

識知的乳哺

錫

勳

孩子出生以後就自然知道求食。一般來說，母乳是嬰兒最好的食物。既營養，又衛生，而且經濟。同時嬰兒被抱在母親的懷抱中，自然會產生一種安全感，就母親來說，也會感到一種難以言傳的欣慰。



喂母乳的時間大約是三個鐘頭一次；不過也不一定太遵守時間。普通嬰兒在肚子餓的時候就會哭的。嬰兒哭的原因大致有二種，一是當飢餓的時候，一是當尿布潮濕而感到不舒服的時候。所以當嬰兒啼哭時，先看看尿布濕了沒有，若未潮濕，或其他特殊原因，就是肚子餓了。喂乳時要將嬰兒斜抱在懷中，不要使他臥着，這樣才不致引起吃後吐乳的現象。

母親要保持足夠的乳汁供給嬰兒，是很重要的事情。有很多農村婦女，雖然很關心孩子的健康，但却忽略自己的身體，這是很不對的。要知道孩子的健康，主要是靠母親的健康與否，是否有足夠的乳給孩子吃。富有營養的食物，適當的操作（避免過勞）等，都對母乳的分泌有很大的關係。又如緊張、生氣、不安、恐怖等也會影響乳汁的分泌，所以保持身心的愉快也是很重要的。喂乳時要兩邊互相交替，不要老用一邊。嬰兒吸乳時間約為八分至十五分鐘，如超過這個時間還吸着不停時，可能是母乳不足的現象。

當母親有疾病，或乳汁分泌不夠時，就要用人工乳來代替母乳的不足了。人工乳有牛乳和羊乳，這兩種的營養價值是差不多的；普通用牛乳的比較多。所用的牛乳有奶粉，鮮牛乳，和煉乳等等。鮮牛乳和

煉乳因為衛生和營養未能十分理想，所以一般多採用奶粉。市面上的脫脂奶粉很多，脫脂奶粉雖然含有很多蛋白質，營養價值亦高，但因缺少脂肪，所以對於嬰兒並不適合。較理想的是脂肪含量高的奶粉，不但易壞，成份亦可靠，而且有的還加上些維他命，礦物質等等的營養品，不過價格比較貴。奶粉的泡法最好是按照說明書；有很多主婦常把奶粉泡得很稀，以求節省，這是不對的，因為這樣會影響到孩子的發育和健康。

家事一得

△炸魚、肉、或其他食物，要炸得鬆脆可口。必須使油的溫度保持一定的高溫，所以最好用較大的鍋，多放些油，爐火較強，才可滿意。

△鍋內油的溫度過高，就容易燃燒起來。要消滅油的燃燒必須斷絕空氣，或降低油的溫度。可立刻將鍋蓋蓋上，然後將鍋子取下。也可用長筷子挾些青菜放進鍋裡去，菜中所含的水分，可以減低油的溫度，火勢就可立刻熄滅。

△白米中缺

吃白米，易患腳氣。糙米裡面，除了維他命類營養素外，還有脂肪和蛋白質者。所以，如吃糙米，不但可以避免腳氣，並且營養充足。

但因糙米不大可口，所以不為一般人所歡迎。所以現在提倡吃七分米或胚芽米。但如將七分米洗滌過份，營養素損失很多，至為可惜。所以洗米時只要洗掉米中所加上的石粉就行，否則維他命B就無法留存了。

女童襯衫



氣候漸漸的暖和了，孩子們常作戶外運動，更易感到「熱」。這該是母親為孩子們縫單衣的時候了。

這裡介紹一種女童襯衫的作法。式樣新穎大方，又便於活動，而且也很涼爽。現在將其縫製方法說明於後：以供讀者應用。

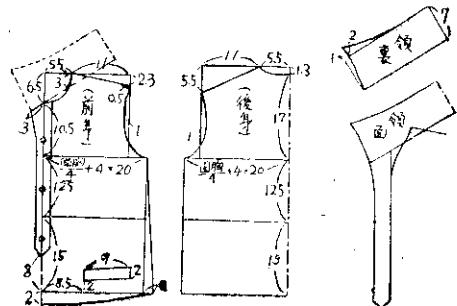
材料：①淺色無花棉布九十公分幅，用量約一公尺半。②小型鈕扣三個。③男色粗絲線少許。

製圖：①本圖按八週歲女童標準尺寸（胸圍六十四公分）製圖。②口袋亦可作為飾布，不裝口袋。③用粗絲線在袋口及前開口均縫明

線數條為飾。

縫法：①前身兩側口袋作好（或加飾布）。

- ②前開口作安
- 。前後身縫合
- 。③領作好與
- 衣身領圍縫好
- 。④領及前開
- 口縫明線。⑤
- 前後身脇下縫
- 合。⑥袖口用
- 二公分斜條作
- 裡邊作好。⑦
- 下擺二折縫安
- 。⑧前開口鎖
- 鈕孔釘鈕扣即
- 成。



馮鏡淳