

# فاصله زمانی مناسب بین دو بارداری چقدر است؟

اگر تازه ازدواج کرده اید و سن کمی دارید، بعد از اطمینان از استحکام خانواده دو نفره خود، حتماً از فکر بارداری در سنین بالا بیرون بیایید. زیرا بارداری در سن چهل سالگی و خطرات آن می‌تواند بسیاری دیگر از مسائل زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد. بهترین فاصله سنی بین بچه‌ها در واقع بهترین فاصله بین بارداری‌ها است. همین ابتدای کلام باید بدانید که فاصله کوتاه بین دو بارداری، با افزایش خطر زایمان زودرس و زایمان نوزادی نارس یا با وزن کم هنگام تولد مرتبط است. بنابراین بعد از پایان هر بارداری، به موقع برای بارداری‌های بعدی اقدام کنید تا سلامت خودتان، جنین‌تان و کودکی که در آغوش دارید، تضمین شود. کمترین فاصله سنی بین بچه‌ها 18 ماه است. بنابراین در اورژانسی‌ترین حالت بین هر بارداری باید حداقل 18 ماه فاصله وجود داشته باشد. البته قطعاً مادرانی هستند که کمتر از این زمان را نیز تجربه کرده‌اند، اما به هر حال با عواقب و عوارض آن نیز روبه‌رو بوده‌اند.

**فاصله زمانی مناسب بین دو بارداری، 3 سال تمام است.** این مدت در زایمان طبیعی یا زایمان سزارین فرقی نمی‌کند.

## فاکتورهای موثر در فاصله بارداری دوم از اول

1. نوع زایمان؛ زایمان سزارین به خودی خود زمان بارداری دوم را به تعویق می‌اندازد. اساساً اینکه تا چند بچه می‌توان سزارین کرد، از هر کیس به کیس دیگری متفاوت است. اما باید بدانید که حتی در زایمان طبیعی نیز فاصله بارداری کمتر از 18 ماه هرگز توصیه نمی‌شود.

2. سن مادر؛ بارداری در سنین بالا خطرات و عوارض خاص خودش را دارد که حتماً باید در نظر گرفته شود. دیر ازدواج کردن با دیر بچه دار شدن همراه است. دیر بچه دار شدن یعنی بچه دار شدن در سن بالا و بچه دار شدن در سن بالا به خودی خود نمودار بارداری‌های مکرر را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

3. شیردهی؛ هر کودکی تا پایان دو سالگی حق دارد از شیر مادر خود تغذیه شود. بارداری مجدد مادر در این مدت این حق مسلم را از کودک

سلب می‌کند. وقتی مادر به دلیل بارداری مجدد زیر 18 ماه مجبور باشد شیردهی به کودک خود را قطع کند، احتمال ضعف سیستم ایمنی کودک و بروز بیماری‌های عفونی در کودک نوپا افزایش پیدا می‌کند. بنابراین فاصله زمانی مناسب بین دو بارداری زمانی است که کودک اول از شیر گرفته شده باشد.

4. استرس؛ شاید پرسید آیا استرس مانع بارداری می‌شود؟ باید بدانید که بله. استرس می‌تواند پروسه بارداری‌ها را تحت تاثیر قرار دهد.