

讓嬰兒單獨睡



乙 丁

睡眠對於嬰兒，比大人更重要，所以要讓嬰兒好好地睡覺。最好讓他養成單獨睡的習慣，可免許多意外。只是做父母的，要多操一些心。被褥不要過厚過軟，要防孩子踢被受涼，要為他掛上蚊帳，這樣孩子可以好好地睡了。

睡眠在成人來說，是爲了獲得休息，以便恢復疲勞；對孩子，則於生長和發育，都很重要。愈幼小的孩子，發育愈快，而對於睡眠的需要也愈大。一般新生出來的嬰兒，每天須睡覺二十小時之久，可以說是嬰兒生活中的一件大事。

最好跟大人分床睡

很多做母親的，常是一面讓嬰兒吃乳，一面自己也昏昏的跟嬰兒睡著了，這是頂危險不過的。有許多嬰兒，便是因

爲含着母親的乳頭入睡，而被乳頭窒息致死。還有很多睡在母親身旁的嬰兒，由於大人熟睡中的翻身，竟被壓死。因此，在安全上講來，嬰兒最好跟大人分床睡。這樣除了可以避免上面所說的危險外，做母親的還可省事不少。只要按時餵乳、換尿布就行了。不過，必須爲每兒準備一個小床。

小床四周需有欄杆

嬰兒睡覺的小床，可向竹具店訂製，也可利用農閒時期

自己動手做。通常，是用竹子打個床底，四周用竹子豎起高的欄杆，隔的空不能太大，不然嬰兒的頭會鑽出來。

床不妨做大一點，因爲過些日子，嬰兒會爬的時候，應該有個大一點的地方給他去活動。所以把床可做大了，睡時做床用，醒時做遊戲場，化一些錢買張小竹床，可得到這樣方便，不能說是浪費啊！

穿棉被套可防傷風

嬰兒常常踢開被子，大人若不在旁邊看見，尤其是在夜裡，就很容易受涼。

你可做一個長方形的棉套

子，開一個圓口，把嬰兒放在裏面，頭就露在那圓口的外面，前邊開口，把嬰兒放在裏面以後，用拉鍊在外面拉上，再在袋子的四角釘四條帶子，把這套子縛在床上。冷時可在外面加蓋一條小的被褥。

床墊不可太軟

床上墊的被褥，不要太軟。太軟了，嬰兒的背脊骨會下陷，睡久了脊骨就會彎曲。嬰兒的骨骼很軟，不小心保護，很容易改變形狀的。枕頭不要做高，最好不要

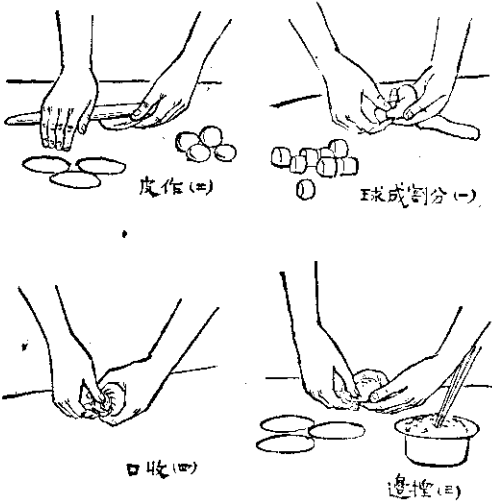
白菜肉餡包子

上期曾經介紹饅頭的做法，首先要調麵發酵，發好後將麵糰揉壓多次，然後再分成若干小塊搓成饅頭。包子也是用發麵做的，調麵、發酵、揉麵和饅頭同。將麵調好後，即可準備餡子。

豬肉半斤，洗淨，切碎，小青菜一斤，洗淨放開水中煮沸，隨即撈起，擠去水份，切碎。如是大白菜則不必放開水中燙，洗淨切碎，將水分擠去即可。然後將白菜和肉放在一起，加入適量的鹽、醬油及蔥花拌勻。將發好的麵粉搓成長條，分成雞蛋大小的麵塊，搓圓，用麵杖壓成厚約一分的圓形麵皮，中央須較四周略厚。

用筷子將調好的餡，放在麵皮中央，再用手將麵皮外沿提起，沿麵皮周邊，用拇指和食指，順序向前，邊推邊捏，作成許多摺，直至最後摺合縫。放在麵板上，等到麵皮稍發鬆的時候，就可放進蒸籠用大火蒸約十五至二十分鐘，就可蒸熟。蒸時絕對不要開籠蓋。

街上賣的小籠包做法，和上述的一樣，只是皮較薄而小，餡子比較細膩而已。



之 謙

。枕頭做高，嬰孩仰著躺，比脊骨高了許多，一定很不舒服，還會睡彎了脊骨。如果怕被褥弄髒，可用一塊乾淨的布折起來，墊在頭下面。

被褥要常常曬太陽。被褥最好做兩套，這樣才可以輪流換用。要經常拿出去曬曬太陽。冬天，棉被在太陽下曬過以後，蓋在身上更加溫暖，嬰孩也就容易睡著。最後，還有一點，別忘記給嬰孩掛上蚊帳。掛蚊帳，晚上可以防止蚊子，白天可以防頭蒼蠅。