

大的影響。此外，突然斷奶對於嬰幼兒的心理打擊很大，在幼小的心靈裏不能諒解，為何母親忽然不再愛他了。

如何解決上面談的幾個問題呢？怎樣才是母乳營養和斷奶的正確做法呢？下面列舉幾點，給醫明的父母參考。

(一)慢慢養成有規則喂奶。雖然有的醫師主張「嬰兒需要時就喂奶」，但並不是說嬰兒一哭就喂奶。因為嬰兒啼哭的原因，可能是大小便，尿布濕了，衣服太緊或不舒服等等。所謂「嬰兒要求」的說法，是不必堅持幾點幾分喂奶，早十分鐘晚十分鐘，每三個小時一次或每四個小時一次都可以，因為每個嬰兒的消化吸收週期

不同，所以要注意嬰兒的需要。事實上，定時的喂奶，可以使嬰兒有充分的時間消化吸收與睡眠，對於嬰兒發育有很多好處。

(二)出生後第二個星期，就可以喂給魚肝油。豐富的甲種及丁種維生素含量，可以幫助骨骼、牙齒的生長發育，保護皮膚黏膜，增加疾病抵抗力。第一個月起，可開始喂給柑子水、橘汁或其他水果，以補充乳汁中缺乏的維生素丙，也可以喂青菜湯。喂嬰兒的碗和湯匙，要另外準備，不可與他人共用，還要煮開消毒，以免細菌污染，引起腹瀉。

質、鐵質、甲種及乙種維生素，有利於肌肉、血液、皮膚及身體各部的生長發育。四、五個月時可喂水果泥，其中含有甲種及丙種維生素，可促進生長及保護皮膚黏膜，增加抵抗力。五、六個月可開始喂煮得很爛的粥，以逐漸習慣成人日常食品。六、七個月就可喂魚鬆、魚粉、蒸魚等軟細食品，其中含有良質蛋白質及鈣質，可促進肌肉及骨骼生長。七、八個月喂給肉鬆、碎肉、碎肝等，供給良質蛋白質、鐵質、甲種及乙種維生素，促進身體發育，生成血液肌肉。

(三)加餵新食品時應注意，每次只能加一種新食品，並由少量開始。等吃習慣後再加另

冬筍

張瑞卿

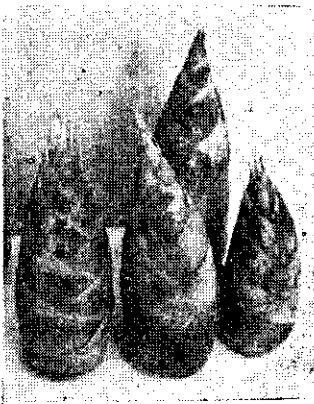
孟宗竹在嚴寒的冬天產冬筍，天氣越冷冬筍長的越快，自國曆新年到春節左右產量最多，銷路也最廣。冬筍是長在竹園土中的地下莖，採掘時很難找到，所以珍貴。冬筍外皮淡黃色，肉質細，纖維少，味鮮美，耐於貯藏，適於作年貨及製造罐頭。

孟宗竹在臺灣栽培不多，大部份分布於中南部高山，尤其在南投縣竹山、鹿谷一帶，海拔七百至一千公尺的肥沃、多濕高山地區，冬筍出產最多。冬天挖冬筍，不但可採筍出售，一方面將林地全部表土挖鬆，有除草、中耕作用，促進翌春竹林生長茂盛。冬筍在臺灣是一種很珍貴的特產，立春後的俗稱春筍，體積漸大。清明過後就稱為茅茹筍，皮色黃褐生細毛，體積較大，筍

量加重，品質較差。

今年孟宗竹因受颱風及雨水影響，筍量突減。在竹山，冬筍市價每公升高達十五至二十多元，在街上裝成十斤或五斤小簍，贈送遠地親友品嘗，也有裝箱外銷日本的。

近年來高山林地由農復會補助，縣府配合開墾林道以及竹林改良栽培，對交通不便的竹林，竹筍採運以及提高產量品質都有改進。



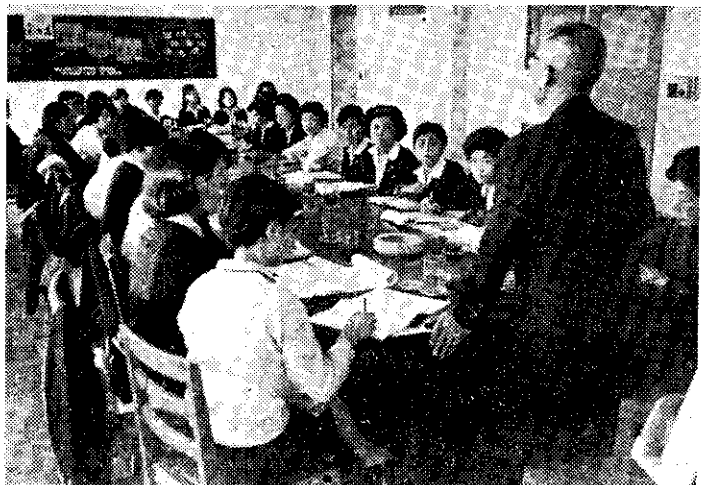
新一種食品。飼食的食品必須很軟很細而不結塊的。同時注意嬰兒大便消化情形，如發現異常，就暫停喂食，並請教醫師，恢復正常後再行喂食。

(四)嬰兒對於新食品已經習慣了，能吃相當量時，就可以慢慢減少喂母乳次數。

以後配合嬰兒食品數量的增加，漸漸的斷掉母乳。進行斷奶須要有耐心，絕不可以一天內突然停止。

(五)不必害怕消化不良。上面介紹的補添食品及斷奶方法，在台北市有實驗證明，這樣對於嬰兒的生長發育及營養狀態，有顯著的改善，很少有消化不良現象。當然，在夏天應特別注意食器的消毒及嬰兒食品的保存，以免細菌污染，引起腸炎。

(六)斷奶後應該攝取多種多樣的食品，避免偏食。嬰幼兒時期的身體成長非常快，在四、五個月時體重增加到出生時兩倍，一歲時三倍，三歲約四倍，五歲約五倍。因此嬰兒需要的營養食品，以每公斤體重來計算，比成人更多，才足夠供給身體組織生長的原料。在這重要時期，如果缺乏營養，對於嬰幼兒的身體發育，精神活動及情緒，都可能發生不良影響。



農復會與中國紅十字會台灣分會合作，聘用駐村護士二十六人，推行社區發展的村里衛生工作，圖中許世鉅博士與護士談話。(柳錦霞提供)