



家庭計畫宜趁早，兩個孩子最要好（王二郎）

# 生育間隔三年 增進母子健康

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“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，也無法給於充分的愛和照顧。所以生育間隔太短實非上策。

相反的若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健全發展。

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約為3年。

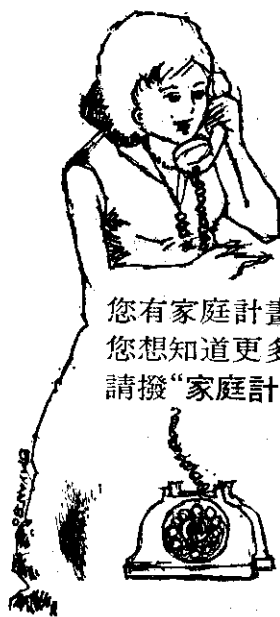
一般說來，大部份婦女都喜歡間隔2、3年才生第2胎，免得孩子吵，帶起來吃力，而且將來教育費用擠在一起，經濟負擔也較重。

但是實際上有許多婦女1年生1個，有的甚至於年頭1個年尾1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預防。

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。

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，那將來後悔也就來不及了。



## 請多利用 家庭計畫 服務 專線電話

您有家庭計畫方面的問題嗎？  
您想知道更多有關家庭計畫的知識嗎？  
請撥“家庭計畫服務專線電話”！

基隆市 (032) 261133  
台北縣 (02) 9537600  
台中市 (042) 250644  
台南市 (062) 238833  
屏東縣 (087) 344177