

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。

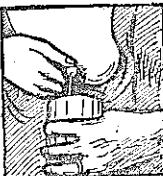
想，因為人乳不但比牛乳或其
他代乳品經濟，方便，而且容

感與刺激。

要想培加餉量，不但要營養充足，精神生活安適，此外除應在規定的時間內喂乳，並且要將乳房內的乳全部出清。有很多母親，爲了制止嬰兒啼哭，就將乳頭塞進嬰兒口中（其實哭的原因也許是尿布濕了，或是衣服太厚，太薄的緣故），這樣不但沒有解除啼哭的原因，反而養成隨時隨地吃的壞習慣。

的乳房如果乳腺少而脂肪多，
②乳婦的生活是要安定而
足舒適。也就是飲食中的條件，是營養充
足、魚類、蛋類、蔬菜、水果、水牛乳及水，這類
牛乳及水，這樣她們的乳才充分而富有營養。
③除了有健全的乳房，和
營養充足的食物外，還需要平
衡的精神生活，才能產生充足
的活力。她們需要戶外的生活，但
並不宜疲倦，情緒上的極度緊張，焦
慮，要有一份充裕的睡眠，但
並避免情緒上的極度緊張，焦

定時，喂乳有
次喂乳後出
清乳房，刺
激乳房，那
麼乳就會源
源不絕了！



子，只要你稍加改過就好了，你是我的乖孩子，所以應該把你牠矯正過來啊！」而用「你本來是個狡猾了，幹那個什麼！」這樣不是辦法。應該使小孩很發快的悔過才是。但是這種指導法，亦不可濫用，僅限於大的錯誤的時用之，否則反而有弊害的。

「你是我最心愛的孩子呀！」或說：「你是最溫柔的孩子呀！」就快地改過來呀！」就得啦。只要能在他們純潔的心靈中，不知不覺地培植了一種自尊心，等他長大便可充為道德的基礎了，所以希望天下父母親們，要注意到小孩的自尊心，俾將來表現。珍貴的道德心表現。

○本篇增設「家庭常識」專題，刊載有關兒童心理、教育、保健，以及日常生活一切困難問題。當然這些處理方法，不是原則或定理，但是你可以用來適應你的需要。
◎為提高烹飪技術，特添設「家常便菜」一欄。
◎又另設「繕紝籌座」，作有系統的，由簡入深，指導普通衣服裁縫的方法。
○歡迎農友們賜稿，尤其是農村主婦們對家庭問題的處理方法，不論大小，可供參考的皆所歡迎。

帶除去再量的尺寸。依著前題量綱的尺寸，
一、地方——用卷尺橫量兩肩間的距離。
二、肩寬——用卷尺橫量後身兩臂下垂而與身體相碰的地方。
三、胸寬——橫量胸部兩臂下垂而與身體相碰的地方。
四、背長——卷尺從頸根自然的垂到腰部的距離。
五、衣長也是如此，只是量到所需要的長度。
六、裙長——前身腰部到裙邊的部位。
七、褲長——腰部到足踝的部位。
以上是在剪圖時，不能缺少的主要尺寸，
至於袖長袖口等都因各人不同而定了！