

# 嬰兒哺餵母乳

方便·安全·省時

般木

時代的變遷，使得人們很多的生活習慣改變，歐美的習慣隨着潮流沖進我們的生活圈子裡來，不論是合理的，或是不合理的，模倣、學習，而後成爲我們生活的一部份。早年的農村社會中，嬰兒的出世，沒有疑問的也是幾乎沒有選擇的要吃母乳，或者別人的奶（亦就是寄養，僱奶媽）等方式，解決嬰兒基本的生命需要。

科學發達使得牛奶可以變成奶粉，交通方便把奶粉能運送到各地。經濟生活水準提高，人們買得起奶粉，婦女社會地位提高，就業機會增加，主婦們放棄了哺育嬰兒的責任，加入職業行列，幫助丈夫經濟力量。也有些母親們不甘於放棄自己職業上的成就，而

把餵母乳的責任交給了奶瓶，究竟這是不是明智之舉呢？

嬰兒哺餵母乳有什麼好處？

(一)人奶是適合人吃，牛奶是適合牛吃的，所以人乳的營養成分，以及它的吸收率，都是最適合嬰兒的需要，因此牛奶或奶粉不斷的調整配方，就是爲了適應嬰兒的需要，但是母乳就不要擔心這些了。

(二)人乳之中，含有多種抗體，增加抵抗力，吃母乳的嬰兒，減少疾病的罹患率和死亡率，特別是在嬰兒六個月以內的這段時期。

(三)人乳不用消毒，乾淨無菌，溫度適宜，容易消化；省時方便，不需沖泡調製的麻煩，而且經濟方便



## 臺灣銀行

### 存款戶升學進修融資

凡本行各種存款戶最近六個月  
每日存款餘額達萬元以上者爲  
本人或子女升入大專院校或出  
國留學得申請本融資：

國內升學最高四萬元

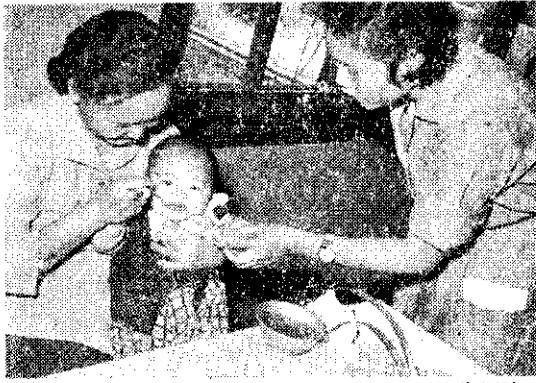
出國留學最高廿萬元

期限四年，分十六期平均償還本息

國內升學  
出國留學

融資請向本行  
各地分行洽辦  
承辦外匯





，母親所需要的營養增加，遠較嬰兒的奶粉費便宜。

④增進母子間的親情，培養母愛與孝心：親情的培養起自襁褓之間，嬰兒臥伏在母懷中所受到的溫暖、撫愛、安全信賴的感覺，影響他一生的心理健康。

美國現在亦在大力提倡哺育母乳，至少在嬰兒生後的前3~6個月內，對嬰兒健康有很大的裨益。傳統的哺乳習慣，產婦常常把生產後2~3天所分泌的黃稠奶汁擠出來，不給嬰兒，十分可惜。因為初乳成分濃稠，量少，但是抗體的含量特別多，可增加新生兒對疾病的抵抗力。有時候新生兒對乳頭吸吮的能力不強，做母親的要有耐性不可放棄，幾天之後分泌的

乳汁稀薄變為普通的乳汁。母親哺育嬰兒可以促進子宮的收縮，早日恢復正常。

當母親有嚴重的傳染病，如結核病、或外科手術、心臟病；或心智不足難以照顧和哺育嬰兒時，可以用人工哺育的方式代替。但是要注意下列幾點：

①選擇良好新鮮的奶粉，價錢貴並不表示奶粉品質就好，注意奶粉罐上所標示的成分及製造日期。

②不要一成不變的遵照書上或奶粉罐上的指示去沖泡，注意嬰兒的食慾，調整餵奶的次數和份量。

③不要勉強嬰兒吃奶，自然的調節他知道飢飽。

④新生兒最好使用嬰兒奶粉，三個月大以後可以食用全脂奶粉，但是要稀釋，同時請教小兒科醫師另加維他命，亦要注意排便的情況。

⑤代乳粉、煉乳、奶糕等都不能代替母乳或奶粉，因為煉乳，代乳粉中糖份太高，不宜嬰兒飲用，代奶粉、奶糕、米麸可以在嬰兒四、五個月大之後，加在牛奶中，增加醣類，補充熱量食物。

做一個聰明智慧的母親吧！尤其是初次懷孕的母親，明智選擇自己哺育嬰兒，不但節省家庭的開支，更可以享受母子親情之樂，給自己的孩子奠定一生身心健康全的基礎。

## 拿手菜

• 廖彩霞 •

## 真好吃！

### 百年開花

材料：(1)香菇15朵，臘腸12兩，貢丸漿或魚漿約半斤，塩、胡椒粉少許。

做法：(1)香菇洗淨，香菇面朝下，排在大皿中。

(2)臘腸切成1寸半再切十字刀，不可切斷。

(3)貢丸漿分成15分，揉成圓形擺在15朵香菇上面，再將貢丸漿挖洞，臘腸插上，切口朝上，再將貢丸漿塗圓，下鍋蒸熟即成。

魚漿必須加調味品及塩。

### 荔枝肉

材料：瘦豬肉半斤，荔枝1斤

，麵粉適量，葱2兩，蒜頭少許，塩、糖少許。

做法：(1)將瘦豬肉筋切淨，然後切片加入少許塩醃5分鐘。

(2)荔枝洗淨，撥成荔枝肉。

(3)將醃肉加入適量麵粉，燒開炸油，將肉炸熟。

(4)爆香葱蒜傾入炸好肉。

(5)將荔枝肉炒熟再倒入(4)即成

