

爲了嬰幼兒的健康

我們提倡間隔生育

蔡榮福

台灣地區自民國53年全面推行家庭計畫以來，由於推行有方，出生率節節下降，人口的自然增加率也從3%降低到去年的10%左右，總生育率也降到千分之2千多（也就是說1千對夫婦在有生之年，平均約生育了2千多個子女，平均每一對夫婦生育2個多小孩），人口的急速成長，因此也受到了控制。

雖然「男孩女孩一樣好」的觀念，還沒有普遍被接受，「兩個孩子恰恰好」的想法，尤其在年輕一代，更認為是理所當然。因此，一般婦女的希望子女數，也下降到空前的2個半左右。

提昇人口品質

在這種情形下，固然家庭計畫仍要加強推行，使出生率能更爲下降。今後家庭計畫推行的重點，應該放在人口品質的提昇方面，使每一個生下來的小孩，長大之後都能成爲國家最優秀的公民。

政府有鑑於此，乃於民國74年元月實施「優生保健法」，旨在提高人口素質，保護母子健康及增進家庭幸福。其中「間隔生育」與嬰幼兒的健康息息相關，因此爲文促請大家要利用家庭計畫的方法，實行間隔生育，以提高人口素質，保護母子健康。

鼓勵間隔生育

嬰幼兒死亡的原因很多，例如



妹妹小我3歲(王正宇攝)

：營養不良、傳染性疾病、缺乏醫療照護等。爲降低嬰幼兒的死亡，長遠計，除了基本上要改善這些原因之外，一個可行的方法便是鼓勵間隔生育。一般而言，兩胎之間的間隔較長，嬰幼兒存活的机会也較大。

所謂生育間隔，指這一胎生產後至下一胎生產這一段時間。一般而言，2年以下的生育間隔便算短，愈短嬰幼兒死亡的危險愈大。3年或更長的間隔，通常危險最少。

降低嬰兒死亡率

台灣地區由於婦幼衛生計畫的推行，加強產前檢查、安全生產、產後照護等的結果，嬰兒死亡率已經下降到千分之7左右（也就是，每年每1千個活產嬰兒中，有7個嬰兒，將因各種原因，在生產後至1歲未滿間死亡）。

這個死亡率，比起其他國家或地區來，已經是十分的低。據估計：阿富汗的嬰兒死亡率高達千分之

→
205，菲律賓為千分之50，日本為千分之7，美國為千分之11。台灣地區的嬰兒死亡率雖然很低，我們還是希望能進一步將它降低下來。

全世界每天約有4萬多個5歲以下的嬰幼兒死亡。換算起來，每1分鐘約有28個嬰幼兒死亡。這種情形，尤其以開發中國家更為嚴重。這一年出生的嬰兒中，5個非洲人中有1個，6個亞洲人中有1個，10個拉丁美洲人中有1個活不到5歲。相形之下，50個出生在歐洲或北美洲的嬰兒中，只有不到1個活不到5歲。

生育的3個因素影響嬰幼兒的死亡：生育間隔的長短、母親生產的年齡，和胎次。其中，生育間隔長短的影響最大。

長的生育間隔

資料指出，短的生育間隔後（2年以下）出生的嬰兒，其在出生未滿1年內死亡的機會，約為長的生育間隔後（2～6年）出生嬰兒的2倍。例如：在肯亞，短間隔下的嬰兒死亡率為千分之14，長間隔下的嬰兒死亡率為千分之70；在菲律賓則分別為千分之120和千分之55；在孟加拉則分別為千分之220和千分之85。

雖然因短生育間隔引起的死亡率影響，隨年齡長大而減少，但其影響效果可以一直延續到5歲左右。一般而言，在短生育間隔兩端出生的嬰幼兒，在1～4歲間死亡的機會，約高出其他嬰幼兒的50%。例如：在印尼，短間隔前出生的嬰兒，其在1～4歲間的死亡率為千分之130，長間隔前出生的嬰兒，其死亡率為千分之55；在韓國則分別為千分之75和千分之20；在泰國則分別為千分之60和千分之25。

遺憾的是，短生育間隔的情形

還十分普遍。生育間隔在2年以下的嬰兒所佔比率，自賴索托與韓國的16%，至約旦、哥倫比亞，和哥斯達黎加的45%以上。例如：在菲律賓，2年以下間隔出生的嬰兒所佔比例，為全體嬰兒的36%；在泰國則為32%。

人人可做得好

上面已經說過，短的生育間隔與高嬰幼兒死亡率有關，且說生育間隔的情形還相當普遍。如果每對夫婦都等到2年之後再生育，嬰兒死亡的減少，可以自塞內拉的5%至約旦的40%不等。例如：在孟加拉，如果大家都把生育間隔延長到2年以上，嬰兒死亡估計可以減少26%；在泰國則可以減少約25%。可見，適當的生育間隔，平均可以減少約五分之一的嬰兒死亡。

有人估計，在馬來西亞，如果所有的嬰兒都在醫院出生，嬰兒死亡可以減少48%；如果母親的教育程度都能提高3年，嬰兒死亡可以減少19%；如果所有住宅都裝設抽水馬桶，嬰兒死亡可以減少35%；如果生育間隔可以延長到15個月以上，嬰兒死亡可以減少47%。

由此可見，生育間隔的長短與嬰兒死亡的關係十分密切。而且，要改善其他三項，所牽涉到的問題較多，所需要的人力、財力也較大，不如延長生育間隔，舉手之勞，人人可以做得好。

母乳哺育嬰兒

間隔生育並不是新的觀念。人類數千年以來便以性交中斷法、禁慾、哺乳等方法來間隔生育。適當的間隔生育，是任何夫妻都可以自行採用，以增進嬰幼兒健康的一種最有效、最簡便的方法。

延長生育間隔的方法，除了利用有效的避孕方法之外，以母乳哺育嬰兒也是一種相當有效的方法。

母乳哺育除了能改善嬰兒的營養，增進嬰兒對疾病的抵抗力，拉近母子間的親情關係，安全、衛生、價廉物美之外，多少也有避孕的功效。以牛奶哺育嬰兒，母親的產後無月經期間平均大約只有2個月；以母乳哺育，產後無月經期間可以延長到半年以上。因為沒有排卵，在這一段時間就不會受孕。不過，要特別注意的是，何時開始排卵無法正確預測，為了確保避孕效果，在這一段時間最好還是使用避孕方法。

母乳哺育的好處很多，不幸的是，母乳哺育的情形愈來愈不普遍。根據台灣省家庭計畫研究所的一項調查，曾經以母乳哺育過嬰兒的母親，由民國57年的93%，減少到民國74年的38%；哺乳時間的長短，也由民國57年的平均14個月，減少到民國74年時的平均2個月；斷奶時期則從15個月減少到民國74年時的5個半月。

提倡間隔生育

為了嬰幼兒的健康，我們必須提倡間隔生育。不幸的是，台灣地區的生育間隔也在縮短中。例如：民國59年時，結婚至第一胎的間隔平均為16個月，目前已經縮短到12個月；第一胎與第二胎的間隔，也由30個月縮短為24個月。

因此，我們要一再強調，為了嬰幼兒的健康，為了減輕人口的壓力，也為了提高人口的素質，我們必須提倡間隔生育，為了提倡間隔生育，我們除了強調實行家庭計畫外，更要鼓勵更多的婦女以母乳哺育嬰兒，使嬰兒長得更壯，而且也能延緩下一胎的懷孕。 ■