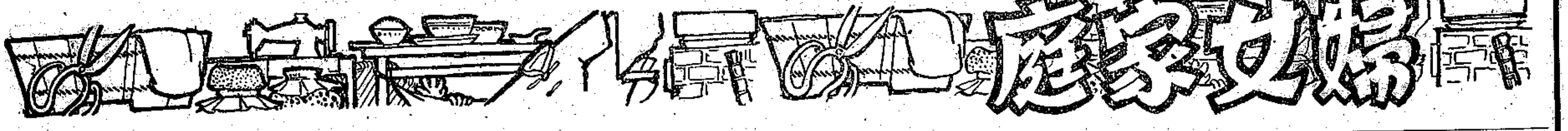
婦女家庭



產婦日記

十二月一日：我們母子平安，這幾天感覺很疲倦，需要休息，到今天才寫日記。

今天喫了一些液質的食物，鷄蛋，肉汁和果汁，還有牛乳。醫生說：「現在只能喫點易消化的食物，要過二三天才能給較多量的營養。」

十二月二日：護士抱了小孩來哺乳，我的乳汁不多，須注意營養，免得影響小孩的發育。

今天吃些橘子和蘋果，醫生說還要多吃蔬菜才能得到充分的維他命，礦物質和蛋白質。

十二月三日：今天流了許多汗，想洗澡，可是護士只替我揩了兩次，換了衣服，感覺爽快。睡了幾天，想起來活動一下，醫生要我多休息二三天。

媽媽不贊成我吃水果和蔬菜，祇能喫肉類，可是醫生說那是不夠營養的。

十二月四日：醫生說：「因為沒吃足量水果蔬菜和睡在牀上沒運動」，便秘了幾天，就給我吃了輕瀉劑，強性的通便藥怕使小孩下痢，所以不能吃。

十二月五日：睡了幾天希望離床做點輕便的事，但醫生說只能做緩和的工作，不能多費氣力，免引起其他疾病。

護士和我談得很好，她說：「以前的老習慣是產婦長時間睡在床上，不許轉動，只注意到產婦的充分休息，忽略了健康恢復的遲緩，只要不過分勞動，輕便的工作和運動是可以的。」

十二月六日：出院後，除了每日的沖洗有關部分的工作麻煩外，我的身體恢復得很快，飲食量增加，大概是哺育孩子的原因。現在每日吃瘦肉鷄蛋，豆類以及水果蔬菜以便製造足量的乳汁。記得在未出院前護士常和我開玩笑警告我說：「在分娩後約六週，子宮才能復原，所以在健康未完全恢復前，應注意節制性慾」。我想這談笑是無疑地有醫學根據的。又談到經期的回復，她說：「哺乳的婦人在產後五六週至斷乳的一段期間裡，都有回復月經的可能，而對於乳質無妨碍的，至於初期回復的月經時間的久暫及量的多少，是與常人有異的」她又說：「你還應知道在月經回復以前，不是沒有再受孕的可能，我們歡迎你再來。」

信箱

朱太太問：聽到隣家白太太說嬰孩應兼吃水果汁來補助維他命。請示服法及用量？

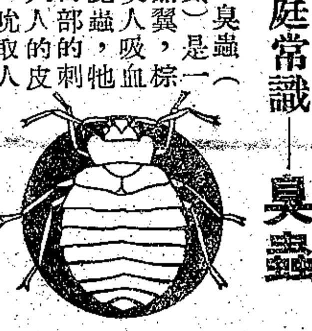
答：三四個月的嬰孩、應開始給予果汁來補充維他命，每天最少一次。四個月的嬰孩每次最少二、三匙，漸漸增加。一歲時應食一整個的柑果汁，食時應在食乳時間的中間，如果汁過酸可加糖少許，其他如橙，波羅，檸檬等果汁亦可。注意所用器具應完全消毒清潔。

臺北林太太問：八個月嬰孩以牛乳粉代母乳時，每次喂後都吐乳是否牛乳質不合並請教乳粉的用法和介紹別種食品？

答：食母乳不吐而食牛乳粉即吐，便可證明胃腸並無不好，或許由於配合的不對。應照乳粉罐外說明的用法來調和，吃後如仍續吐，便是牛乳粉的不適合，可試混和米湯及石灰水，如再無效，當請教醫生。

配合：照乳粉罐外說明的份量配合後，和四分之一的石灰水（石灰水可向藥房購買）。

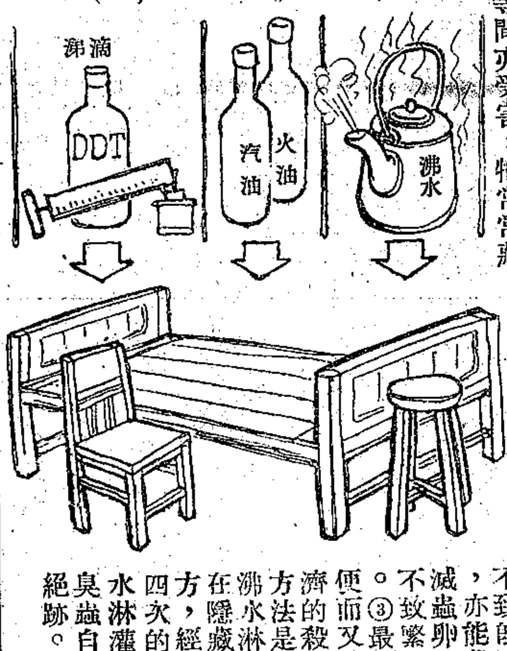
家庭常識——臭蟲



臭蟲（目虱）是一種無翼，棕色咬人吸血的昆蟲，牠用口部的刺，刺入人的皮膚，吮取人體的血液，雖然在醫理上還未能證明臭虫可以傳染疾病，可是被刺的皮膚局部，會發生紅腫癢痛，是分入難受的。臭蟲的食品是溫血動物的血液—人血—可是鷄，兎，猪，白鼠等間亦受害，牠常常藏匿在衣被，木料，傢具和墻壁等的空隙裡，牠出遊尋食的時候是在黑暗的晚間，可是飢餓過度，也可能在白晝行動，一次食飽，可以維持到三，四天。臭蟲兩旁足部存有油液，這種油液氣味是臭蟲所特具的，那是一種非常難受的氣味。

殺滅方法：①應先偵查牠隱藏的地方，如墊褥的線縫處，木料傢具的破裂處或光線不充足的地方，發現後灌以汽油，火油或松節油（注意：火油，汽油易於發火，用時應開窗，不宜近火，兒童宜暫遠避。）②噴百分之五的「滴滴涕」DDT，在臭蟲藏匿地方，雖不致即滅，亦能殺滅蟲卵使不致繁殖。③最利便而又經濟的殺滅方法是將沸水淋灌在隱藏地方，經三四次的沸水淋灌，臭蟲自然絕跡。

殺滅臭蟲的方法



產婦日記

十二月一日：母子ともに無事。今日の食事は、鷄卵とか、肉汁、果汁、牛乳の樣な流動食ばかりであつた。お醫者さんの話によると、今のうちは消化しやすい食事を攝つて、營養分の多い食事は二、三日してから始めた方が良いとの事だつた。

十二月二日：看護婦さんがお乳を飲ませに赤ちやんを抱いて來た。私はお乳が多く出ないので、これから注意してなるべく營養分を多く攝らないと、赤ちやんの發育にも影響しそうだ。今日は果物を少々食べた、醫者の注意に依ると、ビタミンや礦物質を補給するために、もつと〱野菜や果物を食べなければならないとの事。

十二月三日：今日は汗が出て氣持が惡いので、風呂にでも入りたいと思つたれど、看護婦さんは風呂はまだ早いと云つて、タオルで手足や顏を拭いてくれた、それでも下着を換へるとサツパリする。お母さんは、私が果物や野菜を產後に食べるのを贊成してゐない樣だが、肉ばかり食べてゐたら營養が不足すると醫者も云つてゐる。

十二月四日：便秘になる。醫者に聞くと、「それは野菜や果物を充分に攝つてゐないし、寢てばかり居るので運動不足になるからだ」と云つて、下し藥の強くないものを調合してくれた。強い下し藥を母親が呑むと、赤ちやんまで下痢をするそうだ。

十二月五日：寢てばかりゐるので、起きて少しは仕事をしてみたくなる。然し醫者の注意によると、輕い仕事は良いが、餘り過激な運動は良くないとの事。看護婦さんも「臺灣の習慣では、お產をすると、何時までも寢てゐなければならないと思つてゐる人が多いけれど、これは却つて體の恢復を遲くする樣なものです、輕い仕事ならしてかまひません」と云つてゐる。

十二月六日：退院後、體も元どほり元氣になつて、食慾も増して來た。退院する時に看護婦さんは、「お產をしてから六週間たゝないと、子宮が完全に元の狀態に回復しませんから、その間は絕對に夫婦の交りをしてはなりませんよ」と冗談半分に注意された。この看護婦さんは良く氣のつく人で、月經についても次の樣に注意して下さつた、「產後五、六週間から離乳するまで、月經が回つて來る可能があります。產後最初の月經の期間と量は、平常の時と少し違ふのが普通です。また月經が回つて來なくとも姙娠する事があります。」

ナンキン虫退治法

ナンキン虫は羽の無い、赤褐色の昆蟲で、口部をもつて人體の皮膚を鋭くつき刺して血液を吸收する。ナンキン虫が傳染病を傳へるかどうかは醫學上まだハツキリ解つてゐないが、刺された所がハゲしい痒（カユ）みや痛みを感じて赤く腫れあがり、ひどい時には化膿する事もある。

退治法（中文の圖參照）…（一）ナンキン虫はフトンの縫ひ目や家具、柱などの割れ目、光線の不足な所などに好んで隱れるから、それ等の場所にガソリンかケロシン（燈用石油）或はテレピン油を撒くと良い（注意：ガソリンやケロシンは發火しやすいから撒く時には窓を開けて絕對に火を近づけてはならない。）（二）百分の五の「D・D・T」を同上の場所に撒いても效果がある。これによつて完全にナンキン虫を退治する事は難しいが、卵を殺して其の繁殖を防げる。（三）最も簡單で經濟的な退治の方法は、ナンキン虫の居りそうな所に熱湯を注ぎかける事である。同じ場所に三、四回も注げば相當に效果がある。

質問欄

△朱夫人の質問……赤ちやんに果物汁を與へてビタミンを補ふ必要があるそうですが、その方法と分量を敎へて下さい。

○答……赤ちやんが三、四ヶ月頃になつたら毎日少くとも一回果物汁を二、三匙あげて、その後は月を追ふごとに增します。一歲になつたら柑類の果物を一箇食事の間に與へます。果物汁が酸い時には砂糖を少々加へれば良い。

△臺北林夫人の質問……八箇月の赤ちやんに母乳の代りに牛乳粉を與へて居りますが、飲んだあと何時も吐きます、これは牛乳粉の質が惡いのですか？

○答……母乳は吐かないが、牛乳粉を飲むと吐くのは別に胃腸が惡いわけではありません。乳粉の調合が惡いからだと思ひます。乳粉罐には說明書がついてありますから、その通りに調合して見て下さい。それでもまだ吐く樣でしたら牛乳に米湯又は四分の一の石灰水を加へて御覧なさい、それでも駄目な場合は早速醫者に相談して下さい。