

嬰兒什麼時候離乳



懷裡吃奶，而孩子們却是面黃肌瘦，膚色蒼白，一看就是營養不良的樣子。這是什麼原因呢？

原來母乳中所含的營養素

四川人愛吃的涼粉，是和仙草冰或愛玉冰等一樣的，都是夏天午後消暑的點心，不但經濟美味，而且做法也極簡單。現在介紹它的做法如下：

四川涼粉

綠豆粉一斤(可供六人食用)，用冷水調成薄薄的麵糊，鍋一隻，內放清水少許，放火爐上燒開，然後將麵糊慢慢倒入，燒滾。取磁缸一隻，內放冷開水半碗，將燒覆在大盤子上，將粉倒出，即成一堆圓圓的涼粉了。

食時，可用撻仔刮成長條，如無撻仔，可用菜刀將涼粉切成片，然後再切成條，盛碗內，加醬油，蒜泥，芝麻醬，蔥花，薑末，蒜泥，榨菜等佐料，即可食用。(佐料可隨自己的愛好而增減)。

母乳是嬰兒最好的食物，不但溫度，濃度都很適宜，而且也是消毒最完善，最衛生的食物。

但在農村，往往可以看到已經能走能跳的孩子，還在母親的懷裡，這對嬰兒很適合，但是由於嬰兒日漸生長，他的需要量也與日俱增。在出生後第二個月開始，就該漸加些其他食物給他吃，以補充維他命和礦物質

。這不但可以補給嬰兒所需，且對於以後離乳，也有幫助。

離乳的時間，對嬰兒很重要，除非母親身體過弱或乳汁不足，不宜過早離乳。但是也不宜過遲，嬰兒到了一歲以後，母乳中的營養素，已不足供應他的需要；而且嬰兒對於母乳，大多有偏好，在母乳未斷之前，總是不肯好好地吃其他的食物，於是嬰兒就會發生營養不良的現象。

所以一般來說，離乳最適宜的時間，是嬰兒八個月至一歲期間，但也並不一定要如此，可視嬰兒的健康情形及環境而定，如嬰兒健康，而且已學習吃他種代替食物的，隨時都可離乳，否則可以延遲些。

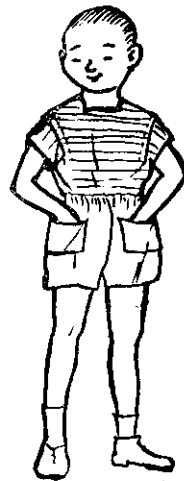
嬰兒在第二個月的時候，就可每天給他吃十五滴魚肝油(分二次吃)，以後漸漸增加；如用魚肝油精就可少些。並且可給吃桔子汁(須擠汁過濾後，加等量開水沖淡)，三個月時，可以每日給他吃六分之一個蛋黃，將蛋連壳煮熟後，將

蛋黃取出，加半匙開水及少許鹽攪勻餵給。到五個月時，就可以餵給薄薄的稀飯了。不過這些食物，開始時都只能餵少許，沒有不良反應時，再給漸漸加量。如能使嬰兒習慣了吃這些食物，那末離乳時可以減少很多麻煩。

年輕的母親們，你希望你的孩子健康活潑嗎？那末趕快給你一歲以上的孩子離乳吧！不要以為長期的哺乳既省事，又省錢，那樣對母子雙方，都是沒有益處的。

男童涼爽衫褲

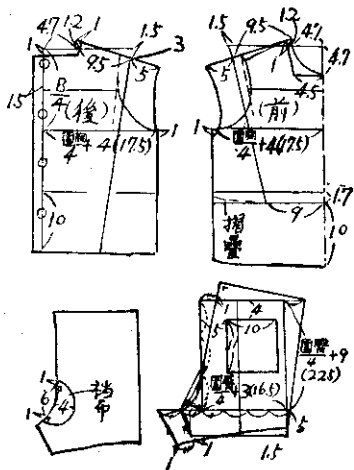
——馮鏡淳——



少許。

材料 ①衫——耐洗，不褪色布料，以橫條花紋府綢為宜，用量九十公分。
②褲——耐洗不褪色較厚布料，以素色大紋為宜，用量八十公分。
③中型鈕扣四個。
④寬緊帶

製圖 ①應用基本型製圖。②本圖適用於四、五歲男兒。
縫法 衫：①前後肩褶分別打好，肩縫合。②領及後開口加裡邊作好。③前後身脇下縫合。④袖口下擺均向裡二折縫合。⑤後開口鎖鈕孔，釘鈕扣即成。



褲：①襠布加好，在褲襠裡上縫妥。②前褲口袋釘好。③前後褲縫合。④襠上縫合，襠下褲管縫合。⑤褲腰加二圈寬緊帶作安，褲腳向裡二折作好