

為28歲左右，女性為25歲左右，對這些人“3321”的原則，是否適用呢？

女性生育的年齡最好在20歲至35歲這段期間，第一胎最好在30歲以前生育，假設剛好在25歲結婚，婚後“3”年再生第一胎，年齡是28歲，以目前的醫藥水準，並不至於因年齡稍大而發生困難或危險。過“3”年再生第二胎，年齡是31歲，還是在理想生育年齡範圍。

大部份的男性要負家庭經濟的責任，因此希望在退休之前，完成養育及教育下一代的責任，使子女都能自立。假設某一位男士剛好在28歲結婚，遵循“3321”原則，第二個孩子出生時，年齡是34歲，22年後最小的孩子大學畢業，年齡才56歲，不至於產生養育及教育的問題；也不會因結婚生育太早，兒女太快自立遠走高飛，而增加年老空虛寂寞的機會。

延長結婚至生第一胎及兩胎生育間隔，不但對出生率的下降有很大的幫助，對個人及家庭也有很大的好處。一對新婚夫婦，是由不同環境長大的兩個人相互結合起來的，所以婚後需要有一段時間相互適應，並增長夫妻的愛情，另一方面需要在心理上建立為人父母的準備，更需要對家庭經濟奠定穩固的基礎，孩子尚未來臨之前，太太可以繼續工作，增加家庭收入。

至於兩胎的間隔以3年最適宜，間隔太長固然不好，若間隔太短，對母子健康、子女養育、教育、家庭經濟與家庭生活的和樂都有影響。產後婦女身體比較虛弱，需要一段時間來復元，又要照顧新生的嬰兒，同時大部分的母親要喂母乳，如果又懷孕，需要更多的營養以供給胎兒的發育，如此將構成多重負擔，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

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

☐1. 未婚青年家庭計畫手冊

☐2. 新婚已婚家庭計畫手冊

☐3. 各種避孕方法的比較

☐4. 您想知道男性結紮嗎？

☐5. 您想知道女性結紮嗎？

☐6. 您想知道口服避孕藥嗎？

☐7. 您想知道樂普嗎？

☐8. 男性避孕用保險套

☐9. 家庭計畫漫畫故事

，對於剛出生的嬰兒也無法給予充分的愛和照顧。子女的養育及教育費用是家庭最重要的負擔之一。如果兩個孩子差3歲，養育、教育費可以拉開，才不至於集中在一起而造成家庭一時經濟困難。

根據68年的調查，20~39歲有偶婦女的理想子女數為2.8人，與兩個孩子恰恰好還有很大的差距。並且有65%的婦女希望至少要有兩個男孩，可見重男輕女觀念還很重，應加強繼續宣導，使兩個孩子恰恰好，男孩女孩一樣好，能普遍被接受。

家庭計畫是夫妻双方的責任，由於過去太重視女性避孕的推行，而忽略了男性對家庭計畫的重要性，以施行結紮手術來看，男性結紮不到女性結紮的十分之一。最近保險套的分發有顯著的增加，男性應主動使用，才能達到避孕的效果，

也可以表示對太太體貼。

目前政府推廣的避孕方法有口服避孕藥、男性保險套、子宮內避孕器及男、女性結紮。每對夫婦可參照個別情況選擇合適的避孕方法。如何選擇，下列幾個原則可供參考：(1)可靠有效。(2)容易使用。(3)不影响性生活。(4)安全無副作用。(5)經濟實惠。(6)是否可恢復生育能力。一般說來，新婚夫婦為延遲生育，太太服用口服避孕藥，或先生使用保險套最適合。產後婦女為延長兩胎間隔，裝置子宮內避孕器最理想。不想再生育的夫婦可以考慮採用一勞永逸的避孕方法，男性或女性結紮。各地衛生所、公立醫院家庭計畫門診都供應口服藥及保險套。裝置子宮內避孕器及男、女性結紮可向衛生所、公立醫院及家庭計畫特約門診諮詢。

(家庭計畫研究所)