

嬰幼兒的補充食物

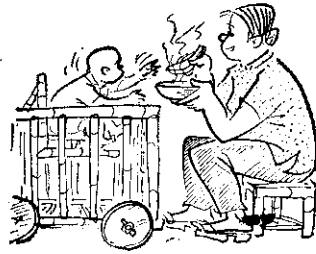
搜尋

當嬰兒逐漸長大時，由於活動增加，發育加快，因此對於各種營養素需要量增加，單靠吃乳是不夠供給的，如母乳不足，或用牛乳代替母乳時，那嬰兒缺乏營養的情況，就更加嚴重了。這時如在母乳以外，不另喂給補充食物，孩子的生長發育就會受到阻礙。據過去幾年的統計，本省出生六個月以上的嬰兒，體重多不標準，且常患貧血，這就是營養不足的緣故。

根據嬰兒的需要，分析母乳中的營養成份，就知母乳中的丁種維他命是嬰兒最感缺乏的一種。丁種維他命對於骨頭的發育與牙齒的發生，以及多種重要的生理作用有關係，因此它的作用非常重要。所以缺乏丁種維他命，嬰兒會發生軟骨病，母乳中的乙種維他命和丙種維他命也不够嬰兒發育的需要，如不設法另外補充，嬰兒

以補充丙種維他命；但這些果汁必須先經過濾去渣以後，才可給嬰兒飲用。在滿月以後，便可選些新鮮細嫩的蔬菜，煮熟後做成蔬菜汁或連同菜湯餵給嬰兒，並且也必須要加以過濾才可飲用。

為補充丁種維他命的不足，對一兩個月內的嬰兒，可每日給予魚肝油精四、五滴至十滴或魚肝油一茶匙，但粗製或久存的魚肝油則不宜用。三、四個月大的嬰兒，就可開始喂給蛋黃，起初祇能以少量蛋黃沖



飲水的簡單清潔法

白衣

農村裡的家庭用水，很多是用溪水，可是溪水是非常不清潔的，不但有糞便、肥料、腐物等，且有很多可以致病的細菌，尤其在下雨的時候，更是混濁不堪，就用這樣的水來煮茶燒飯，實在不衛生。所以這裡特地介紹一種飲水的簡單清潔法：

一、水的過濾：用一個水桶，下開一小孔或安裝一個小水管，在桶底放一層小碎石，約厚十公分(約三寸)，上蓋兩層棕櫚皮，上面鋪二十公分的粗沙及十公分的細沙，沙上再蓋一層棕櫚皮，最後鋪一層六公分厚的碎石，便完成了一個簡單的濾水器。開始用的兩三天，所濾過的水也許不十分理想，不過幾天以後便會很清潔了。經過兩三個月以後，如果水的濾過速度漸漸的慢了，可把濾器中的沙石倒出洗淨，再按上法重新裝製。

二、水的消毒：最便宜而有卓效的消毒藥品為漂白粉，先將漂白粉一兩加於十斤的水中，攪拌三分鐘，靜置半小時後，上部的清液即為消毒水，可將這樣的消毒水一分，加於兩千份的濾過水中，稍加攪動，不久，水內所有的細菌差不多全被殺死。

