

王祖德著

育嬰女常識

熊名山題



序

醫之爲學。廣博精微。余業此僅十五載。何敢遽云知醫。惟於此中得一覺悟。曰衛生學在醫學中。實佔最要地位而已。蓋行醫治病。範圍至狹。如舞劍之爲一人敵。至衛生學則不然。曲突徙薪。防患未然。一人具衛生知識。則一身之疾病自少。一城有衛生設備。則一城之居民健康。一國注重衛生。則其國富種強。又何待言。我國人民。衛生設備與衛生知識。均在幼稚。種弱國病。此爲一因。欲救其弊。非亟提倡衛生不可。然衛

生建設。非一蹴可幾。爲將來民族計。允當首重
嬰兒衛生。環顧社會爲父母者之育嬰知識。尙在
零度以下。嬰兒之死亡率。數倍歐美各國。言之
可爲太息。爰就歐美各國之育嬰學。擇其簡要而
合於國情者。泐爲一書。名曰育嬰常識。爲吾國
爲父母者。作普通之指導。庶幾爲業醫者應盡之
天職乎。此書

褚民誼先生。曾爲之序。惜爲庸報館遺失。搜求
不得。又不敢再有所請。謹附數語。藉以誌歉
民國十九年三月廿七日著者自序於天津衛生局



目錄

父母與兒體之關係.....	一
孕婦之衛生.....	二
乳頭之衛生.....	三
小兒墜地時不哭之急救法.....	五
臍帶之衛生.....	七
眼睛之衛生.....	十
浴兒.....	十
嬰兒衣服.....	十二
小兒體重與身高.....	十五
小兒臥處.....	十九
乳齒與久齒.....	二十一

母乳	二一四
母乳之利益	二一四
哺乳次數與時刻	二一五
哺乳分量	二一七
哺乳方法	二一八
病母之乳	二一九
生母與乳媪	二二二
混合哺乳	二二三
乳媪之選擇	二二五
牛乳育兒法	二二七
牛乳應加水量	二二八
牛乳之消毒	二二九

牛乳瓶之選擇.....	四十一
哺乳次數與時刻.....	四十二
哺乳分量.....	四十三
各種乳品.....	四十四
斷乳.....	四十九
各種粉食.....	五十四
粉乳以外之食物.....	五十七
嬰兒之糞.....	五十九
可以預防之惡症.....	六十一

育嬰常識目錄

育嬰常識

秀水王祖德

杭縣魏易潤



父母與兒體之關係

欲得健全之嬰兒。當先求健全之父母。家庭之中。父母子女。終日接近。或因疾病遺傳。而成殘廢。或因傳染。而致夭亡。故結婚之前。對於身體檢查。不可不注意焉。然檢驗身體之議。卒因婚姻問題複雜。非僅衛生一項。所能解決。故雖倡之者有人。而實行尙有所待於將來也。今余欲喚起吾人應注意之疾病。厥有二事。卽梅毒與肺癆是也。此二種病。不獨關係個人幸福。且影響於小兒者。至爲重要。以梅毒而論。傳及兒體。或聾或啞。或種痘。以及種種不堪入目之殘疾。加諸無知無辜之小兒。天下最殘忍之

事。寧有甚於此者乎。至於肺癆。雖少遺傳。然因接近之故。亦易傳染。卽或一時不至喪生。然亦不能永壽。或致體質衰弱。不能耐勞。而成孱弱之人。不亦哀哉。爲父母者。當負斯責。

孕婦之衛生

婦女第一次懷孕。須請醫師。檢驗身體。有無疾病。尿內有無蛋白質。骨骼有無缺點。是否太小。或不正

孕期內。不宜作激烈之運動。如打球，騎馬，游泳，跳舞等。旅行不論火車輪船。均不相宜。但日常活動。如散步。料理家政等。不在此例。當天癸至時前後。（孕婦無月經。此卽指應來月經時期也。）尤宜休息。

皮膚宜求清潔。沐浴用水。不宜太熱或太冷。以三十七度爲限。

食物宜取新鮮。忌陳腐魚肉。進食不宜太飽。並忌酒類致醉之品。每日須通大便一次。

勿着附體太緊之內衣。庶可使呼吸暢順。不礙腹部之發達。四五月時。腹部漸大。宜用特製之帶。以保護之。在七八月之間。最好請醫師。檢驗胎兒位置。是否正當。夜間宜早睡。及安睡。不宜入戲園。電影園。及爲一切妨害睡眠之應酬。

孕婦不宜爲熨洗衣服等事。及在橡皮業，鉛業，煙草業等工廠工作。咳嗽最易震動腹部肌肉。致胎兒受傷。故宜遠避一切能致咳嗽之症。不宜着高底鞋。以免傾跌。腿部不宜縛緊帶。致妨害血液之循環。

孕婦所忌藥物爲嘔吐劑。瀉劑。通經劑。再金雞納霜與水銀劑。除主治瘧疾梅毒外。不可用於孕婦。

孕婦不宜之動作。如拉重抽屜。舉重物。上下高樓梯。

乳頭之衛生

乳頭之衛生。關係嬰兒及生母雙方。至爲切要。設不注意。乳頭有時破裂

。常流黃水，或血水。哺乳時。乳頭作痛欲裂。爲母者。因之終日受痛苦。再乳頭既裂。外界污穢。及微菌。得乘機而入。轉成癰瘡。此時全乳紅腫。須經割治。及長時間之治療。始能痊愈。而爲母者苦矣。

對於小兒方面。關係亦至不小。因乳頭破裂處。時有黃水。血水。用顯微鏡窺視。內含有膿球。小兒每次哺乳。將膿球同時吸入。且乳頭皮膚上之微菌。或因瘡口而增加毒量。亦未可知。小兒康健與發育之受妨礙。自不待言。再乳頭紅腫破裂。或轉成癰瘡。因之停乳。在富裕之家。可僱乳媪。然在清寒家庭。勢必代以牛乳。或其他食物。種種弊害。由之而生。小兒或因之夭亡。可不懼哉。

乳頭破裂。由於乳頭表皮嫩薄。哺乳期內。乳頭常濕。且時受小兒唇舌或牙齦磨擦。於是表皮脫落。由淺而深。遂致破裂。攝衛之法。須注意皮膚之清潔。孕婦宜在七八九月內。每一日。以和水之酒精（百分九等之酒精

一份和水二份) 洗乳頭一二次。至臨盆之時。乳頭表皮堅厚。不易傷損。再小兒每次乳畢。須用溫開水。將乳頭洗淨。擦乾。再塗以和米之甘油 Glycerin 少許。(甘油一份水二份) 則尤佳也。

短縮之乳頭。(俗名瞎乳)。有時妨害哺乳。蓋初生嬰兒。吸乳力極弱也。但必須忍耐。接續試哺。或用吸乳器。將乳吸出以哺兒。蓋嬰兒稍長。雖乳頭短縮。亦能吮吸也。

在懷孕期內。因乳頭短縮。從前有用口吮。或拉摩等手術。但照近時醫學經驗。在實際上。無一生效驗者。且因手續不潔。反染傳染疾病。及患癩瘡。故懷孕期內。除注意乳頭清潔如上述外。其他手術一概不用。

小兒墜地時不哭之急救法

小兒墜地不哭。因呼吸器尚未功作故也。其原因。大都由於難產。約分三種。即青閉氣。與白閉氣。

青閉氣。小兒皮膚發青。心臟跳動如常。惟無呼吸動作。血液缺乏養氣。而成黑色。皮膚轉青。四肢肌肉。鬆軟無力。若聽其自然。心臟跳動漸劇烈。皮色愈青。卒至因呼吸不可恢復。而致殞命。倘得相當施救。可無危險。

白閉氣。小兒皮膚白如臘紙。四肢鬆軟。頭向後翻而口張。既無呼吸。心亦不跳。雖偶有收縮動作。臍帶亦無脈搏。似此者。施術困難。最爲危險。

(急救法。)提小兒腿。使頭向下。足向上。作倒懸狀。以一指入喉間。去盡粘沫。此沫乃難產時。吸入喉頭。因將氣管上部堵塞。如爲青閉氣。以此法施之。小兒或能立刻呼吸。指入喉間時。動作宜輕。不可粗魯。以免傷及小兒口黏膜。有時可用吸管。將粘液吸出。但此事最好由醫師爲之。倘施上述手術後。仍不呼吸。宜置小兒於攝氏四十度之溫湯內。數分鐘。

然後再用冷水少許。潑於面部及胸口。數分鐘後。如仍無呼吸。宜用百分之九十之酒精。擦背部。再以乾絨布磨擦。此法效果甚佳。

人工呼吸。法將小兒平置於桌上。頭部宜低。足部用手按住。施術者。舉小兒兩臂過頭。使胸部張大空氣入肺。此時喉間如作微聲。卽空氣吸入之表徵。於是復使兩臂。回至胸部兩旁原處。同時施術者之兩手。須按於小兒胸部。壓出空氣。人工呼吸動作。每分鐘約行十六次至二十次。如心臟尚有微動。呼吸尚有微息。人工呼吸。不可間斷。蓋有時須一二小時。始能將小兒救活也。

以上種種之手術。最好由醫師爲之。如無醫師。或延醫而尙未到。始可由家人爲之。

臍帶之衛生

嬰孩墜地時。不必立將臍帶束住。可使小兒多得七八十公撮之血液。待至

五分至十分鐘時。始用兩個止血鉗。將臍帶夾住。然後在兩鉗之間。割斷之。

束臍帶之線。用四號絲線。或他種有力之線。不可太細。並須消毒。(平常在開水內。煮二十分鐘足矣。)束臍帶處。須離開臍穴六公分。(約裁尺二寸許。)不可太近。結扣宜簡單。但須極緊。不可稍鬆。結扣後。將餘下臍帶。用無毒剪刀剪去。臍帶頭之血。用棉花擦去。更將臍帶頭。用手指試擠一次。如見血出。須再結一扣。有時臍帶太肥。種種手續。宜加審慎。

臍帶之包裹。勿用藥粉。及其他一切消毒藥品。祇用百分之九十二之酒精。消毒包裹。最爲得法。其法創始於一千九百零四年。法國里昂之產科醫院。自此法實行後。凡從前常見之臍穴丹毒。臍穴紅腫。及微出膿水等症。從不發生矣。

法以脫脂棉花一塊。浸透含百分之九十二之酒精。覆於臍帶之上。外用無毒之綑帶裹好。接生者。臨去之前。須將嬰孩臍帶。再察看一過。蓋因酒精有收縮臍帶之力。結扣因之鬆脫。而血管尙未封閉也。在四十八小時內。不可開視。

二日後。臍帶乾化。而成黑色。其堅如木。從前用他法者。雖至六七日後。尙不能如此乾硬。須知在此乾硬如木之臍帶上。不論何種細菌。均不能發育。所有破傷風等危險。自可消滅也。

二日後。如嬰孩更衣及洗身。恐碰傷臍頭時。可將已乾之臍帶。齊根剪去。但剪刀須快而有力。否則不易剪落。留下之黑色臍帶根。在第八或第十日後。自能脫落。自是以後。可免用綑帶。而嬰兒亦可每日洗浴矣。

再嬰兒初生。臍帶尙未脫落。不可洗浴。祇可用棉花。或紗布。浸皂水擦洗全身。以不污損臍帶爲要。

眼睛之衛生

嬰兒初生。眼睛常染污物。有時遇惡性微菌。可致終生盲廢。爲父母者。豈可忽視。避免之法。既簡且善。小兒墜地後。立刻用百分之一硝酸銀水。(硝酸銀一分水百分)滴入兩眼內。各四五滴。愈早愈妙。

此事須二人爲之。法令小孩。平置床上或桌上。一人將眼皮撥開。一人將眼藥水滴入。該藥祇用一次。不可再用或多用。蓋恐眼受藥物刺激。而紅腫。雖無大患。亦宜避之也。

有用百五十分之一硝酸銀水者。其刺激性。固可稍減。然竟有因此而不生效力者。

再小兒擦身洗臉時。慎勿將他部污物。擦入眼內。

浴兒

小兒臍帶脫落後。每日可以洗浴一次。在未浴之先。需將一切衣巾等物。

預備齊全。不可臨時尋覓。致小兒着涼。若在冬天。室中溫度。不可在攝氏十八度以下。而浴盆尙須置於爐火之前。以免受寒。須知胎兒。在母體內。其溫度。常在三十七度八。至三十八度也。擦身手巾及衣服。宜置於火前烤熱。浴盆宜稍深。而不過大。浴水溫度爲三十七度。宜用浴表測量。用手試探溫度。最易有誤。手冷覺水熱。手熱覺水冷也。浴時先令小兒橫臥膝上。以海棉磨胰子少許。輕擦兒身一週。小兒皮膚極嫩。不可往返力擦。擦畢。宜立刻置於浴盆內。將胰子洗去。洗浴時間。不可過五分鐘。出浴後。立刻用烤熱之乾手巾擦乾。腿間頸間。尤應仔細拭乾。不可用新巾。以其既不吸水。且自工廠至於出賣。經過多次不潔手續也。

着衣前。敷爽身粉一次。身體拭乾。衣亦易穿。粉不宜用植物性者。如石松子。Lycopodium 澱粉。Starch 等。以其易成麵團。助長黴菌。當以礦質粉爲宜。如滑石。Talc 次稍蒼。Bismuth subnitrate 亞硝酸鉍。Zinc oxide 等。

如有頭垢。臍子不能去時。宜用凡士林油。Vaseline 塗於脂垢之上。稍待片刻。自能洗去矣。

洗浴時間。以早晨爲宜。若小兒夜不安眠。在睡前爲之亦可。但不宜飽食時洗浴也。

若小兒腹瀉。洗浴宜暫停。

嬰兒衣服

約六七種。『腹帶』『內衫』『外襖』『長袍』『便布』『裹褥』『便帽』

『腹帶』用絨布爲之。長五十公分。寬八公分。(約合裁衣尺。一尺半長。二寸半寬。)兩端有細繩二三。以便繫於嬰兒腰腹間。帶之兩端爲尖形。而於一端具一扁孔。帶之彼端。可由此穿過。再以細繩縛之。

『內衫』因切近嬰兒皮膚。宜用細布。袖長及腕。身長及臍。太長則爲便溺所污。衫口開於背後。不用鈕扣。務使略寬而摺疊於背。嬰兒漸長。仍其

使用。

『外襖』與內衫同樣。長短亦如之。惟較大。以便罩於外面。材料宜取厚暖。絨布或絨織之物爲之。襖口開於前後均可。

『便布』當以輕軟而易吸水之布爲之。大小約裁衣尺二尺半見方。

『裏褥』則以絨布兩層爲之。以便取暖。其大小約裁衣尺三尺見方。『裏褥』與『便布』之間。宜置一能吸水之毛巾布。

『便帽』用以覆蓋前後腦及兩耳。兩邊有帶。結於項下。出門時用之。

『長袍』罩於各衣之外。宜用華麗質料。總以美觀爲是。蓋大半出門時始着也。長袍之外。頸間置一華麗之涎圍。

嬰兒着衣。因四肢舞動。時有困難。出浴敷粉後。先繫腹帶。以暖該部。將內衫套入外襖之內。捲起袖子。然後納入兒手。再將袖子放下。

『裏褥』與『便布』。先使平鋪床上。或母膝上。『裏褥』在下。『便布』在上。

二者之間。置一毛巾布。以便吸收便污。然後令嬰兒臥置便布上。先以『便布』裹其身。如捲物然。惟露頭部及臂在外。『便布』上端。祇及腋下。除胸腹捲裹外。下體則以『便布』之兩邊。分裹兩腿。『便布』下端之餘布。疊置於兩腿間。再以毛巾布。在便布外。捲裹腹腿兩部。『裹褥』之結束。上端自腋下起。捲裹全身。自上至下。成一捲筒。下端餘布。疊置足前。而留一餘空。以便兒足活動也。

『便布』及『裹褥』之摺疊處。需用堅固保險扣針。以防脫落。衣服材料。當擇軟而易洗濯之布。我國習慣。小兒禦寒。襖褲均實棉花。無如棉花爲物，不易洗濯。亦不易乾。且便溺既多。不免污穢。遂生惡臭矣。再小兒之褲。均是開檔。冬令冷風。由檔以入腹部。此爲極宜保暖之處。反使着涼。不合衛生。余擇各國小兒之衣服。合於我國者。述其大概。爲母者。可因氣候之寒暖。及地方之習慣。而爲增減與改良也。

嬰兒漸長。可用短褲代裹襦。外襖之外。罩一背心。卽於其下端。置四鈕。以扣短褲。短褲之長及膝。足之保暖。用鞋襪。以易洗濯之布。或絨織爲之。

小兒體重與身高

足月小兒墜地時。平均體重。應爲二千瓦至二千五百瓦。3000 Grammes。3500 Grammes。體重不過二千五百瓦者。則爲弱兒。原因不外母病。如腎病。肺病。阿片毒。梅毒。及不足月等等。

嬰兒營養不良。或有疾症。自己既不知訴苦。他人又不能探問。及以常人目光。發現小兒發育不佳。而求醫。則已晚矣。故小兒康健與否。乳料合宜與否。可以體重之增減而知其大概。設體重不增。或增而不足。或露消瘦反常現象。需立刻究其原因。而早爲糾正

欲知體重。宜用嬰兒體秤。每二三日過秤一次。最少限度。亦當每星期一

次。將所增體重。以七平均之。即得每日增加之體重矣。

秤兒當有定時。以早晨空腹爲宜。先將小兒衣服過秤。記其重量。嬰兒洗浴後。易以所秤之衣服。然後將嬰兒和衣置於秤上。自該重量內。減去衣重。卽爲小兒體重矣。歐洲醫界。主張稱兒時。使之完全裸體。但此法不適行於我國。蓋深冬嚴寒。室煖設備不完。且小兒臥於秤上。手足亂舞。常越時許久。始得準確之重量。若裸體置之秤上。豈不受寒。

嬰兒初生之四日內。大致體重不增而反減。原因爲排泄胎糞小便。及哺乳量不足之故。不論兒體強弱。乳量多寡。其體重莫不低減。此爲當然之事。毋須過慮者也。減量總數。約自一百五十五至三百瓦。其減量程度。與嬰兒體重。有直接關係。體重愈大者。減量亦愈大。三千瓦之嬰兒。約減輕三百瓦。而五千瓦之嬰兒。約減五百瓦。難產之小兒。減量較低。蓋糞便在小兒未墜地時。已先排泄若干矣。凡非頭生兒。減量大都較低。蓋參

產之母。乳來較早。嬰兒吃乳較多也。

五日之後。體重逐漸增加。普通第十日或第十二日。嬰兒恢復初生時之體重。自此之後。小兒體重。按日增加。但增量因小兒之年紀而異。列表如左。

第一二月 每日增二十五瓦至三十瓦

第三四月 每日增二十五瓦至二十五瓦

第五六月 每日增十五瓦至二十五瓦

第七八月 每日增十五瓦至十五瓦

第九十月 每日增八瓦至十五瓦

第十一十二月 每日增八瓦

嬰兒初生。設體重為三千瓦。四月後則倍之。為六千瓦。週歲三倍之。為九千瓦。三週歲四倍之。為一萬二千瓦。五週歲五倍之。為一萬五千瓦。

但此爲平均重量。大半小兒。均超過此數。茲爲便於記憶計。列表如左。

四個月 體重六啓羅 (亦稱六公斤) (每啓羅爲千瓦)

八個月 體重八啓羅

一週歲 體重九啓羅

二週歲 體重十二啓羅

三週歲 體重十三啓羅

四週歲 體重十四啓羅

五週歲 體重十五啓羅

小兒身高。初生約爲五十公分。(一公分卽百分之一米突。)週歲爲七十公分。一年內共增二十公分。前六月。每月約增二公分。後六月。每月約增一公分。以上爲法國祁爾培氏之調查。下列之表。爲比國閣地哀氏之調查。

初生 身高五十公分

生後八日 身高五十二公分

四個月 身高六十二公分

八個月 身高六十六公分

週歲 身高七十公分

二週歲 身高八十公分

三週歲 身高八十六公分

五週歲 身高百公分

小兒之飲食。疾症。遺傳性。影響於體重身高者至巨。亦不可不留意也。

小兒臥處

小兒臥處。最好獨佔一室。若因經濟困難。而不可能時。亦需獨睡一床。嬰兒與成人睡於一處。常有危險。睡夢轉側。或將嬰兒壓於身下。有時一

手加於嬰兒口鼻。均能閉氣而致命。臥室宜南向。北向者冬令太冷。窗宜常開。卽嚴冬每日亦需開窗數次。以換空氣。將小兒抱至他室。待新空氣貫入。然後閉窗。再令小兒復入。夏日室溫。宜在二十度下。冬日室溫。宜在十八度。夏日門窗。須安置鐵紗。以防蠅蚊。

小床宜取簡單而易洗刷者。床之四周。具有欄杆。以免小兒跌下。欄杆之距離。不可太遠。恐小兒之頭。由此探出。而不能縮回。發生危險。尤以能搖動之床爲甚。床上不用帳子。因既害空氣。復受塵土。如夏日有蚊蠅時。帳子亦宜以極輕薄之紗爲之。床墊以鬃爲宜。褥單之上。置一橡皮布。再覆一毛巾布。以便吸收小兒便溺。

康健小兒。雖在嚴冬。不用暖水壺。因壺有時破裂。或壺塞脫落。小兒被熱水燙傷。尤以橡皮壺。爲最危險。冬季無煙筒之煤球爐。絕對不准移入室內。雖極短時間。亦有妨衛生也。

乳齒與久齒

齒分二種。嬰兒之齒。謂之乳齒。成人之齒。謂之久齒。

乳齒共二十枚。發生時期。先後不一。難定確期。左表不過普通常例耳。

六月至八月 中門齒四枚

八月至十二月 旁門齒四枚

十二月至十八月 前白齒四枚

十八月至二十四月 犬齒四枚

二十四月至三十月 後白齒四枚

同類之齒。或數齒同時發生。或先後不齊。相隔甚久。但常例同類之齒。

在下顎者較早出也。

大半人工哺乳之兒。出牙較晚。軟骨症。飲食不調。一切傳染熱症。均爲

乳齒遲現之原因。

久齒共三十二枚。小兒六歲。起始發生久齒。最初者。爲第一白齒。生於乳齒之背後。從此乳齒次第脫落。逐一代以久齒。但第三白齒（又名慧齒）有終身不出者。久齒發生時期。概況如左。

第一白齒（又名六歲齒） 六歲

中門齒 七歲

旁門齒 八歲

第一前白齒 九歲

第二前白齒 十歲

犬齒 十一歲

第二白齒（又名十二歲齒） 十二歲

第三白齒（又名慧齒）十七至二十五歲

久齒發生時。人體亦偶有不適現象。但不如乳齒發生時之甚耳。

出牙時期。(尤以乳齒爲甚。)小兒常有病狀。如發熱。腹瀉。牙肉紅腫。口黏膜破碎。夜不安眠。咳嗽。流涎。皮膚病等等。

歐美普通社會。有一錯誤。以爲出牙。卽諸病之根原。甚之不論何病。均歸咎出牙。雖醫生中。亦有此謬見者。考其究竟。哺人乳及良法人工哺乳之小兒。出牙時。毫無痛苦。不知不覺間。乳齒次第發現。其有病者。大半由於消化不良。食飲不調。或不宜等故。不過出牙時期。小兒抵抗力弱。易於生病耳。

其有上述諸病狀者。大都皆爲軟骨症。不良人工哺乳。食物不調。及出牙遲晚之徵象。治法須注意一切衛生。節調飲食。通大便。消化不良或腹瀉者。需減輕乳量。及哺乳次數。如病情較重。應暫停乳數小時至二十四小時。而代以應吃乳量之水。

至於牙肉。切勿用刀挑開。欲牙早出。而反爲害。此時小兒常咬自己手指

。可給以軟質玩物以代之。當擇清潔而易洗之物。且勿能破碎者。恐其吞食碎塊也。牙肉上。可塗以可台英糖汁少許。但此事及一切用藥。宜商諸醫師也。

自有牙後。每日用棉花溫開水勤拭。養成小兒牙齒衛生習慣。乳齒需小心保存。直至自己脫落。否則久齒有歪斜之虞。

母乳

(母乳之利益)不勝枚舉。滋養料之完備。成分之合宜。不若驢馬乳。脂肪不足。缺乏營養。又不若牛及山羊乳。蛋白太多。而不易消化。

驢馬牛乳。既不能直接哺兒。於是弊病叢生。如牛馬房之污穢。盛乳器之不潔。自取乳至於哺兒。須時甚久。雖在冬季。乳質亦可變性。予小兒以極大危險。母乳則不然。直接哺兒。既無微菌。乳質新鮮。溫度適宜。無太熱太冷之弊。獸乳須煮開消毒。始能哺兒。其中維他命(生活素)。及酵母(消化素)。都

半因熱而失効。軟骨症。其他發育不良症。消化不良症。均由於此。常有
人工哺乳之病兒。改哺人乳。康健立刻復原。且哺人乳之小兒。抵抗傳染
病力較強。死亡率亦低。故母乳不足。亦不應棄去。可於母乳外。加以他
乳。雖每次母乳祇有一匙。亦不爲少也。

產婦初來之乳。謂之初乳 Colostrum 性潤大便。可助嬰兒排洩胎糞 Meconium
。再嬰兒吸乳時。能增產婦子宮之收縮力。而使子宮易於復原。故爲母兒
雙方利益起見。生母當自哺其兒也。

(哺乳次數與時刻) 第一天嬰兒哺乳四五次。墜地五六小時後。卽付母懷開
乳。每四小時哺一次。按嬰兒年紀。列表如下。

第一二天 每四小時哺一次。早四時。八時。午時。下午四時。八時。

第三天至六星期 每二小時哺一次。早六時。八時。十時。午時。下午
二時。四時。六時。八時。十時。夜間二時。

六星期至三個月 每二小時半哺一次。早六時。八時半。十一時。下午一時半。四時。六時半。十時。夜間二時。

三個月至五個月 每三小時哺一次。早六時。九時。午時。下午三時。六時。十時。夜間二時。

五個月至十二個月 每三小時哺一次。早六時。九時。午時。下午三時。六時。十時。

據紐約泰代爾氏 [Weddell] 之經驗。嬰兒末次哺乳。設展晚一小時。而在十時。嬰兒夜間。易於安眠。

。以上之表。適用於普通康健之嬰兒。按生母乳量。及嬰兒特性。可稍事伸縮。然亦不可忘却以下之原則。

(甲) 每三小時哺乳一次。

(乙) 每日哺乳六七次。

(丙)早六時至晚十時。爲哺乳之時間

夜間不哺乳之嬰兒。發育亦甚完善。設嬰兒消化甚良。而體重不增或不足時。夜間之乳不可免去。

產婦乳來。由少而逐漸增多。按上表哺兒。不致有過量之弊。但因特別原因。嬰兒墜地。卽雇乳媪者。其哺乳次數與時刻。當照牛乳哺兒表。蓋乳媪之乳量。早已充足。初生嬰兒之胃。容量不過三十公撮。設使嬰兒就哺太勤。恐有過量之弊。惟按時須飲以開過之水少許耳。

初生嬰兒。先數日內。不用許多食料。故產婦分泌之乳量。亦不多。爲母者。切勿過慮哺量之不足。而給嬰兒以其他食物。蓋設真有此種須要。產婦乳量。天然必增加也。

(哺乳分量)初生嬰兒所哺之乳。都無定量。視母之初產與多產而爲區別。初產之母。乳來較遲。前數日。每次哺乳量。不過五瓦至十五。多產之母

。來乳較速。前數日。每次乳量。已可得四十五。至於應哺乳量。比京不魯塞爾乳兒院。有一普通簡易之法如下。

前三個月內小兒 每日應食體重百分十六之乳

後三個月內小兒 每日應食體重百分十四之乳

後半年內小兒 每日應食體重百分十二之乳

先求得一日應食乳量。再將每日哺乳次數平均之。即得每次應哺之乳量矣。

(哺乳方法) 哺乳不論次數之多少。須按準確鐘點。小兒睡時。如哺時已屆。可喚醒令其就哺。如時間未至。雖小兒啼哭。亦不宜將哺時提前。有時小兒因口渴而求乳(夏日常見)。可先給糖水少許。以待哺時。

哺乳時間不可太久。平均每次哺乳時間。自十分鐘至十五分鐘。初生嬰兒。每乳哺五分鐘。兩乳共哺十分鐘。四五星期後。乳汁增加。分量有定。

最好祇哺一乳。令乳汁完全吸盡。不使積滯。下次再吸他乳。往來更換。蓋乳不吸盡。餘乳變性。能害消化。且日久能使乳質與乳量減少也。以上所述。乃指母乳充足者而言。設乳量不足。每次可哺兩乳。哺乳時間。亦可稍事延長。總之以上所言。皆普通規則。不乏例外。最妙莫如哺乳前後。將嬰兒過秤。乳後所增重量。即所哺之乳量。於此可知乳量是否適合前法所載之數矣。（參觀北京不魯塞爾乳兒院乳量法）

設嬰兒每日體重增加不足。（參觀體重表。）而消化力則甚良。可稍增加乳量。若食後嘔吐。或腹瀉。或糞色不正。（如綠色等。）須將乳量。及哺乳次數減少。病情重時。完全停乳。數小時至二十四小時。而代以應哺乳量之水。如小兒不肯飲時。可加糖少許。

病母之乳

在哺嬰期內。產母得病。哺乳一事。影響兒體及本身。至為重要。處置之

法。因病而異。約略言之。

病分三種。一爲絕對不能哺乳者。一爲非絕對不能哺乳者。一爲絕對須哺乳者。

絕對不能哺乳者。爲長時間之重病也。如肺癆與傷寒。

『肺癆』之痰中有菌者。及有寒熱者。絕對不能哺乳。雖初起之肺癆。亦宜禁止。使母能休養。而免嬰兒傳染。

『傷寒』(即腸熱症。)須立刻停止哺乳。

白喉。麻疹。猩紅熱等等。在防衛範圍內。非絕對不能哺乳。

『白喉』嬰兒有時尚可哺乳母之乳。但該兒需先注射避白喉之馬血清。

『麻疹』。『猩紅熱』等病。亦可哺乳。但需小心謹慎。除哺乳時。嬰兒不許接近病母。

『傷風』。『喉炎』。『流行性感冒』。『腹瀉』。常例均可哺乳。

病母哺兒時。先將乳頭。用水洗淨。再用酒精拭過。口鼻戴套。或用手巾包起。以防咳嗽打嚏。手及指甲。用皂水細心洗刷。胸前圍一清潔大巾。置小兒其上。使之就哺。『白喉』『麻疹』『猩紅熱』三症。尤宜特別留神。絕對需自己哺乳之病。卽爲梅毒。

有梅毒之母。嬰兒在實際上。都有梅毒。其母須自己哺乳。不許雇乳媪。恐乳媪被乳兒傳染也。有梅毒之嬰兒。體質必弱。若哺以牛乳。死亡率必愈高。故其母須絕對自哺其兒。設懷孕不及七月。孕婦已染得梅毒。其小兒大都已種有毒根。若嬰兒墜地時。已有梅毒現象。其母必須自己哺乳。但嬰兒墜地時。倘尙無病狀表現。此際卽發生一困難問題矣。蓋恐小兒萬一無病。而被其母傳染也。爲謹慎起見。宜將母乳擠出。煮開。裝於煮過之乳瓶內哺之。經四五月後。若嬰兒梅毒發現。可直接哺以母乳。否則仍哺以煮過之母乳。然仍不許雇用乳媪。

設母染梅毒時。在懷孕七月之後。嬰兒大都尙無梅毒。不可自己直接哺兒。但亦不宜雇乳媪。以防萬一。若欲哺以母乳。必先煮過。若用乳媪之乳。僅須擠於煮過之瓶內哺之。不必定須將乳煮開矣。

在實際上。有梅毒之小兒。其母大抵必有梅毒。所以自己哺乳。並不冒險。雖其母無梅毒病狀。然亦不能因哺兒而被傳染也。但醫學上。常有例外之事發生。曾有多數專家報告。母有受自己嬰兒傳染者。故遇有嬰兒有顯明之梅毒。而其母並無病狀。且檢驗母血。伐色門氏反應爲負號。

Wassermann's reaction negative 者。爲謹慎起見。不宜直接哺乳。宜將母乳盛於消毒之瓶內哺之。

生母與乳媪

嬰兒無上食品。卽是人乳。故無論爲生母或乳媪。倘其乳質上。並無變態。在嬰兒方面。初無區別。然在道德。精神。衛生上。不無歧異。

凡在文明民族。乳媪職業。逐漸減少。將來必能絕跡。蓋文明國家。勞資調節。人人可以自給。豈肯棄自己之骨肉。易有限之金錢。既傷道德。又不近人情。故此種職業愈多之民族。可決其必爲惡政之國家。

嬰兒初生。第一需要。卽爲哺乳。故彼視爲第一親愛者。卽哺彼之人。嘻笑懷抱。發生一種天性上純正之愛情。使精神上。得無窮快樂。若將小兒付之乳媪。其生母旣放棄其精神上之安慰。且以金錢易人之乳。使他人之小兒失養。或因之致死。於良心亦不能安。故法國一千八百七十四年。有小兒哺人乳不及七月者。不准其母爲乳媪之法律。用意亦良深也。

乳媪之病。常因私人利益起見。秘而不宣。非經醫生詳細檢驗。每每爲其所欺。此一點上。小兒已無完全保障。再小兒之清潔。寒暖。飲食。各種衛生事宜。付之無知無識之乳媪。亦有虧慈母之道也。

混合哺乳

混合哺乳者。以母乳與獸乳。(普通用牛乳。)參合哺兒也。此法效果甚佳。幾與母乳相掙。此種哺法。施於母乳不足之嬰兒。完全人工哺乳之小兒。死亡率極高。故母乳不論寡至如何程度。可以利用此混合法。而補救之。此法分『補助法』。及『間哺法』。

『補助法』乃令嬰兒於每次哺母乳後。再給以牛乳若干。以補不足。牛乳之分量。一視母乳多寡及小兒年歲而定。譬如四個月底之小兒。身重約六千瓦。每日應哺乳量爲八百四十五瓦。(即身重百分之十四。見哺乳分量表。(而第五月內之小兒。每日應哺乳六次。每次應哺一百四十五瓦。(或一百四十公撮。因對於乳汁。瓦與公撮。實際上無甚區別。)設母乳每次祇得百瓦。其餘之四十公撮。當代以牛乳。但牛乳較人乳爲難消化。須酌爲減少。設母乳不足。相差甚鉅。每次祇得四十五瓦。牛乳之量。愈應減少。不應再哺百公撮。應用牛乳量。當參觀牛乳哺兒表。第五月內。每次應哺一

百公撮。若母乳得四十五。再給六十至八十公撮牛乳足矣。但小兒應哺乳量。決不能用數學式之方法定之。當依小兒體重。消化力。及發育情形而定。以上所述。乃一種試探方法也。

補助法之優點。在以人乳助牛乳之消化。其缺點爲每次哺母乳前後。須將嬰兒稱過。以求母乳分量。手續不免較繁。且牛乳增減。須隨母乳多寡而定。稍一不慎。卽有過量之危險。故甯使牛乳不足。不可多哺也。

『間哺法』。卽母乳與牛乳。相間而哺。例如每日哺母乳牛乳各三次也。牛乳分量。當按牛乳哺兒表而定。此法較簡。不易有過量之弊。但母乳被吸次數既少。乳量益當逐漸減少。再牛乳之內。若無人乳。消化不易。此爲美中之不足耳。

乳媪之選擇

嬰兒因牛乳消化不良。而母乳缺乏。及有其他原因。不能哺乳時。勢必雇

乳媪以哺之。然選擇乳媪之事甚難。責任亦重。其應注意之處。厥有兩端。卽嬰兒與乳媪。雙方有無疾病。及乳質與乳量之良否是也。

我國入民。衛生知識幼稚。每遇疾病。既不知預防。復不知醫治。卽以梅毒一病論。由商埠大城而推至鎮村。患此者有增無已。故乳媪之檢驗。決不可少。同時嬰兒之有梅毒者。亦須嚴防其傳染及於乳媪也。

檢驗乳媪。須醫師爲之。先驗乳媪自己之小兒。（注意借用他人之小兒。）有無梅毒病狀。至於乳媪本人。除檢視各部。及口問一切外。必須用伐色門氏檢驗法。以驗其血。如其反應爲正性 Positive。不論如何。不可雇用。餘如肺癆。麻瘋。碎粒炎。淋病。精神病。疥瘡皮膚病。乳癬等等。均在攢斥之列。檢驗乳質與乳量。需先查乳房。乳量之多少。不在乳房之大小。乳房大者。有時乳量反少。不過乳內脂肪較豐耳。乳房宜飽滿。表面多現靜脈。乳量不足之乳媪。來檢驗時。兩乳發硬。蓋久不哺兒。以待檢查。

極宜注意也。每天分泌之乳量。至少須有一千二百瓦。1200 Grammes。至乳質之檢驗。須於一定時間。分三次取之。即晨，午，哺，三時。此三時哺乳前後。由兩乳房。各取五瓦。共六十五。混合而化驗之。若因瘡癤。或其他原因。乳內含有膿球。其乳決不可用。

乳媼年齡。當在二十與三十之間。及曾經育兒一次以上者爲宜。不必擇同時生產之乳媼。蓋生產之初。乳量與乳質。不能一定。過一二月後。乳量乳質。方能固定。且設爲有梅毒者。其小兒。屆時或已發現病狀也。如嬰兒方面。有遺傳性梅毒者。決不可僱用乳媼。必令其生母自行哺乳。以免發生道德及法律上之問題。

牛乳育兒法

哺兒以母乳爲最佳。母乳不足。可在母乳外。加哺牛乳。第一要義。即母有乳一滴。卽以一滴哺兒。不足始益以牛乳。蓋有時一二月後。母乳逐漸

增加。足以哺兒也。須知人工哺兒。小兒死亡率極高。且有時人工哺乳。小兒甚肥。但一遇疾病。其抵抗力。尚不如人乳哺育之小兒。現在社會上。一般爲人母者。平日缺乏育兒知識。受報紙上廣告影響。以牛乳及牛乳粉哺兒。其結果。小兒卽不因疾病而死。其發育亦不完全。此篇議論範圍。是如何以牛乳哺兒。而得母乳之效果。

(牛乳應加水量)。牛乳愈新鮮愈好。(脫脂乳。及攪加雜質及水者。決不可用。)牛乳內含蛋白質脂肪質。較人乳爲多。不易消化。牛乳內加水目的。無非欲使牛乳成分。近於人乳。而便於消化故耳。但乳內應加水量。其多寡視小兒之年紀而異。普通規例如下。

第一星期內

牛乳內須加水一半

第一月內(初生後第一星期除外)

牛乳內須加水一半或三分之一

第二三月內

牛乳內須加水三分之一或四分之一

第四五月內

牛乳內須加水四分之一或吃純牛乳

牛乳加水後。蛋白質固少。而易消化。然同時脂肪質。則又變成太少。而不足營養。故加於牛乳之水內。須含十分之一之糖。(即十五水內。應加一五白糖。) 蔗糖與脂肪在燃力上。性質相近也。

第四五月之小兒。消化力漸強。大都可哺以純牛乳矣。

(牛乳之消毒)。最簡單之法。即將牛乳直接煮開。但牛乳將開之時。先高起白沫泡。白沫內之微菌。仍有不死者。須用匙將白沫泡與乳調勻。始無危險。隨調隨煮。不使白沫高起。以煮開後。再煮五分鐘爲度。然後分裝已消毒之乳瓶內。(乳瓶須在開水內煮過)。嚴密封固。藏置陰涼之處。夏日須置冰箱內。二十四小時後之宿乳。不可再用以哺兒。此消毒法之缺點。即在更換貯乳器具時。易於染汙。

更有一較良之法。即將每次哺兒之乳量。裝入乳瓶內。共六七瓶。置鍋內

隔水煮開。然後再煮二十分鐘。立刻將瓶取出。瓶口有特製之象皮塞。乳瓶自能封固嚴密。外物不能侵入。如在夏日。牛乳瓶須置於冰箱內。臨用時。置瓶於熱水內。使之稍溫。即可用矣。哺餘之乳。不可再用。每日所用之乳。須在二十四小時內用完。不可留待明日之用。

牛乳由牛乳房送來後。需立刻預備消毒。蓋牛乳自擠出後十小時。微菌即逐漸增加。(尤以夏日爲甚)。而發生毒質。該毒質。熱度不能滅之。且已死之微菌。亦不宜於嬰兒。故牛乳擠出後。須立刻送至用戶。用戶立刻將牛乳消毒。否則嬰兒易得胃腸病。有時或生危險。

牛乳直接煮開。須加水十分之一。以補其被蒸發之水分。否則牛乳太濃。更不易消化。

凡煮牛乳。直接煮開者。不宜過五分鐘。隔水煮開者。不宜過二十分鐘。設直接煮開過十分鐘。隔水煮開過三十分鐘。牛乳內之維他命。即生活

素)。全被煮死。小兒食之。日久易起軟骨症。及其他發育不全症象。若合法消毒。尙能保全一部之生活素。不致妨礙小兒發育。

牛乳消毒。爲必要之事。決不許生食。否則險病叢生。其害遠甚於消毒過度。此不可不知者也。

(牛乳瓶之選擇)。小口而長頸之瓶。極不適用。玻璃須特製而厚。經冷熱不破者。瓶上標明二百公撮容量以上。瓶塞須用橡皮爲之。四面有小孔。當牛乳煮開時。瓶中空氣。爲水汽由橡皮塞之孔中逐出。待牛乳冷時。瓶內氣壓減小。外面空氣。壓力較高。橡皮塞被壓入瓶口。而瓶因之固封。煮牛乳之鍋內。有瓶架一座。能容乳瓶九個。除六七瓶用貯牛乳外。餘二三個內。貯以糖水。同時消毒。以備不時之需。鍋內之水。應較牛乳稍高。但不可使入瓶口。

乳瓶用過後。須立刻洗淨。明日裝新乳前。最好將瓶子煮過。

(哺乳次數與時刻)。產後第一天。小兒除飲少許糖水外。不必食乳。

第二天早晚兩次。

第三天三次。(早七時。下午二時。晚十時)

第四天四次。(早七時。午時。五時。十時)

第五天五次。(早七時。早十時半。下午三時。六時半。十時)

第六天六次。(每三小時食一次)

第七天七次。(白天六次。每三小時一次。夜間一次)

以後每日。均照此時刻哺乳。即早七時。十時。下午一時。四時。七時。十時。再加夜間一次。(即次早二三時也)

夜間不哺乳之小兒。發育亦甚完好。設小兒體重增加不足。而消化甚好。則夜間之乳。不宜免去。但四月後。小兒大半夜間不哺乳矣。

小兒哺乳。須按準確鐘點。小兒睡時。如哺時已屆。須喚醒令其就哺。如

牛乳哺育兒自初生至週歲一覽表

二十四小時乳量	每次乳量	哺乳相 隔時間	每日常乳之數		小兒底平均身重	年 歲
			夜	日		
○	○	○	○	○	瓦千三	第一 天
半一水含內撮公百一	撮公十五	時小二十	二	次二		第二 天
半一水含內撮公十五百一	撮公十五	時小八	三	次三		第三 天
半一水含內撮公百二	撮公十五	時小六	四	次四		第四 天
半一水含內撮公十五百二	撮公十五	時小五	五	次五		第五 天
半一水含內撮公百三	撮公十五	時小三	六	次六		第六 天
半一水含內撮公十五百三	撮公十五	時小三	七	次一或次六		第七 天
一之分三水含內撮公十六百五	撮公十八	時小三	七	次一或次六	瓦百八千三	第一 月內
一之分四水含內撮公百七	撮公百一	時小三	七	次一或次六	瓦百五千四	第二 月內
一之分四水含內撮公十四百八	撮公十二百一	時小三	七	次一或次六	瓦百一千五	第三 月內
水無撮公百七	撮公百一	時小三	七	次一或次六	瓦百六千五	第四 月內
水無撮公百七	撮公百一	時小三	七	次一或次六	瓦百一千六	第五 月內
水無撮公百七	撮公百一	時小三	七	次一或次六	瓦百六千六	第六 月內
水無撮公十五百七	撮公百一次五撮公五廿百一次二	時小三	七	次一或次六	瓦百一千七	第七 月內
水無撮公五十七百七	撮公百一次四撮公五廿百一次三	時小三	七	次一或次六	瓦百六千七	第八 月內
水無撮公五十七百八	撮公五廿百一次七	時小三	七	次一或次六	瓦百一千八	第九 月內
水無撮公五十二百九	撮公五廿百一次五撮公十五百一次二	時小三	七	次一或次六	瓦百四千八	第十 月內
水無撮公十五百九	撮公五廿百一次四撮公十五百一次三	時小三	七	次一或次六	瓦百七千八	第十一 月內
水無撮公十五零千一	撮公十五百一次七	時小三	七	次一或次六	瓦千九	第二十 月內

時間未至。雖小兒啼哭。亦不宜將哺時提前。有時可先飲以少許糖水。以待時至。

(哺乳分量。)乳量隨小兒年時增長。若欲得一極準確之表。實非易事。應視小兒消化力。及發育而定。惟一上策。即為試探法。初則甯使不足。須給最小分量。視其不足而酌增之。蓋牛乳哺兒。第一危險。即過量是也。以下之表。錄自法國里昂醫科大學論文。略加修改。可作普通之指導。

照以上之表哺兒。如見其消化完全。並無綠糞。及他種腸胃病現狀。而體重增加不足時。可以將乳量隨時酌加。反是。如見其消化不良。則須減其乳量。盛暑時。亦宜酌減。須知小兒各有特性。若必用一表而概其餘。乃一危險之事也。

比京不魯塞爾乳兒院。小兒應用乳量。(人乳或牛乳)。有一普通簡易之法如下。

前三個月內。小兒每日應食。體重百分十六之乳。

後三個月內。小兒每日應食。體重百分十四之乳。

後半年內。小兒每日應食。體重百分十二之乳。

上表簡易。而便於記憶。如所用爲人乳。依法哺兒。決無危險。若爲牛乳。余尙嫌其分量稍大。恐不適用於一切小兒。余登載此表。亦不過作參考資料耳。總之應食牛乳量。須照小兒消化力。及發育而定。多食則生危險。

。少食亦非善法也。

各種乳品

『煉乳』(Condensed Milk)者。以熱力蒸發牛乳內之水分。而成濃汁之乳也。封於白鐵罐內。種類不一。其以純牛乳(未脫脂者)爲原料。且蒸練熱度。不過八十度者。尙可用爲嬰兒暫時食品。因經過八十度之熱力。『生活素』尙得保存一部分。然歷十二個月後。並此亦消滅無存矣。故用戶宜擇其新製成者。

『煉乳』用時。須和以水。但所含各種營養成分。與人乳相差甚遠。無法使之類似。水少則牛乳太濃。不易消化。水多則脂質太少。不足營養。故煉乳祇能爲暫時之食品。如遇旅行。或夏日盛暑。及疫症盛行。鮮牛乳不易貯藏之時。則偶可一用。如恃爲常用用品。則嬰兒必發生軟骨 Rickets。敗血 Scavy。及消化不良等症。

有糖『煉乳』。因糖質太多。小兒易生懨惡。不肯受哺。其無糖者。又必須經過高熱度之蒸練。『生活素』均不能存在。不宜作嬰兒食品。

『牛乳粉』Dried Milk。傾鮮牛乳一簿層。於燒熱之金屬物上。其乳立成乾粉。過濾後。封藏罐內。生活素尙存一部分。從經驗上言之。嬰兒用牛乳粉者。發育不良各症。較用『煉乳』者爲少。因其易於儲藏。夏時可用以代鮮牛乳。小兒不能消化鮮牛乳。或胃腸病後消化不良者。亦可用之。蓋其較鮮牛乳爲易消化也。但專用乳粉。嬰兒亦可發生敗血及腸胃等症也。普通牛乳粉牌號。爲Glaxo, Sinaqua, Dryco, Sanso "Cow & Gate"等等。

『人造人乳』Humanised Milk。此乳製法。乃用離心器。使牛乳內之蛋白質減半。而不減其脂肪質及糖質。該乳消毒方法。與平常牛乳消毒法同。但其功效。亦無特別優長之處。

『脫脂酸乳』Buttermilk。牛乳內脂肪質過多。能使小兒消化不良。『脫脂

『酸乳』者。牛乳經一種發酵後。減輕其脂質。蛋白質亦經變化。而易於消化。小兒之不能消化各種牛乳者。及有腸炎病者。可以用之。但祇可連用數星期。太久則因滋養不足。而發生發育不良之症也。

『酸乳』 Kephyr。乃牛乳經過一種發酵。使乳內之蛋白質。變化而易於消化。此乳因發酵時候長短。而分爲三種。『第一號酸乳』 No 1 Kephyr。經二十四小時之發酵。性潤大便。『第二號酸乳』 No 2 Kephyr。經四十八小時之發酵而成。『第三號酸乳』 No 3 Kephyr。經二三天之發酵而成。其性稍具閉便。各種酸乳。均易於消化。而有止吐性。

『蛋白乳』 Albumin Milk。牛乳經一種發酵。及器械手續。使糖質及脂肪質減少。蛋白質亦經變化。而易於消化。此乃一種消化不良暫時食品。性具閉便。用時需按嬰兒年紀。及病情。而酌定加水與否也。

除上述乳品外。市上出售各種專利粉食品 Proprietary foods。有用牛乳粉

及穀類製成者。有純用穀類粉食製成者。此類粉食。切勿誤認爲即是上述之牛乳粉 *Dried Milk*。其名稱不一。廣告宣傳。稱爲無上代乳品。無知父母。設完全用以哺初生嬰兒。即使不發生軟骨。及其他發育不良症。亦必患胃腸炎。或因之傷命。蓋此種食品。或缺少蛋白質。或缺少脂肪質。或含澱粉 *Starch*。凡未及七月之小兒。均不能消化澱粉。有時至週歲後。始能消化之。須知現在市上。出售之所謂代乳品。尙無一種。能爲入乳及鮮牛乳。作長時間之替代品也。其中有能用於哺兒者。亦不過在種種情形之下。作暫時之食品耳。如牛乳粉與穀類所製之 *Allenbury Food No. 1 & No. 2; Horlick's Malted Milk*。其中穀類所含之澱粉質。已經化學作用。變成能溶解之糖質 *Soluble Carbohydrate* 矣。此粉既經過變化。其澱粉已不存在。故可暫用於不能消化鮮牛乳及有胃腸病之小兒。

專利粉食品中。有以牛乳粉。與未經完全變化之澱粉製成者。如 *Nestlé's*

Food; Carrick's Soluble Food 等。七月後之小兒。始可用之。但每日亦不宜過
二次。

其完全以穀類粉食製成者。如 Mellin's Food (Barley and wheat) 等。所含之澱粉
質。均已完全變成能溶解之糖質。故能容易消化。但此食品內。並無牛乳
粉。故祇可作人乳或牛乳之補助品耳。其餘各種穀類粉食。如 Imperial Gramin;
Ridge's Food; Neave's Food; Robinson's Patent Barley; Robinson's Groats; Wheat-Flour 等
。其主要成分。均為未經變化之澱粉。不宜用於不足十月之小兒。蓋有時
週歲以後之小兒。始克消化之也。

『結論』。各種乳品。不勝枚舉。擇其較有用者。列之如右。然其中有多種
。在我國商埠大城中。尚無出售者。故祇述其名稱與效用而已。至其功效
。則互有優劣。不能遽下斷語。判其何者為宜。何者為否。蓋嬰兒體質。
各有不同。雖對於同一嬰兒。認某種乳品為相宜。然亦有宜於一時。而不

宜於他時者。再家庭狀況。父母職業。環境。氣候。均有密切關係。總之。不得已而用人工哺乳。苟其地能得鮮潔牛乳。仍以用鮮牛乳爲上。若在盛夏之日。牛乳不易儲藏。或因環境關係。無法使之清潔。則當用牛乳粉爲宜。若按正當方法。施以人工哺乳。而小兒消化仍是不良者。當設法哺以人乳。蓋人乳者。嬰兒之救星也。

斷乳

斷乳者。乃小兒謝却食人乳之謂也。哺牛乳之小兒。無所謂之斷乳。蓋已斷乳之小兒。食品中仍有牛乳也。小兒至若干時期後。所以必須斷乳者。有兩原因。一爲事實上不能不斷。嬰兒漸長。食量漸增。須極多量之乳汁。始足供其營養。而胃之容量有限。故不得不易以他種食物。一爲乳汁中含少量鐵質。故凡哺乳過久之小兒。皮色蒼白。現貧血徵象。因此二事。故必須及時斷乳。但斷乳須由漸而入。不可求速。太速則易生疾病。有時

竟遇危險。

小兒何時可以斷乳。須視其體質。及營養足否而定。不能確立時期。如乳質不佳。小兒膚色蒼白。皮肉鬆軟。體重不增。宜早斷乳。若肉緊膚紅。重量增加如常。繼續哺乳。亦無妨礙。若在盛夏。斷乳宜稍展期。蓋夏令小兒易得腸胃病。若陡然更換食品。每致消化不良之事。

普通兒童。其斷乳時間。早則在六閱月後。遲則在一週歲間。我國小兒。普通斷乳時間。在一歲半至二歲之間。一歲以內之小兒。往往健壯活潑。但仍繼續哺乳。反因營養不足。以至血素缺乏。體重不增。膚色蒼白。及至斷乳之時。又不知應食何物。除粥飯麵食之外。魚肉雜進。既無專一食品。不過分成人之食物。以哺之。又不知應用分量。專持爲母者。或乳媪之試探經驗。於是疾病遂叢生矣。我國醫學幼稚。指導無方。小兒死亡率率之高。自在意中。良可慨也。

野蠻人種中。小兒斷乳。大率甚晚。黑人三歲。尙不斷乳。究其原因。實由於不知斷乳方法。如欲早斷。小兒胃腸工作。尙不完全。不知應食何物。其害更烈。故由經驗之教訓。不敢早斷。其實斷乳時期。普通應在一歲左右。否則時有貧血及發育不良現象。然斷乳方法。亦極須注意。小兒之發育及生命繫焉。

『斷乳實行法』。比京不魯塞爾 *Bruxelle* 乳兒院之斷乳法。簡單易行。效果甚佳。述之如下。

設有七個月之小兒。每日哺人乳六次。第八個月之初旬。每日可給一百五十公撮鮮牛乳一次。加水二十五公撮。人乳則減去一次。即人乳五次。牛乳一次也。

數日後。牛乳內加粉食一茶匙。如大米粉等（即牛乳糊）。製法用冷水少許。將粉食調開。不使成塊。再加應食之牛乳。在文火上。隨調隨煮。不令

鍋底之粉乳煑焦。約十分至十五分鐘後。加糖與鹽各少許。即可用矣。但粉食中已含糖者。不必加糖矣。

半月後。再多給牛乳一次。以代人乳。即人乳四次。牛乳兩次也。

第十月內。哺人乳三次。牛乳三次。每次牛乳內加一茶匙粉食。製法仍如前述。

再半月後。每三天一次。可給極薄之山藥豆泥。及菜泥。加乳油及食鹽少許。再食牛乳五十瓦至七十五瓦。以代牛乳一次。

每隔二三日。於食物之外。給鮮果汁一次。(即新鮮果子。如橘子。橙子。桃子。葡萄等榨出之汁。)每次二三茶匙。鮮果應選其熟而不酸者。小兒大便乾燥。可每日給果汁一次。食時不宜在哺乳時間。應在兩乳餐之間也。

第十二月內。小兒哺乳五次。人乳二次。牛乳三次。牛乳每次二百瓦內。

加粉食一湯匙。(即二十五瓦)。在此時間。可給素菜湯。及山藥豆泥。每星期一二次。或每日一次亦可。以代牛乳也。

第十五月內。小兒完全不哺人乳。其食品。早八時爲塗乳油或糖漿之麵包片 *Tartines*。及牛乳百五十五瓦。或牛乳糊。(即二百瓦牛乳。及一湯匙粉食)。午時則用雜菜湯。牛乳糊。山藥豆泥。麵條。小麥粉粒。 *Semolina*。鷄蛋黃。肉汁。牛乳粥。蒸熟水果。菜泥。乳油。水果。餅乾等品。輪流更換。渴則飲白開水。下午四時及六時。各進牛乳二百瓦至二百五十五瓦。及粉食一湯匙。

以上各品。按法進食。直至三歲終。食物須逐漸增加。然亦不可過量。須知斷乳者。乃以各種食品代乳也。非增加食量也。二歲後。可食魚肉。而減少牛乳。

至三歲終。晚間六時一餐。須極輕簡。惟牛乳一杯。餅乾一塊而已。有多

數小孩。下午祇食一次。約在五時左右。惟其量較二餐者。稍多。若將四六兩時之餐。併成一餐故也。

第六歲內。下午六時之第四餐。仍可加入。作爲是日最後之一餐。小兒按以上時間進食。其利益在小兒睡時。胃可休息也。

哺牛乳之小兒。無所謂斷乳。僅於牛乳內。加粉食而已。各種斷乳法。與哺人乳之小兒相同。惟哺牛乳之小兒。消化粉食較難。故加粉食時。尤宜留神。或須減少粉食分量。或須展期。有時小兒週歲後。始能消化粉食也。

各種粉食

斷乳時主要食品。爲米麥等粉。分作三類。列表如左。

澱粉類

米粉 (Ground Rice)

馬朗達粉 (Arrow root)

西米 (Sago)

馬鈴薯粉 (俗名山芋豆) (Potato)

麥粉 (Wheat)

大麥粉 (Barley)

穀粉類

燕麥粉 (Oatmeal)

玉米粉 (玉蜀黍) (Maize)

小麥粉 (春麥) (Rye)

紅豌豆 (Lentil)

芸豆 (Kidney bean)

豌豆 (Peas)

蠶豆 (Broad bean)

豆粉類

育嬰常識

第一類之粉。幾完全是澱粉質。含蛋白質極少。第二類之粉。富於澱粉質。及蛋白質。第三類之粉。富於澱粉質。蛋白質及鹽類。第一二類之粉。宜用於斷乳之初。第三類之粉。較不易消化。小兒一歲以後。始能用之。玉米粉。燕麥粉。略具潤便性。米粉。略具塞便性。大麥粉最易消化。燕麥粉及大麥粉。富於鐵質。有貧血症者。宜用之。

以上澱。穀。豆。三類粉食。獨用亦可。混合用之亦可。如市上出售之專利粉食即是也。其營養功效。大約每二十五瓦(即一湯匙)。等於牛乳一百公撮 100c.c.。每五瓦(即一茶匙)。等於牛乳二十五公撮。

斷乳時及斷乳後。爲阿母者。每苦不知小兒應食物量。以下之表。取材於祿建氏 Dr. Robert 消化及營養一書。詳述各種食物營養功用。與牛乳之比較。可作普通食物滋養之指導。但該食物消化之易難。亦不可忘却也。

粉乳以外之食物

『蔬菜』(紅白蘿蔔。菠菜。蒜。山藥豆。以及各種菜蔬)所含滋養料。幾等於零。然富於『生活素』。且有含鐵質者。時食新鮮蔬菜。可免敗血等症。故爲小兒週歲後之必須品。但祇用蔬菜之泥。(蔬菜煮爛打勻成泥)。以便易於消化。

『水果』。各種水果。均缺乏滋養料。然富於『生活素』。而尙有含鐵質者。小兒第二歲內。宜常用之。如鮮水果。果子漿。蒸熟水果等等。但未及一歲之小兒。祇能用鮮果子汁。(橘。橙。桃。葡萄。等等)。可避免敗血等症。如大便燥結。尤宜用之。

『肉食』。二十個月之小孩。始可用之。起初每星期約一二次。每日不宜過一兩。一週歲前之小兒。祇可用肉汁。爲避免寄生蟲起見。宜用羊肉。取新鮮而已經檢驗者爲佳。六個月之嬰兒。如有貧血現象。亦可用之。以每

星期一二次爲度。每天汁量。不可過一兩。

『魚』之用法。一如肉類。大都在二週歲時。可以用之。宜擇刺少之魚。以便盡去其刺也。爲防過量計。肉魚不宜同日並用。

『蝦與海蝦』。二三歲之間。始可用之。至於『淡菜』『鱈』『蚌貝』等。極難消化。非小兒食品。

『麵包』。滋養而易消化。小兒具數牙後。即可試食。每餐用一小片。以烤過或陳者爲佳。使其乾食。不許浸入湯內。蓋咀嚼可助消化也。

『雞蛋』。亦爲小兒之食品。但宜去蛋白。祇用蛋黃。蛋白不甚滋養。且易害消化。蛋黃則含磷質。鐵質。脂肪質。生活素。爲極有用之食品，但週歲後。始可用之。蓋脂質太富。難於消化也。起初用時。極宜留心。每次用一黃四分之一。調於乳糊內。每日不宜過一茶匙。每星期二三次。有時小兒。具有一種特性。非至二三歲後。不能消化蛋黃。

	瓦 Grammes
牛肉.....	48.5
羊肉.....	54.2
瘦牛肉.....	66.9
馬鈴薯(山芋豆).....	69.2
小牛肉.....	74.9
蠔(Oyster).....	80.9
梭魚(Pike).....	80.9
葡萄.....	92.2
人乳.....	99.3
牛乳.....	100
蛋白.....	114.2
梨.....	122.2
蘋果.....	127
紅蘿蔔.....	141.3
鹽乳.....	143
酸乳(Kephir).....	169.6
菠菜(Spinach).....	178.9
白菜.....	220.9
香菌.....	218
萵苣(生菜)(Lettuce).....	370.7

等於牛乳
100 C. C.
一百公撮

	瓦 Grammes
乳油(Butter).....	8.6
可可(Cacao).....	13.9
可可糖(Chocolate).....	14.4
肥豬肉.....	16.6
燕麥粉(Oatmeal).....	17.5
火腿(Ham).....	17.5
糖.....	18.1
米.....	18.8
蛋黃.....	18.8
麥粉.....	18.9
麵條(Ribbon vermicelli).....	19
大麥粉(Barley).....	19.1
紅豌豆(Lentil).....	19.9
芸豆(Kidney-bean).....	20.3
蜜(Honey).....	22.4
麵包(Bread).....	26
乳酪(Cream).....	27.6
沙蒙魚(Salmon).....	32.5
腦(Brain).....	35.3
鷄.....	40.1
瘦豬肉.....	48.1

等於牛乳
100 C. C.
一百公撮

嬰兒之糞

嬰兒不能言語。一遇疾病。不知訴苦。爲父母者。每苦無從探索。然觀糞態之變換。可斷其爲康健與否。故宜特別注意。

嬰兒墜地後。所洩之糞。謂之胎糞。作深綠色。在第三日。胎糞始畢。糞色轉黃。

凡哺人乳之小兒。糞色如打勻之雞蛋。深淺如一。並無雜色在內。便布上糞之四周。亦無滲浸之色。第一月內。每日大約排洩三四次。以後即減爲二三次。質爲半流。性微酸。以藍試驗紙置糞中。即變微紅。

哺牛乳之小兒。排糞次數較少。每日一二次。而糞量較多。因牛乳消化較難。吸收不完也。糞色草黃。即黃色較淡也。質較硬而具鱗性。

混合哺乳之小兒。其糞類似以上二種。多哺人乳者。其糞近於專哺人乳者。多哺牛乳者。其糞近於專哺牛乳者。哺牛乳及粉食之小兒。其糞爲變色。

。具中和性。

消化不良者。有胃腸病者。及患有害消化之病者。均能使糞色變色。最普通者。變成綠色。其原因不一。或由於膽汁過多。或由於食物通過消化器太快。或由於微菌之滋長。譬如將綠糞少許。加於康健之黃糞內。其黃糞亦逐漸變綠。若在排洩之初。糞呈黃色。逐漸變綠。此非由於糞內之微菌。乃因其中所含之膽汁紅色素 *Bilirubin*。因養化而成綠色素 *Biliverdin*。此等變化。如偶一遇之。尚不爲害。若常見有此變化。則爲胃腸病及洩綠糞之先兆。

糞之化學性。亦甚緊要。以人乳哺兒者。其糞性應帶微酸。(藍試驗紙變微紅)。以牛乳哺兒者。其糞應具鹼性。(紅試驗紙變藍)。在胃腸病發現之先。糞性已早起變化。故由糞性之試驗。可預知疾病之端倪。而爲之預防也。

粉紅色糞。亦是病糞。其故由於消化不良。至何以糞具該色。至今尙未能確知其原因。

洩灰白色糞者。由於膽汁不足之故。多見於五歲至十二歲之小孩。乳兒亦有之。發育不良。肝臟工作不健全。爲其一大原因。患此者。服藥不易見效。宜注意衛生。及飲食之改良。

可以預防之惡症

『天花』 Small Pox。爲極危險之症。得之者。雖僥倖不死。亦滿面花痕。抱恨終身。惟種牛痘。可以避免之。世界文明各國。均強迫種痘。天花因之絕跡。我國衛生設施。至不完備。疾病傳染甚烈。種牛痘之舉。愈宜早行。余以爲。照現在我國衛生狀態之下。一個月之小兒。卽須種痘。雖墜地時卽種。亦不爲早也。

『白喉』 Diphtheria 之兇險。人盡知之。雖有馬血清治療法。然常因缺乏血清

。或求治太晚。死者仍覺衆也。巴黎巴斯德試驗所 *Institut Pasteur*。拉蒙氏 *Ramon* 發明一種預防素 *Vaccin Antityphérique*。小兒經三次注射。即能避免白喉。注射該素後。無甚反應及高熱病狀。爲近代之一大發明。傷寒 *Typhoid fever*。是一種腸熱症。不論年齡老幼。均能得之。每年死於此病者。不知凡幾。該症微菌。大都由飲食傳染。傷寒疫苗。注射二三次後。即能預防。惟注射後。稍有反應。如寒熱及四肢酸痛等。但無危險。無病之人。均可用之。

『猩紅熱』 *Scarlet fever* 爲極易傳染之惡症。起病迅急。喉痛發熱。二十四小時後。身上即現紅疹。病人心臟與腎臟。常受劇害。而成複雜症候。預防之法。有猩紅熱血清及疫苗。可資注射。疫苗之避疫力較久。但祇能用於康健之人。經一定時期後。始有抗疫効力。故凡已得猩紅熱。及病在醞釀期者。均不可用疫苗。祇可用血清。

『癆病』Tuberculosis之於嬰兒。亦爲可懼症候之一。嬰兒之生於癆菌傳佈之家庭者。若不設法防範。據法國醫界調查。一歲內之嬰兒死亡率。幾爲百分之八十。東京司托克華 Stockholm 小兒病院之報告。肺癆之母。若自哺其兒。一歲內之嬰兒死亡率。爲百分之七十。近年法國醫界。發明一種癆苗。名爲 B.C.G. 苗。小兒墜地十日內。即使食之。自是以後。嬰兒癆病。可免去百分之九十三。(見一九二六年二月巴黎醫學報 *La Presse Medicale*)。功效之偉。可想見矣。

育嬰常識

版權所有

法國波都大學
醫學博士 王祖德 著

六十四

