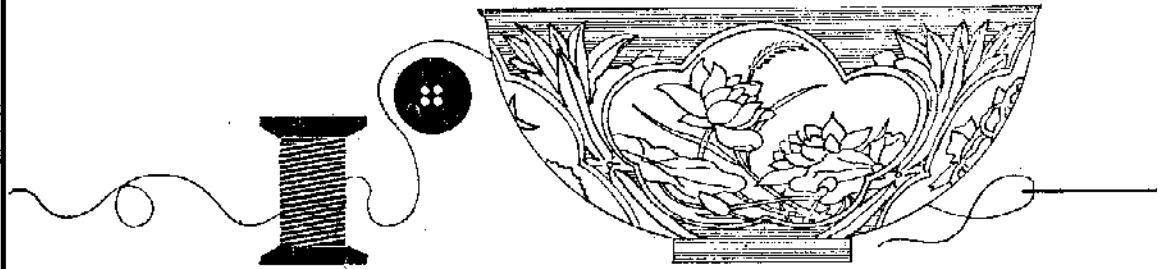


農 村 家 庭



產婦餵乳須知

清香

據報導，醫學證明母乳育嬰益處多，哺乳對母子均有裨益。初生嬰兒以母乳哺育，患胃腸病的較少，而且孩子對呼吸器官疾病的抵抗力較強。

這是因母乳的乳汁最純淨，母乳的溫度也最適宜，母乳中還含有許多嬰兒所需要的營養素，因此以母乳哺育嬰兒最適合衛生及營養，以母乳哺育的嬰兒，往往比用牛奶或其他嬰兒食品哺育的發育良好健壯多了。

以母乳哺育嬰兒對母親本身益處也多，不但會增進母子的親情密切，當嬰兒吮吮乳房時，子宮肌肉就會做強烈的收縮，能促進產婦生產後子宮迅速恢復原位。

在心理上因哺乳是母親的天責，能發揮自己的天賦責任，做母親就會感到自己和嬰兒是骨肉相連血脈相通，更能發揮母愛的天性，而使嬰兒更感親切與安全。

有許多婦女誤信錯誤的言論，說什麼給嬰兒哺乳會快速衰老，變成老太婆，或乳房會下垂而影响到美觀，失去吸引異性魅力，因此而不願給嬰兒哺乳。

其實用母乳哺育嬰兒，反而能使母親乳腺分泌旺盛，更

能促進乳房肌肉豐滿堅麗，而且因嬰兒吮吮乳房的刺激，能促進母親體內女性荷爾蒙的分泌，增進新陳代謝作用，對身體健康裨益良多。

也許有很多當母親的喜歡以自己的母乳哺育嬰兒，但不知如何去餵奶。茲提供一些餵奶常識，以供參考：

1. 給嬰兒餵乳應視如自己餓了在進食充饑一樣快樂自然，嬰兒天生就是為讓人餵奶而準備的，做母親應體認給嬰兒哺乳是一件光榮又快樂的事。嬰兒需要哺乳時，母親應以輕鬆的心情，歡歡喜喜的接受，把嬰兒視為一個饑餓的小人物，細心去照顧，使他不受饑寒並滿足孩子的愛及安全。

2. 嬰兒出生後十二小時至二十四小時之間，便可以餵奶，第一次哺乳時，乳線內只有少許的乳液，這是一「初乳」，須經過二十四小時以後，產婦的乳汁才會漸漸增加。

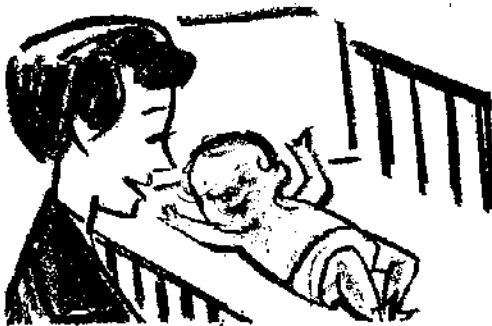
3. 嬰兒的需要改變極快，產婦必須遵照醫師囑咐指示給嬰兒餵奶，通常每隔二小時左右就要給嬰兒餵一次奶，每次約十分鐘，日夜均須遵照定時餵奶。

一星期後，如乳頭沒有疼痛感覺，每次餵乳時間可延長至二十分鐘左右，餵奶的次數可逐漸減少，約四小時餵奶一次就可以。

如果奶水充足，每次餵一隻奶頭就夠了，若奶水不足時必須二隻奶頭都給餵，直至嬰兒吃飽為止。

4. 嬰兒第一個月裡的餵奶量，第一天每次約一〇〇CC，全日量約六〇〇CC。第二天每次約二〇〇CC，全日量約一〇〇〇CC。

第三天每次約三〇〇CC，全日量約一八〇〇CC。第四天每次約四〇〇CC，全日量約二二〇〇CC，第五天每次約五〇〇CC，全日量約二七〇〇CC。第六天每次約六〇〇CC，全日量約三三〇〇CC。第七天每次約七〇〇CC，





人造花

全量約三八〇〇C。第八天每次約八〇〇C，全量約四五〇〇C。第九天每次約九〇〇C，全量約五〇〇〇C。

第一〇天至第二〇天每次約一〇〇〇C，全量約五八〇〇C。第三周起每次約一二〇〇C，全量約七〇〇〇C。第四周起每次約一三〇〇C，全量約七五〇〇C。

第五周起每次約一四〇〇C，全日量約八〇〇〇C。以後即第六周起餵奶量按照第五周分量進行，但可視實際情形酌予增加或減少，唯全日量最多不要超過一、〇〇〇〇C。

5. 餵奶期間，必須注意奶房的護理，常用溫水洗淨乳頭

周圍，並應當施行按摩乳頭，每次以清淨的手輕輕按摩約五分鐘，每大約四次就可以，這樣可增進母親乳頭的堅韌性，給嬰兒哺乳，就可減少乳頭被嬰兒吮破破裂而疼痛。

6. 母親在餵奶前約三小時內，最好能吃些含有高量維生素E及鈣的食物，如飲杯牛奶及魚湯等，使母親的乳汁中含有充分的維生素、礦物質及蛋白質，使嬰兒能吸到營養豐富的乳汁，對健康大有裨益。

因此哺乳期間的母親飲食很重要，平常應多吃些營養豐富的食物，如牛奶、脫脂奶粉、魚湯、雞湯、瘦肉、蔬菜、動物肝臟等，才能分泌出營養

豐富的乳汁。

7. 哺乳期間的母親，平時不哺乳時，要把乳帶帶上，以免乳房下垂壓縮，以致乳腺管阻塞甚至萎縮。母親的乳頭如凹入乳房內時，應把它拖出，每遇凹入時應即把它復原，以免影響到乳汁分泌。

8. 母親給嬰兒餵乳完畢，如遇嬰兒不肯離開乳頭時，不要強行推開，以免弄傷乳頭，應沿着嬰兒的嘴壓扁乳房，使空氣進入嬰兒嘴中，他就會自動把嘴離開乳頭。

9. 給嬰兒哺乳的母親，因夜間也須常常起來給嬰兒哺乳，往往會睡眠不足而影响到身體健康，因此哺乳的母親，白天應午睡。如午睡不便，可利用嬰兒酣睡時同時進行補眠工作，才不會因睡眠不足疲勞過度而病倒。

10. 哺乳期間，如母親患病，或身體過分衰弱時，應即停止哺乳，以免嬰兒吸吮母親乳汁而被傳染患病。哺乳期間如遇母親患病不能哺乳，應改用牛乳或其他適合嬰兒食用的代用食物代替哺乳。

燕窩——珍貴補品

雄 照

自古以來，燕窩一直被國人認為是最珍貴補品之一，每年多少會買些來補補身體的。燕窩別名燕窩菜，是燕鳥築巢後吐涎沫而結成者的，多產於海濱山岩的洞穴中。

產地以南洋羣島、北波羅州、泰國、緬甸等地產量最多，產於荒郊野外者稱為「洞燕窩」，產於人們住屋者為「屋燕窩」。洞燕窩品質較優良，價格也昂貴，屋燕窩貨色品質較差，價格也較便宜。

燕窩的辨別，是燕窩上附有毛片愈少者愈佳，顏色以紫色最優，其次為白色。燕類營造燕窩，是很白然的。產於家中的燕窩多屬於半人工合成的，採取容易，但洞燕的燕窩多產於峻峭的崖壁間或有洞中，採取工作是非常艱難的，往往需攀附葛藤或引繩而上，稍為疏忽就可能墜入幽谷而傷亡。

窩成份百分比為：糖分三〇、五、蛋白質五〇、灰分六〇、〇三、鐵質〇、〇五、磷少量、脂肪含量全無。

由此可知燕窩所含的營養素以糖和蛋白質最多，而這兩項營養素是維持人體健康不能缺少的。因此燕窩至今仍被人們認為是滋補品，道理就在此。

燕窩藥性大辭典所載：味甘淡性平，無毒。主治益氣潤肺、養陰、化痰、主虛勞咳嗽、補肺開胃、治隔痰、燥痰、咯血、痢血、肺虛痰喘、添精補髓等。

用量普通一錢至三錢。禁忌：胃中有痰濕者，不宜採用。燕窩通常少用入煎藥，但是加冰糖燉煮空服服用，有調理清補的效果。燕窩如入梨同煮，有化痰養陰的良效。

中國人懂得吃燕窩，據說開始於明朝，三保太監鄭和下西洋時，帶回很多名貴東西，燕窩便是其中之一。

由於國人素來注重補身，於是達官富貴人請客，必有燕窩菜餚上桌，以添名貴。

據說清朝慈禧太后講究補身，嗜好燕窩，餐餐必用以燕窩調製成的菜餚，於是國人相繼仿效，以燕窩調製各種菜餚，這是燕窩在我們盛行的原因。

據營養專家的分析，燕