

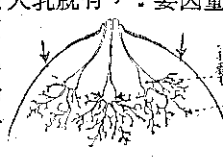
# 怎樣增加乳的分泌

除了有健全的乳房，營養充足的食物以及平衡的精神生活外，更應在規定時間內喂乳。

嬰兒的食料以牛乳為最理想，因為牛乳不但比母乳容易消化，它沒有細菌，而且其營養豐富，吃以前不需要調製。母親在乳期應感到一種無窮的流瀉，因此增加了母子間的感情。

## 決定乳量的因素

由於以上種種，所以現在母親自己喂乳的佔多數，但聽人說「乳不夠吃」的話，其量固然是因人而異，但主要因素有三：(1)乳房的組織，(2)乳房的血液，(3)乳房的脂肪。

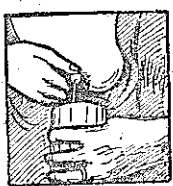


乳的分泌量，如果乳少而脂肪多，則乳質較稠，且易於凝結。乳量充足，則乳質較稀，且易於消化。乳量不足，則乳質較稠，且易於凝結。乳量充足，則乳質較稀，且易於消化。

## 增加乳汁的方法

增加乳汁的方法，不外乎營養充足，精神生活安適，此外並應在規定的時間內喂乳，且要將乳房內的乳全部擠出。除應在規定的時間內喂乳，且要將乳房內的乳全部擠出。除應在規定的時間內喂乳，且要將乳房內的乳全部擠出。

將乳擠出時，應注意乳頭的方向，如圖所示。將乳擠出時，應注意乳頭的方向，如圖所示。將乳擠出時，應注意乳頭的方向，如圖所示。



定時喂乳，且每次擠乳時，應注意乳頭的方向，如圖所示。定時喂乳，且每次擠乳時，應注意乳頭的方向，如圖所示。定時喂乳，且每次擠乳時，應注意乳頭的方向，如圖所示。

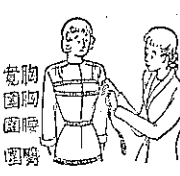
## 談小孩的自尊心

每位小天使都具有一副自尊心，他們三四歲時，就自傲於自己的聰明，而指責別人的愚蠢。父母應注意小孩的心靈，不要傷害其自尊心。

裁縫學是現在生活上所不能缺少的一種技術。裁縫學是現在生活上所不能缺少的一種技術。裁縫學是現在生活上所不能缺少的一種技術。



如何量體裁衣，是裁縫學中最重要的部分。如何量體裁衣，是裁縫學中最重要的部分。如何量體裁衣，是裁縫學中最重要的部分。



## 編者的話

本篇增設「家庭常識」專欄，刊載有關兒童心理、教育、保健，以及日常生活一切困難問題。當然是這些處理方法，但是原則是應你的需要，你可以用來適應你的需要。

市尺等單位，這是以公分來計算的。市尺等單位，這是以公分來計算的。市尺等單位，這是以公分來計算的。

至於袖長袖口等都因各人不同而定了！至於袖長袖口等都因各人不同而定了！至於袖長袖口等都因各人不同而定了！