

妈咪
俱乐部

这本融合了
经验、智慧与关怀
的好书不容错过!

生儿育女这回事

Do I Want to Be a Mom?

[美] 黛安娜·L·戴尔 (Diana L. Dell) 著
苏姗·艾莱姆 (Suzan Erem) 著
夏苗 等译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

妈咪俱乐部

生儿育女这回事

[美] 黛安娜·L·戴尔 (Diana L. Dell) 著
苏姗·艾莱姆 (Suzan Erem)

夏 苗 等译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

Do I want to be a mom? : a woman's guide to the decision of a lifetime by
Diana Dell and Suzan Erem.

English-language edition copyright © 2004 McGraw-Hill Companies.

Chinese (Simplified Characters only) © 2006 by China WaterPower
Press/Beijing Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2005-2782

图书在版编目 (CIP) 数据

生儿育女这回事 / (美) 戴尔 (Dell, D.L.), (美) 艾莱姆 (Erem,
S.) 著; 夏苗等译. —北京: 中国水利水电出版社, 2005

(妈咪俱乐部)

书名原文: Do I Want to be a Mom?

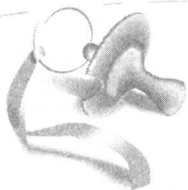
ISBN 7-5084-3391-2

I. 生... II. ①戴...②艾...③夏... III. 生育—社会影响—研究
IV. ①C923②R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 130668 号

书 作 者	生儿育女这回事 [美] 黛安娜·L·戴尔 (Diana L. Dell) 著 苏姗·艾莱姆 (Suzan Erem)
译 者	夏苗 等译
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) 82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16 开本 10.875 印张 737 千字
版 次	2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
定 价	22.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究



译者序

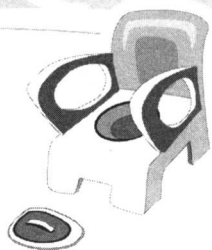
当姐姐宣布不要孩子时，妈妈震惊了。这种前卫的观念是妈妈那代人未曾预料的，但这似乎已成为她无力扭转的事实。妈妈常说：“生儿育女是女人的本分和天职，过去的女人只会为要不了孩子而感到悲哀，却没有人会为该不该要孩子而感到困惑，更没有人会不要孩子，那是自私，是愚蠢，是……”我知道妈妈的话里有怒气，但也透出深深的忧虑。可姐姐真的自私吗，真的会后悔吗？

我知道姐姐不是自私的人，她有自己的顾虑。姐姐常说，当女人孕育生命，并把幼小的生命带到人世时，她的命运就和这个小家伙永远地联系在一起了。她的生活、事业、身心健康、夫妻关系、家庭关系都会随之不断变化。而她实在不知道自己能否承受这些责任、这些变化、这些负担。

如果说妈妈当初的选择是传统、感性驱使下的自然结果，那姐姐的决定则是现代、理性推动下的主动选择。这样的故事不会发生在每个家庭，但越来越多的现代女性开始思考，开始面对“是否当妈妈”的选择。

曾经，生儿育女似乎是每个女人的必然选择。可今天，随着社会的发展，女性有了越来越多的自主权，生儿育女也逐渐成为一种真正的人生选择。同任何选择一样，这种选择伴随着犹豫、彷徨，伴随着反反复复的思想斗争，可能还伴随着旁人异样的眼光。每种树、每棵树都是一道独立的风景，但它们都拥有相似的共性。虽然每个女人的人生故事和生活环境都各不相同，但面对这一选择时，大家却有相似的疑问和顾虑。或许，这就是生活，无定律，却有常理。本书汇集了很多女性的心声和感悟，她们来自各行各业，有着不同的背景。希望她们的经验和感悟能够让你更全面地思考和把握这一问题，做出最适合自己的人生选择。

一本好书会激起无数感慨和顿悟。作为译者，我对本书充满感激。



因为它让我理解了妈妈一生的辛酸苦乐，让我体会到了姐姐的踌躇、犹豫，也让我感受到了大多数女性朋友的苦楚和幸福。

此外，还要感谢出版社的张菁华女士，感谢她在整个过程中给予我的无私鼓励和专业上的指点，让我对语言有了新的认识和把握。

参与本书初稿翻译和审校工作的还有：刘丹、钱卓、李楠、吴岩、付丽、李金芷、赵一平、张慧彧等，感谢她们为此书的翻译付出了辛勤的汗水。

希望本书会成为一盏明灯，在人生的十字路口上为你照亮一段路途，帮你看清自己、看清前途，选择最适合自己的人生方向！

夏 苗



前 言

有些时候，很多女性会在一无所知的情况下面对人生的一些重大选择，那种感觉就像是在黑暗中摸索着前行。而更多的时候，我们无法看到所有可能的选项，不知道哪种选择是正确的，也无法预测事情发展的结果。很多女性向我们讲述了她们自己的故事，这些心声激发了我们来尝试探讨女性“要不要生儿育女”这个会影响她们一生的问题。

很多女性对做妈妈充满了疑问，却羞于启齿：生育对我的事业会产生怎样的影响？对我的身体和健康会有什么影响？对我们的婚姻会产生什么样的影响？我有能力负担抚养孩子的费用吗？需要花费多少时间？宝宝真的会爱我吗？我该如何鼓起勇气说，“我不要孩子”？在需要正式做出决定前我还有多少时间可以考虑？如果决定不要孩子，情况又会怎样？

据世界健康组织估算，全世界每年有 2 亿~2.25 亿妇女怀孕。据国际家庭保健和安全孕产组织（Family Care International and the Safe Motherhood Inter-Agency Group）统计，其中有 1/3，即 0.75 亿怀孕妇女不想要孩子。业界德高望重的阿兰·古特马彻研究所（Alan Guttmacher Institute）做的一项独立研究表明：每年有 38% 的怀孕女性属意外受孕，其中有 22% 的人最终选择了堕胎。据该组织估计：在东欧，意外怀孕的比例为 63%；拉美为 52%；而北美、新西兰、澳大利亚、日本则约为 45%。

在美国，2002 年有 400 多万宝宝出生，原因不计其数。大多数宝宝是父母精心计划的结果，但也有些是意外怀孕的产物。这些怀孕的妇女中，有一半是在毫无计划、毫无准备的情况下受孕的。尽管大部分意外怀孕出现的时机不对，但有 15%~18% 的人选择接受意外来临的小生命，其中的原因多种多样。另外一项调查显示：在过去的 25 年内，在美国坚



决不要孩子的女性几乎增加了一倍。

当你考虑是否生儿育女时，当你开始经历这段心灵历程时，最初面对的一个问题通常是：哪种选择会使我更加快乐，要宝宝，还是不要宝宝？

苏娜的故事

我妈妈是精神病患者，同时还是酗酒狂，她的病症给我的童年带来了极大的痛苦。1986年，22岁的我怀孕了。我害怕极了，怕自己会像妈妈那样，于是打掉了孩子。对此，我从没后悔过。

结婚的第一年里，因为避孕无效，我又一次怀孕了。我向丈夫坦言自己不要孩子，因为我确信自己不会是个好妈妈。我友好地提出了离婚，因为只有这样，他才可以再婚、生子。他拒绝了我的建议，安慰我说，我们还年轻，还有足够的时间来考虑这件事。我又一次选择堕胎，然后专心于自己的事业。

相濡以沫的日子里，奇妙的事情发生了，“要不要孩子？”渐渐变成了“该什么时候要孩子？”在共同生活的第七年，我29岁，刚好辞职在家，我们也搬到了另一个城市。当时，妈妈的身体已完全康复，而丈夫的收入也比较稳定，我觉得这是怀孕的最佳时机。

当我告诉妇科医生自己害怕做妈妈时，《怀孕知识百科》(*What to Expect When You're Expecting*)是她惟一能推荐的资料，但这本书并不能消除我的困惑。

经过六个月的不断努力，我终于怀孕了。九个月后，我有了一个聪明、漂亮的小女儿，她很有个性，极富同情心。但我每天都在担心，怕



自己是一个失败的母亲。

身处陌生的城市，得不到家人任何的帮助，丈夫又因工作需要经常出差在外，在这种情况下，工作和家庭带给我的压力是难以想象的。心情压抑、没有榜样的指导、婚姻关系日趋紧张……这一切压得我无法透气，迫使我面对人生中最绝望的选择。最后，我决定为此搬一次家，或许只有这样，我才能成为一个好母亲。

随着女儿慢慢长大，我越来越多地融入到她的生活，并开始相信自己会是个好妈妈。我们相亲相爱，感情越来越深。我们会一起玩“胳膊游戏”，玩“臭袜子大战”，然后一起倒在沙发上开心地大笑；有时，我们会静静地坐在那儿，讨论老师留的作业和她的小伙伴。许多母亲都有同样的经历，看着孩子们一天天长大，享受着他们带来的无尽愉悦、欢笑和挑战。惟一不同的是，我不能每天都见到女儿，这给我们添了一丝遗憾。

我的故事没有什么特别的，却很难用言语表达清楚。在美国，有超过 200 万的家庭是单身父亲在维持，这说明，许多人不再认为只有母亲才能抚养好孩子。2002 年，脱口秀主持人奥普拉·温弗里（Oprah Winfrey）主持了一期题为“女性的母亲角色正面临挑战”的节目，她说，这是自己 18 年脱口秀主持生涯中，收到观众回应最多的一期节目。

黛安娜的故事

从前，在设计自己的人生道路时，我总会禁不住想，“当我有了宝宝的时候……”我从没决意不要孩子，但工作后，事业上的欢乐和责任远远超过了想象中家庭或孩子能给我带来的快乐。所以，事业一直是我



最珍视的。

但是，作为职业女性，步入不惑之年后，我逐渐相信像我这样的女人经常会感到某种压力，这种压力需要我在某些方面有所创造才能缓解。创造过生命的女人们早已给自己的生命添加了一段生动的记忆，而我却从不曾拥有过。这种创造的遗憾似乎需要其他方面来弥补。

我对小狗和宝宝们充满了爱心，而小狗和宝宝们也都十分喜欢我。当那些妈妈带着宝宝再次来到产科诊所时，当看到那些经我亲手接生的宝宝时，当逗他们开心大笑时，我会感到无比幸福。回想起这些，我总会笑容满面。当我把宝宝交给他们的父母时，我感到自己和他们同样幸福。在漫长的职业生涯中，我照顾了数以千计的产妇，我分享着她们的喜怒哀乐，却从没真正考虑过：自己也需要这样的经历来完善人生。但，我不后悔。

作为妇产医师和精神病学家，我越来越清楚地意识到：现代生活已将生儿育女从一个无意识的生物过程转变为一个高度复杂的心理和社会问题。“错误的”决定会使女性的身心健康受到严重影响，也会波及她们深爱的人。正是因为这些，我们写了这本书。

关于本书

我们调查、访问了很多女性，她们来自各个行业、来自不同的种族和各个地区。在这里，你可以听到孕妇、新妈妈、年长妈妈、单身女性的各种想法。而在本书中，你也能深刻体会到那些从来不打算生孩子和那些想要孩子却无法生育的女性的感受。书中，我们替换了故事主人公的真实姓名，然后把她们故事原汁原味地展现出来。



我们提出了一些问题，还提供了一些需要考虑的信息，如费用问题，可帮你照看宝宝的人，对于夫妻关系、事业和情绪的影响等。我们请一些女性讲述了她们的亲身经历，同时还为读者提供了思考框架，以便你能仔细地考虑自己的动机，从而做出选择。

为了帮助读者迅速发现能解决相关问题的篇章、顺利地在不同章节间跳转，或有序地通读全书，我们选择了最适合阅读的编排结构。我们希望你面对人生道路上这一重大抉择时，本书可以为你指引方向。



引 言

大多数女性很早便开始考虑自己到底要不要生孩子。这种思维斗争从少年时开始出现，在青年时代变得越发强烈，20~30多岁时则变成我们与爱人共同拥有的一种稳定旋律。随后的日子里，这种声音渐渐转为茶余饭后闲适的话题，或唇枪舌战的焦点。

我想当妈妈吗？我会是个好妈妈吗？如果不要孩子，我会后悔吗？哪种选择会让我更加快乐？面对这些问题，有人能轻松回答，有人则需反复思量。正是为了那些难以做出回答的女性，我们编写了此书。生儿育女完全是个人的选择，当然今后也会如此。我们希望能让大家分享女性真实、毫无掩饰的心声。我们展现了许多女性的顾虑和恐惧，同时还有她们选择为人母的原因，那可能出于爱、出于乐趣，也可能是为了那份为人母的成就感。

如今的女性对于生儿育女常常面临多种选择。她们中的大多数得益于社会的进步，成为首批在生育年龄享受节育控制的受益人。如果没有这种新方法的出现，女性朋友们可能根本不会考虑其他选择。但这种新方法同时也增加了抉择的难度，工作机会、经济需要也会加剧选择的复杂性。

动笔前，我们探讨了女性渴望或排斥生儿育女的各种缘由。请她们讲述选择的理由和最初萌生这种想法的时间，这可以帮助我们理解她们的想法。

我总认为有一天自己是会有孩子的

“我会有孩子的”，许多女性都是在这样的基本假设下生活。这种观点部分源于“前母性社会（pro-motherhood society）”。在前母性社



会，每个女人都很自然地相信自己会有孩子，因为“这是天经地义的事”。

我从没想过自己会坐下来，说，“噢，我想当妈妈了。”我只知道在人生的某个阶段，我会成为一位母亲。我总是想象和孩子们在一起的情景。

——波提尔

我总以为自己会有孩子的，因为那是女人们该做的事情。我姨妈、妈妈，家中所有的成年女性都有孩子。在我有自己的宝宝之前，我从没考虑过不要孩子。那之前，我从不认为生儿育女是可以选择、可以放弃的事情。

——吉丽安

多数情况下，有这种想法的女性朋友会毫不犹豫地生儿育女。生活中，鱼和熊掌难以兼得。回忆过去时，我们时常会禁不住产生这样的疑问：如果当初做出另外一种选择，我的生活会是什么样的？清醒的抉择可以帮助我们减少事后的患得患失。

我从未想过要孩子

现实生活中，一些从未想做妈妈的人却怀上了孩子，她们中的一些人惊喜地发现自己对宝宝渐渐萌生了某种渴望。这其中的原因多种多样，可能是她们想接受这次意外怀孕带来的小生命；可能是她们邂逅了爱情，希望孕育爱情的结晶；或者仅仅是因为感觉到自己不再年轻了，对生儿育女有了新的认识。在意外怀孕后，有些人决定顺其自然，开始



相信“孩子是未来不可或缺的一部分”；还有些人认为不要孩子需要更多复杂的理由，所以她们放弃了不要孩子的初衷。当然，还有一些不愿意孩子的女性朋友一直坚持着自己的想法。

我真的认为自己不想要孩子。我曾经害怕生产，因为我妈曾经在生产时折断了椎骨。这让我觉得生孩子是件很恐怖的事情。但在有了女儿后，我相信（对于女性而言）没有这种经历的人生是不完整的。这种经历迫使你不断长大、成熟，这是对人生的一种拓展。

——艾拉

以前，我从不认为自己想要孩子。在没有自己的宝宝之前，我脑海中从来没产生过这种念头。我是天主教徒。正如你所了解的，在30多年前，男女为了得到性爱就必须结婚。于是，我嫁给了他。教规不允许我们使用任何避孕措施，于是我有孩子。现在我发现，养育这些孩子是我一生中最幸福的时光。

——波妮丝

我现在的计划是：把孩子们养大成人后，让他们搬出去，而我开始独自享受自己余下的生命。我会一直工作，直到有人强迫我退休为止。

——吉恩

在选择不做妈妈的女性朋友中，有些人在成年后审视自己的童年，发现了某种动因，所以她们放弃了为人母的经历；有些人有着幸福的童年，却很自然地认为生儿育女不适合自己的，她们认为生命中有其他更重



要的事情要去完成。

38岁时，从许多亲友和青少年那里，我还会听到这样的话，“难道这时你还不准备要自己的孩子吗？”“你会是一个好妈妈的。”在某些方面，我可能会是一个好妈妈。但是，我不愿为了做个好妈妈就放弃许多其他的东西。我不想换工作。我正在筹备一项活动来帮助那些无家可归的少年，每天凌晨起床、熬夜工作、应付流浪儿的坏习惯……这一切使我在回家时早已筋疲力尽。

——伊丽莎白

1974年越战结束后，我高中毕业。我对周遭的世界充满了好奇，也把一个小生命带入了这个神奇的世界。我一直对动物很感兴趣，但看到有些人热衷于动物哺养计划，却不愿生儿育女时，我觉得这很可笑。

——乔丝尔

当家庭聚会，发现只有自己没有孩子时，当看到同龄好友和小孙女其乐融融的场面时，那些从一开始就知道自己为什么不要孩子的女性朋友可能会有较为平静的心态。

直到上了年纪，我才认真地考虑这件事

很多女性在考虑是否生儿育女时，犹豫不决，非常矛盾。当面临升学、就业等更为直接的问题时，这种患得患失很可能让你把生儿育女的



事抛在一边。这种犹豫还可能让你忽略了自己的情感，直到二十八九、三十出头时才开始认真地考虑自己的感情生活。如果这时你已成家，那么每天要面对的一个问题可能就是：“你准备什么时候要宝宝啊？”

通常，对于那些不考虑做妈妈的女性而言，她们的生活重心往往远离孩子。实际上，“开始考虑这个问题”就意味着要改变生活方向了。

直到 31 岁时，我才真的非常非常想要孩子。我的妇科医师和我的闺中密友给了我很多动力。正如她们所说，35 岁时，“人生的闹钟开始作响”，能够生育的时间已所剩不多。而我之前的大部分精力集中于受教育。有人告诉我，“在获得大学学位前不要结婚。只有拿到学位，你才能在任何情况下都照顾好自己。”

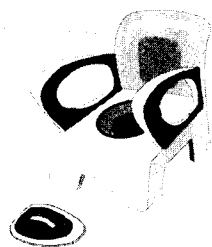
——莎拉

在三十四五岁时，一些还没找到生活伴侣的女性朋友可能会考虑做单身妈妈。这对于父母那一代人而言，简直是离经叛道之举。

当我和父母商量做单身妈妈时，他们并不理解我的选择，我想，这可能是因为自己是独生女的缘故吧。而我考虑得更多的则是该如何养育孩子。有了孩子后我不能提前退休，我喜欢到处旅行的生活方式也注定要改变。

——肖恩

从事什么样的工作？和什么样的人约会？在哪里居住？每种选择都会导致一条不同的道路。在这条道路上前行时，不断地评价自己的决定可以帮助你更容易地改变方向。



我总是患得患失、犹豫不决，直到 我们反复努力还毫无结果

对于很多女性来说，不育往往会加剧对宝宝的渴望。当女性朋友发现自己不能怀孕时，她会抛开所有的患得患失和犹豫不决，因为这时，有一个宝宝已经成为她最重要的目标。她会感觉一度在自己掌控之下的生活突然失控了，一直拥有的东西突然被剥夺了。还有些女性在面对同样的挑战时，渐渐意识到没有孩子的生活同样可以接受，也可能这就是她们一直向往的生活。

28岁时，可能是某种神秘的荷尔蒙发生了作用，我对宝宝异常渴望。两年后，我流产了。大约又过了一年，我又失去了一个宝宝。在后来几年里，我们依然坚持努力，为了促进精子发育，我丈夫甚至接受了药物注射。但是，这一切并不奏效。所有这些为我们敲响了警钟……我们认为做出改变的时候了，我们应该做些其他事来面对自己的生活。35岁时，对宝宝的渴望之情像烛光一样渐渐熄灭了，随风而去了。

——波妮尔

对我而言，那是一段疗伤期。最终，我不得不放弃生育。我曾经一直坚信，只要肯付出艰辛的努力，就会得到想要的一切。我曾经拒绝接受自己不能生育的事实，不相信努力会毫无作用。但我无能为力，不得不面对事实。我还不准备考虑领养，但我丈夫认为我应该领养一个孩子。

——杰奎琳



我从未考虑过生孩子，直到有一天 我感到自己想要一个宝宝

生命中最神秘的事，莫过于我们永远不会知道在前面等待自己的将是什么。我们可以制定计划，然后根据这些计划一步步实施；我们可以给自己规划发展的路线。但突然之间，我们邂逅了爱情，并第一次意识到孩子是爱情的最终表达；或者，我们得到了一份可以环游世界的工作，清楚地知道这样的生活不适合要孩子。

许多女性惊奇地发现，在她们遇到生命中的真爱时，突然有了要宝宝的冲动，而在这之前，她们对生孩子是如此犹豫不决或无动于衷。对于夫妻而言，宝宝呱呱坠地的瞬间是人生中最温馨、最激动人心的一刻，那可以滋润他们的爱，为爱注入更多的活力。当一些夫妻意识到爱能够创造一个崭新的、传承着二人特质的小生命时，他们感受到了一种前所未有的激情，感受到了彼此的渴望，他们认为宝宝是恒久爱情的见证。

当我还很年轻的时候，从来没考虑过要孩子的事。但是，在与鲍比约会、结婚后，我开始非常认真地考虑这个问题。也就是在那时，事情变得真实、清楚了。我想为鲍比生个孩子。

——墨娜

从往事中走出来

没有人能够准确地预测为人母的经历究竟是怎样的，因为不同的人面对不同的情况，但这些心声可以帮助你看到不同选择对人们产生了怎