

嬰兒的補充食物

——按——



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夠嬰兒發育的需要，如不設法另外補充，嬰兒

，否則嬰兒就可能發生貧血的現象。

給嬰兒加添補充食物以供給前述的各種營養素時，必須注意嬰兒的消化能力是否適合，以及食後的反應是否良好，按照一般嬰兒的發育情形，依下述的辦法給予各種補充食物，大概是比較適宜的。

在嬰兒滿月以前，可開始給予各種水果汁，如橘子汁，鳳梨汁，蕃茄汁，西瓜汁等，

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，煮熱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

化於滾水（或牛乳中）中給嬰兒試吃，如無不良反應，即可漸漸增加給予的數量，以至整個的蛋黃，這樣嬰兒就可獲得充份的鐵質，以及甲種和丁種維他命了。

這時也可給嬰兒吃點煮爛的稀麥片和米粉等穀類食物。四至六個月間的嬰兒，可開始給以「蔬菜泥」和「水果泥」，同時也可開始給以清淡的肉湯。到六、七個月時，就可開始給嬰兒吃少量切細的或燉爛的瘦豬肉，除了補充營養外

，也可以增進嬰兒的食慾和練習咀嚼。至七、八個月後，大概就漸漸能吃些較硬的食物，如餅乾、麵包和少許米飯了。照上面的辦法按時適量地餵給嬰兒以各種補充食物，不但可增加嬰兒的營養，促進正常的發育，並且也使以後的斷奶容易完成，如果嬰兒有足夠良好的補充食物，而又發育正常時，不妨提早到週歲以前斷奶，這樣對於母親和嬰兒兩方面的健康，都是有益的。

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，尤其在雨後的時候，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），上蓋兩層棕樹皮，上面鋪二十公分的粗沙及十公分的細沙，沙上再蓋一層棕樹皮，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。

簡單濾水器

