

做一個快樂的媽媽

呂嘉女

你要不要做1個快樂的媽媽？
1個快樂的媽媽首先要先有家庭計畫！

所謂的家庭計畫並不光指避孕或節育，而是要每一對夫妻，依照自己的意願，並衡量健康情形及經濟狀況，同時也考慮到國家及社會的需要，來調節子女的數目及出生的時間，使每1個子女出生時，都是在你所期望下出生的，都能獲得最好的照顧及教育。

為什麼要家庭計畫呢？因為——寶寶需要你的愛：嬰兒一出生時，就有了被愛的需求，根據心理學家的研究報告指出：嬰兒如能獲得大量的肉體親情，如擁抱、親吻、撫摸……等，可以防止將來可能產生暴力行為，這也就是說寶寶在嬰兒期如果被剝奪了肉體上的親情，會改變腦部細胞細微構造的發育及其功能結構。這正有力的指出嬰兒的照顧，並不光是餵了餵其食物，濕了換尿片、衣物等外表的照料而已。

嬰兒需要愛，就像人需要食物一樣，如果食物不充足，很明顯的，嬰兒的身體會瘦弱，甚至於死亡

，如果孩子在嬰兒期所得到的「愛」不夠的話，會很嚴重的影响到日後人格及心理上的發展。可能，在表暫時看不出來，可是在日後的行為表現上會逐漸明顯。

例如孤兒院長大的孩子們，雖然在生活起居方面與一般兒童相同，却有大部分孩子在各方面的發展要比一般兒童緩慢。母愛的缺乏，如果在嬰兒期就開始，而且持續很久，容易造成孩子智力發展遲緩、性情孤僻、感情冷漠……等現象。

愛，並非整天的抱、搖，而是在適當的時間，以溫柔的拍撫，輕柔的話語與嬰兒接觸，讓他們感覺出你對他的愛。尤其親自餵母乳，不但對嬰兒的健康有相當大幫助，最重要的是：哺乳時，嬰兒被抱在母親懷裏所獲得精神上的滿足，絕無其他事物可以取代。

正因如此，所以你的生育一定要計畫！請問：為生育子女的事情做了計畫嗎？最適當的生育計畫應該是：



—游家家酒(林澤章 攝)



原裝進口 歷史悠久

最純正
蓖麻籽粕

含有成分：
氮 5.5~6.5%
磷 2.8%
鉀 1.2%
有機物 82%

土壤改良 最佳有機質肥料

泰國蓖麻油工業公司(直接販售)

請洽各地肥料商、農藥行、農會、青葉社

服務處：(02) 7044259·7045576 懷豐企業公司

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、
柑桔、蕃石榴、蘆筍、
枇杷、榛果、荔枝、蓮霧
茶樹、蕃茄、草莓、菸草
蔬菜、瓜類、豆類、
甘蔗、蔘蘿、花卉。

孩子要好不要多，2個孩子不算少

多子多孫在目前來說，並不能代表1個人有福氣，因為1個家庭若兒女太多，會增加更多經濟上、精神上的負擔，畢竟生養孩子是一種責任，而非「投資」，如果沒有足夠的能力，大可不必把一生的歲月用來生養一大堆孩子。俗話說：「好兒不要多，1個抵10個。」這也正是指明了孩子的多少並不重要，要緊的是教養出來賢與不肖的分野。

家中孩子少，生活沒有壓力，就可把一切精神灌注在小孩身上，可一方面注意其身心的平衡發展，另一方面有餘力充實自己的物質及精神生活，不至於1年365天，天天苦求基本生活。

女孩，男孩一樣好

由於重男輕女的觀念所影響，常常使得孩子在父母心中不能享有平等的地位，如此，很容易影響到孩子們人格的發展。其實，女孩或男孩同樣具有雙親生理上、心理上的特質，同樣是血脈、血緣的傳遞，生命的延續。更何況現代社會型



孩子情深(林湧地攝)

態已改變了，在家庭內，也不再是明顯的區畫為男外女內，而是男女共同維持生計，雙方分担家事、工作。

女孩同樣可以承擔孝順奉養父母的職份，在現實社會的許多實例中，不難發現許多女孩子不論在雙親膝前，或出嫁在外，其對雙親的嘘寒問暖，侍候奉養與善體親心遠較男孩細密。

事實上，「養兒防老」的時代早已經過去了，一味堅持「傳宗接代」的觀念更是迂腐。今天的社會，女人已不再是弱者，女兒同樣可

以光耀門楣，揚名顯祖，所以為人父母所應重視的，應該是如何教養自己的兒女，使她們能夠成器，而不該是到底生男還是生女的問題。

2個孩子之間，最好間隔3年

生育間隔無論從母子健康、子女教育或人格發展或家庭經濟等各方面來看，以3年為最適當。

總之，為了維護母子健康，培養優秀的下一代，及創造家庭的幸福，讓自己成為1個快樂的媽媽，對家庭對生育，你一定要有計畫！

警告

三要素
最均勻
有機質肥料

含有成分：

氮 4.5-5.5%

磷 2.5-3.0%

鉀 1.5-2.0%

有機物 87%

純正

棉子粕

頂新製油實業股份有限公司

榮譽出品

彰化縣永靖鄉永靖街60號

(048) 221166(代表)

台北電話(02) 5613909

5813907

改良土壤
肥効長久

適應作物：

蘋果、梨、葡萄、柑桔、
菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、
番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、
甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、
花卉、盆栽。