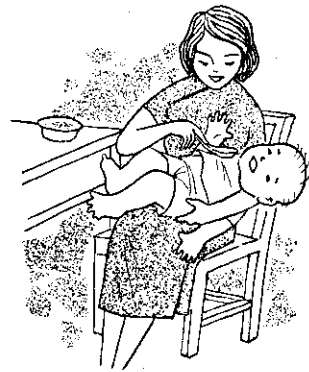


嬰兒斷乳困難嗎？



振 毅

年輕的媽媽，你知道怎樣爲嬰兒斷乳嗎？你做起來有沒有困難？在適當的時期，用恰當的方法斷乳，無論對你或孩子，都有很大的益處。

爲嬰兒斷乳，在有些做父母的來說，是一件困難的事。因爲孩子斷乳後，可能會發生很多意想不到的麻煩。例如有的孩子斷乳後，只管哭鬧，便不肯吃東西，因此本來是個很乖的小胖子，會變成個愛哭愛鬧的瘦孩子。有的則貪吃無厭，亂吃東西，因此引起腸胃病，一不小心，就會拉肚子，許多天不好。真是傷透腦筋。因此有些做母親的，竟會讓孩子一直吃乳到三、四歲，最後孩子除了母乳以外，仍是什麼都不肯吃。但此時的母乳，因已

不夠供給孩子營養，孩子日見消瘦。這些都是父母不知斷乳的秘訣而起，你只要稍稍注意，就可安渡難關了。下面所說的就是斷乳的秘訣，只要遵守這些秘訣，就可以順利的進行斷乳。

斷乳的適當時期 以早些開始較安全。健康的嬰兒滿四、五個月時即可開始。

食品做好了就餵 嬰兒的食物，除了果汁之外，都須充分煮過。煮後時間經過長久，細菌就會繁殖，容易危害健康。煮後三十分鐘內餵最好，

最慢以不超過一小時爲原則，那麼就可避免細菌侵入嬰兒體內了。

斷乳用食物要柔軟 斷乳時的食物，要以嬰兒的胃腸可以充分消化爲原則。各種食物要研碎，或是將食物搗爛後，才給嬰兒吃。等孩子稍爲習慣以後，食物可研得粗一點，或是給較濃的食物，逐步使孩子能够吃普通的食物。

斷乳要慢慢地進行 理想的斷乳方法，是早些開始，慢慢完成。一口氣的斷乳常招失敗，從來不餵給稀薄食物，而立刻給孩子吃乾飯，這是千萬不可以的。

不可偏食 偏食之害是大，家所共知的。斷乳時，稍不留心，給兒童的食物，偏重於某一種時，常養成兒童偏食的習慣。最可怕的例子，而且用得最多的錯誤方法，是斷乳時減少奶量，以營養價值極低的重湯或稀粥替代，或給成人同樣的食物。這是個大缺點，要知道，蛋、豆腐等蛋白質含量高的食物，及菠菜、胡蘿蔔等蔬菜的餵食，是不可缺少的。

作個斷乳食物計劃 考慮家庭經濟及忙碌程度，而作斷乳食物計劃表，也很重要。嬰兒斷乳後的營養，固然重要，但可配合家庭經濟，不必一定

要買太貴重的食物，只要營養價值相等，價格便宜的就可以。斷乳食物要搗碎，要研爛，要榨汁，過濾，真是費時費事，忙碌的家庭，事先要有適當的安排，才能有條不紊，愉快勝任。

斷乳食品，不可太單調 食物因種類不同，其營養價值也不同，某些東西含有豐富維他命，有些含鈣質多，有些熱量快。因此斷乳時，對於嬰兒食物的配合，必須注意到各種營養都能充分供應，即使採用同一材料，也要變更烹調的方法，不可老是吃同一種類，同一口味的食物。

開口笑

雅南

這是一種麵粉做的點心，材料、做法、都很簡單，不但看了名字要發笑，孩子們吃了更要笑得張開小口大笑。

材料：麵粉一斤、白糖九兩、花生油二兩半（約三湯匙）、蘇打粉一錢、發粉少許、白芝麻二兩、蛋兩個（不放蛋也可以）。

做法：先用四兩開水，將白糖溶化成糖水，放冷。麵粉放麵板上，用手將中央撥成一個窩，將冷糖水全部倒入，蛋、花生油、發粉、蘇打粉也全部加入，揉和勻。

揉好的麵糰，先搓成長條，再均分成許多等分，每個約一兩重，搓圓。

白芝麻放盤中，搓好的麵糰，最好沾少許水使略濕，放入芝麻盤中，較易沾上芝麻。然後用手略搓，使麵糰外層芝麻粘緊。

炒菜鍋洗淨，放多量花生油，大火燒滾，將鍋取下離火，將麵糰一個個放入，可做幾次炸。此時油已不太熱了，可將鍋再放爐子上，

改用中火炸，至麵糰發大並且中間裂開口時即好。

注意：

火不能過大或過小，否則不是外焦內生，便是堅硬不鬆或者裂成許多不規則的裂縫，就不好看看。

