

若喝牛奶只可以吸收20~30%的鈣質，但是牛奶含的鈣質大約是母乳的2倍，所以全部鈣質的吸收量幾乎相當。

磷：在牛奶中的含量大約是母乳的7倍，而鈣與磷的吸收互成反比，但磷的吸收較易，所以會妨礙到鈣的吸收。牛奶中因磷的含量特別高，吸收也多，相對地鈣質吸收減少，易造成低血鈣性抽搐。

鐵：在嬰兒期的前3個月，血色素是足夠的，但為了供應逐漸增加的血液量的需求，嬰兒4個月大後必須補充鐵份，否則可能造成缺鐵性貧血。

至於早產兒、低體重兒和雙胞胎，其體內鐵質儲存量少，產後生長更迅速，體內鐵質會更早空虛，需要更早給予補充。雖然母乳中鐵的含量隨時間而減少，但在前6個月餵食母乳，嬰兒體內的鐵質倒是不虞匱乏的。

增進母子親情

以上是從營養價值觀點來比較母乳和牛奶的差異

。從心理方面來看，媽媽親自授乳時，嬰兒接觸到母體的體溫，使嬰兒有安全感和歸屬感，而媽媽也有滿足感。

哺乳前只要將乳頭消毒乾淨即可，可免去沖調奶粉的麻煩，和沖調設備的衛生問題，而且母乳的溫度是最適合嬰兒的。若調奶調錯了或牛奶含脂肪高，都易造成新生兒的抽搐。

母乳還有其它方面的好處，喝牛奶的嬰兒得心臟病的機率是喝母乳的2倍。在臨床上發現，不明原因的嬰兒猝死症發生於喝牛奶的嬰兒較多。

牛奶在引起過敏的原因中佔第一位，讓母乳可以減少過敏的發生。

嬰兒吸吮母乳比喝牛奶來得費力，這樣可使嬰兒的牙床及頰部肌肉發育良好。

媽媽親自哺乳也有幾項好處，不但乳癌的獲得率降低，而且嬰兒對母乳的吸吮，使母體分泌某種物質，可幫助母體子宮的收縮，恢復成原來的型態。

由此看來，親自哺乳不僅對嬰兒有很多好處，媽媽本身也受益不淺。

插花教室

— 陳素華 —

春天的鬱金香

鬱金香是春天特有的花，可是這件作品配上綉球蔥花插起來，就好比一幅優美的少女畫像。

說起綉球蔥，就想起古時候的少女們，都以氣球外包一層薄棉花再纏上棉線，最後加上一層較鮮明的彩色線來自製手球，這種巧妙手藝並不簡單，但完成後却會帶來無比歡欣。

鬱金香花色鮮艷、美麗大方，花瓣和葉的姿態，直立伸長，給人強而有力的生命感，配上清秀有線條感的良文蘭和綉球蔥，插出當年少女們玩手球，拍高拍低的美麗景象。插時主要強調葉片優美和花朵挺立的不羣姿態，利用生花來表現根縮體的插法。

插法：

- ①將2枚鬱金香葉片，低低地插在前方。1朵鬱金香稍微高一點斜向左前方，整理做為主體。
- ②插2枝綉球蔥為真，顯出有力的生命感。
- ③配上良文蘭清秀線條當副，向右斜後方伸出，而後全部加以修飾。

