

生產後的媽媽

· 鄭秀英

要知道什麼？

女性婚後生兒育女，是一件天經地義的事。但是，在結婚之初，對這方面的知識與常識，常是缺乏的，下面幾點可供參考。

①嬰兒出生後兩三天，體重都會減輕一些，這一點不必擔憂，這是因為嬰兒在大小便後，以及剛初生不能吃東西的緣故，餵奶瓶的嬰兒要減輕得更多些。如果是餵母乳，乳汁又充足，很快便會恢復過來。

②如果想自己餵奶，又擔心奶汁不夠。在起初，乳汁可能不夠，但是若能保持精神愉快及吃富營養的食物，並且抱有信心，乳汁會奇妙地豐富起來。

③站在生理及衛生立場，初生的男嬰割掉包皮是最好的，因為這時候手術容易，而且也易復原。當然，手術後孩子會感到不適，這點醫生會有辦法。

④出生後兩三星期的孩子，身上可以看見一層茸茸的汗毛，這是胎內殘餘的胎毛，幾星期後會自動脫落的。

⑤初生嬰兒頭頂上的天靈蓋，大部份不會立即封起，一不小心會讓硬物碰傷。可用手輕摸，因裏面有一層很厚的膜保護著。

⑥初生嬰兒視覺不靈，因為還不能校定焦點，所以嬰兒應在光線柔和的環境裏，這對他將來分辨顏色的能力會有幫助。

⑦餵奶時間的安排，普通是每隔三小時餵奶一次，當在兩個小時後醒來哭時，也並非表示他肚子餓，不必急急把奶嘴塞入他的口裏去。

⑧嬰兒出生時，由於產道的壓迫，頭的形狀往往不太理想。要想改變頭的形狀，必須在他躺着睡覺時下功夫，同時也要常調換頭的位置。太不規則的頭形，在長大後也會自動改良一些的。

⑨初生嬰兒頭髮疏密，並沒太大關係，不必擔心。有時頭上某部份缺少頭髮，也不必緊張，當嬰兒到達能坐階段時，都會生長齊全的。

⑩每個嬰兒每天都有一次或數次大發脾氣的時間，不是尿布濕，也不是餓了，也不是太冷或太熱，至今無人知道原因，但如果抱抱搖搖，也許會好一點。

⑪吐奶時，沒有關係，因為他們的腸胃很敏感，每個孩子都免不了會吐奶，有的是因消化不良，但媽媽要注意吐奶與嘔吐的區別，如屬後者，要趕快去看醫生。

⑫俯臥時，不能讓他俯睡得太久，以免壓及肺部。初生嬰兒勿用枕頭，也不要睡在媽媽身邊。

⑬大便次數多少沒有關係，但要注意它的顏色、質地、臭味等是否正常。鮮黃色的，不稀大便，正常的臭味則無問題。

⑭打噎經常在出生後一個月較為普遍，越長大越減少，尤其是餵奶後常會打噎。

⑮產後第三、四天，媽媽的乳房有膨脹的現象，不必驚慌，這是母親在製造乳汁供給嬰兒的關係，最長不過二至三星期便會消失。



阿丰攝