育生命的 年龄上限

● 女性的平均初产年龄为30.1岁

在日本，30多岁是女性荣升为人母的平均年龄。据厚生劳动省发布的人口动态统计显示，2011年日本女性的平均初产年龄为30.1岁，首次突破30大关。而在全日本初产年龄最高的东京，初产年龄则高达31.6岁。

年过三旬、四旬依然孕育孩子的女性数量，没有避孕措施的古代远远多于现代。但她们是从年轻时代开始一直不间断生育的女性，与现代女性的情况有所不同。现如今，年过三旬、四旬却从未生育已成



普遍现象，而这恐怕是人类面临的前所未有的局面吧！

在大多数女性结婚后即做全职主妇、团块世代（译注：日本战后出生的第一代）形成日本第二次婴儿潮的经济高速增长时期，几乎所有女性都会在20多岁生下两个孩子后结束生育历程。但在婴儿潮结束后，这种规格化的生育模式突然消失，女性的人生开始呈现多样化。

在第一次石油危机爆发之后的1975年，日本女性的总和生育率为2.0%。14年之后，即1989年，日本的总和生育率降至1.57%，“少子化”词汇开始流行于社会。面对呈明显下降趋势的总和生育率，政府并没有采取任何措施。因为他们认为，女性即使年轻时不生育，也会选择在年龄较大时孕育孩子。

在将20多岁开始生育视为平常事的当时，恐怕所有人都不知道：从未生育过的女性在年龄增长后，其生育机能会以超出常人想象的速度快速减弱。而如今想要孩子却没有孩子的夫妇和想要多个孩子却只有一个孩子的家庭不断增多的生物学现象，或许也是当时的官员未曾预料到的。



●● 将军后宫奉行“30岁以上女性不侍寝”的原则

日本女性的初产年龄从20世纪70年代到现在，呈现逐年上升的态势已有近40年。最初上升的速度较慢，大约每10年上涨1岁。但自从进入21世纪后，上升速度便呈现出惊人之势，特别是近10年，几乎每5年就上涨1岁（图1-1）。

在当今日本，“30多岁初产”已是普遍现象

第一个宝宝降生时的母亲平均年龄

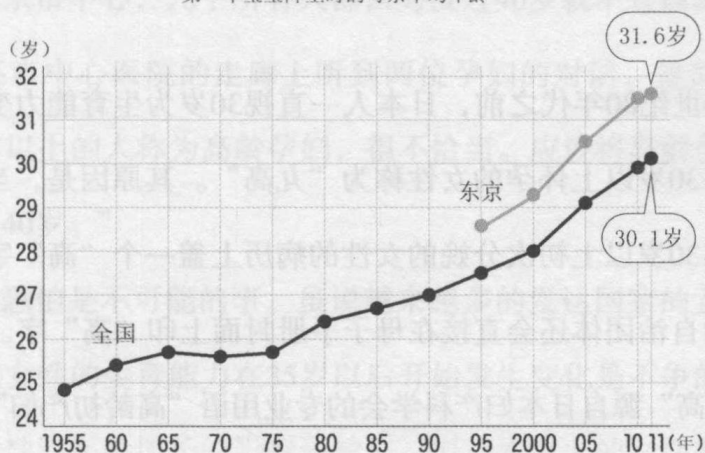


图1-1（源自：厚生劳动省“人口动态统计”）

咏田由美院长（IVF咏田诊所·福冈县福冈市）作为为少数女性提供不孕治疗的专业医生，一直从事与卵子老化有关的启蒙活动。据她说，在江户时代，30岁是女性告别生育的分水岭。“30岁以上