



我國婦女，多具有賢妻良母的愛和自我犧牲的精神，以服侍丈夫養育小孩為婦女的責任。她們在家庭中，只知道勤勞工作，常常忽略了自身的健康。即使懷了孕，仍然做辛勞的事，也捨不得多吃一點富有營養的食物。這雖是東方婦女的美德，但因此常影響了母體和嬰兒的健康。

日常體力積蓄

有如銀行存款

懷孕期間，優先從母體獲得營養的，是按照下列自然順序，即胎兒—胎盤—子宮—血

液及蛋白質儲蓄。蛋白質儲蓄排在最後，好像我們的日常家用，有剩餘的錢才能存進銀行，蛋白質的儲蓄也是如此。當胎兒與胎盤的發育獲得充分的營養以後，才把它儲蓄起來，作為製造乳汁的用途。婦女在懷孕期間，攝取的蛋白質，如果只夠維持胎兒、胎盤的發育，仍然能正常地生下健康嬰兒。但嬰兒長到三四個月後，母奶分泌量就會愈來愈少，以致不夠吃，這就是常見奶量不足的情形。那時，只好用奶粉或米糕等食物來代替母乳了。

孕婦缺乏蛋白質的婦女，會生下體重比標準略低的嬰兒。由於嬰兒在胎內沒有獲得充分的抵抗力，吸收的蛋白質只夠維持嬰體發育，所以出生後容易生病，常常患感冒或腹瀉。

中度缺乏蛋白質的孕婦，雖可以產下體重三公斤的嬰兒，但生產過程常不太順利。很可能引起產後出血或其他病症，因此需要住院治療或輸血。從以上的說明可以看出，

在二百八十天的懷孕期間，孕婦體重增加約十公斤。通常胎兒重三公斤，胎盤半公斤，子宮與乳房膨大共約一·五公斤，血量增加約一·八公斤。這些變化需要大量的蛋白質。同時，孕婦在懷孕期間，體內需要儲蓄一·八公斤的蛋白質，準備奶汁分泌之用。所以孕期需要攝取適當營養，才能保持健康。

母性的沈重負擔

黃彩雲

孕婦缺乏蛋白質

影響母嬰健康

孕婦因節省食物費用，攝取蛋白質不足，結果在產後的額外開支，比平時節省下來的錢要多許多倍，而且增加病痛與麻煩，影響母嬰健康。

產後大量進補 不如產前營養

說，正歡過晚。同時，一下子吃進多量蛋白質，會引起消化不良，對身體也沒有益處。如果我們能把懷孕與坐月期間的營養，有預算的分配和安排，使孕婦在懷孕期中，吃得好一點，這樣，不僅經濟合算，對

ROHM AND HAAS PHILADELPHIA

KELTHANE* MF

強力開路生乳劑

用量少 · 藥效強！

防治紅蜘蛛

省政府農林廳農藥登記證農藥字第一〇六四號
強力開路生乳劑稀釋一、〇〇〇倍至二、〇〇〇倍，即可強而有效的防治各種作物紅蜘蛛。

青象貿易有限公司

台北市漢口街壹段壹肆肆號淡壹壹室

電話：三六一七七

現貨供應處：

正豐化學股份有限公司

台中縣霧峰鄉草湖路二號

電話：霧峰六三號·一六三號

*美國賓州賓城羅門哈斯公司登記商標

寄即索函書明說



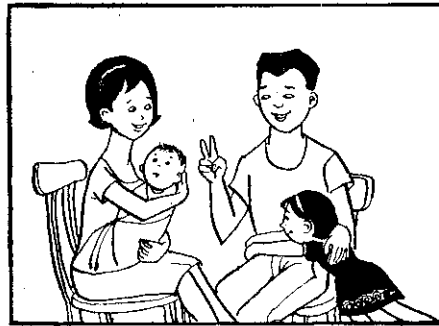
(賢聰詳)！喜恭！喜恭！喜恭

母體及嬰兒健康也有益得多。婦女經過十個月懷孕期後，又要歷經十二—廿四小時的生產痛苦，才能生下嬰兒。生產的兩週內，可能有大量流血。所以在生產以前，就要貯蓄體力。

母性負擔沉重

需要多量熱能

我國大部份嬰兒都是吸食母乳，斷奶時期約一年左右。喂奶期間，母體更需要多量營養熱能，以產生奶汁。一位體重五十公斤的婦女，平時每天只需攝取二千一百「卡」的食物熱量。但在懷孕第五個月以前，即需二千四百「卡」。第六個月以後，需二千七百「卡」。到喂奶時期，却已需要三千「卡」了。從懷孕到斷奶的二十二個月期間，孕婦身體上負荷，實在很大，營養的攝取



也要配合需要逐漸增加。

適當生育間隔

促進家庭幸福

有的婦女，當她的嬰兒才六、七個月時，又開始懷孕了。這時，她要負擔身體裏外兩個孩子。輪流不息的懷孕與喂奶，剝奪了母親的青春與健康。一個人的精神有限，孩子連續的出生，不可能每一個都照顧週到。為了母體健康，家庭經濟以及嬰兒的發育，孩子出生不可太密。

* * *

● 箱信計家 ●

衛生處家庭計劃推行委員會，為配合各界人士需要，特設「家庭計劃信箱」，答覆有關問題。讀者如有對孕前衛生、計劃生育及各種避孕方法之問題或建議事項，請直接函寄「臺中市郵政信箱一一二號信箱」，並請在信封上註明「家庭計劃信箱」，即可迅速獲得答覆。(教育組)

輕鬆愉快又三年

胡素月

四年前，我生了我們的老二以後，因為兩個孩子的間隔期過密，我就根據自己知道的一般方法，先後應用「安全素」與「安全藥膏」避孕。雖然方法簡單，但有時間性的限制，如果藥劑的份量不夠時，就會失敗。在使用時也頗感麻煩，用手指頭或插入釋放藥時，容易傳染細菌，引起陰道發炎，所以沒有每次使用。結果又生了老三。

老三出生以後，我們的經濟與健康狀況都大受影響，幸好，家計工作人員告訴我，最經濟、簡便而又可靠的計劃生育方法，是裝置「藥普」。

那一天我像一般婦女一樣，免不了懷有恐懼心理，心中上下不安。我的信心，克服了恐懼，終於勇敢的上了手術臺。好快，沒有兩分鐘，當護士小姐親切的叫我下臺時，我簡直不敢相信，自己已經裝好了哩！我一點感覺也沒有呀！它的確是那麼神奇而微妙的東西。

以後幾天內，偶而分泌月經樣的東西，那是正常的現象，不用害怕。頭一兩個月內的月經比較不準確，那是因為「藥普」在子宮內還不太適應的關係，無需擔心，過些時就一切如常了。如今已經快三年了，我深深感謝它，沒有它，也許又有了老四老五了。我慶幸兒女日漸長大，家庭經濟也好轉，感到身心愉快，輕鬆萬分。

先計劃

— 陳國義 —

- (一) 隔壁孩子幾成打
 - (二) 開口要吃累死媽
 - (三) 伸手要錢急死爸
 - (四) 咱倆還是先計劃
- 生下兩個便作罷