

乳母的衛生

金田



乳母的健康對於嬰兒是非常重要的，因為「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，倒是可以吃的，因為豬肚湯是最好的，肚子肌肉較不易消化不良的現象，黃花茶是蔬菜的一種所以是好的。

致於食物除應多吃湯及肉類等富於營養食物外，蔬菜水果也應多吃，中國古老說法以為這些是「冷」的而不敢食，其實這是沒有根據的傳說而已，營養學家研究孕婦以及乳母都是不但需要極豐富的營養食

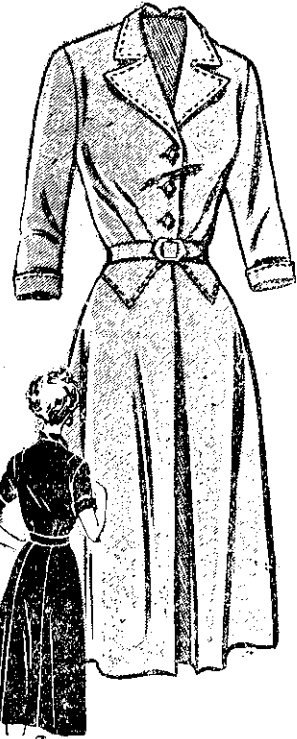
物，而且需要蔬菜水果的，不過產婦因為生產後，體力消毫相當大，而且一時不易恢復，消化能力較差，所以生產後應多吃易於消化的食物。蔬菜水果對乳母是不可少的。

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為妙。而且應與醫生商談過才能吃的，中西習慣都不許乳母在必要時進瀉藥，因為瀉了之後，身體水份排出很多，乳量就自然減少，有些婦女，因為孩子亡故，乳房膨脹不堪，吃了瀉藥，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。

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，所以如果水份足夠時，這並非必要。鄉人屢屢強迫產婦淡食，——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」常用黃花菜和豬肚作禮物，這

常服便家計的。這件家庭便服是為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。或是你將它做成短袖，也是非常相宜的，你別誤會它雖是家常便服，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，當然薄的毛質布料更好，雙幅料需要三公尺半。



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。

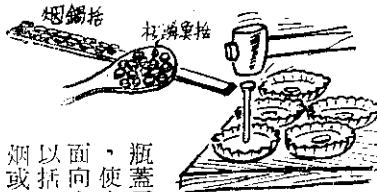


▲擦玻璃或鏡子時可用舊報紙去擦，因為報紙上有油，會使之光亮非常。

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



▲鍋烟及烟窗用的棍子。也可以釘在一個長方的木板上，然後放在門口做鞋板用，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污了！



▲瓶蓋反釘在瓶上，使有曲齒的一面，那麼可以括下魚鱗，鍋烟或泥土了！

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徹底的洗十五分鐘。根據試驗結果，知道這樣洗法對於防止瘋狗咬傷內足以致命的過濃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