

年龄大女性的避孕

www.menopauseinfo.org

menopause
Info

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health



避孕：适用于年龄大的女性

女性在彻底绝经前经常想要放弃避孕，虽然这阶段的生育力很低，但不是零。老年人的非计划性怀孕可能会对女性个人造成毁灭性影响，并可能带来艰难的选择。因此，医疗保健专业人员建议年龄大的女性继续避孕，直到不再有排卵机会和怀孕风险。育龄期后期的女性也可能会有严重、不规则或痛苦的月经，在选择避孕方法时必须考虑到这一点。许多处于这一阶段的女性也会考虑是否开始激素替代治疗（HRT）。

何时停止避孕

一般是在以下情况下停止避孕：

- 年龄 \geq 50岁，在最后一次自然月经后一年；
- 年龄 $<$ 50岁，则在最后一次自然月经后两年。

影响生育力的因素

30岁左右的女性生育力开始显著下降。其主要原因是女性卵巢中产生的卵子质量下降。50岁以后怀孕是罕见的。40岁以后接受生育治疗的女性成功率很低。然而，众所周知，年龄大的女性可以利用年轻女性的健康捐赠卵子成功受孕。通过这种方法生育的年龄最大的女性目前为65岁。年龄大的女性子宫可以受激素刺激，以支持自然绝经后的怀孕。这清楚地表明，成功怀孕的主要限制在于卵子的质量或数量，而不是子宫的功能。

另一个影响年龄大女性受孕的重要因素是性活动的频率。研究表明，平均而言，40岁的已婚女性的性交频率可能是20岁已婚女性的一半。然而，由于离婚率高，个人在现阶段很可能会开始新的关系，性活动的频率也会增加。



这一信息来自Menopause Matters。IMS在其许可下共享此信息。 <https://www.menopausematters.co.uk>

翻译：蒋玲玲，阮祥燕
首都医科大学附属北京妇产医院内分泌科