

# 生育有計畫・生活無牽掛

陳哲喜

結婚是兩個人的結合，人類的婚姻除具有傳宗接代的目的外，就是為了建立一個幸福的家庭，以充實夫妻兩人的生活，共同創造人生。但是幾歲結婚較適當，往往因文化的不同及個人的情況而有差異。

一般而言，適宜的結婚年齡應具備生理上及心理上的成熟。在現代化的社會裏，社會經濟因素也常影響結婚的年齡。目前我們社會習慣女子在25歲左右，男子在28歲左右結婚比較適當，太早結婚或晚婚均不合適。

## 何時生第一胎？

結婚之後就應該計畫生育，但究竟何時生第一胎，值得夫妻雙方共同慎重決定。假如女性的結婚年齡不超過30歲的話，結婚之後不宜太早懷孕。因為婚後需要有一段時

間互相適應，促進夫妻之間的溝通，培養良好的感情基礎，太早懷孕會減低夫妻的生活情趣。婚後也需要有一段時間做為為人父母的心理準備，充實育兒的知識，將來才能培養健康活潑的子女。

此外，婚後如太早懷孕，不但破壞新婚的甜蜜生活，也影響公婆間人際關係的建立。由於懷孕初期體內賀爾蒙的作用，孕婦往往產生食慾不振，噁心等生理上的不適，影響身體的活動，不但妨礙家務事的操作，也減少社交活動的參與，自然無暇照顧公公婆婆了。所以說為了建立幸福的家庭，婚後確實不宜立刻懷孕，而須一段時間，以為生活適應，奠定美滿家庭及事業的良好基礎。

## 間隔多久再生？

第一個子女出生後要間隔多久再生第二個子女呢？這也是需要計畫。從醫學的觀點來看，兩胎子女之間，應該間隔2年半至3年。而胎之間，間隔時間太短，或間隔時間過長，對母親及子女都不好。

生育間隔太密，懷孕時期和哺乳時期重疊，母體生產後沒有充分休養的時間，健康必定受損，同時為照顧幼兒，體力及精神消耗必大。

再說，如果母體不健康的話，那麼她所懷孕的胎兒也會受影響，將來出生後可能毛病多。所以生育第一胎後，不可急着生第二胎。這樣才能減輕母親的身心壓力，才能有時間照顧幼兒，子女的發育成長才會健全。

生育間隔太長也不好，子女的

年齡差距過大時，彼此不容易玩在一起，不易培養兄弟姊妹的情感。再從生理上來說，生育間隔太久，產道會喪失其柔軟性。為父母者為了下一代着想，應好好計畫間隔生育。

分娩的季節也可以事先計畫，通常在炎熱的夏天或嚴寒的冬天生產，對母親及嬰兒都較不方便。因此可刻意安排在春、秋兩季生產較舒服。懷孕後則須注意營養。過去有項研究指出，在3月受孕的小孩智力差，可能是3月受孕到了6月正是炎熱的夏季，孕婦的食慾較差，攝取的營養不足，影響胎兒的發育，而懷孕第三個月正是胎兒腦神經系統發育的時期。

## 要生幾個子女？

至於要生幾個子女，更是值得夫妻慎重計畫的問題。夫妻可參照家康的經濟情況、健康條件、扶育孩子的理想等因素來作決定。有生育能力的夫妻而不生孩子，固然不會造成人口膨脹的問題。但從國家社會的觀點來看，並不是好現象。

只生1個子女，若從傳宗接代的目的來看也就够了，但是心理學家的調查，獨子的個性較自私，常以自我為中心，也非理想的子女數。如果生育子女數超過3人以上，子女的養育費是一筆大的經費負擔，為人父母者須經年累月長期照顧子女，沒有閒暇享受休閒生活，容易蒼老。

從社會的觀點來看，如果每對夫妻生育3個或以上子女，則人口成長不會降到已開發國家的水準，



生育要計畫(琬琪攝)

不但妨礙經濟的成長，同時更帶來種種的人口問題，例如交通擁擠，公共設施不足，環境遭受污染，生活競爭劇烈等問題。

所以說，一對夫妻還是生2個孩子恰恰好，這樣我們的人口成長才會達到替代水準。養育子女貴在重質而不重量，教養子女使他們受專業教育，有一技之長以替社會國家做事，這是很重要的事。

### 避免高齡生育

結婚後也要避免高齡生育。從

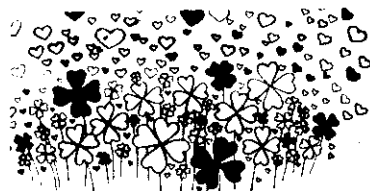
醫學的觀點，婦女結婚後以35歲以前生最後一胎最適宜，超過35歲不宜再生育。因為人體的生理機能隨年齡的增加而減低，產婦的年齡愈大，生出染色體異常的胎兒的機會也愈大。

例如智能不足胎兒（唐氏症）的罹患率隨產婦的年齡而增加，產婦在25~29歲年齡組時，唐氏症胎兒之罹患率為1,350分之1但在35~39歲年齡組時，其罹患率增加為260分之1。

其他顯性遺傳疾病的發生率，

也隨產婦的年齡增加而增加。如果因為遲婚而超過35歲懷孕，最好能做羊水檢查，以便測知胎兒是否正常，而避免缺陷兒的發生。

總之，望子成龍，望女成鳳是一般父母共同的心願，如何達成這個心願，從結婚開始就要有計畫，然後逐步去實行，就不難達成自己的心願了。



# 值得關心的數字

翁義和

一般人對統計數字並不太喜歡，特別是和個人無切身關係的數字，就是數字後頭多加了個零，已經變成十倍百倍千倍，也不會去注意它。過去有關人口的一些統計數字，一般認為大家不會感興趣，但是最近由於人口迅速增加，因人口過度膨脹所帶來的一些人口問題陸續顯現出來，已普遍引起大家的關切，下面列舉一些數字，也許值得你稍為留意一下。

目前全世界有多少人？

根據聯合國的估計，1984年年中全世界的人口約有47億6千萬人。年增加率約1.7%，如果以後都維持這個增加率，大約40年後人口總數將加倍。

出生、死亡及增加情形如下：

	一 年	每 天	每 小 時	每 分 鐘	每 秒
出 生	1億3千萬	36萬	1萬5千	250	4.2人
死 亡	5千萬	14萬	6千	100	1.6人
增 加	8千萬	22萬	9千	150	2.6人

47億6千萬人到底是多是少？應該和我們生活的地球做個比較，



如果集合所有的人，大家手牽着手，平均每個人約佔1公尺的間隔，順着赤道圍成圓圈，可以繞120圈，雖然地球表面有1.36億平方公里陸地，算人口密度，每平方公里約35人，並不太多，但約有一半的陸地是屬於凍原，高山或沙漠，並不