



A Dorling Kindersley Book  
www.dk.com

百宝书坊

conception & pregnancy over 35

# 年龄不是问题

## ——高龄孕妇 全程安全手册

世界知名妇产专家  
悉心指导  
让35岁以上女性的  
生育过程拥有一百  
分的安全系数

作者 (美) 劳拉·高埃兹  
(美) 雷吉·哈福德  
审校 朱昊平 龚晓明

吉林出版集团有限责任公司



A Dorling Kindersley Book

[www.dk.com](http://www.dk.com)

著作权合同登记图字 07-2008-1935

Original Title: Conception and Pregnancy over 35

Copyright © 2005 Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright © 2005 Laura Goetzl, Regine Harford

图书在版编目 (CIP) 数据

年龄不是问题: 高龄孕妇全程安全手册 / (美) 高埃兹 (Goetzl, L.) ,

(美) 哈福德 (Harford, R.) 著; 龚晓明, 朱昊平译.

—长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.12

(百宝书坊)

书名原文: Conception & Pregnancy Over 35

ISBN 978-7-80762-900-9

I. 年… II. ①高…②哈…③龚…④朱… III. 妊娠期—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第197504号

书 名: 年龄不是问题——高龄孕妇全程安全手册

作 者: (美) 劳拉·高埃兹 (美) 雷吉·哈福德

译 者: 龚晓明 朱昊平

策划编辑: 赵国强

责任编辑: 宋 春

装帧设计: 夏 晴

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

地 址: 长春市人民大街4646号 (130021)

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

印 张: 10

版 次: 2009年2月第1版

印 次: 2009年2月第1次印刷

发 行: 吉林出版集团有限责任公司北京分公司

地 址: 北京市宣武区椿树园15—18栋底商A222号 (100052)

电 话: 010-63106240 (发行部)

书 号: ISBN 978-7-80762-900-9

定 价: 36.00元

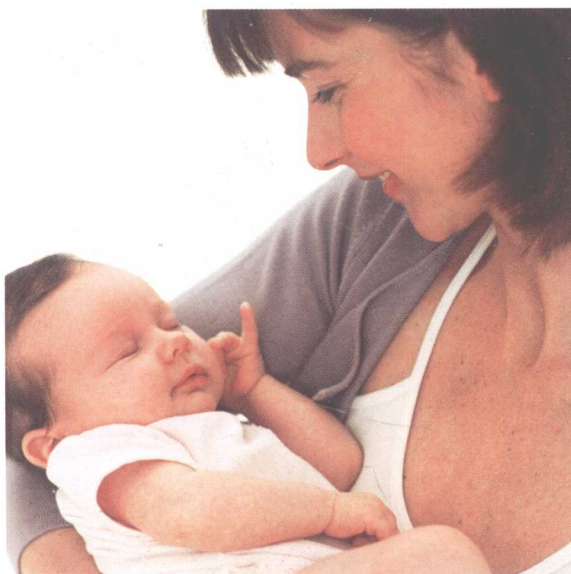
---

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)



# 年龄不是问题

——高龄孕妇全程安全手册





# 年龄不是问题

## ——高龄孕妇全程安全手册

(美) 劳拉·高埃兹 著  
雷吉·哈福德

吉林出版集团有限责任公司

# 目录

|    |   |
|----|---|
| 序言 | 6 |
| 绪论 | 7 |

## 1 受孕计划

|         |    |
|---------|----|
| 做出决定    | 10 |
| 你的人际关系  | 12 |
| 你的事业    | 14 |
| 孕前医疗保健  | 16 |
| 原有的健康情况 | 18 |
| 环境的危害   | 20 |
| 营养和运动   | 22 |
| 理解你的生育力 | 24 |
| 受孕问题    | 26 |
| 辅助生殖    | 29 |
| 流产      | 32 |

## 2 你的妊娠

|      |    |
|------|----|
| 孕早期  | 36 |
| 你的身体 | 38 |
| 你的情绪 | 40 |

|        |    |
|--------|----|
| 你的人际关系 | 42 |
| 你的事业   | 44 |
| 运动计划   | 46 |
| 饮食计划   | 48 |
| 产前保健   | 50 |
| 首次就诊   | 52 |
| 筛查异常情况 | 54 |
| 早孕筛查   | 56 |
| 绒毛活检   | 58 |

|        |    |
|--------|----|
| 孕中期    | 60 |
| 你的身体   | 62 |
| 你的情绪   | 64 |
| 你的人际关系 | 66 |
| 你的事业   | 68 |
| 运动计划   | 70 |
| 饮食计划   | 72 |
| 产前保健   | 74 |
| 产妇血清筛查 | 76 |
| 超声波检查  | 78 |
| 羊水穿刺   | 80 |

|      |    |
|------|----|
| 孕晚期  | 82 |
| 你的身体 | 84 |
| 你的情绪 | 86 |



你的人际关系 88

你的事业 90

运动计划 92

饮食计划 94

产前检查 96

常见的不适表现 98

怀孕期间的一些  
小问题 100

高危妊娠 108

高危妊娠的种类 110

分娩和生产 116

准备分娩 118

分娩计划 120

临产发动 122

35岁以上妇女的分娩 124

控制分娩疼痛 126

硬膜外镇痛 128

其他镇痛方法 130

医疗干预 132

## 3 母亲角色的调整

产后恢复计划 140

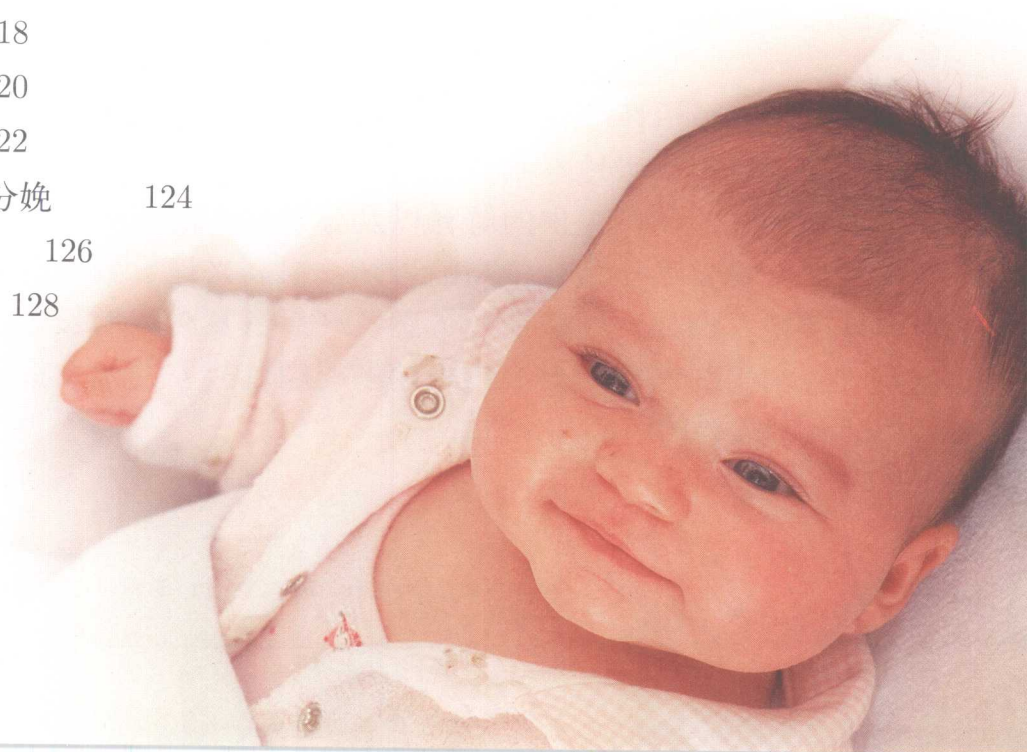
产后早期康复 142

婴儿喂养 144

成为一个家庭 146

一个新世界 148

重返工作 150

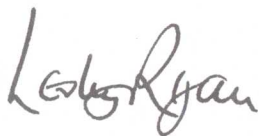


# 序言

这是一本关于妊娠的新书，它提供了一些新颖的内容，成功地写出了以前未曾满足的需求，填补了关于高龄妊娠方面的理论空白。通过阅读它，让孕妇受益，这总是一件令人愉快的事。劳拉·高埃兹（Laura Goetzl）所著的这本书，专门论述了那些超过35岁、想要受孕并孕育出一个健康婴儿的妇女的问题和需要。鉴于在最近10年里，英国超过35岁妇女的分娩量增加了不止一倍，目前大约每6个新生儿中就有一个孩子的母亲超过35岁；在美国和欧洲也发现类似的产妇统计数字；因此这本书是对此类书的丰富和及时补充。

作为一名不孕症专科医生，我被本书第一部分所给出的合理而又带有细腻情感的建议所打动，这些建议涉及了受孕前的计划、受孕的问题、辅助受孕以及流产等方面。重要的是，该书提醒了我们：虽然在35岁以后受孕难度增大，但大多数夫妇最终都成功受孕。这是一件令人兴奋的事情，可以让媒体更多关注那些生育有困难的妇女。

作为一名医治怀孕曾经出现问题的妇女（倾向于年龄偏大的）的执业产科医生，我很高兴地看到多种关于产前筛查和检测的全面的信息。关于妊娠期间胎儿监测所提供的解释以及分娩生产的实际问题都会被很好地接受。最后，我自己作为一位高龄母亲，很高兴地看到一些要注意的地方都没有被忽视，例如，妊娠期疲劳感及产后恢复时间增长等。总之，这是一本及时且实用的书籍，会给越来越多的超过35岁的妇女提供并享受一次成功的妊娠所需要的信心和保证。



莱斯利·里根（Lesley Regan）教授是医学博士，皇家妇产科医师学会会员，伦敦帝国理工学院圣玛丽医院妇产科主任。



# 绪论

当我开始考虑写这本书时，我立刻意识到，确实需要专门的关于相对高龄而考虑妊娠的妇女的信息，特别是对于第一次当妈妈的人。妇女常常觉得过早生育孩子是一种压力，越来越多的人推迟受孕、推迟成为一位母亲，以建立她们的事业、寻找她们理想的伴侣，或者成立第二个家庭。

当女人成熟了，她们的环境改变了，她们对待母亲身份的方式也改变了。她们更可能接受过大学教育、处于稳定的人际关系中，而且对于收集关于妊娠的信息也更加积极。虽然这有点武断，但是当女人超过了35岁，你会被你的保健医师归入“高危”行列，甚至你的朋友和家人也会这样认为。从医学的角度上，高危情况意味着医师将向你提供比年轻的妇女更多的检查和信息。从情绪的角度上，你将发现有更多的决定需要你去做，有更多主动提供的建议需要你去做。

考虑到所有这些，Regine Harford和我想到写一本书，来解答你们的问题，力求重申观点和消除疑虑。我们的目的是提供信息，使你能够带着自信进入你的人生中最重要的角色之一。我希望这本书可以带给你信心去面对妊娠和成为母亲的初期中一般的困难，从而让你知道作为一个个体，什么是对你自己最好的，而什么又是对你的孩子最好的。我希望你会觉得这本书是有用的，并且给了你所需要的支持。祝阅读愉快！



Lama Goetz





# 1 受孕计划

很多妇女发现，当年龄超过35岁之后，受孕比之前想象的要难。通过良好饮食和保持健康来照顾好你自己，可以提高生育能力。随着年龄增长，某些疾病出现的可能性增大，并可直接导致一些不孕的问题。在受孕之前花些时间了解这些信息是非常值得的。如果你确实存在受孕方面的问题，你可以做很多事情来帮助受孕；如果其他的所有措施都失败了，则可采用辅助受孕。



# 做出决定

在你与孩子的改变一生、延续一生的关系中，怀孕是第一步。成为母亲可以是你的一生中最让人满足、最令人欢欣的一面，但是这需要你投入很多的时间、金钱和情感。因此，应该在周全考虑过一些重要的事实之后再做出受孕的决定。

## 什么时候是合适的时间？

很多夫妇想要等到完美的时间再生孩子——当物质、职业和人际关系情况都毫无瑕疵的时候。但是事业、金钱和健康的挑战可以在任何时候出现。所幸的是，婴儿在不完美的条件下也能茁壮成长，所以你或者你的环境并不需要是完美的。

一些妇女一直想要成为母亲，还有一些则对是否要孩子的态度不明确。如果你对母亲身份的兴趣是近来才有的，你可能会犹豫生孩子是否适合你的生活。对于很多处于三十多岁、四十多岁、创造了财富、实现了人生价值的妇女来说，面对成为一位母亲有一些不确定是自然的。

你可能已在你的事业、伴侣关系和友谊中付出了很多，并有一些真心投入的爱好和活动。怀孕将需要你的生活方式做出很大的改变，母亲身份同样如此。你将不得不整天地照顾你的孩子，导致你的生活极大地失去自由和自主性而非非常难以接受，尤其如果你一直到现在都享受着极大程度的独立，更是如此。

*花些时间与你的那些已成为父母的朋友在一起，这使你能对相关挑战有现实的看法，是对父母身份的良好准备。*

## 具备现实的展望

对于即将成为父母的人，那些微笑着安心照顾她们可爱婴儿的母亲是广告的主要部分。而无数的少眠之夜、哭泣的婴儿以及不能知晓孩子出了什么问题的沮丧，这些事实却很少被提及。孩子总是要求很多的，而且是不可预测



## 你是否准备好为人父母了呢？

### ■ 你的情绪健康和身体健康如何？

一个性格别扭或者病恹恹的婴儿以及无眠的夜晚可使你筋疲力尽，尤其当你存在健康问题的时候。确保得到足够的休息并定期让别人帮你照顾孩子，可以有助于让你保存体力。

### ■ 你是否有照顾孩子的经验？

婴儿可以没有明显的原因就在不到一秒之间从明朗的欢笑变成撕心裂肺的哭喊。如果你从未照顾过年幼的孩子，在成为一位母亲后你可能感到失去控制。多和母亲及她们的宝贝们在一起，可以帮助你建立起能够照顾孩子的信心。

### ■ 成为父母是否是你和你的伴侣的第一选择？

你的妊娠和孩子的到来将打断你和你伴侣在一起的时光。如果你们中一人明显地无法胜任为人父母的角色，孩子各种不断的需求将成为争辩的焦点。可靠的、灵活的儿童保育安排以及来自家庭和朋友的良好的支持将有助于你们的关系健康发展。

### ■ 你在你的事业上投入了多少精力？

养育一个孩子的感觉像是开始第二份工作。如果你的事业压力很大，需要长的工作时间，你可能觉得没有足够的时间和精力去将这两者都做好。考虑怎样才能调整你的职业生活，来适应对孩子的护理。

### ■ 你的娱乐活动能否容纳一个孩子？

婴儿需要规律的饮食、更换尿布以及安全的睡眠地点。如果你喜欢的娱乐地点包括滑雪斜坡、皮筏、美术馆或者演讲大厅，那么调整你的爱好并为你的孩子找一个有趣的保姆，这样有助于在你的社交生活和花在孩子身边的时间之间创造出可接受的平衡。

### ■ 你是否做好了为人父母的资金准备？

你和你伴侣应该考虑抚养孩子的各个资金方面，比如：儿童保育、衣物、玩具的费用，以及婴儿车和汽车座椅一类的实用的装备；然后相应地计划你们的后婴儿时代的资金。向已成为父母的朋友咨询相关信息。

的。他们不能告诉你：他们需要什么，让你感到失落而且失去控制；而这样的感觉可能是你不喜欢的，尤其是如果你以组织性和高效率为骄傲的话。孩子也是很花时间的，而且他们以自己的语言而不是你的方式来引起注意。如果他们饿了或者不舒服，或者如果他们仅仅是想要被搂抱，他们将让你知道，并只有在你猜到他们的需要之后才停止哭泣。在一段时间内，你的孩子将占据你生活中的首要位置；这将使你的人际关系变得紧张、影响你的事业，并动摇你作为一个有能力的、独立的人的自我形象。

然而，通常生活中那些最需要注意的方面，也是我们认为最值得、最丰富而多加珍爱的。你的孩子不仅将使你的世界翻天覆地，他或者她还将让你领教到你养育生命的巨大能力。你的孩子将回报你的爱，使你觉得你是这

个世界上最特别的人。母亲身份的这一方面使得作为一个母亲感觉起来像是地球上最好的工作。即使在作为父母的最沮丧的时刻，孩子的微微一笑或者愉快的咧嘴大笑，能让你忘记你的筋疲力尽，忘记你所错过的和朋友在一起的机会。

## 孕前保健

情绪上和身体上做好怀孕准备对于成熟的未来妈妈是尤其重要的，因为这些都会显著影响你的生育力、你在妊娠期间的健康以及孩子的健康。在妊娠期间，你的身体将优先满足孩子的需要，然后才是你自己的需要；所以现在将体力和情绪资本积累到最佳水平，将防止妊娠期间体力衰竭并加速产后的恢复。



# 你的人际关系

生育力随年龄下降，成熟夫妻的受孕时间较长。不要让几个月的等待就使你或者你的伴侣觉得不能胜任（受孕），而导致你们的关系不和谐。因此孕前保健的一个重要方面就是确保你觉得充满希望并保持情绪平衡。

## 照顾你自己

每月习惯性地数着日子直到你的最佳受孕时期，然后等待你的下一个周期，这会消耗你情绪上的精力。你可以采用多种战略来帮助自己和你的伴侣保持平衡。

**设计一个月度的常规** 因为等待期可能持续很多个月，你可能会想设计出一个你和你的伴侣所能接受的最简单的每月常规。最好确定采用一种方法来评估你的受孕日子，并确保你对此感到自然和简单。对部分妇女来说，体温/黏液法是可行的，其他人则采用她们的电

的妇女分担这些情绪，可以消除你的疑虑，而你所接受的建议和支持可以将乐观积极的看法带回给你。在因特网上或者本地的社区里可以找到对超过35岁妇女的相关支持组织。作为另外一种选择，你也可以考虑去拜访专业的咨询师。

## 父母之间的合作

你的伴侣在他成为一个父亲的过程中将带有他的希望和恐惧。传统上，母亲是孩子主要的照顾者，尤其在婴儿期间，而很多男人会害怕他们的妻子将爱完全转向孩子。如果你们讨论你们的感受，记住你们作为夫妻的关系非常重要，而且在尝试建立家庭时不会忽略了这一点；这对你们俩都会是有益的。

## 明确伴侣在你生活中的 必要责任

脑上的排卵日历，并在日历上做相应的标记（见第24—25页）。坚持采用一种方法。同时使用多种方法可能导致对受孕的强迫性偏见。

**寻求同情支持** 在受孕尝试反复失败之后，失望和不能胜任的感觉会主导你的想法。你可能怀疑你究竟是否根本就不能受孕。与那些经历过这一孕前阶段或者目前正在经受这一阶段

**承担父母身份的义务** 在理想世界里，关系中的父母双方对计划受孕和妊娠过程中所承担的义务是相等的。然而，有时需要承担较多的父母一方做出让步，来奖赏较勉强一方所投入的时间和努力。例如，如果你能为了寻求有用的帮助而与大家庭走得较亲近，或者你的伴侣可以规律地有一些晚上可以和朋友外出，他会更加高兴。

**妥善处理计划性爱** 如果你存在受孕的任何问题或迟迟不能受孕，你可能到了真正需要计



划性爱时间以优化受孕机会的程度。尽量不要让性爱时间表的想法使得你们的关系紧张。相反,应该使“性爱日”的想法变得让人兴奋而不是无聊。(比如)在他的口袋里或者日记里留个暗示字条。把你们每天的问题放在一边,而把这些时间用来关注你的伴侣。同时,记住,你们不必将性爱行为限制在每月的这些时间。在性爱中注意关注于伴侣共处的快乐而不是受孕。

**每月等待的周期** 每月等着看是否月经来潮,然后分担又一次“受孕失败”,会让你和你的伴侣感觉到情绪上筋疲力尽。计划一个生育假期,在这期间内你们并非在“尝试”受孕。双方商定每月周期的数目(可能每4—6个月一次),让你们的头脑不会被受孕所占据。你们可以在这几周内计划离家的特别时间,使你们的情绪得到休息。

### 独立承担

单身母亲可能会招引注视——当一个开路先锋决不会容易。你可能是选择了试管受精(IVF),或者你可能决定不与那个将成为你孩子父亲的人结婚了。你不是孤独的。越来越多的妇女不会为了想要一个孩子而选择安于不满意的伴侣关系。但是她们仍然能与她们的孩子建立尤其亲密的关系。一个好的支持网络是极其重要的。该网络应该包括一个有同情心而且有能力的医疗团队,可以温和地对待你的身体,并对你的问题做出彻底明确的回应。其他单身母亲也可通过分担你的失望,与你面临同样挑战的可以通过与你交换意见,来提供有价值的支持。

怀孕的单身妇女也可以获得社区资源:在互联网上或者大医院可以找到相关信息。分娩指导员和你所在医院的妇女中心或图书馆通常拥有关于适合你的较小的支持团体的信息。

在更成熟的夫妇中,受孕所花费的时间可能比年轻人长很多;他们给彼此的爱支持尤其重要。



# 你的事业

怀孕和生儿育女将对你的工作生涯、你的事业发展、你的工作与生活之间平衡和你的资金产生显著的影响。因此，在受孕前意识到将会发生什么，并计划好你作为工作中的孕妇和工作中的母亲的未来，这是很重要和有益的。

## 怀孕对身体的冲击

不管你的身体多好，妊娠时身体的改变都会迫使你慢下来，尤其在孕早期和孕晚期。对大多数妇女来说，妊娠主要的并发症是不可抗拒的疲倦。发现你不能像以前那样工作同样长的时间，或者以同样的强度工作，会让你觉得沮丧，尤其是如果你的事业对你来说非常重要的话。同样，当妊娠进展，你不得不为越来越频繁的产前检查腾出时间。所以对工作上的事情需要减慢速度这一事实做好准备是值得的。然而，最重要的部分是，对于你为什么不能继续有效地工作，并没有原因。

妊娠并发症，比如高血压，在年龄超过35岁的妇女中更加常见；剖

*做出现实的计划，在妊娠和生儿育女时期将使你能够成功地继续你的职业。*

宫产也是如此。你可能需要考虑比年轻妇女更提前地减少工作时间。

**你的环境** 如果你接触于可能伤害你的孩子的化学物质（见第20—21页）中，考虑将计划妊娠的事情向人力资源经理提出来，讨论一旦你怀孕后可以采取的工作调动。如果你不想跟你的雇主讨论这些，那就从曾怀孕过的同事那里寻求些建议。

## 事业发展

确认你意识到生儿育女将对你提出的要求，以及这些可能对你的职业生涯造成怎





## 产假和工资

在英国，妇女享有长达26周的工作假期，该假期的起始不能早于预产期前11周。在此期间，大多数妇女享有法定怀孕工资（SMP）。一些公司具有比这更加慷慨的津贴，因此与你所在公司的人力资源部门联系并确认你是否符合相关条件。

**法定怀孕工资** 这由你的雇主偿付26周。如果你具有获得SMP的资格，付给你的SMP中，6周是你的平均工资的90%，20周是由政府设定的统一数额（在2004年是每周102英镑）。没有资格获得SMP的妇女，由慈善机构偿付怀孕津贴，数额为每周102英镑，共26周。

**育儿假** 除了产假和父亲假以外，父母在孩子满5岁前有权休13周的无薪假期。你必须在你的岗位上工作了一年才

有权利休育儿假。

如果需要关于你的权利的更多信息，请联系产妇联或者相关部门。

### 中国的产假和工资

《劳动法》第六十二条规定“女职工生育享受不少于90天的产假”。

**工资发放标准：**各地的情况略有不同。一般情况是：参加社会生育保险的单位，女职工产假期间的生育津贴按照本企业上年度职工月平均工资计发。由生育保险基金支付：女职工生育的检查费、接生费、手术费、住院费、药费以及出院后因生育引起的疾病的医疗费也由生育保险基金支付。如果单位未参加社会生育保险，在正常产假期间照发女职工工资。

样的冲击。这样的话，你就能为你生活中两个非常不同的部分之间何者优先的冲撞以及变戏法般的挑战做好准备。经过良好的计划和通情达理的方式，当你成为父母后你的事业没有理由不会繁荣。寻找能激励你的、指导你完成这场戏法演出的角色模范。调查在你之前的成功的妇女，会帮助你避免陷阱，同时也有助于使挑战看起来更加积极。

**重视家庭的公司** 一些公司具有大方的产假政策、提供孩子的照顾（工作地点的托儿所或者付给托儿费用）或者考虑在你返回工作时安排比较灵活的工作。如果你意识到你的雇主没有重视家庭的政策，你（或者你的伴侣）可能要考虑另找其他可能有更灵活工作的就业。不管怎样，需要记住，额外的妊娠福利常常只有在你已为一个公司工作了一段时期后才适用。

## 工作—家庭之间的平衡

很多妇女发现，当到了照顾孩子的时候，尽管事实上她和她的伴侣都全职工作，但是他们还是不知怎样就转换到了传统的角色，由妇

女担负起照顾孩子的负担。因此，尽可能现实地评估孩子将怎样改变你的生活是有助处的；并且现在就与你的伴侣商议好你们将如何分担这个责任。

**重新考虑平衡** 在这个时候，与你的伴侣讨论建立你的优先权的实际问题，对儿童保育和父母身份的期望，以及怎样使家庭生活与你们俩的职业都相适应。如果你们中的一个能够暂停事业来照顾孩子，当然是理想的机会；或者有一个人能从事兼职工作，将工作之余的时间用来照顾孩子。也可能你们中一人的雇主重视家庭，能比另一人的雇主提供更多的灵活性，去处理照顾孩子的责任。

你可能想要规划清楚谁负责什么——在早晨把孩子送到托儿所、每天晚上喂养孩子、给孩子洗澡，孩子出生后的检查以及万一孩子生病一周将由谁请假来照顾等。在孩子到来之前彻底地讨论这些事情，使你们两人都能够知道以后将发生什么以及你们该怎么做。这也使你们能够对怎样最好地利用工作时间进行计划并能觉得工作在控制之中。