

# 寶用育嬰問答

醫學博士班德遜★黃嘉音·江同編譯



家 雜 誌 社 發 行

班德遜醫師著  
黃嘉音編譯  
江同

實用育嬰問答

上海家雜誌社發行

民國三十八年四月三版

版 所 翻 必  
權 有 印 究

# The Baby Manual: The First Two Years

by

Herman N. Bundesen, M. D.

Edited and Translated by Huang Chia-yin  
Chiang Tung

## 實用育嬰問答

原 著 者

美國芝加哥  
衛生委員會主席  
班德遜醫師

編 譯 者

黃 嘉 同音

發 行 人

黃 嘉 音

發 行 所

家 雜 誌 社

上海(23)膠州路一八六號  
電話三九五七八

# 實用育嬰問答序

黃嘉音

本書原著者班德遜醫學博士是美國芝加哥衛生委員會的主席。在他擔任芝加哥公共衛生職務的二十一年中，他有一個卓越的貢獻，就是使芝加哥城成爲全世界各大都市中嬰孩死亡率最低的城市，該城對於早產嬰孩的服務和保育的成績，在美國也是首屈一指的。這不能不歸功於班德遜醫師的埋頭苦幹了。

班德遜醫師爲教育父母起見，在二十餘年前編了『我們的嬰兒』一書，重版二十四次，行銷一千萬冊，曾被譯爲多國的文字，估計受惠的母親至少有二千一百萬人。這本『實用育嬰問答』的材料，有一部份就是採自該書的，再加上了近年來美國兒童教養專家和小兒科醫師們的意見，以及最新的育嬰知識，編寫而成的。全書十五章，包括九百十六則問答，從嬰兒出世到兩歲，舉凡關於嬰兒飲食，營養，睡眠，沐浴，起居，遊戲，衛生，疾病，發育，習慣的養成等方面，無不分門別類，作詳明通俗的檢討。所用的語句，都是每個母親所能了解的。所以這樣的一本書，對於將做母親和初做母親的人，以及老資格的母親，都可有極大的便利和裨益。

但是我們得聲明，這本書的目的並不是要代替小兒科醫師的。有許多比較專門的和醫學上面的問題，都得請合格的小兒科醫師指導和診視。把這本書看做幫助母親執行醫師的勸告和參考的資料是可以的，把它用來代替醫師則萬萬不可，這是得請做父母的人特別注意的。

本書的原著原是寫給美國的母親們看的，因此有些習慣與中國的不同，而生活水準也特別高。關於這種方面，我們祇好選擇合用的加以採納，同時希望我們一般人民的生活水準，也能逐步提高，使我們的嬰兒，都能够得到比較合乎理想的環境和教養。

這本書編譯的時候，我們特地把一些不合中國國情的部份刪節改寫了，祇是關於飲食方面，難免還有些許西洋化。好在嬰兒所吃的食物比較可以中西不分。我們爲便利中國的母親起見，特請營養專家方大淵女士編了中國嬰兒從出世到兩歲的食譜，以便我國的父母們參考。

本書在編譯方面一定有不少的疏漏和缺點，希望專家和讀者們，多多指正。

# 實用育嬰問答目錄

## 第一章 出世至一個月

第一節：母乳餵哺嬰孩。第二節：乳頭和乳部的保護。第三節：奶瓶哺乳。第四節：怎樣調製牛乳混合物。第五節：吐氣。第六節：銀乳的計劃。第七節：水。第八節：魚肝油。第九節：大便。第十節：沐浴。第十一節：怎樣保護肚臍。第十二節：嬰兒的衣着。第十三節：嬰兒的床。第十四節：嬰兒的體重。第十五節：處理嬰兒的時間表。第十六節：打呃。第十七節：其他各種問題。

## 第二章 一個月嬰兒的養育法

第一節：母親的膳食和照顧。第二節：乳房哺乳和奶瓶哺乳。第三節：魚肝油。第四節：果汁。第五節：大便。第六節：嘔吐。第七節：疝痛。第八節：眼痛。第九節：嬰兒的牙齒。第十節：肚臍的調護。第十一節：鵝口瘡。第十二節：爲嬰兒沐浴。第十三節：髒污尿布的處理。第十四節：新鮮空氣和陽光。第十五節：嬰兒的臥室。第十六節：嬰兒的習慣。第十七節：嬰兒的發育。第十八節：怎樣抱嬰兒。第十九節：

(一三二)

身高。第二十節：體重。第二十一節：睡眠。第二十二節：柔軟的部份。第二十三節：其他各種問題。

### 第三章 兩個月嬰兒的養育法

.....

(四一)

第一節：乳房哺乳。第二節：奶瓶哺乳。第三節：水。第四節：魚肝油。第五節：菓子汁。第六節：大便。第七節：便秘。第八節：坐藥。第九節：灌腸。第十節：瀉痢。第十一節：盆浴。第十二節：指甲的處理。第十三節：睡眠。第十四節：運動。第十五節：新鮮空氣。第十六節：疾病。第十七節：皮疹——瘡子。第十八節：擦傷的皮膚。第十九節：新的食物。第二十節：尿布的處理。第二十一節：體重。第二十二節：其他各種問題。

### 第四章 三個月嬰兒的養育法

.....

(五八)

第一節：乳房哺乳。第二節：奶瓶哺乳。第三節：魚肝油和菓子汁。第四節：新的食物。第五節：使嬰兒跳動。第六節：大便。第七節：傷風。第八節：結核症。第九節：睡眠。第十節：沐浴。第十一節：疑難問題。第十二節：嬰兒的房間。第十三節：新鮮空氣。第十四節：衣着。第十五節：啼哭和神經質。第十六節：胎記，第十七節：體重。第十八節：其他各種問題。

## 第五章 四個月嬰兒的養育法

.....

(七一)

第一節：乳房哺乳。第二節：奶瓶哺乳。第三節：茶或咖啡。第四節：石灰水。第五節：穀類食物。第六節：魚肝油。第七節：果子汁。第八節：新的食物。第九節：濕疹。第十節：頭垢。第十一節：傷風。第十二節：嬰兒的睡眠。第十三節：日光浴和新鮮空氣。第十四節：體重。第十五節：運動。第十六節：拒絕食物。第十七節：吮手指。第十八節：其他各種問題。

## 第六章 五個月嬰兒的養育法

.....

(八四)

第一節：餵嬰兒蔬菜。第二節：牛乳。第三節：新的食物。第四節：魚肝油。第五節：果子汁。第六節：克服便秘的運動。第七節：嬰兒的床。第八節：新鮮空氣。第九節：體重。第十節：哮喘。第十一節：坐起。第十二節：睡眠。第十三節：習慣。第十四節：其他各種問題。

## 第七章 六個月嬰兒的養育法

.....

(九七)

第一節：奶瓶哺乳。第二節：蔬菜。第三節：魚肝油。第四節：果子汁。第五節：新的食物。第六節：陽光。第七節：疾病——腎和膀胱的感染。第八節：百日咳。第九



節：牙齒。第十節：衣着。第十一節：體重。第十二節：坐起。第十三節：玩具。第十四節：父親和孩子。第十五節：其他各種問題。

## 第八章 七個月嬰兒的養育法

..... (一一一)

第一節：奶瓶哺乳。第二節：其他的食物。第三節：魚肝油。第四節：佝僂病。第五節：水痘。第六節：傷風。第七節：貧血。第八節：嬰兒的牙齒。第九節：便秘。第十節：蕁麻疹。第十一節：啼哭。第十二節：尿布引起的皮疹。第十三節：彎腿。第十四節：沐浴。第十五節：嬰兒的理解力。第十六節：其他各種問題。

## 第九章 八個月嬰兒的養育法

..... (一二五)

第一節：奶瓶哺乳。第二節：維生素D。第三節：新的食物。第四節：體重。第五節：生病的嬰兒。第六節：發熱。第七節：便秘。第八節：瀉痢。第九節：牙齒。第十節：吃和睡的習慣。

## 第十章 九個月嬰兒的養育法

..... (一三四)

第一節：斷乳。第二節：奶瓶哺乳。第三節：其他的食物。第四節：布丁。第五節：魚肝油。第六節：大便。第七節：白喉和白喉注射。第八節：睡眠。第九節：衣着。

第十節：爬。第十一節：眼睛下面的虛腫。第十二節：痙攣。第十三節：咳嗽。第十四節：小便。第十五節：體重。第十六節：其他各種問題。

## 第十一章 十個月嬰兒的養育法 …………… (一四八)

第一節：乳汁混合液。第二節：用杯子喝牛乳。第三節：新的食物。第四節：魚肝油和果子汁。第五節：乳酪。第六節：蔬菜與水果的餵食。第七節：傷風。第八節：耳痛。第九節：眼睛的調護。第十節：睡眠。第十一節：運動。第十二節：體重。第十三節：站起。第十四節：嬰兒的恐懼。第十五節：呼叱和責罵。第十六節：其他各種問題。

## 第十二章 十一個月嬰兒的養育法 …………… (一五八)

第一節：雞蛋。第二節：新的食物。第三節：種牛痘。第四節：嬰兒的牙齒。第五節：睡眠。第六節：吊舌。第七節：走路。第八節：帶着嬰兒旅行。第九節：意外危急的時候。第十節：體重。第十一節：父母和嬰兒。第十二節：斜眼。第十三節：說話。第十四節：鬧脾氣。第十五節：沐浴。第十六節：衣着。第十七節：大便。第十八節：其他各種問題。

## 第十三章 十二個月到十五個月嬰兒的教養法 …………… (一七二)

第一節：餵食。第二節：新的食物。第三節：嬰兒所吃的肉食。第四節：果汁。第五節：怎樣餵養嬰兒。第六節：睡眠。第七節：牙齒。第八節：小便的習慣。第九節：腺的腫脹。第十節：教嬰兒服從。第十一節：走路。第十二節：瘡癬。第十三節：疥癬。第十四節：頭蟲。第十五節：衣着。第十六節：說話。第十七節：其他各種問題。

## 第十四章 十五個月到十八個月嬰兒的教養法 …………… (一八一)

第一節：嬰兒和他的食物。第二節：新的食物。第三節：便秘。第四節：麻疹。第五節：白喉。第六節：耳膜炎。第七節：玩具。第八節：睡眠。第九節：嬰兒的牙齒。第十節：其他各種問題。

## 第十五章 十八個月到二十四個月嬰兒的教養法 …………… (一八九)

第一節：嬰兒的食物。第二節：吃的習慣。第三節：搥鼻涕。第四節：腸蟲病。第五節：猩紅熱。第六節：風疹。第七節：小兒痲痺症。第八節：扁桃腺和腺腫。第九節：大小便的習慣。第十節：尿牀。第十一節：說話。第十二節：嬰兒的齒牙。第十三節：咬指甲。第十四節：訓練嬰兒。第十五節：睡眠。第十六節：體重。第十七節：平足。

## 第一章 出世至一個月

第一節：母乳餵哺嬰孩。第二節：乳頭和乳部的保護。第三節：奶瓶哺乳。第四節：怎樣調製牛乳混合物。第五節：吐氣。第六節：餵乳的計劃。第七節：水。第八節：魚肝油。第九節：大便。第十節：沐浴。第十一節：怎樣保護肚臍。第十二節：嬰兒的衣着。第十三節：嬰兒的床。第十四節：嬰兒的體重。第十五節：處理嬰兒的時間表。第十六節：打呃。第十七節：其他各種問題。

祇要做母親的人曉得怎樣做，曉得甚麼時候做，那麼育嬰的問題就比較容易解決了。

初生嬰孩的母親，在嬰孩出世到一個月的時候，應該特別注意下列各事：

(一) 如果可能的話，嬰孩應該哺以母親的乳，做母親的人應該盡力增加她的乳量。(參閱第一題。)

(二) 要是事實的情形使母親無法把自己的奶給嬰孩吃，那麼就應該用以正確的方法調合的牛奶給嬰孩吃。(參閱第四七題。)

(三) 在嬰孩的臍眼尚未完全痊癒之前，應該替他洗海綿浴，不應洗盆浴。(參閱第八一題。)

在第一個月中，正常的嬰孩往往：  
能喝奶或水。

閉着嘴唇，吸吮放在兩唇間的任何東西。

用舌頭把放在嘴中的任何鹹的或苦的東西推出

口外。

聽得見聲音。

頭時常朝一面睡着；他臉所向的一面那一隻手臂伸展着，另外一隻手臂彎着肘。

## 第一節 母乳餵哺嬰孩

(一) 嬰孩該吃甚麼？

(答) 嬰孩該吃母乳，這是嬰孩最好的食物。

(二) 爲甚麼乳哺嬰孩是一件重要的事？

(答) 因爲對嬰孩沒有一樣食物像母乳那樣好的。

因爲乳哺的嬰孩生存的機會大得多，而且比瓶哺的嬰孩強健而康寧。

因爲乳哺嬰孩使母親保持健康而強壯，使她產後的身體回復正常。

(三) 據說有許多現在做母親的人，自己的奶不夠哺餵嬰孩，這是真的嗎？

(答) 沒有這會事。要是可能的話，嬰孩應該由母親自己哺乳。

(四) 爲甚麼有許多母親說她們沒有足夠的奶可以哺餵嬰孩呢？

(答) 因爲在嬰孩出世的頭一兩星期中，嬰孩也許力氣不够把母乳中所有的奶吸盡，而做母親的

人又疏忽了，沒有在每次哺乳以後，用手把她乳中的奶完全擠出。因此母乳中的奶往往很快就乾涸了。

(五) 要是在起初的時候母親的奶量很少，她應該繼續把她所有的奶餵哺嬰孩嗎？

(答) 是的，無論如何應該繼續把她所有的奶餵哺嬰孩。給他吃一些母乳總比完全不給他母乳吃好。

(六) 有甚麼原因使做母親的人不應該用自己的奶哺餵嬰孩嗎？

(答) 這種情形是很少見的。要是做母親的人有慢性的病，或者嚴重的病症，那她還是不要自己哺乳的好。

有幾種情形做母親的人是不該餵哺嬰孩的。如母親患肺結核，或者患一種慢性的衰弱症像腎臟病，心臟病，糖尿病，嚴重的貧血，或者癌症，醫生會勸告做母親的人不要餵哺嬰孩的。

要是母親患了傳染病，像猩紅熱，那麼應該把嬰孩與母親隔離。在這種情形之下，要是做母親的

人不太衰弱，那麼應該把母親的奶用手擠出，以維持母乳的供應，一直到她復原為止，然後再讓她餵哺嬰孩。在母親患病期間，嬰孩可以吃健康的奶媽的奶，如果有像美國那種『母乳供應站』，那當然是最合理的了，再不然的話，可以給他吃牛奶的混合物。

要是母親的乳部長膿瘡，醫生往往勸她不要使用長膿瘡的那一面的乳給嬰孩吃。

(七) 在嬰孩剛出世的時候，母親的乳中有奶嗎？

(答) 普通是沒有的。在嬰孩出世以後三四天，母親乳中的奶量才多起來。

(八) 嬰孩出世以後多少時候，就該給他母乳？多少時候讓他吃一次？

(答) 在嬰孩出世以後約十二小時到二十四小時之間，就應該乳哺嬰孩。初生的嬰孩每隔四小時哺乳一次，每天餵奶五次。雖然嬰孩在頭三四天所吃到的奶很少，可是他可以吃母乳。產後乳中所分泌的初乳，繼續哺乳之後，母親乳中的奶量就增多起來了。

(九) 每次用同一個乳去餵哺嬰孩可以嗎？

(答) 不可以，不應該這樣做。應該兩乳替換給嬰孩吃。

(十) 嬰孩哺乳每次該餵多少時候？

(答) 第一天，每次五分鐘，使乳頭習慣於嬰孩的吮吸。這樣把每次哺乳的時間逐漸增加，要是嬰孩每次祇吸一乳的話，那麼在幾天之內，可以把每次哺乳的時間加長到十分鐘或者十五分鐘，要是他吸乳吸得慢的話，有的時候可以延長到二十分鐘以上。

要是在每次哺乳的時候兩個乳都餵的話，那麼在吸完第一個乳的奶以後，該把另一個乳給他吸，直到他吸不下。這大約要花五分鐘的時間。

(十一) 普通一個嬰孩吸完一乳中的奶，大約需要多少時候？

(答) 普通嬰孩在哺乳的頭五六分鐘中，約吸了四分之三的奶。要是他用力吸的話，約十分鐘可以以一乳中的奶完全吸盡。

(十二) 要是在哺乳的時候，嬰孩睡着了，那做母

親的人該怎麼辦呢？

(答) 做母親的應該輕輕移動乳頭，使嬰孩醒轉來。要是嬰孩睡熟了的話，做母親的可以輕輕地打嬰孩的腳底或頰部，或者輕打他的屁股使他醒過來。

(十三) 在剛出世的頭幾天中，除了給嬰孩吃母乳和水以外，應否給他吃另外的東西，來使他不至減輕體重嗎？

(答) 不必。一個初生的正常嬰孩，除了母乳和水以外，不該再另吃瓶乳。

(十四) 在哺乳的時候，母親應該怎樣抱嬰孩？

(答) 在最初幾個星期裏，母親在哺乳的時候應該臥着。要是嬰孩是吸左乳，母親該臥在左側，要是嬰孩是吸右乳，母親應該臥右側。她該將背部略予轉動，頭和肩靠在枕頭上。她該用臂彎支持着嬰孩的身體，抱住嬰孩，使嬰孩靠近她的身體。

要是母親坐着哺乳的話，她應挑一把坐起來舒適的椅子，可以用一個大枕頭墊住背的下部。一隻腳可以擱在一個脚檯上，用臂彎支持嬰孩的頭和背

，把臂彎擱在舉起的膝上。

(十五) 嬰孩在哺乳的時候，該怎樣把乳頭銜在口中？

(答) 他該把母親的乳頭和週圍大部的深紅色處銜在口中，他的牙肉應該把乳頭銜住。

(十六) 甚麼時候該每次祇給嬰孩吃一個乳，甚麼時候該兩乳同吃？

(答) 要是在第一星期的末了，嬰孩的體重逐漸增加，那麼一次祇給嬰孩吃一個乳，在第二次再給他吸另一個乳，祇有晚上十點鐘那一次的哺乳是例外的。在晚上十點鐘那一次的哺乳，兩個乳都可以給嬰孩吃，這樣使嬰孩吸到足量的奶，使他能够全夜安眠，不至於半夜餓醒要吃奶。

要是母親的奶不够使嬰孩的體重增加的話，那麼每次哺乳的時候該把兩個乳都給嬰孩吃。這可以使母親的乳量增加。(參閱第十七題。)

(十七) 爲甚麼每次哺乳的時候把兩個乳都給嬰孩吃是一個好辦法？

(答) 因爲在每次哺乳的時候，使嬰孩把一乳

的奶完全吸盡，把另一乳的奶吸去一部份，這可以使兩乳在每次哺乳的時候，都受到充分的刺激。這使母乳的奶量增加。

(十八) 要是在每次哺乳的時候，祇給嬰孩吃一面的乳，而乳量不使嬰孩的體重增加的話，那麼應該不該立刻增添乳瓶的奶給嬰孩吃呢？

(答) 不，做母親的人應該在每次哺乳的時候，試把兩乳都給嬰孩吃，盡量想一切的辦法來增加自己的乳量。要是這樣乳量還是不夠，那麼醫生也許會勸告母親除了把自己的奶給嬰孩吃以外，另外再給他吃調製的牛奶，或者乳媽的奶，直到母親乳中的奶量足夠增加嬰孩的體重。

(十九) 要是用兩個乳哺餵嬰孩的話，每次應該哺餵多久呢？

(答) 一隻乳哺餵十五分鐘，另一隻乳哺餵五分鐘。

(二十) 要是嬰孩太弱，力氣不夠把母親的奶吸光，那麼母親該怎麼辦？

(如) 在哺餵以後，母親應該把哺餵過的乳中

所剩的奶擠出來，放在消毒的盛器中。這些奶可以在下一次餵奶以後給嬰孩吃。

(二一) 要是吃母親的奶的嬰孩，正常地在增加體重，做母親的人需要不需要知道他吸了多少奶？

(答) 不需要。

(二二) 要是吃母親的奶的嬰孩有吃不夠的現象，做母親的人有甚麼方法可以知道嬰孩吃了多少奶呢？

(答) 祇要在一天中每次吃奶以前和吃奶以後秤他的體重就可以。

(二三) 用甚麼方法秤嬰孩的體重，來看他吸了多少的母乳呢？

(答) 在吃奶以前和以後秤體重的時候，嬰孩該穿同樣的衣服。要是嬰孩在哺乳的時候大小便弄髒了尿布，那麼應該在哺乳後秤好體重再替他更換尿布。

(二四) 哺乳的母親有甚麼辦法可以增加自己的乳量呢？



(答) 在每次哺乳以後，有一乳中的奶應該經常和全部出清，在必要的時候可以用手擠。

哺乳期間的母親，應該吃素淡的菜，包括大量的水菓，蔬菜，牛奶，雞蛋，牛油，肉，和整粒的五穀。她不該吃香料，醃菜，油膩或者加料的食物，也不該喝酒。食過其量並不會使乳量增加，所以她應該小心不要吃得太多，她在覺得飽脹以前就應該適可而止。她要慢慢吃，把食物完全嚼碎。

她該喝大量的流質，一天六杯或六杯以上。

要是辦得到的話，她每天下午該午睡一次，至少也得每天以下休息一小時。她不應該讓自己過分疲勞，每二十四小時至少要睡八小時。她應該保持心平氣和，不要激動或煩躁，避免大發雷霆，儘可能不要憂慮和興奮。在氣候許可的時候她應該每天作像散步這一類的戶外運動。除非是醫生指定的，做母親的人不該隨便吃甚麼藥，因為有些藥會滲入母乳中，致使嬰孩的身體蒙受損害。

(二五) 怎樣才是用手把奶完全擠出來的正確方法？

(答) 所有的奶汁應該輕輕地從乳中的乳袋裏擠出來，乳袋是在乳頭的後面。

(二六) 在哺乳完畢以後，做母親的人怎麼會曉得乳中的奶是否已經吸清了呢？

(答) 祇要用手擠乳看有沒有奶流出來，就可以曉得了。要是擠不出奶了，或者祇擠出一兩滴，那麼乳中的奶大概是差不多吃完了。要是奶還是噴射出來，那麼就可見乳中還有一些奶。

## 第二節 乳頭和乳部的保護

(二七) 母親的乳頭有的時候發痛或者有皸裂，這是爲了甚麼？

(答) 這往往是因爲哺餵嬰孩的次數不多，或者在吃完奶以後，還是讓他含着乳頭，或者是因爲乳頭不乾和不清潔的關係。

(二八) 乳母應該怎樣防止乳頭的發痛，皸裂或感染呢？

(答) 在每次哺乳以前和以後，母親應該用一塊在冷開水中浸過的乾淨的棉花輕輕地揩拭乳頭，

然後用另外一塊消毒的棉花揩乾。在洗乳頭之前，母親應該用水和肥皂洗手。

在兩次哺乳之間，乳頭應該用一塊消毒的紗布或熨過的消毒的手帕蓋着，再用一個乳罩蓋在上面。所用的乳罩必須是能支持乳部而無壓迫作用的。

(二九) 要是母親的乳頭發痛或皸裂了，那該怎麼辦？

(答) 可以在每次哺乳以後，抹上一些流質的或固體的礦油。在每次哺乳以前，母親該記得用一塊消毒的布或棉花把那些油揩掉，再用在冷開水中浸過的消毒棉花揩拭乳頭。

要是乳頭發痛或皸裂的話，就不該讓嬰孩吮乳頭。可以把母親的奶擠在一個消毒的容器中。然後把那些奶燒滾一分鐘，讓它涼，然後放在一個消毒的奶瓶中餵給嬰孩吃。在乳頭尚未癒痊復原之前，可以一直這樣做。這樣按時把母親的奶擠出，可以使母乳在治療期間不至乾涸。在這種治療之下，乳頭的發痛或皸裂，往往在數天之中就可以復原。在乳頭復原以後，再用母乳直接餵哺嬰孩。

(三〇) 要是開始有奶的時候，乳部略感脹痛，這是乳部結塊的表現嗎？

(答) 多數的時候不是。

(三一) 甚麼叫做『乳塊』，乳部結塊應該怎麼辦呢？

(答) 乳部結塊的時候，乳部的充血引起對乳腺導管的壓力，把乳管阻塞了。當乳部結塊的時候，乳部變成柔弱，發痛，發硬，有時候有結塊的感覺。

乳部結塊的救治法很簡單，祇要一天用冰袋敷在乳部許多次，罩一個有支持力而沒有壓迫作用的乳罩，喝少一點的流質，少碰乳部。

### 第三節 奶瓶哺乳

(三二) 如果母親一點乳汁都沒有，該怎麼辦？

(答) 這是不常有的。要是她自己覺得沒有乳汁，她應當去請教醫生。她或許可以由一人乳供應站』得到人乳（在美國一些大城中有這種組織，在中國也許祇有請奶媽的一法）。否則平常就以奶瓶

哺乳代替。

(三三) 要是母親的奶不够嬰兒吃，該怎麼辦？

(答) 她應當在每次哺乳時，將兩個乳房餵給嬰兒，並且在每次餵乳後必須用手將一個乳房的乳汁完全擠清，用這種方法以增加她自己的乳量。

要是嬰兒所吃的乳仍然不够，做母親的也許可以由人乳供應站獲得人乳。不然，就要用奶瓶餵乳給嬰兒吃。

不要因為乳汁不够嬰兒吃就要停止授乳。母親有多少乳汁就應當給嬰兒吃多少。

(三四) 嬰兒所吃母乳不够，有甚麼現象？

(答) 醫生會發現嬰兒的體重沒有增加，甚至於也許減輕了。嬰兒不安靜，哭得厲害，而且照例是睡不好的。

(三五) 如果嬰兒又吃人乳又吃瓶乳，過了最初幾天之後，還需要繼續給他奶瓶吃嗎？

(答) 不。一到母親的奶够嬰兒吃的時候，母親就可停止不再給他乳汁混合物吃。

(三六) 如果因為人乳不够吃，因而嬰兒又吃人乳

又吃瓶乳，那麼在每次哺乳時，仍然需要給他兩個乳吃嗎？

(答) 照例不，但是母親必須知道在每次哺乳時他確實已將一個乳房的乳汁完全吃光了，然後再給他乳汁混合物吃。

(三七) 如果嬰兒人乳和瓶乳都吃，先給他那一種吃？

(答) 人乳。

(三八) 給嬰兒吃的牛乳中要加甚麼東西嗎？

(答) 要的。要是給嬰兒牛乳吃，應當加糖和開水。這就叫做乳汁混合物。

(三九) 如果嬰兒既用乳房哺乳，又用奶瓶哺乳，那麼應當給他多少牛乳混合物？

(答) 這是要看嬰兒所吃到的人乳的量，和他每天所需要的人乳的總量而有分別的。嬰兒每天所需要的人乳的總量，是他每一磅的體重，約需二兩半到三兩的人乳。

(四〇) 為甚麼餵給嬰兒吃的牛乳要加水加糖？為甚麼要煮沸？

(答) 將水加到牛乳裏使它更像人乳，因為牛乳中所包含的乳酪素較人乳中所有的多一倍，嬰兒不需要這個額外的乳酪素。

加糖是因為嬰兒需要某一數量的糖以供給身體的熱與力。

將牛乳煮沸三分鐘以使牛乳中的凝乳變得淡些，並且更像母乳中的凝乳。如果牛乳未曾經過正當的處理與消毒，煮沸了可以殺死牛乳中或許有的有害的細菌。

(四一) 如果嬰兒體重八磅，每二十四小時內他吃到九兩母乳，在二十四小時內應當加給他多少牛乳混合物？

(答) 如果他體重八磅，並且決定了他每一磅體重每天需要三兩乳，那麼他所需要的人乳就是三乘八，或是總共二十四兩。如果他從母親的乳房祇能得到他所需要的二十四兩中的九兩，那麼其餘的十五兩就得取自牛乳混合物。

(四二) 用多少牛乳，水和糖以造成十五兩牛乳混合物？

(答) 給一個兩星期到四星期大的嬰兒的牛乳混合物，是用等量的牛乳與水做成的。因此如果嬰兒要吃十五兩牛乳混合物，就給他七兩牛乳和七兩水。在這裏面每六兩牛乳混合物平常是加上約一平茶匙的甘蔗糖或玉蜀黍糖漿，或是一茶匙半的麥芽糊精粉。所以要給他十五兩的牛乳混合物，就要用二平茶匙半的甘蔗糖或玉蜀黍糖漿，或約四茶匙麥芽糊精粉。

(四三) 醫生需要知道些甚麼，來計算在牛乳混合物中用多少牛乳，水和糖？

(答) 醫生需要知道嬰兒的體重，他出世時體重多少，嬰兒現在多大，他有病沒病。

(四四) 如果嬰兒是用奶瓶餵的，而且一點人乳都吃不着，在每天所吃全部的牛乳混合物中，應當有多少牛乳，多少水，多少糖？

(答) 如果他們每一磅的體重，每天得到一兩半到二兩的牛乳（不是牛乳混合物），多數的嬰兒都可以增加體重。平常在牛乳裏加上水，使嬰兒在第一個月時，他每一磅的體重，每天得到三兩牛乳

混合物。他每一磅的體重，每天給他約一噸的十分之一的糖。

(四五) 如果嬰兒的體重過低，乳量如何計算？

(答) 依照他應當有的重量，而不依照他實際的體重。

(四六) 嬰兒的牛乳混合物中，可以用那一類的糖？

(答) 甘蔗糖或甜菜糖或玉蜀黍糖漿是最便宜的，而且對多數嬰兒都適宜的。然而有些醫生主張用別種的糖，比如麥芽糊精粉或奶糖。

(四七) 一個兩星期的嬰兒，如果他一點人乳不吃，以牛乳哺乳的公式是怎樣的？

(答) 如果一個兩星期的嬰兒，他的體重約七磅，他每一磅的體重共需三噸牛乳混合物，那麼他所需要的就是七乘三，或二十一噸牛乳混合物。

如果醫生告訴你這個嬰兒每一磅體重需要一噸牛乳，那麼就用七乘一噸半就得十噸半。這意思就是說，這個嬰兒每二十四小時內需要十噸半的牛乳。

這個十噸半的牛乳和嬰兒總共需要的二十一噸牛乳混合物的區別，就在所加的水份上面。這就是說，其中加了十噸半的水。

既然嬰兒每一磅的體重需要約十分之一噸的糖，他的體重是七磅，因此他需要一噸的十分之七的糖，或是約四個半平茶匙的甘蔗糖或玉蜀黍糖漿，或是約七茶匙的麥芽糊精粉。

調製的公式如下：

十噸半  
水

甘蔗糖或玉蜀黍糖漿……四茶匙半或

麥芽糊精粉……七茶匙

將這個份量分成五次餵食，每次約四噸。

(四八) 多少平茶匙，多少平湯匙的糖是一噸？

(答) 標準茶匙約六平匙，或是標準湯匙約二平匙的甘蔗糖或玉蜀黍糖漿是一噸；茶匙約九平匙，或是湯匙三平匙的奶糖或麥芽糊精粉是一噸。

#### 第四節 怎樣調製牛乳混合物

(四九) 調製牛乳混合物之前，做母親的人，需要特別注意些甚麼事情？

(答) 凡嬰兒的食物所接觸的東西都必須清潔。她應當小心地用肥皂和水將手洗淨，用清潔的毛巾擦乾，穿上一個清潔的圍裙。

(五〇) 配製嬰兒的食物所用的器皿，最好和別的分開嗎？

(答) 是的。凡是破裂的用具都不可用。

(五一) 在調製嬰兒的食物之前，應將所用的器皿如何處置？

(答) 先用肥皂和熱水洗它們；然後清洗二三次，每次用清潔的溫水洗，然後放在大鍋內煮沸十分鐘。不可用毛巾擦乾。玻璃器皿要放在冷水內然後慢慢煮沸；否則它們會炸裂。

(五二) 奶瓶，瓶頭，瓶塞煮沸以後怎麼辦？

(答) 將鍋中的水盡量取出，等奶瓶涼了，拿着它的兩邊將它取出，然後倒拿着好讓水流出。然後將它們放在一個清潔的架上，瓶口向上以保持瓶口的清潔。

用一個煮過的茶匙，將奶頭小心地由鍋中取出。然後將它們放在一個煮過的小的，清潔的，乾的瓶內，或是一個大玻璃杯內。然後將那個也被煮過的蓋子鬆鬆的蓋上，將瓶子倒放着，讓裏面的水流出不致使奶頭掉出。然後將瓶子或杯子蓋緊。瓶塞可以留在煮它的那個大鍋內，直到奶瓶已製滿後再取出塞住。做母親的人要小心，別碰着那個塞子的內部，就是與奶瓶接觸的部份。

(五三) 嬰兒奶瓶上的奶頭要煮多久？

(答) 約五分鐘。

(五四) 嬰兒所吃的鮮牛奶，有甚麼應注意的事項？

(答) 牛奶一送來之後，盡量早早地將它拿到屋子裏。如果讓它放在門口，很容易壞，特別是在天氣熱的時候。假如在北方，冬天將它留在外面，牛奶也許會凍冰，突出在瓶口的地方，易致不潔。如果牛奶有點凍冰，那是沒有妨礙的。然而如果牛奶凍得很結實，將它融解了，熱了，奶油就會分開，牛奶的上層看着像油似的。這樣的牛奶，若

是調製得好，平常對於一個健康的嬰兒沒有甚麼影響，但是一個體弱或生病的嬰兒吃了，也許會不舒服。

拿進屋子以後，牛奶瓶和瓶蓋要放到自來水管下去洗淨。隨後如果有冰箱的話，立刻放到冰箱裏。母親要注意嬰兒所吃的牛奶，確實是由完全沒有瘡病或其他疾病的牛身上擠出的。

(五五) 嬰兒的牛乳混合物和喝的水如何預備？

(答) 母親必須確實知道一切需要的東西都是清潔的，而且是準備好了的。將嬰兒要喝的水，和調製牛乳混合物所需用的水，都倒在一個清潔的鍋裏，水量要多加一點，以備煮沸時所蒸發出去的水份。將這水煮五分鐘。然後將調製牛乳混合物所需用的開水，用煮過的量器量出，比上面的方法多一二兩水。這是補足預備調製牛乳混合物時所蒸發出去的水份。

然後將鍋中所留的水倒到消毒過的奶瓶裏，或是消毒過的瓶子裏，蓋好放到涼處。這水就是用來給嬰兒喝的。將量器中的水份倒回鍋裏，並且將需

要的牛奶也用同一量器量出加到裏面。

然後用一個標準量匙將糖量好，加到裏面，每一匙要用刀刮平。

將牛乳，水，糖的混合物慢慢加熱，直到沸點。要繼續讓它沸三分鐘，用一個煮過的大匙小心地攪動着，以免燒焦。

(五六) 調製好的牛乳混合物怎樣辦？

(答) 放在那裏幾分鐘，使它涼却，然後用煮過的濾器和漏斗，將每次餵食所需的混合物，倒在瓶架上一個個的乳瓶裏，將煮沸時所起的泡沫除去。將牛乳混合物倒入瓶內以後，將它們塞好，使之冷却，然後將它們放到冰箱內。

(五七) 牛乳混合物已經調好之後，用過的器皿怎樣處置？

(答) 將它們放到一個大盆裏，用肥皂和水澈底地刷洗，先用冷的自來水清洗，然後用熱水沖洗。然後用一塊清潔的布將它們擦乾，放在一個盤子裏，然後放到旁邊的架上。

(五八) 怎樣預備要餵的奶瓶？

(答) 母親要用肥皂和水將手洗淨。將奶瓶從冰箱中取出，將塞子或蓋子去掉，放上一個消毒過的奶頭。母親要當心不要碰到奶頭上放到嬰兒口內的部份。然後將奶瓶放到一個深的熱水壺內，讓它在裏面約五分到七分鐘，等到牛奶已經微溫的時候。

如來嬰兒是又用人乳餵，又用奶瓶餵的，那麼在授乳的時候同時就要將要餵的奶瓶放在熱水裏。在餵牛乳混合物之前，母親應當將它滴幾滴在手上，要知道那牛乳混合物確實是微溫的。

(五九) 怎樣用奶瓶餵奶？

(答) 將嬰兒抱在母親的手臂裏，就好像要給他乳房吃時同樣的姿勢。在嬰兒吃牛乳混合物的時候，母親一直要拿着瓶子。瓶子要拿得使嬰兒不至於吮不着奶而吮空氣。

(六〇) 每次餵食以後，奶瓶，奶頭，塞子如何處置？

(答) 瓶中餘剩的牛乳混合物必須倒掉。奶瓶，奶頭，塞子或蓋子在冷水中沖洗，將奶瓶放到放

置其他器皿的地方。奶頭和塞子或蓋子放到專為這目的而用的有蓋瓶內。

### 第五節 吐氣

(六一) 甚麼時候使嬰兒吐氣？怎樣的吐？

(答) 在餵乳的時間中，餵過約五分鐘後，以及他剛吃完的時候，最好使嬰兒吐氣。將嬰兒抱在母親的肩上，輕輕拍他的背部。吞了許多空氣的嬰兒，也許需要吐氣兩三次。

(六一) 何以使嬰兒吐氣是重要的？

(答) 爲了要除去嬰兒在餵奶時或哭泣時所吞入的空氣。假使不讓嬰兒吐氣，也許奶還沒有吃够，他就不吃了，他也許嘔吐，也許鬧脾氣。

### 第六節 餵乳的計劃

(六三) 嬰兒應每三小時餵一次還是每四小時餵一次？

(答) 多數嬰兒如果每四小時餵一次，他們的情形很好。在兩次餵食的中間，胃需要一個一定的



休息時間，而且它需要三小時將胃騰空。因此，假如嬰兒是每四小時餵一次的，那麼在兩次餵乳的中間，胃可以得到一小時的休息。醫生時常囑告那些體重不到六磅的嬰兒，早產的嬰兒，以及生病的嬰兒，白天每三小時餵一次，夜間每四小時餵一次。還有那些特別大的嬰兒，也許需要每三小時餵一次。

(六四) 正常的幼小嬰兒，應在夜晚二時餵一次嗎？

(答) 平常是不餵的。然而有些嬰兒因為飢餓的緣故，在夜晚大約兩點的時候哭得很厲害。這種嬰兒在那時候可以餵他一次。

(六五) 若是嬰兒在規定的餵乳時間之前一小時，真飢餓了，醒了，哭了，是否應當稍稍提早一點餵他？

(答) 是的，要是他真餓了。然而要給他足夠的食物，不至於在下次規定的餵食時間之前就餓了。

(六六) 假定嬰兒在規定的餵食時間睡着了，應當

將他喚醒餵給他吃，還是讓他睡下去？

(答) 平常，在白天，除了上午六點那一頓以外，到了規定的餵食時間就可喚醒嬰兒，餵給他吃。在夜晚，平常總讓嬰兒繼續的睡，直到他醒的時候，那時再餵給他吃。

(六七) 要是必須將嬰兒喚醒，怎樣辦法？

(答) 將他抱起，輕拍他的腳底，或是輕拍他的臀部。

## 第七節 水

(六八) 爲甚麼極幼小的嬰兒特別需要喝水？

(答) 在母親的奶還沒有下來之前，供給他所需要的流質。要是他的水沒有喝够，他會鬧，或不安靜，他也許會發熱。

(六九) 嬰兒出世以後多久，應當給他水喝？

(答) 平常在他出世四小時到八小時的時候。(七〇) 應當在甚麼時候給他水喝？

(答) 在兩次餵食當中，他醒着的時候，應當給嬰兒幾兩微溫的開水，但平常總不在餵乳前或餵

乳後一小時內。

(七一) 怎樣預備嬰兒喝的水？

(答) 如果嬰兒是吃母乳的，可以將約十二呎(一杯半)水燒五分鐘。等到水涼以後，將它倒入消毒過的奶瓶中，或消毒過的瓶子中，然後用消毒過的塞子或蓋子蓋緊，放到冰箱裏。如果嬰兒是用奶瓶餵的，母親可在調製他的牛乳混合物時，預備他所喝的水(見前牛乳混合物調製法一段)，嬰兒所喝的水，每天必須預備新鮮的。

(七二) 嬰兒喝的水內應否放糖？

(答) 不。

(七三) 母親應當強迫嬰兒喝水嗎？

(答) 強迫一個健康的嬰兒喝水是沒甚麼意思的。他願意喝多少水就讓他喝多少水。

(七四) 怎樣餵水給嬰兒喝？

(答) 照例是用奶瓶餵水給嬰兒。如果是將水預備在奶瓶裏的，那麼取出一瓶來，將它熱到微溫，然後給嬰兒喝。在餵給嬰兒之前，母親要將瓶子放在手臂上，試試溫度是否合宜。如果水是放在一

個消毒過的瓶內的，那麼將瓶中的水倒幾呎在一個消毒過的奶瓶裏，溫熱後再給嬰兒。不可給嬰兒冷水喝，因為也許會引起疝痛或消化不良。

有些醫生主張用一個煮過的茶匙餵嬰兒水喝。

## 第八節 魚肝油

(七五) 維生素是甚麼？

(答) 維生素乃是嬰兒的健康及正當發育所特別需要的食物原素。有些維生素是在魚肝油裏面的。

(七六) 魚肝油應在何時開始餵給嬰兒吃。

(答) 在嬰兒出世後兩星期到四星期的時候。  
(七七) 嬰兒應當吃多少魚肝油？應該在一天中的甚麼時候給他？

(答) 在最初的幾天內，嬰兒還沒吃慣的時候，每天給他半茶匙魚肝油吃，普通是在上午十點那一次餵奶之前。份量逐漸增加，到一星期時，嬰兒就每天吃一茶匙了。

當他約五星期的時候，每天上午十點餵奶之前

匙，給他一茶匙，下午六點餵奶之前，再給他一茶匙。

到他大約八星期的時候，每天給他三茶匙，第三次在規定的下午二時那一次餵奶之前給他吃。

(七八) 這樣大的嬰兒該怎樣給他魚肝油吃？

(答) 母親要在嬰兒的領下放一塊毛巾或一個涎布，以免魚肝油滴落到嬰兒衣服上面，因為油會留下一個污迹的。將魚肝油倒在一個冷的茶匙內。

(七九) 如果一個哺乳的母親自己吃魚肝油，她是否仍要給她的孩子魚肝油吃？

(答) 要的。

### 第九節 大便

(八〇) 嬰兒的大便如果正常，應當是怎樣的？

(答) 在生後最初的四十八小時內，大便普通是軟的像藥膏似的，顏色是很深的，帶綠的棕色。如果嬰兒在這幾天內祇吃得一點乳汁或是初乳，大便便是沒有氣味的，因為是由嬰兒出世以前腸內的東西造成的。

若是嬰兒是吃人乳的，過後的幾天內，大便是軟的，金黃色的，有點酸味，不難聞的氣味。

若是嬰兒是吃煮開的牛乳，過了最初幾天以後，大便就成了軟的，像漿糊似的，深黃色或淡棕色的。

### 第十節 沐浴

(八一) 嬰兒多大才可以沐浴？

(答) 他一出世之後，在產房內可以用溫暖的油將嬰兒的皮膚擦淨。從出世後第二天起，每天可以用海綿蘸性質和平沒有刺戟性的肥皂和熱水給嬰兒擦身。

每天用海綿給他擦身，直到肚臍完全長好。

早產或嬌弱的嬰兒，真有病的嬰兒，或是有某種皮膚病的嬰兒，除非醫生特別吩咐，平常是不沐浴的。

(八二) 普通是在每天的甚麼時候沐浴？

(答) 嬰兒普通是在上午十點那一次餵奶之前沐浴，但是有些母親寧願在下午六時那一次餵奶之

前給嬰兒沐浴。

(八三) 爲甚麼極幼小的嬰兒用海綿浴而不用澡盆浴？

(答) 免得沐浴的水落到沒有痊愈的肚臍上而沾污了它。

(八四) 在甚麼地方作海綿浴？

(答) 把嬰孩放在桌上或抱在膝上都可以。

(八五) 嬰兒沐浴完畢擦乾以後，應當怎樣辦？

(答) 仔細地擦乾以後，平常是用不着擦甚麼東西在嬰兒皮膚上的。不過有些醫生主張給他擦點油，或是一塊棉花輕輕地撲一點爽身粉在嬰兒皮膚起摺的地方，手臂下面，及臀部的週圍。必須皮膚完全清潔乾燥，然後才能撲粉在上面。要是用粉太多，它就會凝結成塊，這樣就使嬰兒極不舒服。有的醫生囑告人不要用爽身粉，用手將油擦在嬰兒皮膚上有摺皺的地方。

(八六) 如果用粉的話，母親對於粉罐應當如何注意？

(答) 裝粉的罐子總要放在嬰兒拿不到的地方

，並且不要拿給他玩，因爲他也許會將粉吸進去一點。

粉罐的蓋子務必蓋緊，或關緊，以免粉灑出。如果吸入了脂蠟酸鋅，(zinc-stearate) 的粉，常會造成肺炎，這是很嚴重而且也許會致命的。要是爲了甚麼特殊的原因，醫生吩咐要用這種的粉，必須非常小心不可使嬰兒將它吸到肺裏去。

### 第十一節 怎樣保護肚臍

(八七) 嬰兒的肚臍和臍帶殘餘的部份，應如何保護？

(答) 出世之後，仍然存留着的那一部份的臍帶，在脫落之前，必須用一塊消毒的紗布蓋住，用手將它放到適當的地方。除紗布外，任何東西都不可接觸臍帶。

平常在出世後的第十二天，臍帶的殘樁就離開肚臍而脫落。在處理留在下面的未長好的，濕的臍臍未曾痊愈的表面時，必須當心。這部份一直要用清潔的乾的紗布蓋着，直到完全痊愈的時候，照多

數的情形說，是在嬰兒三星期時候。如果肚臍痛或腫，就要請醫生診視。

如果嬰兒肚臍出膿，立刻就要到醫生那裏去治療。這種情形也許表示嬰兒有傳染病，要是忽略了也許會變得很嚴重。

### 第十二節 嬰兒的衣着

(八八) 幼小的嬰兒，應該穿怎樣的衣着？這種衣着應當是甚麼材料製成的？

(答) 要用一個纏肚子的帶子，直到肚臍長好的時候；棉或棉毛的襯衫，袍子，長統襪子或小靴子，要是天氣冷的話，夜裏要穿睡衣。

(八九) 爲甚麼要用纏肚子的帶子？

(答) 用帶子是爲了保持肚臍上面紗布的位置，直到肚臍長好的時候。帶子並不能防止疝氣。

(九〇) 尿布應當用那一種布做？

(答) 能吸潮濕的輕而軟的布，像稀的棉布，類似紗布的布等。

### 第十三節 嬰兒的床

(九一) 嬰兒應當用那樣的床？

(答) 用一個大而結實的籃子或箱子。要用小床，必須用結實的。床的兩邊必須够高的，後來他大一點站起來的時候，才不至於跌下來。床上的柱子必須距離極近，免得嬰兒將頭放到柱子的中間。床上不可有尖銳的邊緣，上面的漆要不容易脫落的，而且是要沒有鉛的，因爲嬰兒在長牙的時期，他也許要去咬床上邊緣的部份。

### 第十四節 嬰兒的體重

(九二) 一個健康的嬰兒，從出世到一個月，體重增加多少？

(答) 在最初的一兩星期以後，差不多每天一兩，也可以說到他一個月時，差不多長了一磅。

(九三) 怎樣替嬰兒稱體重？

(答) 在天秤的盤內稱好被單或尿布。這尿布或被單是預備天氣涼用它包裹嬰兒的。然後將嬰兒

的衣服脫掉，帶着那塊尿布或被單稱他的重量。天秤必須放在一個大而且平穩的地方，比如在廚房的桌上或伙食檯上。

(九四) 最好用那一種的天秤？

(答) 一個至少可以稱二十五磅重的天秤。天秤上必須有一個大盤，可以將嬰兒放在裏面，而且磅，兩，半兩都是稱得準確的。

(九五) 一個健康的嬰兒體重應多久稱一次？

(答) 如果是正常的，在第一星期內應當給他稱好幾次，後來在最初的三個月內，每星期一次，然後每月兩次，直到他一歲的時候。要是嬰兒體重過少，那麼至少隔一天就要稱一次，直到他的體重正常為止。假如做母親的自己沒有天秤，她可以在醫生的診所裏稱嬰兒的體重，否則假如可能的話，可以帶他到醫院或嬰兒健康中心去稱。

### 第十五節 處理嬰兒的時間表

(九六) 做母親的人照顧自己和嬰兒，是否應當有每日每小時的時間表？

(答) 是應當有的。這裏有一個簡單的時間表，許多母親在嬰兒第一個月時候已經用它而得到成功。

上午六時……餵奶給嬰兒吃，尿布如果濕了或

髒了，給他換過；然後仍放他到床上去。

上午七時至八時……母親這時吃早餐。

上午九時三十分……給嬰兒沐浴。如果願意在

下午五時三十分沐浴亦可。

上午十時……餵奶，然後放他到床上去。當他到

了三四星期以後，假如天氣適宜，可以將

他放到小車裏，推到室外半小時或長久一

點，而不把他放到床上去睡。

正午十二時……母親吃午飯。

下午一時至二時……母親可以每天在這時休息。

。

下午二時……餵奶，然後放他到床上去。當他

到了三星期以後，假如天氣許可，他可以

睡在室外他的小車裏。

下午五時三十分……預備好嬰兒睡覺。

下午六時……餵奶，把嬰兒放到床上去。

下午六時三十分……母親這時可以吃晚飯，用愉快的方法消遣，將一切都準備好，餵過晚上十時那一頓後，就可睡覺。

夜晚十時……餵奶，然後讓他一直睡到第二天上午六時。如果他夜裏醒了並且啼哭，做母親的要知道他確實是沒有甚麼不舒服。可以給他一點溫開水喝，但是別給他奶吃，也別給他任何食物，除了在規定的餵奶時間，除非醫生吩咐母親這樣做。

### 第十六節 打呃

(九七) 嬰兒打呃怎麼辦？

(答) 差不多每個嬰兒吃完以後，都要打呃的。如果打呃時間繼續很久，使嬰兒不舒服，可以將他抱起，拍拍他的背部，或是給他三四茶匙溫開水。

### 第十七節 其他各種問題

(九八) 如何防止新生嬰兒眼痛？

(答) 有時新生的嬰兒出世後幾天，發生眼痛。有時這是由於淋病細菌的緣故，也許是很嚴重的，要是忽略了，甚至於會造成盲目的。爲了防止這種傳染，醫生在嬰兒出世時，放一點硝酸銀溶液在他的眼裏。

(九九) 嬰兒的皮膚變成黃色或黃綠色是甚麼緣故？

(答) 普通是由於黃疸病。有黃疸病的嬰兒，必須立刻請醫生仔細檢查，找出真正的原因。

(一〇〇) 如果嬰兒的乳部腫脹怎麼辦？

(答) 要請醫生診視。嬰兒乳中引起腫脹的乳汁名叫『魔乳』(Witches' milk)，幾星期內就漸漸乾癟了。最要緊的是別磨擦或按摩乳房，因爲這樣會使它們感染疾病。如果乳部變紅變軟，並且嬰兒發熱，普通那就是表示嬰孩有了傳染病。

(一〇一) 嬰兒的皮膚爲何脫皮？

(答) 這種情形普通是由於『死的』皮膚的脫落而已。然而也許是由於血液的傳染病，所以若有

脫皮的情形發生，應當將嬰兒帶到醫生處去檢查。

(一〇二) 從出世到一個月，在二十四小時內，嬰兒普通睡多少小時？

(答) 正常的嬰兒二十四小時中平均睡十八到二十小時。

(一〇三) 爲甚麼男的嬰孩常要割去包皮？

(答) 這樣做平常是爲了宗教上的原因，還有就是因爲有時陰莖包皮太緊，容易引起刺激。

(一〇四) 嬰兒出世後的登記，對於嬰兒果真有利益嗎？

(答) 的確是有益的。一個生產證書也許是極需要的，證明他是本國的國民；到外國去旅行；證明他的親屬關係；證明他是達到學齡了，或是他的年齡可以工作，或是可以選舉。(譯者按：我國政府尙未認真辦理這一件事。)

(一〇五) 從嬰兒出世到一個月，做母親的人需要想到的最重要的事情是些甚麼？

(答) (一) 嬰兒是吃母乳嗎？如果不是，有甚麼好的理由不給他吃嗎？如果嬰兒是吃牛乳混合

物的，給他吃的是好的牛乳嗎？是依照正確的方法調製的嗎？

(二) 在兩次餵食的當中，是按時給他溫開水嗎？

(三) 是每星期量嬰兒的體重，以準確知道他所吃的食物是足夠的，他的健康和體力的增加是正如他所應當增加的嗎？

(四) 嬰孩剛出世之後，就滴硝酸銀溶液到他的眼裏，以防『眼痛』嗎？現在他的眼睛是清明的，沒有紅腫嗎？

(五) 嬰兒是依照規定的時間表養育的嗎？每天是按規定的時間餵他吃，給他沐浴，讓它睡覺嗎？晚上他可以不醒，得到很長時間的睡眠，不是每次醒了哭了就餵給他吃嗎？

(六) 嬰兒有他自己的舒適的床，並且他的衣着都是很舒服，而且對於天氣都是很適合的嗎？

(七) 母親是否吃合宜的食物，得到充足的休息，睡眠，新鮮空氣，日光，及運動，並且努力避免憂慮？這樣她才可以使嬰兒得到適當的照顧，自



已不至於太疲倦。

(八) 嬰兒的出世曾否向衛生局登記？ (譯者

按：這點我國還不十分注重。)

(九) 嬰兒是在醫生的照顧之下嗎？如果不是

，曾否將他帶到嬰兒健康中心去，使他的生長發育  
可以得到適當的管理？

## 第二章 一個月嬰兒的養育法

在這一篇裏，我們要解答母親們時常提出的關於一個月的嬰兒的許多重要問題。我們把這些問題分節解答，以便參考。

第一節：母親的膳食和照顧。第二節：乳房哺乳和奶瓶哺乳。第三節：魚肝油。第四節：果汁。第五節：大便。第六節：嘔吐。第七節：疝痛。第八節：眼痛。第九節：嬰兒的牙齒。第十節：肚臍的調護。第十一節：鵝口瘡。第十二節：為嬰兒沐浴。第十三節：髒污尿布的處理。第十四節：新鮮空氣和陽光。第十五節：嬰兒的臥室。第十六節：嬰兒的習慣。第十七節：嬰兒的發育。第十八節：怎樣抱嬰兒。第十九節：身高。第二十節：體重。第二十一節：睡眠。第二十二節：柔軟的部份。第二十三節：其他各種問題。

上面這些問題，我們將逐條地答覆。但是在答覆這些問題之前，我們可以總括起來說，對於一個月的嬰兒所應做的最重要的事件是：

(一) 如果你還不會這樣做，那麼現在就開始給嬰兒橘子汁或濾過的番茄汁。

(二) 餵他魚肝油。

(三) 別再用海綿擦身，現在用澡盆給他沐浴（如果他的肚臍已經痊癒）。

(四) 每天要訓練嬰兒良好的習慣。

(五) 如果天氣適宜，開始使嬰兒到室外去呼吸新鮮空氣，並作日光浴。

(六) 注意嬰兒的臥室要保持適當的溫度。

(七) 母親每次抱起嬰兒時，要小心地支持住他的背部和頭部。

嬰兒到了一個月時，他常常會這樣做：

將他靠肩抱起時，他會將頭抬起一二秒鐘。

如果使他仆臥着，他會用手臂和腿作爬行動作

對於突發的聲音和動作容易驚嚇。

躺着時將拳頭握緊。

### 第一節 母親的膳食和照顧

(一〇六) 自己哺乳的母親，應該吃甚麼食物幫助她增加乳汁？

(答) 她應當吃牛奶，水果，多量的綠葉菜蔬，黃色菜蔬，及根莖類，適當數量的肉類和雞蛋，五穀類，和黃油。她每天要喝六滿杯或再多一點的水。

### 第二節 乳房哺乳和奶瓶哺乳

(一〇七) 如果母親因為乳汁發青色並且稀薄，或

是因為她覺得她的乳汁對於嬰兒並不適合，她應當不再自己哺乳嗎？

(答) 不。乳房中的乳汁差不多看着總是稀薄的。人乳很少有對嬰兒不適合的。

(一〇八) 如果嬰兒吮乳太快，有辦法嗎？

(答) 嬰兒吃奶如果吃得太快，他吸了許多空氣進去，也許要嘔吐，所以每隔兩三分鐘必須使他吐出氣泡。

(一〇九) 如果嬰兒吃奶太慢，需要想辦法嗎？

(答) 不。嬰兒長大一點，平常他自己就會縮短吃奶的時間。

(一一〇) 如果嬰兒的奶已經吃够，他會停止不吃了嗎？

(答) 平常是會的。不過有些嬰兒所吃的奶是超過他所需要的，這樣就會使他吃完奶後嘔吐並且啼哭。如果有這種情形，餵乳的時間可以縮短到十分鐘。

(一一一) 為甚麼每次餵完奶後，必須將乳房中的乳汁出清？

(答) 因為哺乳以後不將乳房中的乳汁出清，比較其他任何原因更容易使乳汁乾涸。

(一一二) 嬰兒需要多少乳汁？

(答) 普通的嬰兒，平常每天所需的乳量是每磅體重約二兩半到三兩的母乳。

(一一三) 如果母親覺得她的乳汁不夠嬰兒吃，她應當給他奶瓶吃嗎？

(答) 不要立刻給他。如果嬰兒餵得不够，母親應該去請教醫生，他會指示她怎樣增加乳汁的供給。

(一一四) 如果每次用一個乳房哺乳，嬰兒吃得不够，那怎麼辦？

(答) 醫生常會建議每次哺乳時給他兩個乳吃。如果嬰兒體重仍然減少，醫生常會提議在乳房哺乳之後再用奶瓶餵他。

(一一五) 如果嬰兒是同時吃母乳又吃瓶乳的，先給他那一種？

(答) 母乳。

(一一六) 一個用奶瓶餵乳的嬰兒，每次吃牛乳混

合液時，需要多少時間？

(答) 約十五分鐘。母親必須知道乳頭上的孔的大小，僅能容許一滴滴的乳汁慢慢地流出，如果將奶瓶倒拿着，離開約有二吋。

(一一七) 如果乳頭的孔太小，將有甚麼情形發生？

(答) 嬰兒要將瓶中乳汁吮完是費力的。他需要更多的時間才能吃到他所需要的乳量。他會吸進許多的空氣，也許會有疝痛，他常常沒有吃够他所需要的乳汁混合液。

(一一八) 嬰兒吃乳汁混合液如果吃得太快或太慢，該怎麼辦？

(答) 嬰兒如果吃乳汁混合液吃得太快，也許是因為乳頭的孔太大的緣故。若是這樣，應當用另一個孔較小的乳頭。如果乳頭的孔並不太大，在餵食的時間中，母親應當將乳頭由他口中拉出，讓他休息三四分鐘，在餵乳的時候，要這樣做好幾次。

如果嬰兒要二十幾分鐘才能吃完他所需要的乳汁混合液，那也許是因為乳頭的孔太小，或是塞住

了。若是這樣，應當將乳頭取下另外換上一個。如果乳頭的孔塞住了，必須將乳頭仔細地洗淨，然後再用。有些嬰兒有拿着瓶子玩的壞習慣，這裏就使他們吃不完瓶中的奶。如果有這樣的情形，到了二十分鐘，不管吃光沒吃光，應當把奶瓶拿走，直到下次餵奶之前，一點奶也不再給他。

(一一九) 如果橡皮乳頭的孔太小，怎樣將它們弄大？

(答) 用一個燒紅了的針將孔戳大。

(一二〇) 如果乳頭伸入嬰兒口內那一部份接觸到了別的東西，該怎樣辦？

(答) 必須將它煮開過再用。

(一二一) 從嬰兒生下來直到斷乳的時期中，有沒有些甚麼正當的理由母親應當暫時停止哺乳？

(答) 有的。如果她患有很嚴重的發熱的病症，比如嚴重的喉痛，或是像猩紅熱那種傳染病。等到母親痊癒以後，她仍然應該繼續自己哺乳。

(一二二) 在這個時期裏，應當給他甚麼以代替母乳？

(答) 在這時期裏，可以給嬰兒由人乳供應站得來的人乳，或是給他乳汁混合液以代替母乳。

(一二三) 在母親生病的時期中，她的乳房該怎樣辦？

(答) 如果母親病得不太厲害，她應當每八小時一次，按時用手將每個乳房中的乳汁擠淨，這樣可以保持她乳汁的供給，這些擠出的乳汁照例是拋棄不要的。

(一二四) 嬰兒吃奶時為甚麼出汗？

(答) 因為吃奶在嬰兒是一件費力的事，因此使他出一點汗，也正如其他的運動一樣。

(一二五) 如果嬰兒的鼻子緊貼着母親的乳房，對於嬰兒有甚麼害處，怎樣避免？

(答) 這樣使他不得不用口呼吸，於是他就不能吃奶了。他還會吸進許多空氣。

爲了避免這種情形，母親可用手指將乳房向後推，這樣可使嬰兒吃得着奶，同時也能呼吸。

(一二六) 用奶瓶餵奶的嬰兒，到了一個月的時候，他所吃的乳汁混合液應當有甚麼改變？

(答) 因為嬰兒的體重增加了，因此乳汁混合液裏的牛乳，水和糖的份量也應該增加，一個月的嬰兒比較他初生第一個月的時候需要更多的牛乳，更多的糖，和更多的水。因此照例每次餵奶時，他所需要的乳汁混合液是五兩而不是四兩了。

(一二七) 如果嬰兒一點母乳都吃不到，到了一個月的时候，理想的牛乳餵食公式是怎樣的？

(答) 如果那個一個月的嬰兒體重約有八磅，他每磅體重需要三兩牛乳混合液，他所需要牛乳混合液的總量就是二十四兩。

如果醫生告訴你嬰兒每磅的體重需要一又四分之三兩的牛乳，他的體重是八磅，那麼他所需要的牛乳就是  $8 \times \frac{7}{4}$ ，也就是十四兩牛乳。這就是說，在二十四小時內，這個嬰兒需要十四兩牛乳。

所加的水份就使給嬰兒吃的二十四兩牛乳混合液與十四兩的牛乳有了區別。這就是說，其中加了十兩水。

嬰兒每磅的體重約需糖一兩的十分之一，他的體重是八磅，因此他需糖一兩的十分之八，或是五

平茶匙的甘蔗糖或玉蜀黍糖漿，或八茶匙的麥芽糊精粉。

調製的公式如下：

牛乳……………十四兩

水……………十兩

甘蔗糖或玉蜀黍糖……………五茶匙

或

麥芽糊精粉……………八茶匙

將這數量分成五次餵食，每次約五兩。

(一二八) 到了嬰兒一個月時，在他的膳食中普通要加添甚麼新的食物？優良的膳食表是怎樣的？

(答) 上午六時……………餵母乳或瓶乳。

上午八時或九時……………在第一星期裏，每天一茶

匙橘子汁或兩茶匙濾過的番茄汁（新鮮或

罐頭的均可）。以後每星期照例加添一茶

匙橘子汁或兩茶匙番茄汁。

上午十時……………在按時的母乳或奶瓶餵乳之前，

餵他一茶匙魚肝油。

下午二時……餵母乳或瓶乳。

下午六時……在按時的餵母乳或瓶乳之前，餵

一茶匙魚肝油。

下午十時……餵母乳或瓶乳。

### 第三節 魚肝油

(一二九) 魚肝油怎樣幫助保持嬰兒的健康，並且預防佝僂病？為甚麼？

(答) 因為魚肝油內含有豐富的維生素A和D。維生素A是正常的發育和健康所需要的，沒有它，嬰兒也許容易得傳染病，尤其是如傷風這一類的鼻和喉部的傳染病。身體內需要維生素D以攝取所吃食物中的石灰質和磷質，並且用它幫助造成強健的骨骼和牙齒。如果嬰兒所得到的維生素D不夠，他常常容易激怒，而且沒有健全的直的骨骼，並且也許會發展成爲佝僂病。

(一三〇) 可以給嬰兒吃固醇生索 (Vitaminol) 或魚肝油精，或比目魚肝油與固醇生索混合劑，或他種富有維生素D的藥劑，以代替單純

的魚肝油嗎？

(答) 可以的。可是固醇生索中祇含有維生素D。其中不含任何嬰兒的健康和發育所必需的重要維生素A。然而魚肝油和某種其他的魚油，其中含有大量的維生素A，因此它們也許是比固醇生索好些。服用這種特殊的油類，劑量和種類醫生會處方的。

(一三一) 魚肝油應該在那幾個月裏服食？

(答) 現在多數醫生都叫人一年到頭，不論冬夏都給嬰兒魚肝油吃，在夏天時服量減少。

(一三二) 爲甚麼給嬰兒吃魚肝油，經常總在餵食之前，而不在餵食之後？

(答) 因爲最初幾次給嬰兒吃魚肝油時，他有時會將油吐出。若是在餵食之前給他吃魚肝油，他偶然吐了，也不會將所吃的奶一起吐出。

(一三三) 如果嬰兒將魚肝油吐出，該怎樣辦？

(答) 立刻再給他差不多的數量。第二次給他吃時，嬰兒大概不會再吐出。如果他吐了，就不要再給他魚肝油吃，等到下一次規定的時間再給他。

如果嬰兒仍然將魚肝油吐出，醫生平常總是提議用別種富有維生素D的藥物給他吃。（參閱第一三〇圖。）

#### 第四節 果汁

(一三四) 嬰兒為甚麼需要果汁？應該在何時開始給他吃？

(答) 因為果子汁含有豐富的維生素C，這是嬰兒需要以預防壞血病的。乳汁中所含的維生素C，不夠嬰兒的需要。

普通在嬰兒三四星期時開始給他吃。

(一三五) 平常給嬰兒吃那種的果子汁來供給他維生素C？

(答) 橘子汁和番茄汁。

(一三六) 怎樣給嬰兒預備果子汁？

(答) 如果是用橘子，可以由新鮮的，甜的橘子取橘子汁。如果沒有甜的橘子，可在汁內加一點糖。

如果是用番茄，由新鮮的，或罐頭的番茄中取

汁均可，必須濾過再給嬰兒吃。

(一三七) 怎樣給嬰兒果子汁吃？

(答) 如果果子汁是濾過的，用一個茶匙餵他，或放在奶瓶裏餵他都可以。

(一三八) 果汁應當熱過再給嬰兒吃嗎？

(答) 不可以。熱了就将果子汁中的維生素C破壞了。

(一三九) 嬰兒應當吃多少橘子汁或是濾過的番茄汁？應該在一天中的甚麼時候給他吃？

(答) 嬰兒到了三四星期時，每天應該吃一茶匙，每星期增加一茶匙，直到他三個月時，他可以吃到一杯的四分之一。到一歲的時候，就增加到半杯。

如果用番茄汁而不用橘子汁，數量可以加倍給他吃。也可以一天給嬰兒橘子汁吃，一天給他番茄汁吃。

給嬰兒果子汁最好的時間是上午八九點鐘的時候，或是剛給他吃完魚肝油以後。

(一四〇) 如果嬰兒不肯吃橘子汁，那該怎麼辦？



(答) 母親可以試試加等量的水在橘子汁內，或是加一點糖使它甜一點。有時候不用匙子給他，用奶瓶餵橘子汁給他吃他就肯吃了，不過橘子汁必須濾過，以免堵塞奶頭。如果嬰兒拒絕橘子汁，可以試試給他番茄汁。

另外還有一種純粹的維生素C的藥片名叫抗壞血酸 (ascorbic acid)，可以給不肯吃果子汁的嬰兒吃 (在溫開水中溶化後給他)。等他吃了一兩星期這種藥片後，母親可以試試再給嬰兒橘子汁吃，平常到那時候他就肯吃了，因為他已經忘記了他曾經不喜歡這東西。

### 第五節 大便

(一四一) 嬰孩普通每天有幾次大便？

(答) 吃母乳的嬰兒，平常每天有兩次到四次的大便，吃瓶乳的嬰兒，每天有一次到三次的大便。有些嬰兒也許隔一天有一次大便，也並沒有甚麼不舒服。

(一四二) 應當給嬰兒吃瀉藥以排出大便嗎？

(答) 不。治療便秘比較好的方法是改變膳食。

(一四三) 一個吃瓶乳的嬰兒，如果大便中有許多凝塊，該怎麼辦？

(答) 如果牛乳雖然是煮開了的，而嬰兒大便中仍有許多凝塊，普通總是在他的乳汁混合液內減少牛乳，增加水份。醫生會建議怎樣改變調製的公式。

(一四四) 如果嬰兒所得的糖質過多或過少，將發生怎樣的情形？

(答) 過多可以引起痢疾。過少會造成便秘。

### 第六節 嘔吐

(一四五) 母親如何分別吐乳和嘔吐？

(答) 嬰兒吐乳是在餵食以後，祇有一點乳由他的口中流出。嬰兒要是嘔吐的時候，食物由他的口中湧出，而且時常同時由他的鼻孔中突然地，有力地湧出。

(一四六) 嬰兒怎麼會吐乳？

(答) 吃奶的時候吃進了空氣；餵乳的次數太多，或是乳量太多，或是剛吃完奶就同他玩，把他跳動得厲害了。

(一四七) 如何避免因氣泡而吐出食物？

(答) 在餵乳的時間中，將嬰兒抱在肩上幾次，在剛一餵完的時候，也要抱起一次，輕輕地拍他的背部。這樣空氣就升到嬰兒胃的上部，氣泡可以吐出，而不致擾亂下面的乳汁。

(一四八) 嬰兒嘔吐的原因是甚麼？

(答) 餵得太快，因為乳頭的孔太大；餵得太多，或次數太頻繁，或是餵了不適宜的牛乳混合液，比如那種含有過多奶油的。有的時候，牛乳會對於嬰兒不適合並且使他嘔吐。有時嘔吐是由於處理上的不細心，或是由於疾病，例如傷風或喉痛或腸胃方面的傳染病，或許是由於腸胃方面的障礙。

(一四九) 嬰兒嘔吐的時候，該怎樣辦？

(答) 如果嬰兒在其他方面都很好，而且祇吐一次，用不着甚麼特殊的治療，照着他平常的餵食時間，給他照例所吃的食物。如果他嘔吐好幾次，

或是如果他發熱，有痢疾，或其他的病徵，那麼別耽誤，趕快請醫生檢查。關於治療嘔吐本身方面，醫生也許告訴你祇要給嬰兒溫開水喝就成了，平常是每半小時給他約半喃水喝，這樣做幾小時。如果他不再嘔吐，他可以逐漸地恢復吃他規定的乳汁。

(一五〇) 如果嬰兒所吐的乳是酸的，凝結的，有甚麼特殊的意義嗎？

(答) 這個凝結是消化程序的第一步。這並不是表示嬰兒身體上有甚麼特別不合適的地方。

## 第七節 疝痛

(一一一) 甚麼叫疝痛，嬰兒患疝痛時有甚麼樣的動作？

(答) 疝痛是一種劇烈的啼哭的病症，有時是由於腸的痙攣而起，疼痛的時間延長到幾分鐘或幾小時。嬰兒劇烈地啼哭，將他的兩腿彎曲起來，而且時常閉氣。嬰兒哭幾分鐘，不哭了，然後又開始哭起來。疝痛平常到第三四個月時就痊癒了。

(一一二) 使嬰兒疝痛的原因是甚麼？

(答)有些醫生相信，如果嬰兒餵得太多，太少，或太頻繁，餵奶時吞入的空氣太多，不會適當地吐出氣泡，或是所餵的食物不適宜，都可以使他患疝痛。另外有些醫生相信神經過敏的，緊張的嬰兒，特別容易患疝痛。這種嬰兒的啼哭，也許是因為有甚麼東西驚嚇了他，比如像一個聲音或是一種突然的動作。

(一五三) 怎樣預防使嬰兒不患疝痛？

(答)母親餵給嬰兒的食物，種類和份量必須是適宜的，用正確的方法，按照規定的時間餵他，並且要注意不可讓他吃得太快。在每次餵食的時間當中，和餵完以後，將嬰兒抱起，輕輕拍他的背部，或許也能幫助預防疝痛。家中要安靜和平，做母親的人要鎮靜。她不可因為嬰兒好像有疝痛就驚慌起來。這種病雖然有點麻煩，然而很少有很嚴重的情形。

(一五四) 如果嬰兒真的有了疝痛時，該怎樣辦？

(答)若是嬰兒好像是患了疝痛，應當請醫生看。醫生也許告訴你給嬰兒用坐藥，或是用溫水灌

腸以除去腹中的氣體，然而這個方法是不可常常使用的。用一塊熱的法蘭絨蓋在嬰兒的腹部，也許可以減輕疼痛。母親應將嬰兒抱在她的肩上，輕輕拍他的背部，使他吐出氣泡。祇有醫生吩咐令嬰兒服藥時，才能給他藥吃。

(一五五) 有別種嬰兒的毛病，和疝痛有同樣症狀的嗎？

(答)有的。大便阻塞可以引起和疝痛同樣的症狀。

#### 第八節 眼痛

(一五六) 如果嬰孩眼痛，該怎麼辦？

(答)應該立刻告訴醫生。

#### 第九節 嬰兒的牙齒

(一五七) 母親有甚麼方法在嬰兒未長牙之前，使他的牙齒強健嗎？

(答)有的。在妊娠時期該吃平衡的膳食。嬰兒生出之後，若是自己哺乳，母親應當喝大量的牛

乳。有些醫生還提議她應當吃魚肝油或別種維生素D的藥品。如果嬰兒是吃瓶乳的，她必須知道他所吃的牛乳混合液是適宜的。橘子汁或番茄汁，魚肝油，或其他含有維生素A和D的藥品，祇要可能的時候，就使他得到日光，這一切都當給予每一個嬰兒，至少在嬰兒大約四星期時就要開始。就在嬰兒未出世之前，母親也可以幫助她的嬰兒獲得強健的牙齒，那就是從她一懷孕的時候就開始吃足量的幫助造成強健牙齒的食物。

### 第十節 肚臍的保護

(一五八) 嬰兒的肚臍仍然需要每天用酒精擦嗎？

(答) 除非在醫生指導之下，並且假使他的肚臍未曾痊癒才可以這樣做。如果他的肚臍仍然不會長好，應當給嬰兒檢查看看是否長了一塊贅肉，名叫肉芽瘤，而使肚臍不能痊癒。

(一五九) 甚麼叫肚臍的肉芽瘤，怎樣治療？

(答) 它是一個生長過度的瘡疤組織，在臍帶捲脫落之後，它在肚臍上面造成了一個軟的，紅的

瘤。大約每三天一次醫生可以用硝酸銀擦肉芽瘤，直到那個瘤脫去。

### 第十一節 鴉口瘡

(一六〇) 嬰兒口內有小的白點，是甚麼毛病？

(答) 如果有小白斑在舌上和頰的內部高起，他大概是患了鴉口瘡。這些斑看像一粒粒凝結的牛乳，如果將它們摩擦掉，嬰兒口內就留下潰瘍。

(一六一) 怎樣治療鴉口瘡？

(答) 平常醫生指示每天兩次用棉花棒蘸龍膽紫 (Gentian violet) 溶解在水中的溶液擦洗患部。

(一六二) 鴉口瘡是怎樣發生的？怎樣可使嬰兒不患鴉口瘡？

(答) 有些醫生相信新生嬰兒的鴉口瘡，也許是由母親產道的微菌傳染而得的。嬰兒在生產的時候得了鴉口瘡。

因為這種病也可以由不潔的盤子，乳瓶，乳頭等物傳到嬰兒口內，因此必須小心地將這些用具徹底地煮開，並且盡力保持一切放到嬰兒口內的東西

使之清潔。

還有一件重要的事，就是不要傷害了嬰兒口內的嫩膜。不可去洗健康嬰兒口的內部，因為這樣也許會傷害了他。這種創傷很容易使嬰兒口內生鵝口瘡。

### 第十二節 給嬰兒沐浴

(一六三) 一個月的嬰兒還要繼續用海綿擦身嗎？

(答) 普通是不要了。他的肚臍一完全痊癒

——照例嬰兒不到三星期就可痊癒——母親就可以開始用盆給他沐浴，不必再用海綿浴。

(一六四) 用盆沐浴時要預備甚麼東西？

(答) 要預備好一個嬰兒浴盆，一個面盆，或是一個專為沐浴用的桌子，這樣就可以用盆給嬰兒沐浴了。

(一六五) 在甚麼地方替嬰兒洗盆浴？

(答) 把小浴盆放在桌子上或椅子上，或者擱在兩隻椅子上。

(一六六) 生殖器官需要特別注意嗎？

注意。

(答) 是的，男孩和女孩的生殖器官都要特別

(一六七) 要洗嬰兒口的內部嗎？

(答) 不要，除非醫生有甚麼特別的理由吩咐你這樣做。

(一六八) 嬰兒一洗完之後，可以將他抱到外面去嗎？

(答) 可以的，在天氣溫暖的時候。

### 第十三節 髒污尿布的處理

(一六九) 在母親還沒有時間去洗去煮之前，那些髒污的尿布應如何處理？

(答) 髒污的尿布在未乾之前，就要把它們收拾好。如果上面有大便，或是在盥洗室用自來水先將它沖洗掉，或是用紙將它擦掉，然後這些尿布就可以浸在肥皂水內，放在一個有蓋的桶內，等到母親有工夫時，再用適當的方法去處理它們。有大便或小便的尿布，應當放在一個蓋緊的有水的器皿內。

(一七〇) 怎樣洗滌嬰兒的尿布，怎樣曬乾？

(答) 尿布要用熱水，用性質柔和的肥皂水洗。不可和別的衣着一起洗。用肥皂洗後，要用清水漂洗四五次。洗淨漂淨以後，應在清潔的水內煮十五分鐘，絞乾後放在室外，若可能的話，最好在太陽裏曬乾。

#### 第十四節 新鮮空氣和陽光

(一七一) 爲甚麼新鮮空氣對於嬰兒是重要的？

(答) 如果嬰兒沒有得到充足的新鮮空氣，他也许面色青白，易怒，食慾不振，汗出得很多，也許容易傷風。

(一七二) 天氣不好的時候，應該把他帶到室外去嗎？

(答) 在這樣的天气裏，嬰兒可在室內吸取新鮮空氣，可將他屋內窗子的上面和下面打開一點。

(一七三) 嬰兒到了多大可以到室外去？

(答) 在溫暖或熱的天气，大約三星期的時候。在涼的天气，大約四星期的時候。天氣若是冷，

大約兩個月的時候。

(一七四) 嬰兒到室外呼吸新鮮空氣，最好在一天中的甚麼時間？

(答) 在溫暖或熱的天气，一清早和傍晚。一天中最熱的時候，他應該留在室內或是室外蔭涼的地方。在涼或冷的天气，最好是在上午十點和下午兩點兩次餵食當中的時間。

(一七五) 嬰兒應該在室外多久？

(答) 在溫暖或熱的天气，第一天嬰兒可在室外約半小時。時間可以逐漸地增加，直到嬰兒有一大部的時間在室外。

在涼的天气，最初嬰兒祇在室外幾分鐘。時間逐漸地增加到他可以一次在室外幾小時，除非天氣對他太冷的時候。在冷天裏，嬰兒在室外半小時就够了。

(一七六) 嬰兒多大的時候可以開始給他室外日光浴？日光浴怎樣施行？

(答) 當他一個月的時候，如果天氣暖和，可以將嬰兒帶到室外讓太陽晒在他身上。嬰兒的日光

浴起初祇可以幾分鐘，只將他的面頰，手臂和腿曝露在外面。還要將嬰兒翻轉過來幾分鐘，讓他的腿和手臂的背面也可以曬着一點陽光。漸漸地，將他的衣服多脫下一點，每天多在太陽裏三分鐘到五分鐘，直到後來天氣暖和的時候，他可以全身赤裸着，一天兩次，作半小時的日光浴。

(一七七) 給嬰兒實行日光浴時，母親有甚麼應注意的事項？

(答) 在夏天，他的皮膚很容易曬焦。因此母親必須小心，不可讓他一次在外面曬得太久，因為那樣也許會將他曬痛。母親必須記住，將嬰兒放下時，使他的足和太陽的方向相反，這樣日光就不會直接射着他的眼睛。

(一七八) 室外日光浴應該在幾點鐘舉行？

(答) 在暖和的天氣，在上午十點和下午兩點之間。在熱的天氣裏，祇在上午十點以前，或是下午四點以後。別在剛一餵完後給他日光浴，因為那樣會使嬰兒生病。

(一七九) 一年當中甚麼時候可以實行室外日光浴

(答) 普通是在春末和夏季。

(一八〇) 在冷天裏，嬰兒可以實行日光浴嗎？

(答) 不可以。但是該把他帶到室外去。即使沒有太陽，而且他所穿的衣服很厚，他仍然可以從陽光得些益處。有些醫生主張在冷天使嬰兒受紫外線燈光的照射。這種紫外光燈祇有在醫生的指導下才可以使用。

(一八一) 如果嬰兒有日光浴了，是否可以不再給他魚肝油吃？

(答) 不可以。應當繼續給他他在冬季所吃的魚肝油，或別種富有維生素D的藥品，大致一半的劑量。

#### 第十五節 嬰兒的臥室

(一八二) 嬰兒臥室最適宜的溫度是多少？

(答) 很小的嬰兒，無論日夜，他的臥室溫度不可低過華氏七十二度到七十五度。到了嬰兒約四星期大以後，夜間不可低過華氏六十度，白天在華

氏七十到七十二度之間。

### 第十六節 嬰兒的習慣

(一八三) 嬰兒在甚麼時候開始造成他最初的習慣？

(答) 在他最早的日子裏，多數的母親沒有想到的時候，他的習慣就在養成了。嬰兒將來的舉動，大部份要看他這時所受的是怎樣的訓練。

(一八四) 爲甚麼嬰兒從最初就養成良好的習慣是這麼重要的呢？

(答) 使嬰兒養成良好的習慣和不良的習慣，是同樣容易的。一個習慣一經養成，就不容易去掉。因此做母親的人務必從第一天就要指導嬰兒養成良好的習慣。

(一八五) 嬰兒的習慣是如何養成的？

(答) 如果在幼小的嬰兒身上，你把同樣的事情做了又做，就會養成習慣了。等到嬰兒大一點的時候，他重複地做某些事情，他自己就養成了習慣。不論好習慣壞習慣都是這樣造成的。

(一八六) 如果母親沒有立即訓練她的嬰兒有良好的習慣，結果怎麼樣？

(答) 如果不良的習慣已經養成，她不但得給他訓練新的良好的習慣，同時還要革除他所已經養成的舊的壞習慣。

(一八七) 嬰兒應當訓練的第一個重要的習慣是甚麼？

(答) 按時。  
 (一八八) 爲甚麼嬰孩最好能按照一定的時間餵食呢？

(答) 因爲這樣一來，嬰兒從最初就養成了正當的習慣。平常一個按時餵食的嬰兒，總也學會了按時睡眠，這樣比較容易照顧，而且消化器官出毛病的機會比較少。

(一八九) 如果嬰兒在餵食當中的時間哭鬧，可以爲使他安靜而餵他吃嗎？

(答) 不可以。如果嬰兒每次哭就餵他吃，他的消化作用就要被擾亂了。並且嬰兒每次哭時就餵他，這會慣壞了他。如果嬰兒在兩次餵食當中的時



開哭，母親要確實知道在每次規定的餵食時，他所吃的食物是否足夠。不過如果嬰兒在規定的餵食時間之前，早醒一些時候，並且因為飢餓而啼哭，那麼這時候可以餵給他吃。

(一九〇) 如果嬰兒在下午六時餵食之後，經常總是哭得很厲害，這是表示有甚麼不舒服嗎？

(答) 不一定是。有些醫生相信最好的辦法是將這樣的嬰兒放在床上，將電燈開着，或是在下午六時餵食以後，將他放在一個他可以看到別人的地方一些時候，直到他睡着。

(一九一) 嬰兒夜晚二時那一次的餵食應當取消，以使他安睡一夜嗎？

(答) 現在多數醫生相信，應當繼續在這時候餵他，如果嬰兒在夜晚二時餵食時醒了，直到他大約三個月的時候。

### 第十七節 嬰兒的發育

(一九二) 嬰兒到多大才可以看見聽見？

(答) 大多數的嬰兒從出世時就可以模糊地看

見，並且可以分辨光與暗。嬰兒到了大約兩個月時，他可以用眼睛注視東西，但是平常直到三個月時，他才能用他的眼睛追隨動的東西。

嬰兒出世兩天就開始聽見聲音了。

### 第十八節 怎樣抱嬰兒？

(一九三) 怎樣把極幼小的嬰兒抬起和抱起？怎樣使他翻身？

(答) 抱起嬰兒時，可將右手放在嬰兒臀部下面，將左手和左臂放在嬰兒的背後。抱他時不可抬或拉他的手臂。

把嬰兒翻身或移動時，不可單翻轉他的肩部。反之，母親將他由一邊轉到另一邊時，必須將他背部及胸部的重量由一隻手移轉到另一隻手。

### 第十九節 身高

(一九四) 怎樣衡量嬰兒以知道他的高度？

(答) 當嬰兒平臥在桌上時，用一個輾尺從頭到足量他。記錄嬰兒的體重，比較記錄他的身高重

要得多。照例量嬰兒的身高一月一次就夠了。

### 第二十節 體重

(一九五) 嬰兒由一個月到兩個月，他的體重普通是增加多少？

(答) 平均起來，每星期增加五兩到七兩。如果嬰兒不是這樣地增加體重，尤其是如果在兩星期或再多一點的時間內，他的體重一點沒有增加，或是假如有一星期減輕了體重，這也許是他甚麼地方有了毛病的象徵。

### 第二十一節 睡眠

(一九六) 在這個月裏，嬰兒在二十四小時內，普通睡多少時候？

(答) 每天約睡十八小時到二十小時。

### 第二十二節 柔軟的部份

(一九七) 嬰兒頭上柔軟的部份是甚麼？共有幾處？

(答) 柔軟的部份是嬰兒腦殼上的骨節還不會

長合的部份。共有兩處，頭的前面有一個大的，後面有一個小的。

(一九八) 這些柔軟的部份甚麼時候長好？

(答) 頭的後面當中那個柔軟的部份，平常在嬰兒約六星期時就長合了。前面那一個要到嬰兒十二個月到十八個月時才能完全長好。

(一九九) 如果有人撫捫嬰兒頭上柔軟的部份，嬰孩會受傷嗎？

(答) 不會，不過不可重壓它們。母親不必害怕不敢洗嬰兒頭上柔軟的部份，怕傷了孩子的腦。雖然腦殼的骨節還不會完全長合，還不會收口，然而它們的上面蓋着一層堅韌的軟骨，可以保護它們。

### 第二十三節 其他各種問題

(二〇〇) 怎樣避免嬰兒抓傷自己？

(答) 母親要注意將他的指甲剪短，這樣他就不會抓傷自己。嬰兒的衣服或袍子的袖口可以紮住或縫上，以免嬰兒抓傷自己。

(二〇一) 在最早的幾個月內，嬰兒會脫頭髮嗎？

(答) 許多嬰兒都脫頭髮的。平常是脫落一點，但在幾個月內就生了新的頭髮。

(二〇二) 如果嬰兒的肚臍突出，該怎樣辦？

(答) 要請醫生檢查，看他是否有疝氣或裂痕。

(二〇三) 嬰兒的舌苔是怎樣起的？

(答) 無論是吃人乳或瓶乳，餵食之後，因為乳的緣故，嬰兒的舌上起了一陣白苔。然而也許是由於鵝口瘡的緣故。不可把舌苔刮去，因為這樣做也許會傷害嬰兒。

(二〇四) 當嬰兒一個月的時候，母親所應該想到的最重要的問題是甚麼？

(答) (一) 母親有沒有每天依照所指示的方法，給嬰兒橘子汁或濾過的番茄汁吃，以供給他預防壞血病所需的充足的維生素C了嗎？(參閱第一二八題。)

(二) 一年到頭，每天都給嬰兒適宜的種類，適宜的劑量的魚肝油，或其他特別含有豐富的維生

素D的藥品了嗎？在天氣允許的時候，每天給他日光浴了嗎？(參閱第一二九及一七六題。)

(三) 是用盆給他沐浴以代替海綿浴了嗎？(參閱第一六三題。)

(四) 纏裹腹部的帶子去掉了嗎？無論何時，嬰兒的衣着都很舒服，不太冷也不太暖嗎？(參閱第八八題。)

(五) 天氣好的時候，每天帶他到室外呼吸新鮮空氣，或是天氣不好的時候，讓他在室內透空氣了嗎？(參閱第一七二題。)

(六) 如果嬰兒有消化方面的病，母親知道怎樣辦嗎？(參閱第一四九題。)

(七) 是每星期秤嬰兒的體重嗎？如果他的體重過低，你所給他的乳量是依照他應有的體重所應吃的乳量，而不是依照他現在實際的體重嗎？

(八) 訓練嬰兒的習慣了嗎？(參閱第一八四題。)

(九) 母親將嬰兒抱起時，她所用的方法總是對的嗎？(參閱第一九三題。)

### 第三章 兩個月嬰孩的養育法

在這一篇裏，我們要討論關於兩個月的嬰兒的許多重要問題，如果仔細地研究了這些問題和答案，嬰兒的許多疾病也許都可以避免。這些問題就是：

第一節：乳房哺乳。第二節：奶瓶哺乳。第三節：水。第四節：魚肝油。第五節：果子汁。第六節：大便。第七節：便秘。第八節：坐藥。第九節：灌腸。第十節：瀉痢。第十一節：盆浴。第十二節：指甲的處理。第十三節：睡眠。第十四節：運動。第十五節：新鮮空氣。第十六節：疾病。第十七節：皮疹——瘡子。第十八節：擦傷的皮膚。第十九節：新的食物。第二十節：尿布的處理。第二十一節：體重。第二十二節：其他各種問題。

對於兩個月的嬰兒應做的重要事件如下：

(一) 如果可能，母親該繼續地自己哺乳。(參閱第八六題。)

(二) 如果嬰兒是吃瓶乳的，要增加牛乳混合液的份量。(參閱第三〇九題。)

(三) 增加給嬰兒的果汁的份量。繼續給他和他上月他所吃的等量的魚肝油。(參閱第二一三題。)

(四) 嬰兒每天要有一定的運動時間。

普通的嬰兒到了兩個月時，常有下面的情形：當他聽見有人說話或發出聲音時，他諦聽。發出鴿鴿的聲音。

用眼睛追隨着走來走去的人。  
用足踢。

當他的足抵觸到一個桌子或其他平的東西時，

他向前推動。

嬰兒到了這時候很喜歡玩；哭時有了眼淚；有人和他說話或抱他時，他會笑；他注意亮光或附近的活動東西。

### 第一節 乳房哺乳

(二〇五) 如果一個授乳的母親體重增加過多，她可以怎樣辦？

(答) 最好不要實行嚴格的減重膳食，她所採取的膳食要有均衡的包含一切需要的營養食物。多數醫生的計劃是讓哺乳的母親避免脂肪質和油質的食物，以及甜食，點心，糕餅，布丁這一類的。他們建議讓她吃綠葉菜蔬，像菠菜之類的，不過燒的時候和吃的時候都不要放牛油，還要吃像蘿蔔，胡蘿蔔之類的根莖菜蔬。祇可以吃少量的甜菜根，豆，玉蜀黍，白扁豆，烤豆這一類的菜蔬，因為這類菜蔬是吃了容易發胖的。在每餐時要吃適量的澱粉質食物，比如麵包，飯，穀類粥，洋山芋或通心粉之類。

做母親的人每天祇可以吃一茶匙的牛油，但是

她應當吃至少一品脫的牛乳或脂肪很少的去油牛乳。可以用去掉奶油的牛乳以代替全脂牛乳。海味，肉，雞蛋及水果照例是要包括在母親的膳食之內的，每天還可以吃一點維生素D特別豐富的藥品。

(二〇六) 哺乳會使母親發胖嗎？

(答) 不會。

(二〇七) 母親的良好健康習慣，能幫助她乳量增加嗎？

(答) 能。母親當有充足的休息和睡眠，新鮮空氣和陽光，每天要有適度的室外運動，每天至少要有一次大便。瀉藥及其他的藥品非經醫生吩咐不可以吃。

(二〇八) 如果母親是神經質的，對於她的乳汁會有甚麼影響嗎？做母親的人怎樣可以不神經質？

(答) 神經質並不使乳汁對於嬰兒有甚麼損害，不過它也許有減少乳量的傾向。每一位母親都應當知道怎樣照顧她的孩子；這樣她就不至於常常神

經質，驚慌，或是焦慮了。（參閱第二四題。）

(二〇九) 自己哺乳的母親會懷孕嗎？如果有孕了，她還應該繼續授乳嗎？

(答) 母親自己哺乳並不能使她不受孕。許多醫生相信在妊娠期繼續授乳，對於母親是不適宜的，因為同時養育兩個生命使她太吃力了。

(二一〇) 嬰兒多大的時候母乳對於他最為重要？

(答) 在最初的三個月或四個月內，因為這是嬰兒的生命中最難渡過的關口。但是直到他九個月或十個月的時候，母乳對他都是很有益處的。

(二一一) 乳房哺乳的嬰兒容易餵得過多嗎？如果餵得過多，他有甚麼動作？

(答) 普通是不會餵得過多的。如果一個嬰兒餵得過多了，平常總是一餵完他就會吐乳或嘔吐的。如果母親一直餵她的嬰孩餵得過多，他也許會哭鬧，並且一天有五六次大便；平常他的大便會有凝塊，因為所有的乳汁都不會消化。有許多時候餵得過多的嬰兒會有痲痛。

## 第二節 奶瓶哺乳(註)

(二一二) 如果母親覺得她的乳汁不夠嬰兒吃的，她應當給他瓶奶吃嗎？

(答) 不，她不可急忙地這樣做。她應當先請醫生看看嬰兒所吃的母乳是否真是不夠。（參閱第三三題。）

(二一三) 牛乳煮開或消毒後，是否失去它的價值？

(答) 預防壞血病的維生素C是有一部份消失了，然而其中的維生素A，B<sub>1</sub>和G則即使消失，也失去得很少。不過即使是沒有煮過的生牛奶，所供給嬰兒的維生素C的份量，也不够嬰兒的需要。

(二一四) 應當給嬰兒含有額外奶油的特別豐富的牛乳嗎？

(註) 做母親的人應該把第一一七至一三三題關於奶瓶哺乳的部份重新細讀一遍。因為其中有許多育嬰常識是母親在嬰孩兩個月以後仍舊應該記得和應用的。

(答)不。額外的脂肪平常祇能使嬰兒生病。平常送到家裏的牛乳，其中祇包含約百分之三·五到百分之四的牛油脂肪。照例這個數量對於普通的嬰兒就足够了。有些牛乳中牛油脂肪的成份高到百分之七或八，平常這種牛乳嬰兒是不容易消化的。如果脂肪太多的時候，可以撇去一部份。

(二一五)給嬰兒的食物可以和鄰居的嬰兒所吃的完全一樣嗎？

(答)不可。嬰兒吃甚麼樣子的牛乳混合液最有益，要是可能的話，最好是聽從醫生的勸告。

(二一六)如果嬰兒是體重過低的，奶瓶餵食的份量如何計算？

(答)他所吃的牛乳，水和糖的份量，是要依照他應有的體重計算，而不是依照他實際的體重計算的。在二十四小時內，他每磅應有的體重應當給他一兩半到二兩牛乳，十分之一兩的糖。體重過低的嬰兒，是特別需要醫生照顧的。

(二一七)在配製牛乳混合液時，如果不用新鮮牛乳，可用甚麼代替？

(答)新鮮的凝乳，蒸發牛乳，或奶粉都是常用的。

(二一八)對於體重正常的嬰兒，用蒸發牛乳，凝乳，或全脂奶粉，怎樣調製牛乳混合液？

(答)用水將它們沖淡，加上適量的糖。

用兩份的蒸發牛乳和兩份半的水混合，所造成的牛乳的濃度，就和新鮮的消毒牛乳差不多相同。這個混合液可以和新鮮的消毒牛乳一樣的使用，在配製時，依照醫生的指示，加開水和糖將它沖淡。(參閱第三一〇題。)如果用蒸發乳製造牛乳混合液，所需的水量，先用煮過的量杯量好，要用一個標準匙子量糖。將糖和水一同煮開五分鐘，然後加到蒸發乳中。

用凝乳調製的混合液，比用清牛乳製的性質較濃，它比較容易消化；因為在這種牛乳混合液內，牛乳較多，水份較少。

兩平湯匙的全脂奶粉，若和四兩調合，所成的牛乳的濃度，就和四兩新鮮消毒牛乳差不多相同。這個牛乳可以和新鮮的消毒牛乳一樣使用，依照

醫生的指示配製牛乳混合液時，其中再加上有了糖的水，使它沖淡。如果用特殊種類的奶粉，醫生可以指示你如何配製嬰兒所需的混合液。

(二一九) 如果嬰兒是體重過低的，不能消化足夠的消毒牛乳配製的混合液以增加體重時，該怎麼辦？

(答) 可以依照醫生的指示，用人乳，凝乳，蒸發乳，或奶粉配製的混合液餵他。

(二二〇) 如果嬰兒對於普通的牛乳混合液消化不良，可以用甚麼代替品？

(答) 由人乳供給站或健康的奶媽取得人乳。如果得不到人乳，許多這樣的嬰兒用凝乳，蒸發乳，或奶粉餵，成績都很好。

(二二一) 爲甚麼一個體重過低的嬰兒，往往不能得到充足的普通牛乳混合液，以增加他應有的體重？爲甚麼這一類的嬰兒，要用特殊的牛乳？

(答) 因爲嬰兒所吃的牛乳混合液的總量太多，以致許多嬰兒的胃都容納不下。因此對於體重過

低的嬰兒，常用凝乳，蒸發乳，或奶粉以代替消毒牛乳。他們往往比較容易消化這種牛乳，因此對於這一類的嬰兒，可以用較濃的混合液，其中牛乳的份量比水多。

(二二二) 母親怎樣知道嬰兒所吃的乳量不夠？

(答) 秤嬰兒的體重，並且注意他身上一切餵食不足的象徵。

(二二三) 如果有一次授乳以後，他好像吃得不够似的，應當那時立刻就用奶瓶哺乳以代替乳房嗎？

(答) 不。照例這不是好辦法。(參閱第二一二題。)

(二二四) 嬰兒到了兩個月時，奶瓶哺乳的嬰兒所吃的牛乳混合液有甚麼改變？

(答) 普通他需要更多的牛乳，更多的水和糖。嬰兒的體重增加，則牛乳，糖和水的份量也隨着增加。嬰兒兩個月的時候，普通奶瓶餵食的嬰兒，他每磅體重，每天大約需要一又四分之三兩到二兩的牛乳。加添足量的水份，以造成每磅體重吃到總



共三兩的牛乳混合液。每磅體重用糖一兩的十分之一。餵食的數量要由醫生計算。

(二二五) 如果嬰兒一點母乳吃不到，當他兩個月時，理想的牛乳混合液的公式是怎樣的？

(答) 一個月時體重八磅的嬰兒，到這時候他的體重普通是九磅半到十磅之間。每磅的體重，他仍然需要總共三兩的牛乳混合液。如果他體重十磅，他需要十乘三兩，就是總共三十兩牛乳混合液。

如果醫生指示這個嬰兒每磅體重需要一又四分之三兩牛乳，他的體重是十磅，那麼用十乘一又四分之三兩，就得到約十七兩。這就是說，在二十四小時內，嬰兒吃十七兩牛乳。這十七兩牛乳和他所吃到的總共三十兩牛乳混合液的區別就在所加的水份上面。這就是說，在調製牛乳混合液時，加了十三兩水。

既然嬰兒每磅體重需糖約十分之一兩，他的體重是十磅，因此他所需的糖就是一兩，或是約六平茶匙的甘蔗糖，或玉蜀黍糖漿，或是約九平茶匙的麥芽糊精粉。

配製公式如下：

牛乳……………十七兩

水……………十三兩

甘蔗糖或玉蜀黍糖漿……………六茶匙

或

麥芽糊精粉……………九茶匙

將這數量分五次餵食，每次約六兩。

### 第三節 水

(二二六) 在兩次餵食的時間中，還需要把水給嬰兒吃嗎？

(答) 需要的。(參閱第七一題。)

### 第四節 魚肝油

(二二七) 嬰兒兩個月時應該給他吃多少魚肝油？

(答) 他應該每日三次，每次吃一茶匙的魚肝油。有時醫生也許叫你給他含有豐富的維生素D的這種藥品。(參閱第二一五題。)

(二二八) 將魚肝油放在橘子汁或牛乳裏面給嬰兒

吃，好嗎？

(答) 照常例說這是不需要的。如果每天按照正當的方法給他吃，他不久就學會喜歡吃了。然而如果嬰兒老是拒絕不吃魚肝油，那麼可以將它滴在一匙橘子汁的面上。

母親不可將魚肝油放在嬰兒的牛乳內，因為它會黏着在瓶內及乳頭內。那樣嬰兒就得不到他所需要的魚肝油量了。並且他不單會不喜歡魚肝油，連牛乳混合液他也不喜歡吃了。

(二二九) 是所有牌子的魚肝油價值都相等嗎？

(答) 不。買一個可靠的廠家所出牌子的魚肝油，做母親的人就可以放心她所買的魚肝油貨色是好的。(這點可以請教醫生。)

### 第五節 果子汁

(二三〇) 現在他有兩個月了，要多給他一點橘子汁吃嗎？

(答) 是的。照例是要多給一點。

(二三一) 如果橘子汁好像對嬰兒不適合，該怎麼

辦？

(答) 可以給他番茄汁或抗壞血酸(即維生素C)片代替。將藥片壓碎，放在一點水內或牛乳內給他吃。做母親的人不要認為果子汁使嬰兒生病，因而不給他吃，這是一個很大的錯誤。因為這種嬰兒常患壞血病。

如果嬰兒嘔吐或生皮疹，醫生會告訴做母親的人究竟是否因為橘子汁的緣故。

### 第六節 大便

(二三二) 在最初的幾個月裏，嬰兒每天有幾次大便？他的大便有一定的時間嗎？

(答) 吃人乳的嬰兒，每天普通有兩次到四次大便，吃瓶乳的嬰兒，照例每天有一次到三次大便。有時吃人乳的嬰兒幾天才大便一次。大便是甚麼樣子的(參閱第一六五題)，比較大便的次數更為重要。在這樣幼小的時候，大便普通是沒有一定時間的。

## 第七節 便秘

(一三三) 甚麼是便秘？便秘是嚴重的病嗎？嬰兒便秘的原因是甚麼？

(答) 如果嬰兒大便困難，如果他的大便是堅硬乾燥的，或是他大便的次數太少，這個嬰兒就患便秘了。平常便秘不是甚麼嚴重的情形。

造成便秘最普通的原因，就是給嬰兒吃得太少，以不適宜的牛乳混合液餵嬰兒，比如其中糖質太少，或是脂肪過多的牛乳混合液，或是在兩次餵食當中的時間給他吃太少的水，或是在不需要的時候，時常給他瀉藥，灌腸，或坐藥。

(一三四) 吃母乳的嬰兒應該怎樣克服便秘的毛病？

(答) 吃母乳的嬰兒很少有真便秘的。有些正常的吃母乳的嬰兒，幾天才大便一次。如果嬰兒因為吃得太少而便秘時，每次哺乳時可以餵他兩個乳吃，以增加他所吃的數量，並且要將一個乳房完全出清。在餵食當中的時間，要給他很多的水喝。

如果嬰兒所吃的乳汁仍然不够，便秘情形仍然存在，除了他所吃的母乳以外，可以給他加一野牛乳混合液。

(一三五) 應該怎樣克服吃瓶乳的嬰兒便秘的情形？

(答) 給嬰兒充足的水和充足的適宜的牛乳混合液，往往就可以克服這種困難。如果便秘是因為牛乳混合液中的糖質太少，如果醫生吩咐這樣做，可以加一點糖在裏面。

嬰兒的便秘有時是所吃食物中奶油太多的結果。遇到這種情形，可以在預備牛乳混合液之前，將牛乳中的奶油撇掉一半，以減少其中的脂肪，這樣可以幫助克服便秘的困難。除非有醫生的吩咐，瀉藥是不可以給嬰兒吃的。如果嬰兒有便秘的情形，而且體重減輕，也許是餵得太少，應當請醫生查看。

(一三六) 還有別的辦法克服嬰兒便秘的情形嗎？

(答) 有的。就多數情形而論，嬰兒一個月或兩個月以後，可以每天選一個方便的時間，比如上

午八時左右，給他一或二湯匙的梅子汁。

(二三七) 罐頭或瓶裝的梅子汁，可以給嬰兒吃嗎？

(答) 已製汁的梅子汁，無論瓶裝罐裝的，都可以給嬰兒吃。平常最好的方法是將梅子汁和等量的溫開水混在一起，然後給嬰兒吃。

### 第八節 坐藥

(二三八) 如果需要嬰兒馬上就大便，平常可以怎樣辦？

(答) 用坐藥。如果不發生效力，可以用灌腸的方法。

(二三九) 甚麼叫坐藥？

(答) 用甘油或肥皂製成的小條(名叫甘油錠)，或是一個塗油的注射管，可以很容易地塞進嬰兒的肛門內。

(二四〇) 用坐藥對嬰兒適宜嗎？

(答) 祇有遵照醫生的指導才可以用。

### 第九節 灌腸

(二四一) 怎樣灌腸？

(答) 用一個嬰兒灌腸器，或是一個管口極小的灌腸袋。做這件事必須極其小心，祇有在醫生指示下才可施行。

### 第十節 瀉痢

(二四二) 瀉痢是甚麼？

(答) 瀉痢的情形就是嬰兒有許多次稀薄多水的大便，其中也許含有一種黏的物質名叫黏液。這是總要報告醫生的。吃母乳的嬰兒比較吃瓶乳的嬰兒不容易患瀉痢，但是一個吃母乳的嬰兒如果得了傷風或赤痢這種傳染病時，他也會患瀉痢的。有時瀉痢的原因是由於授乳的母親所吃的藥，到了她的乳汁裏面，因而使嬰兒患瀉痢。

辦？

(二四三) 吃母乳的嬰兒，如果患了瀉痢，該怎樣

(答) 應該立刻請醫生。

(二四四) 吃瓶乳的嬰兒，如果患瀉痢，母親應該怎樣辦？

(答) 在醫生不曾指示該怎樣辦之前，嬰兒所吃的一切食物，都必須立刻停止。當母親等候醫生的時候，如果嬰兒不嘔吐，可以給他不甜的溫開水或淡茶吃，他要吃多少就給他多少。

(二四五) 奶瓶哺乳的嬰兒患瀉痢時，醫生多半會給他怎樣的治療？

(答) 有時如果嬰兒的瀉痢不厲害，祇要減少他所吃的牛乳混合液的濃度，並且取消或減少糖質就可以止住瀉痢。如果情形嚴重，平常總是將橘子汁和魚肝油停服，不再給他含有煮開的消毒牛乳的混合液，如果可以從人乳供應站得到人乳，這時可以給他人乳吃。如果得不到人乳，可以給他蛋白質牛乳，脂漿，或是以去油的，煮開的消毒牛乳調製的混合液。

使嬰兒恢復常態是需要流質的。如果嬰兒不嘔吐，可以從口裏餵他很多的水喝。嬰兒要是嘔吐，醫生也許給他注射鹽的溶液，或是葡萄糖溶液，

用皮下注射或是靜脈注射。他也許主張用磺酞酐 (sulfaganidine) 或是磺胺噻唑 (sulfathiazole) 這一類的藥劑。

(二四六) 吃瓶乳的嬰兒瀉痢痊愈之後，應該有怎樣的措施？

(答) 普通是給他患瀉痢以前所吃的食物，奶油和糖的量是逐漸增加的。就某種情形來說，給他另外一種糖也許是很好的辦法，比如不給他甘蔗糖，而代之以玉蜀黍糖漿，或是麥芽糊精粉。重新開始給他橘子汁和魚肝油吃，起初給他患瀉痢之前所吃的數量的四分之一。

(二四七) 可以給嬰兒吃蓖麻油或其他瀉藥以止住瀉痢嗎？

(答) 通常是不用這樣的，雖然偶然也有些醫生爲了某種特殊的原因提議這樣辦。然而除非醫生吩咐給他某一種的瀉藥，否則是不可給嬰兒瀉藥吃的。平常不用給嬰兒瀉藥，瀉痢就可停止，瀉藥反而會使瀉痢情形更壞。

第十一節 盆浴

(二四八) 甚麼時候不可以用澡盆給嬰兒沐浴？

(答) 當嬰兒有發熱的重病，或是有甚麼其他的緣故，身體很弱的時候。

許多醫生認為嬰兒如果有濕疹，是不可以給他沐浴的。這樣的嬰兒平常是用油給他擦洗的。

(二四九) 如果嬰兒害怕澡盆沐浴，該怎麼辦？

(答) 嬰兒如果害怕澡盆沐浴，最好的辦法是施行一星期或再多一點時間的海綿浴，然後再試試用盆沐浴。

第十二節 指甲的處理

(二五〇) 嬰兒這樣小的時候，可以剪短他的手指

甲和腳趾甲嗎？

(答) 可以的。他的手指甲可以剪得稍圓，但是他的腳趾甲必須在上面剪成直的，免得腳指甲伸到肉裏去。

第十三節 睡眠

(二五一) 嬰兒應當和他的母親睡在一個床上嗎？

他的頭下應該有枕頭嗎？

(答) 不。這樣使母親和孩子都睡不安穩。如果母親睡着了的時候滾到孩子身上，也許對於嬰兒會發生很危險的意外。並且他每次醒了哭的時候，她就有餵給他吃的傾向。

嬰兒不可以睡枕頭，因為這也許會妨礙他的呼吸，使他出汗，使他不舒服。

(二五二) 在這個月裏，二十四小時內，嬰兒普通睡多少小時？

(答) 十八到二十小時。

(二五三) 怎樣可以幫助嬰兒睡得好？

(答) 應當按規則地每天在相同的時間使他睡眠。應當使他習慣，就是在四周有平常的聲音也可以睡着。母親要確實知道嬰兒的屋內有充足的新鮮空氣，她還要注意沒有穿堂風。

(二五四) 嬰兒為甚麼睡得不好？

(答) 嬰兒睡得不好，也許是因為他吃得太多或太少，或是所吃的食物不適宜；因為他穿得太多或太少，或是蓋得太多或太少；因為他的手和足很冷；因為他的尿布髒了；因為針刺着他了；因為他所得的新鮮空氣不夠，或是因為他的屋子太冷或太熱。

睡眠之前太興奮了，或是他的屋內光線太亮，都可能使他睡不好。

(二五五) 可以給嬰兒安神的糖漿使他安眠嗎？

(答) 不可以。

(二五六) 將嬰兒放到床上以後，可以改變他的姿勢嗎？

(答) 不。應該讓嬰兒按照他所最喜歡的姿勢

睡眠。

(二五七) 晚上嬰兒睡覺之前，給他穿甚麼衣服？

(答) 在暖和的天氣，祇穿一件沒有袖子的襯衫和一块尿布；如果天氣冷，給他穿一件有袖的襯衫，一块尿布和一件睡衣。

(二五八) 睡在床上以後，給他蓋甚麼？

(答) 給他蓋的被要足夠大的，將它塞住，而不致將嬰兒裹得太緊。被太緊使他不能自由地轉動。將被塞得太緊裹住嬰兒的周圍，也會使它壓住嬰兒的胸，腹和足，並且妨礙他的呼吸及血液的循環。所蓋的被也不可太重。

#### 第十四節 運動

(二五九) 最好讓嬰兒在甚麼時候運動？怎樣施行？

(答) 嬰兒到了差不多際個月的時候，他搖動他的手臂，用足踢，蠕動他的身體，並且將他的頭向前向後地移動，這樣嬰兒就得到了他的運動。在下午六時餵食之前，應該許他作這樣的運動三十分鐘。除了尿布外，將他所有的衣着都脫去；將他放在一間暖和的屋內，放在他的床上，不要給他蓋上甚麼東西，母親可以讓他隨意地滾來滾去，讓他手舞足踢。

(二六〇) 要給嬰兒施行特別的運動嗎？

(答) 多數的嬰兒自己隨意的活動就得到了他

所需要的一切運動，然而有些醫生認為最好給嬰兒施行一些運動。嬰兒到了差不多兩個月的時候，母親可以在他沐浴之前，給他一些運動。

### 第十五節 新鮮空氣

(二六一) 天氣非常冷的時候，可以帶嬰兒到室外去嗎？

(答) 六個月以下的嬰兒，要是溫度不到零度以上二十度的時候，不可以帶他到室外去。

### 第十六節 疾病

(二六二) 在這樣大的時候，最容易侵擾嬰兒的疾病是甚麼？

(答) 許多疾病中最容易擾害嬰兒的就是瀉痢，嘔吐，傷風和鵝口瘡。如果嬰兒有了任何這種病症，母親必須請醫生診視。

### 第十七節 皮疹——痱子

(二六三) 痱子是甚麼？怎樣預防？

(答) 痱子是一種皮疹，生在嬰兒頸部的四周，在他的頸下，或是身體上其他部份有皺摺的皮膚上面。它是由許多小的粉紅色的丘疹和像針頭大小的小水泡所造成的，就所有實際情形來說，它們都是由出汗太多的刺激而起的。

使嬰兒衣着穿得舒服，但不要太熱，在天氣熱的時候，每天幾次用海綿蘸溫水擦他的皮膚，擦後在皮膚上稍稍撲點爽身粉，這樣常常就可以避免生痱子。在天熱的時候，要給他穿極少的衣服。也許祇要繫上一塊尿布就够了。

(二六四) 怎樣治療嬰兒的痱子？

(答) 如果痱子已經出現了，可以每天用海綿蘸一夸脫的涼水加四茶匙重碳酸鈉的溶液，擦全身幾次。嬰兒生了痱子，在給他沐浴時不可用肥皂。醫生也許建議每天幾次用異極石 (Calamine) 藥水塗抹在痱子上面。不可給嬰兒穿得太熱。

(二六五) 膿疱病 (俗稱天疱瘡) 是甚麼，怎樣處理？

(答) 膿疱病是一種傳染得很厲害的皮膚病，



很容易由身上的一部份傳到另一部份。嬰兒身上這種的皮疹看起來很像小的丘疹，它可以變大，並且會變成了水泡。

生了膿皰病的嬰兒必須和其他的兒童隔離，母親照顧他之後必須小心地洗手。治療膿皰病，醫生時常主張用百分之一的龍膽紫或百分之五的磺胺噻唑 (sulfathiazole) 油膏這一類的防腐劑。

### 第十八節 擦傷的皮膚

(二六六) 甚麼叫擦傷的皮膚，是由於甚麼緣故？

(答) 擦傷的皮膚是一塊紅而痛的皮膚，平常是發生在皮膚上有皺摺的地方和在臀部上面。皮膚擦傷了的時候，皮膚最上面一層的皮往往脫落。

嬰兒的皮膚擦傷或是發紅，也許是因為照顧他的方法不適當；也許是因為沐浴完畢給他擦乾時，沒有用一塊柔軟的毛巾輕輕地擦而是擦得太厲害了，或是因為沐浴以後皮膚沒有澈底地擦乾。皮膚的擦傷也會因為給嬰兒穿的衣服太多，或是衣服太粗太硬，或是使用太強烈的肥皂，因而刺激了皮膚。

有時臀部皮膚的擦傷，是因為尿布沒有按照正當的方法洗，煮和漂清。

(二六七) 怎樣預防和治療皮膚擦傷？

(答) 預防擦傷，必須將皮膚輕輕地，小心地擦乾。將嬰兒擦乾以後可以輕輕地撲一點爽身粉在他皮膚有皺摺的部份，特別是在臀部，手腕，肘和膝的地方。有些醫生主張在這些地方擦一點油而不用粉。母親必須注意嬰兒的衣服要洗得適宜。

(二六八) 嬰兒在室外的時候，要將他的臉遮住嗎？

(答) 不。但是放置小車的地方必須避風，而且不要使太陽的光線射着他的眼睛。

(二六九) 嬰兒在室外時，小車的篷要撐起來嗎？

(答) 在很冷或很熱的天氣裏，必須將篷撐起來，以免嬰兒被冷風吹着或是被烈日曬着。在風和日麗的時候，最好將篷放下。

(二七〇) 如果在冷天將嬰兒帶到室外，會凍傷他嗎？

(答) 如果天氣在冰點左右，嬰兒在室外，必

須注意他的鼻子，面頰，頰和手不要凍着。不可讓他在外面太久，平常是不可超過半小時，他的臉必須擦上冷霜保護着，以免凍裂。將他帶回室內以後，要用一塊清潔的棉花，棉布，或是擦油紙將冷霜輕輕地拭去。

### 第十九節 新的食物

(二七一) 嬰兒兩個月的時候，在他的膳食中應該加添些甚麼新的食物？最方便的時間表是怎樣的？

(答) 照例不加添甚麼新的食物。在這個月裏，常用的餵食計劃如下：

上午六時……餵母乳或瓶乳。

上午八時……在第一星期裏，每天餵他五茶匙

橘子汁或十茶匙濾過的番茄汁。每天所吃

的橘子汁，每星期要加一茶匙；在這個月

裏，每天所吃的番茄汁，每星期照例要加

兩茶匙。

上午十時……一茶匙魚肝油，接着吃母乳或瓶

乳。

下午二時……一茶匙魚肝油，接着吃母乳或瓶

乳。

下午六時……一茶匙魚肝油，接着吃母乳或瓶

乳。

夜晚十時……母乳或瓶乳。

### 第二十節 尿布的處理

(二七二) 甚麼時候給嬰兒換尿布？

(答) 白天嬰兒醒着的時候，尿布要是濕了或髒了，就要給他換。然而嬰兒睡着的時候，不論白天黑夜，祇有將尿布弄髒了才用得着換。

(二七三) 如果在夜晚，嬰兒的尿布濕了，他醒了

並且啼哭，應當給他換尿布嗎？

(答) 如果尿布祇是濕了，並且在應當睡着的時候他有醒着的習慣，平常是不給他換尿布的。如果他這樣做，照例的辦法是由他哭去，他的尿布用不着換，除非他有了因尿布而起的皮疹，因為跑去給他換尿布也許會『慣壞』了他。

## 第二十一節 體重

(二七四) 從兩個月到三個月，嬰兒的體重普通增加多少？關於嬰兒的身高和體重增加的重要，母親應該知道些甚麼事情？

(答) 照例每星期增加五兩到七兩。

嬰兒的體重和身高，大部份是依照他的國籍和他父母的體格而決定。瘦高的人常有瘦高的孩子，矮胖的父母容易有矮胖的子女。

做母親的人不可弄錯了，拿自己孩子的體重去和其他任何嬰兒的體重比較。如果她的孩子每星期增加體重五兩到七兩，大概他就是發育得很好的了。

最胖的嬰兒並不是最健康的嬰兒。太胖的嬰兒容易傷風和得其他的疾病。讓一個體重正常的嬰兒多吃一點，好使他胖，也許會減弱他的食慾。嬰兒的肌肉應該結實，然而這並不是說他需要長得胖。

(二七五) 如果嬰兒不照他所應該的增加體重，可以立刻就多給他吃一點嗎？

(答) 不。一兩星期沒有依照他所應該的增加體重，也許是由於餵得太少，否則就是嬰兒有了甚麼病。

## 第二十二節 其他各種問題

(二七六) 如果嬰兒總將他的頭偏在一邊，是有癱毛病嗎？

(答) 那也許是表示他頸部有一邊的肌肉太短。如果有甚麼毛病，醫生一定可以告訴你。然而這也許祇是一種習慣而已。

(二七七) 要是嬰兒哭得太厲害，可以怎樣辦？

(答) 如果他的衣着起了皺並且壓住了他嬌嫩的皮膚，就要將它弄平。

如果他的身體太熱，應當將所蓋的被去掉一點；如果太冷，應當多給他穿一點。如果他的尿布髒了，應當給他換。他也許是口渴了，所以應當給他喝一點溫開水。

如果母親認為她的孩子是生病了，她應該請醫生給他檢查。如果嬰兒並沒有不舒服，那麼不要理

他，讓他哭去。

(二七八) 從嬰兒兩個月到三個月的時期中，做母親的人所應當想到的最重要的事情是甚麼？

(答) (一) 是否遵行有規則的每日的時間表？

(二) 是否每星期給嬰兒增加橘子汁或濾過的番茄汁的份量，使他得到足夠的維生素C以預防壞血病，並保持他身體的健康？

(三) 是否每日三次，每次給他至少一茶匙好牌子的魚肝油，或是其他含有豐富的維生素D的藥

品？

(四) 母親對於嬰兒的訓練是否慈愛而堅決，他哭的時候決不讓步？

(五) 是否用適當的方法保護嬰兒的皮膚，使它不致擦傷？(參閱第二六六題)。

(六) 幫助嬰兒安眠所應做的事項都做了嗎？(參閱第二五三題。)

(七) 如果需要的時候，母親知道怎樣用生藥，或施行灌腸？(參閱第二四〇及二四一兩題。)

## 第四章 三個月嬰兒的養育法

在這一章裏，我們要回答母親們所時常提出的關係三個月的嬰兒的養育方面許多重要的問題。這些問題就是：

- 第一節：乳房哺乳。第二節：奶瓶哺乳。第三節：魚肝油和果子汁。第四節：新的食物。
- 第五節：使嬰兒跳動。第六節：大便。第七節：傷風。第八節：結核症。第九節：睡眠。第十節：沐浴。第十一節：疑難的問題。第十二節：嬰兒的房間。第十三節：新鮮空氣。第十四節：衣著。第十五節：啼哭和神經質。第十六節：胎記。第十七節：體重。
- 第十八節：其他各種問題。

嬰兒三個月時候，母親所要記住的重要事項如下：

- (一) 要特別注意使嬰兒不要傷風，因為現在他大一點了，也許容易和患傷風的人接觸。
  - (二) 嬰兒的屋子要清潔，光線要充足，要有充足的新鮮空氣。
  - (三) 母親要知道無論何時她的孩子的衣著都是適宜的。
- 
- (四) 有些醫生主張開始訓練嬰兒在一定的時間大便，每天在相同的時間將便盆放在他的臀部下面。
  - (五) 現在嬰兒每天應當吃一杯的四分之一的橘子汁或是半杯番茄汁。
  - (六) 從現在起，母親可以每兩星期量嬰兒的體重一次。
- 普通的嬰兒到了三個月時，常有下面的情形：

腹部向下放着時，他用手臂自己撐起來。

用眼睛追着他面前移動的東西。

將搖鼓玩具放在他手中時，他會拿住。

扶着他坐起時，他將頭直立起來。

大半時間將手張開，或是鬆鬆地握着。

### 第一節 乳房哺乳

(二七九) 孩子現在在大一點，他所需要的乳汁也較多，做母親的怎樣能確實知道她的乳汁是够嬰兒吃的？

(答) 要注意在每次哺乳時，至少有一個乳房每次都是完全吃光的。

(二八〇) 因為月經來潮，母親應該停止哺乳嗎？

(答) 不。

### 第二節 奶瓶哺乳

(二八一) 如果嬰兒是吃牛乳混合液的，在每次餵食時他都不將瓶中乳汁吃完，應該想甚麼辦法讓他過一會將瓶中剩下的乳汁吃完嗎？

(答) 不。母親必須確實知道她的孩子是否沒有生病。吃剩下的牛乳混合液不可以留起來。應該立刻倒掉，並且將奶瓶洗好放開。

(二八二) 如果一個正常的嬰兒除了吃母乳外還要吃牛乳混合液，普通給他多少牛乳混合液？

(答) 他所需要的牛乳混合液數量之不同，要看他所需要的母乳的總量，和他所吃到的母乳的數量其中相差多少而決定。

這個年齡的嬰兒，每一磅的體重普通是每天需要二兩半到三兩的母乳。要知道嬰兒吃到多少乳汁，可以在二十四小時內每次哺乳以前和以後都量他的體重(參閱第二三及二四題)。

(二八三) 如果嬰兒是又吃母乳又吃瓶乳的，到了他三個月時，他所吃的牛乳混合液，平常用多少牛乳，多少水？

(答) 到了這個年齡，嬰兒所吃的牛乳混合液，普通是每二兩消毒牛乳，一兩水。

(二八四) 如果嬰兒是又吃母乳又吃瓶乳的，在他所吃的牛乳混合液裏，平常用多少糖？

(答) 每六嘔牛乳混合液裏，可以加一平茶匙的甘蔗糖或玉蜀黍糖漿，或一又二分之一平茶匙的麥芽糊精粉。

(二八五) 嬰兒到了三個月的时候，吃瓶乳的嬰兒所吃的牛乳混合液可以有甚麼改變？

(答) 平常可以給他含有較多的牛乳和糖的比較濃的牛乳混合液。他每磅的體重，普通是在他的牛乳混合液中每天給他一又四分之三嘔的牛乳。

嬰兒餵食的數量總要請醫生仔細地計算(參閱第四三題)。

(二八六) 如果嬰兒一點母乳都吃不到，那麼到了他三個月時，示範的牛乳餵食公式是怎樣的？

(答) 普通兩個月時體重九磅半到十磅的嬰兒，到這時候他的體重大約是十一磅或十二磅。(參閱第二七四題。) 他每磅的體重仍然需要三嘔的牛乳混合液。如果他的體重是十二磅，他所需的牛乳混合液的總量是三十六嘔。

如果醫生指示，嬰兒每磅的體重約需一又四分之三嘔牛乳，那麼二十四小時內，他所需要的牛乳

是二十一嘔。嬰兒所吃的總共三十六嘔的混合液，和這二十一嘔的牛乳之差，就在所加的水份上面。這就是說，其中加了十五嘔水。

既然嬰兒每磅的體重需糖約十分之一嘔，那麼他需要一又十分之二嘔的糖，或是約七平茶匙的甘蔗糖或玉蜀黍糖漿，或十又二分之一茶匙的麥芽糊精粉。

配製公式如下：

牛乳……………二十一嘔

水……………十五嘔

甘蔗糖或玉蜀黍糖漿……………七茶匙

或

麥芽糊精粉……………十又二分之一茶匙

將這個數量分五次餵食，每次約七嘔。

(二八七) 應當每星期改變嬰兒的牛乳混合液嗎？

如果不每星期改變，那麼應當多久改變一次呢？

(答) 平常是用不着每星期改變的，調製的公式大約每月改變一次。祇要嬰兒增加足夠的體重，

很滿意很快樂，睡得很好，並且大便正常，那就用不着改變他的牛乳混合液。

(二八八) 如果吃瓶乳的嬰兒，身體很好，但是他的體重的增加，沒有做母親的人所以為應該增加的那麼多，他也不餓，應該給他較多的牛乳混合液還是較濃的牛乳混合液？

(答) 祇要他所吃的是依照他的年齡和體重所應該吃的適當的牛乳混合液，這兩種改變都不必要。如果嬰兒不餓，給他較濃的牛乳混合液只能減低他的食慾。引誘或強迫嬰兒多吃，會慣壞了他，並且擾亂了他的消化作用，並且還會使他真的減輕體重。

### 第三節 魚肝油和果子汁

(二八九) 現在嬰兒有三個月了，他需要較多的魚肝油嗎？

(答) 通常不需要。

(二九〇) 現在嬰兒有三個月了，需要多給他一點橘子汁或番茄汁嗎？

(答) 是的。從現在直到嬰兒一歲的時候，他平常每天需要一杯的四分之一(二兩)橘子汁或是半杯(四兩)濾過的番茄汁，以供給他所需要的維生素C。(參閱第一三四題。)

(二九一) 可以給他梅子汁以代替橘子汁或番茄汁嗎？

(答) 不可以。梅子汁裏面不含維生素C，而且不能預防壞血病。(參閱第二三六題。)

### 第四節 新的食物

(二九二) 嬰兒三個月時，他的膳食中要加添甚麼新的食物？良好的餵食計劃是怎樣的？

(答) 有的醫生主張加添粥食。然而有些醫生主張要過一些時候才加添新的食物。他們建議的餵食計劃如下：

上午六時……母乳或瓶乳

上午八時……一個小橘子的汁(約一杯的四分之一)

或半杯濾過的番茄汁。

上午十時……一茶匙魚肝油，接着吃規定的母



乳或瓶乳。

下午二時……一茶匙魚肝油，接着吃規定的母乳或瓶乳。

下午六時……一茶匙魚肝油，接着吃規定的母乳或瓶乳。

下午十時……母乳或瓶乳。

#### 第五節 使嬰兒跳動

(二九三) 餵食之後，爲了要使他安靜，使嬰兒上地跳動或搖動他，對於嬰兒有害嗎？

(答) 有的，這樣使有些嬰兒嘔吐，而且消化不良。

#### 第六節 大便

(二九四) 在甚麼時候開始訓練嬰兒在便盆上大便最好？

(答) 在嬰兒三個月左右或稍遲的時候，他開始使他的大便有規則，每天差不多在相同的時間，那時就可開始。有些醫生相信最好等到嬰兒可以好

好地坐起的時候(大約八個月)。

(二九五) 怎樣訓練嬰兒在便盆上大便？

(答) 如果做母親的人看出她的孩子每天在差不多相同的時間大便，那麼到了這個時候，母親就將便盆放到他的臀部下面去。這個訓練要是每天有規則地實行起來，那麼嬰兒不久就會將便盆在他臀部下的感覺和大便連繫在一起了。

#### 第七節 傷風

(二九六) 爲甚麼有些嬰兒很容易傷風？

(答) 往往是因爲容許他們和患傷風的人接觸；衣服穿得太暖，或是放在一個沒有充足的新鮮空氣和濕氣的房間裏。如果嬰兒所吃的食物(包括魚肝油和果子汁)不適宜，他也會更容易傷風。

(二九七) 傷風是傳染的嗎？

(答) 是的。

(二九八) 嬰兒染上了傷風時該怎麼辦？

(答) 可以給他他經常所吃的食物，多給他吃橘子水和白開水，但是如果他不想吃這些東西，別

勉強他吃。如果嬰兒發熱，應該請醫生診視，不讓他起床。屋內的溫度要保持在華氏七十和七十二度之間。除非醫生這樣吩咐，母親不可給嬰兒藥吃，或是滴甚麼藥到他鼻孔裏去。如果嬰兒的鼻孔堵塞了，吃奶吃不好，可以將棉花一端捲成尖的，用溫水浸濕去擦他的鼻孔。平常傷風的嬰兒不可帶到室外，除非醫生吩咐這樣辦。

### 第八節 結核症

(二九九) 可以使嬰兒接近任何患結核症的人嗎？

(答) 不可。

(三〇〇) 如果嬰兒曾經接近某一個患結核症的人

，有方法知道他是否傳染上了結核症呢？

(答) 有的。可以請醫生作仔細的體格檢查，

平常醫生總是建議施行結核菌素試驗，並且用 X 光檢查胸部。

(三〇一) 結核菌素試驗如何施行？

(答) 將皮膚刮破一小塊，擦入一點結核菌素，或是將它注射到皮膚裏面去。有些醫生做這個試

驗時，將一點結核菌素放在橡皮膏上，或是將有結核菌素的油膏放在皮膚上面。如果嬰兒有了結核症的傳染，大約四十八小時內，在他皮膚上刮傷的部份，或是注射或敷放結核菌素的地方，就會有一個小的，隆起的紅色痕跡。

(三〇二) 結核症對於嬰兒是危險的嗎？

(答) 是的。

### 第九節 睡眠

(三〇三) 嬰兒三個月時候，在二十四小時內，

睡多少小時？

(答) 大約十四到十八小時。

(三〇四) 可以搖嬰兒使他睡眠嗎？

(答) 不可。

(三〇五) 嬰兒可以俯睡嗎？

(答) 可以。

### 第十節 沐浴

(三〇六) 給嬰兒沐浴的時候，他可以在澡盆中多

久？

(答) 大約十分到十五分鐘。

### 第十一節 疑難的問題

(三〇七) 嬰兒不哭的時候，偶然將他抱起會慣壞他嗎？

(答) 不會，但不可常這樣做。

(三〇八) 嬰兒每次哭都是有甚麼不舒服嗎？

(答) 不。啼哭使嬰兒的肺部發達。如果他哭得很厲害，那就要請醫生診查了。

(三〇九) 嬰兒哭得太多是甚麼緣故？

(答) 他哭也許是因為太疲倦了；因為將他在床上裹得太緊；因為他的衣著不平，壓着他細嫩的皮膚使他痛。他哭也許是因為給他所蓋的被太多或太少；也許是因為他的胃痛；因為餵得太多，或是餓了，渴了，或病了，或是慣壞了。

(三一〇) 嬰兒無論甚麼時候一哭就將他抱起，這有害嗎？

(答) 或許是有的。如果一抱他起來他就不哭

了，平常那就是表示他哭就是爲了要使人注意。那如果這樣辦，應該給他放回床上，讓他哭去。

(三一) 如果嬰兒哭得厲害，不抱他起來，會不會使他患疝氣？

(答) 不會的。

### 第十二節 嬰兒的房間

(三一二) 關於嬰兒的屋子，母親所應知道的主要事情是甚麼？

(答) 如果可能的話，嬰兒應該自己有一間屋子。傢具要簡單容易使之清潔的。屋內厚的窗簾幔幃這些東西易積污垢，不易保持清潔。屋內要有窗，這樣室內可以有陽光，嬰兒可以得到許多新鮮空氣。夏天窗上要有窗簾，嬰兒睡着的時候，要有一個燈罩遮住大部份的燈光。如果可能的話，屋子的方向要在一天當中有一部份的時間可以得到直射的日光。

嬰兒應該有他自己的床，也許還有一個衣櫥，一個給嬰兒沐浴穿衣用的桌子，母親也該有一隻簡

單舒適的椅子。傢具上面的漆要儘可能沒有鉛質。床要遠離電爐或火爐，要靠近一個裏面的牆，背着窗。一切不需要的東西都搬到外面去。髒污的尿布或衣服不可留在嬰兒的房內，也不可在他的屋內燒飯。兩三個月的嬰兒，大部份的時間都在他自己的屋內，因此他的屋子應該對他是舒適的，衛生的。

(三一三) 怎樣保持嬰兒的屋子，使空氣够潮濕？

(答) 在屋子的四周懸掛三四條濕毛巾，或是在電爐或火爐上放幾個有水的大的平鍋，或是在暖汽爐上放幾塊大的濕毛巾。天氣暖和開着窗時，這一切都用不着，因為外面的空氣是足够潮濕的。

### 第十三節 新鮮空氣

(三一四) 嬰兒的屋子和被褥應該多久吹曬一次？

怎樣施行？

(答) 至少每天一次，要吹曬半小時或再多一點時間，將窗戶大開，床上的被取下，把褥子懸掛在床頭上。

(三一五) 如果天氣很冷或有暴風雨時，嬰兒可以

在甚麼地方透空氣？

(答) 可將嬰兒留在屋內，在他的床上，將窗的上面和下面打開一點。

(三一六) 嬰兒在室內怎樣可以避開穿堂風而得到充足的新鮮空氣？

(答) 可以用一個屏風，或在窗戶的下部掛上一個床單，或用玻璃或木製的通風器，以免風直接吹着他。

(三一七) 爲甚麼許多年前人們都關着窗，現在的人就大談開窗的需要呢？

(答) 因爲從前房屋的建築沒有現在這樣緊密，生着火爐，空氣可以流通。現代的房屋建築嚴密，有暖氣，而窗又造得極嚴緊，空氣不能自由地流通。因此必須開窗。

### 第十四節 衣着

(三一八) 對嬰兒最適宜的衣著是怎樣的？

(答) 嬰兒的衣著要：

(一) 寬鬆的，但不可寬大得捲摺起來。

(二) 光滑柔軟的。

(三) 清潔乾燥的(濕了的尿布不可用)。

(四) 用布帶或鈕扣繫緊。可以用別針別尿布

(五) 容易洗的。

(六) 做得簡單；冬天的要暖，夏天的要涼。

給嬰兒穿的衣服差不多總是穿得太多而不是太少。給嬰兒穿多少衣服，要看他個人的情形，屋子的溫度，以及天氣的冷熱，而不是根據時令的。

(三一九) 怎樣給嬰兒穿衣服？

(答) 給嬰兒穿衣服時，動作必須輕柔。粗心或急促的動作容易驚嚇他，以後他就怕穿衣服了。

首先穿的是一件沒有袖子，或是有袖的襯衫，要看天氣來決定。其次繫尿布，用大別針或帶子繫住。如果是女孩，尿布最厚的部份要放在背後，要是男孩就放在前面。要注意將別針別好。不可放在嬰兒可以够得着的地方。在換尿布的時候，總要將別針別好。如果穿襪子，可以將別針別在尿布上。然後穿袍子，衣服或睡衣。穿這些衣服時，可由頭

上或腳上套，看那樣方便。

(三二〇) 母親怎樣可以知道她的孩子是否穿得太

暖呢？

(答) 摸一摸他頸後的皮膚或是他的腹部。如果摸着熱或潮，大概他是穿得太多了。

(三二一) 母親怎樣可以知道她的孩子是否穿得够暖呢？

(答) 摸他的身體。如果他穿得不够暖，他的身體摸着是冷的，他的嘴唇發青，並且他往往哭得很厲害。

### 第十五節 啼哭或神經質

(三二二) 怎樣可以使嬰兒不哭得厲害？

(答) 對於嬰兒的啼哭，母親不可讓步，但是要遵守一定的時間表，教給他每天到了甚麼時間就預料着有甚麼事情要發生。要遵從醫生的指示，並且要學習用最好的方法教給嬰兒良好的習慣。(參閱第一八三題。)

(三二三) 嬰兒一陣陣的哭是甚麼意思？

(答) 那也許表示他是神經質的。一個神經質的嬰兒是很活動的，他常會狼吞虎嚥地吃他的食物，並且吃進許多空氣，使他很不舒服。這樣也許使他哭一陣，特別是餵完他以後。一個神經質的孩子差不多從出世就能抬起頭來，扶着他的頭的時候，他能將身體伸直。他哭得很厲害，也許嘔吐，常是便秘的。

(三二四) 嬰兒爲何神經質？當他神經質時，應該怎樣辦？

(答) 倘若他的父母是神經質的，那個孩子往往也是神經質的。一個嬰兒所以成爲神經質，是因爲他的父母養育的方法錯誤，比如和他玩得太多，使他太興奮，並且沒有訓練他有規則的習慣。

嬰兒需要安全的感覺，如果做母親的人在處理嬰兒的時候是鎮靜的，是有自信的，嬰兒就可得着這種感覺。

(三二五) 嬰兒在睡覺的時候跳躍啼哭，這表示他是神經質的嗎？

(答) 不一定。許多正常的嬰兒也這樣做。如

果嬰兒身體健康，體重增加，大便正常，母親用不着對這種情形焦慮。

## 第十六節 胎記

(三二六) 有時在嬰兒身上發現甚麼樣的胎記？

(答) 有隆起的紅色胎記，黑色或棕色的胎記，還有平的粉紅色胎記。

(三二七) 嬰兒如果有深紅色隆起的胎記，該怎麼辦？

(答) 嬰兒到了六個月的時候，醫生常用鋪或二氧化碳雪治療。

(三二八) 嬰兒如果有平的粉紅色胎記，該怎樣辦？

(答) 普通是不必管它。嬰兒大一點，這些胎記照例就會消散了。

## 第十七節 體重

(三二九) 嬰兒由三個月到四個月，平常他的體重

增加多少？

(答) 每星期增加四兩到六兩。

(三三〇) 如果嬰兒體重不增加，這是有甚麼不舒服的表示嗎？

(答) 如果嬰兒的體重，每星期比以前少長一二兩，祇要他不像餓的樣子，平常是並沒有甚麼不舒服的。然而嬰兒若是有有一兩個星期體重沒有增加，或是減輕了體重，那也許是因為他有病，或是所吃的食物不夠，或是所吃的牛乳混合液不夠滋養的。如果嬰兒是吃母乳的，那也許是表示母親的乳汁不夠他吃的。因此如果嬰兒體重不增加，特別是兩星期或再多一點時間不增加，或是有一星期體重減輕了，應該請醫生診查。

(三三一) 想法子讓嬰兒多吃一點食物，超過於他所要吃的量，能使他多加一點體重嗎？

(答) 大概地說是不可能的。這樣也許使他生病，不但不能增加，反而會減輕體重。

(三三二) 如果嬰兒體重的增加，多過他那個年齡的嬰兒平均的數量，要想甚麼辦法嗎？

(答) 照例是用不着的，除非他有餵得太多的

象徵。

(三三三) 如果吃瓶乳的嬰兒有餵得過多的現象，該怎麼辦？

(答) 母親應該去和醫生商量。

(三三四) 何以按時量嬰兒的體重是如此重要的呢？

(答) 因為這是一個很好的方法，可以知道他發育情形是否良好。

#### 第十八節 其他各種問題

(三三五) 如果嬰兒跌了一交，做母親的該怎麼辦？

(答) 盡可能地早點請醫生檢查。如果嬰兒嘔吐，現着很困倦的樣子，哭得厲害，或是不活動身體上某一部份，那就特別要趕快請醫生看了。然而母親要是小心一點，許多意外的事件都可以避免。嬰兒到了三個月的時候，他是非常好動的。母親不可以走開，留下他一個人在桌子上或是在大人的床上，或是其他高的地方——連一分鐘也不可離開他。

——因為他若是跌下來也許就會跌傷。

(三三六) 吻嬰兒的嘴對他有害嗎？

(答) 也許是會有害的。這樣也許使他得到許多疾病。如果母親想吻她的孩子，可以吻他的頰，額，或是後頸。

(三三七) 如果嬰兒的眼睛老是流水，這是爲了甚麼，該怎麼辦？

(答) 那表示嬰兒的淚管堵塞了。就多數情形論，這個毛病不用醫治就可消除。如果不好的話，就要帶到醫生那裏去治療。

(三三八) 如果嬰兒的耳朵突出，有法子改善這種情形嗎？

(答) 祇有動手術。除非是大大地影響到他的容貌，多數醫生都反對這種手術。

(三三九) 嬰兒在天氣熱的時候，比在天氣冷時需要更多的水嗎？

(答) 是的，因爲天熱時他汗出得多些，因此身體上的水份也失去得多些。

(三四〇) 嬰兒應該有甚麼樣的小車？

(答) 小車要足夠大，使嬰兒能舒適地睡在裏面。它應該是結實的，不容易傾翻的，並且要有一個合適的車篷，避免嬰兒受到日曬風吹和寒冷。還要有一條皮帶繫住，免得嬰兒跌倒。要有一個結實的墊子舖在車廂上面。

(三四一) 嬰兒醒着的時候，每一分鐘都需要有人看着嗎？

(答) 不，祇要他不會跌倒，傷了他自己，就不必有人看着他。最要緊的，是要教他即使是一個人的時候，也是很滿意的。

(三四二) 如果他的母親是性情乖戾而容易發脾氣的，那個孩子會不會也這樣？

(答) 他也許會的。

(三四三) 可以給嬰兒穿橡皮褲子嗎？

(答) 可以的，但是祇有在嬰兒隨着母親出外旅行時才可以穿。嬰兒夜晚不可穿橡皮褲子。

(三四四) 嬰兒若是總將舌頭伸到外面，是有甚麼不舒服嗎？

(答) 照常例說，這祇是一種習慣，並不是表



示有甚麼不舒服的情形。但是它也許是由於癡呆症 (Oretism) 或其他的不適，因此一個總將舌頭伸出來的嬰兒，應當請醫生檢查。癡呆症的狀態是由於頸中甲狀腺分泌缺少的緣故。

(三四五) 從嬰兒三個月到四個月的時候，母親所應該想到的最重要的問題是甚麼？

(答) (一) 嬰兒所吃的食物是否適宜？如果他是吃瓶乳的。在育兒的許多重要事件中，有一件就是注意他所吃的食物是否以適當的方法預備的。

(參閱第二八六題。)

(二) 嬰兒是否睡得很酣？如果睡得不好，要把原因找出，並且要加以改正。他也許因為房間裏新鮮空氣不夠而感覺不舒服。

(三) 嬰兒的發育正常嗎？所有嬰兒的發展，不是完全相同的；因此如果嬰兒不能做這裏所談到的每一件事時，做母親的人也不必慮憂，她應該仔

細地將他發育的情形記載下來，和醫生討論。

(四) 嬰兒的房間是清潔的，光亮的，舒適的嗎？

(五) 她會否問過醫生關於每天在相同的時間，將便盆放到他的臀部，以訓練他有規則的大便嗎？(參閱第二九四及二九五題)

(六) 嬰兒是每兩星期秤一次體重，而不是每星期秤嗎？雖然平常是不一律的，但是嬰兒體重的增加，應該是固定的。如果有一個星期他的體重沒有上一星期增加得多，普通在以後的幾星期裏，他的體重應該加得多些。

(七) 家庭是安靜而不太嘈雜嗎？太多的刺激和嘈雜的聲音，有使嬰兒神經質，性情乖戾，不安靜，易激怒種種情形的傾向。(參閱第三二四題。)

## 第五章 四個月嬰兒的養育法

要保持嬰兒的建康，做母親的人必須給他適宜的食物，特別是魚肝油，還有充足的陽光，睡眠，和新鮮空氣，以培植他的抵抗力（抵抗疾病的能力）。盡可能地使他遠離任何生病的人，這樣病菌就不會傳給他。如果可能的話，不許任何生病的人碰到嬰兒所用的一切用具，比如他的食具，杯盤，衣著，玩具，被褥等。

在這一章裏，我特別要告訴做母親的人關於穀類的餵食，以及怎樣照顧嬰兒，使他不傷風，傷風了應該怎樣處理這些事情。

第一節：乳房哺乳。第二節：奶瓶哺乳。第三節：茶或咖啡。第四節：石灰水。第五節：穀類食物。第六節：魚肝油。第七節：果子汁。第八節：新的食物。第九節：濕疹。第十節：頭垢。第十一節：傷風。第十二節：嬰兒的睡眠。第十三節：日光浴和新鮮空氣。第十四節：體重。第十五節：運動。第十六節：拒絕食物。第十七節：吮手指。第十八節：其他各種問題。

嬰兒到了四個月時，母親應該這樣做：

(一) 如果嬰孩還不會開始吃穀類食物，這時照例應該給他開始吃了。（參閱第三五五題）

(二) 要特別學習怎樣可以避免嬰兒傷風。（

參閱第三七九題）

(三) 學習怎樣處理濕疹和頭垢。（參閱第三七三及三七五題。）

(四) 嬰兒若是睡在一個籃裏，平常這時候要

給他換一個較大的床睡。(參閱第三八三題。)

普通的嬰兒到了四個月時，往往有下面這種情形：

認識他的奶瓶了。

大聲地笑，並且做出許多不同的聲音。

當他活動手的時候，他看着手，並且拿他的手玩。

放在他近旁的東西他要去拿。

不像最初三個月似的握緊他的手，大部份的時間都是張開他的兩手的。

握住放到他手中的搖鼓，並且打算要將它放到嘴裏去。

鬧着玩地將他的衣服拉到臉上去。

不像小一點的時候那樣將頭偏在一邊，現在他將頭向後仰臥着。

### 第一節 乳房哺乳

(三四六) 如果到了規定的鐘點，母親不能回家哺養她的孩子，應該怎樣辦？

(答) 她應該預先將乳汁擠在一個消毒過的容器裏，預備給孩子那個時候吃。否則她就得去請教醫生。

(三四七) 一位有職業的母親可以哺乳她的孩子嗎？

(答) 可以。她可以在上午六時，下午六時和夜晚十時授乳，因為在這幾個鐘點她平常都是在家裏的。對於有職業的母親的一個好計劃，就是在她每次授乳時，都用兩個乳房哺乳，這樣可以幫助保持她乳汁的供給。嬰兒沒有將乳汁完全吮盡的時候，母親要將餘剩的乳汁擠到一個消毒過的容器裏。如果擠出的乳汁不夠她不在家那幾頓吃的，可以給嬰兒吃牛乳混合液。

(三四八) 嬰兒甚麼時候可以完全斷乳？

(答) 多數醫生相信嬰兒完全斷乳，應該在他九個月左右開始。

(三四九) 如果嬰兒不到九個月時必須給他完全斷乳，應該如何施行？

(答) 隔幾天用奶瓶哺乳代替乳房哺乳一次，

這樣有十天或兩星期，嬰兒就完全斷乳了。

起初牛乳混合液，包含等量的牛乳和水，每五兩牛乳混合液裏放一茶匙甘蔗糖或玉蜀黍糖漿，或一茶匙半的麥芽糊精粉。嬰兒完全斷乳之後，牛乳混合液就要逐漸加濃，直到嬰兒得到適合於他的年齡及體重的混合液。

## 第二節 奶瓶哺乳(註)

(三五〇) 嬰兒到了四個月時，奶瓶哺乳的嬰兒所吃的牛乳混合液要有甚麼改變？

(答) 現在他所吃的，比較上個月的，牛奶要比水多。嬰兒在第五個月起始時，他每磅的體重普通每天祇需要約二兩半的牛乳混合液，不像上個月那樣需要三兩，因為現在他吃穀類，這裏面也供給他所需要的一部份力量。大概地說，他每磅體重所需食物的數量也比以前少些，因為他的發育沒有以

(註)由第三二題到第四八題關於奶瓶哺乳部份要仔細地重讀。這些問題中所解釋的許多事情，做母親的人在這個月以及將來的許多月中都需要知道。

前那樣快了。在他的牛乳混合液裏，他每磅的體重每天仍然需要一又四分之三兩牛乳。然而他每磅的體重，也許祇需要一兩的十五分之一的糖，而不是像以前那樣需要一兩的十分之一，這一半是要看他活動的情形而定。

(三五一) 如果嬰兒是一點母乳吃不到的，到了他四個月時，示範的牛乳餵食公式是怎樣的？

(答) 上個月體重十一磅到十二磅的嬰兒，這時候普通的體重是十二磅半到十三磅半。他每磅的體重現在需要二兩半牛乳混合液，而不是像上個月那樣需要三兩。如果他體重十三磅半，他所需的牛乳混合液的總量就是三十四兩。

在牛乳混合液裏，嬰兒每磅的體重，平常需要約一又四分之三兩牛乳。(如果每磅的體重每天吃一又四分之三兩牛乳，嬰兒的體重不增加，也許需要將牛乳混合液中的牛乳量增加到每磅體重每天吃二兩牛乳。) 如果嬰兒體重是十三磅半，在二十四小時內，他所吃的牛乳混合液要有二十四兩牛乳。

這二十四兩牛乳，和嬰兒所吃到的三十四兩牛乳混合液，其不同的地方就在所加的水份上面。這就是說，其中加了十兩水。

既然四個月的嬰兒每磅的體重需要一兩的十五分之一的糖，他的體重十三磅半，他就需糖一兩的十分之九，或是約六平茶匙的甘蔗糖或玉蜀黍糖漿，或九茶匙的麥芽糊精粉。這就是說，每四兩牛乳（或六兩牛乳混合液）需糖約一茶匙。

調製公式如下：

牛乳……二十四兩

水……十兩

甘蔗糖或玉蜀黍糖漿……六茶匙

或

麥芽糊精粉……九茶匙。

將這數量分五次餵食，有四次每次約七兩半，另外一次約三兩或四兩，在吃粥後餵他。

（三五二）如果母親的乳汁完全乾涸了，該怎樣辦？

（答）她應該遵照醫生的指示給嬰兒吃牛乳混

合液。醫生常會指示她起初是稀薄一點，用差不多等量的牛乳和水，直到嬰兒吃慣了牛乳混合液的時候。

### 第三節 茶和咖啡

（三五三）可以給嬰兒茶或咖啡喝嗎？

（答）不可。

### 第四節 石灰水

（三五四）應該給嬰兒石灰水使他的骨骼強壯嗎？

（答）多數醫生都認為不必。

### 第五節 穀類食物

（三五五）嬰兒爲什麼需要吃穀類？

（答）因爲穀類中包含嬰兒所需要的澱粉質和礦物質，還有食物中某種需要的部份如維生素等。有些穀類中含複性維生素B（現在已經發現維生素B是由許多種不同的維生素名爲維生素B<sub>1</sub>，B<sub>2</sub>，B<sub>4</sub>，B<sub>6</sub>等混合而成。此種混合的維生素，現在名爲複

性維生素B)，這是發育和增進食慾所必需的。另外有些穀類增加食物的體積，這樣幫助克服便秘的困難。

(三五六) 怎樣給嬰兒煮粥？

(答) 將四兩牛乳和四兩水倒在一個雙層鍋的上層，放在一個火爐上。然後到入一平湯匙的麩粉，或他種容易消化的穀類，半茶匙的糖，及一撮鹽，將這混合物攪動着煮十分鐘。然後將雙層鍋的上層放到下層去，這時這裏已經有半鍋的開水了，將混合物放在這裏一直煮到熟（半小時到一小時。有幾種穀類名叫『快熟穀類』，是用特殊方法製造的，祇要煮五分到十分鐘）。煮熟以後的粥約有半杯（四兩），這就足夠餵一餐的。

如果給嬰兒煮雀麥粥，也是用同樣的方法，不過要用二平湯匙的雀麥粉而已。煮熟之後不可再加奶油或糖。

(三五七) 在這個時期平常給嬰兒吃那一種的粥？

(答) 新鮮的製過的麩粉或雀麥粉製的粥，或是買瓶裝或罐裝的已製煮的粥。為嬰兒特製的穀類

如玉蜀黍片，麥片，米片等可以買乾的袋裝的。這種穀類用不着煮。

(三五八) 為嬰兒特製的乾的穀類怎樣調製成粥？

(答) 如果嬰兒是吃瓶乳的，可以由他將要吃的那瓶牛乳混合液中取出約三四湯匙熱的混合液，加在每一湯匙已製煮的麩粉內。如果嬰兒是吃母乳的，可以用等量的牛乳和水煮三分鐘，加在裏面。然後將牛乳和粥攪勻。

(三五九) 瓶裝或罐裝已製煮的粥怎樣給嬰兒吃？

(答) 這類的粥祇要取出熱一熱就成了。要是太濃，可以加一點牛乳混合液。

(三六〇) 餵粥最好在一天中的甚麼時間？

(答) 在上午六時餵母乳或瓶乳之前。等到嬰兒吃粥吃得很好的時候，有些醫生建議在上午十時那一次餵食之前，再餵他一次粥。

(三六一) 怎樣餵粥給嬰兒吃？應該餵他多少？

(答) 當他躺着或以半坐姿勢被抱在母親腿上時，用一個在開水內浸過，已經冷卻的小茶匙餵他。第一次餵的時候，普通祇餵他幾茶匙，每次祇在

匙尖上放一點粥。粥的混合物必須稀薄，這樣才容易由匙尖向下倒出。餵給嬰兒以後，要容他一點時間吞嚥下去。不可叫他匆忙地吃下，也不可希望一起頭就將粥都吃掉。母親可以每天加多幾匙餵給他，慢慢地他吃慣了，到兩星期的時候他就可以每次吃半杯。如果用爲嬰兒特製的乾的穀粉，大約用一杯的四分之一就够了。等到嬰兒吃慣了粥的時候，可以少加點水，使它濃厚些。這樣嬰兒就逐漸學會了吃固體的食物。

(三六二) 爲甚麼第一天給嬰兒吃粥時不將半杯都給他吃完？

(答) 因爲他對於這個新食物沒吃慣，這也許會擾亂他的消化作用。還有就是粥對於他是陌生的，他也許不喜歡吃。

(三六三) 如果在上午十時餵他粥吃，那麼在上午十時餵食的時間是否應當停止乳房哺乳或奶瓶哺乳？

(答) 剛餵完粥之後，如果是乳房哺乳的，平常總是立刻就給他母乳吃；如果他是奶瓶哺乳的，

給他瓶乳吃，但不可同時給他兩樣吃。等到他吃粥吃得愈來愈多時，照例他所吃的母乳或瓶乳就減少了，但是他願意吃多少就應該許他吃多少。

(三六四) 有甚麼好方法可以使嬰兒吃粥？

(答) 開始餵他粥時，祇可以給他很少的。餵他吃的粥必須是調製得很適宜，不太熱也不太冷，是清潔的，味道很好的。

(三六五) 如果嬰兒不肯吃粥，該怎麼辦？

(答) 母親不可強迫嬰兒吃粥。她可以將餵粥的事停止幾星期。過些時候再開始給他吃，要注意祇給他少量的粥吃（每天一茶匙），直到他學會了喜歡吃。普通在一兩星期內就可以成功了。

如果將粥放在匙內嬰兒不肯吃，不可將粥放在乳頭有大孔的奶瓶內餵給他吃，除非有某種特殊原因，醫生指示要這樣辦。

(三六六) 如果吃粥使他胸中作噁該怎麼辦？

(答) 醫生平常總是建議給嬰兒吃另外一種的粥，比如用雀麥或米煮的粥以代替小麥粥，或是他種含有澱粉質的食物，比如洋山芋或香蕉以代替

粥。

### 第六節 魚肝油

(三六七) 現在他四個月了，要多給他一點魚肝油嗎？

(答) 普通是不要的。

(三六八) 爲甚麼嬰兒每天得到充足的維生素D是如此重要的呢？

(答) 因爲維生素D可以幫助嬰兒的身體去利用從食物中所攝的石灰質和磷質，以造成強壯的，直的骨骼，堅硬的牙齒，強健的頭和結實的肌肉。

### 第七節 果子汁

(三六九) 現在嬰兒四個月了，要多給他一點橘子汁或番茄汁嗎？

(答) 普通是不要的。

(三七〇) 如果嬰兒所得到的維生素C不够，將發生怎樣的情形？

(答) 在幾星期內，他可能發展成輕度的壞血

病。(參閱第一三四題。)後來到了他第五或第六星期，他會表現出嚴重的壞血病的明確特徵。

### 第八節 新的食物

(三七一) 嬰兒現在有四個月了，普通在他的膳食中加添些甚麼新的食物？在這時候最好的餵食計劃是怎樣的？

(答) 普通是在上午十時加一次粥。因此在他的四個月時，許多醫生建議下面的計劃：

上午六時……母乳或瓶乳

上午八時或九時……二兩橘子汁或四兩濾過的

番茄汁。

上午十時……一茶匙魚肝油，接着餵粥，再餵

母乳或瓶乳。

下午二時……一茶匙魚肝油，接着餵母乳或瓶

乳。

下午六時……一茶匙魚肝油，接着餵母乳或瓶乳。

夜晚十時……母乳或瓶乳。有些醫生主張在



時候也餵他一次粥，然後接着吃母乳或瓶乳。

(三七一) 平常『一茶匙』是指一平匙還是堆高起來的一茶匙？

(答) 是指標準的一平匙。

### 第九節 濕疹

(三七三) 有時發生在嬰兒的臉上，肘和膝起皺的地方，腿的外面和頭上那種發癢的皮疹是甚麼？發生的原因是爲甚麼？

(答) 如果那皮疹是紅色的，上面有一層皮，有點濕，大概是濕疹。

確實的原因不知道，但是也許是因爲嬰兒所吃的某種食物對他不適宜，或是由於接觸了羊毛，羽毛或其他使他的皮膚敏感的東西。用太刺激的肥皂，用手抓，皮膚上的污垢或是粗的衣着都可以使濕疹更厲害。

(三七四) 有濕疹的嬰兒該怎樣處理？

(答) 做母親的人不可不經醫生指示而自己去

試行治療，但是她可以注意是否特別有一種食物使濕疹的情形惡化。

母親在清潔嬰兒的皮膚時，務必要用油而不可用肥皂和水。可以在他的肘上放上夾板，免得他去抓有濕疹的地方。

有時牛乳和他這時期所吃的小麥也許能使濕疹的情形更劇烈，醫生也許吩咐將他的膳食去掉這兩種食物中的一種，另外給嬰兒一種食物去代替它。

### 第十節 頭垢

(三七五) 甚麼是頭垢？

(答) 頭垢是許多有油的鱗狀物，堆集在嬰兒的頭上，特別是在那塊柔軟的部份上面，造成一塊厚的，膠黏的東西。普通這是可以避免的。

(三七六) 怎樣避免嬰兒頭上的皮或頭垢？

(答) 每天用性質溫和的肥皂洗頭，洗後要澈底的沖洗，平常就可以避免生頭垢。有時，雖然將頭皮洗得非常乾淨，頭垢也許還會發生。

## 第十一節 傷風

(三七七) 如果嬰兒打噴嚏或是鼻孔不通，這是他已經傷風的現象嗎？

(答) 不一定是。嬰兒打噴嚏也許是絨毯上的小毛，或是灰塵進入他的鼻孔。因為嬰兒的鼻孔很小，因此裏面一點的黏液常常就會堵塞住使他不能好好呼吸。這樣也許就使他哭鬧起來。

(三七八) 如果嬰兒的鼻孔有一點黏液堵塞住，應該怎麼辦？

(答) 他若是沒有生病，可以將棉花一端搓尖，用溫水浸濕，輕輕地清潔他的鼻孔。

不可將油滴在嬰兒的鼻內，因為油也許會流到他的肺部而引起肺炎。然而如果嬰兒傷風了，他的鼻孔不通，或是流鼻涕，他發熱，咳嗽，或有他種病徵，那就要請醫生診治了。

(三七九) 有方法可以預防嬰兒傷風嗎？

(答) 使他遠離任何傷風或生病的人，並且要遠離病人所接觸過的一切床具，衣著或用具。如果

可能避免的話，不要容許任何傷風的人給他預備食物。不許任何人吻嬰兒的手或口。如果可能的話，母親要給他母乳吃；不論日夜都要有充足的空氣；每天祇要可能，要有日光；魚肝油，或其他維生素D的藥品，每天要有足夠的橘子汁或濾過的蕃茄汁。也不可給他衣服穿得太多，在冷的天氣裏，他屋內的空氣要保持足夠的濕度。

## 第十二節 嬰兒的睡眠

(三八〇) 嬰兒四個月的時候，在二十四小時內，他睡多少小時？

(答) 普通睡十四到十八小時。

(三八一) 嬰兒時常張着嘴睡，是否表示他有點不舒服？

(答) 這也許是表示他用鼻子呼吸有點困難。這種情形常常是由腺狀增殖症所造成。不過有時張着口睡僅是一種習慣而已。

(三八二) 嬰兒一個人睡在一間房裏是否比較睡在有別人可以照顧他的房裏好些？

(答) 多數醫生相信，要是可能，最好讓嬰兒獨自睡在一間房裏。

(三八三) 嬰兒現在有四個月了，還可以讓他睡在小籃裏嗎？

(答) 不。現在他應該有一個小床了。

(三八四) 嬰兒的床上應該用甚麼樣的褥子？

(答) 最好用光滑的，結實的褥子。可以用氈，棉或毛製成。

(三八五) 嬰兒的床或小車，應該有多大地位？

(答) 要够他伸直了可以舒服地躺在裏面。

### 第十三節 日光和新鮮空氣

(三八六) 天氣很冷的時候，可以給嬰兒施行室外日光浴嗎？

(答) 這是不相宜的，雖然平常應該使他到室外透空氣。

(三八七) 如果天氣很冷，嬰兒房內的窗應該打開嗎？

(答) 是的，如果嬰兒沒有病而且衣服穿得合

適的話。然而窗開得大小是要看室外的溫度而決定。如果天氣是又冷又有風的，最好將嬰兒房內的窗關上，將連接他的房間的那間房間裏的窗，打開幾個，那麼他的房間也就可以透着空氣了。

### 第十四節 體重

(三八八) 嬰兒從四個月到五個月時，體重增加多少？

(答) 平均起來，每星期由四兩到六兩。

(三八九) 所有健康的嬰兒體重都增加嗎？

(答) 是的，他們都增加。但是做母親的人要記得，有些嬰兒體重比別人增加得多。有一個星期，也許嬰兒的體重一點沒增加，也許還會減低一點。另外幾星期裏，也許增加得很多，

(三九〇) 如果一個吃瓶乳的嬰兒體重增加得不够，但是胃口很好，應該多給他吃一點嗎？

(答) 是的，如果醫生給他檢查過了，並且發現他所吃的食物不够。

(三九一) 如果嬰兒體重的增加高過他那個年齡平

均的體重，那是否表示他發育的情形良好？

(答) 往往是，但並不是總是這樣的。單單是因爲體重增加得很快，並不是表示他比那些體重增加得慢些的孩子健康些或強壯些。(參閱第二七四題。)

### 第十五節 運動

(三九二) 需要給嬰兒作有規則的運動嗎？

(答) 不一定，但是運動對於有些嬰兒很有益處的，運動幫助嬰兒體力強健。

### 第十六節 拒絕食物

(三九三) 如果最初給嬰兒某種食物時，他拒絕或是吐出，這是否表示他不喜歡那種食物？

(答) 不一定。這往往是表示那種東西他還沒有吃慣，或是還不會學會不以吮的方法吃東西。

(三九四) 如果嬰兒用舌頭將食物推到口外，該怎樣麼辦？

(答) 他常常這樣做，這是因爲他還不會學會

控制他的舌頭和嘴唇的肌肉以應付固體食物。如果做母親的人繼續着以這種食物給他吃，不久他就會吃了，而且不再用舌頭將食物推出口外。

反之，若是母親大驚小怪的，或是罵她的孩子，他就養成拒絕食物的習慣。

(三九五) 如果嬰兒真的將所吃的食物嘔吐出來，該怎麼辦？

(答) 母親應該停止幾天餵嬰兒他所不吃的東西。然後再少量地給他吃，不要給他已經停止餵他的那種食物，她應該換一種類似的食物給他吃。

### 第十七節 吮手指

(三九六) 爲甚麼嬰兒吮手指吮得很厲害，這個習慣平常在甚麼年齡開始的？

(答) 確實的原因不知道，但是多數的嬰兒總多少有點吮手指。平常這個習慣在嬰兒兩三個月時開始。

(三九七) 讓嬰兒吮手指對他有害嗎？

(答) 許多醫生認爲，如果孩子吮他的拇指或

手指，做母親的人不可過分地驚慌。

(三九八) 如何可以幫助嬰兒不養成吮拇指或手指的習慣？

(答) 沒有多少辦法。但是在嬰兒兩三個月以後，如果餵得好，使他的兩手總有事情做，他也許就不會有這個習慣了。

(三九九) 怎樣除去吮拇指或手指的習慣？

(答) 母親應該去請教醫生，他可以確實查出孩子是否營養不良，或是有病，他可以幫她找出原因來，並且建議種種去掉這個習慣的方法。打嬰兒的手是有損無益的。那樣會使他注意他的手指，這會使他比以前更喜歡將手指放到口裏去。

有些醫生建議用洋紗做成套，或是將衣服的袖口縫上或紮上，免得嬰兒吮他的拇指

(四〇〇) 嬰兒如果在睡覺的時候吮他的衣服或毯子，或手指，應該怎麼辦？

(答) 有些醫生認為做一種特別的睡眠用的袋子，將嬰兒的手關在裏面，也許有點幫助，這樣他就不能吮他的手指，或是將毯子或被單放到口裏

去。

(四〇一) 可以給嬰兒一種樹藉物，比如橡皮乳頭之類，叫他去吮吸嗎？

(答) 不可。

#### 第十八節 其他各種問題

(四〇二) 嬰兒四個月的時候可以扶着他坐起來嗎？

(答) 照例是不可以的。

(四〇三) 如果嬰兒的大便中有鮮紅的血，是否表示有甚麼嚴重的疾病？

(答) 也許是的，特別是嬰兒，如果同時還發熱，看着像有病的樣子，或是患嚴重的瀉痢，或是嘔吐，或是很難過，則更是如此。這種情形也許是由於大便阻塞的緣故。

不過患嚴重的便秘的嬰兒，他的大便中時常有一點鮮紅的血。(參閱第二三二至二三七題。) 在一個其他方面的情形良好的嬰兒，如果過許多時候有一次這種情形，也許不是嚴重的毛病。不過無論

何時嬰兒的大便中有血，母親必須立刻去請醫生診視。

(四〇四) 不慎壞幼小嬰兒，最重要的事情是甚麼？

(答) 不可使嬰兒成爲注意的中心。所有的嬰兒都需要相當的撫愛，但是抱他抱得太多了，也許要壞壞了他。

(四〇五) 應該怎樣保護嬰兒的臉，使它冷天在戶外時不裂開？

(答) 帶他到戶外之前，可以在他臉上敷上冷霜，氧化鋅油膏 (zinc-oxide ointment)，或是少量的香油。

(四〇六) 從嬰兒四個月到五個月的時候，做母親的人所應想到的最重要的事是甚麼？

(答) (一) 嬰兒已經開始每天吃一次粥了嗎？ (參閱第三六一題。)

(二) 嬰兒已作種種準備，以預防傷風或他種病症了嗎？最好的方法就是給嬰兒吃母乳，或是調製適宜的牛乳，要有新鮮空氣和陽光，魚肝油，橘子汁或番茄汁，要有充足的睡眠及休息，並且要盡可能地使他遠離任何生病的人。

(三) 嬰兒的床舖得適宜嗎？褥子必須是光滑而結實的。(參閱第三八四題。)

(四) 嬰兒體重的增加是穩定的嗎？依照應有的體重增加的嬰兒，往往是健康的嬰兒。(參閱第三八八題)

(五) 天氣適宜的時候，有沒有給嬰兒許多新鮮空氣和日光浴？(參閱第三八六及三三七題。)

(六) 嬰兒如果有了皮疹，是否會以適當的方法處理？(參閱第三七三題。)

(七) 母親是否以正確的方法處理吮拇指及手指的問題？(參閱第三九八題。)

## 第六章 五個月嬰兒的養育法

到了嬰兒五個月時，母親們所提出關於餵食的問題，比較有關嬰兒的其他任何問題都多。因此現在我要回答關於餵食方面最重要的問題，以及關於五個月嬰兒所發生的種種事件。

第一節：餵嬰兒蔬菜。第二節：瓶乳。第三節：新的食物。第四節：魚肝油。第五節：果子汁。第六節：克服便秘的運動。第七節：嬰兒的牀。第八節：新鮮空氣。第九節：體重。第十節：哮喘。第十一節：坐起。第十二節：睡眠。第十三節：習慣。第十四節：其他各種問題。

到了嬰兒五個月的時候，母親照例應該這樣做

(一) 開始在下午二時給嬰兒吃蔬菜或是蔬菜和肉煮的湯。如果嬰兒是吃母乳的，可以將下午二時那一次的母乳停止餵食，而代之以瓶乳（參閱第四〇七至四二七題），在餵完蔬菜以後給他吃。這是斷乳的程序中一個重要的步驟。

(二) 開始在嬰兒坐起的時候，每天訓練他用便盆。（參閱第四五〇題。）

(三) 學習怎樣處理哮喘，以及怎樣分辨簡單的哮喘和白喉。（參閱第四四三題至四四六題。）

(四) 用不同的方法抱他起來。（參閱第四五八題）

普通的嬰兒到了五個月，常有下面的情形：聽見一種聲響時，轉動他的頭。

用枕頭支持着可以坐起一會，頭直舉起來。由背臥翻身到側臥。發出尖銳的叫聲。

看着鏡中自己的影像發笑。

### 第一節 餵嬰兒蔬菜

(四〇七) 爲甚麼蔬菜對於嬰兒如此重要？在甚麼年齡開始給他們吃？

(答) 因爲蔬菜裏面包含鐵質，幫助製造紅血球；石灰和磷，幫助構成骨骼；嬰兒需要維生素以發育增長，幫助使他的大便有規則。多數的嬰兒到了五個月或六個月時，就給他們吃蔬菜。

(四〇八) 可以用罐頭或瓶裝的特爲嬰兒預備的濾過的蔬菜和蔬菜湯嗎？

(答) 可以。

(四〇九) 可以給嬰兒吃成人所用的那種罐頭蔬菜，以代替新鮮的蔬菜嗎？

(答) 可以，如果它們是嫩的，是沒有加作料的。

(四一〇) 罐頭或瓶裝的，特爲嬰兒製造的蔬菜和菜湯，怎樣熱給嬰兒吃？

(答) 將罐頭或瓶子打開，取出一部分的蔬菜

放在一個小鍋或雙層鍋裏，燒熱。母親要注意給嬰兒吃時，蔬菜祇要溫熱，不可太熱或太冷。沒有用的那一部份的蔬菜，可以放在一個清潔的，有蓋的玻璃瓶內，放在冰箱裏或陰涼的地方。

(四一一) 在一次餵食的時候，嬰兒應該吃一種蔬菜，還是幾種蔬菜混合着給他吃？

(答) 照例最好是給他一種根莖類蔬菜和一種綠葉蔬菜混合着吃，或是每次餵食時祇給他一種蔬菜吃。如果一開始就混合着四、五種蔬菜給嬰兒吃，蔬菜若是對嬰兒不適宜，做母親的人就沒有法子知道究竟那一種蔬菜使他吃了不舒服。

(四一二) 給嬰兒吃蔬菜時，首先可以用那一種的新鮮蔬菜？

(答) 照例起始時給嬰兒菠菜和胡蘿蔔，因爲這種蔬菜尋常是對他們很適宜的。至於萵苣，甜菜，甜菜根，甜菜，去筋的豆，豌豆，蘆筍，南瓜，菜花嫩的部份，以及其他許多種的蔬菜，可以過些時候再用。不容易消化的蔬菜如洋葱和捲心菜，最好不要用。



(四一三) 怎樣烹調新鮮的蔬菜？

(答) 先將蔬菜洗淨。然後將它們切碎，量好，放到鍋裏。加一撮鹽，所加的熱水剛够蓋過蔬菜就够了。

蔬菜煮熟之後，用一個清潔的湯匙，將它們在一個網孔極小的篩上壓過，將煮菜的湯也倒下去（如果所剩的湯不多）。

(四一四) 餵一餐的蔬菜要多少？

(答) 平常用堆高六湯匙切得極碎的綠葉蔬菜，和堆高二湯匙切得極碎的根莖蔬菜。

蔬菜切碎以後，未煮之前，先要量好。

蔬菜可以煮好，不加作料，供給全家人吃。將煮好的蔬菜取出一點，在一個極細的篩上壓過，量出嬰兒每天需要的。如果用罐頭的，濾過的蔬菜，可以將罐頭打開，取出每天用的一部份煮熟，餘剩的蔬菜可以放在一個清潔的，有蓋的容器內，放出冰箱裏或陰涼的地方。

(四一五) 蔬菜煮好之後，如果剩有許多的水，應該怎麼辦？

(答) 可以將它在鍋內煮開，倒在蔬菜裏，或是用它做湯。

(四一六) 在嬰兒所吃的蔬菜裏，怎樣加添新的蔬菜？

(答) 過幾天就給嬰兒一種新的蔬菜。等到嬰兒已經吃過四五種不同的蔬菜，就可以每天混合這幾種蔬菜給他吃。有些醫生寧願每次餵食時祇給嬰兒吃一種蔬菜，每天改變蔬菜的種類。

(四一七) 怎樣給嬰兒調製蔬菜湯？

(答) 母親要用：

一個中等大小的胡蘿蔔，或蘿蔔，或他種根莖類蔬菜。

兩湯匙切碎的菠菜，萵苣，或其他的綠葉蔬菜。

(可以每天更換不同的蔬菜。)

一個中等大小的洋山芋。

一棵中等大小的芹菜（連菜葉用）。

二平湯匙的米。

一平湯匙的大麥。

四分之一磅的瘦牛肉，羊肉，或雞肉，用刀切

碎。

一平湯匙切碎的肝。

兩夸脫水。

一撮鹽。

將蔬菜切得極碎，與肉一同放到一個一加侖的鍋內，加上鹽和冷水。將這個混合物慢慢地煮三小時，或是祇剩下一夸脫的時候；這就是說，湯已經煮掉一半。然後用極細的篩將湯濾過。沒有透過篩子那部份是要丟掉的。

剩下的約有一品脫，或是够餵兩次的。做湯的那一天可以給他吃一半。第二天用的那一半的湯要放在一個清潔的瓶裏，放在冷的地方。

(四一八) 給嬰兒吃多少蔬菜或是蔬菜湯？

(答) 第一天祇給嬰兒吃一二茶匙溫熱的蔬菜或菜湯，看看它對於嬰兒是否適宜。多下來的蔬菜可以不要，或是給家中別的人吃。如果蔬菜對嬰兒很適合，那麼就要一天天地多加幾茶匙蔬菜或蔬菜湯給他吃，到了大約十天的工夫，平常是給他三兩到四兩（一杯的三分之一到二分之一）的新鮮蔬菜

，或是二兩到四兩（一杯的四分之一到二分之一）的特製的（篩過的）蔬菜或是罐頭或瓶裝的菜湯，或是六兩（一杯的三分之二）家裏做的湯。

如果用必須篩過攪爛的罐頭蔬菜，每一次餵食時可以給他二兩到三兩。

如果他的大便次數比以前多，蔬菜餵食的數量暫時不要增加。如果需要的時候，應該減少一點，直到他的大便正常為止。

(四一九) 如果給嬰兒吃蔬菜或菜湯使他不舒服，該怎麼辦？

(答) 應該問醫生是甚麼毛病。他也許會告訴做母親的人將蔬菜餵食停止數天，然後試着找出使嬰兒吃了不舒服的究竟是那一種蔬菜。她可以一連幾天祇給嬰兒吃一種蔬菜，而且每次都是吃同樣的，這樣可以知道那一種蔬菜使嬰兒吃了不舒服。如果找出使嬰兒不舒服的是那一種蔬菜，那麼在一個月內就不要再給他吃這種蔬菜。然後可以再開始給他吃吃看，但是最初幾次祇給他一二茶匙。如果仍然使他不舒服，就不可再給他吃這種蔬菜了。

(四二〇) 如果嬰兒任何蔬菜都不吃，該怎麼辦？

(答) 母親要繼續試着給他吃，要慈愛，可是意志要堅定。如果他仍然拒絕不吃蔬菜，可以停止一兩星期，然後再慢慢地開始。(參閱第四一九題。)

(四二一) 如果嬰兒拒絕吃某一種蔬菜，該怎麼辦？

(答) 祇給嬰兒他吃着不鬧的那種蔬菜。過一兩月後，可以再給他吃他所拒絕的那一種蔬菜。

(四二二) 怎樣餵蔬菜給嬰兒吃？

(答) 當嬰兒以半坐的姿勢在母親的手臂中時，用茶匙餵給他吃。有些醫生寧願使嬰兒躺着給他吃。匙子和碟子使用之前總是要煮過的。

(四二三) 最好在一天當中的甚麼時間給嬰兒吃蔬菜？

(答) 下午二時(在吃瓶乳之前)，但是也可以在下午六時給他吃。

(四二四) 甚麼時候給嬰兒吃蔬菜湯？多久吃一次？

(答) 每星期吃兩三次，其他的日子吃蔬菜，作為下午二時餵食中一部份的食物。

(四二五) 給嬰兒吃蔬菜或蔬菜湯以後，仍然給他母乳或瓶乳吃嗎？

(答) 下午二時的母乳餵食完全停止，這是給嬰兒斷乳的程序中的一步，用牛乳混合液去代替它。(參閱第四三〇題。)

(四二六) 如果嬰兒在下午二時是又吃母乳又吃瓶乳的，在餵他蔬菜以後，應該繼續給他那一種吃？

(答) 瓶乳。

(四二七) 如果嬰兒是從來沒有吃過牛乳混合液的，餵完蔬菜後所要給他吃的牛乳混合液，應該怎樣調製？

(答) 每天用三兩牛乳，二兩開水，半平匙標準茶匙的甘蔗糖或玉蜀黍糖漿，或一茶匙的麥芽糊精粉，調在一起煮三分鐘。(參閱第四四題。) 餵完蔬菜以後給他牛乳混合液吃。到了差不多兩星期的時候，可以將這個公式改變成四兩牛乳，二兩

水，相同數量的糖。

## 第二節 奶瓶哺乳

(四二八) 做母親的人怎樣知道吃瓶乳的嬰兒所吃的牛乳混合液的種類及數量是否適當的呢？

(答) 注意嬰兒是否舒適，不餓，按時睡眠，在他第六個月中，每星期體重約增四兩或再多一點，每天有一次到四次正常的大便。

(四二九) 如果嬰兒是一點母乳吃不到的，到了他五個月的時候，示範的牛乳混合液的配製公式是怎樣的？

(答) 上個月體重在十二磅半和十三磅半之間的嬰兒，到了這時候，他的體重是在十四磅和十五磅之間。照例他每磅的體重約吃二兩半的牛乳混合液，假如他的體重約十五磅，每天他所需要牛乳混合液的總量是約三十七兩。

如果醫生說他每磅體重需要約一又四分之三兩牛乳(註)，那麼在二十四小時內，他所吃的牛乳就是約二十六兩。這二十六兩牛乳和嬰兒吃到的三十

七兩牛乳混合液的分別就在所加的水份上面。這就是說其中加了十一兩水。

既然嬰兒每磅體重現在需糖約一兩的十五分之一，那麼現在他所需要的糖一共是一兩，或約六平茶匙的甘蔗糖或玉蜀黍糖漿，或九茶匙的麥芽糊精粉。

配製公式如下：

牛乳…………二十六兩

水……………十一兩

甘蔗糖或玉蜀黍糖漿…………六茶匙

或

麥芽糊精粉…………九茶匙

將這個數量分成五次餵食，有三次每次八兩，在上午六時，下午六時，下午十時給他吃；有兩次每次約六兩，一次在上午十時餵完粥之後給他吃，另外一次在下午二時餵完蔬菜之後給他吃。

(註) 假如嬰兒每磅體重每天吃一又四分之三兩牛乳，他的體重不增加，那麼也許需要將他所吃的牛乳混合液中的牛乳量增加到每磅體重每天吃二兩牛乳。

### 第三節 新的食物

(四三〇) 嬰兒到了五個月時，在他的膳食中平常要加添甚麼新的食物？良好的餵食計劃是怎樣的？

(答) 良好的餵食計劃如下：

蔬菜的餵食照例加在下午二時那一頓。

上午六時……母乳或瓶乳餵食。

上午八時或九時……二兩橘子汁或四兩濾過的

番茄汁。

上午十時……一茶匙魚肝油，接着餵粥，和母

乳或瓶乳。

下午二時……一茶匙魚肝油，接着餵蔬菜或是

濃厚的濾過的蔬菜湯，其中有米，有大麥

和肉，然後吃瓶乳，但是不可餵母乳。

下午六時……一茶匙魚肝油，接着餵母乳或瓶

乳。有些醫生主張這時候也餵一次粥。

下午十時……母乳或瓶乳餵食。

(四三一) 需要教嬰兒吃新的食物嗎？

(答) 也許需要。總要慢慢地餵嬰兒，並且祇給他少量的，比如一次祇餵他一茶匙的一部份；不可將他的嘴內塞滿了食物。母親不可因為她的孩子起頭不肯吃新的食物而失望。

### 第四節 魚肝油

(四三二) 嬰兒五個月時，要多給他一點魚肝油嗎？

(答) 應當給他過去三個月中所吃的同樣的數量——每天至少三茶匙。

### 第五節 果子汁

(四三三) 嬰兒現在五個月了，他所吃的橘子汁及番茄汁是否要比他四個月時吃得更多些？

(答) 照例不。

### 第六節 克服便秘的運動

(四三四) 運動對於克服嬰兒的便秘有甚麼幫助嗎？

(答) 有些醫生相信某種特殊的運動也許有點益處。這種運動的施行，開始時祇可以作極短的時間，逐漸地將時間延長。運動的時候房間裏必須溫暖，但空氣必須流通。

(甲) 使嬰兒仰臥着，你站在他的左邊，這樣他的頭在你的右邊。

(乙) 用你的左手將嬰兒的兩膝彎曲，使他的兩足平放在牀上。

(丙) 將你的右手放在他腹部的下面。你的指尖現在是在他腹部的右邊。

(丁) 現在不改變手的位置而做圓環動作。方法如下：

一、從姆指那一面開始用手指向下按。

二、好像在鋼琴上彈 *do-re-mi-fa-sol* 般的將指尖一個個地向下按；然後

三、將你手的左邊向下按；然後

四、將你的手腕向下按；然後重複地做這個運動。

## 第七節 嬰兒的床

(四三五) 嬰兒的牀上需要甚麼寢具？

(答) 至少要有一條橡皮牀單，兩三個棉的或毛的褥子，五六條布的牀單，兩條羊毛毯，預備屋子冷時用的。

(四三六) 嬰兒的牀應該怎樣舖？

(答) 寢具必須吹曬一兩小時。然後在牀墊上面舖上橡皮牀單，橡皮牀單上面舖褥子。然後將最下面的牀單放在褥子上面，四周塞好放在牀褥下面。其他蓋在上面的被，毛毯等要看室內的溫度而定。

## 第八節 新鮮空氣

(四三七) 現在帶嬰兒到室外透空氣時，可以用學步車嗎？

(答) 不可，因為他不能躺在學步車裏。

(四三八) 嬰兒房間的窗戶，在冷天的夜晚也要打開嗎？

(答) 是的，窗戶應該打開多少是要看天氣怎樣來決定的。(參閱第一八二題。)

### 第九節 體重

(四三九) 從嬰兒五個月到他六個月的時候，體重增加多少？

(答) 大約每星期增加四兩到六兩。

### 第十節 哮喘

(四四〇) 如果嬰兒夜間醒時聲音嘶啞，乾咳，呼吸困難，是患了什麼病症？

(答) 他也許是患了哮喘。哮喘有兩種。一種單純的不危險，另一種由於白喉或鏈球菌傳染的是十分危險的，必須請醫生診治。

(四四一) 單純的哮喘是甚麼？

(答) 大概是喉頭的傳染。

(四四二) 那種嚴重的哮喘是怎樣的？

(答) 照例是由白喉或鏈球菌的病菌傳染的。

(四四三) 母親怎樣能分辨單純的哮喘和由白喉而

起的哮喘？

(答) 這是很不容易的，母親不可憑着自己的判斷，她應該立刻去請醫生診斷治療，因為最好不要碰運氣。耽誤是極危險的。

(四四四) 嬰兒患哮喘時應該怎樣辦？

(答) 一有了這個病的徵象時，就要請醫生給嬰兒檢查，醫生平常總是取出嬰兒的喉部及鼻中的細菌加以培養，看看其中是否有白喉菌的存在。如果認為嬰兒是患了白喉，醫生就不等待細菌培養的報告，而立刻給他注射至少二萬單位的抗毒血清。如果病勢嚴重，或是嬰兒的病徵很險惡，那就要注射比這個數量再多些。

(四四五) 怎樣治療單純的哮喘？

(答) 屋內的空氣要潮濕溫暖。可以將嬰兒放在他自己房內，燒一壺或一鍋水讓它老開着，或是用幾條大的濕浴巾放在暖氣爐上，使它們老濕着。

嬰兒留在他的房間內，直到呼吸困難的情形停止，這常是幾小時就可收效的。然後將他的皮膚輕輕擦乾，將他的睡衣換上一件乾的，再放他到牀上。

去，房間要溫暖，空氣要潮濕。醫生也許會開藥方用某種有效的藥，如吐根 (Ipecac) 這一類的藥。假如嬰兒睡着了，不可喚醒他給他醫生所開的藥吃。

(四四六) 怎樣處理由白喉而起的哮喘？

(答) 應該立刻給嬰兒注射至少二萬單位的白喉血清。治療這種哮喘如果耽誤了，很容易發生危險。如果在白喉發生後最初的二十四小時內注射了足夠的血清，由這疾病而死的即便有，也是很少的。

(四四七) 怎樣預防單純的哮喘一再的侵襲？

(答) 要使嬰兒溫暖。他的房間要空氣流通。如果可能，最好將和他房間連接的那間房內的窗戶打開，免得嬰兒受涼。在房內或汽爐上掛幾條濕的浴巾，這樣可以使嬰兒房內的空氣潮濕。房內的溫度應該在八十度左右。嬰兒健康的造成要注意使他得到適宜的食物，其中包括魚肝油，還有，祇要可能的時候，要使他得到陽光。

### 第十一節 坐起

(四四八) 嬰兒五個月的時候，應該使他坐起來嗎？

(答) 不。嬰兒身體够強壯的時候，他自己會努力坐起來的。

(四四九) 甚麼時候可以扶着嬰兒坐起來，坐多久？

(答) 要等到他的肌肉够強健可以支持他自己的時候，才可以這樣做。到了他肌肉強健的時候，第一天可以扶着 he 坐起約五分鐘。然後每隔兩天就可以增加五分鐘，直到他每天可以坐起三十分鐘到一小時。

(四五〇) 當嬰兒開始坐起的時候，大便時還要將便盆放到他臀部下面嗎？

(答) 照例不要了。到這時候平常可以將他放在一個小的，清潔的，不冷的便盆上。

(四五一) 現在嬰兒已開始坐起，每天大便時怎樣抱着他，在甚麼時候抱他？



(答) 母親應該將嬰兒放在她的腿上，他的背緊靠着她的胸。她用一隻手臂橫過他的胸部，手放在他的腋下。用另一隻手拿住便盆穩固地放在她腿上。嬰兒常常用力好像要大便的樣子，到那時候就可以這樣做，但是不可超過十分鐘。

## 第十二節 睡眠

(四五二) 嬰兒到了五個月時，在二十四小時內普通睡多少小時？

(答) 大約十二到十六小時。

(四五三) 嬰兒如果睡得不好，該怎麼辦？

(答) 母親必須先要找出嬰兒是否病了。要量他的體溫好知道他是否發熱。如果她發見他的體溫正常，也沒有嘔吐或瀉痢這樣病徵，也沒有甚麼地方使他不舒服，那麼就不必理他，讓他哭去。若是嬰兒果真有了疾病的徵象，那就要請醫生給他診治了。

(四五四) 嬰兒夜間睡着以後，尿布如果髒了要換嗎？

(答) 如果有了大便就要換。若是濕了最好不換，除非他已經醒了，或是有因尿布而起的皮膚病。(參閱第二七三題。)

(四五五) 白天可以讓嬰兒睡在室外嗎？

(答) 可以，如果嬰兒身體好，天氣合宜，不太冷的時候就可以這樣做。

## 第十三節 習慣

(四五六) 嬰兒應該養成有規律的習慣，這是甚麼意思？

(答) 這意思就是說，嬰兒的飲食，睡眠，沐浴，遊戲，運動等事，每天都應該有規定的時間。使嬰兒按照規定時間表做事情，是使他快樂並且保持健康的最好方法。

(四五七) 如果不按規律給嬰兒做事情，對於嬰兒和母親有甚麼害處？

(答) 他或許會成爲好哭好鬧和不快樂的，並且養成種種容易使他生病的壞習慣。母親要花費更多的時間照顧他，於是料理家務和娛樂的時間就少

了。(參閱第九六題。)

第十四節 其他各種問題

(四五八) 現在嬰兒的身體已經比較強壯，可以怎樣將他抱起？

(答) 普通的嬰兒可以在他身體的兩邊，一邊一隻手放在他的腋下而將他抱起。要將手指展開，用拇指圍着他的胸部，其餘的手指圍着他的背部。

(四五九) 爲甚麼外國人生下來是藍眼睛的嬰兒，後來會成了棕色的眼睛？

(答) 就多數情形而論，嬰兒眼睛較深色顏色的物質，要到他三個月以後才顯露出來。

(四六〇) 有的嬰兒發育比別的嬰兒快些嗎？

(答) 是的。

(四六一) 預防慣壞幼小嬰兒最重要的事情是甚麼？

(答) 當他毫無理由地啼哭時，或是因爲他要注意而啼哭時，做母親的人不可讓步。當他單單爲了要人注意而啼哭時，她應該『讓他哭去』。

在她使嬰兒健康強壯的努力中，做母親的人不可忘記了關於訓練他的事情；不可以用錯誤的訓練方法而慣壞了他。

(四六二) 母親的月經普通在嬰兒生後多久開始再來？

(答) 普通要在嬰兒生後五個月到七個月才開始，不過嬰兒兩個月後，差不多隨時都有開始來潮的可能。

(四六三) 從嬰兒五個月到六個月時，做母親的人所應時常想到的重要事情是甚麼？

(答) (一) 嬰兒已否開始每天吃蔬菜？做母親的人要記住蔬菜供給許多食物的重要部分，這是嬰兒在這個年齡非常需要的。(參閱第四〇七題)

(二) 已否訓練嬰兒使用便盆，坐起？養成嬰兒這種習慣可以省許多時間，少許多麻煩。(參閱第四五〇題。)

(三) 嬰兒的身體是否強健的，可以扶着他坐起？母親必須用適當的方法做這件事。(參閱第四四九題。)

(四) 嬰兒如果便秘，是否給他施行特殊的運動以幫助克服這種困難？許多醫生相信這種運動是很有幫助的。(參閱第四三四題。)

(五) 蔬菜餵食之後，是否給他一瓶牛乳混合液？即使他是吃母乳的，最好在這一頓餵食時，也用瓶乳去代替母乳。這使以後完全斷乳時對於母親和孩子都比較容易些。(參閱第四二五題。)

(六) 嬰兒是否已經養成有規律的習慣？如果

還沒有，那麼對於他的一切事每天都在相同的時間去做，習慣就可慢慢養成。(參閱第一八三題。)

(七) 嬰兒現在的體重是否比生時增加約有一倍？多數的嬰兒到了五個月時，已經增加這麼多，有的嬰兒體重增加得還要多些。(參閱第四三九題。)

(八) 會否將嬰兒帶到醫生那裏去，施行每月的檢查？

## 第七章 六個月嬰兒的養育法

到了嬰兒六個月時，做母親的人大概要提出許多關於嬰兒所吃的新的食物的問題。因此在這一部份裏，我要回答關於給他吃肝和熟的香蕉泥的問題。除了許多其他問題外，我還要告訴做母親的人關於預防百日咳的方法。

第一節：奶瓶哺乳。第二節：蔬菜。第三節：魚肝油。第四節：果子汁。第五節：新的食物。第六節：陽光。第七節：疾病——腎和膀胱的感染。第八節：百日咳。第九節：牙齒。第十節：衣著。第十一節：體重。第十二節：坐起。第十三節：玩具。第十四節：父親和孩子。第十五節：其他各種問題。

到了嬰兒六個月時，母親所要記住的最重要事項如下：

(一) 嬰兒的膳食中可以加添肝和香蕉。(參閱第四七二至四七四題。)

(二) 要請醫生給嬰兒檢查，確實知道他得到充足適當的魚肝油或是別種維生素D的藥品，以防發生佝僂病。

(三) 給嬰兒注射以預防百日咳。(參閱第四

八五題。)

(四) 可以讓嬰兒每天坐起較長的時間。(參閱第五一八題。)

普通的嬰兒到了六個月時，往往有下面的情形：  
 分辨得出生人和他常見的人，比如他的父母等  
 每隻手都能緊握着搖鼓。

有東西支持着時，可以好好地坐起，頭抬起來，背伸得很直。

可以由仰臥翻身為俯臥。

### 第一節 奶瓶哺乳（註一）

（四六四）嬰兒到了六個月時，吃瓶乳的嬰兒所吃的牛乳混合液，普通有甚麼改變？

（答）在嬰兒六個月以前，他每磅的體重每天給他二兩半的牛乳混合液，普通的嬰兒大約共吃三十七兩。因為他現在每天吃一頓蔬菜和兩頓粥，因此他的胃中所容牛乳混合液的總量，就比沒有吃蔬菜和粥時要少些了。現在他每磅的體重普通是吃二兩牛乳混合液，其中仍是每磅體重每天用糖一兩的十五分之一。

如果醫生指示嬰兒每磅的體重需要一兩半牛乳（註二），他的體重是十六磅，在二十四小時內他所吃的牛乳就是二十四兩。這二十四兩牛乳和嬰兒吃到的三十二兩牛乳混合液的分別，就在所加的水份上面。這就是說，其中加了八兩水。

既然嬰兒每磅體重祇需糖一兩的十五分之一，他的體重是十六磅，因此他需要一又十五分之一的糖，或是約六平茶匙的甘蔗糖或玉蜀黍糖漿，或九茶匙麥芽糊精粉。

配製公式如下：

牛乳……………二十四兩

水……………八兩

甘蔗糖或玉蜀黍糖漿……………六茶匙

或

麥芽糊精粉……………九茶匙

將這數量分成五次餵食，有兩次每次約八兩，有三次每次約五兩。八兩的在上午六時和夜晚十時

（註一）在第一個月的育嬰法中，由問題一一七至一三三關於奶瓶哺乳的部份，要仔細地重讀。在這些問題中所講解的許多事情，做母親的人在這個月和以後的幾個月都需要知道。

（註二）如果嬰兒每磅的體重每天吃一兩半牛乳，他的體重每星期沒有增加到四兩左右，那麼也許需要將他所吃牛乳混合液中的牛乳量，增加到每磅體重每天吃一又四分之三兩牛乳。

給他吃。每次餵粥之後給他五囑，另外的五囑在餵完蔬菜之後給他吃。在餵粥或餵蔬菜之後，嬰兒所吃的牛乳混合液有時可以比五囑多些。

### 第二節 蔬菜

(四六五) 如果嬰兒不願意吃你所預備的蔬菜，那該怎麼辦呢？

(答) 最好的辦法就是在第一次給他一種新的蔬菜時，祇給他吃一茶匙。要常常給嬰兒他所最愛吃的蔬菜。母親一定要將蔬菜燒得好吃有味。如果嬰兒仍然拒絕你所給他的蔬菜，可以將蔬菜停止一兩星期。然後母親可以在下午二時的餵食時間再給嬰兒同樣的蔬菜吃，這時他也許就肯吃了。(參閱第四二〇及四二一題)。

### 第三節 魚肝油

(四六六) 現在嬰兒有六個月了，需要多給他一點魚肝油嗎？

(答) 照例不要。

(四六七) 平常在這個年齡怎樣給他魚肝油吃？

(答) 平常是在他坐着的時候，用一個茶匙餵魚肝油給他吃。

(四六八) 母親應該怎樣使嬰兒不討厭魚肝油？

(答) 如果嬰兒有不喜歡魚肝油的表示，那也許是他母親的錯。要是母親表現出不喜歡魚肝油的樣子，很快地，孩子就會以為魚肝油是不好吃的，他就不肯吃了。嬰兒對於食物的不喜歡，大半是由於摹仿他們周圍的人而造成的。

用一個涼匙子給嬰兒魚肝油吃，並且一定要給他新鮮的，這樣也可以幫助使嬰兒不討厭魚肝油。還有就是一年四季都給他魚肝油吃，夏天也不停止，可以使嬰兒習慣了那個味道，他就不討厭魚肝油了。

### 第四節 果子汁

(四六九) 現在嬰兒六個月了，怎樣給他果子汁吃呢？

(答) 他坐起時用杯子給他吃。

(四七〇) 現在他有六個月了，他所吃的橘子汁或番茄汁是否要比他五個月時吃得更多些？

(答) 照例不必給他吃得更多。

### 第五節 新的食物

(四七一) 從嬰兒六個月到他七個月時，在他的膳食中加添甚麼新的食物？這個時期的良好的餵食計劃是怎樣的？

(答) 有些醫生建議在這個時候，在餵蔬菜時，可以同时給他肝吃，並拿香蕉當作尾食，每星期一三次。在這個月中，許多醫生建議的餵食表如下：

上午六時……餵母乳或瓶乳。

上午八時或九時……二嘑橘子汁或四嘑濾過的

番茄汁。

上午十時……魚肝油一茶匙。粥——二嘑至四

嘑。接着餵母乳或瓶乳。

下午二時……魚肝油一茶匙。蔬菜或濃的蔬菜

湯，搗爛的肝一茶匙。熱的香蕉泥。瓶乳

，但不可餵母乳。

下午六時……魚肝油一茶匙。粥——二嘑至四

嘑。接着餵母乳或瓶乳。

下午十時……餵母乳或瓶乳。(除非已將這頓

停止。)

現在可以給嬰兒純粹的全穀食物，用大麥，雀麥或玉蜀黍煮的粥。

(四七二) 甚麼時候可以給嬰兒肝吃？肝應該怎樣

做法？

(答) 到了嬰兒六七個月時，醫生們主張開始給他肝吃。母親可以將肝的每一面煎四五分鐘，然後搗爛約一湯匙額，加一撮鹽，和蔬菜分開餵給嬰兒吃。

另外一個方法是將生的肝磨碎一湯匙，炒過，然後同湯或蔬菜一起在篩子上壓過。有些醫生主張將一湯匙的肝放在蔬菜湯裏煮，煮好以後，和湯一同用濾器濾過。可以用罐頭的，濾過的，含有肝的蔬菜湯，或是為嬰兒特製的罐頭的蔬菜和肝。

(四七三) 甚麼時候可以給嬰兒吃全穀的粥？

(答) 到他六個月左右時。

(四七四) 爲甚麼給嬰兒吃香蕉？平常在甚麼時候開始給他吃？

(答) 因爲香蕉容易消化，其中有豐富的力量，包含有鎂物質和維生素B<sub>1</sub>，G和C。平常在嬰兒大約六個月時開始給他吃。

(四七五) 給嬰兒吃的香蕉，應當給他生的還是烘過的？

(答) 如果是長熟的，給他生的或烘過的都可以。香蕉要有黃色的皮，上面有小黑點。如果皮上有的部份是青色的，或是皮上沒有黑點，那個香蕉就沒長熟，要烘過以後才可以給嬰兒吃。母親不可拿很青的香蕉給孩子吃。

(四七六) 如果香蕉長得不够熟，不能給嬰兒生着吃，怎樣烘熟給他吃呢？

(答) 將香蕉皮剝去，放在鍋裏烘，別蓋上蓋子，放在熱度適中的火爐上（華氏三百度）約十分鐘。

(四七七) 怎樣餵香蕉給嬰兒吃？他應該吃多少？

(答) 用一個清潔的叉子將香蕉壓成泥，用一個潔淨的茶匙餵給嬰兒吃。給他吃的最好方法就是第一天起祇給他吃一茶匙，然後將數量逐漸增加，到了差不多一星期時，每天下午二時在吃牛乳之前，他吃一個整個的小香蕉。

### 第六節 陽光

(四七八) 爲甚麼給嬰兒許多陽光是如此重要的呢？

(答) 陽光可以幫助他保持健康，預防佝僂病，並且可以幫助防止傷風。

### 第七節 疾病——腎和膀胱的感染

(四七九) 假若嬰兒的小便頻繁，是否表示有病？

(答) 也許是的。不過有些嬰兒雖然沒有病，小便也很多，特別是多喝了水的時候。如果嬰兒小便的次數太多，母親應該請醫生檢查他的小便，這樣就可以斷定嬰兒是否有病。

(四八〇) 如果嬰兒小便的時候發熱並且啼哭，也



許是有甚麼病了吧？

(答) 這也許是表示他的膀胱，或是腎中叫做盆骨的部份有病了，或是這兩部份都有病。腎中的盆骨就是小便沒有流到膀胱裏之前它所聚集的地方。這部份的感染名叫腎盂炎。患腎盂炎的嬰兒常是不舒服的，他的熱度時高時低，食慾不振，面色發青，而且時常哭鬧。

(四八一) 腎或膀胱感染疾病的原因是甚麼？

(答) 病菌可以由身體其他的部份經過血液而帶到腎裏，特別是由患有感染的喉部。感染也可能由體外傳到膀胱裏，然後到了腎裏。

(四八二) 要是嬰兒有了腎或膀胱的感染，該怎麼辦？

(答) 要請醫生診治。要給嬰兒許多溫開水喝。醫生也許叫母親用某種藥給嬰兒用，使他的小便成為鹼性的而非酸性的。他也許還要用某種特殊的藥如磺胺 (sulfonamide) 製劑之類。這種藥必須在醫生指導之下才可以服用。要是在短期內感染不會消除，醫生也許要注射某種染料到他的靜脈裏去。

，然後用 X 光檢查他的腎部。這樣可以看出腎裏是否有畸形的地方，因為在慢性的腎盂炎裏，也許會發現這種的畸形。

## 第八節 百日咳

(四八三) 百日咳對於嬰兒是否危險？

(答) 對於幼小的嬰兒，百日咳是很危險的病症，因為有發生支氣管肺炎的危險。

(四八四) 讓嬰兒在很小的時候就得百日咳，早點「渡過難關」不好嗎？

(答) 不好

(四八五) 嬰兒未患百日咳以前，有甚麼方法預防這個病症嗎？

(答) 可以注射疫苗。這可以使他不患百日咳。

(四八六) 幫助嬰兒不患百日咳，要注射多少次？

(答) 普通是注射三次，分開在一星期至三星期內施行。

(四八七) 預防百日咳的注射使嬰兒不舒服嗎？

(答) 注射後的三十六小時內，也許使嬰兒的手臂疼痛，發熱，煩躁，不過這是不嚴重的。

(四八八) 抗百日咳的注射果真可以保護嬰兒嗎？

(答) 多數注射了百日咳疫苗的嬰兒，都可以避免這個病症嚴重的侵襲，有的根本就不至於得這個病。

(四八九) 如果嬰兒已經接觸了患百日咳的人，有甚麼方法能使他不感染這個病症嗎？

(答) 可以用疫苗和血清。它們往往是很有幫助的。在兩三天之內，可以分開注射幾劑百日咳疫苗。高度免疫性的人的血清和兔子的血清，對於免疫都很有效。如果注射了疫苗或血清之後，嬰兒仍然染上了百日咳，平常病勢也要輕得多。

(四九〇) 母親怎樣能知道她的孩子是否患了百日咳呢？

(答) 當他接近過一個帶百日咳病菌的人大約七天到兩星期的時候，早期的病徵就開始了。這些病徵就是有點傷風，有點流鼻涕，有點咳嗽，有時發熱到一百度和一百零一度之間。咳嗽不但不見好

，反而越來越厲害。可以培養細菌，並測量血球的數目，以查明嬰兒是否患了百日咳。

(四九一) 百日咳後期的病徵是甚麼？

(答) 咳嗽逐漸地更厲害更重，而且是乾咳。過一兩星期後，變成窒息的咳嗽。每次咳嗽時要延長一兩分鐘，末了成爲尖銳的笛聲啞啞聲。受到咳嗽的侵襲時，嬰兒的臉變成紅色的，也許還會變成青色的；他的眼睛突出；嘔吐，而且呼吸困難。咳嗽的情形普通總是夜間更厲害。到了四個星期時，這些病徵總是沒有以前那樣嚴重了。

(四九二) 嬰兒一得百日咳，應該立刻怎樣處理？

(答) 應該請醫生診治。他也許主張注射疫苗，或百日咳血清。有兩種血清可以用。它們平常總可以使病的攻勢減輕。要儘可能給嬰兒新鮮空氣和陽光，使他溫暖，要遠離那些不會患過百日咳的兒童。

可以給嬰兒他平常所吃的食物，但是每次數量要少些，要多餵幾次。雖然他吐的時候好像將他所吃的東西都吐了出來似的，不過大概有一部份是留

在他胃裏沒有吐出的。

使他不要傷風着涼，並且遠離任何患傷風的人，這樣也許可以幫助預防併發的病症如肺炎之類。

(四九三) 嬰兒如果患了傳染病，母親應該怎樣特別注意？

(答) 除了照顧嬰兒的人以外，所有的人都應該離開病人的房間。嬰兒所用的無論甚麼東西，都不可和家中其餘的人所用的東西相接觸。母親在嬰兒的房間裏時，要穿一件清潔的衣服，每次照顧嬰兒以後，要小心地洗手。患過傳染病以後，嬰兒的房間，床具，及用具，都要依照正式的衛生機關所採用的方式加以消毒清潔。

### 第九節 牙齒

(四九四) 嬰兒所吃的食物中，有沒有幫助保持他的牙齒不蛀的？

(答) 牛乳和蔬菜是有幫助的，因為它們供給造成牙齒所需的石灰質和磷質。魚肝油或其他富有維生素D的藥品也是有價值的，因為它幫助嬰兒的

身體攝取石灰質和磷質，並且用它們造成強壯的牙齒。還有日光浴在這方面也是有幫助的。橘子汁，濃過的番茄汁，或他種含有足夠的維生素C的食物，都是嬰兒每天的膳食所需要的，因為它們幫助使嬰兒的牙齒堅實健康。

(四九五) 牙齒是活的嗎？它們也和身體的其他部份一樣需要營養嗎？

(答) 牙齒除了牙髓以外，都是活的，它們用血管供給養料。

(四九六) 嬰兒在甚麼時候長第一個牙齒？

(答) 普通在他六個月到八個月的時候。

(四九七) 那一個牙齒最先從牙肉中長出——上面的還是下面的？

(答) 差不多總是下面當中兩個門牙先長出。

(四九八) 嬰兒的牙齒生出以後，怎樣保持它們清潔。

(答) 照例幼小的嬰兒的牙齒，母親用不着用甚麼方法使它們清潔。

(四九九) 長牙使嬰兒流口涎嗎？

(答) 有時是的。

(五〇〇) 長牙使嬰兒不舒服嗎？

(答) 如果有這種情形，也不多。

(五〇一) 假若長牙不使嬰兒不舒服，爲甚麼許多嬰兒在長牙的時期都難過呢？

(答) 因爲正當嬰兒長牙的時期，他的膳食同時也有了改變，比如給他添上粥和蔬菜。有時這種改變會使他嘔吐，並且使他患瀉痢。

(五〇二) 長牙會引起痲癢嗎？

(答) 不會。

(五〇三) 長牙會使嬰兒發熱嗎？

(答) 不會的。

(五〇四) 若是在長牙的時期，嬰兒的牙肉腫痛，要給他阿司匹靈那種藥吃嗎？

(答) 這件事情完全要由醫生決定。除了醫生囑咐外，別給嬰兒任何藥吃。

(五〇五) 若是在長牙的時期，嬰兒的牙肉腫痛，要將牙肉開刀嗎？

(答) 平常是不需要。牙齒自己會從裏面生

出來的。

(五〇六) 要給嬰兒吃長牙糖漿嗎？或是在他的牙肉上擦長牙藥水嗎？

(答) 不要。

## 第十節 衣着

(五〇七) 洗滌嬰兒的衣服，需要特別注意嗎？嬰兒的衣著應該用那種材料？

(答) 是的，應該特別注意。洗滌他的衣服，要用性質和平的肥皂，要清洗得透澈，要用適當的方法曬乾，這樣就可以不刺激他的皮膚。洗衣時澱粉，染料或蘇打都不可用。

衣著可以用棉布的，或絲綢的或羊毛混合物的材料，因爲這種衣料對嬰兒很合宜，而且結實。並且它們柔軟，容易吸汗，平常是不會刺激嬰兒嬌嫩的皮膚的。羊毛的衣服容易刺激嬰兒的皮膚，特別是在他有濕疹的時候。(參閱第三一八及三七三題。)

(五〇八) 怎樣洗滌嬰兒的衣著？

(答) 羊毛衣服用溫水，用性質溫和的肥皂水洗。不可在洗衣板上擦洗，要將它們放在肥皂水內用手壓擠。清洗羊毛衣服時所用的水，要和洗時的水溫度相同。忽然由熱水換成冷水，會使纖維變硬，因此也使衣服變硬。於是衣服吸收嬰兒身體上的汗液的能力也大為消滅。

棉布的衣服可以用溫水及溫和的肥皂洗，如果需要的時候，也可以煮。嬰兒所有的衣服，洗完之後，都要透澈地清洗幾次，每次清洗時都要用清潔的水洗，一定要將所有的肥皂都洗掉。

(五〇九) 怎樣使嬰兒的衣服乾燥？

(答) 可能的時候，最好讓太陽曬乾。衣服(除了羊毛的衣服以外)在新鮮空氣中吹乾的和在太陽裏曬乾的，比較在室內吹乾的要柔軟些，白些。羊毛衣服要放在衣架上吹乾，這樣可以保持原來的式樣。在暖和的天氣，羊毛衣服可以放到室外空氣中吹乾，但不可曬着。

(五一〇) 嬰兒到了六個月時，普通給他加添些甚麼新衣服？

(答) 兩三件用輕的材料製的如布的或綢的衣服，等他開始爬的時候，可以給他穿連衣褲。他還需要大約三套睡衣。最好就是一件襯衫有兩條褲子，這樣褲子濕了的時候，才有得替換。他需要四件襯衫，四條褲子，一件短大衣或絨線衣，襪子和兩雙鞋子。

(五一一) 給嬰兒買衣服時，需要特別注意甚麼事情？

(答) 衣服必須够大的，洗了之後還能穿；要穿着舒服的，材料要柔軟可以洗的。

(五一二) 甚麼時候嬰兒需要較大的尿布？

(答) 普通是在他六個月時。  
(五一三) 如果嬰兒的尿布濕了以後，有阿摩尼亞氣味，是有甚麼病嗎？

(答) 不是，除非那個氣味特別強烈，或是嬰兒的臀部生了皮膚病。要是這種情形發生，那就表示小便中製造了太多的阿摩尼亞。

(五一四) 從嬰兒六個月到他七個月時，他的體重增加多少？

(答) 普通約一磅。

(五一五) 嬰兒到了六個月時，還要每兩星期量一次體重嗎？

(答) 要的。

### 第十二節 坐起

(五一六) 甚麼時候可以將嬰兒放在高椅子上？

(答) 普通是在他六個月到七個月的時候，他可以好好地坐在高椅子上了。

(五一七) 怎樣扶着嬰兒坐在高椅子上？

(答) 母親要注意椅背和椅子的扶手是要墊好的，免得他的頭搖擺時碰傷。椅子前面要有個脚踏板。椅子上最好有一條帶子攔着他。孩子在椅上時，母親要注意沒有靠近一個桌子或其他的東西，以免孩子用他的手或足去推動，因為這樣會將椅子撞翻的。當他坐在高椅子上時，不可留他一個人單獨在那裏。

(五一八) 嬰兒開始坐起時，在一天當中的甚麼時間可以讓他坐在他的的高椅子上？坐多久？

(答) 給他吃固體食物時，有一次可以讓他坐在他的的高椅子上吃。起初時祇讓他每天坐一次，由十分到十五分鐘。以後他坐椅子的時間逐漸增加，到了一個月左右，他吃所有固體食物時，都坐在高椅子上吃。

### 第十三節 玩具

(五一九) 嬰兒可以有甚麼樣的玩具？

(答) 簡單的玩具，如皮球或娃娃，蹣跚路的搖鼓，大的沒有上漆的木塊，或是用蔬菜染料著色的木塊，以及大的空的線軸等均可。玩具上面不可有能碰傷他的尖銳的棱角。玩具上面也不可有他吃得掉的紙。玩具也不可小得他可以吞下去，或是放到鼻孔或耳朵裏去的，也不可有活動的部份，他或許會扯掉的。還有就是要容易洗，可以保持清潔的。

(五二〇) 給嬰兒玩具之前，每次都要洗過嗎？

(答) 是的。

(五二一) 可以給嬰兒許多不同的玩具嗎？

(答) 不可。因為如果他的玩具太多，他容易玩膩了，他總希望給他新的。

(五二二) 可以給嬰兒狗或熊那種羊毛做的玩具嗎？或是給他一串珠子或一串鈕扣那種玩具嗎？

(答) 羊毛製的玩具不可給嬰兒玩，因為它們積聚了許多灰塵，而且不易保持清潔。他也許會從小熊那種羊毛玩具身上扯下一根毛，而將毛吃到口裏去。如果給他一串小珠子或鈕扣玩，他也許會將線扯斷而吞下幾個珠子或鈕扣，所以這種東西是不許他玩的。可是大的木頭珠子，用植物染料上色，並且串得很結實的珠子，對於教孩子用他的手是很有用的。

#### 第十四節 父親和孩子

(五二三) 為甚麼做父親的要花費一點時間和他的孩子在一起？

(答) 這是一件很好的事情，因為從小就讓孩

子知道，他的父親也是他的伴侶。等到孩子大一點的時候，大概他就容易相信他的父親，如果對於父親十分信任，他有甚麼困難就會告訴父親。如果在嬰兒幼小的時候，由愛護，照顧而獲得他的信任，到後來一切的事他都會尋求父親的幫助和指導。

(五二四) 晚上睡覺之前，父親可以和孩子玩嗎？

(答) 如果在嬰兒規定的睡眠時間之前父親回來了，可以靜靜地和他玩一會。不可讓嬰兒過了睡眠時間在那裏等着爸爸，或是父親回家以後把孩子喚醒。

(五二五) 甚麼時候可以使父親對於孩子的事情熟悉而不至感覺厭煩？

(答) 星期日上午讓媽媽得點額外的休息，做父親的人照顧着孩子，可以使他覺得很有趣。他可以量嬰兒的體重，給他沐浴。

#### 第十五節 其他各種問題

(五二六) 嬰兒如果在夜間總將被褥踢開，應該怎麼辦？

(答) 做母親的人要注意不可給他蓋得太暖，尤其是剛一睡下的時候。最好的辦法是初睡時給他蓋得少點，如果需要的話，後來可以再加蓋一點。可以用大別針將被別在褥子上。

(五二七) 嬰兒若是衣服穿得太多，會發牛甚麼情形？

(答) 會使他出汗出得太多。汗出多了容易受涼，因此使他容易傷風。(參閱第三一八題)。

(五二八) 嬰兒頭上汗出得很多是爲甚麼？

(答) 有時嬰兒並沒有不舒服，頭上也出一點汗，特別是當他在做一件事情的時候，比如吃奶瓶中的奶的時候。若是嬰兒頭上汗出得很多，也許是因爲他有佝僂病，因爲他穿得太多或蓋得太暖，或是因爲房內的新鮮空氣不夠。喉痛或扁桃腺炎這種疾病，還有他所吃的藥，也可能使嬰兒頭上出汗。如果嬰兒頭上的汗出得很厲害，以至於很容易使人注意，那麼立刻就請醫生檢查，好知道他確實有沒有生病。

(五二九) 嬰兒健康的徵象是甚麼？

(答) 他體重的增加是有規律的。他是很活潑好動的。他有溫暖，光滑，粉紅色的皮膚及結實的肌肉。他的眼睛是光亮的，嘴唇是紅的。他很快很高興地吃東西。他睡得很好，差不多每天按時大便。從他的眼，耳，鼻或喉中沒有不正常的東西流出來。

(五三〇) 嬰兒食慾不佳的時候，是否總是表示他生病了？

(答) 不是的。母親一定要給嬰兒吃供給維生素B<sub>1</sub>的食物。他所吃的食物中也許含有一些這種成份，但往往是不夠的，因此純粹的維生素B<sub>1</sub>或硫胺素鹽酸鹽(thiamine hydrochloride)也許是需要的。(參閱第三五五題。) 嬰兒需要充足的維生素B<sub>1</sub>以增進他的食慾，並且使他發育正常。有時健康的嬰兒也會忽然有一兩次在餵食時拒絕不吃。祇要他在其他方面的舉動正常，母親對這件事不必憂慮。

(五三一) 便秘對於嬰兒有真正的損害嗎？

(答) 普通是沒有的。多數的醫生覺得若是嬰兒有一天沒有大便，做母親的人用不着焦慮，不過



她必須要知道他確實是沒有生病。

(五三二) 雖然嬰兒所吃的是他應當吃的食物，爲甚麼他的大便會是堅硬的？

(答) 常常是因爲他所喝的水不夠。

(五三三) 從嬰兒六個月到七個月時，做母親的人應該想到的最重要的事情是甚麼？

(一) 是否已經給嬰兒新的食物像肝，全穀的粥，和熟的香蕉泥？(參閱第四七二，四七三，及

四七四題。)

(二) 已否給嬰兒注射疫苗以預防百日咳？現在注射是最好的時期。(參閱第四八五題。)

(三) 是否給嬰兒適當的食物以幫助造成強壯的牙齒？(參閱第四九四題。)

(四) 現在孩子大一點了，他所穿的衣著適宜嗎？(參閱第五〇七題。)

(五) 嬰兒的高椅子是否合適？

## 第八章 七個月嬰兒的養育法

現在白天孩子有大部份的時間醒着，於是照顧的事情在母親心裏又發生了新的問題。在這一部份裏，我盡可能地回答這些問題，以及其他關於膳食，嬰兒傷風時如何處理等等問題。

第一節：奶瓶哺乳。第二節：其他的食物。第三節：魚肝油。第四節：佝僂病。第五節：水痘。第六節：傷風。第七節：貧血。第八節：嬰兒的牙齒。第九節：便秘。第十節：蕁麻疹。第十一節：啼哭。第十二節：尿布引起的皮疹。第十三節：彎腿。第十四節：沐浴。第十五節：嬰兒的理解力。第十六節：其他各種問題。

嬰兒七個月時，母親要記住的重要事件如下：

(一) 時常給嬰兒吃雞蛋黃和蘋果醬。(參閱第五三六及五四一題。)

(二) 要給他檢查好確實知道他沒有貧血。(參閱第五七一至五七七題。)

(三) 要使他遠離任何患傷風或他種疾病的人。(參閱第五六三題。)

普通的嬰兒到了七個月時，常常將積木拾起，在手中來回轉動，自己看着。

用匙子或別的東西在桌上敲着玩。

用一隻手而非兩手去拿東西。

將玩具從一隻手遞到另一隻手。

仰臥時將腳放到嘴裏。

看着鏡子裏自己的像時，用手去拍拍玻璃。

平常沒有人扶着，自己可以坐起幾分鐘，用兩

手支持着身體向前倚。

仰臥時將頭抬起，好像打算要坐起似的。

扶着 he 站起時，將他的體重一部份放在腳上，

活潑地跳躍。

對他的玩具談話。

### 第一節 奶瓶哺乳(註一)

(五三四) 嬰兒七個月時，用奶瓶哺乳的嬰兒所吃的牛乳混合液有甚麼改變？

(答) 他所吃的牛乳混合液的總量，和他六個月時所吃的相同。不過照例其中所用的牛乳和糖比以前多些，水少些。(參閱第五三六題。)

(五三五) 如果嬰兒是根本吃不到母乳的，在這個月中示範的牛乳調配公式是怎樣的？

(答) 上個月體重在十五磅和十六磅之間的嬰兒，到這時候他的體重普通是在十六磅和十七磅之間。他每天仍然總共需要約三十二兩牛乳混合液。

如果醫生指示這個嬰兒每磅的體重需要約一兩半牛乳(註二)，他一共就吃二十五兩半，或大約二十六兩(註三)，這就是說其中加了六兩水。

既然在這個年齡的嬰兒，他應有的每磅體重，大約吃糖一兩的十五分之一，他的體重是十七磅，

因此他需要一又十五分之二兩的糖，或是每天約七平茶匙的甘蔗糖或玉蜀黍糖漿，或十又二分之一茶匙的麥芽糊精粉。

配製公式如下：

牛乳……………二十六兩

水……………六兩。

甘蔗糖或玉蜀黍糖漿……………七茶匙

或

麥芽糊精粉……………十又二分之一茶匙

(註一) 第一個月第三二至四八題關於奶瓶哺乳的部份，需要仔細閱讀。這些問題中所解釋的許多事情，做母親的人在這個月和以後的幾個月都需要知道。

(註二) 如果嬰兒每磅體重每天吃一兩半牛乳，他的體重不增加，那麼也許需要將他所吃的牛乳混合液中的牛乳量增加到每磅體重每天吃一又四分之三兩牛乳。

(註三) 在計算所用的牛乳和水的份量時，數字的分數部份如果到了二分之一，就可以管一。如果分數不到二分之一，就用那個整數。例如二十六又二分之一或二十六又四分之三，我們就算它二十七，若是二十六又四分之一，我就算它二十六。

將這數量分五次餵食，有兩次每次餵八兩，有三次每次約五兩。八兩的在上午六時和夜晚十時餵食。五兩的一次在餵蔬菜以後，另外兩次在餵粥以後。

### 第二節 其他的食物

(五三六) 嬰兒到了七個月時，在他的膳食中，普通加添甚麼新的食物？良好的餵食計劃是怎樣的？

(答) 許多醫生主張給他加添雞蛋黃，嫩的，老的，蒸的都可以。煮熟的在篩上壓擦過的果子也可以開始給他吃。(參閱第五四一題。)

上午六時……餵母乳或瓶乳。

上午八時……二兩橘子汁或四兩濾過的番茄汁。

上午十時……一茶匙魚肝油，然後餵粥，母乳

或瓶乳，雞蛋黃，老的，嫩的，蒸的均

可。

下午二時……一茶匙魚肝油，蔬菜或蔬菜湯，

有肝無肝的均可，香蕉泥或煮熟的在篩上壓擦過的果子，瓶乳。

下午六時……一茶匙魚肝油，然後餵粥和母乳或瓶乳。

下午十時……對於不吃這一頓體重不增加的嬰兒，這時可以餵他母乳或瓶乳。

(五三七) 爲甚麼蛋黃是嬰兒的良好食物？

(答) 蛋黃中含有豐富的礦物質，類如鐵和磷，其中還含有許多維生素A，B<sub>1</sub>和D。

(五三八) 幼小的嬰兒可以吃雞蛋白嗎？

(答) 不可以。

(五三九) 怎樣給嬰兒預備雞蛋黃？怎樣給他吃？

(答) 嫩的，老的，蒸的，煮的都可以，要將蛋黃和蛋白分開。起初時可以給嬰兒吃四分之一茶匙的蛋黃。這個數量每天增加一點，直到後來他可以每天吃一個整個的蛋黃，普通是在上午十時或下午六時的餵食時間給他吃。

(五四〇) 如果嬰兒拒絕吃蛋黃，或是吃了不舒服該怎麼辦？

(答) 如果他不吃蛋黃，可以將它放在他的粥裏，或是放在他的牛乳混合液裏。如果蛋黃使嬰兒嘔吐，或是使他生皮膚病或瀉痢，那就必須停止，到他十個月時才可以給他蛋黃吃。

(五四一) 蘋果醬怎樣做？給嬰兒吃多少？

(答) 將幾個中等大小的蘋果去皮去心和子。切成小塊，所加的水祇要能蓋過就夠了。

鍋子蓋上了蓋子，將鍋放在小火上，將蘋果煮到容易壓成泥的程度，大約要半小時。

要將蘋果壓得很細，煮熟之後必須放到細篩子上壓擦過。要是蘋果是酸的，可以加一點糖。

可以給嬰兒二湯匙煮熟的水果作為下午二時或下午六時餵食中的一部份。

(五四二) 怎樣給嬰兒製造梅子醬？

(答) 將煮熟的梅子去核，在眼孔極細的篩上壓擦過。

(五四三) 母親可以用罐頭或瓶裝的熱水果給嬰兒

吃嗎？

(答) 可以。

(五四四) 那一種的熱水果可以給嬰兒吃？

(答) 嬰兒到了七個月的時候，蘋果醬，梅子，杏子，桃子或是梨都可以給他吃。

(五四五) 嬰兒為何需要維生素 $B_1$ ，可以給嬰兒吃那一種的食物，使他得到他所需要的所有維生素 $B_1$ ？

(答) 嬰兒需要維生素 $B_1$ 以增進食慾，增加體重，發育正常。如果給嬰兒吃全穀的粥，比如像全大麥粥，每星期至少幾次，缺乏維生素 $B_1$ 的情形就可避免了。

### 第三節 魚肝油

(五四六) 在夏季嬰兒應該吃魚肝油嗎？

(答) 是的，但是祇給他吃一年當中其餘的時間所吃的三分之一的數量。

### 第四節 佝僂病

(五四七) 甚麼叫佝僂病？

(答) 這是一種關於骨骼，肌肉，關節，以及

身體其他部份的疾病，實際上總是因為缺乏維生素D的緣故。

(五四八) 如果嬰兒患了佝僂病，在甚麼時候他表示出患這個病的徵象？普通是在甚麼年齡病狀最險惡？

(答) 很少有發生在嬰兒三個月以前的，就多數情形而論，要到他六七個月以後。照例這個病症最危險的階段是在嬰兒第一年終和第二年的上半年。過了第二年以後，佝僂病就不甚活躍了，看得見的祇是它後來的影響而已，比如彎腿或內翻膝。

(五四九) 母親怎樣知道她的孩子是否患有佝僂病？

(答) 她也許可以由嬰兒的病徵看出來，但是她不可單單憑着自己的判斷。如果她認為孩子是患了佝僂病，她應該把他帶到醫生那裏去檢查。如果每月將嬰兒帶到醫生那裏去檢查一次，那麼祇要佝僂病一發生，它最初的象徵立刻就可以發覺出來。

(五五〇) 嬰兒患佝僂病的病徵是甚麼？

(答) 他也許有下面這些病徵中的幾種：

他的皮膚青白，神經質，易怒，睡得不好。他的汗出得很多，特別是頭的周圍。他的肌肉柔軟鬆弛，不安靜，腹部膨大。坐起，走路都學得很慢。他比別人更容易感染疾病，比如傷風之類，也不像正常的嬰兒那樣好得快。他的消化不良，並且好像不快活的樣子。患有佝僂病的嬰兒容易感染傷風，支氣管炎或肺炎這一類的傳染病。

(五五一) 佝僂病對於嬰兒有甚麼影響？

(答) 佝僂病影響嬰兒身體上許多部份，然而最容易使人注意的，就是他骨骼的改變。患佝僂病的嬰兒，也許發生胸部畸形，雞胸，方頭，彎曲的脊骨，前胸骨骼與軀骨連接處的筋肉腫脹，名曰起泡，或腕與踝擴大等情形。因為他的骨骼變軟，因此他腿部的骨骼就彎曲了，於是就造成彎腿或內翻膝。X光檢查可以幫助人知道佝僂病到了如何嚴重的程度。

(五五二) 嬰兒為何患佝僂病？怎樣預防佝僂病？

(答) 嬰兒所以患佝僂病，是因為他沒有從日光，魚肝油，魚肝油精，他種的魚油，固醇生素，

或紫外線治療中獲得充足的維生素D。

一年到頭所有的日子，除掉他生病的時間外，都要給嬰兒足夠的魚肝油或其他富有維生素D的藥品。還有在夏季應該使他得到充足的陽光。母親還必須使他得到許多像牛奶那一類含有石灰質的食物。

(五五三) 怎樣制止活動性的佝僂病？

(答) 每天至少給他三茶匙好的魚肝油，或充足的醫生所吩咐的他種富有維生素D的藥品。還要盡量使嬰兒得到陽光，也許還需要紫外線治療。

(五五四) 一年中甚麼時期嬰兒最易得佝僂病？

(答) 冬末。

(五五五) 爲甚麼嬰兒在夏季比冬季不容易得佝僂病？

(答) 因爲夏季日光較多，由日光射到地面上的紫外線比較多些。在寒冷的季節裏，紫外線由日光達到地面的比較少些。

(五五六) 嬰兒必須在直射的日光中得到日光的利益嗎？

(答) 不必。

### 第五節 水痘

(五五七) 水痘的病徵是些甚麼？

(答) 普通生水痘的嬰兒有下面這些病徵：發熱，身上各處生着許多發癢的皮疹，最初出現在他的身上，頭上，臉上，然後在他的手臂上和腿上。這個皮疹是由小的紅點造成的，它們越來越大，看着像水泡似的。

(五五八) 嬰兒生水痘時有多少丘疹出現？

(答) 有時祇有四五個，有時却有幾百個。這個皮疹也可能在口內或頭皮上發現。

(五五九) 水痘多久消除？

(答) 照例是在水痘生出以後三天到七天，所有的水泡都破了，上面生了痂。所有的痂完全脫落普通需要兩星期到四星期。

(五六〇) 極幼小的嬰兒也會生水痘嗎？

(答) 會的。

(五六) 有方法使嬰兒不生水痘嗎？

(答) 沒有。

(五六二) 生水痘的嬰兒應如何處理？

(答) 生水痘的嬰兒要睡在床上，直到體溫正常才可以叫他起床。要使他遠離其他的兒童。要給他許多溫開水喝，給他平常的食物，但是不可勉強他吃。有許多醫生主張用一些鎮靜的藥水如異極石藥水 (Calamine lotion)，每天幾次輕輕地拍在生水痘的地方。母親要盡力使孩子不去抓癢處，可以給他戴上手套，或是肘上帶着襯有紙板的硬袖。

### 第六節 傷風

(五六三) 可以使患傷風的人照顧嬰兒或走近嬰兒嗎？

(答) 不可。

(五六四) 如果母親是自己哺乳的，她傷風時該怎麼辦？

(答) 將孩子放到懷中哺乳之前，她必須小心地洗她的手和臂。她應該戴一個清潔的面罩，將她的口和鼻完全遮住，免得咳嗽或呼吸達到嬰兒的臉

上，因為嬰兒是極容易染上傷風的。將面罩戴上以後，就不要再去碰它，除非動了它以後立刻就去洗手。面罩如果是用紗布做的，每次用後必須洗過，煮過，否則就要燒了。別種面罩比如那種用透明紙做的，可以用幾次再丟掉。還有在授乳時應當在她所穿的衣服外面罩上一個清潔的圍裙或是罩袍。她不可咳嗽或打噴嚏在她手裏。

(五六五) 如果嬰兒是吃瓶乳的，母親傷風時該怎麼辦？

(答) 如果辦得到，最好找一個別的沒有病的人去餵孩子並且照顧他。如果這件事辦不到，每逢餵孩子或照顧孩子的時候，母親必須戴上面罩。

(五六六) 如果嬰兒傷風了該怎樣辦？

(答) 所有的時候都要叫他睡在床上，除了抱他起來吃東西，給他沐浴，或換被單或整理床具，或是有甚麼好的理由要他起來的時候。嬰兒傷風時，有些醫生主張每天給他用海綿擦澡而不用盆沐浴。傷風的嬰兒普通是不可帶到戶外去的，特別是在冷天，直到母親確實知道他傷風已完全好了。若是



他不發熱，如果天氣暖和，有些醫生建議可以帶他到戶外去。應該將他放在一間溫度不變的屋裏（大約七十二度），並且室內不可太乾燥。要使他溫暖舒適，但同時要有充足的新鮮空氣。嬰兒傷風時若是發熱，必須立刻請醫生，並且在餵食當中的時間應該多給他溫開水喝。

（五六七）嬰兒若是傷風了，母親還要每天給他魚肝油吃嗎？

（答）多數醫生的意見，認為嬰兒若是沒有發熱或消化不良，應該每天按規定給他吃魚肝油。

（五六八）如果嬰兒有點小小的傷風，需要想辦法嗎？

（答）當然要想辦法。（參閱第二九八題。）傷風對於嬰兒從來不是一件小事情。

（五六九）嬰兒傷風時，他所吃的東西應該有甚麼改變嗎？

（答）如果嬰兒傷風時，並沒有發熱或消化不良的情形，可以繼續把他平常吃的食物給他吃。即使嬰兒傷風時是發熱或消化不良的，如果他是吃母

乳的，那麼他的食物也無需有甚麼改變。他若是吃瓶乳的，可以暫時將牛乳混合液的濃度減低。在餵食當中的時間要按時多給他溫開水喝。

（五七〇）怎樣的措施可以幫助嬰兒不傷風？

（答）嬰兒必須遠離任何生病的人。不可使他先太熱後受涼。

在冷的天氣，嬰兒室內的溫度白天不可太暖（普通大約是七十到七十二度），夜間的溫度低於五十到六十度也不是好辦法。

嬰兒所穿的衣服要够溫暖的，但不可給他穿得太多以至於出許多的汗。

在冷天給嬰兒穿好衣服預備到室外去時，一穿好就帶他出去。

嬰兒需要得到許多新鮮空氣和日光，需要吃適當的食物，其中包括足够的魚肝油和果子汁。

## 第七節 貧血

（五七一）嬰兒如果皮膚青白，是患了甚麼病症嗎？

(答) 他也許患貧血。

(五七二) 嬰兒患貧血時，除了皮膚青白之外，還有甚麼其他的病徵？

(答) 普通患貧血的嬰兒容易疲倦，食慾不佳，不按照應有的體重增加，而且不能安眠。他的發育退化，並且容易生病。

(五七三) 母親怎樣能知道她的孩子是否患貧血？

(答) 請醫生檢查他的血液，以定斷是否有充足的血色素和紅血球。

(五七四) 嬰兒爲甚麼患貧血症？

(答) 嬰兒患貧血症普通是因爲他的膳食中沒有充足的含有鐵質的食物，因此這種貧血往往被稱爲營養上的貧血。

嬰兒的貧血也可能是由於感染，由於膳食中缺乏維生素C，由於骨髓和脾的某種疾病，或是由於一再出血的緣故。這種情形是不常有的。早產的嬰兒比較足月的嬰兒更容易貧血。

(五七五) 應該給嬰兒吃甚麼食物，使他不至於患貧血？

(答) 篩壓過的綠葉蔬菜以及別種有色蔬菜（如胡蘿蔔），特別是全穀的粥，搗爛的肝，和雞蛋黃。這些食物中包含許多鐵質，鐵質是製造血液中的血色素所必需的。全穀的粥還供給銅質。嬰兒還需要橘子汁或番茄汁，以供給維生素C。普通的嬰兒要到六個月時，才開始給他吃雞蛋黃，但是如果他貧血，可以早一點開始給他吃，祇要他需要而且吃着合適。

(五七六) 嬰兒若是貧血，該怎樣辦？

(答) 要請醫生仔細檢查，這樣才可以找出他貧血的原因，加以治療。

(五七七) 若是嬰兒的貧血是由於沒有得到適宜的食物，那應該怎樣辦？

(答) 應當給他吃適宜的食物，其中包括蔬菜，肝和蛋黃（參閱第五七三題），橘子汁或番茄汁以獲得維生素C，魚肝油或類似的藥品以獲得維生素D，還要有充足的新鮮空氣和日光。醫生也許建議含有鐵質的藥劑，比如鐵和銣檸檬酸（Ammonium citrate）加入少許的銅，給貧血的嬰兒吃。

## 第八節 嬰兒的牙齒

(五七八) 若是嬰兒到這個月底還沒生牙齒，是有病嗎？

(答) 平常不是的。有些健康的嬰兒直到一歲左右才長牙齒。重病也許會使他牙齒生得慢。

(五七九) 若是嬰兒的牙齒生得遲些，是否強壯些？

(答) 不。嬰兒生牙齒的時間並不使他的牙齒強些或弱些。

(五八〇) 若是嬰兒的牙齒生出時是彎曲的，是有甚麼毛病麼？

(答) 有些嬰兒在六個月到八個月時，最先生出的上面當中的或下面的門牙是彎曲的，但並沒有甚麼毛病。就多數情形來說，嬰兒大一點時這些牙齒就會長直了。

(五八一) 這個月裏嬰兒生牙麼？

(答) 如果下面當中的兩個門牙還不會長出，也許這時候就要生出來了。如果已經長出，他這時

也許要生出上面的當中兩個門牙了。做母親的人要記住牙齒從牙肉中生出的次序，並不是所有的嬰兒都是一樣的。事實上側面的門牙（當中的牙齒兩旁的）往往會在這個月中生出。（參閱第四九七題。）

## 第九節 便秘

(五八二) 嬰兒若是便秘，該怎麼辦？

(答) 在兩頓餵食當中的時間多給他喝溫開水，也許有幫助，還要給他全穀的粥比如像雀麥粉粥（普通是不用糖的，因為它容積會漲得太大），和許多蔬菜，比如像菠菜胡蘿蔔；一兩或二兩梅醬每天吃一次或兩次也可以有點幫助。（參閱第二三三至三三七題及第四〇七題。）

## 第十節 蕁麻疹。

(五八三) 爲甚麼有些嬰兒患蕁麻疹？應該如何處理？

(答) 常常是因為他們對於所吃的某一種或許

多種的食物特別敏感，或是他們對於冷熱的敏感。蕁麻疹往往也許是由於嬰兒所吃的某種藥品而起，因此那種藥必須停服。蟲類的刺咬也可以引起蕁麻疹。醫生也許要試驗嬰兒的皮膚，以找出究竟是那種食物在那裏作怪。也許要將他膳食中的某種食物去掉。

他也許建議用異極石藥水擦在嬰兒的皮膚上，以止住由蕁麻疹而起的瘙癢，或是給嬰兒施行重碳酸鈉浴，每加侖的水用一湯匙重碳酸鈉。

### 第十一節 啼哭

(五八四) 若是嬰兒啼哭不止，應該怎麼辦？

(答) 做母親的人必須確實知道她的孩子啼哭不是因為他渴了，餓了，不舒服，濕了，病了，或是有甚麼痛苦，自然，他若是病了，需要請醫生診視，同時也要有適當的照顧。不過有許多時候，嬰兒啼哭是因為時常太隨他的意了，已經慣壞了他。

(參閱第五八八題。)

(五八五) 嬰兒每次啼哭時，可以抱他起來安慰他

嗎？

(答) 不可。(參閱第五八七題。)

(五八六) 啼哭對嬰兒有害嗎？

(答) 不，稍微哭一點是沒關係的。實際上小哭是有益處的，因為它可以幫助他肺部的發育。

(五八七) 應當睡覺的時候，他躺着醒在那裏，並且哭得很厲害，母親應該走過去將他抱起來嗎？

(答) 不可。不過母親一定要知道他是沒有甚麼不舒服，將他放在床上以後，不要理他，不久他就會睡着了。你若是抱他起來，他就容易養成愛哭的習慣。

(五八八) 嬰兒用啼哭以達到他自己的目的時，若是母親『讓步』，會有怎樣的結果？

(答) 到他長大的時候，他就要哭訴，抱怨。因此做父母的人在管教他們的孩子時，總要慈愛，公正，但是必須意志堅定。

### 第十二節 尿布引起的皮疹

(五八九) 雖然尿布是煮過的，何以會使尿布下面那部份的皮膚紅腫？

(答) 也許是由於嬰兒的小便所引起的刺激。洗尿布時所用的肥皂太強烈，並且沒有完全將肥皂清洗乾淨，也常使嬰兒患皮膚病。尿布上的細菌在小便中起了作用，造成阿摩尼亞時，也可以刺激他的皮膚。還有嬰兒腹瀉時，尿布下面的皮膚由於大便中的酸質而疼痛紅腫。這種酸質的造成就是那個傳染病的結果。

(五九〇) 嬰兒由尿布引起的皮膚病如何處理？

(答) 尿布一濕就要換過，用一塊軟毛巾將皮膚輕輕擦乾；羊毛脂 (lanolin) 或氧化鋅 (zinc oxide) 油膏可以擦在患處。有些醫生主張用魚肝油油膏。給嬰兒沐浴時擦傷的部份，不可用肥皂洗。若是嬰兒沒有傷風，可以在溫暖的房內，將嬰兒的臀部暴露在空氣中，每天一二小時，可以用一個橡皮墊，上面鋪着尿布，讓他躺在上面。母親一定要用適當的方法洗滌嬰兒的尿布，如果皮膚病是由於阿摩尼亞的緣故，那麼必須在硼酸水裏面透澈地

清洗。

### 第十三節 彎腿

(五九一) 嬰兒常在這個年齡會彎腿嗎？

(答) 嬰兒直到大約兩歲的時候，他們的腿是稍微有點彎曲的。然而若是做母親的人覺得她的孩子真是彎腿的，她應該請醫生給他檢查。

(五九二) 嬰兒真正彎腿的原因是甚麼？

(答) 普通的由於佝僂病。然而嬰兒腿的彎曲也許是因為他的身體還不够強健的時候讓他走或爬，特別是因為他沒有得到充足的維生素D和石灰質。嬰兒開始立起或走路的時候，若是他有佝僂病，有時他也許真會變成彎腿的。

(五九三) 怎樣預防佝僂病使嬰兒的腿不至彎曲？

(答) 給嬰兒充足的陽光和魚肝油，或是類似的富有維生素D的藥品，還要有充足的適宜的食物，像牛乳那種含有許多石灰質和磷質的食物。

### 第十四節 沐浴

(五九四) 應該給嬰兒一天不止一次的沐浴嗎？

(答) 平常這是不需要的，除非天氣很熱。那時候可以一天給他沐浴幾次，如果需要的時候，還可以給他加添一次或幾次的海綿浴。

### 第十五節 嬰兒的理解力

(五九五) 嬰兒八個月時，你告訴他做甚麼事情的時候，他能懂嗎？

(答) 照例嬰兒要到十個月或十二個月時才懂得命令。

(五九六) 現在嬰兒能懂得在他面前所說的話嗎？

(答) 往往在父母以為他還不懂事的時候，嬰兒已經懂事了。因此從一開始，在嬰兒周圍的人，當着嬰兒的面時，他們所言所行的事情都要特別謹慎。

(五九七) 何以訓練嬰兒有規律的習慣是如此重要的呢？

(答) 因為照顧一個喜歡鬧喜歡生氣的孩子，比較照顧一個受過訓練知道按時做事的孩子困難得

多，而且費時更多。

(五九八) 可以強迫孩子做事情嗎？

(答) 不可。你越打算強迫他，他越要反抗，他會變得更加剛愎。這種剛愎的性情被人稱為反對性 (Reactivity)。如果嬰兒所受的訓練是適當的，反對性在他的身上不至於發展得很強烈，雖然這種特性所有的嬰兒多少都有一點。

### 第十六節 其他各種問題

(五九九) 嬰兒睡眠的時候，母親怎樣能知道他是否太熱，或是所得到的新鮮空氣不夠？

(答) 他時常將被踢開，他的皮膚濕潤有汗。他發脾氣不安靜。

(六〇〇) 嬰兒的衣著白天多久換一次？

(答) 他的衣著髒了或污穢時，就要更換。

(六〇一) 從嬰兒七個月到八個月時，做母親的人應該想到的重要事件是些甚麼？

(一) 嬰兒吃蛋黃了嗎？這是他的良好食物，因為它供給鐵，磷，維生素 A 和 D。(參閱第五三

七題。

(二) 父親盡了他的責任幫助嬰兒得到正當的發展嗎？

(三) 是否做了一切可能做到的事情，以幫助嬰兒避免傷風？若是嬰兒傷風了，母親知道怎樣處理嗎？（參閱五六六題。）

(四) 是否特別注意以免嬰兒貧血？（參閱第五七一題。）

(五) 母親是否採取正當的步驟，使她的孩子不生佝僂病？嬰兒應該吃魚肝油或其他種富有維生素D的藥品，一年到頭每天都要給他吃，凡是辦得到的時候，應該給他施行日光浴。（參閱五四六題。）

## 第九章 八個月嬰兒的養育法

我希望每一個月做母親的人都請醫生檢查她的孩子，這樣可以確實知道他是發育良好的。

下面關於嬰兒的健康和發育的八點，可以特別加以注意。做母親的人可以問她自己，「我的孩子八個月時在各方面都合於這八點嗎？」

- (一) 嬰兒的食慾良好嗎？給他各種不同的食物他吃嗎？
- (二) 他是否有清潔光滑的皮膚，紅色的雙頰，柔順的頭髮，粉紅色的指甲？
- (三) 他是否有明亮張大的眼睛？
- (四) 他是否睡得很酣，眼睛和嘴都閉上？
- (五) 他是否穩定地增加體重和高度？
- (六) 他是否不用瀉藥或灌腸，每天至少有一次自然的大便？
- (七) 他是否注意力很敏捷，對於他周圍進行的事情很感興趣？
- (八) 他是否現出滿意快樂的樣子？

第一節：奶瓶哺乳。第二節：維生素。第三節：新的食物。第四節：體重。第五節：生病的嬰兒。第六節：發熱。第七節：便秘。第八節：瀉痢。第九節：牙齒。第十節：吃和睡的习惯。

嬰兒八個月時，做母親的人所要記住的重要事件如下：

(一) 嬰兒的膳食中可以加添煮熟的在篩上壓擦過的果子和洋山芋。(參閱第六〇五至六〇七題)



。

(二) 麵包乾或梳打餅乾可以當粥給嬰兒吃(參閱第六〇八題)。

(三) 母親必須繼續培養嬰兒的良好習慣。(參閱第六三三題)。

(四) 母親應該知道怎樣給嬰兒量體溫，發熱時如何給嬰兒擦浴(參閱第六一三及六一九題)。

(五) 必須繼續給嬰兒吃魚肝油，或別種富有維生素D的藥品，以預防佝僂病。(參閱第五九三題)。

普通的嬰兒到了八個月時，常有下面的情形：

看見人時，他用笑來表示他認識他們。

他玩着的東西掉到地板上時，他要尋找。

俯臥時用手和膝爬着挺起身來。

自己可以好好地坐起幾分鐘。

要拿他够不着的東西。

咬或嚼他的玩具。

發出種種不同的聲音如『達』，『巴』，『卡』

』等。

### 第一節 奶瓶哺乳(註)

(六〇二) 吃瓶乳的嬰兒八個月時，所吃的牛乳混合液普通有甚麼改變？

(答) 牛乳混合液和糖的總量普通是和他七個月時所吃的相同。平常是多用一二兩牛乳，少用一二兩水，以加強牛乳混合液的濃度。

(六〇三) 如果嬰兒是一點母乳不吃的，爲他這個月計劃的示範的牛乳調配公式是怎樣的？

(答) 上月體重十六磅和十七磅之間的嬰兒，這時候普通的體重是在十七磅和十八磅之間。他每天普通需要約三十二兩牛乳混合液。

如果醫生決定這個嬰兒每磅體重需要約一兩半牛乳，他的體重是十八磅，那麼在二十四小時內，他的牛乳混合液中需要二十七兩牛乳。

這二十七兩牛乳與他所吃到的三十二兩牛乳混

(註) 由第三二到四八題關於奶瓶哺乳的部份還要仔細重讀。這些問題中所解釋的許多事情，做母親的人這個月和以後的幾個月都需要知道。

合液的總量，分別就在所加的水份上面。這就表示其中加了五兩水。

既然嬰兒每磅體重需糖約一兩的十五分之一，那麼現在他每天需要約一又十五分之三兩糖，或七平茶匙的甘蔗糖或玉蜀黍糖漿，或十又二分之一茶匙的麥芽糊精粉。

常用的適宜公式如下：

牛乳……………二十七兩

水……………五兩

甘蔗糖或玉蜀黍糖漿……………七茶匙

或

麥芽糊精粉……………十茶匙半

將這數量分五次餵食；有兩次每次餵八兩，有三次每次餵五兩。八兩那兩頓是在上午六時和夜晚十時餵他，除非夜晚這一頓已經停止。五兩的有一頓是在下午二時餵完蔬菜之後給他吃，另外的兩頓是在餵完粥後給他吃。

## 第二節 維生素D

(六〇四) 嬰兒如何能每天獲得足夠的維生素D？  
(答) 如果每天給嬰兒足夠的魚肝油，或其他富有維生素D的藥品如固醇生索，或魚肝油精，嬰兒就可得到他所需要的維生素D。

## 第三節 新的食物

(六〇五) 從嬰兒八個月到九個月時，在他的膳食中普通加添甚麼新的食物？良好的餵食計劃是怎樣的？

(答) 許多醫生加添麵包乾，梳打餅乾，煮熟的在篩上壓擦過的果子，烘的或壓成泥的洋山芋等類食物。因此在這個月裏常用的餵食計劃如下：

上午六時……………母乳或瓶乳。

上午八時……………二兩橘子汁或四兩濾過的番茄汁。

上午十時……………一茶匙魚肝油，接着餵粥，一個蛋黃，平常吃的母乳或瓶乳。

下午二時……………一茶匙魚肝油，接着餵蔬菜或菜湯，肝（每星期二次或三次），香蕉，或

烘過或壓成泥的洋山芋，瓶乳（不可餵母乳）。

下午六時……一茶匙魚肝油，接着餵粥，煮熟的在篩上壓擦過的果子泥，平常吃的母乳或瓶乳。

下午十時……如果嬰兒不吃這一頓體重不增加，這時可以餵他母乳或瓶乳。

香蕉或煮熟的，在篩上壓擦過的果子泥，可以在下午二時或下午六時餵食時間給他吃。有時可將麵包乾或梳打餅乾揉碎放入牛乳中當粥給他吃。

（六〇六）現在可以給嬰兒吃洋山芋嗎？

（答）可以給他吃白的洋山芋。

（六〇七）怎樣給嬰兒預備洋山芋，怎樣給他吃？

（答）可以給他吃烘的或煮的。如果是烘的，將一個中等大小的洋山芋洗淨。然後放在火上烘，直到熟了，軟了。平常這至少是要半小時的。然後將洋山芋的皮剝去，用一個清潔的叉子將它壓碎成泥。然後放上一撮鹽。如果要煮洋山芋，那就將它洗淨，去皮，切成碎塊，煮半小時，然後壓碎成泥。

，加一撮鹽。

有些醫生也許主張加上半茶匙化了的牛油和少許煮過的牛乳，或是一點牛乳混合液。洋山芋還溫熱的時候，可以在下午二時的餵食時間，在吃瓶乳之前給嬰兒吃，可以用它代替蔬菜，也可以除蔬菜外再加上洋山芋給他吃。等到嬰兒吃慣了洋山芋時，一頓可以給他一個中等大小的洋山芋吃。有些醫生寧願在下午六時給嬰兒吃洋山芋以代替粥。

（六〇八）怎樣給嬰兒吃麵包乾或梳打餅乾？

（答）將麵包乾或梳打餅乾揉碎，放在大約二兩的牛乳混合液中，當粥餵給他吃。

#### 第四節 體重

（六〇九）嬰兒從八個月到九個月，他的體重普通增加多少？

（答）大約一磅。

#### 第五節 生病的嬰兒

（六一〇）嬰兒生病時，母親怎樣可以看出來？

(答) 嬰兒生病時，常常變得不安靜，吵鬧，沒精神，或是困倦，或哭得厲害。他也許嘔吐或體重減輕。他也許不睡，不吃東西，也許腹瀉或便秘。他的皮膚摸着也許有點熱，他的眼睛失去了光彩。

即使嬰兒看着像沒病的樣子，也應該按時請醫生檢查。

(六一一) 怎樣處理生病的嬰兒？

(答) 應該立刻放他到牀上去，使他一人獨自睡在一間房間裏，母親或其他照顧他的人可以離他很近。要盡量地少擾亂他。要量他的體溫，任何其他的病徵，比如嘔吐，腹瀉，咳嗽或皮膚病都要注意。母親應當去請醫生，並且將她所注意的事情告訴醫生。至於是否給嬰兒吃東西，那就要看他生的是甚麼病而決定了。嬰兒若是吃母乳的，可以按照規定的時間給他母乳吃，除非他拒絕不肯吃。嬰兒若是吃瓶乳的，最好是給他比較稀淡的牛乳混合液，或是比平常所吃食物的數量較少，直到醫生吩咐了母親怎樣辦的時候。孩子肯吃多少就給他多少溫

開水喝，除非他常常嘔吐。

不可強迫孩子吃東西。除了醫生所開的藥以外，不可給嬰兒吃任何的藥劑。

母親要注意她的孩子沒有腹瀉或便秘情形。若是他腹瀉，她必須小心遵從醫生的指示。(參閱第六二九題。) 嬰兒若是便秘，醫生也許指示用坐藥或灌腸的方法使他大便。(參閱第六二七及六二八題。)

若是嬰兒病得厲害，母親或別的照顧他的人必須留在房裏伴視着她。

嬰兒的房裏要有新鮮的空氣，在冷天室內溫度要在約七十到七十二度。在冷天火爐上要放幾個平鍋盛着水，或是掛幾條濕毛巾，這樣使室內的空氣隨時都是够潮濕的。

## 第六節 發熱

(六一二) 單憑着摸他的額，做母親的人就能斷定她的孩子是否發熱嗎？

(答) 不能。雖然孩子的體溫正常，他的頭也

許摸着發熱，有時他稍微有點發熱，但是摸着也許是涼的。唯一的方法確實知道孩子是否有熱度就是用體溫計量他的體溫。

(六一三) 怎樣量嬰兒的體溫？

(答) 嬰兒的體溫平常是從肛門量的，用一個肛門體溫計，雖然有些醫生也許建議從腋下量。

量體溫之前，要將體溫計中的水銀柱搖到九十六度以下或再低一點。如果體溫是在肛門量的，那麼就將體溫計的球部浸在凡士林或相類似的油中。可以使嬰兒面朝下，或側着仆在母親的大腿上，或仆在牀上或桌上，使他的頭向着她的左邊。用左手將嬰兒的臀部分開，用右手將體溫計三分之一的長度插入嬰兒肛門裏。體溫計放在肛門中約兩分鐘。然後將體溫計擦乾淨，看上面的度數。

在腋下量體溫時，將水銀柱搖下後，將體溫計的球部放在腋下，用手臂夾住它兩分鐘。然後看上面的度數。

(六一四) 量過孩子的體溫後，母親應該怎樣做？

(答) 她必須將溫度記在一張紙上，免得忘記。

。體溫計的度數看過以後，要用肥皂和冷水將它洗乾淨。

(六一五) 如果嬰兒熱度很高(一百零三度以上)

，一定是表示他病得厲害嗎？

(答) 不一定。

(六一六) 嬰兒的體溫為甚麼從肛門量不從口裏量？

(答) 因為嬰兒不會將體溫計含在口裏，他也許會將它弄碎，因此割破他的口。

(六一七) 健康嬰兒正常的體溫是多少度？

(答) 在九十八和九十九度八之間。但是如果他的體溫是從肛門量的，即使高到一百度或是低到九十七度，他的體溫也許仍是正常的。

(六一八) 嬰兒發熱時該怎樣辦？

(答) 在二十四小時內，不可將他從牀上抱起，除了餵食，或施行特殊的治療，直到他的體溫正當為止。嬰兒發熱時若是讓他起床，也許祇能使他病得更厲害，因為一起來他也许会受涼。不許客人到他房裏。要請醫生診視，以找出原因來，這樣才

可以施行正當的治療。如果嬰兒的體溫是一百零三度五或再高一點，在等候醫生治療的時候，可以給他擦浴，以減低熱度。如果嬰兒的熱度非常高，有些醫生指示用冰袋。要立刻請醫生，不可延誤。

(六一九) 發熱時的擦浴如何施行？

(答) 在一間溫度約七十八到八十度的溫暖房內，將嬰兒衣服脫掉，使他仰臥在一個鋪着一塊大毛巾的桌子上。另外用一塊大毛巾蓋住他，免得受涼。將一塊手巾浸在冷水中，然後絞出放在嬰兒的額上。然後將另一塊手巾放在一盆熱水中（約一百度），然後絞出。使嬰兒的一隻手臂伸出來，用這個熱的手巾輕輕地擦約十二次，然後用蓋着他的那塊大毛巾輕輕擦乾皮膚。然後將這隻手臂放回毛巾下面。用同樣的方法擦洗另外一隻手臂，胸，腹，和腿，並且擦乾。然後將嬰兒腹向下地翻過去，用同樣的方法將他的背和臀部擦洗，並且擦乾。

這種擦浴普通是繼續五分到六分鐘。這樣往往可以使溫度減低一二度。

洗後擦乾後，給嬰兒穿上睡衣，放他到床上去

睡。即使溫度減低了，還是要請醫生診視，愈快愈好。

(六二〇) 嬰兒發熱時可以給他喝開水嗎？

(答) 可以，除非他時常嘔吐。

(六二一) 如果嬰兒和成人同樣的病，嬰兒的熱度會比成人的高嗎？

(答) 會的。

(六二二) 使嬰兒發熱最普通的原因是甚麼？

(答) 傷風，喉痛或是腸的疾病這一類的傳染病。

(六二三) 嬰兒喉痛時有甚麼病徵？

(答) 他往往發熱，不安靜，發怒，也許嘔吐，也許食慾減退。他喉的内部紅腫，扁桃腺上也許有白點。必須請醫生診治。他也許要取嬰兒喉部的細菌加以培養，以確實知道是否有白喉。

(六二四) 嬰兒病癒後如何處理？

(答) 嬰兒體溫正常以後，至少要有兩天讓他仍然睡在床上。有些疾病也許需要讓嬰兒在床上多睡幾天。嬰兒生過病以後，他需要許多的新鮮空氣

和陽光，有些醫生主張給吃含有鐵及複性維生素B的藥品。自然，嬰兒必須得到足夠的富有維生素C的果子汁，還有魚肝油。

### 第七節 便秘

(六二五) 不良的訓練會引起便秘嗎？

(答) 會的。嬰兒大便不出時，做父母的人很容易現出關心焦慮的樣子。於是孩子就知道拒絕大便可以獲得注意。因此他就不用力大便了。

(六二六) 怎樣克服嬰兒這個時期的便秘？

(答) 給他吃像雀麥粉那一類粗糧的粥，也許可以有點幫助，一二兩梅醬往往也是很有益的。瀉藥祇有醫生吩咐時才可以給他吃。

(六二七) 如果嬰兒自己大便不出，可否用一個小肥皂條或甘油錠使他大便？

(答) 若是嬰兒有三十六小時沒有大便，而且他很不舒服，可以用肥皂條或甘油錠使他大便。然而肥皂條或甘油錠是不可常用的，因為它會造成嬰兒的不良習慣。

(六二八) 可以時常給嬰兒吃蓖麻油或其他瀉藥以清除他的大便，或是克服便秘的困難嗎？

(答) 祇有醫生告訴母親給他吃瀉藥時，才可以給他吃，而且祇能給他性質和平的瀉藥。

### 第八節 腹瀉

(六二九) 怎樣處理這個年齡的嬰兒的腹瀉？

(答) 平常給腹瀉的嬰兒吃去油的，煮開的牛乳，不加糖，還給他溫開水和淡茶，直到腹瀉較好的時候。有些醫生還吩咐給他吃生的搗爛的蘋果，和熟香蕉泥。至於粥，蔬菜，橘子汁和魚肝油則都須停止，直到腹瀉情形良好的時候。

(六三〇) 傷風會使嬰兒腹瀉嗎？

(答) 會的，特別是吃瓶乳的嬰兒。

(六三一) 如果嬰兒的大便中幾乎完全是血和黏液，應該怎麼辦？

(答) 必須立刻請醫生。嬰兒也許還會嘔吐，並且啼哭得很厲害，好像腹中疼痛似的。照例這就是表示腸中完全堵塞了，因此甚麼東西都不能通過。

。這種情形叫做腸障礙，是很危險的。遇到這種情形，平常總是需要立刻動手術的，因此做母親的人對於醫藥上的治療是不可耽誤的。

### 第九節 牙齒

(六三二) 上面和下面當中兩個門牙生出之後，生甚麼牙齒？在甚麼時候生出？

(答) 照例是生上面的兩個側面的門牙。它們普通是在嬰兒八個月到十個月時生出的，雖然有些嬰兒直到大約一歲或再遲一點，才生出這兩個牙齒。

### 第十節 吃和睡的習慣

(六三三) 嬰兒若是不按時吃睡，該怎麼辦？

(答) 應該繼續給他食物吃，但是不可強迫他吃。不必大驚小怪的，仍然按着規定的時間放他到床上去睡。做母親的人可以暗示孩子應該做甚麼事情，他做得好時就稱讚他，每天用這種方法努力將有規律的習慣，造成嬰兒的第二天性。

(六三四) 嬰兒八個月到九個月時，做母親的人所應該想到的最重要的問題是些甚麼？

(答) (一) 已否將嬰兒發展的情況記載下來，看看他是否合於這個月中重要的八點？

(二) 已否給嬰兒吃麵包乾或硬的餅乾，煮熟的在篩上壓擦過的水果泥，烘的或煮的洋山芋泥？(參閱第六〇五至六〇八題。)

(三) 嬰兒的睡眠是否按照一定的時間，並且睡的很酣？按時睡眠可以成爲一個習慣。

(四) 母親知道怎樣量嬰兒的體溫？如果他病了，她知道該怎樣看護他嗎？(參閱第六一題。)

(五) 她知道如何預防嬰兒養成壞習慣嗎？若是已經有了這種習慣，她知道怎樣快快地改正它們嗎？

(六) 嬰兒每天吃維生素C和D嗎？橘子汁和濾過的番茄汁供給維生素C，日光，魚肝油和他種的魚油以及固醇生素供給維生素D，所有的嬰兒都需要這些東西以保持健康。



## 第十章 九個月嬰兒的養育法

到了嬰兒九個月時，在育嬰方面有一個極其重要的步驟要施行——那就是給他完全斷乳。做這件事大約需要兩星期。母親們一定要問許多關於斷乳的問題，以及她們所想到的其他重要事件。因此在這一部份裏，我要特別盡力答覆這些問題：

第一節：斷乳。第二節：奶瓶哺乳。第三節：其他的食物。第四節：布丁。第五節：魚肝油。第六節：大便。第七節：白喉和白喉注射。第八節：睡眠。第九節：衣著。第十節：爬。第十一節：眼睛下面的虛腫。第十二節：痙攣。第十三節：咳嗽。第十四節：小便。第十五節：體重。第十六節：其他各種問題。

嬰兒九個月時，做母親的人應該記住的重要事項如下：

(一) 照例嬰兒這時候是要完全斷乳了。(斷乳的意思就是不給嬰兒吃母乳，給他別種食物去代替。)(參閱第六三五題。)

(二) 在他的膳食中，可以加添布丁和鹹肉。

(參閱第六四二題。)

(三) 嬰兒九個月以後，若是他的身體够強健

的，有些醫生主張在大便時不要再抱着他坐在母親腿上的便盆上，可以將他放在一個嬰兒用的椅子上，或是小的便椅上，不必扶着他。(參閱第六五二題。)

(四) 她可以開始教嬰兒用杯子喝牛乳。(參閱第六八三題。)

(五) 通常是將夜晚十時的餵食停止，嬰兒現在每天祇吃四次，夜晚一直睡到天亮。(參閱第六

## 四〇題。

(六) 這時應該開始給嬰兒注射白喉預防針。  
(參閱第六五八題。)

普通的嬰兒到了九個月時，常有下面的情形：用兩個東西玩，將它們放在一起，然後分開，比如將一塊積木放在金屬杯裏，然後再將它拿出。扶住他的奶瓶。

不用扶着可以直直地坐十分鐘或再多一點時間

說『媽』或『母』。

摹仿聲音。

叫他的名字，或對他說『不！不！』時，他有  
了回應。

## 第一節 斷乳

(六三五) 若是嬰兒仍然吃着母乳，怎樣給他斷乳，或是完全不給他母乳吃？

(答) 斷乳是要逐漸施行的，因此到了兩星期到三星期末的時候，嬰兒就一點母乳不吃了。醫生

們時常建議的計劃是如下的：

嬰兒到了九個月時，在下午二時餵完蔬菜之後，他已經吃一次瓶乳而不吃母乳了。

這個時期斷乳的第一步就是將上午十時餵粥以後所吃的那一頓母乳停止，而代之以牛乳混合液。給嬰兒吃的煮開的牛乳混合液，其中通常是包含四兩牛乳，二兩水，半茶匙糖。第二步是在大約一星期後施行，用同樣的瓶乳以代替下午六時的母乳。然後在大約一星期後，上午六時的母乳餵食也停止了，而代之以瓶乳，其中包含六兩牛乳，二兩水，一茶匙甘蔗糖。若是嬰兒仍然吃着夜晚十時那一頓的母乳，那麼這時候普通都是將它停止。

(六三六) 嬰兒完全斷乳之後，所吃的牛乳混合液如何調製？

(答) 牛乳混合液中的牛乳量每天增加一兩，水量每天減少一兩，糖每天減少半茶匙，這樣到他大約十個月時，他就吃不放一點糖或水的煮開的純牛乳了。

(六三七) 嬰兒斷乳時，做母親的人怎樣使她的乳

房不疼痛？

(答) 如果做母親的人小心中不要太匆促地給孩子斷乳，如果她採用第六三五題所敘述的方法，她的乳房大概不至於有甚麼問題。若是乳房疼痛，在三四天內她要盡量少飲流質。她的乳房可以用一個束起來但不壓抑着的乳罩支持着。做母親的人還要注意，不可使她的衣服重壓着乳房。若是她的乳房有點痛，她可以一天幾次將冰袋輕輕地放在乳房上一兩小時。用這種方法母親往往能減輕她的疼痛。

(六三八) 在斷乳的時期中，若是乳房有點疼痛，可以用手或吸乳器將乳汁擠出嗎？

(答) 照例是不可用任何方法將乳汁擠出的。這樣做容易使乳汁流通，乳房擠空以後很快地就又充滿了。

(六三九) 嬰兒九個月時，應該開始給他完全斷乳嗎？

(答) 如果在平常斷乳的時候天氣很熱；如果嬰兒生病才好，或是有甚麼消化方面的毛病，或是

因為生病減輕了體重，可以將斷乳的事推延到一兩個月後實行。

## 第二節 奶瓶哺乳

(六四〇) 到了嬰兒九個月時，他所吃的牛乳混合液普通有甚麼改變？

(答) 嬰兒到了九個月時，有些醫生給吃瓶乳的嬰兒純粹的，煮開的牛乳吃，不加一點糖或水。另外有些醫生寧願繼續給他吃牛乳混合液。如果按照下面的計劃，普通是每天祇給嬰兒二十六兩牛乳混合液，而不照上月所吃的三十二兩給他。無論用那一種方法，如果夜晚十時那一次餵食還不會停止的話，這時必須要將它停止。

(六四一) 如果不給他吃夜晚十時那一頓，牛乳混合液應如何調製？

(答) 現在通常是給嬰兒在上午六時吃一次八兩的，三次六兩的分別在上午十時，下午二時，和下午六時吃。因此一天之中給他吃牛乳混合液的總量是大約二十六兩。這個月所用的比上月所用的，

每天大約少了四兩牛乳，二兩水，因此牛乳混合液中含有二十三兩牛乳和三兩水。糖的數量也由七茶匙減為五茶匙。牛乳混合液的配製公式如下：

牛乳……………二十三兩

水……………三兩

甘蔗糖或玉蜀黍糖漿……………五茶匙

或

麥芽糊精粉……………七茶匙半

如果要將牛乳混合液加一點在特為嬰兒煮的乾粥裏面，那麼一天所吃牛乳混合液的總量中，就要再加三兩牛乳和一兩水。

### 第三節 其他的食物

(六四二) 從嬰兒九個月到十個月時，他的膳食中普通加添些甚麼新的食物？良好的餵食計劃是怎樣的？

(答) 這時常常給他加添鹹肉，布丁，以及涼菜，烤的蛋糕或薯根粉 (tapioca)。(參閱第六四六至六五〇題。) 因此這個月可以用下面的餵食

計劃：

上午六時……………八兩牛乳混合液。

上午八時……………二兩橘子汁或濾過的番茄汁。

上午十時……………一茶匙魚肝油，接着餵粥，一個

蛋黃，一片鹹肉(每星期兩三次)，約六兩牛乳混合液。

下午二時……………一茶匙魚肝油，不在篩上壓擦過

的蔬菜或蔬菜湯，肝(每星期兩三次)，或洋山芋，香蕉，熱的在篩上壓擦過的水果泥，或布丁，約六兩牛乳混合液。

下午六時……………一茶匙魚肝油，粥，尾食品，六兩牛乳混合液。

嬰兒的尾食品包括布丁，熱的在篩上壓擦過的水果泥，或是香蕉。

在這個月裏，照例嬰兒是完全斷乳了。

(六四三) 現在嬰兒有九個月了，還要給他吃在篩上壓擦過的蔬菜或濾過的菜湯嗎？

(答) 不要。可以在盤子裏用叉子壓擦，粗的老的部份用匙子拿掉就成了。

(六四四) 如果嬰兒不肯吃不曾壓擦過的蔬菜或未濾過的菜湯時，該怎麼辦？

(答) 可以混合着兩份壓擦過的，一份不壓濾的蔬菜給他吃。然後將壓擦的部份越減越少，不壓擦的部份逐漸加多。

(六四五) 嬰兒九個月後爲甚麼不給他吃壓擦過的蔬菜或濾過的菜湯？

(答) 因爲要使他早點學着咀嚼較粗的食物。還有就是吃慣了壓擦過的食物，後來也許就不肯嚙像肉那一類任何較粗的食物了。

(六四六) 甚麼時候可以給嬰兒吃鹹肉，怎樣做法？

(答) 嬰兒九個月或是他有四個牙齒的時候，可以開始給他吃瘦的鹹肉。可以給他一條炸脆的鹹肉，或是將鹹肉煮到母親可以看見它透亮了。嬰兒吃鹹肉時要注意看着他，不要讓他哽塞住。

#### 第四節 布丁

(六四七) 可以給嬰兒吃那一類的布丁？

(答) 純鷄蛋糕，薯根粉布丁，或是用藕粉或玉蜀黍粉製的布丁。如果蛋黃對嬰兒不適用，或是吃了使他生病，醫生就指定給他吃含有蛋黃的布丁。

(六四八) 薯根粉布丁怎樣做法？

(答) 製做吃兩餐薯根粉布丁，用一茶匙半磨得極細的薯根粉，四分之三杯熱開的牛乳，一湯匙半黃糖，一個蛋黃，三四滴香草或其他種的香料，一撮鹽。

在一個雙層鍋內將牛乳熱五分鐘，然後將已經調好的薯根粉，黃糖和鹽立刻加進去。在雙層鍋內煮十五分鐘，要時常攪動着。將蛋黃放在盤內打好，然後將它倒入其他那些混合物中。將這個混合物再放到火上煮，直到它黏住匙子的程度。然後將它從火上拿下，加上香料。留着第二天吃的那一半要放在冷處，免得壞了。

(六四九) 怎樣給嬰兒做橘子檸檬凍？

(答) 做吃兩餐的橘子檸檬凍，要將一茶匙半純膠凍粉(涼菜粉)浸在二標準湯匙的冷水中。加

上三平湯匙砂糖，然後將這個混合物和四分之一杯的開水放在鍋裏。將它攪動以後，用一個濾茶器將它濾過。將一標準湯匙濾過的檸檬汁和半杯濾過的橘子汁加在裏面，將這個混合物用力攪動一分鐘。（如果不用純膠凍粉和果子汁，可以用有香料的膠凍粉。）最後將它倒在一個杯子裏，放在冰箱中，或其他冷處。可以從杯中取出一部份凍子，加一點牛乳給嬰兒吃。另外的一部份放在冷處，可以第二天給他吃。凍子也可用別種果汁製成。

？

（答）够兩頓吃的乳酥製法如下：

將兩杯牛乳熱到溫熱（大約八十到九十度）。將兩標準湯匙的糖和五滴香草精加到溫熱的牛乳中。將一個乳酥片（牛乳凝結的發酵母）壓碎，溶解在一湯匙冷水中。將這個含有溶解乳酥片的冷水，倒在牛乳中，然後輕輕地攪動這個混合物，但周圍的攪動祇可一次。如果攪動次數多了，它就凝結起來了。將混合物倒在一個模子裏，二十分鐘不去動

它。然後將它放在冰上。第二頓吃的可以收放在冷處，第二天給他吃涼的。

若是用乳酥粉做，將一淺湯匙的乳酥粉，放在四兩溫熱的牛乳中，攪動後放在那裏十分鐘。然後將混合物放在冰箱裏直到吃的時候。給嬰兒吃時是吃涼的。

給嬰兒乳酥吃為的是多供給他一點牛乳和糖。

### 第五節 魚肝油

（六五一）如果用乳白魚肝油，或含有麥精或他種東西的魚肝油，或用別種魚油，應該給嬰兒吃多少？

（答）用乳白魚肝油時，開始時每天吃一茶匙。這個數量逐漸增加直到每天兩次，每次約吃二湯匙。這樣可以使嬰兒除了所吃乳白魚肝油中其他的東西外，他可以一天兩次，每次約吃一茶匙純魚肝油。乳白魚肝油平常是不給幼小嬰兒吃的，因為需要吃得很多，這樣也許吃壞了嬰兒的胃口。

## 第六節 大便

(六五二) 嬰兒到了九個月，大便時還要抱住他坐在母親腿上的便盆上嗎？

(答) 平常是不要了。到這時候多數的嬰兒都够強壯可以坐在一個嬰兒用的椅子上，下面放一個便盆，或是坐在一個特別爲大便用的椅子上。

(六五三) 若是將嬰兒放在大便椅上時，他哭鬧，該怎樣辦？

(答) 做母親的人不可打算着要強迫孩子。若是他哭鬧，最好過一兩星期再將他放到上面去。

## 第七節 白喉和白喉注射

(六五四) 白喉的病徵是怎樣的？

(答) 嬰兒發熱，吵鬧不安靜，喉痛，在咽喉或聲匣 (voice box) 上有白點或灰點。頸腺往往腫脹。如果白喉是生在聲匣裏面的，嬰兒也許聲音嘶啞，呼吸困難。

(六五五) 嬰兒可以預防白喉嗎？

(答) 可以。

(六五六) 怎樣預防可以使他患白喉？

(答) 許多醫生發現在一個月內分三次給嬰兒注射疫苗，就可以保護嬰兒不患白喉。

(六五七) 嬰兒應在甚麼年齡預防白喉？

(答) 當他大約十個月時。

(六五八) 爲甚麼不在嬰兒一生下來就施行白喉預防注射，而要等到他大約十個月的時候？

(答) 十個月以下的嬰兒，很少有患白喉的。天然的保護能力到他十個月時就消耗完了。

(六五九) 將疫苗注射在嬰兒身體上甚麼地方？會留下疤痕嗎？

(答) 平常是將疫苗注射在嬰兒手臂上部的皮膚下面。它們不會留下疤痕的。

(六六〇) 預防白喉的注射會使嬰兒生病嗎？

(答) 若有這種情形，也不多，偶然有一陣嬰兒的手臂也許有點痛。

(六六一) 做母親的人有沒有甚麼方法可以知道，所注射的疫苗是否使她的孩子有抵抗白喉的能

力？

(答) 嬰兒施行白喉預防注射後六個月的時候，醫生可以做一個試驗，名叫西克氏試驗。如果試驗的結果是陽性的，那就表示嬰兒沒有獲得這種保護。如果是陰性的，通常是表示嬰兒得到了保護的力量，不過並不一定就是這樣的。唯一可靠的方法就是試驗他的血液，看看其中有多少抗毒素存在。

(六六二) 以後嬰兒還需要再注射嗎？

(答) 也許需要。因此最好每年或隔一年就做一次西克氏試驗，就可以知道他是否對這個病症有抵抗力。

(六六三) 做西克氏試驗結果是陰性的嬰兒，有得白喉的可能嗎？

(答) 也許可能。因此嬰兒若是喉痛時，應該立刻請醫生診視。

### 第八節 睡眠

(六六四) 若是嬰兒在睡覺時轉動，是表示他不安靜嗎？

(答) 不是的。

(六六五) 嬰兒九個月的時候，在二十四小時內，他通常睡幾小時？

(答) 夜晚大約睡十二小時，早晨和午後都睡上一二小時。

### 第九節 衣著

(六六六) 嬰兒甚麼時候開始需要穿鞋？

(答) 嬰兒開始爬和站起來的時候，通常這是在他大約九個月到十個月時。

(六六七) 給嬰兒買鞋時必須注意些甚麼？

(答) 因為襪子洗後要縮，若是買得不够大，洗縮以後就要使足趾向下彎曲。嬰兒穿着鞋子站起來，並且將他的體重放在足上時，所買的鞋子必須比他的腳長半吋，寬一吋的四分之一。

(六六八) 冷天嬰兒在戶外時應該穿甚麼衣著？

(答) 他應該穿一件羊毛衣服，戴一頂遮住耳朵的帽子，戴上手套，穿上套鞋或橡皮套鞋。如果沒有穿長到腳面的羊毛衣服，可以給他穿一件上衣



，下面穿着護腿物。必須給嬰兒穿得溫暖，但是不可使他不舒服。到戶外去的衣服一穿好之後，立刻就帶他到外面去。如果留他在暖的屋內，他就太熱，而且要出許多汗，這樣出去以後也許就要傷風。

### 第十節 爬

(六六九) 普通的嬰兒甚麼時候開始會爬？

(答) 通常是在他九個月到十個月的時候。爬的時候他推動他的兩肩向後，並且移動他的兩腿。這樣就運動了他的全身，並且增強他的肌肉和身體上其他的組織。在他遊戲時應該許他爬。

有的嬰兒也許根本不爬就開始走路了。

(六七〇) 若是嬰兒不願意爬，應該強迫他爬嗎？

(答) 不可。

(六七一) 可以容許嬰兒在光的地板上爬嗎？

(答) 不可，因為光的地板也許髒或冷。祇可以讓嬰兒在溫暖潔淨的地方爬，這樣他就不至於將手弄得太髒，然後將髒手放到嘴裏去。他爬的地方

要鋪上一塊潔淨的東西，比如像可以洗的帆布，被單，毛毯之類。

(六七二) 有沒有甚麼可以特別容許嬰兒爬的地方？

(答) 最好的地方是讓他在一個爬欄裏，或是將房中光亮的地方欄起一部份，或是天暖時讓他在走廊上爬。這塊地方可以有四尺見方。

(六七三) 嬰兒爬的時候，母親可以走開留他獨自在那裏嗎？

(答) 可以，但是祇有他在爬欄裏或是在周圍欄起來的地方，他不會打翻甚麼東西，或是將甚麼東西拉下來壓着自己時，才可以這樣做。否則他也许会受傷。一個爬欄是嬰兒遊戲的安全清潔的地方。在那裏使他不致闖禍，給他很大的地方可以遊戲，可以到處轉動。

### 第十一節 眼睛下面的虛腫

(六七四) 嬰兒眼睛下面的虛腫是甚麼原因？

(答) 許多嬰兒都有這種情形，這往往並不是

表示有甚麼病。有時這種情形也許是由於結合膜炎 (conjunctivitis) 的緣故，這是眼瞼與眼皮發炎的病症。也可能是由於與鼻相連接的鼻竇的感染。偶然也有由於腎臟有病的緣故，但是這種情形不多見。

## 第十二節 痙攣

(六七五) 甚麼原因可以使嬰兒痙攣？

(答) 幼小嬰兒的痙攣，一個最普通的原因，就是在患一種病症開始時，突然的發高熱。有一種病名叫破傷風，有佝僂病的嬰兒有時會有這個病，痙攣也可能在這種情形下發生。腦的感染，腦受傷，或是一種名叫癩癩的病症，都可能發生痙攣。

(六七六) 嬰兒患痙攣時該怎辦？

(答) 第一點，做母親的人必須鎮靜。應該請醫生，在等候醫生的時候，要將嬰兒放在一大盆熱水裏（九十到一百度）約五分鐘，或是等到痙攣停止的時候，如果它僅繼續一兩分鐘。母親要小心不可太驚惶而將他放在太熱（一百度以上）的水內。

嬰兒從盆中起來以後，要輕輕地給他擦乾，用毯子裹上，讓他睡在一間靜而暗的房間裏。要使他溫暖舒適。嘈雜的聲音或光線太亮都可能引起第二次的痙攣。不到痙攣停止兩小時後，做母親的人不可餵他東西吃。

## 第十三節 咳嗽

(六七七) 嬰兒咳嗽很厲害時，該怎樣辦？

(答) 應當請醫生檢查。找出原因之後，就可以施行適當的治療了。

## 第十四節 小便

(六七八) 嬰兒生病時，應該檢查他的小便嗎？拿

去檢驗的小便怎樣取得？

(答) 是的，有很多時候嬰兒的小便是應該請醫生檢查的。特別是女的嬰孩，時常在腎中聚積小便的部份，或是膀胱裏，發生一種感染，因此使嬰兒發熱。有時腎的感染是因為身體中其他部份的感染，由血液中將病菌帶到腎裏去。

檢查嬰兒的小便，可以幫助使你知道他是否有腎或膀胱的感染。取嬰兒的小便以供檢驗時，可以將一個清潔寬口的容器用橡皮膏緊緊在他身上。

### 第十五節 體重

(六七九) 從嬰兒九個月到十個月時，他的體重增加多少？應該多久秤一次體重？

(答) 他仍是每星期增加八兩，或是每個月增加約一磅，通常是每兩星期秤一次體重。

### 第十六節 其他各種問題

(六八〇) 對於一個好像是餓並且拒絕吃東西的嬰兒，應該怎麼辦？

(答) 做母親的人必須確實知道他有良好的健康習慣；他按時大便；他沒有病，他的膳食中有足夠的維生素B<sub>1</sub>。若是父母，親戚或別的人對他太注意，他也許就太興奮，不肯吃東西了。做母親的人一定要非常小心，不可大驚小怪的，或是責罵嬰兒，或是強迫他吃東西。

(六八一) 便秘或腹泄的原因是甚麼？

(答) 便秘可能是由於膳食不適宜，水喝得不够，或是缺乏運動。(參閱第六二五六二八題。)腹泄也許是由於感染或是吃了腐敗的食物。

(六八二) 爲甚麼讓嬰兒學着一個人玩是很重要的呢？

(答) 這樣可以使他生病時，或是祇有他和母親在家，而母親因爲家務很忙沒有工夫陪他玩時，在照顧方面比較容易些。嬰兒學會了一個人玩，以後他就可以不倚賴人。

(六八三) 現在嬰兒有九個月了，他所吃的牛乳可以用杯子餵他一點嗎？

(答) 在有一次餵食時，可以用杯子餵他少量的牛乳。如果他肯吃，以後可以逐漸將他所吃的牛乳完全用杯餵他。

(六八四) 可以打嬰兒嗎？

(答) 不可。

(六八五) 嬰兒大聲呼吸的原因是甚麼？用什麼方法改正它？

(答) 必須請醫生給他檢查，找出病源所在，就可以施行適當的治療。大聲呼吸也許是由於傷風，由於嬰兒鼻內的黏液，由於腺狀增殖症，由於白喉，由於哮喘或是由於支氣管炎的緣故。大聲呼吸有時是由於氣喘的緣故。若是胸腺擴大而壓迫氣管，也可能使許多嬰兒大聲呼吸。它還可能是由於聲帶的毛病，這個病名叫先天性喘鳴。

(六八六) 將嬰兒炫耀給人看，讓客人同他玩，對他有害嗎？

(答) 有的。將嬰兒炫耀給人看容易激動他，慣壞他，而且使他疲乏。還有，若是客人中有生病的，即使祇有一點傷風，或是他們中間有帶病菌者，嬰兒也許會受他們傳染而生病。

(六八七) 可以讓嬰兒帶着玩具上牀嗎？

(答) 祇有在特殊情形下才可以這樣做。若是每天晚上給他玩具，他也許以為你是讓他醒着玩玩具而不睡覺了。這種帶着玩具上牀的習慣，往往到嬰兒較大的時期仍然存在。後來等他長大一一點的時候，他就要把更多的玩具帶到牀上去，玩着玩具他

就更睡不着了。

(六八八) 有沒有甚麼原因可以讓嬰兒帶一個玩具到牀上去？

(答) 有的，偶然一次，而且祇有用它去改正他別的壞習慣時，才可以這樣做。然而在睡覺時給他玩具，最好是祇給他一兩星期。例如嬰兒如果在睡着之前吮他的拇指或毯子，給他一個玩具拿着，也許可以幫助去掉這個習慣。

(六八九) 對嬰兒『讓步』免得他發脾氣，有害處嗎？

(答) 有的，因為這樣就縱慣了他。

(六九〇) 嬰兒剛復的性情是怎樣造成的？

(答) 有許多父母有一個壞習慣，就是給他們的孩子許多不必要的命令，比如叫他安靜，並且說『不要』說得太多。

因為九個月的嬰兒仍然太小，他不能了解許多大一點時告訴他要做的事情，因此不能給他許多的命令。但是做母親的人必須非常注意他第一次反抗的表示，這樣就可以阻止它再往下發展。

(六九一) 若是嬰兒有將他的頭碰牀，碰牆，或碰地板的習慣，應該怎樣辦？

(答) 通常除了看着他以外，沒有別的法子，當他開始碰頭時，不必驚惶，可以將他抱起來。如果需要的话，晚上可以放在一個特殊的睡袋裏，如果將嬰兒放到牀上以後，他要碰頭的話，那麼可以在牀頭上放一個墊子。

(六九二) 有甚麼方法可以使嬰兒的衣服不髒嗎？

(答) 沒有。衣服太髒的時候，可以給他換上潔淨的。(參閱第六〇〇題。) 嬰兒的衣服應該用簡單的材料，價錢不貴，而且容易洗的。

(六九三) 可以使嬰兒用學步車嗎？

(答) 可以，如果他能站起，如果那個車子在他疲乏時可以讓他坐下來使他的腿休息。

(六九四) 從嬰兒九個月到十個月時，做母親的人應該想到的最重要事件是甚麼？

(答) (一) 嬰兒是否已完全斷乳？到這個月底時，健康的嬰兒通常是用牛乳混合液以代替母乳。(參閱第六三五題。)

(二) 夜晚十時的餵食，是否已經停止？嬰兒是否一夜睡到天亮？許多嬰兒到這個年齡都可以這樣做了。(參閱第六四〇題。)

(三) 嬰兒是否吃布丁，蛋糕，薯根粉，凍子和鹹肉？他也許很喜歡吃這些滋養的食物。(參閱第六四七至六五〇題。)

(四) 是否已經計劃着開始給嬰兒注射以預防白喉？母親不可忽略這件事。(參閱第六五六題。)

(五) 嬰兒吃東西有一定的時間嗎？這樣做可以幫助他避免許多腸胃的疾病。

(六) 嬰兒用便椅，或特製的大便用的凳子嗎？多數的嬰兒在第十個月時都可以學着這樣做了。(參閱第六五二題。)

(七) 是否按時請醫生給嬰兒檢查，以便確實知道他健康的？保持健康嬰兒的健康，比較病了以後給他治療，好得多而且安全得多。

(八) 現在仍然每天給嬰兒吃橘子汁或濾過的番茄汁，魚肝油或他種同樣含有維生素D的藥品嗎？

？他需要橘子汁或番茄汁裏所包含的維生素C。

(九) 母親是否開始給嬰兒吃用叉子壓爛的蔬菜而不給他吃用篩子壓擦過的？這樣做使嬰兒以後

容易學會咀嚼較粗的食物。(參閱第六四三，六四四，六四五題。)

## 第十一章 十個月嬰兒的養育法

聰明的母親要慎重地研究她的孩子。她應該學習怎樣訓練他養成正當的習慣。正當習慣早期的訓練是非常重要的，這樣她的小寶寶就會成爲非常可愛的，而且身心方面都發展成爲健康完美的。怎樣使他服從的問題，大概每天都發生在做父母的人的心上。在這一部份裏，我要解答這些問題，還有其他對於父親們和母親們似乎是極其重要的問題。

第一節：乳汁混合液。第二節：用杯子喝牛乳。第三節：新的食物。第四節：魚肝油和果子汁。第五節：乳酪。第六節：蔬菜與水果的餵食。第七節：傷風。第八節：耳痛。第九節：眼睛的調護。第十節：睡眠。第十一節：運動。第十二節：體重。第十三節：站起。第十四節：嬰兒的恐懼。第十五節：呼叱和責罵。第十六節：其他各種問題。

嬰兒十個月的時候，做母親的人特別要記住的重要事項如下：

(一) 這時候通常是給嬰兒吃煮開的純牛乳，不再給他吃牛乳混合液了；那就是說，給他吃的牛乳，其中不加一點糖和水。在某種情形之下，醫生也許認爲他的牛乳中，仍然應該放糖。(參閱第六九五題)。通常是一點母乳也不給他吃了，因爲到

他十一個月的時候，照例他已經斷乳了，除非有甚麼特別充足的理由。(參閱第六三六題。)

(二) 在他的膳食中，可以加上淡的乳酪；母親應該給嬰兒吃壓碎的蔬菜，不要再給他吃在篩上擦濾過的，如果這件事還沒有做的話。(參閱第七〇二和七〇四題。)

(三) 繼續鼓勵用杯子吃東西的訓練。(參閱

第六八三及六九八題。

(四) 如果嬰兒懼怕某一個人或某一樣東西時，做母親的人應該知道怎樣去應付，她還要繼續訓練他，養成正當的習慣。(參閱第七二八題。)

普通的嬰兒到了十個月時，通常都有下面的情形：

可以握着柄拿起杯子。

可以一個人坐很長的時間。

扶着牀邊可以自己站起來。

從坐着的姿勢變到俯臥着。

俯臥着時，用他的手和膝支起身體並且會爬。

扶着椅子或牀邊可以立起。

會揮手作『再見』。

學會了玩躲藏遊戲。

會爬。

會說『媽媽』，『爹爹』及另外一個字。

第一節 牛乳混合液

(六九五) 在這個月裏，嬰兒所吃牛乳混合液普通

有甚麼改變？

(答) 通常是在牛乳中不加水或糖。到這時候嬰兒通常都可以消化煮開的牛乳，不必加水在裏面。多數的醫生相信所有給嬰兒吃的牛乳，做母親的人仍然要煮大約三分鐘。對於有些嬰兒，每八兩牛乳中可以加上大約一茶匙的糖，比如甘蔗糖或玉蜀黍糖漿。嬰兒也許需要糖裏面所供給的力量。

(六九六) 普通每天給嬰兒多少牛乳？

(答) 大約二十六兩。平常是在上午六時那一頓餵他八兩，其他每次餵食時給他六兩。

(六九七) 多大的時候應該不給他奶瓶吃了？

(答) 他肯用杯子吃所有的牛乳時，就可以不用奶瓶了。有時嬰兒到十個月左右就要學着做這件事了。

第二節 用杯子喝牛乳

(六九八) 若是嬰兒不肯用杯子吃牛乳，該怎麼辦？

(答) 不可想法子強迫他用杯子吃。不過做母



親的人可以接連一星期繼續地用杯子給他吃。倘使他拒絕，她應當仍然用奶瓶給他牛乳吃，等到他十一個月或十二個月時，可以再試試用杯子給他吃。

(六九九) 倘使用杯子吃，嬰兒不肯將他應該吃的牛乳都吃完，該怎麼辦？

(答) 有些醫生所建議的一個好計劃，就是讓做母親的人在上午十時和下午二時兩次餵食時，用杯子給嬰兒牛乳吃。上午六時和下午六時，可以用奶瓶給他牛乳吃。嬰兒一開始用杯子吃牛乳時，奶瓶餵食就停止了。用這種方法，即使起初時嬰兒不肯用杯子吃，他也可得到他所需要的牛乳。

因此嬰兒可以得到所有他所需要的牛乳，有一部份可以由別的食物中給他，比如像乳酥，烤的蛋餅，和湯。他的粥也可以用純牛乳煮，不加水。

### 第三節 新的食物

(七〇〇) 嬰兒十個月時，他的膳食中要加甚麼新的食物嗎？良好的餵食計劃是怎樣的？

(答) 有些醫生這時候加上淡的乳酪。因此許

多醫生建議的一個良好的計劃就是下面這種：

上午六時……八囑牛乳用杯子給他吃，或是偶然用瓶子給他吃。

上午八時……一個小橘子的汁，或是半杯濾過的番茄汁。

上午十時……一茶匙魚肝油，接着餵粥，一個蛋黃，一片鹹肉（一星期兩三次），六囑牛乳。

下午二時……一茶匙魚肝油，接着餵不篩濾過的蔬菜或菜湯，肝，洋山芋或乳酪，尾食品，六囑牛乳。

下午六時……一茶匙魚肝油，接着餵粥，尾食品，六囑牛乳。

### 第四節 魚肝油和果子汁

(七〇一) 嬰兒仍然要吃魚肝油及橘子汁或番茄汁嗎？

(答) 是的，每天至少三茶匙好牌子的魚肝油。還必須每天給嬰兒吃二囑橘子汁，或四囑濾過的番茄汁。

第五節 乳酪

(七〇二) 甚麼時候可以給嬰兒吃乳酪？

(答) 大約十個月時。

第六節 蔬菜和水果的餵食

(七〇三) 嬰兒現在十個月了，仍然給他吃煮熟的，在篩上壓擦過的水果泥嗎？

(答) 不。現在可以給嬰兒吃家裏做的，或是罐頭水果，用叉子壓碎，將核去掉。

(七〇四) 倘使壓碎的蔬菜使嬰兒嘔吐或腹泄，該怎麼辦？

(答) 母親可以再換回給他吃在篩上壓擦過的蔬菜，給他吃大約一個月。

(七〇五) 爲甚麼給嬰兒吃在篩上壓擦的蔬菜不可繼續太久？

(答) 因爲那樣他就不願意嚼他的食物，以後他就要拒絕肉和其他固體的食物了。

第七節 傷風

(七〇六) 嬰兒的傷風容易變成嚴重的嗎？

(答) 是的，尤其是倘使忽略了的時候，因爲它可能引起肺炎，耳的感染，腸病或其他嚴重而且危險的病症。

生病的嬰兒通常是應該給他擦浴而不用盆浴，以免受涼。

(七〇七) 倘使傷風的母親必須照顧她的孩子，她應該怎樣做？

(答) 在餵食或照管孩子，或接觸任何嬰兒所接觸的東西之前，她總要澈底地洗手。有許多醫生主張，母親接近孩子的時候，她應該帶上一個用一塊潔淨紗布做的面罩，帶時要將口鼻遮住。面罩帶上以後就不要去碰它，倘使摸了它以後，她必須立刻當心地將手洗乾淨。(參閱第五六四題。)

(七〇八) 面罩帶過以後，應該如何處置？

(答) 每次帶過以後，就要將它洗淨。若是可能的話，應該將它放到任何人碰不着的地方，直到

下次用的時候。

(七〇九) 倘使因為傷風的緣故，嬰兒鼻內生了硬塊的鼻垢，應該怎麼辦？

(答) 母親要用一塊棉花，將一端搓尖，用水浸濕，輕輕地將鼻垢擦出。

## 第八節 耳痛

(七一〇) 嬰兒啼哭並且拉他的耳朵，是表示他耳痛嗎？嬰兒耳痛的時候有甚麼表現？

(答) 有時嬰兒若是啼哭，並且拉他的耳朵，他是患了耳痛，但不一定總是如此的。他也許有拉耳朵的習慣。一個耳痛的嬰兒，普通總是發熱，痛得很厲害，大部份的時間都啼哭。無論甚麼時候，一碰他的耳朵，他多半就哭叫起來。一個耳痛的嬰兒，往往睡着十五分鐘到三十分鐘，然後忽然醒了，並且啼哭。

(七一) 嬰兒耳痛的原因是甚麼？

(答) 耳痛通常是由於傷風，喉痛，或感染的結果，而使中耳感染了疾病，然而它也可能是因為

外聽道裏面起了一個小丘疹的緣故。

(七一二) 中耳怎樣感染疾病？

(答) 由咽喉有一個小管子通到中耳。嬰兒喉痛或傷風時，傳染病可以由咽喉經過這個小管而達到中耳。

(七一三) 中耳的感染應如何處理？

(答) 應該請醫生診治。他也許指示你用一塊潔淨的布浸在熱水中，然後絞出，或是用一塊乾的燙的布，放在嬰兒耳朵上面，每次一小時。做母親的人要小心這樣做時別燙着孩子。有些醫生用熱的鑛物油或甘油滴在耳朵裏。

醫生要檢查嬰兒的鼓膜以找出他的中耳是否感染了疾病。有時也許需要割開鼓膜，放出裏面的毒質，並且減輕痛苦。也可以給他一些藥，比如像磺胺一類的藥劑。

(七一四) 怎樣可以幫助預防中耳的感染？

(答) 做母親的人必須盡力使她的孩子不傷風或喉痛。較大的常患耳病的嬰兒，醫生也許指示將腺腫及扁桃腺割去。

(七一五) 若是嬰兒耳中的耳垢太多，是有病嗎？

(答) 通常是沒有的。不過有時耳垢太多以致將外聽道堵塞。對於這種情形，醫生常用一個特殊的洗耳器將耳垢洗出。

(七一六) 可以滴油在流膿的耳朵裏嗎？

(答) 照例是不這樣做的。醫生會告訴做母親的人對於這個毛病應該如何處理。

(七一七) 對於流膿的耳朵該怎麼辦？

(答) 醫生通常指示用乾的消毒棉，或用棉花蘸溶解在酒精中的硼酸(註)，輕輕地將膿拭去，要多揩拭幾次，使外聽道張開。倘使耳朵流膿的嬰兒忽然發熱或是耳朵後面腫起，必須立刻請醫生，因為那也許是表示患了乳突炎(mastoid)。

### 第九節 眼睛的調護

(七一八) 眼瞼角上小的紅腫部份是由何而起？

(答) 照例是由險腺炎(sty)而起。這個病起始時是一個小的紅色丘疹，在大約三四天內裏面

(註) 半茶匙硼酸溶解在半杯酒精內。

就生膿。

(七一九) 險腺炎生膿時該怎麼辦？

(答) 每兩小時一次用熱的硼酸擦在險腺炎上面十分鐘。

(七二〇) 有方法可以防止險腺炎的發生嗎？

(答) 有的。醫生也許建議用少量，百分之一的黃色氧化汞油膏(yellow oxide of mercury ointment)，擦在眼瞼的邊緣上，隔一天一次，施行幾星期。做這件事最好的時間就是在夜間嬰兒臨睡之前。

### 第十節 睡眠

(七二一) 現在嬰兒十個月了，每二十四小時內，他睡多少小時？

(答) 夜間睡十至十二小時，上午和下午各睡一二小時。

### 第十一節 運動

(七二二) 嬰兒十個月時，他怎樣得到他大部份的

運動？

(答) 藉着爬來爬去。用足踢和用手和足玩是嬰兒得到肌肉的運動的方法。

## 第十二節 體重

(七二三) 從十個月到他十一個月時，普通的嬰兒體重增加多少？

(答) 大約一磅。

## 第十三節 站起

(七二四) 需要訓練嬰兒使他獨自站起來嗎？

(答) 不必訓練使他站起來。若是他沿着牀，或是另外一個不至於拉下來倒在他身上的傢具，他可以隨自己的意思站起來時，應該許他這樣做。倘使他願意一個人站起來，你就讓他一個人站起來好了。普通的嬰兒到了十個月時，通常都可以在牀上站起來了。

## 第十四節 嬰兒的恐懼

(七二五) 嬰兒多大的時候才學會了不怕人？

(答) 嬰兒從來也用不着怕人。

(七二六) 嬰兒的恐懼是由父母遺傳而來的嗎？

(答) 不是的，但是有些人認為嬰兒生下來就怕大的聲音，突然的聲音，並且怕跌倒。嬰兒也許將別的東西和大聲音連繫在一起，因此對於那些別的東西也懼怕起來。

(七二七) 有方法使嬰兒不懼怕嗎？

(答) 有的。嬰兒周圍的人要小心，當着他的面時不可做出懼怕的樣子，也不可說甚麼使他懼怕的話。嬰兒學會了懼怕無害的東西，往往是因為他看見他的父母怕那些東西。倘便做母親的人小心着避免表示出懼怕的樣子，嬰兒就不會從她學着懼怕。倘使電光一閃的時候，母親嚇得向後退，嬰兒看見了，於是他也就怕閃電了。

(七二八) 倘使嬰兒已經懼怕甚麼人或甚麼東西，有方法克服他的恐懼嗎？

(答) 有的。最好的方法就是使他遠離他所懼怕的人或物幾星期，然後若是可能的話，再使他時

常接近他所懼怕的那個人或物，這樣就可以將他的懼怕心理克服了。起初的時候，母親可以靠近她的孩子，然後走到他所怕的人或物前面去摸那個東西或人，告訴他用不着懼怕。然後每隔幾天就使他逐漸地離他所懼怕的那個人或物近一點。不久他就學習着不懼怕了。然而如果他啼哭或是表示出非常恐懼的樣子，這個訓練就要停止幾天。假如能將一件愉快的事情和嬰兒所懼怕的那個人連繫在一起，也有點幫助。當他靠近那個生人時，可以撫愛他或誇讚他，或是給他一個玩具。不可強迫嬰兒到陌生人面前去，或是強迫他接近任何他所懼怕的東西。

### 第十五節 呼叱和責罵

(七一九) 嬰兒要去拿甚麼東西時，可以向他呼叱，嚇着他不敢再去動那個東西嗎？

(答) 不可。當他要拿甚麼東西時向他呼叱，就使他懼怕那樣東西了。應該讓嬰兒另外拿一樣東西，比如一個玩具之類，這樣他就不許他拿的那樣東西了。

(七三〇) 打或罵嬰兒有甚麼好處嗎？

(答) 有的。那樣祇能使他懼怕，並且等他大一點會說話的時候，他也學會了呼叱，並且使他吵鬧發脾氣。做父母的人應該做好的榜樣給他們的兒子看。嬰兒的習慣，學會比較容易得多，因為嬰兒注意看着別人，別人怎樣做他們也學着怎樣做。

### 第十六節 其他各種問題

(七三一) 嬰兒的知識是從他所聽見，看見的得來的嗎？

(答) 是的。

(七三二) 從嬰兒十個月到十一個月時，做母親的人應該想到的最重要事項是些甚麼？

(一) 是否每天遵行這些育嬰法中所概述的醫生的囑咐與建議？如果這樣做了，孩子大概是健康快樂的。

(二) 嬰兒所吃的是否不加一點水和糖的煮開的純牛乳？(參閱第六九五題) 自然有些嬰兒十個月以後也許需要加水的牛乳，因為除非牛乳裏面加了

水，他們不能消化。因此倘使純牛乳使嬰兒吃了不舒服，應該再給他吃一兩個月加水的牛乳。有些醫生認為最好繼續在每八囀牛乳中加一茶匙糖，直到嬰兒一歲的時候，因為有些嬰兒也許需要糖以增加力量。

(三) 已否教給嬰兒用杯子吃牛乳？這樣做可以使餵食的事容易一點，並且可以教他早點會自己吃東西。(參閱第六九八題。)

(四) 倘使嬰兒發生了恐懼，或是懼怕某人或某物時，做母親的人知道如何處理嗎？(參閱第七二八題。)

(五) 他所吃的水果是用叉子壓碎而不用篩子擦壓嗎？倘使用篩子擦壓的水果和蔬菜吃得時間太長，嬰兒就不會嚼或是不肯嚼他的食物了。(參閱第七〇三題。)

(六) 做母親的人是否繼續以正當的方法訓練嬰兒的良好習慣？(參閱第七三〇題。)

需要記住的事情

(一) 嬰孩通常每天至少有一次自然的大便。除非醫生吩咐，不可用坐藥，灌腸，或瀉藥。每天在一定時間將嬰孩放在便盆上，將他放在那裏直到他有了大便的時候，但是每次至多不可超過十分鐘。

(二) 每天的膳食中給他許多蔬菜和水果。

(三) 在餵食當中的時間，不要給他任何的食物，除了果子汁，餅干，麵包或牛乳，倘使醫生吩咐給他吃這些東西。

(四) 每天多給嬰孩喝溫開水。

(五) 嬰兒遊戲之後，吃和睡之前，總要給他洗手。有些病症被稱為手生的，因為病菌是由手上帶來的。這也是嬰兒的手必需保持清潔的原因之一。

(六) 要注意屋裏日夜都有充足的新鮮空氣，因為無論休息或遊戲的時候，嬰孩都需要新鮮空氣。得到充足新鮮空氣的嬰孩是最強壯健康的。

(七) 不要用一個嬰兒疲倦時不能坐下來的小學步車，或是使他的腳够不着地的。

(八) 不可因為你覺得他不懂得你要他做的事情而責罵孩子，但是要耐心地，慈祥地努力使他懂得你的意思。

(九) 不可縱慣嬰兒，不要因為他啼哭就抱他

起來。不要爲了要給朋友、鄰舍或親戚們看他而打擾他，或叫醒他。

(十) 倘使你的孩子不做你的朋友的孩子所做的事情，別強迫他。他會順着自然發展的。



## 第十二章 十一個月嬰兒的養育法

受過有規律的習慣的訓練的嬰兒，比較沒有這種習慣的嬰兒，多半是更健康，更快樂，更強壯的。這樣的嬰兒學會了自制，在他生病的時候，也比較容易看護。

當她的嬰兒大一點時，大概有許多新的問題一個個地發生在做母親的人的心中，因此在這裏我要繼續回答這些特別重要的問題。

第一節：雞蛋。第二節：新的食物。第三節：種牛痘。第四節：嬰兒的牙齒。第五節：睡眠。第六節：吊舌。第七節：走路。第八節：帶着嬰兒旅行。第九節：意外和危急的時候。第十節：體重。第十一節：父母和嬰兒。第十二節：斜眼。第十三節：說話。第十四節：鬧脾氣。第十五節：沐浴。第十六節：衣著。第十七節：大便。第十八節：其他各種問題。

嬰兒十一個月時，做母親的人要記住的重要事項如下：

(一) 可以開始給嬰兒吃整個的雞蛋，可以用許多方法做給他吃。(參閱第七三七至七三九題。)

(二) 倘使嬰兒在這個年齡開始走路，通常是耍給他穿硬底鞋了。(參閱第七六〇題。)

(三) 倘使嬰兒發生甚麼意外或是受傷時，做母親的人應該知道怎樣處理。現在他更活潑好動了，也許正在開始走路，她必須非常小心地看護着他，以免發生意外。(參閱第七七七題。)

(四) 如果還不會給他種牛痘，那麼這時候應該施行了。(參閱第七四一。)

普通的嬰兒到了十一個月時，通常是有下面的情形：

扶着他可以走路（他也可能自己會走了）。

從站着蹲下來到坐着的姿勢。

倘使鼓勵他做一件事，他就重複地做他所做過的那件事。

在他面前說時，他懂得家裏人的名字，並且試着要說他們的名字。

大部份的牛乳都是用杯子吃的。

### 第一節 雞蛋

（七三三）甚麼時候可以給嬰兒連蛋白同蛋黃一起吃？怎樣給他吃法？

（答）許多醫生建議在嬰兒大約一歲時開始。母親可以在第一天將整個的蛋黃和一茶匙的四分之一的蛋白混在一起給他吃。倘使蛋白不使嬰兒嘔吐，或發癢，或皮膚上生斑疹，可以每隔一天將蛋白的數量增加一茶匙的四分之一，直到大約一星期的工夫，他就可以吃整個的蛋白同蛋黃了。（參閱

第七三五及七三六題。）

（七三四）為何在嬰兒一歲以前通常不給他吃蛋白？

（答）因為蛋白對於幼小的嬰兒通常是不相宜的。

（七三五）倘使蛋白對於嬰兒不適宜，應該怎麼辦？

（答）倘使蛋白使嬰兒皮膚上起斑疹，或是嘔吐，或是腹瀉，做母親的人應該將蛋白停止給他吃。在醫生吩咐她這樣做之前，她不可開始再給嬰兒蛋白吃，通常這是要經過三個月到六個月的。

（七三六）怎樣給嬰兒預備整個的雞蛋？

（答）可以給他煮嫩蛋，老蛋，荷包蛋，或開水泡蛋。（參閱第七三七至七三九題。）

（七三七）怎樣給嬰兒吃煮的嫩蛋？

（答）將雞蛋帶殼放在開水裏煮三分鐘。可以用一個湯匙將蛋放在水中。到了三分鐘後，蛋白開始凝結但仍很嫩。雞蛋煮好之後，將殼去掉，將蛋黃放在一個杯子裏，蛋白放在另外一個杯子裏。用

匙子將蛋黃壓碎，然後將一茶匙的四分之一的蛋白和整個的蛋黃用匙子拌在一起。然後加一撮鹽，但不可放胡椒。

(七三八) 怎樣煮荷包蛋？給嬰兒吃多少？

(答) 將蛋殼敲破，將雞蛋輕放在蓋沒過它的開水中。蛋一放在開水中以後就將火弄小，這樣水祇是微開而已。將蛋煮大約五分鐘，直到蛋白稍稍凝固的時候。

在未放蛋之前，水中加一茶匙的醋，可以免得雞蛋黏附在鍋底；同時還可以幫助蛋白凝結。這樣做並不至於影響雞蛋，或是使它有酸味。(參閱第七三三題。)

(七三九) 怎樣給嬰兒用開水泡蛋？給他吃多少？

(答) 用一個小的深的鍋，裝上半鍋水，將水燒沸。然後將鍋從火上拿下來，將蛋帶殼放進去。將鍋蓋蓋上，讓蛋在水中泡大約七分鐘，讓它慢慢地熟。(參閱第七三三題。)

## 第二節 新的食物

(七四〇) 嬰兒十一個月時，在他的膳食中需要加添甚麼新的食物？良好的膳食計劃是怎樣的？

(答) 照例不加新的食物。因此這個月中的飲食計劃和第七〇〇題所說的完全相同。

## 第三節 種牛痘

(七四一) 應該在嬰兒多大的時候給他種牛痘以預防天花？

(答) 大約一歲。然而倘使嬰兒有染上天花的危險，就要立刻給他種痘。

(七四二) 給嬰兒種牛痘在一年當中甚麼時候最好？

(答) 並沒有一個時候比別的時候更好。不過在秋季冬季，醫生們比較容易保持痘苗新鮮，春季也比夏季熱時容易保存。在涼爽的天氣裏，嬰兒種痘以後，多半不像在夏天那樣煩躁不安靜。

(七四三) 倘使嬰兒傷風或發熱時，可以給他種痘

嗎？

(答) 不可，除非他有染上天花的危險（附近有人生天花）。

(七四四) 將牛痘種在嬰兒的腿上，和種在臂上同樣安全嗎？

(答) 倘使嬰兒的牛痘是種在腿上的，種痘的地方比較容易被大小便所沾污。這樣地被沾污也許使嬰兒得到很嚴重的感染，結果留下很大很難看的疤痕。

(七四五) 種痘地方的上面可以戴一個保護罩以免被沾污嗎？

(答) 不可。這樣使空氣不能進入，並且可能使有害的細菌更容易生長。保護罩也會壓住種痘的地方，而且使之疼痛。保護罩下面聚積許多濕氣，雖然上面有透空氣的孔。這個濕氣將牛痘的水泡化軟，使它破裂。

(七四六) 怎樣可以遮住種痘的地方？需要甚麼特別的注意？

(答) 一個好方法就是用一塊清潔的紗布遮住

種痘的地方，祇在上端用橡皮膏將它貼在皮膚上。將紗布鬆鬆地放在種痘地方的上面，讓它像窗簾似的懸在上面，或是用別針別在嬰兒襯衫袖子的裏面，或是用針縫上。這樣遮蓋住，並不壓着它，而且也不至於不透空氣。

倘使母親看見孩子抓種痘的地方，她必須阻止他。

倘使他抓了那裏再去抓別處的皮膚，也許會將自己身上別的部份也種上了牛痘。

(七四七) 倘使牛痘不『出』，該怎麼辦？

(答) 許多醫生建議在大約兩星期後再給嬰兒種一次牛痘。倘使第二次仍然不『出』，母親可以再等兩星期，然後請醫生再試一次。倘使第三次仍然不『出』，醫生多半吩咐她等六個月後再種。

(七四八) 牛痘『出』了，發生怎樣的情形？

(答) 倘使牛痘『出』了，它先起一個丘疹，然後成爲水泡，結痂，最後留下一個疤痕。

(七四九) 給嬰兒種痘的好方法是怎樣的？

(答) 嬰兒身上要種牛痘的部份的皮膚，通常

是用一塊消毒的紗布或棉花蘸酒精或醋酮(acetone)擦淨，讓它乾了。然後醫生將一小滴痘苗放在那塊皮膚上面，然後用一個消毒的針，在那一滴痘苗當中壓二三十次，不用將針尖推入或劃到皮膚裏。皮膚上並不劃開，也不出血。用這種方法種痘，可以避免留下一個大的疤痕，除非種痘的地方被沾污了。就多數情形論，牛痘完全好了以後，所留的疤痕乎是看不出的。

(七五〇) 牛痘『出』的時期，可以給嬰兒沐浴嗎？

(答) 在牛痘痂脫落以前，醫生通常吩咐給嬰兒擦浴而不施行盆浴。做母親的人要小心不可弄濕種痘的地方，因為這樣也許使牛痘沾污，或使它散佈開來。

(七五一) 種痘使嬰兒不舒服嗎？

(答) 倘使牛痘『出』了，在種痘以後約五日到七日後起始，在它開始『出』的時候，他的手臂會疼痛，也許發熱一兩天。但是她不必焦慮；因為它所產生的保護力量足可以抵得過嬰兒所受的痛苦。

(七五二) 怎樣可以減輕『出』牛痘時所引起的痛苦？

(答) 可以給嬰兒吃一點藥，比如適當劑量的阿司匹靈，倘使他鬧得厲害或煩躁的時候。

#### 第四節 嬰兒的牙齒

(七五三) 上顎兩個側面的門牙生出之後，生甚麼牙齒？甚麼時候生出？

(答) 在嬰兒大約一週歲時生出，下顎兩個側面的門牙，當他十一個月到十三個月時，兩個上顎的和兩個下顎的第一對白齒通常在這時長出。

(七五四) 倘使嬰兒生病，會使他的牙齒出得遲些嗎？

(答) 某種病症，例如克汀症(Cretinism)，這是因為甲狀腺的分泌不夠的緣故，或是延長很久的嚴重的感染，或是佝僂病，有時也許會使牙齒生得較遲。

#### 第五節 睡眠

(七五五) 嬰兒十一個月時，在二十四小時內通常睡多少小時？

(答) 大約由十二至十六小時。

### 第六節 弔舌

(七五六) 弔舌使嬰兒不會學說話嗎？

(答) 不，但是倘使弔舌的情形是很厲害的，也許會使嬰兒有些字的聲音說得不對。如果做母親的人覺得她的孩子是弔舌的，她應該去請教醫生。

### 第七節 走路

(七五七) 普通的嬰兒多大的時候開始走路？

(答) 多數嬰兒在他們大約一歲的時候，扶着甚麼東西，他們就開始邁步。照例不到大約十五個月時，嬰兒不會不扶着東西而自己走路。

(七五八) 嬰兒開始走路時爲甚麼搖搖幌幌的？

(答) 他的腿和踝天生的柔弱的性質使他這樣。嬰兒必須學習着他自己的重量平衡，並且走路時使用他的肌肉。

(七五九) 嬰兒走路時可以將兩腿分得很開嗎？

(答) 可以。

(七六〇) 嬰兒開始走路時，應該穿甚麼樣的鞋子？

(答) 照例如果嬰兒的足是正常的，他的鞋是不可有限的，因爲他的足這時候是沒有足拱的。鞋底必須堅硬，但是可以彎曲而且不滑。鞋底的兩旁要直的，足趾的部份要圓的。

(七六一) 做母親的人怎樣能知道她的孩子的鞋和襪是否够大的？

(答) 脫了鞋和襪以後看他的脚，嬰兒站着時從鞋頭上摸他的足趾。鞋的後頭應該比嬰兒的足趾長約半吋，並且鞋子應該比嬰兒的足寬一吋的四分之一。倘使嬰兒的鞋子太緊，他的足上就會有紅點。紅點也可能是由襪子的皺摺而起的。嬰兒的襪子洗過以後，也和鞋子一樣，要比他的足長半吋。做母親的人應該每星期看孩子的鞋和足一次，好確實知道鞋子是否够大的。

## 第八節 帶着嬰兒旅行

(七六一) 可以帶着嬰兒乘火車或汽車作長途旅行嗎？可以使旅行很安全嗎？

(答) 倘使真有這個必要時，是可以的。在旅行的時期中，他的規定的餵食時間不必更改。嬰兒到了這個年齡，他的祖父母，外祖父母或別的親戚，不住在這城裏的人也許都很急於要看看他。倘使旅程不太長的話，加以適當的注意，嬰兒是可以帶着出去的。若是母親必須帶着孩子作長途旅行，她必須慎重地計劃，不要使他太疲乏。

(七六三) 帶着嬰兒旅行時，怎樣可以使牛乳不變酸？

(答) 這要看旅程的長短而定。倘使是長途旅行，用奶粉或罐頭牛乳也許是個好辦法，因為需要的時候臨時調製就不會變酸或變壞。(參閱第七六四題。) 如果旅程是短的——那就是說，經歷不到一天的——那麼可以將嬰兒平常吃的牛乳混合液預備好，放在消毒的奶瓶裏，可以將粥用冰冰起來，

或是放在一個寬口的，冷的，不保熱的瓶(例如熱水瓶)裏面，帶着它，在吃之前要先溫熱。

(七六四) 怎樣用奶粉和蒸發牛乳？

(答) 嬰兒所吃同樣份量的純乳的調配是用一或二(要看用的是那一種而有所不同)平湯匙奶粉，加在每二兩開水中，或是二份蒸發乳放在二份半的開水中。這個數量必須仔細地量好。

(七六五) 帶着嬰兒旅行時，他喝的水怎樣預備？

(答) 倘使旅程是短的，嬰兒所喝的水，已經煮開放在瓶子裏的，可以帶着。倘使是長途旅行，可以帶一大瓶的開水。

(七六六) 調製奶粉或蒸發乳所用的水是要開的嗎？

(答) 是的。

(七六七) 在旅行時，除了用適當方法餵食以外，嬰兒還需要甚麼其他的照顧？

(答) 如果可能的話，母親應該做她在家裏時在他身上所做的每一件事情。

第九節 意外和危急的時候

(七六八) 倘使嬰兒吞下了一粒鈕扣，一個錢幣，或別的東西，做母親的人應該怎麼辦？

(答) 可以提着嬰兒的腿，頭向下倒垂，將他背的上部輕輕拍幾下。這樣也許使嬰兒將那個東西咳出來。母親應該盡可能地趕快請醫生檢查，看看那個東西是否已經跑到他的胃裏或氣管裏。也許需要用X光透視，看它究竟在甚麼地方。倘使嬰兒咳嗽得很厲害，那個東西大概已經進到他的氣管裏，不然就是塞在他的食管（從他的口通到胃的管子）裏面。

(七六九) 假使嬰兒吞了一樣東西，並且它已經進到胃裏去了，需要動手術將它取出嗎？

(答) 通常是不要的。像鈕扣，錢幣，果核這類東西在嬰兒大便時，往往就由腸子裏排泄出來了。

(七七〇) 母親怎樣能知道那個東西是否已由大便中排泄出來呢？

(答) 她應該檢查嬰兒的大便，以考查那個吞下去的東西，是否已經排泄出來。每次大便都要檢查，直到做母親的人確實知道那個東西是排泄出來了。倘使母親不準知道那個東西是否出來了，她應該將孩子帶到醫生那裏去，他可以用螢光測驗器給嬰兒檢查，或是用X光照像。

(七七一) 可以給嬰兒吃瀉藥或甚麼特殊的食物，使他快一點將吞下去的東西排泄出來嗎？

(答) 不可給他吃瀉藥。可以給他吃麵包洋山芋泥，也許有點幫助。

(七七二) 假使嬰兒吞下了一樣東西，需要多少時間才能將它由大便中排泄出來？

(答) 通常是由一天到七天，但是也可能多到三星期或更多的時間，這是要看那個東西的大小，是圓的，尖的而定。

(七七三) 倘使嬰兒將一粒鈕扣或別的小東西，塞進他的鼻子或耳朵裏，應該怎樣辦？

(答) 如果母親不能很快很容易地用她的手指將那個東西挖出來，她必須立刻帶嬰兒到醫生那裏



去。

(七七四) 倘使嬰兒的眼睛裏有灰塵進去了，怎樣將它取出？

(答) 母親可以試試用硼酸水將灰塵從他的眼中洗出。倘使這樣做沒有將灰塵去掉，她可以試試用一塊清潔的棉花，輕輕將它擦出。如果母親這樣做不容易，應該立刻將嬰兒帶到醫生那裏去。

(七七五) 嬰兒在屋裏遊戲時，母親怎樣能使嬰兒不傷着自己？

(答) 當她將嬰兒放在那間屋裏之前，她應該將屋內到處都看看，凡有使他可能傷着自己的東西，都要挪開。

(七七六) 怎樣可以使嬰兒不燙着自己？

(答) 不可留他一個人在澡盆裏，或是在一間屋裏，那裏有也許會使他燙着自己的甚麼熱東西。不可將他放在火爐上的水盆裏，也不可當他在盆裏時放熱水進去。母親不能讓她的孩子走近火爐，讓他在廚房裏玩也不是好辦法。

(七七七) 怎樣可以防止意外的發生？

(答) 每天清潔嬰兒的玩具時，母親要仔細地檢查，準知道沒有鬆了的部份，或是尖銳的稜邊，並且是足夠大的，他不能將它們吞下去，或是塞到鼻孔或耳朵裏面。

嬰兒的遊戲欄不可放在掛在過道的簾子或帳幔的前面。也許有人突然從門口走進，就要將嬰兒撞倒。(參閱第三三五題。)

(七七八) 燒飯做菜的時候，可以讓嬰兒在廚房裏玩嗎？

(答) 不可。

(七七九) 嬰兒應該在甚麼地方遊戲？

(答) 在一個安全的所在，比如像他的小床上或是爬欄裏，或是在一個沒有穿堂風的溫暖的屋裏，用床單或毛毯舖在地板上，用欄干將這塊地方圍起來。

## 第十節 體重

(七八〇) 嬰兒從他十一個月到十二個月時，體重普通增加多少？

(答) 大約一磅。

第十一節 父母和嬰兒

(七八一) 假如父母吵架，這樣大的嬰兒懂得有甚麼事情發生了嗎？

(答) 懂的。有時嬰兒連十個月或十一個月都  
不到，他就能懂得有甚麼事情發生了。

(七八二) 如果當着孩子的面，做父母的人對於教養嬰兒的事爭論起來，有甚麼害處？

(答) 嬰兒很快地學會了得到一方或另一方的同情，或是隨着他自己的意思做。因此做父母的人關於教養嬰兒的事情，應該總是意見一致的。

(七八三) 怎樣教兒童服從？

(答) 他做事情做得好的時候，應該稱讚他。不可用太多的命令困惱他，也不可爲了要讓他服從而賄賂他，引誘他或求他。等到嬰兒大到能够懂得的時候，做母親的人應該想法子給他解釋爲甚麼她要他做某些事情。

(七八四) 給嬰兒剃頭會使他不學着說話，這個

說法是真的嗎？

(答) 不是。

第十二節 斜眼

(七八五) 如果嬰兒是斜眼的，應該怎樣辦？

(答) 嬰兒一歲多的時候，倘使是斜眼的，應該帶他到醫生那裏去，他會想法子找出究竟是甚麼毛病。

第十三節 說話

(七八六) 嬰兒通常在甚麼時候開始說話？

(答) 嬰兒往往在他大約一歲的時候，開始說第一個字，例如『爹爹』或『媽媽』。然而有些嬰兒也許要再過幾個月才開始說話。

(七八七) 甚麼原因會使嬰兒學說話學得很慢？

(答) 有時是因爲他要一樣東西的時候，他剛一指就給他了，沒有教給他說那一樣東西的名字。無論甚麼時候拿一樣東西給嬰兒，譬如一個洋娃娃或是一個皮球，應該告訴他那個東西的名字。然

後在他要你給他看過的那個東西時，應該鼓勵他說那樣東西的名字，讓他重複地說幾次，說到他所能說的最正確的程度，然後再給他那樣東西。（參閱第七八九題。）耳聾也使嬰兒學話較遲。

（七八八）和嬰兒說話時，爲甚麼不可用嬰兒的話語？

（答）因爲那樣他就要繼續着用那種話語說話，並且要成了習慣，以後很難革除。

（七八九）有甚麼方法可以幫助嬰兒說話說得正確嗎？

（答）有的。每次給他看一樣東西時，要將那個東西的名字告訴他好幾次。做母親的人對於嬰兒必須有耐心，她自己將那個字說得正確，然後努力使他也說得正確。

#### 第十四節 鬧脾氣

（七九〇）如果嬰兒鬧脾氣時，母親「讓步」了，將有甚麼情形發生？

（答）以後他會變成「沒有玩品」（沒有運動

道德）的孩子——和別的孩子遊戲時，因爲自己不能作領袖或是不能隨他自己的意見時，他就發怒並且「不玩了」。

（七九一）嬰兒鬧脾氣時，有甚麼舉動？

（答）他也許躺在地板上，用腳踢，擲東西，大聲哭喊，或是閉住氣。

（七九二）嬰兒鬧脾氣時，做母親的人應該如何處理？

（答）不要理他，她甚至還可以離開那間房間。

（七九三）嬰兒啼哭以後很長時間閉住氣，是甚麼意義？

（答）嬰兒這樣做也許是在他們生氣或受了驚嚇的時候，或是已經把他們縱慣壞了，沒有立刻得到他們的需求時，他們就有這種情形。

（七九四）怎樣才能克服閉氣的情形？

（答）做母親的人要力持鎮定，不久嬰兒就可以好了。

第十五節 沐浴

(七九五) 現在嬰兒一天吃三餐，最好在甚麼時候給他沐浴？

(答) 在他吃午飯或晚飯之前約半小時。

(七九六) 嬰兒到了多大才可以在家中其餘的人所用的大浴盆裏給他沐浴？

(答) 照例到嬰兒大約一歲時。做母親的人在浴盆底必須放一個橡皮墊或大毛巾，免得嬰兒滑倒。

第十六節 衣著

(七九七) 將嬰兒帶到戶外時，應該給他穿多少衣服？

(答) 足夠使他溫暖舒適的，但不可穿得太多使他太熱。

(七九八) 一歲左右的嬰兒，戶外散步時應該穿甚麼衣著？

(答) 在冷天，給他穿一件絨線衣，一件上衣

，護腿物，或是一件長到腳面的羊毛衣，手套，遮住耳朵的帽子，圍住頸項的圍巾，橡皮鞋或套鞋。在涼的天氣，一件短大衣或絨線衣，一件輕的上衣，還有一頂在領下繫緊的帽子。

在溫暖的天氣，和他在室內所穿的衣著差不多相同。

第十七節 大便

(七九九) 如何處理不按時大便的嬰兒？

(答) 做母親的人必須注意每天在相同的時間帶他到廁所去。一直要到他大便以後才讓他離開廁所，但是每次不可過十分鐘。吃早餐前，可以給他一杯開水或半杯橘子汁。在兩頓吃飯當中的時間裏，他要喝多少水就給他多少水。在他吃飯的時候，也要給他水喝，但是他嘴裏有食物時，不許他喝水。倘使這些辦法無效，那他要請教醫生了。(參閱第六二五至六二八題。)

(八〇〇) 怎樣克服由不良的訓練而引起的大便秘結？

(答) 做母親的人不可讓孩子知道她對於便秘的情形是很焦慮的。當孩子因爲他不願意坐在便盆上而就啼哭時，你不可放在便盆上強迫他大便。如果在三十六小時內他沒有大便，可以用坐藥或用灌湯的方法使他大便。

### 第十七節 其他各種問題

(八〇一) 責罵嬰兒以使他服從，有甚麼害處嗎？

(答) 是有害的。

(八〇二) 倘使嬰兒頭上那塊柔軟的部分好像沒有長得合攏，那是甚麼意思？

(答) 那也許表示嬰兒沒有得到足夠的維生素D，因此生了佝僂病。遇見這種情形，做母親的人必須請醫生給嬰兒檢查。

(八〇三) 在嬰兒遊戲的房間裏，有甚麼也許能傷害嬰兒的東西，做母親的人應該注意？

(答) 任何重的，他能拉下來壓在自己身上的東西，例如一本大書，花瓶，金魚缸，或燈。嬰兒若是拉一塊桌布，無論桌上有甚麼東西都會落到他

身上。插電燈的承孔，嬰兒也許會將他的手指插到裏面去；沒有包住的電線也許會使他觸電；針和別針，尖銳同時還危險的東西，例如剪刀，刀子，叉子等。

(八〇四) 現在嬰兒還需要和以前的十一個月中同樣的照顧嗎？

(答) 是需要的。

(八〇五) 從嬰兒十一個月到十二個月時，做母親的人應該想到的最重要的事情是些甚麼？

(答) (一) 嬰兒是吃整個的雞蛋，老的，嫩的，開水泡的，或荷包蛋嗎？(參閱第七三六至七三九題。)

(二) 嬰兒種牛痘以預防天花了嗎？這是一件極重要的事，做母親的人在嬰兒一歲以前必須做這件事。(參閱第七四一題。)

(三) 倘使帶着嬰兒旅行，做母親的人知道要怎樣當心嗎？對他的食物加以注意，則嬰兒多半不會煩躁的。(參閱第七六三題。)

(四) 到這時候，嬰兒是否已經學會吃多種不

同的食物？給他吃醫生所吩咐的許多種不同的食物，他的膳食就可以得到平衡。

(五) 嬰兒遭遇意外時，母親知道怎樣處理嗎？關於這件事，必須要仔細地讀第七六八至七七九題。這本書應該放在手邊，需要的時候用不着到處

去找它。

(六) 嬰兒是否穿着合適的鞋子？適當的鞋子可以支持他的足，並且使他們有機會發育，而且變為更強健的。(參閱第七六〇題。)

## 第十三章 十二個月到十五個月嬰兒的教養法

在他的第二年中，嬰兒需要和他第一年中所獲得的相同的教養。不過另外還有一些新的事情要施行在他身上。在這一部分裏，我要盡力回答做母親的人關於這些新的事情所最常提出來的問題。

第一節：餵食，第二節：新的食物。第三節：嬰兒所吃的肉食。第四節：果子汁。第五節：怎樣餵嬰兒。第六節：睡眠。第七節：牙齒。第八節：小便秘的習慣。第九節：腺的腫脹。第十節：教嬰兒服從。第十一節：走路。第十二節：瘡癬。第十三節：疥癬。第十四節：頭蟲。第十五節：衣著。第十六節：說話。第十七節：其他各種問題。

從嬰兒十二個月到他十五個月時，做母親的人應該記住的最重要事件如下：

(一) 許多醫生建議給嬰兒一天吃三餐，不再給他四餐，早餐不在上午六時給他吃，而在上午八時。(參閱第八〇七題。)

(二) 在嬰兒的膳食中，可以加上肉食，不再將肉放在湯裏，有時醫生要等到嬰兒十五個月時，才吩咐在他的膳食中加上切碎的肉或鷄。(參閱第八一〇題。)

(三) 所吃的橘子汁或濾過的番茄汁的量，可以增加到每天半杯橘子汁或一杯番茄汁。(參閱第八一題。)

(四) 做母親的人應該繼續訓練嬰兒的良好習慣，倘使她的孩子已經有了壞習慣，例如鬧脾氣等，她應該知道怎樣處理。(參閱第七九〇題。)

(五) 嬰兒開始白天祇睡一次覺，不睡兩次了。他睡覺的時間多半是在下午。(參閱第八一七題。)

(六) 倘使這件事情還不會開始，那麼做母親的人應該在這時開始訓練嬰兒醒着的時候不尿濕。白天的時候可以給他穿褲子不用尿布。(參閱第八二一題。)

普通的嬰兒在十五個月時，常有下面的情形：自己一個人走得很好，雖然他也許時常跌倒。爬上樓。

用兩三塊積木造成一個塔。

給他穿衣服時，他自己可以幫幫忙。

他已經養成按時大便的習慣，在白天也開始在養成按時小便的習慣。

幫助翻轉書頁，並且摸書上的圖畫。

很容易自己站起來。

將皮球拋到盒子裏。

大約會說四個字。

要東西時指着那東西。

### 第一節 餵食

(八〇六) 一個餵得很好的嬰兒，到了一歲時，通

常給他吃甚麼不同的食物？

(答) 牛乳；許多種類的蔬菜，例如菠菜，蠶豆，蘆筍，甜菜和胡蘿蔔；洋山芋；兩種不同的粥，例如穀粉粥和雀麥粉粥，但是不可用其中含有大量糖類的；果子汁，例如橘子汁或蕃茄汁；香蕉；蘋果醬或其他熟的水果；布丁；凍子；乳酪；鹹肉；肝；蛋黃，和魚肝油。

### 第二節 新的食物

(八〇七) 嬰兒一歲的時候，普通在他的膳食中加添甚麼新的食物？這時的良好餵食計劃是怎樣的？

(答) 這時候如果嬰兒有了四個牙齒，在他的膳食中可以加添肉食，例如牛肉，羊肉或小牛肉；雞；瘦的，烤的或煮的魚。還可以給嬰兒吃蛋白和蛋黃。取消上午十時那一次餵食，嬰兒現在每天吃三餐。因此在嬰兒十二個月到十八個月中，可以採用下面的餵食計劃：

上午七時至八時……早餐。一茶匙魚肝油，或



他種富有維生素D的藥品；半杯橘子汁或一杯的四分之三的番茄汁；半杯粥或一片塗牛油烤麵包；一個嫩蛋，荷包蛋，或開水燙蛋，或鹹肉；一杯牛乳。

正午十二時至下午一時三十分……午餐。一茶匙魚肝油或他種富有維生素D的藥品。濃的蔬菜湯，雞湯加白米，不太油膩的牛肉湯或羊肉湯，或是餛飩菜；一湯匙的肉食，例如肝，牛肉，或羊肉或切碎的雞；或瘦的，烤或煮的魚；一個中等大小的烤洋山芋；尾食品，例如布丁，熟的水果，或成熟的香蕉；一小塊薄薄地塗上一層牛油的烤麵包或麵包乾；一杯牛乳。

下午五時半至六時半……晚餐。一茶匙魚肝油，或他種富有維生素D的藥品；半杯粥；尾食品，例如蛋糕或熟水果；一杯牛乳。

倘使不給嬰兒吃魚肝油而給他別種的藥品，醫生會指示做母親的人給他吃多少。也許可以一星期幾次給嬰兒吃半杯菠蘿汁或葡萄汁以代替橘子汁或

番茄汁。有些醫生寧願在晚餐時而不在午餐時給他吃得特別豐富。

(八〇八) 嬰兒到多大就可以吃一塊烤麵包，一塊薄而硬的餅干或麵包乾？可以在一天中的甚麼時間給他吃？

(答) 如果他有了六個或更多的牙齒，這就是在嬰兒大約一歲的時候，下午當中的時候可以給他一塊烤脆的麵包，麵包乾，或硬蘇打餅干，讓它嚼去。也可以當做午餐中的一部份給他吃。

(八〇九) 爲甚麼要給嬰兒硬的食物嚼？  
(答) 因爲嚼的時候，可以運動他的牙床和臉的肌肉，幫助使他的牙齒清潔健康，並且使新牙容易生長。

### 第三節 嬰兒所吃的肉食

(八一〇) 嬰兒大約一歲的時候，通常給他吃那一種的肉食？這肉食怎樣給他烹製？

(答) 可以給嬰兒吃牛肉，羊肉，小牛肉，雞和肝。

用一塊濕布將肉擦淨，然後磨碎或切得極細，要足夠堆起一湯匙用的。然後在肉裏放一撮鹽，將它做成一個小肉丸子，然後在鍋裏煎直到正好熟的程度。

#### 第四節 果子汁

(八一—) 在這些月裏，嬰兒所吃的橘子汁或番荔枝，應該比他在十一個月時所吃的多些嗎？

(答) 是的，每天給他半杯橘子汁或一杯濾過的番荔枝。

(八一—) 嬰兒的膳食中可以加添生的水果嗎？（不是指他已經吃的香蕉，橘子汁或番荔枝。）

(答) 不，要到大約十八個月時才可以給他吃。

#### 第五節 怎樣餵嬰兒？

(八一—) 當嬰兒十二個月時，通常他會自己拿着杯子吃水和牛乳嗎？

(答) 是的，有的孩子會。

(八一—) 在這個年齡，嬰兒所吃的牛乳還要煮開嗎。

(答) 通常不要了。

(八一—) 到嬰兒多大的時候，母親應該開始教他用匙子自己餵着吃？

(答) 到他大約十二個月時，做母親的人就應該開始教他用匙子自己餵着吃。

(八一—) 怎樣做可以使較大的嬰兒繼續養成良好的飲食習慣？

(答) 關於嬰兒吃東西的事情，做母親的人不可現出過分焦慮或關心的樣子。如果他發現了不吃東西並不能使他成爲注意的中心，他就會去吃以解飢餓。

#### 第六節 睡眠

(八一—) 從嬰兒十二個月到他十四個月時，每二十四小時內，通常他睡多少小時？

(答) 夜晚睡十至十二小時，在上午或下午小睡一二小時。有少數嬰兒也許一天睡兩次。

## 第七節 牙齒

(八一八) 嬰兒十二個月時，通常有多少牙齒？

(答) 六顆，下顎兩顆，上顎兩顆當中的門牙，還有上顎兩顆側面的門牙。

## 第八節 小便的習慣

(八一九) 嬰兒多大的時候，做母親的人應該開始

訓練他在白天不尿濕？

(答) 這個訓練通常可以在嬰兒十二個月時開始，雖然有些醫生主張遲一點開始。

(八二〇) 母親應該怎樣開始教她的孩子白天不尿濕？他尿濕了時應該受罰嗎？

(答) 母親教他的方法，就是在白天他醒着的時候，每隔一小時或二小時，就放他到便盆上去，讓他坐在上面，直到他排除了小便，但是不可超過十分鐘。當他在便盆上排除小便的時候，母親要注意他多久排除小便一次，以及他在甚麼時候排除小便，然後她就要在這些時候放他到便盆上去。每次

嬰兒坐在便盆上時，排除了小便，母親就要稱讚他，但不可做出大驚小怪的樣子。

他尿濕的時候，不可以罰他，罵他或向他呵叱。

(八二一) 甚麼時候可以去掉嬰兒的尿布？

(答) 當他開始練習不尿濕的時候，白天可以去掉尿布。

(八二二) 倘使嬰兒坐在便盆上時不排除小便，該怎麼辦呢？

(答) 母親應該停止訓練他，過幾星期再試試。

(八二三) 既然嬰兒在白天也許會尿濕，為甚麼不可以讓他繫着尿布呢？

(答) 因為倘使他仍然用着尿布，他也許以為他可以繼續尿濕下去，因為這件事他已經做了很久。白天去掉尿布，給他穿上褲子，不久孩子就懂得褲子是應當乾着的。若是嬰兒尿濕了，他的褲子要立刻換過。

### 第九節 腺的腫脹

(八二四) 通常是甚麼原因使嬰兒牙床下面，耳朵後面，或鼠蹊當中生硬的核？

(答) 淋巴腺腫脹。倘使嬰兒有扁桃腺感染，腺的增殖症，或耳朵的疾病，那麼他的牙床下面的腺也許會腫脹。倘使給他吃了患有結核病的牛的乳，也許會生腺的結核症。如果他有頭皮上的疾病，耳朵後面的腺也許會腫脹，倘使他的腿或足有病，鼠蹊當中的腺也許會腫脹起來。還有某種血液或製造血液的器官的疾病，或是在一種名叫『腺性熱』的疾病中，淋巴腺也許會腫脹。

### 第十節 教嬰兒服從

(八二五) 不用責打的方法，可以教嬰兒服從嗎？

(答) 可以。

(八二六) 爲了要使嬰兒安靜而讓他自己的意思做，對於嬰兒有害嗎？

(答) 有害，因爲他也許會養成一種很壞的脾

氣，他也許還不聽話。

### 第十一節 走路

(八二七) 甚麼原因可以使嬰兒走路走得晚？

(答) 任何嚴重的疾病，例如肺炎或佝僂病。智力遲鈍也是一個原因。早產的嬰兒也許走路很慢。若是嬰兒到了兩歲左右還不會走路，應該請醫生給他檢查。

(八二八) 在這個年齡，嬰兒的腿仍然彎曲？

(答) 是的，有一點，雖然在第一年中，所有的那種腿部天生的，稍微彎曲的情形此時應該沒有了。

(八二九) 爲甚麼嬰兒走路時足趾略向裏彎？

(答) 這是嬰兒自然的現象，直到他們兩三歲的時候。

### 第十二節 瘡癩

(八三〇) 怎樣治療嬰兒的瘡癩？

(答) 可以用紗布或軟布浸在溫熱的硼酸水中

，然後將它放在瘡癩的上面，每天大約三四次，每次十分到十五分鐘。這樣可以幫助瘡癩自己消退，否則也會幫助使它出頭。倘使瘡癩裏面有膿，而且癢了，醫生也許要將它開刀。即使在開刀以後這個溫癢的方法還要繼續施行。在有的情形中，醫生也許吩咐用愛克司光治療，服食磺胺藥劑，或是將磺胺油膏敷在皮膚上，以幫助預防新瘡癩的長成。不可用橡皮膏貼在瘡癩上面，因為橡皮膏的下面也許會生出新的瘡癩來。

### 第十三節 疥癬

(八三一) 甚麼原因會使嬰兒和家中別的人生一種發癢的，夜晚更癢得厲害的皮膚病？

(答) 這也許是因為疥癬的緣故，這是由於一種像蝨一樣的很小的蟲鑽到皮膚裏去而起的。

(八三二) 怎樣治療疥癬？

(答) 通常的辦法是先給嬰兒沐浴全身。在這個特殊的沐浴時，用一個柔軟的刷子擦上性質和平的肥皂，擦洗嬰兒的身體，然後用熱水沖洗清潔。

要用一塊柔軟的毛巾擦乾嬰兒的皮膚。用等量的祕魯樹香膠 (Balsam of Peru) 或是百分之三的硫磺油膏和橄欖油調合在一起，擦嬰兒的全身 (臉部除外)。然後每晚用這種藥膏擦，一連擦四五夜不將它洗掉。過了這個時候，再給他沐浴一次，然後給嬰兒穿上清潔的，煮過的衣服。被褥等也再換過。嬰兒所接觸過的一切衣著被單等，都要煮過才能再給他用。

### 第十四節 頭蝨

(八三三) 除去頭蝨的好方法是甚麼？

(答) 頭皮和頭髮要仔細地用溫水和肥皂洗淨擦乾。然後用等量的火油和香油調在一起，用一塊棉花蘸着擦在頭皮上。要小心不可使火油流到嬰兒的眼睛裏。火油在頭皮上的時候，千萬別讓嬰兒靠近火。頭上戴一個用布或輕的毛巾做的帽子，這個帽子要戴着過夜。第二天早上，用溫水和肥皂將火油和香油洗去，將頭髮好好地沖洗乾淨。然後用熱的醋浸頭髮五十分鐘，好使蝨子放鬆，然後用

細齒的梳子仔細地梳。然後再將頭髮和頭皮洗淨擦乾。這個治療也許需要實行好幾次。有些醫生指示用印地安漿果 (Indian berries) 或魚漿果 (fish-berries) 藥水 (Cocculus 的藥水) 以代替火油和香油的混合物。

第十五節 衣著

(八三四) 嬰兒在冬天可以穿短襪子嗎？

(答) 可以，但是他到戶外去時，母親可以給他穿上護腿物或是長到腳面的羊毛衣服。

第十六節 說話

(八三五) 倘使她的孩子學話有點慢，做母親的人用得着焦慮嗎？若是要東西時，他用手指着他所要的東西而不開口要，應該怎麼辦呢？

(答) 倘使嬰兒學話很慢，做母親的人不必焦慮。這常常是因為沒有鼓勵嬰兒說話的緣故。假使嬰兒要甚麼東西的時候，他指着那個東西而且發出一點不清楚的聲音來，做母親的人立刻就將那個東

西給他，這樣他學話也許就要慢點。

做母親的人要盡力使他明白，如果他不用適當的言語去要一樣東西，他所要的那樣東西就得不到手。做母親的人要特別注意怎樣教她的孩子說話，(參閱第七八九題。)

第十七節 其他各種問題

(八三六) 做母親的人怎樣能知道保持她的孩子的健康需要怎樣做？

(答) 聽從醫生的指示。

(八三七) 當嬰兒十三個月，十四個月，和十五個月的時候，做母親的人應當想到的最重要的問題是些甚麼？

(答) (一) 嬰兒是否依照正當的方法吃他所應吃的食物？(參閱第七八六題。) 在努力使他這樣做的時候，倘使他不願意吃，不可企圖強迫他吃東西。

(二) 是否當心地將一切危險的東西挪開，使嬰兒够不着？現在注意一點，可以免得將來着急。

(參閱第七七七題。)

(三) 嬰兒現在是一天吃三餐嗎？(參閱第八〇七題。)

(四) 分別給嬰兒吃肉和魚了嗎？他需要肉和魚，因為它們供給他的身體蛋白質以構成新的組織，供給鐵質以幫助製造紅血球。(參閱第八〇七題。)

(五) 嬰兒是否得到足量的橘子汁或番茄汁？他需要這些食物供給他充足的維生素C。(參閱第

八一題。)

(六) 已否訓練嬰兒在白天不尿濕？白天不用尿布而給他穿上褲子，可以幫助母親訓練嬰兒。(參閱第八二一題。)

(七) 是否照顧着嬰兒，使他冬暖夏涼？穿得過多的毛病是比穿得太少的毛病更常犯。(參閱第七九八題。)

(八) 假使嬰兒養成了像鬧脾氣這種壞習慣時，母親知道如何處理嗎？(參閱第七九〇題。)

## 第十四章 十五個月到十八個月嬰兒的教養法

現在嬰兒不睡那麼多時間了，白天他要多看着他的母親，而且對於他周圍所發生的事情更加注意了。因此做母親的人在孩子面前必須控制他的情緒和恐懼。她不可激動，呵叱或發脾氣，因為她若是這樣做，她的孩子也會摹仿她。她應該安詳鎮靜地談話，她的孩子也就學習着以同樣安詳鎮靜的態度說話。在這一部份裏所回答的問題，就是那些曾經困擾着許多母親的問題。這些問題需要仔細地讀，到了適當的時候，嬰兒的日常生活程序需要有一些改變。

第一節：嬰兒和他的食物。第二節：新的食物。第三節：便秘。第四節：麻疹。第五節：白喉。第六節：耳腺炎。第七節：玩具。第八節：睡眠。第九節：嬰兒的牙齒。第十節：其他各種問題。

從嬰兒十五個月到十八個月時，做母親的人應該想到的最重要事件如下：

(一) 嬰兒到了十八個月時，通常是可以準備施行西克氏試驗了。西克氏試驗可以幫助知道嬰兒是否有抵抗白喉的力量。(參閱第八五六題。)

(二) 不可強迫嬰兒吃東西。這樣做祇能使他食慾不振，並且拒絕吃東西。(參閱第八四〇題)

(三) 嬰兒應該繼續獲得足夠的魚肝油或其他富有維生素D的藥品，還有果子汁。

(四) 嬰兒的玩具要適當。必須是那種不至於傷害他們的。(參閱第八六〇題。)

(五) 教嬰兒直立着了嗎？良好的姿勢幫助獲得良好的健康，並且幫助嬰兒後來知道去「正視世界」。應該給他一點運動，教給他站直了，頭抬起



來。(參閱第八六七題。)

(六) 是否按時請醫生給嬰兒檢查，以保持他的健康？保持嬰兒的健康，比較病了以後給他治療容易得多。(參閱第八六八題。)

普通的嬰兒十八個月時通常有下面的情形：

會說大約十個字，但是多半用手指着，或發出聲音來表示他要甚麼東西。

白天不尿濕。

跑得僵笨不自然，有人拉着一隻手時可以上樓

一個人走得很好，不常跌倒，拉玩具。

自己坐在小椅子上。

用至少三塊或四塊積木堆成一個寶塔。

翻轉書頁時一次翻兩三頁，看圖畫，有時可以

正確地認清一張圖畫。

用鉛筆亂畫。

叫他做的時候他會擲球。

爬到大人的椅子上去。

自己餵着吃得很好，但是不能不瀉出來。

### 第一節 嬰兒和他的食物。

(八三八) 假使嬰兒不喜歡某種食物，是因為從他的父母遺傳來的不喜歡嗎？

(答) 不是。

(八三九) 如果一個健康的嬰兒，在每餐時吃少量的食物，該怎麼辦？

(答) 他所吃的所有的食物，都給他很少的數量。每一種食物都要給他吃，他願意吃多少就讓他吃多少。許多的嬰兒，在這個年齡，體重增加得正常，雖然他們所吃的沒有他們的母親們所以為他們應該吃的那麼多。

(八四〇) 用甚麼正當的方法使嬰兒吃他所不肯吃的食物？

(答) 那種食物可以暫時不給他吃；過了差不多一星期，再拿那種同樣的食物好像新的食物似的，稍稍給他吃一點。在他沒有吃完所有其他的食物之前，尾食品不可給他看見。倘使他仍然不肯吃，不要強迫他吃，或是在兩餐當中的時間給他吃，由

他去，讓他吃他所願意吃的食物。

### 第二節 新的食物

(八四一) 嬰兒十五個月到十八個月的時候，他的膳食中可以加添甚麼新的食物？良好的餵食計劃是怎樣的？

(答) 不加添新的食物。因此第八〇七題所提出的計劃是常被採用的。

### 第三節 便秘

(八四二) 嬰兒所吃的食物中，有沒有可以幫助克服這個年齡所發生的便秘的？

(答) 有的。每天可以給嬰兒吃兩三種下面的這些煮熟的蔬菜：芹菜、捲心菜、纖維豆、萵苣、菠菜、蘆筍、和蘿蔔。

晚飯時的尾食可以給他吃水果，例如四個煮梅子；三個或四個煮熟的無花果；三個或四個熟的棗子，兩個熟杏子或是一個煮熟的梨。

母親還要注意讓她的孩子吃一點全穀的粥，例

如全小麥或雀麥的粥，未篩的麵粉，裸麥，或全小麥的麵包，或紅米。

(八四三) 甜食會克服便秘嗎？

(答) 有些也許有點幫助。麥精、蜜、和黃糖往往是有益的。

(八四四) 倘使嬰兒不按時大便，應該給他吃瀉藥嗎？

(答) 通常是不給的，除非醫生吩咐那樣做。

### 第四節 麻疹

(八四五) 倘使嬰兒接近患麻疹的人，他容易染上嗎？

(答) 是的。

(八四六) 嬰兒已經接觸了患麻疹的人以後，多久就要出麻疹？

(答) 嬰兒接觸了麻疹之後，有一個「潛伏期」，大約是十天到十四天。到了這個時期的末尾，倘使他是要出麻疹的，這時候這個病就出現。

(八四七) 倘使嬰兒曾經接觸患麻疹的人，有方法

預防使他不生這個疾病嗎？

(答) 有的，倘使在他接近患麻疹的人後三天之內，給他注射麻疹痊癒血清（由一個新近患麻疹痊癒了的人身上所取的血清）在他的肌肉裏。倘使得不到麻疹痊癒血清，若是他的父母或別的健康的人會患過麻疹，那麼取他們的血給嬰兒注射也可以。有些醫生主張給嬰兒注射胎盤精（Placental extract）（由胞衣提製的精）。倘使胎盤汁，麻疹痊癒血清，或血的注射是在他接觸麻疹後第五天到第八天給他注射的，通常是不能保護他不患這個病的，不過照例可以使這個病侵襲的力量輕得多。

(八四八) 一個接觸了患麻疹的人的嬰兒，應該給他注射胎盤精或痊癒血清嗎？

(答) 是的，不過這種免疫的力量有效時期祇有兩三星期。

(八四九) 麻疹在甚麼時候最易傳染？

(答) 嬰兒的斑疹還沒出現之前。

(八五〇) 有甚麼方法可以使嬰兒以後沒有患麻疹的機會嗎？

(答) 沒有。

(八五一) 做母親的人怎樣能知道她的孩子是否傳上了麻疹呢？

(答) 在他接觸了一個患麻疹的人以後約十日到兩星期的時候，他會忽然病了。他打噴嚏，咳嗽，流鼻涕，發熱在一百零一到一百零四度之間，好像他是患着嚴重的傷風似的。他的眼睛也許發紅流淚。在開始打噴嚏以後的第三天或第四天，嬰兒臉上的皮膚上有紅的斑疹出現，不久就長滿了全身。過三四天紅疹消失，熱度也退了，但是咳嗽往往要延長到從開始咳嗽後約十天才停止。

(八五二) 如果嬰兒已經患過一次麻疹，還有患第二次的可能嗎？

(答) 很少。

(八五三) 麻疹對於嬰兒是嚴重的疾病嗎？

(答) 倘使不以正當的方法護理——有時即使以正當的方法護理——他也能發生另外的疾病，例如肺炎或耳病，這些病是比麻疹本身嚴重得多的。麻疹之所以成爲危險的病症者，就是爲此，特別

是對於幼小的嬰兒。

(八五四) 嬰兒患麻疹的時候，怎樣可以幫助使他不致得到別的疾病？

(答) 應該讓患麻疹的嬰兒獨自住在一間房間裏，除了照顧他的人以外，任何人都不得許進這間房間。就是稍微有點傷風的人，也不可去照顧他。如果一個患傷風的人走近那個患麻疹的嬰兒，嬰兒也許會將別的病菌呼吸到他肺裏，他也許就會發生起肺炎來。可能殺死嬰兒的是肺炎——不是麻疹。

(八五五) 怎樣護理患麻疹的嬰兒？

(答) 讓他獨自睡在一間房間裏。他的房間必須溫暖，要保護他不要受涼，免得生肺炎，但是做母親的人必須注意他的房間裏要有充足的新鮮空氣。可以給嬰兒他平常吃的食物，但是照例魚肝油要停止一星期或十天。不要強迫他吃他所不願吃的食物。

通常是讓他在牀上睡十天左右。然後可以讓他起來，假使他的體溫正常而且沒有併發症。倘使醫生吩咐這樣做，可以每天用熱水給他擦浴，以保持

清潔，若是能在一個溫暖的房間內施行的話。但是做這件事時，母親必須小心不可使他受寒。要給他許多溫開水和果汁吃。嬰兒凡是接觸了患麻疹的人，或是已經患了麻疹的，都應該儘早請醫生治療。嬰兒患麻疹的時候，他的房間不必黑暗，但是要避免強烈的光。老的觀念認為患麻疹的時期需要黑暗是錯誤的。

### 第五節 白喉

(八五六) 應該在甚麼時候施行西克氏反應試驗，查出嬰兒是否有抵抗白喉的力量？

(答) 照例是在嬰兒最後一次白喉預防接種施行後大約六個月的時候。

(八五七) 爲甚麼不能在最後一次的白喉預防接種施行之後立刻就給嬰兒做西克氏試驗呢？

(答) 因爲在預防接種施行後，通常需要三個月到六個月的時間，然後嬰兒才能由疫苗的注射得到抵抗白喉的力量。

(八五八) 倘使西克氏試驗顯示這個嬰兒沒有對於

白喉的抵抗力，應該怎麼辦？

(答) 應該立刻給他注射疫苗，或施行他種預防措施。

## 第六節 耳腺炎

(八五九) 耳腺炎的病徵是怎樣的？

(答) 通常在嬰兒接近了患耳腺炎的人後大約十六天到二十天的時候，一塊腫起的東西突然出現在嬰兒臉的一邊，耳朵下面，但是也可能生在兩邊。假如起初不是兩邊都有，那麼在幾天之內，另一邊的往往就要腫起來。嬰兒很煩躁，發熱，食慾不振。腫的部份摸着是軟的。在開始腫起以後五天到七天之內，它們逐漸變小以至完全消退。耳腺炎很少有嚴重的時候。醫生會建議需要甚麼樣的治療。

## 第七節 玩具

(八六〇) 大一點的嬰孩應該給他甚麼樣的玩具？

這些玩具應該收在甚麼地方？

(答) 可以給他簡單的，不會傷害他的玩具，

他可以很容易地將它們分開，然後再放在一起的。

這個年齡的嬰孩對於那些不能拆開，不能放在一起的玩具已經玩厭了。那些分開的部份要够大，使他不能吞下去，或是塞到他的鼻孔或耳朵裏去。玩具應該是那種容易洗的。如果有一個很方便的籃子或盒子收藏嬰兒的玩具，那麼玩具就比較容易保存些。嬰兒開始走路的時候，最好有那種他可以一邊走一邊拉着的玩具。

(八六一) 嬰兒拆了他的玩具，應該罰他嗎？

(答) 不。那就是他學習的方法。

(八六二) 那一種的玩具不可給嬰兒？

(答) 不可給嬰兒容易破碎的玩具，可以吞下去的，或是可以放進鼻孔或是耳朵裏去的，或是有尖銳的角或邊可以傷害着他的，或是因為太重也許會傷着他的。太重的玩具，倘使他用那種玩具打着他自己，他就會受傷的那種玩具是不可以給他玩的。不可給他玻璃瓶，石彈，鉛筆，火柴或是上面漆有鉛質的這一類的玩具。不易保持清潔的羊毛製的玩具，無論何時都不可給他玩。

第八節 睡眠

(八六三) 從嬰兒十五個月到十七個月，在二十四小時內，通常睡多少小時？

(答) 大約十二至十四小時，和以前幾個月差不多一樣。

(八六四) 這個年齡的嬰兒應該有一定的時間做戶外運動嗎？

(答) 是的，但是大氣不適宜時，嬰兒應該留在室內。

第九節 嬰兒的牙齒

(八六五) 嬰兒十五個月時，通常有多少牙齒？

(答) 照例有十二顆。普通的嬰兒在這個年齡有四顆上面的門牙，和四顆下面的門牙，照例還有兩顆上面的臼齒和兩顆下面的臼齒。

第十節 其他各種問題

(八六六) 倘使嬰兒表現出有用左手的習慣的徵兆

，應該用甚麼方法使他成為用右手的嗎？

(答) 不可。

(八六七) 可以訓練嬰兒頭抬起來，兩肩向後地直立着嗎？

(答) 可以的，倘使這個訓練是在嬰兒十八個月左右開始的。母親可以拿這件事做個遊戲。使嬰兒靠着的一面牆立着，她靠着房中另外的一面牆。然後做母親的人可以挺起她的胸膛，將她的兩肩向後，然後說道：『你多大了？』那個小東西也許舉着照樣做。這件事一天至少要重複做幾次。

(八六八) 嬰兒應該多久請醫生檢查一次？

(答) 至少六個月一次，為的是要確實知道他是否健康。

(八六九) 從嬰兒十五個月到十八個月的時候，做母親的人應該想到的最重要的事情是些甚麼？

(答) (一) 嬰兒上午的小睡停止了嗎？這件事如果還不會做，現在就應該做了，因為嬰兒在上午的時間大部份都要來遊戲的。不過做母親的人一定要讓孩子繼續每天睡午覺。(參閱第八六三題。)

(二) 嬰兒是否得到適當的食物以克服便秘？  
這個年齡的嬰兒容易成爲有便秘困難的。(參閱第  
八四二題。)

(三) 倘使嬰兒拒絕吃東西，做母親的人知道  
如何幫助矯正這個壞習慣嗎？(參閱第八四一題。)

(四) 嬰兒得到了適當的玩具嗎？簡單的，他

可以分開然後合在一起的是最好的玩具。(參閱第  
八六〇題。)

(五) 曾否給嬰兒施行西克氏試驗，以查出他  
是否有抵抗白喉的力量？(參閱第八五六題。)

(六) 是否盡量帶嬰兒到戶外去遊戲？新鮮空  
氣和日光可以幫助使他健康。

## 第十五章 十八個月到二十四個月嬰兒的教養法

嬰兒的前面有着學習生活，和怎樣使自己適應生活的工作。他做這件事情的方法，就是摹倣他周圍別人所做的事，並且自己也發見許多事情。他一定是拿他的父母做模範的。在他看來，他們是世界上最重要的人物。嬰兒覺得他們所做的每一件事，都是完全正當的，因為他相信父母。因此他時常做父母所做的事情，不管是對的還是不對的。

如果嬰兒是受了適當訓練的，他應該是快樂的，而且有良好的性格。他的肌肉應該是結實的，他的骨骼是強壯的，他的雙頰是玫瑰色的，他的眼睛是有光彩的。倘使他不是這種情形，那大概是他沒有受到良好健康的習慣的訓練。有許多關於嬰兒的訓練的事情，都是做母親的人要詢問的，因此在這裏我要盡量回答這些問題。下面有一些最重要的問題。

第一節：嬰兒的食物。第二節：吃的習慣。第三節：擤鼻涕。第四節：腸蟲病。第五節：猩紅熱。第六節：風疹。第七節：小兒麻疹。第八節：扁桃腺和腺腫。第九節：大小便的習慣。第十節：尿淋。第十一節：說話。第十二節：嬰兒的牙齒。第十三節：咬指甲。第十四節：訓練嬰兒。第十五節：睡眠。第十六節：體重。第十七節：平足。

從嬰兒十八個月到二十四個月，做母親的人應該記住的最重要事件如下：

(一) 可以一星期幾次給他吃煮的麵條或通心

粉，以代替雀麥或穀粉這一類的粥。(參閱第八七〇題。) 還可以給他吃乾的穀類，比如玉蜀黍片，

麥片，或米片。



(二) 有時可以每天一次在飯後給嬰兒吃一塊糖，或是一點冰淇淋，但是必須他將這一餐中其他的食物都吃完後才給他。(參閱第八七〇至八七二題。)

(三) 要教嬰兒告訴母親他甚麼時候要到廁所去。(參閱第八九五題。)

(四) 祇有在需要時才可以懲罰孩子，要以適當方法施行。(參閱第九一〇題。)

(五) 應該教他不要人幫忙，自己用匙子餵着吃。(參閱第八七六題。)

(六) 要注意使他所見所聞都是正當的事情，因為到了現在的年齡，對於他周圍的事情，他能懂得清楚得多了，他也許會很快地造成不良的習慣。

(七) 要請醫生仔細地，澈底地檢查他的身體，好確實知道他是健康的。

(八) 要教嬰兒用適當的方法擤鼻涕。(參閱第八七七題。)

當他二十四個月左右的時候，普通的嬰兒通常有下面的這些情形：

跑得很好，並不跌倒。

一個人上樓下樓。

對他說的事情，他重複地說。

訓練在白天大小便的習慣，有時夜晚大小便的習慣也訓練了。

會要他所想要的東西。

會用六塊積木造一個寶塔，一塊架在另一塊上面。

會用鉛筆學着畫個V和圓圈。

會說三個字一句的話，他知道的字已經約有五十個了。

翻轉書頁時，每次翻一頁，指着三個到五個圖畫。

他所看見的普通東西，五個裏能說出三個的名字來。

給他一個球的時候，他能實行下面四個命令：

『放在椅子上。』

『放在桌子上。』

『給媽媽。』

『給我。』

第一節 嬰兒的食物

(八七〇) 嬰兒的膳食中，從他十八個月時開始，往往要增加甚麼新的食物？

(答) 每星期一次，或兩星期一次，在晚飯的時候，可以給他吃煮的通心粉或麵條這一類的食物。這種食物可以煮了，加一點鹽，不需要加入其他的調味品。乾的穀類像玉蜀黍片，麥片，米片等，加一點牛奶，代替其他的粥食也是很好的。每天一次在飯後可以給嬰兒一塊糖或一點冰淇淋。這件事一星期可以實行幾次。

(八七一) 嬰兒十八個月的時候，可以吃些甚麼食物？

(答) 牛乳，粥，或煮的通心粉或麵條；用小麥，玉蜀黍，或米做的乾的穀類；麵包乾，未篩過的麵粉所製的餅乾，蘇打餅乾，或是硬的麵包；橘子汁或番茄汁；魚肝油；煮的水果或罐頭水果；香蕉；煮的蔬菜；凍子；簡單的布丁像蛋糕之類的；

乳酪；雞蛋；肉食，比如羊肉，牛肉或肝；鷄，煎的或烤的魚，像比目魚或白魚之類。

(八七二) 甚麼時候給嬰兒糖和冰淇淋吃，如果醫生說可以給他吃這些東西的話？

(答) 當作尾食品，但是要他將給他吃的一切食物都吃完了才可以給他。祇可以給他一小硬的糖或是少量的冰淇淋，隨便那一天都可以，甜的東西太多了容易吃壞他的胃口。

(八七三) 嬰兒所喝的水還要給他燒開嗎？

(答) 嬰兒所喝的水，總是應該燒開的。

第二節 吃的習慣

(八七四) 倘使嬰兒不肯在規定的吃飯時間吃東西，可以在兩餐當中的時間給他吃嗎？可以引誘他或強迫他吃東西嗎？

(答) 不可。在下次規定的吃飯時間之前，不可給他東西吃。

(八七五) 倘使嬰兒太疲倦吃不下東西時，該怎麼辦？

(答) 應該放他到牀上去睡——不要罰他，因為他需要休息。

(八七六) 母親怎樣教孩子拿着匙子自己餵着吃？需要多久嬰兒才能學會用匙子自己餵着吃？

(答) 母親可以讓他拿着一匙子的食物，她可以領導着他將那匙子食物送到嘴裏。倘使他灑出來，她不要不耐煩。應該讓他另拿一匙再試試。起初的時候，灑出來的食物比他送到嘴裏去的還多，但是過幾個月他就灑得很少。不久他就學會一頓飯都自己餵着吃了。

### 第三節 擤鼻涕

(八七七) 怎樣教嬰兒擤出他的鼻涕？當他擤鼻涕的時候，要把他的鼻子按緊嗎？

(答) 如果可能的話，要教他同時擤出兩個鼻孔的鼻涕。要將手帕放到他的鼻邊，但是當他擤鼻涕時，兩邊都不可壓緊。不可緊按住他的鼻子，不過他鼻孔的一邊也許需要差不多完全閉上，另外一邊的鼻涕才擤得出來。

### 第四節 腸蟲病

(八七八) 如果嬰兒挖鼻孔，那是表示他有腸蟲病嗎？做母親的人怎樣能知道嬰兒是否有腸蟲病？

(答) 挖鼻孔不過是一種神經質的習慣而已。要確實知道嬰兒是否有腸蟲病，唯一的方法就是請醫生檢查他的大便。

### 第五節 猩紅熱

(八七九) 做母親的人怎樣能知道她的孩子是否染上了猩紅熱？

(答) 當他接觸了患猩紅熱的病人以後一天到七天的時候，他會突然病了。他或許嘔吐，喉痛；皮膚熱而乾燥，體溫也許高到一百零五度，雖然有時也許祇有一百度到一百零一度。過一兩天後，他的皮膚發出許多鮮紅的斑疹，許多像針尖大小的紅點，發出深紅的顏色。

(八八〇) 倘使嬰兒接觸了可以將猩紅熱傳染給他

的病人以後，能否有甚麼緊急的措施使他預防這個疾病？

(答) 有的，越快越好，趕快給他注射猩紅熱瘰癧血清，也許可以幫助嬰兒不染上這個疾病。這個血清是由已經患過猩紅熱的人身上取出來的。有些醫生主張用猩紅熱抗毒素以幫助預防這個疾病。這種抗毒素是由注射了猩紅熱病菌的動物的血清製成的。

(八八一) 現在有甚麼辦法使嬰兒大一點的時候不患猩紅熱嗎？

(答) 如果施行一種皮膚試驗，名叫狄克試驗 (Dick test) 已經表現嬰兒有得猩紅熱的可能時，有些醫生主張給他注射猩紅熱疫苗。

(八八二) 甚麼叫狄克試驗？

(答) 這個試驗就是將一滴猩紅熱疫苗注射到皮膚層的中間。倘使嬰兒沒有抵抗猩紅熱的力量，在二十四小時內，在注射疫苗地方的周圍，就起了一個像大鈕釦那樣大小或是稍大的紅圈。

(八八三) 紅痧和猩紅熱有甚麼分別？

(答) 沒有分別。

(八八四) 輕的猩紅熱和重的猩紅熱的侵襲同樣危險嗎？

(答) 是的，也許會一樣危險的，因為可能發生腎病，耳病，或心臟病這一類的併發症。

(八八五) 患過猩紅熱後應該有甚麼措置？

(答) 嬰兒患過猩紅熱後，不管是多麼輕的猩紅熱，至少每年應該檢查小便和心臟一次，在他的一生中都應該這樣辦，作為每個人應有的每年的『健康檢查』中的一部份。

(八八六) 患猩紅熱的嬰兒，有甚麼特殊的治療方法嗎？

(答) 有的。有許多醫生建議給嬰兒注射猩紅熱瘰癧血清，或猩紅熱抗毒素。有些醫生建議還要給他吃一種名叫蘇發磺醯胺 (sulfanilamide) 的藥。

## 第六節 風疹

(八八七) 有甚麼疾病發出像猩紅熱所發的那種斑

疹嗎？

(答) 有的，就是風疹。

(八八八) 怎樣分辨風疹和猩紅熱呢？

(答) 患風疹的時候，嬰兒一病，斑疹就出現了。斑疹多半出現在他的鼻樑上，耳朵的周圍，額上和頰上。它傳佈得極快，也許一天的工夫就佈滿了全身。斑疹是由許多小的，隆起的，淡紅色的點組成的，初起時像豌豆那樣大小。

患猩紅熱時，體溫也許在一百零三和一百零五度之間。患風疹時，體溫也可能高到一百零二度，但是就多數情形而論，是不超過一百零一度的。患猩紅熱的嬰兒也許病得很厲害，但是患風疹的嬰兒，多半是病得不厲害的。實際上風疹總是很輕的病症。

(八八九) 怎樣治療風疹？

(答) 應該讓嬰兒在牀上睡兩天，直到他的體溫正常。如果斑疹發癢，可以給他用重碳酸鈉沐浴，在他的浴盆裏，每一加侖的水用一標準湯匙的重碳酸鈉。

## 第七節 小兒痲痺症

(八九〇) 小兒痲痺症多半在一年中的甚麼時候發生？

(答) 由七月到十月。

(八九一) 患小兒痲痺症的嬰兒有甚麼病徵？

(答) 這個疾病起始的病徵也許是鼻子和咽喉的疾病，或是有腸病的徵象，比如嘔吐或腹瀉。熱度通常是在一百零一和一百零二度之間。過一兩天後，熱度也許低落一天，然後又升上去。在這時候嬰兒現出病得厲害得多了。他的頭頸也許僵硬，背部不能彎曲，手臂伸出時戰抖，他的肌肉腫痛。後來他的腿和臂的肌肉也許現出虛弱的樣子來。

倘使醫生懷疑嬰兒有小兒痲痺症，他通常是由嬰兒的脊髓裏取出一點汁液來放在顯微鏡下檢查。

(八九二) 有甚麼特殊的方法預防小兒痲痺症嗎？

(答) 並沒有甚麼特殊的藥品或血清可以預防小兒痲痺症。不過嬰兒應該遠離任何有這種疾病的人，或是也許要染上這個病的人。母親要確實知道

嬰兒所喝的水是開的。倘使她對於這件事有點懷疑，她必須將水煮開五分鐘，涼了以後再給他喝。倘使社會上有一些小兒癲痺症發生了，應該使嬰兒遠離羣衆。

(八九三) 有甚麼治療小兒癲痺症以及預防因這個疾病而造成的殘疾的方法嗎？

(答) 最近已經發現一種治療的方法，對於許多初期的患者非常有效，並且在澳洲已被廣泛地採用，在美國也有限度地施用它。這個治療法主要的就是在患病的最初期施用濕的熱敷，以解除肌肉的痙攣和疼痛。某種非常專門的運動是這個治療中的一個主要部份。這個治療必須在醫生指導之下施行，而且必須由對於這種方法有專門的研究，並且對於治療的精確技術受過長期訓練的人來施行。否則對於病人不但無益，而且也許會有害。

### 第八節 扁桃腺和腺腫

(八九四) 扁桃腺和腺腫需要在甚麼時候割除？

(答) 現在多數的醫生相信兩歲以下的嬰兒很

少有割除扁桃腺和腺腫的必要。

就連在這個年齡以後，最好也不要割除嬰兒的扁桃腺，除非它們妨礙嬰兒的健康。

有時也許需要將兩歲以下的嬰兒的腺腫割除。倘使需要這樣做時，醫生一定會告訴做母親的人。

### 第九節 大小便的習慣

(八九五) 做母親的人甚麼時候可以開始教她的孩子要到廁所去時對母親說？怎樣教他？

(答) 當他十八個月左右時，她可以開始教他。按着一定的時候，將嬰兒放到便盆上去(參閱第八二〇題。)當他排除了大便或小便的時候，母親就要告訴他，下次他要入廁時，他就說『大便』，『小便』，上『廁所』，或用別的話告訴她。

### 第十節 尿牀

(八九六) 嬰兒兩歲左右時，可以訓練他夜晚不尿牀嗎？可以因為他尿牀而罰他或羞他嗎？

(答) 有些嬰兒是可以訓練的，但是多數的嬰

兒在兩歲到三歲之前是不能整夜不尿濕的。不可因為他尿牀而罰他或羞他，因為這樣也許會使他尿牀尿得更厲害。

### 第十一節 說話

(八九七) 嬰兒大約兩歲的時候，通常他能連着說三四個字嗎？

(答) 有時嬰兒會這樣說了。但是這個年齡的兒童應該至少要開始說『大白屋子』或『好的大洋娃娃』這類短句了。

(八九八) 怎樣教嬰兒說話正確？

(答) 對嬰兒說甚麼，怎樣對他說，必須慎重。對嬰兒說話時要說得清楚，聲音要溫和，大概他也就會學着那樣說話了。

(八九九) 嬰兒現在是十八個月了，他會說多少個字？甚麼時候他能用短句子說話？

(答) 普通的嬰兒會說大約十個字。到他大約兩歲以後，他開始說：『寶寶要洋娃娃』這種短句子。到這時候，他通常已經知道約五十個字了。

### 第十二節 嬰兒的牙齒

(九〇〇) 在這幾個月裏，嬰兒長甚麼新牙齒嗎？

(答) 通常是上犬齒和下犬齒，在嬰兒大約十九個月到二十一個月時生出。它們生在側面的門牙和第一對臼齒的當中。

(九〇一) 四顆第二對臼齒通常在甚麼時候長出？

(答) 它們通常是在嬰兒二十二個月到兩歲半之間長出。

(九〇二) 嬰兒這樣小的時候，他的牙齒容易腐壞嗎？

(答) 不容易。有時嬰兒的牙齒生出來的時候，牙磁的構造不佳，牙齒裏有許多小孔。因此最好時常檢查他的牙齒。如果看見了有小孔，應該立刻帶他到牙醫生那裏去。

(九〇三) 倘使嬰兒的牙齒開始腐壞，有甚麼害處？倘使嬰兒的乳齒腐壞了為甚麼是有害的？

(答) 腐壞的牙齒可以引起身體上許多部份的疾病，因為它們可以成為繁殖病菌的地方，這些病

菌也許被吸收到血液裏去。如果嬰兒的牙齒疼痛，當他開始吃固體食物的時候，它們還會妨礙他使他不能好好地咀嚼。如果他不能好好地咀嚼，他的牙牀就得不到運動，結果他的牙牀就得不到應有的發展。在這種情形之下，病菌也許就會傳到心，腎，和身體中別的器官，使它們受到重大的傷害。還有一點，長在乳齒後面的永久齒也許由於嬰兒的腐壞的牙齒而受感染。

(九〇四) 嬰兒的乳齒如果脫落得早，有甚麼關係嗎？

(答) 的確是有關係的。乳齒是充當永久齒的嚮導的。它們脫落得早，也許使嬰兒的牙牀改變了它應有的形狀，並且永久齒的生長容易擠在一起，而且成爲彎曲的。

(九〇五) 母親應該每天刷嬰兒的牙齒嗎？

嬰兒兩歲以後，他的牙齒應該一天刷兩次——清晨和晚上吃飯以後——用一個小牙刷，或一塊棉花，蘸一點冷的鹽開水或冷開水。

### 第十三節 咬指甲

(九〇六) 怎樣矯正嬰兒咬指甲的習慣？怎樣能防止嬰兒造成咬指甲的習慣？

(答) 這個習慣普通是很難克服的，除非嬰兒長到够大，能自己努力去革除這習慣。這也許要到他五六歲以後才辦得到。在這樣早的年齡，這件事不常發生，不過做母親的人若看見她的孩子咬指甲的時候，她應該若無其事地將他的手指從口中拿出，設法將他的注意引到別的事情上。

### 第十四節 訓練嬰兒

(九〇七) 嬰兒做了他不應該做的事情時，最初幾次可以忽略過去嗎？

(答) 不可。養成良好習慣的秘訣，就是做母親的人永遠不可忽略兒童的行爲中她知道是不對的事情，並且應該立刻去改正它。

(九〇八) 爲甚麼讓嬰兒學着自己做事情是如此重要的呢？



(答) 因為不去幫忙，讓他自己去迎接他那個小世界中的許多問題，可以幫助他以後能够自己解決成人生活中所將要遭遇的許多問題。

(九〇九) 嬰兒試着要自己做甚麼事情的時候，母親應該幫忙嗎？

(答) 照規矩是不幫忙的。有許多事情嬰兒很想自己去。譬如說他要試着自己穿鞋脫鞋。做母親的人對他要有耐性，要用各種方法鼓勵他自己做事情，並且要做得對。一個很好的辦法就是他自己做了一件事情時，要稱讚他，因為這樣可以使他以後願意再做那件事。

(九一〇) 當他做了一件他不應做的事情時，正確的改正方法是甚麼？

(答) 嬰兒要拿一樣他不應該碰的東西時，母親應該給他一樣他可以玩或可以扯的東西。她應該對他說：『別玩那個，你可以玩這個。』

(九一一) 如果需要懲罰的時候，應該怎樣懲罰嬰兒？不責罵他也可以管教他嗎？

(答) 如果需要的時候，最好的懲罰嬰兒的方

法，就是暫時拿走他所喜歡和他所要的東西。

另外一個好方法就是將他一個人放在一間光亮的房間裏(對他很安全的地方)十分到十五分鐘，不給他任何玩具。嬰兒通常是不喜歡獨自在一間房間裏沒有東西可玩的。

做母親的人必須使她的孩子明白他為甚麼受罰，否則這個懲罰是毫無益處的。不可在太多的事情上罰他，或是罰的次數太多，或是為了不重要的理由罰他。

當他做對了事情時稱讚他，而不是在做錯了事情時責罵他，就可以管教他而不至縱慣他。

(九一二) 懲罰有幾種？

(答) 三種：身體上的痛苦；短時間的精神上的痛苦，和長時間的精神上痛苦。

身體上的痛苦——那就是打——多數專家們都同意這個方法是不能列入正當的管教嬰兒的方法中的。

短時間的精神上的痛苦，比如將嬰兒獨自放在一間有亮光的房間裏一會兒，是一個好的懲罰方法。

長時間的精神上的痛苦，比如將嬰兒喜歡的東西，或時常要的東西，拿走很長的時間，這個辦法是錯誤的，而且是過於嚴厲的懲罰。

### 第十五節 睡眠

(九一三) 嬰兒十八個月時，每二十四小時內他應該睡多少小時？在他睡眠的時候，應該有怎樣的措置？

(答) 嬰兒應該在夜間睡十至十二小時，下午少睡一二小時。

養成嬰兒正當的睡眠的習慣的方法，就是每夜在相同的時間放他到牀上去睡。如果快到了睡覺的時候他正在那裏玩，應該拿出他的睡衣給他着，並且告訴他不久他就要準備睡覺了。然後再讓他玩幾分鐘，這樣可以比較容易地使他按着正當的時間睡覺。

到了睡覺的時候，嬰兒所有的衣服，除了襯衫以外，都應該脫掉，給他穿上睡衣。母親要注意他

的房間裏要有充足的新鮮空氣。

### 第十六節 體重

(九一四) 嬰兒兩歲的時候，普通的體重是多少？身長大約多少？

(答) 在他的第三年中，嬰兒的體重普通是增加約三磅至五磅，身長增加約三吋至四吋。普通生下來約七磅重的嬰兒，到了兩歲時通常他的體重是大約二十四至二十五磅，他的身長是大約三十二至三十三吋。自然有許多嬰兒比平均的重量多或少，身長高些或矮些，因為嬰兒的體重和高度通常往往和他父母的體重和高度很有關係的。

### 第十七節 平足

(九一五) 倘使嬰兒的足是平的，應該怎麼辦？

(答) 在嬰兒大約兩歲以前，他的足常常是平的。若是到他兩歲左右他的足真是平的，醫生往往建議讓他穿特殊的鞋子。

(九一六) 從嬰兒十八個月到他兩歲的時候，做母

親的人應該想到的最重要的事情是些甚麼？

(一) 需要的時候是否以正當的方法懲罰嬰兒？體罰照規矩是不應該用的。(參閱第九一二題)

(二) 嬰兒是用匙子自己餵着吃嗎？教他自己餵着吃可以幫助克服不肯吃東西的習慣，同時還可以幫助他自信心的發展。(參閱第八七六題。)

(三) 教嬰兒他要到廁所去時要對母親說嗎？如果他這樣做時，不可罰他或罵他。(參閱第八九五題。)

(四) 是否以正當的方法在適當的時間改正嬰

兒的過錯？母親在這樣做時，永遠不可以煩惱或發怒。

(五) 嬰兒學習新字並且知道怎樣說得正確嗎？如果他的父母小心地用正當的方法教他，他就可以說得正確，並且會用適當的語言。(參閱第八九八題。)

(六) 教嬰兒怎樣擤鼻涕了嗎？以正當的方法擤鼻涕以預防耳病，這是極為重要的。(參閱第八七七題。)

# 初生至兩歲的嬰兒食譜

上海兒童福利促進會營養部主任

方文淵設計

## 一個月至兩個月

上午六時	母乳或瓶乳。
八時	橘子汁一茶匙或過濾番茄水兩茶匙（增加兩茶匙。）
十時	魚肝油精由一滴起增至三滴。
下午二時	母乳或瓶乳。
六時	母乳或瓶乳。
十時	母乳或瓶乳。
上午二時	母乳或瓶乳。

## 三個月

上午六時	母乳或瓶乳。
八時	橘子汁二嘑，或番茄水四嘑。
十時	魚肝油精三滴。
下午二時	母乳或瓶乳。
六時	母乳或瓶乳。
十時	母乳或瓶乳。
十二時	濃米湯二嘑。
下午二時	母乳或瓶乳。
六時	母乳或瓶乳。

## 四個月

上午六時	母乳或瓶乳。
八時	橘子汁二嘑，或番茄水四嘑。
十時	魚肝油精三滴。
下午二時	母乳或瓶乳。
六時	母乳或瓶乳。
十時	母乳或瓶乳。
十二時	濃米湯二嘑。
下午二時	母乳或瓶乳。
六時	母乳或瓶乳。

十時 母乳或瓶乳。

## 五 個 月

上午六時 母乳或瓶乳。

八時 橘子汁二兩或番茄水四兩。

十時 魚肝油精五滴。

爛粥由一茶匙起漸增至一湯匙。

母乳或瓶乳。

下午二時

四時 煮菜水二兩。

六時 爛粥由一茶匙起漸增至一湯匙。

母乳或瓶乳。

十時 母乳或瓶乳。

## 六 個 月

上午六時 母乳或瓶乳。

八時 橘子汁二兩或番茄水四兩。

十時 魚肝油精五滴。

爛粥一湯匙增至兩湯匙。

下午二時

母乳或瓶乳。  
菜泥一茶匙漸增至一湯匙。  
瓶乳。

六時 爛粥一湯匙漸增至兩湯匙。

母乳或瓶乳。

十時 母乳或瓶乳。

## 七 個 月

上午六時 母乳或瓶乳。

八時 橘子汁二兩或番茄水四兩

十時 魚肝油精五滴。

爛粥兩湯匙。

煮老蛋黃十分之一漸增至五分之一個

母乳或瓶乳。

下午二時 菜泥一湯匙。

瓶乳。

六時 爛粥兩湯匙。

母乳或瓶乳。

十時 如嬰兒飢餓可給瓶乳，不餓可不給。

# 八個月

上午六時

母乳或瓶乳。

八時

橘子汁二兩或番茄水四兩。

十時

魚肝油精五滴。

爛粥兩湯匙。

煮老蛋黃由五分之一增至五分之二個。

。

母乳或瓶乳。

下午二時

菜泥一湯匙。

香蕉一茶匙至一湯匙（用匙刮下餵食）。

。

瓶乳。

六時

爛粥兩湯匙。

母乳或瓶乳。

十時

可有可無。

# 九個月至十一個月

上午六時

牛奶。

八時

橘子汁二兩或番茄水四兩。

十時

魚肝油精五滴。

爛粥由兩湯匙漸增至四湯匙。

煮老蛋黃由五分之二漸增至一整個。

肉鬆一茶匙。

牛奶。

下午二時

菜泥由一湯匙增至兩湯匙。

香蕉由一湯匙增至兩湯匙。

牛奶。

六時

爛粥兩湯匙增至四湯匙。

煮蘋果泥一湯匙。

牛奶。

# 十二個月至十八個月

上午七時至八時

早餐：魚肝油精五滴

橘子汁（一個橘子）或番茄

水。

爛粥小半碗或一薄片麵包。

雞蛋一個（煮，汆，蒸皆可）。

正午十二時至一時半

牛奶一碗。

午餐：煮碎菜。

肉鬆或肝末或去骨魚肉。

香蕉或煮水菓。

爛飯。

牛奶。

下午五時半至六時半

晚飯。

粥或麵條（加碎菜少許）。

煮水菓。

牛奶。

### 十八個月至二十四個月

上午七時至八時 早餐

與上同。

正午十二時半至二時半

午餐

與上同，但有時可用冰淇

淋或其他簡單點心，代替

煮水菓。

下午五時半至六時半

晚餐。

與上同。

多加一個雞蛋。

註：有·的是該月內新加的食物。



106. 100