乳母的衛生

金田



乳母的健康對於嬰兒是非常重要的，因爲「乳」是嬰兒的惟一的食糧，乳量的充足與否對嬰兒健康是直接影響的，所以乳母健康是不能不注意的。

分娩之後，不是立即就有乳的，要再等一兩日才有充分的乳量排出，但起初所分泌出的淺黃色的乳又名初乳，這個對嬰兒是有益的，不要像老式說法把它擠出去而不給嬰兒吃。在初排乳的時期，乳母很可能會發生有微熱的現象，兩腋下發現有硬核子，雖然有些腫痛，這是淋巴腺的腫脹，並無多大危險，不必憂慮過幾天就會消失了。

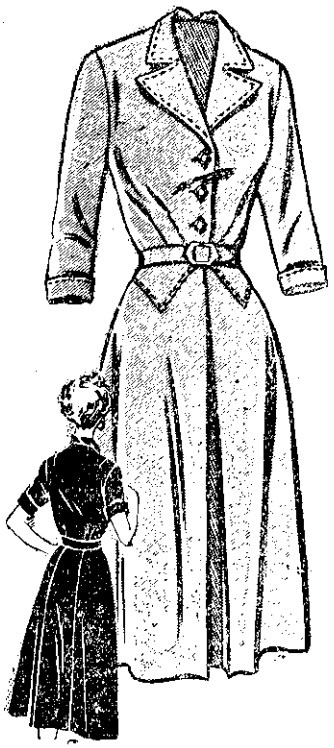
乳母的胃口，應該特別好，食量也相當多，這是自然的，但起初時不宜吃得太過分的油膩，分娩的數天內，應該多進稀粥，麵，豆漿……等等易消的液狀食物，如有鷄汁當然最好，但一切食物以新鮮爲佳，酒類，酸辛及富有刺激性的食物，都應該禁止。

中國舊有習慣，產後必進益母草湯，每日三大碗，這也無非是加水的意思，所以如果水份足够時，這並非必要。鄉人屢屢强迫產婦淡食，——更不許她吃醬油，據說吃了醬油，便有斷奶的危險，這是毫無事實根據的傳說，沒有遵從的必要。不過鄉間「望滿月禮」常用黃花菜和猪肚作禮物，這物而且是需要蔬菜水果的，不過產婦因爲生產後，體力消耗相當大，而且一時不易恢復，消化能力較差，所以生產後應多吃易於消化的食物。蔬菜水果對乳母是不可少的。

目前，雖然還沒有明白，乳母所吃的藥物，能否達到乳汁，而間接傳給孩子，但乳母對於有毒性的藥物都須當心，非萬不得已時以少進爲妙。而且是應與醫生商談過才能吃的，中西習慣都不許乳母在不必要時進瀉藥，因爲瀉了之後，身體水份排出很多，乳量就自然減少，有些婦女，因爲孩子亡故，乳房膨脹不堪，吃了瀉鹽，即能減輕痛苦，就是這個道理。但乳母在必要時，改用輕瀉藥，如甘油栓，蓖麻油，影響就不會很大了。總之乳母平日注意飲食，身體稍有疾病現象時應請醫師診斷。

家常便服

這件家庭便服是爲身材較矮而體形比較豐滿的人設計的。大大的翻領，七分長的袖，裙子前面一個大摺，後裙用三幅縫成，穿起來會使你顯得高貴大方。或是你會它雖是家常便服，一樣的還是可以穿着上街訪友的。



衣料最好是採用素地較挺的布料，常宜的，你別誤將它做成短袖，也是非常相然薄的毛質布料更好，双幅料需要三公尺半。

物盡其用

▲洗衣服剩下的肥皂頭，丟掉實在可惜。現在有一經濟辦法，就是將每次洗剩的肥皂頭，存放在一只小布袋中，當有十幾塊時，那麼你再洗衣服時，就將這個小布袋的袋口紮好，與衣服一同搓洗，那麼就可以用到最後一點都沒有剩。

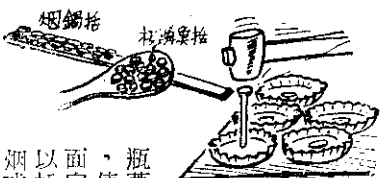


▲擦玻璃或鏡子時可用舊報紙去擦，因爲報紙上有油，會使之光亮非常。

▲生薑放置稍久就會乾萎的；若是埋在土中又會發芽，但是用紙包好再埋在土中就不這樣了。

▲汽水瓶蓋釘在木片上有很多用處，可做指魚鱗板，括鞋板用，在你進屋以前將有泥的鞋子在上面括幾下，那麼就不會把房間也弄得滿地泥汚了！釘時是將瓶蓋反釘在板上，使有曲齒的一面向上，那麼可以括下魚鱗，鍋烟或泥土了！





鍋烟及烟囪用的棍子。也可以釘在一個長方的木板上，然後放在門口做括

狗咬了怎麼辦？

當你被狗咬了以後，無論是不是瘋狗，在未請到醫生以前，你應先將受傷的部分用普通肥皂及水很澈底的洗十五分鐘。根據試驗結果，知道這樣洗法對於防止瘋狗口涎內足以致命的過濾性毒的傳染效果很高。當然洗過以後還是要請醫生診治的。

——譯自九月份讀者文摘——