【順產】

兩次懷孕該間隔多久？

婦產部　許沛揚醫師

兩次懷孕期間應該有適當的間隔，可以避免下一次懷孕時一些併發症的發生，但究竟該間隔多久最理想，今天來討論一下。

寫在前面提醒大家的是，目前對於懷孕的間隔究竟是否會直接影響下一胎懷孕的健康狀況，目前還有許多的學說，但由於一些觀察性研究發現懷孕的間隔可能跟一些產科的併發症有相關性，在沒有更進一步研究提出到底是甚麼原因影響這些併發症的發生前，控制懷孕的間隔就變成一個值得嘗試的作法。

懷孕的間隔，太長或太短都不好。

懷孕間隔太長（超過五年以上），因上一次懷孕所出現的一些有好處的生理調適消失，使得懷下一胎時沒有得到上一胎懷孕遺留下來的生理適應。一般建議間隔不要超過五年。

懷孕間隔太短，女性身體及營養狀況尚未恢復，尤其哺餵母乳的女性，因消耗較多的營養，導致下一次懷孕時沒有足夠的營養能提供給下一胎，而可能使下一胎的胎兒生長發育或母體受到影響。與懷孕間隔時間太短相關的疾病包括：母體的貧血、孕期妊娠毒血症的發生、胎兒異常、胎兒體重過輕、胎盤早期剝離、早產、早期破水、產程遲滯、甚至胎兒或新生兒死亡的機會都較高，母體生命危象的機會也較高。所以，到底最理想的懷孕間隔是甚麼？分成各種不同的狀況，條列如下：

1. 經過足月懷孕、自然產後：間隔一年半到五年而不超過五年。但如果已經年紀較長，年屆 35 歲，考量到自然懷孕的機會下降，超過 35 歲的女性則建議間隔一年即可懷下一胎。
2. 經過早產後：沒有很好的科學證據提供建議，因此一般建議至少半年，最好一年。
3. 經過剖腹產後：這個尤其重要，因為如果在剖腹產後嘗試自然生產或有較頻繁的子宮收縮，懷孕間隔若太短(小於 6-18 個月)可能增加子宮破裂的機會，因此建議剖腹產後間隔一年半至兩年再懷下一胎。若年紀較長，也應至少間隔一年再懷孕較安全。
4. 經過流產(自然或人工)後：間隔半年。過去大多建議間隔半年，雖然有一些新的科學證據顯示更短的懷孕間隔可能說不定有好處，但因證據還不夠多，所以還是維持間隔半年以上的建議。

5. 經過死產後：間隔至少半年。在死產後究竟要間隔多久其實國際間沒有太好的建議，因此主要取流產與足月產後的均值。
6. 特殊狀況，若第一胎有妊娠毒血症，目前有研究指出若懷孕間隔小於一年可能增加妊娠毒血症再發的機會，因此建議應間隔一年以上再懷孕。

既然懷孕需要間隔，中間就需要適當的避孕，不同的女性族群較適合的避孕方式不同，也與是否在哺餵母乳有關，爾後會有文章討論不同階段的女性的避孕選擇。

本文歡迎轉載，也請告訴你的家人朋友，把健康傳出去！若有任何問題，歡迎來信討論，或至 Facebook 搜尋『婦產科醫生 許沛揚』留言討論喔！