

# 家庭計畫

## 最重要

### 家庭計畫研究所

家庭計畫是依照夫婦的意願，配合實際的需要，利用各種不同的節育方法來控制自己家庭孩子數目，使每一個孩子都在父母期望下出生。所以家庭計畫並非僅指節育或絕育，從廣義的解釋，它還包括了怎樣去計畫家庭的經濟，提高家庭的生活水準。再廣而言，家庭計畫更是一個國家依其政治、經濟、社會等種種情況所定的人口政策。

### 婚後三年生頭胎

在今日的社會裏，「入門喜」的觀念已是陳舊落伍，大家應予拋棄。婚後一、二年才開始懷孕，就能在結婚後兩、三年才生第一個小孩。它具有下列的優點：

(1) 可以盡情地享受較長的蜜月生活。蜜月生活是人生最愉快最值得回憶的一段時光，如果新婚夫婦有計畫地生育小孩，不於婚後立刻生育子女，就可享受更長的蜜月情趣。

(2) 夫婦可以繼續工作，使新家庭建立良好的經濟基礎。

(3) 如果結婚後能有適當的安排，使孩子延後出生，夫婦便能有充裕的時間來適應新的生活環境，並藉各種社交活動，增加社會經驗，建立良好的社會關係。

(4) 有足夠的時間為未來小孩的出生預作準備，不會因毫無育兒經驗而臨時措手不及。

不過有些新婚夫婦惟恐新婚期的避孕會引起將來的不孕，以致不敢實施節育。但是，在美國，多數的夫婦，婚後都實施避孕而不馬上生育，但他們的不孕率並不比我國高，可見這說法是不確實的。

### 生育間隔是三年

所謂生育間隔，是指兩次生產中間相隔的時間。生產間隔太短並不適當。因為母親在生產以後身體很虛弱，需要一段時間來復元，俗稱「坐月子」就是這個道理。同時母親在懷孕期間需要更多的營養，以供給胎兒的發育。因此，若年頭生一個，緊接着又懷孕，年尾又生一個，這樣在授乳期間母親尚未復元時又再懷孕，母親除要負擔自身復元及授乳之外，同時還要負擔胎兒的營養，如此將構成三重的負擔，不但影響母親的健康，容易蒼老多病，而且影響到胎兒的健康，對於出生後的嬰兒也無法給予充分的愛和照顧。所以生育間隔太短實非上策。

反過來說，生產間隔太長也不好，因母體久不懷孕，產道將逐漸消失其彈性而增加下次分娩的困難。同時

兄弟姊妹間年齡相差太大也不理想，可能影響他們心理的發展。

一般來說，母親經過十個月懷胎，再授乳九個月，斷乳後最好能有一年以上的休息，然後再行懷孕。所以理想的生育間隔應該約為三年。

一般說來，大部份婦女都喜歡隔兩、三年才生第二胎，免得孩子吵，帶起來吃力，而且將來教育費用擠在一起，經濟負擔也較重。但是實際上有許多婦女一年生一個，有的甚至於年頭一個年尾一個，這是因為她們誤以為生產後只要餵奶就不會那麼快懷孕。其實產後三、四個月馬上就懷孕的例子到處可見，通常間隔生育較久的，都是採用避孕方法。因為餵奶並不是可靠的避孕方法，而且月經還沒來也並不是表示不會懷孕。因此想生疏一點，產後兩個月就必須開始採用避孕方法。

有些夫婦因為第一胎生女的，所以不積極去避孕，一心想趕快再生個兒子。其實提倡間隔生育的理由，主要仍在維護母子健康及家庭幸福，難道為了要生兒子就可以不管母親及孩子的健康嗎？其實如果希望第二胎生兒子，更應該及早為他的健康鋪路才對。

有些婦女希望趁年輕或婆婆可以幫忙帶小孩時一口氣趕快生完，但是如果生得太密而導致母體及小孩的體弱多病，那將是後悔也來不及了。

### 兩個孩子最適當

孩子往往是構成家庭生活重心，夫妻感情的橋樑，他們可以為父母帶來無限的歡樂和安慰。要想孩子將來有所成就，如不付出相當的代價，

是無法達成的，但是人的精力有限，家庭經濟環境因人而異，假使養育過多，就會超過父母的精力和經濟所能負擔。因此，「貧賤夫妻百事哀」難免就會發生，給家庭頻添困擾。

從醫學的觀點來看，生產越多的母親死亡率越高，同時胎兒、新生兒及嬰兒的死亡率也會隨着胎次的增加而相對的提高。

那麼一個家庭該養多少孩子，才算恰到好處呢？當然這不可一概而論。如以現代社會型態來看，二個孩子該是最合理的數目。

根據調查所示，台灣大多數的民眾都希望不超過三個孩子，特別是知識水準較高的民眾，他們幾乎全都是希望兩個。日本及歐美先進國家，他們多數夫婦也希望有兩個孩子。

有些夫婦本來只要兩個孩子就好，但希望是一男一女。因為現在生男育女還無法控制，只有一半的人能照他們的希望，另外有一半人不是生兩個都是男孩就是兩個都是女孩。為了要有一個女孩或男孩，不惜放棄原來的計畫。有人竟為了要生個兒子，連續生了七、八個女兒，雖然最後皇天不負苦心人，生了兒子達成願望，但是家庭經濟已不勝負荷，子女亦無法得到最好的教養。

其實在今日的工業社會裏，年輕男女結婚以後，常常是另外組織小家庭。女婿對岳父岳母與媳婦對公公婆婆的孝敬，不再有什麼區別，都可盡奉養之責。並且現在男女平等，女孩子一樣可出人頭地，光耀門楣。生男育女一樣好，為了使每個子女獲得父母充分的愛和良好的教育，兩個孩子最適當。