

借村家庭

育嬰問答 文華

這是譯者根據美國醫學博士班特遜原著「實用育嬰問答」中的一段譯的。相信很多的媽媽們都有這些問題的，也許能作參考吧！

① 嬰兒應 ② 母乳溫度適合嬰兒，③ 清潔衛生，④ 容易消化，因此乳哺的嬰兒生存的機會要比瓶哺的嬰兒健康。另一原因是乳哺嬰兒的母親，子宮易於恢復正常保持健康。所以要盡可能的應該由母親自己哺乳嬰兒。

⑤ 為什麼有許多母親，說他們的乳不啻哺喂嬰兒？

⑥ 為什麼母乳是嬰兒最好的食物呢？

因為下列幾種原因，① 母乳的營養成份最適合嬰兒需要

橘子要連橘絡吃 譚英

橘子含有更高的營養價值，但是橘瓣上所附着的白色纖維——橘絡，含有更多的養份！

很多年前，我們就知道橘子裡面，含有許多丙種維生素，但是最近，我們更發現橘子除了丙種維生素之外，更含有大量造成甲種維生素的原料，多種礦物質、有機酸和乙種維生素族等營養物質。

據分析結果，這些營養物質，都含在橘瓣外皮，及其附着的白色纖維中，而橘汁中含量甚少。

這些重要營養物質可以幫助消化通大便、防止腦溢血、高血壓及抵抗風濕等症。增強視力並可以促進細胞的代謝作用，另外還能增強心臟和消化器官之功能，且能作孕婦及暈車船的鎮吐劑，能增加其造血功能，增強皮膚對癩皮病的抵抗，及促進細胞的氧化功能。

由上觀之，橘子是有價值營養食物的一種。農友們，請您們多吃點橘子吧！吃的時候更要把橘瓣薄皮，及其附着的纖維一起吃下去。

——節譯八月份讀者文摘——

因為嬰兒才出世的頭一兩星期，嬰兒吃不完母親乳中的乳，而母親又沒有將奶完全擠出，因此乳中的乳往往很快乾了。

④ 是不是起初乳量很少時，仍應該讓嬰兒繼續把母親所有的乳吸盡？

是的，無論乳怎樣少，母親應該將所有的乳都喂給嬰兒吃，因為有一點母乳吃也比沒有要好些。

⑤ 什麼情形時，母親不應



該自己哺乳嬰兒？

母親如患了肺結核，腎臟病，心臟病，糖尿病，嚴重的貧血病等及癌症等就不應該自己哺乳。如母親患了傳染病，那麼嬰兒應與母親隔離，不過母親應將奶擠出，以維持母乳的供應不致乾涸。

⑥ 嬰兒才出世時，母親就有充足的乳嗎？

不是的。嬰兒出世以後三四天，奶才漸漸多起來。

⑦ 嬰兒出世以後多少時候，就應該吃母乳？隔多少時間讓他吃一次？

家常便菜

半月菜單 (三)

- ① 豌豆雞丁。
- ② 糖醋排骨。
- ③ 乳油菜花。
- ④ 清炒芥菜。
- ⑤ 粉線雞什湯。

附「豌豆雞丁」之簡易烹調方法：

① 準備材料：子雞乙只，約重斤半左右。

瘦肉二兩（最好用里肌），豌豆四兩，味精少許，淨諸粉少許，食鹽一小撮，熟豬油三匙。

② 調製方法：用子雞胸肌及腿肌切成丁，餘下之皮骨內臟等，可做雞什湯。肉也切成小丁，豌豆煮熟，如沒有老豌豆時可用豆莢剝仁。諸粉用水一小盅調和備用，豬油三匙入鍋，燒至極沸（爐火須旺），將生雞丁倒入，迅速而均勻的炒十數下即將肉丁，豌豆，等一併入鍋，加入鹽一小撮，味精及諸粉之溶液倒入，拌炒一下，即可裝盤供食。

③ 注意事項：雞丁大小，儘可能切得差不多。豌豆勿超過雞丁之量。不然有喧賓奪主之虞。雞丁入鍋炒時，火勢必須旺熾，不能炒得過久，過久則肉不嫩，過速又嫌其欠熟，是須察看火候，把握時間。如值火勢旺熾，雞丁入鍋炒之時間，約分餘鐘足矣。又此菜不能用醬油。

在嬰兒出世以後約十二小時到廿四小時之間，就應該該乳哺嬰兒。通常是每隔四小時哺乳一次，每天餵乳五次。但初生嬰兒因為體質與需要不同的關係，各個嬰兒需要是不一樣的，所以不應過於限制，而是做母親的，要仔細觀察自己孩子的需要情形，決定喂乳的時間以及間隔的時間，但是不能養成孩子一哭就吃的習慣。

⑧ 母親生產後起初分泌的淡黃色的乳汁，有人以為這乳不好，將他擠出不喂給嬰兒，這是合理的嗎？

不對的——這淡黃色比較濃厚的乳叫做初乳，是富於脂肪的，不但營養而且具有清腸的效用，給嬰兒吃是有益的，所以不應擠出來。

⑨ 每次用同一個乳去餵哺嬰兒可以嗎？

不可以，應該兩個乳替換着給嬰兒吃。除非母親一面的乳部生瘡，醫生才勸母親單用不生瘡的一面乳。（未完）