

生育間隔三年

增進母子健康

生育間隔，就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“做月子”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，緊接著又懷孕，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，不但影响母親的健康，容易蒼老多病，而且影响到胎兒的健康，對於出生後的嬰兒也無法給於充分的愛和照顧。所以生育間隔太短實非上策。反之，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，可能會影响他們心理的發展。

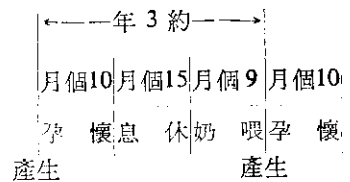
一般來說，母親經過10個月懷胎，再授乳9個月，斷乳後最好能有1年以上的休息，然後再行懷孕。所以理想的生育間隔應該約為3年。

一般說來，大部分婦女都喜歡隔2、3年才生第2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，這是因為他們誤以為生產後只要喂奶就不會那麼快懷孕，其實產後3~4個月馬上就懷孕的例子到處可見。通常間隔生育較久的婦女都是採

用避孕方法，因為喂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42天就必須開始採用避孕方法避孕。

有些夫婦因為第一胎生女的，所以不積極避孕，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。又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，那將來後悔也來不及了。



贈送 家庭計畫 資料 歡迎索取

你需要有關家庭計畫及避孕資料嗎？請剪下下面的方塊，在希望索取的資料項上打「✓」寄台中市600號信箱台灣省家庭計畫研究所收，即可獲得。

姓名 _____ 年齡 _____ 性別 _____

婚姻狀況：已婚，未婚

教育程度：小學，初中，高中，大專

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. 未婚青年家庭計畫手冊 | <input type="checkbox"/> 6. 您想知道口服避孕藥嗎？ |
| <input type="checkbox"/> 2. 新婚已婚家庭計畫手冊 | <input type="checkbox"/> 7. 您想知道樂普嗎？ |
| <input type="checkbox"/> 3. 各種避孕方法的比較 | <input type="checkbox"/> 8. 男性避孕用保險套 |
| <input type="checkbox"/> 4. 您想知道男性結紮嗎？ | <input type="checkbox"/> 9. 家庭計畫漫畫故事 |
| <input type="checkbox"/> 5. 您想知道女性結紮嗎？ | |