

适时分娩...40 岁后的怀孕和催产



在加拿大，40 岁以上生育的妇女人数正不断上升。随着 40 岁以上的生育妇女越来越常见，助产士、家庭医生和产科医生开始针对这一年龄段孕妇的需求提出相关问题。最近，代表（加拿大和英国）产科医生的两个专业团体公布了其专业见解，建议为 40 岁及超过 40 岁的孕妇提前催产（即使用医疗技术促使分娩发动）。¹

虽然这些见解性论文的撰写流程并不同于研究评估及为临床实践准则提出建议所采用的全面细致的系统性流程，但医护人员仍可能改变其作法并建议提前催产。本手册旨在帮助您理解此议题的相关研究，以便您与您的家人能够做出最好的知情选择。

年龄为何重要？

许多年过 40 的孕妇身体都非常健康。大多数 40 岁后的妊娠都不会发生严重或长期的健康问题。您的助产士将与您谈论您的健康史，以便充分了解您的总体健康状况以及任何既有的健康问题可能会对您的孕程产生怎样的影响。在进行定期产前检查时，您的助产士将会对您进行与其他年龄就诊孕妇相同的检查程序，以便确认您和您的宝宝是否出现任何健康并发症。

然而，研究表明，就一般健康问题及发生妊娠并发症（如产下患有如唐氏综合症等染色体异常的婴儿，发生妊娠期糖尿病、高血压，或需要接受剖腹产）而言，40 岁以上的孕妇与较低年龄段相比存在更高的风险。40 岁以上的孕妇在分娩之前或分娩之际诞下死胎（死产）的风险也更大。本手册将对 40 岁以上孕妇发生死产风险的一些研究进行说明，帮助您做出知情选择，决定究竟是在临近预产期时使用药物来促使分娩发动，还是等待分娩自然开始。

¹ 2012 年，加拿大妇产科医生学会（Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada，简称 SOGC）发表了一篇关于“推迟生育”的论文。2013 年，英国皇家妇产科学院（Royal College of Obstetricians and Gynecologists，简称 RCOG）发表了一篇名为“较年轻母亲足月催产”的论文。

本手册提供便于就诊孕妇理解的、有关 40 岁后的怀孕和催产信息。本手册的设计旨在帮助您更好地理解在接受助产士护理时您可能会面临的一些考量和选择。本手册无意取代您和助产士之间将要进行的知情选择讨论。在阅读本手册之后，如果您有任何问题、关切或想法，请与您的助产士进行交流。

本手册主要讨论催产，不谈及 40 岁以上的助产士就诊孕妇在怀孕时可能面临的其他决定。

用语说明

用于提及 40 岁以上妇女怀孕的常见用语包括“晚育”或“大龄”、“高龄产妇”或“推迟生育”。本手册将使用“40 岁后怀孕”这一表述来代替这些说法。

生育治疗说明

务必注意，本手册不探讨诸如“体外受精”（in-vitro fertilization，简称 IVF）、卵子捐献或生育药物等“辅助生育技术”（assisted reproductive technologies，简称 ART）的使用。本手册中讨论的研究仅限于未使用生育治疗而发生的自然怀孕。如果您曾使用任何辅助生育技术并且年过 40，请向您的医护人员咨询关于您的具体护理方案。

超期妊娠、监测和催产

虽然估计的生产日期或“预产期”按 40 周孕期推算，但妊娠 37 至 42 周之间均被视为是正常的足月妊娠。“超期妊娠”（postdates pregnancy）是指妊娠超过预产期。而“过期妊娠”（postterm pregnancy）则是指怀孕超过 42 周。

无论是按期还是超期分娩，大多数的婴儿生下来时都很健康。但是，无论对哪个年龄段的孕妇而言，超过预产期继续妊娠的胎儿死产几率均倾向于增加。

对于任何年龄段的就诊孕妇，医护人员通常都会建议**从怀孕期达到 41 周起密切留意胎儿的状况**。这意味着您的助产士可能会在您怀孕 41 至 42 周之间提供额外的超声波检查（如果您的社区可提供此服务）或进行无压力测试，即使用胎儿监测器在一段时间内监听宝宝的心跳规律。助产士还将与您讨论**妊娠超过 41 周时进行催产**的风险及好处，并可能**建议在妊娠 42 周时进行催产**。催产是指使用前列腺素（prostaglandins）或催产素（oxytocin）等药物或通过戳破包围胎儿羊水的包膜（羊膜囊）引起宫缩，从而人工促使分娩发动。

怀孕周数	足月妊娠			超期妊娠		过期妊娠	
	37 周	38 周	39 周	40 周 预产期	41 周	42 周	43 周
任何年龄段的孕妇							
护理建议					→ 建议开始胎儿监测		→ 助产士根据胎儿的风险增加情况可能提出催产建议
总体死产风险 (未满 35 岁的孕妇)			约每 1000 例中有 1 例		约每 1000 例有 0.75 例		
超过 40 岁的孕妇							
护理建议		→ SOGC 建议开始胎儿监测	→ SOGC 建议将其视为过期妊娠	→ SOGC 和 RCOG 建议根据胎儿的风险增加情况考虑催产			
总体死产风险			约每 1000 例有 2 例		约每 1000 例有 2.5 例		

我为什么会因为年龄原因而被建议接受提前催产？

加拿大妇产科医生学会（Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada，简称 SOGC）和英国皇家妇产科学院（Royal College of Obstetricians and Gynecologists，简称 RCOG）的刊物作者们调查的研究表明，如果孕妇年过 40，其在预产期前后出现死产的几率与未满 30 的孕妇在妊娠超过预产期 1 或 2 周后的死产几率相近。正是出于此原因，SOGC 建议医护人员对 40 岁以上的孕妇从其怀孕 38 周起便提早开始监测胎儿的健康状况。SOGC 和 RCOG 还建议考虑在胎龄较小时（约 39 至 40 周）进行催产。

根据 SOGC 和 RCOG 作者们论文中所调查的研究结果，妊娠 39 至 40 周的死产风险在未满 35 岁的孕妇中约为每 1000 例中有 1 例发生，而在 40 岁以上的孕妇中则为约每 1000 例有 2 例发生。虽然 40 岁以上孕妇的死产风险比较高，但是总体死产风险仍然是非常地低。没有糖尿病、高血压或心、肺或肾脏问题等健康状况的 40 岁以上孕妇的死产风险甚至更低。

妊娠 39 至 40 周时的死产风险

	所有妊娠	没有糖尿病、高血压或心、肺或肾脏问题的孕妇的妊娠
40 岁以上的妇女	约每 1000 例有 2 例	约每 1000 例有 1.5 例

妊娠 41 周时的死产风险

	所有妊娠	没有糖尿病、高血压或心、肺或肾脏问题的孕妇的妊娠
40 岁以上的妇女	约每 1000 例有 2.5 例	约每 1000 例有 2 例

如果我之前生过宝宝会有差别吗？

不论您的年龄为何，如果您之前已经生过宝宝，那么发生死产的风险会更低。

妊娠 37 至 41 周之间任何时间点的死产风险*：

第一次怀孕期间		
	未满 35 岁的孕妇	约每 1000 例有 4 例
	35 至 39 岁的孕妇	约每 1000 例有 6.5 例
	40 岁以上的的孕妇	约每 1000 例有 9 例

第二、三、四（或以上）次怀孕期间		
	未满 35 岁的孕妇	约每 1000 例有 1 例
	35 至 39 岁的孕妇	约每 1000 例有 2 例
	40 岁以上的孕妇	约每 1000 例有 3 例

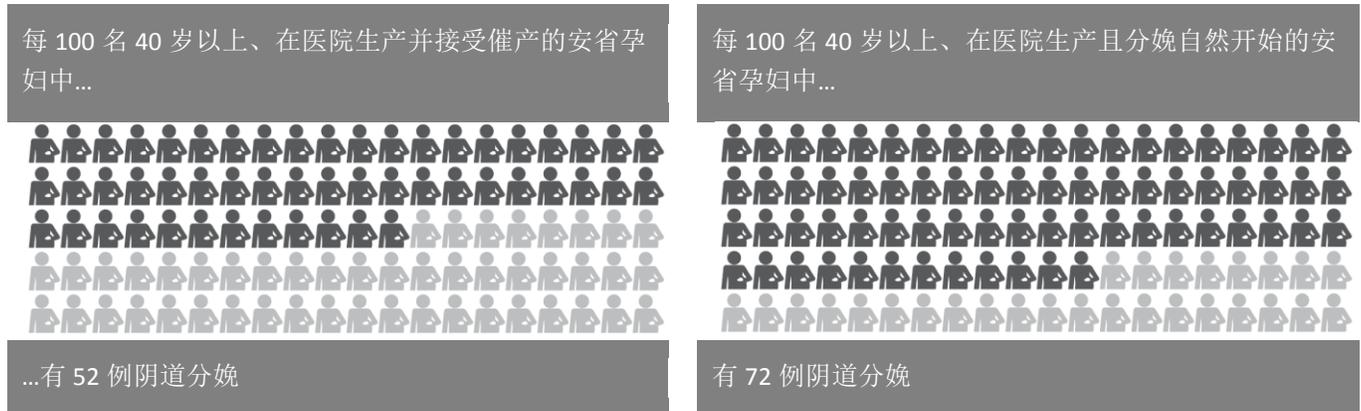
*此处数字与前文所引用妊娠 39 至 40 周孕妇的死产风险有所不同（即：40 岁以上孕妇为千分之二，而未满 35 岁孕妇为千分之一）。这是由于上述数字代表了妊娠 37 至 41 周之间的任何时间点的死产风险。

如果我是催产分娩，是否存在风险？

当催产的好处明显地大于等待分娩自然开始的风险时，催产就会是一个十分重要的选择。例如，如果您患有会对您或您的宝宝造成问题的高血压，那么使用药物促使您的分娩发动就会比您继续妊娠引起的问题少。对于怀着健康宝宝的健康孕妇来说，催产的好处则没有那么肯定。

目前尚无能够证明提前催产可以减少超过 40 岁孕妇较小（但会增加的）死产风险的研究。虽然 SOGC 的意见是 40 岁或超过 40 岁的孕妇应接受与较年轻孕妇不同的护理，但**我们并不知道提前催产是否可以减少 40 岁以上孕妇的死产风险**。部分原因是因为研究者还不能确定为什么随着年龄增长死产发生的可能性会更大。

刺激分娩和生产的干预方式自身也可能存在风险。如果您接受了催产，您或许更有可能需要进行剖腹产或阴道助产（使用产钳或胎头吸引器）。安大略省的生产数据显示 40 岁或超过 40 岁的孕妇，无论其分娩过程是通过催产还是自然开始的，都更有可能需要进行剖腹产。接受催产的孕妇和分娩自然开始的孕妇相比，剖腹产的比率更高。



从这些出生数据很难得出确切结论，因为接受催产的孕妇可能本来就与分娩自然开始的孕妇有所不同。例如，接受催产的孕妇可能存在更多健康问题（如患妊娠期糖尿病），使得她们的护理人员提出催产的建议，并且更有可能需要进行剖腹产。

尽管我们知道在安大略省接受催产的孕妇更有可能需要进行剖腹产，但从不同角度调查催产和剖腹产之间关联性的研究却有不同的发现结果。对健康妊娠的并被随机选定接受催产或继续妊娠的各年龄段孕妇的研究表明，在预产期或预产期之后接受催产的孕妇必须进行剖腹产的可能性并不会更大。这多少令人感到困惑，因为这些信息是矛盾的！不管研究如何建议，我们知道 40 岁以上、接受催产的安省妇女比没有被催产的孕妇更有可能需要进行剖腹产。

在孕期 37 至 39 周之间出生的婴儿通常很健康，但是与 39 周之后出生的婴儿相比，他们更有可能出现需要入住新生儿重症监护病房的问题。我们也不知道使用提前催产所降低的死产风险相较此类风险是否更为利大于弊。

如果我已经 40 岁或超过 40 岁并且已临近预产期，我有哪些选择？

您的助产士将帮助您理解所有这些统计数据，并帮助您了解有关您妊娠的风险。不同的人会根据自己的价值观和偏好做出不同的选择。根据您的孕期情况，您的助产士可能会向您提出具体的建议。

关于监测，您可以选择

- 在 39 周前后，早些开始监测您宝宝的健康状况；
- 等到稍晚的时候再开始监测（约 40 至 41 周时）；或
- 完全不进行监测。

关于催产，您可以选择

- 接受提前催产（40 周前后）；
- 等到稍晚的时候再接受催产（约 41 至 42 周时）；或
- 等待分娩自然开始。

你可以尝试可能有助于促进分娩的其他方法

有时候助产士及其就诊孕妇会使用几种非医疗的方式让分娩早些开始。其中一种叫做“扩撑和剥膜（stretch and sweep）”。在进行“扩撑和剥膜”催产的时候，您的助产士会将她的手指伸进阴道内检查，扩撑子宫颈，用手指在子宫颈内扫一圈。其他用于促使分娩发动的方法还包括使用蓖麻油、针灸、顺势疗法、乳头刺激或药草。极少有研究测试这些方式是否奏效，或在什么情况下最适合使用。如果您想知道更多关于促使分娩发动的替代方法，请咨询您的助产士。

我们所知道的

- 大多数 40 岁或超过 40 岁的孕妇都能生出健康的宝宝。
- 40 岁以上的孕妇更常发生健康问题（如糖尿病或高血压）或妊娠并发症
- 虽然年龄较大的孕妇发生死产的可能性较高，但总体死产风险还是很低。在妊娠 39 至 40 周时，超过 40 岁孕妇的死产率为约每 1000 例中有 2 例，而未满 35 岁孕妇的死产率为每 1000 例中有 1 例。
- 40 岁以上、怀孕超过 39 周的孕妇的死产风险与未满 30 岁、怀孕超过预产期一或两周的孕妇的风险相近。这正是为什么有些医护人员会建议提早为 40 岁或超过 40 岁的孕妇监测胎儿的健康状况并考虑催产。
- 即使是健康且没有并发症的妊娠，死产风险也会随着母亲年龄的增加而增加。如果孕妇还有健康问题和 / 或妊娠并发症，那么死产风险就会进一步增加。
- 第一次怀孕的死产风险较高（不论母亲有多大年龄，第一次怀孕的死产风险确实较高）。
- 安省的出生数据表明，超过 40 岁并接受催产的孕妇较有可能需要进行剖腹产。

我们所不知道的

- 我们不知道为什么随着母亲年龄增加死产率也会上升。
- 目前没有研究表明提前催产将会减少超过 40 岁孕妇的死产率。

有问题吗？请与您的助产士交流

上述选择都是很难做出的，并且可能取决于您个人的偏好或健康史。您的助产士能够帮助您理清头绪，弄清楚自己对于现有的这些选择有什么感受；助产士还可以帮助您制定一个适合您和您家人的计划。如果这样做能有帮助的话，您可以把您的问题和关切写下来，然后在下次的预约门诊时带去给助产士。