

# 庭家女婦

## 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，雞蛋，肉汁和果汁，還有牛奶。醫生說：「現在只能喫些易消化的食物，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，我的乳，汁不多，須注意營養，免影響小兒的發育。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，可是護士只替我擦了兩次，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。



十二月四日：醫生說：「現在可以起來了，但要注意休息。」我感覺體力恢復得很快，飲食量增加，大概是哺育孩子的原因。現在每日吃雞肉雞蛋，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，子宮才能恢復原狀，所以健康完全恢復前，應注意節制性慾。」我想這談話是無疑的，有醫學根據的。又談到經期的回復，她說：「哺乳的期間在產後五六週至斷乳的一段期間，都有回復月經的可能，至於初期回復的月經時間的久暫及量的多少，是與常人不同的。」



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，只要不過勞，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



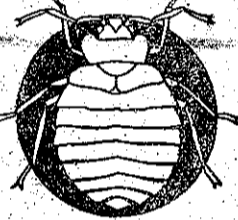
## 信箱

太太問：聽到大家說，嬰兒應該吃水果汁來補維他命，請問應吃多少呢？

答：三四個月的嬰兒，應開始給予果汁來補充維他命，每天最少一次，四個月以後，每次最少二、三次，漸漸增加。

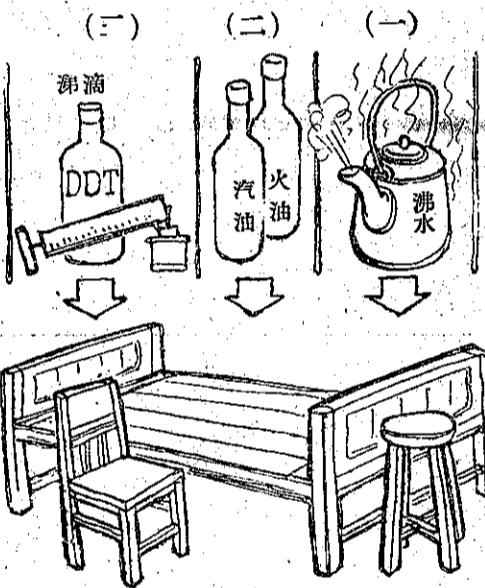
一歲時應食一整個的柑果汁，食時應在食乳時間的中間，如果汁過酸可加糖少許，其他如橙、菠蘿、檸檬等果汁亦可。注意所用器具應完全消毒清潔。臺北林太太問：八個月嬰兒

## 家庭常識——臭蟲



臭蟲（目虱）是一種無翼，棕色，用口部的刺入人體，刺入人體的皮膚，吮取人的血液，雖然在醫學上還未能證明臭蟲可以傳染疾病，可是臭蟲的皮屑，會發生紅腫癢痛，是令人難受的。臭蟲的食物是溫血動物的血液，人血，可是雞、兔、豬、白鼠等間亦受害，牠常常藏

## 法方的蟲臭滅殺



（一）沸水（二）汽油（三）DDT



藥房購買。一、石灰水（石灰水可向藥房購買）。二、石炭酸水。三、石炭酸水。四、石炭酸水。

## 產婦日記

十二月一日：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，雞蛋，肉汁和果汁，還有牛奶。醫生說：「現在只能喫些易消化的食物，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，我的乳，汁不多，須注意營養，免影響小兒的發育。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，可是護士只替我擦了兩次，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。

十二月四日：醫生說：「現在可以起來了，但要注意休息。」我感覺體力恢復得很快，飲食量增加，大概是哺育孩子的原因。現在每日吃雞肉雞蛋，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，子宮才能恢復原狀，所以健康完全恢復前，應注意節制性慾。」我想這談話是無疑的，有醫學根據的。又談到經期的回復，她說：「哺乳的期間在產後五六週至斷乳的一段期間，都有回復月經的可能，至於初期回復的月經時間的久暫及量的多少，是與常人不同的。」

## 退治法

（一）退治法（中文之圖參照）：（一）退治法（中文之圖參照）：（一）退治法（中文之圖參照）

（二）退治法（中文之圖參照）：（二）退治法（中文之圖參照）：（二）退治法（中文之圖參照）

（三）退治法（中文之圖參照）：（三）退治法（中文之圖參照）：（三）退治法（中文之圖參照）

（四）退治法（中文之圖參照）：（四）退治法（中文之圖參照）：（四）退治法（中文之圖參照）

（五）退治法（中文之圖參照）：（五）退治法（中文之圖參照）：（五）退治法（中文之圖參照）

## 質問欄

朱夫人之質問：赤子之必要果物與否？

答：赤子之必要果物與否？

朱夫人之質問：赤子之必要果物與否？

答：赤子之必要果物與否？

朱夫人之質問：赤子之必要果物與否？