

喂乳要注意清潔衛生

珊山

給嬰兒喂乳（飼乳），是極普通的事情，每個婚後婦女都會遇到，但是對於這項神聖的工作，要做到衛生合理、却也不容易。這里有幾個要點，告訴你怎樣才能做到這兩點：



在喂乳前最重要的便是洗手，洗手時一定要用肥皂把手洗乾淨，這雖然很容易做，但也很容易被人忽略。記住，無論

怎樣忙碌都不可忘記一項。再以預先配好的食鹽水（一杯清水加精製食鹽一湯匙）洗乳房四週及乳頭。如無食鹽水可用清水代替。

然後，選擇一個適當的姿勢，以便開始喂乳。坐，臥皆可，但以母子双方皆能舒適輕鬆，並不損傷身體為原則。開始喂乳時，先用手擠壓

乳房，使乳汁流通。並先擠出一些留在乳頭上，使嬰兒先行嚐試，這樣可以刺激嬰兒的食欲，啓開胃口。

將乳頭放在嬰兒口內時，乳頭的方向，最好朝向嬰兒的上顎，這樣嬰兒的下巴就能自然地壓迫乳房，以使乳汁暢流，而且乳房不致堵住嬰兒的鼻孔，而發生呼吸障礙或窒息。

嬰兒吮乳時，不要用手去緊握嬰兒的足或腿，不要觸動他的下巴，亦不要推動頭部或壓迫頰部。儘量使其自由，舒適。

喂乳完畢時，先用手輕輕撥開嬰兒的口，然後才可以將乳頭取出，要避免猛力抽出乳頭。喂乳完畢後，仍應以食鹽水輕輕拭乳頭，然後再用紗布拭乾。

致於喂乳的時間，一般是按嬰兒的年齡和發育程度而定，大概一個月以內的嬰兒，每天約六至七次。二至六個月每

天四五次，七至十個月漸減至每天三至四次，到十一至十二個月時每天三次就行。這可因嬰兒的習慣或生理狀態之不同而有很大的變化。每次喂乳的時間最好不超過二三十分鐘，應雙乳並用，最好每乳約喂十分鐘左右。

涼爽

的幼

童夏

服

這裡介紹的幼童

夏衣是就輕便，防汗，涼爽等條件設計而成的。它是一種背心

帶小褲，褲管裝寬緊帶，式樣簡單，縫製又容易，且可減少熱和汗的威脅。

材料：素色無花薄棉布一公尺弱，男孩藍色，女孩桃色，或黃色為宜。

中型鈕扣二個。

寬緊帶少許。

製圖：胸圍與褲腰剪雙層。（如果布較厚時胸布剪單層另加邊亦可）背帶後面交叉，前面釘鈕扣在胸布上。

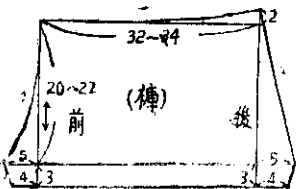
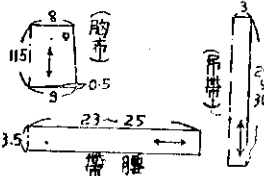
縫法：胸布裡面縫合，再與腰帶縫合。褲的前後襠上縫合，左右褲管縫合。褲腳向裡二折縫好，裝入寬緊帶。褲之上腰按腰長打碎摺。再與腰帶縫合。

背帶作好縫在腰帶上，後中央交叉處用縫衣機縫一菱形使二條背帶連在一起而不致由肩上滑落。胸布上端

兩側鎖鈕孔，背帶端釘鈕扣作好即成。

註：天氣稍

涼時，可在褲內加襯衫，或褲外加一件小外衣以便保溫。



脆拔仔

郭振坤

番石榴的一種加工

材料：黃色粉、青色粉（以上兩種染料向顏料店購買，必須聲明供食品用者。）食鹽、明礬、糖精。

製造方法：先在缸中盛清水二斗半，加食鹽一、二公升，明礬少許充分攪動，使食鹽和明礬溶解。再取已充分發育但尚未變軟的番石榴果實十八公斤洗淨，用削皮刨削去果皮，用刀削平兩端後，放在缸中浸一晝夜，第二天取出放入另一盛明礬水的缸中，明礬水是用明礬五〇公分溶解於二斗半水中配成，番石榴果實投入後不絕攪動至果實變軟為止。約經一夜，取出盛大瓷盆中，要常澆色水。

色水的配法是用二、三公升，加黃色粉和青色粉各二公分，並加糖精四、五公分，溶解後供用。