

著竹蜻蜓跑，好不快活。

當然，阿公的本事才不只做些小動物的雕蟲小技呢！阿公會做車子、椅子、桌子、箱子。幾乎所有維維要的東西阿公都會做！在維維眼中，阿公無所不能。阿公雖然沒學過什麼「兒童心理學」，他卻能抓住維維的心。在維維指定要「車子」時，他會先跟維維討論要做什麼樣的車子。阿公讓維維有充分的參與機會。祖孫倆一起設計，一起準備材料，甚至一起動手。阿公教維維怎樣安全的使用工具，剪刀、槌子、釘子…等。隔壁是木材行，得地利之便，他們的主要材料便是木材行中用剩的廢料。因此，敲敲打打幾乎成爲祖孫倆每天最重要的工作。一邊工作，一邊聊天，維維的玩具一件件在祖孫談笑中完成。偶而，他們也會來段音樂欣賞，古典、現代，只要好聽的都聽。有一次，祖孫倆到百貨公司買了卷「星際大戰」的錄音帶回來，從此以後，每天早上，叫大家起床的就是它！在星際大戰中誰還能睡得著嘛！

阿媽說，等明年維維上小學，大概阿公也要一起去上學了，否則阿公怎麼打發維維不在家的時間。維維倒是回答得妙，他說：「阿公可以在家裡做功課。」原來維維想當小老師，把在學校學的東西帶回來教阿公，還要規定功課給阿公做呢！看來阿公有得忙的！

少量多餐 營養須均衡 體貼母體 不吃刺激性食物

台北辜小姐來信問：

我懷孕3個月了，請問：(1)在三餐及平常應該吃些什麼才不至影響胎兒及母體呢？(2)我喜愛吃過鹹過辣及冰冷刺激的東西，家人和外子却禁止我吃，盼能給一正確答案，是否真有害？(3)還有鳳梨是否可以吃？我不敢喝牛奶、豆漿及其他奶類的東西，該用何者來代替呢？(4)我從未長過青春痘是否在懷孕間會長出呢？(5)我能不能站立過久或做過多家事？站立過久則會臉色蒼白而昏倒，這是什麼原因？(6)作家事或偶爾步行過久，會有強烈的嘔吐現象如何預防？

答：1. 懷孕後由於胎兒發育所需來自母體，所以除了母親每日自己所需攝取足夠的營養素外，加上胎兒亦需熱量及各類食物，所以每天除須注意均衡食物外，在量方面也須增加。必要時可採少量多餐，每日早晚各增加點心，尤其要注意補充礦物質及肉類性食物，以免因蛋白質缺乏而引起缺鐵性貧血，不可偏食。

2. 懷孕間最好避免吃生冷刺激性食物，以免引起腸胃疾病而影響母體。含鹽太多的食物最好也減少，尤其懷孕末期容易造成水腫。

3. 鳳梨可以吃，但自己須節制。牛奶如果不敢吃，可由肉、魚、蛋、豆中補充營養。

4. 「青春痘」是由於懷孕後體內內分泌荷爾蒙變化影響而生。

5. 懷孕期間由於母體血液循環量增加，血液帶氧量不足容易造成頭暈的現象。應避免過度操勞及到擁擠而空氣不好的公共場所，並應有充足的休息與睡眠。

6. 噁心、嘔吐是懷孕前半期常見的主訴，通常在早晨較嚴重。造成的原因，雖不清楚，但荷爾蒙的變化是最可能原因。而情緒的因素，與其嚴重性有關，此種症狀很少能完全治好，僅能減輕而已。少量多餐但不挨餓是有幫助的，有時候某些食物會加重症狀，則要避免。目前有許多藥物可以用來治療且不影响胎兒。若十分嚴重時，可以住院，用點滴來矯正體液及電解質，可解除此症狀。（資料提供：台灣省婦幼衛生研究所）

優生信箱