

HET BESTE LEEFTIJDVERSCHIL TUSSEN DE KINDEREN?

Je zit te denken aan een tweede. Maar wat is het beste leeftijdsverschil tussen kinderen?

Het beste leeftijdsverschil tussen kinderen, volgens deskundigen

Uit onderzoek blijkt dat het meest beste leeftijdsverschil vier jaar is. Dit kan voor jou heel anders zijn. Je gevoel, leeftijd en financiën spelen bij deze keuze een grote rol. Kies daarom vooral waar jij en je partner een goed gevoel bij hebben. Om je te helpen bij deze keuze hebben we de voor- en nadelen per leeftijdsverschil op een rij gezet. Bespreek eventueel de anticonceptie met de VoorZorgverpleegkundige, zij kan je hierbij adviseren.



Eén á anderhalf jaar leeftijdsverschil

Een jaar leeftijdsverschil tussen je kinderen zou betekenen dat je kort na de bevalling weer zwanger wordt. Dat is mogelijk, omdat je vier weken na de zwangerschap alweer vruchtbaar kunt zijn.

Voordelen

Een voordeel kán zijn is dat de drukte van een baby snel achter de rug. De ontwikkeling van je kinderen zal dicht op elkaar zitten, waardoor ze op hetzelfde moment dezelfde dingen leuk kunnen vinden en prima samen kunnen spelen. Omdat je eerste nog jong is en nooit je aandacht (bewust) alleen voor zichzelf heeft gehad, zal de kans op jaloezie ook klein zijn.

Nadelen

Een nadeel is dat je lichaam maar kort de tijd heeft gehad om te herstellen van de eerste bevalling. Het herstel na de tweede bevalling duurt vaak langer. Een zwangerschap en tegelijkertijd het zorgen voor een baby kan zwaar zijn. Als je hiervoor kiest (of onbedoeld al weer zwanger bent geworden) is het belangrijk hulp uit je omgeving te vragen.

Twee à drie jaar leeftijdsverschil

Een leeftijdsverschil van twee of drie jaar zorgt ervoor dat je lichaam voldoende tijd heeft om te herstellen van de bevalling. Een periode tussen de 12 en 18 maanden tot je volgende zwangerschap zorgt er ook voor dat kans op problemen in de zwangerschap kleiner is.

Voordelen

Hoewel je oudste nog niet naar de kleuterschool gaat, kan hij je zwangerschap bewust meemaken. En dat is leuk! Ook zal je waarschijnlijk zekerder voelen over het krijgen van je tweede kindje: je hebt alles al een keer doorstaan en meegemaakt. Je weet je nu wat het beste werkt voor jou.

Nadelen

Nadelen van twee of drie jaar leeftijdsverschil tussen je kinderen zijn er ook. Omdat de oudste een paar jaar je aandacht volledig voor zichzelf heeft gehad, zal hij het lastiger vinden om dit te delen. De kans op jaloezie is nu groter. Tot je oudste naar de kleuterschool gaat, staat je in ieder geval nog een drukke tijd te wachten. Een tip: dutjes met z'n drieën (jijzelf, de baby en je peuter) doen tussen de middag is een goede manier om slaap in te halen.

Vier à vijf jaar leeftijdsverschil

Voordelen

Je oudste gaat naar school, waardoor jij tijd hebt voor je zwangerschap en baby na de bevalling. Je zal moeten leren om je aandacht tussen je twee kinderen te verdelen, maar de kans op jaloezie van de oudste zal op deze leeftijd klein zijn. Omdat hij zelfstandiger is, kan hij zichzelf prima vermaken!

Nadelen

Door het leeftijdsverschil hebben je kinderen niet dezelfde interesses. Met het uitkiezen van activiteiten om met het gezin te doen kan dit soms lastig zijn. Een voordeel is dat de oudste een voorbeeld kan zijn voor zijn broertje of zusje!

Aduies

Volg je gevoel.

Zoals je kunt lezen zitten er al elk leeftijdsverschil voor- en nadelen. Het is daarom belangrijk om hierin je eigen gevoel te volgen en samen met je partner een keuze te maken.

Als je een keuze maakt, kies dan ook voor anticonceptie welke bij deze keuze en bij jou past. Bespreek het met je VoorZorgverpleegkundige.