



人造花

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

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

第五周起每次約一四〇〇CC，全日量約八〇〇〇CC。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，唯全天量最多不要超過一、〇〇〇CC。

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，要把乳罩帶上，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。

珍貴補品——燕窩

• 照 雄 •

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、北婆羅洲、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「厝燕窩」。洞燕窩品質較優良，價格也昂貴，厝燕窩貨色品質較差，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，道理就在於此。

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，但是加冰糖煎煮空服服用，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