

婚後3年，開始生育最適當？

一般來說，理想的結婚年齡，除應具備生理的成熟外，心理情緒及社會經濟因素也不容忽視，所以，女子在25歲前後，男子在28歲左右結婚比較適當。女子如符合此一年齡結婚，婚後3年生育較為恰當，因為：

- ①婚後要有一段時間做為父母的心理準備。
- ②充實育兒知識。
- ③維持新婚的情趣。
- ④就醫學觀點言，女子25歲左右身心最為成熟健全。晚婚者可視其經濟情形，身體及心理狀況自行決定。

理想生產季節

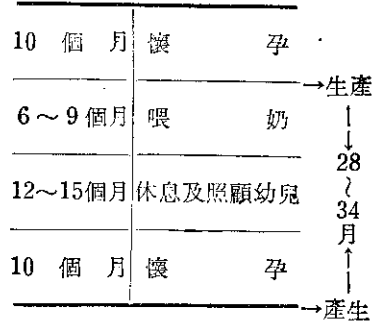
通常在不冷不熱的季節生產對

母親比較舒服，對嬰兒也比較能適應，因此在5~7月間懷孕，至次年2~4月間生產為宜。

生育間隔3年

從醫學觀點及一般人的看法，都贊成間隔生育的時間為2年半~3年，因為：

- ①為了母親的健康，避免懷孕時同時也是哺乳期，以致為保護胎兒及照顧幼兒雙重壓力下，剝奪母親健康。
- ②免除母親的精神壓力。
- ③有充分時間照顧孩子。



因此生育間隔3年最適當，但亦不宜間隔太久，以免產道消失柔軟性。

理想子女數

依照夫婦本身的理想，參照家庭經濟情況、母親健康狀態、扶育孩子的潛力及社會狀況，一般說兩個孩子恰恰好，最好在父親56歲以前完成孩子的專業教育，以利享受幸福的晚年生活。

| 父親年齡 | 母親年齡 | 子女年齡 | | | | 教育程度 | |
|------|------|------|----|----|-----|------|--|
| | | 長 | 幼 | 長 | 幼 | | |
| 28 | 25 | | | | | | |
| (結婚) | | | | | | | |
| 31 | 28 | 1 | | | | | |
| 34 | 31 | 4 | 1 | 幼 | | | |
| 40 | 37 | 10 | 7 | 小 | 小 | | |
| 46 | 43 | 16 | 13 | 高中 | 初中 | | |
| 56 | 53 | 26 | 23 | 自立 | 大學畢 | | |

若生3個孩子父親要到59歲才能完成小孩教育。

若生4個孩子父親要到62歲才能完成小孩教育。



家庭計畫宜趁早，兩個孩子恰恰好