



農村家庭 家事改進

嬰孩睡覺

——李文婉——

應注意些什麼

不要太亮

只就睡覺來講，暗是適當的。

白天以拉上薄窗簾或格子門的亮度為佳，絕對不可讓太陽直接照射眼睛。那麼夜晚是否以完全黑暗為理想呢？換尿布時，突然開燈，嬰兒會受到刺激。所以，晚上以小燈泡的亮度為標準。

要安靜

最要緊的還是靜，但是別讓嬰孩變成神經質。

些許聲响對嬰孩並沒太大影响。例如住家門前常有車輛經過，嬰兒並不致於睡眠不足，仍可順利發育。有時候輕微的聲音，嬰孩也會動一動，不過這不像大人受驚那麼厲害，不用耽心。

有些母親小心得連講話都不敢，走路蹣手蹣腳，這樣只會養成神經質的小孩罷了。

然而也要注意下面幾點：

1. 不要將電視機的音量在嬰孩

耳邊放得太响。

2. 不要讓年歲相差不遠的兄弟姐妹，跳過嬰兒身上或吵得厲害。睡覺時，媽媽要使哥哥姊姊們靜靜地玩耍。

3. 要避開噪音（例如蓋房子等的音响）。

室溫以20°~ 23°C最理想

三月天氣還很冷，可用煤油爐等把整個房間弄暖。不可用火盆等只將房間一部份加熱。如果室溫達到20至23度，就是剛出生的嬰兒，也不用將牀的周圍遮蔽起來。至於早產兒，是屬例外，應遵照醫生或保健婦的指導。

在冬天寒冷時期，室溫也不可低於15度。否則手或耳碰到空氣的部份，會生凍瘡。

在夜晚氣溫下降時，溫度無論如何不能低於10度。

保溫需注意安全問題：

1. 電爐最理想。最好燒點水，

產生的水蒸氣，可以調節空氣的濕度。

2. 如果用煤油爐或煤氣爐，就要讓它完全燃燒。

3. 用火盆得小心會產生一氧化碳。

4. 電氈太熱，體溫調節不能穩定，不用也罷。

空氣清潔房間大

讓嬰孩靜靜地睡寬大的房間最為理想。如果這樣的話，沒有牀也沒關係。因為塵埃少，合於衛生。

住所狹窄，當然不可能專為嬰孩闢室，就必須有床。有些人在一間四個半榻榻米大的公寓房間內也生男育女。大人的身體動一動，看不見的灰塵便四處飛揚，簡直像在灰塵裏睡覺。如果有牀，就可離開榻榻米幾十公分，塵埃也少些。

儘管房間寬大，也要讓嬰孩睡在媽媽可以看見的地方。因為耽心嬰孩會突然從牀上滾下來，或者有貓或老鼠等。

睡的方向很重要

初生嬰孩，眼睛雖看不見東西，但分得出明暗，愛朝明亮的方向睡。而且這時候嬰孩的頭，像剛剛捏好的粉團一樣，碰到硬東西，會變形的，所以不可單向一面睡。

今天讓他朝窗睡，明天便要把他轉 180度背窗睡，每日變更其方向，頭形才不受影響。出生後一個月左右，頭形便固定，到兩個月即使想改也改不過來了。

不一定在晚上才睡覺

出生後兩個月的嬰孩，晚上已不用哺乳了。如果他晚上醒來啼哭，就立刻哺乳，是不好的。最好的方法為任由他哭，不予理會。

如果晚上醒了，可輕輕拍拍。如果哭個不停，就隨他去哭。過得一禮拜或十日，就不哭了。晚上不睡的習慣，大都是媽媽縱成的。

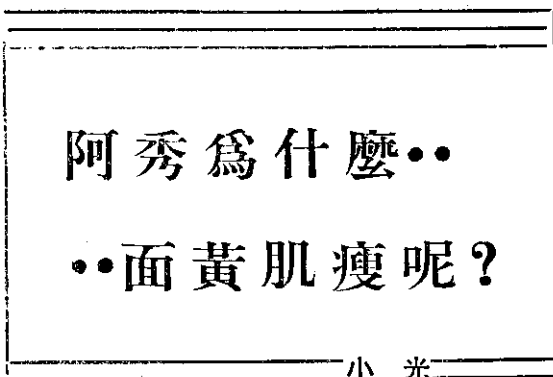
獨睡是幸福

和還未能自由轉動的嬰孩一起睡，在哺乳中，疲倦的媽媽也睡着了，嬰孩被乳房堵着窒息而死，是常發生的悲劇。

就算這是例外吧，同睡一牀，每當媽媽轉身，嬰孩受到震動，會妨礙睡眠。

此外，感染的機會增多。例如媽媽傷風，便有傳染給嬰兒的危險。況且一起睡將增加嬰孩的依賴心，養成非有媽媽陪在身旁不可的習慣。

由此可知，伴睡完全沒有好處。無論從衛生觀點，或養成孩子的獨立性來說，也非厲行獨睡不可。



今年寒假期間，我回娘家時，遇見了分別 8 年多的阿秀。阿秀是我的鄰居，也是我師專的同學。畢業後我倆分發在同一國小服務，因此我們是最親密的同學、同事，無論任何事情都互相關懷，好比親手足一般。

當時，她的身材豐滿、容貌娟秀，是個標準的美女，拜倒她石榴裙下的男士非常多。記得當我奉父母之命、憑媒婆之言嫁到他縣市未久，她也自擇一位如意郎君結婚了。

日月推迫，光陰如流水般逝去，我倆分居南北無法見面轉眼也已 8 年多了。這次偶然相見，我喜悅地問：「阿秀！久見、久見，生活還好嗎？已經有幾個寶寶了？別人都是生一個胖一團，妳怎麼反而瘦成這樣子了昵？」

阿秀皺着眉說：「連生了四個女孩」。我再問：「你難道連家庭計畫的名詞都忘記了嗎？爲什麼要超載呢？」

她又說：「不是我忘了，當我生下老二時就計畫不再繼續生育，但是重男輕女的公婆不准我避孕，無論如何要我至少生一個男孩才行，我爲完成公婆的心願，不敢反對。無奈天不從人願，老三、老四又是女兒，使得公婆不但輕視我，連我的 4 個女兒也都毫不疼愛。我不忍心女兒們在家長期受到冷落，因此 2 個月前辭掉了教職，專心在家照顧愛女、料理家務。」

我說：「阿秀！原來你是無法滿足公婆的心願，女兒生育過多，又辭掉了老師的職務，心情鬱悶，以致變得骨瘦如柴。希望你能勸導公婆，現在是民主時代，不一定只有男人才會出人頭地，女人也一樣可以當公職人員、民意代表，甚至做首相，部長呢！也希望你心情放輕鬆一點，相信不久就會像以前一樣美麗迷人了。」



美國原裝進口

培蘭多液® 最新型濃縮液體混合肥料

10-10-10 北市建三肥字第 065 號
增加產量、提高品質、節省人工

最新型濃縮片劑複合肥料加微量要素

培蘭多片®

11-15-20 北市建三肥字第 093 號
快！容易使用！不必量！不浪費！

原製造廠：美國培蘭多化學公司 榮譽出品

總代理：旭浩企業股份有限公司

總公司：台北市民生東路 990 巷 3 號 205 室

電話：(02) 761-7221 「徵求經銷商」

郵政劃撥帳號：138633

※說明書備索！