

# 從產生到育嬰

家編輯部選編



家出版發行

家編輯部選編

從生產到育嬰

家出版社發行

# 書新社版出家

## 實用育嬰問答

(出世至兩歲的育嬰法)

美國芝加哥班德遜著  
衛生委員會主席  
黃嘉音 江同編譯

「實用育嬰問答」是根據美國醫學博士的名著「嬰兒與兒童的保育常識」一部的節譯。  
這本書檢討幼年到青春時期的管教和指導，內容包括玩具和遊戲，睡眠，嫉妒，尿床，口吃，咬指甲，說謊，恐懼，手淫，性教育，偷竊，學校，青春期發育等問題，是做父母的人都應該人手一冊的好書。(基價五元五角)

## 嬰孩保育法

史普克醫師著  
江同編譯

這是美國著名小兒科專家史普克博士的一部名著「嬰兒與兒童的保育常識」的節譯，書中曾得美國近年育嬰雜誌的「第二屆」和「第三屆」的「最暢銷書」和「最受歡迎書」的榮譽。這本書出於專家之手，內容豐富，圖文並茂，是育嬰者不可不備的寶貴參考書。  
本書分七章，每章有八節，內容包括：(一)嬰兒的發育和照顧，(二)嬰兒的營養，(三)嬰兒的睡眠，(四)嬰兒的遊戲，(五)嬰兒的衛生，(六)嬰兒的戒除，(七)嬰兒的發育和照顧。  
此書。(基價四元五角)

## 兒童訓導指南

史普克醫師著  
江同編譯

這是美國著名小兒科專家史普克博士的名著「嬰兒與兒童的保育常識」一部的節譯。  
這本書檢討幼年到青春時期的管教和指導，內容包括玩具和遊戲，睡眠，嫉妒，尿床，口吃，咬指甲，說謊，恐懼，手淫，性教育，偷竊，學校，青春期發育等問題，是做父母的人都應該人手一冊的好書。(基價五元五角)

## 嬰兒日常生活

史普克醫師著  
江同編譯

這本書共分二十四章，每一章四節，內容包括：(一)嬰兒的營養，(二)嬰兒的睡眠，(三)嬰兒的遊戲，(四)嬰兒的衛生，(五)嬰兒的戒除，(六)嬰兒的發育和照顧，(七)嬰兒的營養，(八)嬰兒的睡眠，(九)嬰兒的遊戲，(十)嬰兒的衛生，(十一)嬰兒的戒除，(十二)嬰兒的發育和照顧，(十三)嬰兒的營養，(十四)嬰兒的睡眠，(十五)嬰兒的遊戲，(十六)嬰兒的衛生，(十七)嬰兒的戒除，(十八)嬰兒的發育和照顧，(十九)嬰兒的營養，(二十)嬰兒的睡眠，(二十一)嬰兒的遊戲，(二十二)嬰兒的衛生，(二十三)嬰兒的戒除，(二十四)嬰兒的發育和照顧。  
這本書出於專家之手，內容豐富，圖文並茂，是育嬰者不可不備的寶貴參考書。  
此書。(基價五元五角)

## 怎樣教導子女

雷特納著  
唐現之譯

本書曾以「你的孩子，你的將來」為題，在上海大公報家庭副刊連載二十期，為萬千讀者所愛讀。全書以通俗淺顯娓娓動聽的筆調，把種種教導子女的理論和方法告訴讀者，實在是一本家庭教育的好讀物。現在由本社出版單行本。凡欲增進家庭幸福和愛護子女前途者，不可不讀此書。(基價三元)

## 兒童的性問題

江同編譯

這是美國兒童研究會所出版的性教育小冊之一，告訴做父母的人孩子有性的好奇心的時候，應該採取甚麼樣子的態度，怎樣處理，孩子提出性問題的時候，應該怎樣答覆，用甚麼話去回答。這是一本切合父母實用的書，凡注意兒童性教育者，都該人手一冊。(基價一元)

## 從生產到育嬰目錄

- 無恐懼無痛苦的生產.....余 滿(一)
- 最新無痛生產術.....朱維繼(九)
- 那一個月生小孩最好.....伊 思文(一五)
- 產婦與嬰兒同房.....胡光榮(二二)
- 不要窒死嬰孩.....沈 詩萱(二六)
- 母乳第一.....吟 慈(三〇)
- 嬰孩餵食新法.....班特遜(三四)
- 克服哺乳的困難.....李 迪亞(三八)
- 斷乳.....李 迪亞(四五)
- 怎樣使孩子安睡.....肯容博士(五九)
- 嬰兒便溺的訓練.....肯容博士(六五)
- 嬰兒如何預防白喉.....肯容博士(七一)
- 冬季嬰兒的保育.....楊 永彰(七七)
- 不要輕視孩子的哭.....葛 齊爾(八〇)
- 最初的五年.....沈 詩萱(八六)
- 兒童是怎樣生長的.....肯容博士(九六)
- 產後恢復窈窕體態.....肯容博士(九六)

# 無恐懼無痛苦的生產

余蔭

一九四三年一天的中午，一個歇斯底里的產婦躺在美國紐傑賽州雷克胡特（Lakewood）的一家小醫院裏，分娩前的陣痛使她叫苦連天，沙耶醫師（Dr. Blackwell Sawyer）還沒吃完中飯就被催着來了。

沙耶醫師一面吃飯，一面正在讀一本書。這是一個英國醫生所著的新書，一九四一年出版，但因戰事影響延遲抵美。沙耶醫師還沒讀完這本書，但當他到了醫院，目覩產婦的情況，他就馬上決定要把那位倫敦的著名的產科醫生李特博士（Dr. G. D. Reed）所倡導的革命性的助產術加以實地的試驗。

試驗的結果是出奇的成功，沙耶醫師略施小技就把一個呼號掙扎的產婦鎮靜下來，她馬上被馴服，聽從醫師的吩咐。一小時之後，孩子在無痛中產下了，她不用一些麻醉劑。孩子呱呱的啼聲未了，產婦就微笑着對沙耶醫師說：『生產對於我一向是個可怕的夢魘，現在你把它變成我一生中最美好的經歷，你爲什麼不老早就告訴我這種新奇的助產術呀！』

沙耶醫師在第一次試驗，就獲得驚異的成功後，他在一九四四年中開始廣泛的應用，結果一百六十八個產婦有十分之九都認爲滿意。

作者爲採訪這種無痛助產術的真相，特地跑到紐傑賽州與沙耶醫師作數次長談，後來又到雷克胡

特醫士與護士交談，我並直接訪問了許多病床上的產婦，她們的感想都是非常愉快滿意的，我會聽過無數的母親們訴說她們生產的經驗，却從來沒有像雷克胡特醫院中那樣愜意美滿，這是助產術的一種全新的理論與方法，產婦所受的利益是前所未有的。

沙耶醫師所用的李特助產術已有悠長的歷史，三十五年之前，李特博士剛從劍橋畢業，在倫敦東方的貧民區中開始他的產科醫業。他目覩分娩時的劇痛，非常震怖，雖然他在學醫的時候早就知道生產是一種災難，但實際的情形遠比他的想像來得慘酷，這使他心中非常不忍。

## 文明影響生產痛苦

李特是個出身鄉下的孩子，他的大半生都在農村中度過，他曾見過牛、羊、兔、豬怎樣生產牠們的後代，牠們在生產時誠然也用勁非凡，但他却從來不曾看見有痛苦的呼號與掙扎。

當他在倫敦繼續行醫時，他就時常想起過去動物給他的印象，他想到狗在生產時比羊和兔更需要特別的照顧，牛與馬亦然，愈是馴良的家畜，其與人類的關係愈密切，牠們在生產時便受較多的苦難。他又記起，在農場上家畜的主人如在牠們生產時密切注視，牠們的痛苦愈甚，但若聽其自然，牠們就能順利地完成生產。

李特醫師後來到各處旅行，遍歷亞洲各地，他觀察許多文明落後民族中產婦分娩的情形，結果他發現她們不僅無痛苦，甚至反而感到快樂。他曾目覩一個婦女從農場的稻草堆裏出來，手裏用衣服包裹着一個剛出生的嬰兒，她的表情是非常愉快歡樂的。

## 革命的助產論

當他回到倫敦時，他便建立了革命性的李特助產論，扼要言之，他的理論可以分三點來說：

(一) 生小孩是一種自然的機能，然則爲什麼把這種自然的機能當作一件痛苦的事情呢？生小孩與其他的排洩並無兩樣，它是不應當有痛苦的。

(二) 生產的痛苦是因恐懼而起的，人類愈文明，情緒的影響愈大，恐懼愈甚，生產的痛苦也愈大。野獸與野蠻民族因爲沒有恐懼的成見，他們在生產時是沒有痛苦的。女孩子從小就習聞生產是一個女子的難關，她們的恐懼情緒是根深蒂固的。當分娩陣痛開始時，她們的恐懼就產生一種緊張，緊張引起痛楚，痛楚更加深恐懼，如此循環作用，結果造成了慘痛的呼號掙扎。

這種痛苦與恐懼的循環作用，可以用孩子割傷了手指時的感覺來說明。假使孩子在過去沒有割傷的經驗，而且他的母親在當時並沒有驚惶着急的神情，那麼孩子的心中也不會起恐懼。只要血止了，包紮停當了，他就會若無其事地去繼續遊玩。但是假如孩子的旁邊有他人，不管是他的母親或他的同伴，只要他們表現出驚惶失措的樣子，孩子就覺得這是一樁嚴重的事情，他甚至會痛極而號，實則他所感覺的痛楚是極輕微的。

在生產的時候，情形當然更爲複雜，這種心理作用也格外厲害，孩子的割傷只有一次，然而分娩的陣痛是一二次的，每痛一次，恐懼也加深一次，而恐懼加深，痛楚也愈甚，如此重疊作用，生產的痛苦即達到最高點。

(三) 恐懼的情緒使全身肌肉緊張，因而產生痛楚，現在李特醫師就主張把寬弛來代替緊張，當肌肉寬弛時，孩子能自然順勢產下，痛苦就可以減除了。

李特的理論不過如此，看來並無十分奇特的地方，而且大多數人一定會不相信其有效。然而李特並不是空口唱高調，他有實驗證明，他曾親自試驗七百多次，結果都非常滿意，他的報告論文發表於最保守而正派的『不列顛帝國產婦醫學雜誌』，因此他的成績也為醫學界所重視。作者曾與數十位李特的產婦面談，她們都一口稱譽，作者起初還將信將疑，直到最近沙耶醫師的試驗成功，這種新助產術的價值才確定無疑了。

## 身歷其境者的話

愛爾太太是一位三十二歲，神經質的女子，她第一次生產的經歷非常痛苦，我遇見她的時候是在她分娩之後，她親口告訴我：『這一次完全不同了，我不覺得一些痛苦，這真是奇蹟！』

特勃留太太是另外一個第二產的母親，『第一次的經過真是危險可怕，我用了麻醉劑後，接連三天三晚昏迷不醒，以後又病了好久才復原。這一次的經過就非常順利，孩子生下來之後，我在床上就順手拿起一支烟捲來吸，我的丈夫等在客廳裏，他馬上就進來，與我共用一頓快樂的早餐。』

在一個醫院的病房裏，我會看到兩個沙耶醫師助產的產婦，孩子產下都還不到一天，然而兩個母親躺在床上，眼裏都射出光輝，臉色紅潤，精神充沛，這都表明她們的生產經過是和平愉快的。

『這是我第四次的生產。』一位太太道：『以前的幾次真像是夢魘，那苦頭我現在還沒有忘記。



這一次就不同了，我只記得當時的情形是奮激然而愉快的。」

另外一位年輕的母親，怕還不上二十歲，她帶着歉意對我說，她無法作苦樂的比較，因為這次還是她第一次的生產。她所能告訴的就是這次的經驗證明了她過去所聞知關於生產的常識是完全錯誤的。從她的經驗看來，生產孩子並不是一件值得恐懼的事。

用沙耶醫師新法接生的產婦，差不多個個都說她們生產經過，是沒有痛苦的，大多數甚至還能說得出愉快的感覺。

## 產前孕婦教育

李特的理論是很簡單的，然而它的實踐也不很容易。沙耶大夫前後共經三年的試驗，他對每一個產婦很早就作產前的訪問，他不憚煩地對她灌輸生產的知識，這種孕婦教育是很重要的。

他從女子生殖器官的構造講起，子宮是一個肌肉組成的容器，能擴大至原來體積的數倍大。子宮體由直形的肌肉組成，在其下端由圓形的肌肉構成其口部。

生產孩子是一個簡單而自然的經過，子宮體的肌肉是有彈性的，懷孕使它伸展其極大限度，在臨盆的時候就開始收縮，這收縮的壓力使胎兒經過子宮而出生。子宮的肌肉也是富有彈性，可以伸展至極大限度，它對胎兒經過並不留難，造物的安排原是沒有遺憾的。

然則為什麼在生產的時候，個個產婦都會感到劇痛呢？這是因為心理上預存的恐懼情緒在作祟。恐懼使肌肉的彈性失去了，子宮口在緊張狀態下不肯放鬆，同時上面的壓力又步步加緊，胎兒起勁地

要下來，於是真的痛苦便產生了。痛苦更深恐懼，恐懼又使痛上加痛。

沙耶醫師先解釋生理的構造，然後再教她們怎樣把肌肉寬弛。「你們先要想像，」他告訴她們說，「你們已跑了不少不少的路，你們已筋疲力盡，累得要死。那時你們所希望的就是一張床鋪，把整個身體攤在上面，把全身的肌肉都放鬆了，這就是你們在生產時所要做的寬弛。你們必須每天練習怎樣把全身寬弛，從足尖到頭頂，你們要把根根肌肉都寬弛起來。」

沙耶醫師在產前的訪問中並努力使產婦對孩子發生興趣，他強調地啓示孩子對於母親是一種怎樣可寶貴的賜予，他使母親在生產前就對孩子發生強烈的愛情。總之，他用盡方法使產婦集中興趣於孩子，而把自身的安危苦樂淡忘掉。

## 有 恃 無 恐

在分娩前一星期，產婦照了一張腹部的X光照，這證明孩子的出口是很寬大的，應當不至於發生困難，產婦的心中因此又多了一個保證。

產婦與已有經驗的產婦談話，也能增加她的自信。當她臨盆的時候，她有把握知道生產的經過是怎樣的事情，她的心中非常鎮定。她也知道麻醉劑已準備在旁邊，必要時仍可以使用，她是有恃無恐的。沙耶醫師又把產婦的丈夫也施以同樣的教育，一個驚惶失措的丈夫使產婦的情形弄得更糟，但教育以後的丈夫，他的鎮定就更能增加產婦的鎮定。

李特沙耶助產法的偉大處就在於精神的感化力量，產婦對這種助產法如能完全信仰（事實上沒有

一個產婦不是完全信仰的，那麼其效果將是驚人不可思議的。在生產的時候，經過順利，時間比通常的生產要短得多，產婦不受驚恐，所受的痛苦幾乎等於沒有，而且母子安全，絕無危險及不良反應。

## 反對用麻醉劑

沙耶醫師用這種新法接生，有時候也勸產婦接受麻醉劑的幫助，但在這種情形之下，產婦總是自動拒絕，因為她們認為一點點的痛苦是可以容忍的，她們的自信力與自尊心可說是發揮至最高點。

麻醉劑的施用在普通的產科醫生的心目中已毫無疑義，若干位醫師對李特的助產術，表示贊同，但他們仍不願放棄麻醉劑，李特博士對此大表反對，他以為麻醉劑中沒有一種是絕無流弊的，一切麻醉劑或多或少總對呼吸器官發生一些不良影響。麻醉劑對胎兒害處尤多。在實際上因為麻醉劑用得太多，助產的工作趨於機械化，職務上的疏忽往往促成許多不必要的難產手術。

『麻醉劑祇宜用於教育示範。』李特說，『藥物僅是一種發生錯誤的補救，它們對於生產的過程並無真正的幫助，唯有精神的助產法能促成自然而順利的生產，產婦的健康不受損害，而且有異常的愉悅，產下的嬰兒也比平常活潑而多生氣。』

有一位美國最著名的精神病學家會告訴作者說：『李特的理論與沙耶的試驗無疑將得到普遍的贊同，去除妊娠及生產的恐懼，並鼓舞快樂的幻想是一種極有意義的偉大創造，它不僅減除痛苦，同時還造成了更快樂的婚姻，更快樂的家庭，與更快樂的人類。』

在英國，李特的助產術也已獲得廣泛的承認，並且已在普遍推廣中，許多人特別重視這種助產術對於社會的功用，生產的痛苦與恐懼是生殖率低落的一個重要原因，現在這種助產術可以使許多夫婦不必放棄他們國民的天職，以及應享的家庭幸福。

## 實行的困難

要普遍應用李特的助產術，最大的困難就是助產的醫生須耗費大量的時間，並須具備最大的忍耐與熱心。對病人施以循循善誘的教育，並不是一樁易事。不過，這種方法也有其優點，就是它不需要任何設備儀器，只要醫生有熱心，隨時隨地都可以應用。

美國衛生署婦嬰衛生組主任勞塞勃脫（F. Rothbart）博士建議，專門訓練一批公共衛生護士，以代替醫師執行教育產婦的工作，這可以減少許多實行的困難。

最後還剩一個難題，就是如何始能贏得產婦的信仰。要破除根深蒂固的成見，要使她們相信生產的痛苦，僅是一種心理作用而不是真實的肉體的痛楚，並使她們相信生產可以成爲一種快樂的經驗，這非經一番努力的宣傳鼓吹不能成功。不過人類進步的力量是不能阻撓的，這種助產術如能證明其確實的價值，它的普遍採用不過是一個時間問題，李特博士是應予歌頌的，全世界的母親將因他而獲得無上的福利。

# 最新無痛生產術

朱維繼

今年七月間在舊金山舉行的美國醫學協會年會，發表了一種最新無痛生產術。關於這種生產術，這是第一篇在雜誌上發表的文章。

在約三分之二的診例中，只要注射一針默默無聞的針藥，就可以完全消除生產的痛苦。這樣一來，生小孩變得比拔牙還少痛苦了。有的產婦注射了一針，竟很安靜地在產床上睡熟了，有的甚至要人取香粉胭脂打扮起來。假使一針不奏效的話，第二針往往就可以成功。

這種最新的方法與四年前轟動一時的『繼續性薦骨麻醉法』（參閱家雜誌第七期『無痛生產術』一文）却根本是兩件事。這新方法比較安全而且簡便，甚至在最小的醫院中也可以使用；普通醫師的技術已足夠應付。如果用得當的話，它對母親及嬰兒的危險性比其他產科上用的麻藥要少得多。

在談及細節前，讓我們先簡略的看一看研究消除生產痛苦的奮鬥史：十九世紀中葉以前，那些教士還硬說生產是上帝賞罰婦女，賜給她們應得的痛苦。可是維多利亞女皇反對了這種論調，她打破傳統的禁例，在生利波特皇子（Prince Leopold）時使用了哥羅仿。

哥羅仿有它的優點，也有劣點。它常會莫明其妙地造成虛脫，甚至使病人有死亡的危險，往往是最年青最健康的病人。

三十年前，德國研究員認為他們有辦法製造半麻醉狀態——用能止痛的嗎啡及能抹殺記憶的一種

真若鹼 (Scopolamine) 合成的化合物。這種化合物對產婦很能生效，但是對嬰兒却有害。嗎啡使嬰兒也熟睡得教醫師無法認他們醒過來吸維持生命的第一口空氣。那嬰兒將因缺乏氧而全身發紫。腦細胞也因為這幾分鐘的缺少氧變得衰弱，以致延遲了將來智力的發展。

此後另一個值得注意的無痛生產術，就該輪到一九四二年美國衛生署兩位醫師所發明的繼續性薦骨麻醉法了。薦骨是接着脊椎尾端的一條骨頭的管子，裏面有通到子宮去的神經。辛生博士 (Dr. Robert A. Higgins) 與愛德茲博士 (Dr. Wado B. Edwards) 就想到爲什麼不也跟牙醫師在拔牙前用諾伏卡因 (Novocain) 麻醉牙神經一樣用藥將那些神經麻醉了？

他們用一根長針將柯卡鹼族的米替卡因 (Meperain) 注射到薦管裏去，結果幾乎在所有的診例中都能完全消除生產時的疼痛，而且生下來的嬰兒也很健康，很精神。但是這種麻藥還是有它的缺點。這薦管即使技術很高的醫師有時都很難找到的，假使一不小心，將藥注射到靜脈中就會致死。再加那隻針頭必須在生產時一直插在那裏，以便繼續將藥加入薦管，因此有不少次診例中，那針頭都被弄斷了。此外因爲針頭插入的地方，離肛門只有兩寸，所以常有引起細菌侵入的危險。

這些問題都使薦骨麻醉法變得靠不住，同時又需要一位專司麻藥的醫師一直在旁照顧着，在需時長久的生產中，他甚至需要呆上二三十小時。

所有這些因素，使薦骨麻醉法只能由技術高超的技師在大城市中的醫院裏應用，也就是祇能用於極少的生產中。所以我們仍舊需要找出一種更安全，更經濟而且省力的方法來。

這方法可以說已經是由美國新奧利安斯地方的慈善醫院 (New Orleans Charity Hospital) 麻藥

藥科主任阿屈尼博士 (Dr. Jola Aderich) 找到了一

阿屈尼想到薦管果然非常難找，但是差不多每一個實習醫師都能找到脊椎管——脊椎骨中骨髓穿過的有液體的地方。實習醫師全曉得如何找到那條管子，再將裏面的液體抽一點出來，用來診斷腦膜炎或者梅毒或者小兒麻痺症。

脊髓在尾端分成馬尾一般的馬尾束，這些就是管生產時疼痛的感覺的神經。阿屈尼說，我們何不想法注射一點藥到這種地方呢？

這種想法當然是不能再新的一種了。脊椎麻醉法用在腹部的手術幾乎已有兩代了。不過阿屈尼所想要的，只是讓身體的一部份麻醉，他想找出一種能跑到那個地方而且能留在那裏的麻藥。這就是說，這麻藥得比脊髓液重，所以可以像冷天早晨裹著裹的水銀一樣沉在底下。

困難是在一般所用的脊椎麻醉藥的作用全很短。譬如諾伏卡因只能在一小時內有效，所以在產婦科中簡直毫無價值。可是有一種藥倒是能有相當長的有效時間，一直在六小時以內有作用，這就是二十一年前瑞士錫巴製藥廠的研究員所發明的奴波卡因 (Nitrocaïn)。

不少醫師認為這比諾伏卡因強十倍到二十倍的藥的效力太大，怕它會沿脊髓向上滲到呼吸中樞，使呼吸麻痺而死。他們又怕它會將血壓降低到危險的限度，因虛脫而死。因為這些事都會經發生過。

但是阿屈尼想出了一個方法。假如加一點葡萄糖到這藥裏面去，使它變得比脊髓液重，就不必怕它再會朝上爬了。至於降低血壓一點，假如用的量少，也就沒有什麼危險，何況要生產時不疼，也只要施用很小的量就夠了。

英國醫師會將這種方法用在剖腹取出嬰孩的手術中。他們用了比阿屈尼所提的要高得多的劑量，仍舊能保證絕對安全。所以他更大胆繼續研究下去。

他將他這種方法稱作『馬鞍區麻醉法』——因為它正好將騎馬時身體碰到馬鞍的部份麻醉了。這方法起初在數百個外科病人身上應用，得到了顯著的成功；病人在行肛門，膀胱或者其他在馬鞍區的手術時一點都不覺得痛，而且在手術完畢後，也沒有像在使用醚以後那樣疲弱。

這種初步工作成功後，阿屈尼就預備將他的新方法用到生產上去了。他請了兩位住院醫師，巴姆萊博士（Dr. Ray T. Paruley）與羅曼維加博士（Dr. D. Romanvaga）幫他開始在生產時應用這種方法。

當產婦每四分鐘就感覺疼痛一次時，他們就將和有葡萄糖的奴漫卡因注射進去。先將背部一小塊皮膚用諾伏卡因麻醉了，便在那長針刺入脊椎時不會覺得痛。由於奴漫卡因強烈的效力，注射一公撮——四分之一茶匙——已經足够了，比較靈骨麻醉法中的第一針劑量要少三十倍。

產婦必須直坐三十秒鐘，以便讓藥水沉到脊椎管的底裏去，然後再躺下。在兩分到五分鐘以後，所有的疼痛就全消失了。在十分到十五分鐘以後，這麻醉已經固定——就是說，這麻醉不會再沿着脊椎管朝上爬，找出許多麻煩來。而且所用的劑量，只能在感覺神經上起作用，却對運動神經毫無影響，所以它只管止痛，却並不阻止正常生產時所必需的收縮。

醫師剛應用這種方法後，竟得到不可置信的成功；產婦從神經緊張與焦急中變成快樂而且合作，同時在嬰兒方面也得到了顯著的結果，他們無需拍屁股或是冷水或氧的幫忙，就自己好好地呼吸起來



了。

嬰兒出世就自己哭出聲來，無需覺得驚慌，因為這表示他正需要氧氣來開始他的新生命。美國每年有十五萬嬰兒出世就死的，就是因為少了那麼一口空氣。還有一點值得注意的，就是用馬鞍區麻醉法生產時，產婦仍能聽見自己的小寶貝的哭聲，所以能得到心理上的鼓勵，這是在用別種麻醉方法時所享受不到的。

產婦們全非常興奮，尤其是美國路易西安納鄉間的兩個婦人，她們的前幾個小孩全是沒有用麻藥由產婆接下來的。現在她們對可以不感疼痛生孩子，已有了極大的信心。

在試用一百次診例以後，阿屈尼作了以下的結論：母親與嬰兒不會有一個死亡，也不會發生過任何意外。平均在八個產婦中有一個因為在生產時吃了東西，而覺得惡心，不過等不吃東西以後，惡心也就消失了。有幾個產婦略感頭疼，但是沒有一個覺得有像用過脊椎麻醉後那樣厲害的頭痛。

這種麻藥平均可以在三個半小時內有效——在百分之六十八的診例中，已够長久了。其餘的生產比較時間長，也就需要注射第二針或第三針奴酸卡因。

七個產婦中有一個在用錐子時，有點覺得隱隱作痛，這些多半是生第一個孩子，其餘的却一點不覺得甚麼。

當阿屈尼宣佈了這些結果以後，其他美國新奧利安斯的醫師，也都試用這馬鞍區麻醉法起來，到現在大約已經有一千個產婦是用這種方法生小孩的，沒有一個發生意外。

有一位醫師對這方法的評語是：「這種方法有薦骨麻醉法所有的好處，而沒有它的壞處。」

同時，英國的醫師也一連串的作了許多馬鞍區麻醉法試驗。例如湯姆司博士(Dr. R. C. Thomas)報告，有七百三十五次用錘子的生產及二百八十二次用手術的生產，全無任何問題發生。

這種馬鞍區麻醉法是否可以由鄉間醫師使用呢？——是否在鄉下也可以享受到無痛生產，這問題尚待研究。因為在注射針藥入脊椎時，仍舊需要相當的技術，同時也得小心看顧着病人。所以在目前看來，這還只能在醫院內使用，但是將來一定可以普遍地應用在家庭中的生產的。

馬鞍區麻醉法並不能算是無痛生產的最圓滿答案，最理想的應該是由醫師注射完一針藥以後，就可以讓產婦一個人等到真要生產的時候。換句話說，應該有一種保證安全到無需醫師在旁照料的藥。馬鞍區麻醉法就缺少這一點，但是照目前的事實看來，它離這理想已經不遠了！

## 那一個月生小孩最好

伊思文

夏季所生的嬰兒，比一年中其他任何一季都多，這是生小孩最好的時候，而且這個時期所生的嬰兒也是最好的。所謂最好，自然不是指行為好，脾氣好而言，乃是說他們最有力氣從人生最危險時期的第一年掙扎過來。

美國都城人壽保險公司，最近調查將近七百萬新生的嬰孩。他們的結論是：在八月和九月生的嬰孩最容易活，並且比較在四月或五月生的嬰孩容易渡過種種先天的和產前的疾病。這種情形的因素不止一個，或許夏天生的嬰孩獲得較優越的體質，因為懷孕的時期是在秋末，那時正是他的父母身體最健康的時期。然而另外還有一個更重要的因素，就是孕婦在妊娠期間的健康，尤其是最後的幾個月。冬季的困苦難過的情形，無疑的是使四月五月生的嬰孩，有早產以及先天的缺點的最大原因，冬季及春初最猖獗的流行性感冒和肺炎，對於孕婦及她們未生的嬰孩，都是異常危險的。一個困苦難過的冬天，再加上這些疾病的影響，春天生的嬰孩，由於他的父母的緣故，他們的死亡率增加了。

在夏末所產生的嬰兒，他們的母親，在妊娠期的最重要的最後三個月，實際上不會受到呼吸器官的傳染病，因此她們的嬰兒也蒙受其益。

## 夏季嬰孩的利益

夏季生的嬰孩，享受到更大的利益，因為他們生出的季節，是傳染病比較少的時期。在二十世紀初期，兩歲以下的美國嬰孩患痢疾和腸炎的死亡率，是每十萬人中有一百十六個。現在則十萬人中患這種病死亡的不過七人而已，也可以說僅佔一千九百年時死亡記錄的百分之六而已。

然而小兒痢疾仍是夏季最危險的疾病。不過最奇怪的是這種腸胃的疾病，雖然在仲夏時達到最高峯，然而受到它們侵襲最多的，却不是七月或八月生的孩子。反倒是那些早生三四個月的嬰兒，最容易患這種病死亡。不像那些呼吸器官的病，這種腸胃病最容易致那些兩三個月的嬰孩的死亡，對於新生的嬰孩並沒有如此嚴重的威脅。

既然這些消化系方面的疾病，大半是由於餵得不好的緣故，那麼最合理的結論就是新生的嬰孩，所享受的比較免疫力，乃是由於吃人奶的結果。多數的嬰兒，至少在初生的一兩個月，是由母親自己餵奶的。在這時期裏，他絕對不會吃不清潔的食物。然而有許多母親，或是由於有這種需要，或是由於她自己高興這樣做，過了一兩個月，就不自己餵奶了。嬰兒一斷奶，或是開始吃補充的食物，就容易傳染消化系方面的疾病。因此七月八月生的嬰兒，最高的死亡率，並不是在七月八月消化系方面的疾病最猖獗的時期，而是在九月十月這種疾病的最高峯已過的時期，因此患這種疾病最多的，不是那些仲夏生的嬰兒，而是那些生在四月，五月和六月裏的嬰兒。聰明的母親爲了避免使自己的孩子受到夏天疾病的威脅，她們繼續的乳哺自己的孩子，直到秋涼時候，那時傳染病的威脅已經縮減了。十月和十一月生的嬰兒機會最好，可以逃避嬰兒痢疾的肆虐，因為除非到了明年夏天，他是不會遇到這種疾病的，到那時他已有七八個月大了，而且他吃東西的習慣已經養成，危險自然減少了。

另外一個有利於夏季生的嬰兒的情形，則是大部份的兒童傳染病，在這個季節裏發生得最少。夏季最危險的傳染病是小兒麻疹，但是就在時疫流行的年月裏，患這種病的，美國全國的人數不會超過一萬五千人。

天氣漸漸地涼了，兒童的傳染病就越來越多。白喉在十月達到它的最高峯；猩紅熱在三月；麻疹在四月；百日咳在五月。從一方面講，這對於夏季生的嬰兒是不利的。大多數的初生嬰兒，由他們母親的血液裏，獲得一種抵抗這種疾病的臨時免疫力。然而這種免疫力逐漸消失，因此六個月後，一般的嬰兒都失去了這種天然的保障。因此夏季生的嬰兒，當這種病最流行的時候，正是他們達到了最容易患到這種疾病的時期。

很幸運，任何預防的藥品，都趕不上預防小兒傳染病的藥品來得成功。這種成功最主要的原因，乃是發現了接種疫苗的特效，疫苗可以供給人工的免疫力，以前這種免疫力只有由直接傳染得來。在天然的免疫力不會喪失之前，接種疫苗，大多數的嬰兒可以完全避免白喉和猩紅熱的傳染，有時也能避免百日咳，不過數量較少而已。用這種方法，夏季生的嬰兒就可避免了種種不利的情形。

## 一月嬰孩的危險

呼吸器官方面的疾病，對於新生嬰兒的健康與生命，都是極危險的。這種疾病是由於寒冷與變幻不定的天氣造成的，夏季很少，到了一月，達到最高峯。尤其是流行性感冒與肺炎，對於小的嬰兒更加危險。嬰兒愈小則威脅愈嚴重。因此這些疾病死亡率最高的記錄，是正月生的嬰兒，而且是出世未

到一個月的嬰兒。嬰兒漸漸長大，則對於呼吸器官傳染病的抵抗力也逐漸增強。本文前面所提到的都城人壽保險公司的調查，是極好的證明，他們調查的結果：在正月裏由於呼吸器官的疾病的死亡率是每十萬嬰兒中，一個月以下的有三百十七名；在一個月的嬰兒中有二百四十四名；在兩個月的嬰兒中有二百二十一；三個月以下的有二百八十一名；照這樣記錄下去，直到十一個月的嬰兒，他們的死亡率最低，每十萬人中只有七十四名。

天氣漸漸和暖，流行性感胃與肺炎的流行，就逐漸減退了。由於這種疾病的死亡率，一個月以下的，正月生的嬰兒，比較八月生的同樣大小的嬰兒，要多到四倍以上，這的確是一個極值得注意的研究。

五月生的嬰兒，患呼吸器官的疾病最少，一部分的原因是由於他們出生的時期，正是這種疾病已經快到最少的時期了，而最重要的原因，是他們在冬季以前不會遭遇到這種危險，到了那時，他們已經長大許多，抵抗流行性感胃與肺炎的傳染的力量，也強太多了。

### 生產季節與健康

生產的季節對於嬰兒以後的健康，以及他渡過第一年難關的機會，是有決定性的關係，這是極明顯的。總括的說，八月或九月生的嬰兒，比較一年中其他時期所生的嬰兒，有較好的機會慶祝他自己的週歲。春季生的孩子特別容易得到先天與產前的缺點，大部分是由於他們的母親在妊娠期間食物的缺乏，以及冬季的健康不良。冬季生的嬰兒，常受傳染病的威脅，尤其是那種呼吸器官所包括的疾

病，如流行性感胃與肺炎。就連夏季生的嬰兒，也面臨着一種特別的危險，那就是消化系所包括的那種疾病。

然而這一切的危險與災難，只要做母親的人聰明能幹，大部分都是可以消除的。構成你的孩子的健康有三個因素：他從他的父母所承繼來的體質；他出生以前你自己的健康；以及降生以後最初的幾個月內，他所受到的管理與照顧。

## 母親要保重自己

如果你當心自己的健康，同時你也就是在當心你的孩子的健康。在妊娠期間更是如此。每個將要生產的母親，從她懷孕的初期，直到生產以後，都需要醫生的診視與檢查。平常在最初的六個月裏，你需要每個月去找一次你的醫生，以後的兩個月裏，每兩星期一次，到最後一個月則每星期都要檢查一次。當你繼續在你的醫生的照顧之下，並且也依從他的忠告去做的時候，你大約是不會遇到甚麼討厭的疾病的。爲了要使你的孩子發育得好，身體強壯，有力量抵抗幼兒時期的種種疾病起見，你自己必須訓練良好的健康習慣，要有充足的休息，新鮮的空氣，與適當的運動。在妊娠期間，食物的適當的種類，與適當的數量，是絕對重要的。胎兒的生長與發育，是由你所吃的食物得來的。在妊娠期的最後幾個月裏，這種關係是尤爲重要的。

在這個時期裏，你必須極端的小心，不要受到傳染病，尤其是流行性感胃與肺炎，因爲這種病是妊娠期間最危險的疾病，早產與生出即死亡的情形，常是由此發生的。這方面的攝生在冬季和春初是

很難辦到的，不過你的醫生可以幫助你解決這種困難。

## 最好自己餵奶

嬰兒出生之後，只要你辦得到，你就應當自己餵奶給他吃。那意思就是說，你必須繼續選擇富於營養的食物，好使你的乳汁豐富充足。人乳是嬰兒天然的食物，初生的幾個月內所需要以維持生命，輔助發育的種種養料，人乳裏包含得最多。而且它是易於消化，清潔，也無須特別的預備。尤其是在夏季，消化系方面疾病鬧得最厲害的時期，你應當勉為其難地自己乳哺你的孩子。

到了嬰兒六個月的時候，你就要去和醫生商量給他接種疫苗，以防白喉，猩紅熱，百日咳，天花等病的侵襲，如此不但保護他使他不受到這些可怕的疾病，同時也可抵抗許多接着它們而來的許多嚴重的，慢性的疾病。

最後一件也是很重要的事，就是保護嬰孩，不要使他受涼。對於大人不過是小小的傷風，但對於嬰兒或許就會變成極其嚴重的大病。你的孩子的弱小的肺部，最容易受到傳染。如果你自己傷風了，那麼當你看護你的孩子，或是餵奶，或是給他預備食物的時候，你要戴上一個口罩，或是用一條潔淨的手帕將鼻和口的部分遮住。要使他遠離患傷風的人，不要把他帶到人多的地方去，譬如像店舖，公共汽車，電車上，或戲院裏。這些事情，一年到頭都是重要的。不過在冬季和春季特別重要，因為那正是流行性感胃與肺炎最猖獗的時期。

總起來說，如果你的孩子將要在春天出生的話，那麼在他出世之前，你必須特別注意自己的健



康；如果他將要在夏天出生的話，你必須好好地保護他，不要使他受到腸胃方面的疾病的傳染，最好的方法就是自己餵奶；如果他是秋末或是冬季生的孩子，你必須密切地注意，不使他傷風感冒，或是受到其他呼吸器官的疾病。

# 產婦與嬰兒同房

胡光榮

最近美國有好幾個出名的醫院，及負有聲望的產科醫師，採用一種「產婦與嬰兒同房」(Rooming-in)的新辦法。他們認為嬰兒出生後，便應當屬於他自己的父母，不應該將他們分開。所以，反對將嬰兒放在隔離的嬰兒室中，而主張放在緊靠着母親的小床上。這樣母親睡在床上，便可以隨時照顧着孩子，不用惦記着睡在嬰兒室中孤寂的孩子，是醒着，熟睡，餓了，或正哭着！

父親呢，也用不着耐着性兒，直等待到了「探訪時間」，方才能够隔着一塊厚的玻璃窗，遠遠的看見一位陌生的護士小姐抱起他親生的孩子來，他現在可以快樂地和他的妻子和孩子在一塊說笑了。

美國有位霍爾太太，以她個人的經驗，在一九四七年四月份的美國婦女家庭雜誌上，發表了一篇文章。她說：「當這新辦法剛公佈出來的時候，真令我及許多現代的主婦們，感到異常的驚奇。當我第一次從醫院裏，將我頭胎的嬰兒帶回家時，我毫無疑問的認為應該將孩子像在醫院一樣的隔離起來。按照規定的時間餵奶。當時我的母親却在一旁抱怨着。她說：當我這般大的時候，她是將我安放在她的床旁，任何時候，她都可以照看着我。聽完她這一番話，我暗地裏好笑起來，多麼守舊呵！既不合乎衛生又是那般的麻煩，我沒有照着她說的去。兩年後的今天，經過在醫院時八天的隔離，我將我的第二個孩子直接帶到我的床邊。他每夜安祥的熟睡着。不哭，也不鬧。真是乖極了。從此以後我毅然變成擁護此種新辦法之一員。」

產婦與嬰兒同房，目前正被許多美國的醫院實驗着。他們認為當一個毫無依賴的小東西，一旦從安樂的母腹中，被拋到這個冷酷的世界上來時，他幼小的心灵會感到多麼的徬徨和失望啊！他唯一的安慰，就是母親的愛。可是，事實上，爲甚麼偏偏要將他們母子分開呢？尤其在這初生的幾天中。說的是爲了避免外界病菌侵入這小小的生命，而分離他們，但無形中，可能給這脆弱的心靈，帶來莫大的創傷。

產婦與嬰兒同房，更能增進彼此間的認識及信賴。當產婦在醫院時，非到吃奶的時間，她很少有機會見着她的孩子。一旦出院，撫育嬰兒的一切責任，都堆在她的頭上來。無論是洗澡、換衣、換尿布等等。母親既不是天才，一定會感到手忙腳亂。如果在醫院時，嬰兒緊靠着母親大床的小床中睡着，他的動作、需要，以及護士小姐的護理，母親在一旁觀察明白，等待出院後，便不會手足無措了。

世間沒有兩個人的思想、行動，以及需要，完全相像，就是孿生兄弟，也各有不同。嬰兒也是這樣，他們的消化能力、時間，及所需的量，都各不相同。所以，固定的時間餵奶，並不能適合每個嬰兒的需要。根據實驗所得的結果，認爲嬰兒出世的第四天至第六天中，有明顯的改變，就是平均每天吃奶的次數，不祇六次，而增至十次至十二次之多。如果不顧及嬰兒的需要，僅依照刻板的时间來餵奶的話，那麼，許多問題便發生了。先是嬰兒餓了，哭着要吃奶，因爲時間的限制，你拒絕餵他。等他哭倦了，好不容易睡熟，你又將他弄醒來餵奶，他不是忽忽的重入夢鄉，便是以哭來拒絕你。這樣不但能影響他身心的健康，也可能漸漸減少母乳的量。根據許多醫師的統計，如果按照規定的次數及

時間餵奶，僅有百分之四十的母親，能餵嬰兒達數月之久。而自從根據嬰兒的需要餵奶以來，幾乎有百分之九十的母親，均能勝任愉快。這是嬰兒的福音。因為，我們都知道，再沒有任何飲食，能與母乳相比，尤其在初生的數月中。

產婦與嬰兒同房，是否易使嬰兒染得疾病？根據小兒科醫生的報告，認為與將嬰兒放在隔離室中，是同樣的安全。英國與挪威、瑞典、丹麥等斯干的那維亞國家，自採用此種方法以來，其嬰兒的死亡率，較美國尤低。事實上，我們知道嬰兒抵抗病菌的能力甚低。因此，前來探望嬰兒的人，應嚴加限制。但是父親却是例外，他不但應被歡迎加入此團體，同時可以在旁邊見習關於嬰兒護理的一切。回家後，他也可以動手來協助照顧嬰兒事宜，享受天倫之樂，如果你仍認為嬰兒在隔離室中較為安全的話，一旦回家，你是否能夠繼續將他隔離？否則，豈不是前後相矛盾嗎？難道嬰兒一回家，就忽然不怕傳染了嗎？

產婦與嬰兒同房，不但經濟，而且省時、省力。尤其在那病人多而護士少的醫院。因為，嬰兒緊靠在母親床邊的小輪床上睡着，餓了，母親輕輕的將小床拉過來，便可以餵奶。同時父母均可以協助醫師及護士來照顧嬰兒。美國福特醫院 (Henry Ford Hospital)，請父親們担任記錄嬰兒的行為表格。結果，從前每個嬰兒每天平均需要護士一小時零五十分鐘的看護（產婦所需的時間並未計算在內）。現在，母子二人總共祇需要五十五分鐘就夠了。因此，醫院方面也可以節省一部分的人力，做更多的工作。

也許有人要提出抗議說，「這方法雖好，但產婦們一定得不着充分的睡眠。」很奇怪的，產婦們

却常常回答：『我們從未享受過像現在這般的好睡。』

你如果希望你的孩子將來身心發展健全，而且具有大無畏的精神，能克服困難，那麼，從初生起，你必須注意他身體及情緒的發展。採用此種方法餵養的嬰兒，常常表現出一種恬靜和滿足的情緒。母親方面，也可以充分的發展母愛，得着滿足，回復大自然的眞美善。

產婦與嬰兒同房的辦法，在我們中國也許司空見慣，不難實行。不過，素稱文明發展最前進的美國婦女，現在正有更多的母親，在嘗試着這種所謂『老式新法』。

# 不要窒死嬰孩

William E. Graft 原著  
沈詩萱 譯

寫這篇文章的目的，是希望能保全一般嬰兒的生命。每年有成千的嬰孩因為窒息而枉死，這悲劇本來是很容易防備的，却是愈來愈多，愈是出奇的普通；單是在美國紐約城，每年悶死的嬰孩竟超過因麻疹，猩紅熱與白喉而死亡的總數。一九四二年全美國共有一千五百八十一個兒童被悶死，其中有百分之八十五是一歲以下的嬰兒。這些可避免的慘劇，每年逐漸的增加，直到現在，窒死竟成爲嬰兒意外死亡的主因了。

此類可憐的事實，最近由紐約城的愛勃爾生醫師向醫界公佈，他最近仔細研究這種極關重要而却被忽視的情形。他的研究受紐約城醫學會嬰兒死亡專門委員會的指導與贊助，第一次的報告在一九四四年十一月份的小兒科月報中發表。這次報告的宗旨，是要將調查的結果，包括實際預防的方法，發表出來，以引起大眾的注意，特別是做父母的和將要做父母的人。

爲想得到科學化的精確的報告，以便知道關於這種慘劇發生的情形，爲什麼如此的普通，其主要的原因是什麼，以及應該如何去解救，愛勃爾生醫師曾精細的分析一百三十九個一歲以下被悶死的嬰孩。從這次的分析中，發現了幾個重要的啓示。

## 悶死嬰孩的分析

死亡中百分之八十五是六個月以內的嬰兒，兩個月至五個月的嬰兒佔最多數（百分之七十二），自六個月到一歲的嬰兒佔總數的百分之十五。性別亦有顯著的分別，男嬰悶死的要比女嬰超過一倍以上，百分之六十九是男嬰，百分之三十一是女嬰。多數的嬰孩是在冬季被悶死的——這是沒有什麼可驚奇的，因為冬季所用的絨毯與衣物較多。

要調查悶死的確實的鐘點，是不能十分正確，大概可以說，早晨三點鐘到九點鐘之間死亡率特高。這時間與早晨兩點及六點的兩次餵奶有很重要的關繫。在這清早的時間，母親和護士比較疲倦，不大警覺，可能在嬰孩餵完乳後，如何的將他們放回小床中，如何的蓋緊他們的被褥都不大小心。散亂的枕頭，蓋得不合適的絨毯，褥套（褥單，棉墊與橡皮單）以及移置的褥子，都是最普通的悶死嬰孩的主要物。母親常常在早晨兩點與六點的兩次餵奶後，回到自己的床上去，在這一時候嬰孩是沒有人管理 and 注意的，這一段時間很明顯的需要特別小心，以防嬰孩的被褥亂置。

還有一個重要的原因，就是那種很流行的習慣，嬰孩哺乳後，將他面向下俯臥在小床中，普通總以為這樣的姿勢可使嬰孩更加舒適，並且容易入睡。同時亦普遍的認識如此睡法可以預防頭顱的畸形，因為長期仰臥能使頭顱扁平。這種護理法在白晝當嬰孩時刻被看守之下，很可實行，但是當嬰孩有一時沒有人看管的時候，就是一種冒險。百分之六十八的無救的受難者，在發覺的時候都是臉向下，他們的鼻子與嘴被輾的枕頭，褥子或絨毯所堵塞。

俯臥而悶死的嬰孩，多數是在五個月以下的。在這種年齡的嬰孩，不能自己轉動或翻身，抬頭的能力不會發達完全，力氣不夠勝過枕頭或被褥的重壓。

在研究的死嬰中，很可驚的，有百分之十五的嬰兒爲母親自身所害，雖然出於無意。這樣的悲劇往往是因爲在兩點與六點餵奶的時候，把嬰孩從小床移到母親的床上，這些小兒幾乎都在母親入睡後悶死在她們的胸部或手臂之下。當這位年青的母親醒過來，發現她自己窒死了她的寶貝的時候，實在沒有比這再傷心的事了。

雖然這一類的死亡，在每日的報紙上時有登載，但是從來沒有像愛勃蘭生醫師的精確的研究能使大眾警醒。這種關於人類的事實的調查，引起了急切的需要——一種向來被醫界與公眾所忽視的需要。

假若母親與護士在平時稍加小心，同時嚴守這次調查後所提出的該有的建議，此種每年嬰兒枉死的悲劇，大半是可以避免的。

### 怎樣避免慘劇的發生

嬰孩應該穿着暖熱，保持他們正常的體溫，但是不可有過多的被褥。隨時應該使他們有自由與不受束縛的活動。把頸部緊縛除去，如帽子，圍嘴的帶子，窄小的衣領。勿用有機械關閉裝置的睡袋，因爲袋口緊接嬰孩的頸部。

嬰孩用的小床或臥車，不可裝飾得過於完備。小兒不應該用枕頭，總是睡在平坦的褥子上好。橡皮單與褥單一定要舖得平滑，而且要寬大，使能够緊緊塞進褥子下面。棉墊須縛住，或用別針扣妥，勿使寬鬆。單單與絨毯也要寬大，寬大塞在褥子的兩邊與下端，但是亦不可太緊，以免阻止嬰孩自



由活動。不需要的物件，如裝璜的枕頭，多餘的絨毯，或是玩具上繫連的帶子，細桿，以及任何束縛用的帶條，可能滑到頸部的都必須除去。

當哺餵或是哺餵以後，對嬰孩應有小心的與不斷的注意。這時候不祇會悶死，可能因食物的逆流而壅塞氣息。母親最不該躺在床上餵奶，如果母親入睡時，無助的嬰孩就很容易被悶死。每次哺餵的時候，母親或護士應該坐舒適了，將嬰孩抱在臂中。一班懶惰的人，將奶瓶塞進嬰孩的小嘴，任他獨自躺在小床或臥車中，這是非常危險的。哺餵後將嬰兒直抱數分鐘，使吸入的空氣吐出，然後輕輕放下，仰臥，頭部暫時抬高。

這些都是事實。簡單，但是常被忽略。如果每個做母親的讀完了這篇文章，就實行這幾條簡單的建議，那使無數嬰兒的生命，因此可以保全——特別是最關緊要的幾個月的嬰兒時期。

# 母乳第一

Donald G. Cooley 原著  
吟 慈 譯

較近初生嬰兒用奶瓶來哺乳是非常普遍的，以致有些願意自己餵奶的母親，有時竟懷疑她自己是  
否有點不摩登了。然而現在已有卓越的專家，研究嬰孩的哺乳問題，在醫學刊物中時常可以讀到這一  
類的文章。下面的問題與答案，是根據這種研究的結果，這些意見是最公正，最科學化的。

(一) 人乳哺餵的嬰孩，比人工哺餵的嬰孩健康嗎？

答：一九四三年芝加哥嬰兒幸福促進會保管六千七百零二個一歲以下的嬰兒，在這一羣嬰兒的死  
亡中，百分之七是人乳哺餵的，百分之二十八是一部分人乳哺餵的，百分之六十五是人工哺餵的。以  
前研究過的兩萬個嬰兒，他們間的比例亦很相似。

那末嬰兒祇患病而不死亡的又怎樣呢？人工哺餵的嬰孩中，三分之二有一次或是一次以上的發病  
(消化器或呼吸器官受染)，一部分人乳哺餵的嬰孩，有半數是這樣的情形，但是人乳哺餵的嬰孩，  
祇有三分之一受染。

人工哺餵的嬰孩患嬰兒濕疹的竟七倍於那班用人乳哺餵的。

(二) 在理想的家庭環境中，人工哺餵的嬰兒能與人乳哺餵的一樣康健嗎？

答：經濟富裕而非常講究衛生的家庭中，在嬰孩的第一年往往可以一樣的康健。芝加哥所研究  
的，多半是根據環境不大好的地段的嬰孩。這些嬰孩是生活在最容易受傳染的環境中的。因此這統計

表現人乳哺餵的嬰孩，有極高的抵抗力。人乳哺餵的嬰孩在免疫性方面的利益，在他出世六個月後最為明顯，這時候自母體遺傳而來的某種免疫體逐漸消耗了。

(三) 凡是母親都能乳養她們的孩子嗎？

答：不，但是照比例上看來，乳汁分泌不夠的母親很少——祇有百分之五。多數不能乳養的母親，並非因為乳汁的不足，而是因為缺乏嬰孩繼續吮吸的刺激，這是公認產生乳汁最重要的因子。

(四) 哺餵母乳的小兒，回復他生產時的體重比較快嗎？

答：不，祇有較人工哺餵的嬰孩體重回復得慢。專家們相信這是使有些人提早開始人工哺餵的原因。嬰孩須待出世後三四天，母親才有好的奶水（但是當這開始幾天的時候，他所得到的初乳中，含有重要的免疫體）。這一段時期，他不能像人工哺餵的嬰兒那樣，很快的回復他生產時的體重，不過他是十分健康，完全正常的。

後來，當母乳分泌穩定後，他體重的增長就比人工哺餵的小兒快，而且很快就補足了以前相差的。普通總以為嬰孩在出世十天後出院的時候，應回復他生產時的體重，其實這是一種有害的謬說，因為很多人就此使用不必要的人工哺餵。

(五) 如果嬰孩一部份是母親乳養，一部分是人工哺餵，母乳的分泌是否會因之減少？

答：那是一定的。母乳分泌的減少，是相當於輔助食品的增加，而且常常表示不久嬰孩可以完全斷奶了。

(六) 母乳比較容易消化嗎？

答：是的，嬰孩消化母乳比較牛乳可以少費力。人乳祇需少量的胃酸來消化，分裂亦快。人乳中的乳糖，在消化道產生一種有機體，使母乳哺餵的嬰孩，對腸道的疾病有較大的抵抗力。

(七) 有無任何人工製配的乳成份與母乳完全相同的？

答：沒有，人乳所含的蛋白質較牛乳少一半，脂肪與糖却較多。這種成份，可以將牛乳製配後很相似。然而牛乳所含的脂肪中，有大半的分子是很難消化的，而且牛乳結成硬而堅的乳塊，亦與人乳所結的半流體的不同。

所有哺乳類的乳，是專為他們的子息用的。應該記得牛乳是為復胃的反芻動物用的。人乳中假定的各種避疫體，與牛乳中所含的亦不相同。製配很精的牛乳，可能與母乳極形相似，但是化學上却不能一樣。雖然至今還未有標準的人工營養品，但是現在所有的成績已算不錯了。

(八) 何種膳食能使母親增加乳量？

答：任何增乳劑（食品或是藥類）都沒有價值。飲足量的流質，以及平衡的膳食，包括一切無妨母親消化的食物都可進。有一類食物如龍鬚菜，蒜和葱，使乳有惡味，可能令小兒拒食。

同樣，濃厚的調味品包括芥末，胡椒，醋，鹹菜等，可能傳入乳汁而不宜於嬰兒。

(九) 母親吸煙會影響她的乳汁嗎？

答：尼古丁由母乳排出的分量，與煙吸入的多少成正比，但是與乳量的多寡無涉。嬰孩吸收的尼古丁為量很少。而且不會明顯有什麼不良的影響，但也決無益處。其他藥類經母親食後，可現於乳汁中的——Phenolphthalein，是一種普通的瀉藥。如果母親服後，可使她乳養的嬰孩瀉痢。

(十) 乳養小兒與乳癰有關係嗎？

答：從這一點觀察起來，乳養嬰兒是有益的。統計中，有乳癰的病人多半是沒有孩子的婦人。其次是不乳養嬰兒的母親。乳養嬰兒的母親最少遭受這種疾病。

雖然不能担保一個乳養嬰孩的母親永遠不會生癰，不過哺乳似乎可以稍事保護，也許是因為多少避免了充血和阻滯正常的功能。有孩子的母親，不論哺乳與否，似乎生殖道容易生癰，尤其是假若生產時所受的傷害，未曾好好的修補。

(十一) 乳養嬰孩影響乳房的大小與形狀嗎？

答：妊娠期乳房的膨大是不可避免的。哺乳促進這種的變化。妊娠期與哺乳期用適當的支托（沒有壓束），是預防乳房組織伸展與移位的最好方法。

# 嬰孩餵食新法

班特遜

當我在許多年前由醫學校畢業的時候，有一件事情是我們準知道的，那就是嬰兒應該按着鐘點吃。小兒科的醫生們，看着老祖母的那種冒險方法非常害怕。他們依照嬰兒的大小和表面上的營養需要，為每一個新生的嬰兒立了一個每三小時或每四小時餵一次的時間表。謹慎的母親，照例到了指定的時間，將嬰兒喚醒餵給他吃。如果嬰兒在規定以外的時間要吃，就讓他們去『哭個够』。

依照這種方法實行的母親們，當她們聽說醫學界曾經熱心提倡的這種嚴格的時間表，現在又遭遇他們的嘲笑輕蔑，這會使她們困惑不知所措。現在醫學告訴新的母親說，『遵從一個固定的時間表，並不是所有的嬰兒都能獲益。每個嬰兒的飲食，睡眠和運動的需要，是根據他個人身體的組織的。因此，一個對你的孩子正合適的時間表，對於隔壁的孩子，也許一點都不合適。』

時間和研究使我們得到了更多的知識，最近我們醫學界的人知道了更多關於飢餓的痛苦的事情，以及飢餓在嬰兒的生活中發生的作用。

在多數嬰兒中，這種飢餓的痛苦，在餵食以後約三或四小時開始；因此醫生們將理想的餵食規定，是在這個範圍以內的，以後這就成了所有的嬰兒的標準，這是很自然的事情。對於多數的嬰兒，結果是很滿意的，因為所制定的時間表，和嬰兒飢餓——飲食——睡眠的自然順序是相離不遠的。

但是每一位醫生都有幾位不合常規的病人。他們飢餓的痛苦和普通人不一樣，也許來得早些，也

許來得遲些。這些嬰兒沒法子告訴母親或醫生是怎麼一回事；他們要是等着吃等得時間太久了，他們就哭，食物塞到他們嘴裏太早了。他們就拒絕，等着下一次餵奶的時候他們還是哭。這樣就使母親和孩子的關係一點不快樂了。在這種情形下，改變餵奶的時間，或是改變食物的種類及數量都是無效的。

後來偶然有一位醫生，在失望之餘說：『嬰兒甚麼時候哭，你就甚麼時候餵他吃。』——這在當時是極荒謬的異說。可是使人非常驚異的是，在很短的時間內，有許多母親報告醫生說，孩子發育得很好，很滿意。

以許多不依照普通育兒時間表養育的嬰兒作實驗，人們對於那種嚴格的，受時間約束的方法的利盆，更加懷疑。在一串著名的實驗中，一位營養權威說，讓嬰兒『自行調整』以後，就連許多極小的嬰兒，身體也很健康，而且增加了體重。餵食的次數與數量，每個嬰兒大不相同，然而除了極少的例外，差不多所有的嬰兒都發育得極好。

由於這些以及其他許多研究，現在多數的醫生相信，飢餓與食慾是嬰兒餵食最完善的計時方法。如果時間表是依照每個健康嬰兒個人的飲食，睡眠，遊戲，排泄的規律定的，那麼身體的增長及發育，尤其是嬰兒情感上的需要，都可以得到更好的效果。支配現代嬰兒的生活的，乃是『官能的時間』而不是『鐘表的時間』。

也許你的孩子實行每四小時餵一次的時間表實行得很好——許多孩子都是這樣的。這是一件很有趣的事實，多數的嬰兒不論起始時是多麼特殊的，到了時候，他們就會習慣於每四小時餵一次的辦

法。但是現在做母親的人，用不着讓飢餓的孩子哭到鐘表上指着到了時候才給他吃。

然而就許多方面說，這個新的方法並不像表面上那麼容易。做母親的人要知道她們的孩子，自己的需要是甚麼，並且依照這種需要去規定每天的工作，這是比依照尋常的六點——十點——兩點——六點這種機械式的時間表需要更多的聰明和努力。嬰兒哭的時候，並不一定總是因為飢餓的緣故。做母親的人必須學會了分辨飢餓的哭，痛苦的哭，與別種不舒服的哭的分別。

最好的方法是將嬰兒一切的活動都記錄下來，將他每次餓食的時間，所吃的數量，他的排泄，哭，睡，醒等事都記載下來。如果嬰兒的體重不增加，在二十四小時內哭的時間比正常的二小時多，或是患有痢疾，便秘，嘔吐等消化方面的疾病時，要是有這種記錄，那麼差不多幾天的工夫，就可以看出所需要的調整方法。

例如，記錄中所表現的，有一個嬰兒慣常在他的時間表所規定的餓食時間之前醒並且哭，後來給他的食物他又不能吃完，這多半是需要將餵乳的次數加多，每次所餵的份量減少。反過來說，如果一個嬰兒吃乳以後一直睡着，每次餵食以前，要喚醒他，「勸」他去吮乳房或奶瓶，解決的方法大概就要將餵食時間的距離隔得久一點，把每次所餵的份量加多。然而不論是那一種情形，這個改變必須是逐漸的，而非急突的，仔細地研究每天的記錄，以改正以前辦法的缺點。自然，每一個計劃的辦法是必須和醫生商量的。他的忠告是極有價值的。如果嬰兒沒有滿意的進步，母親和醫生要更加密切地合作，來找出嬰兒的需要，並且根據這些需要來規定每天工作的程序。

即使沒有特殊的餵食的難題，用這種方法記錄嬰兒的生活，也有一個很大的利益，那就是它幫助



母親和醫生知道嬰兒需要上的改變。嬰兒的生活發展最快的時期，就是在第一年當中。他的器官增長了，並且變得更強健了，營養的需要也不斷地改變。每天的記錄可以明白指出餵食的份量在上星期是很充足的，到這星期就僅僅够，到了下星期也許就不够滿足他的需要了。沒有一個記錄作爲指導，祇好胡亂地加以改變；那麼所加的數量很容易太多或是太少，而且需要較長的調整時期。

認識嬰兒「官能時間」的需要，最大的利益，就是可以使母親和孩子之間有更密切的感情關係。消除了長時間的哭泣或煩惱，可使緊張的情緒變爲鬆弛，使母親和孩子雙方都得到更穩固的情緒的生活。

如果嬰兒是吃母乳的，這樣可以實際地改善母親乳汁的質與量。然而更重要的，乃是嬰兒和母親可以更加愉快，在健全的愛的氣氛中，開始共同生活，偶然的煩惱，不能破壞他們的感情。

# 克服哺乳的困難

李迪亞

如果在最初的幾個月裏，對於乳房加以適當的準備，則哺乳的母親所遭遇的許多小困難都可以避免。凹陷的乳頭可以拉出來而使它成爲正常的形式，鬆弛的肌肉可加以調節，蘸冷水擦身體可以增進血液的循環。繼續地輕輕擦洗，可以使乳頭本身的皮膚堅強。如果這些事都未曾加以注意，到了生產的時候，母親的乳頭仍是凹陷的，她仍然用不着失望。現在去改善它們仍不太遲，不過需要技巧與毅力而已。在哺乳之前，可以用吸乳器將乳頭輕輕吸出，直到乳頭高起的程度已經使嬰兒可以吮食。有時在初哺乳時需要用一个乳頭保護器 (nipple shield)，但是要努力儘可能地使嬰兒早些直接吮着乳頭，否則乳腺就要失去嬰兒吮吸時所得到的自然的舒適的刺激。

## 乳 頭 破 裂

從 生 產 到 嬰 育

乳頭破裂是不可忽略的事，因爲它們造成了一條路，使傳染病能達到裏面的組織。在最初覺得疼痛的時候，應當敷用 Fisher's Balsam。這是一種簡單而有效的藥，平常不需要採取其他方法就可痊癒了。如果破裂地方仍不見好，可以用四十分之一的水銀甘油化合物。無論敷用那一種的藥品，在哺乳之前，必須小心地用肥皂和水將乳頭洗淨。在哺乳當中的時間所戴的金屬保護器是很好的。而且用起来很簡便。

## 乳 房 發 炎

乳房必須慎重地保持清潔，因為如果細菌進入，就會引起不同程度的發炎。一個嬰兒不能爲了這個緣故而斷乳，不過必須要和醫生商量治療的方法。使患病部份得到休息的種種原則，還有如何適當的方法出清乳房中的乳汁，以免乳汁積聚。如果情形嚴重，發炎的那一個乳房不可以餵乳，只可以單用一個乳房餵乳。如果有這種情形，那麼一個乳房哺乳之後，必須用手將另一乳房的乳擠出，或用吸乳器將乳汁吸出亦可。平常是這面這個方法最好，因爲它對乳腺的刺激，沒有像用手擠那樣厲害，因此不致使發炎程度加甚，而且也不甚痛苦。

每隔三四小時將熱的，乾的毛織物敷在乳房發炎的部分，再用一條結實的綳帶包紮上，這常常就可以避免發炎部分擴大。如果醫生吩咐用熱藥烘，那麼必須剪一個孔使乳頭露在外面，因爲否則乳頭的皮膚容易變硬。熱藥烘的方法容易減少乳汁的分泌，因此施用時間最好不要太長。最好的計劃就是用熱藥烘，每隔五分鐘換一次，繼續半小時之後，就用熱的，乾的毛織物去代替，直到下一次哺乳的時候，到那時用熱藥烘的辦法又可以重複實行了。

即使已經成了膿瘡，必須開刀，也很少需要給孩子斷乳，不過等瘡疤已經完全結好以後，再給孩子吃奶的時候必須非常小心。每次哺乳的時候，有病的乳房只可以吮食一分鐘，以後一天天地增加。平常差不多要由七天到十天的時間，才能安全地容許嬰兒吮食足足的十分鐘。

## 漏乳的乳頭

乳頭漏乳常是由於肌肉缺乏調節，而不是乳汁供給過剩的緣故。使一個乳頭漏乳的母親相信她的乳汁不夠給她的孩子吃，這是很困難的，但實在的情形確是如此的，並且可以測量乳汁的量以證明出來。乳房必須用海綿蘸熱水和冷水更迭地擦洗按摩，使它調節堅硬起來。母親的一般健康必須注意，她的飲食必須規定，而且必須實行一定的運動。戴一個玻璃的貯乳器可以減少不舒服的程度，然而這不過是一種減輕的方法而已，並不能去病。對於清潔必須極其注意，因為潮濕的皮膚容易破裂。

## 初期的乳脹

在哺乳的最初幾天內，乳汁也許積聚得太快，因為超過嬰兒的需要，以致乳房脹得很不舒服。如果有這種情形，有時最聰明的辦法就是祇給嬰兒一個乳房吃，用手將另一乳房的乳汁擠出，如果需要的時候可以先用吸乳器吸取，因為那時候的乳房是很柔軟的。如果嬰兒沒有吃得太多的危險，當然應該讓他吃兩個乳房，因為他可以將乳汁吸淨，比較手擠或吸乳器更澈底。這時應當戴上一條帶子，以棉毛品墊在裏面，用它支持着乳房，這樣乳汁就漸漸減少，後來乳汁的供給就漸入常態。用熱藥烘也是一個好方法，因為暫時減少乳汁的分泌就可將痛苦消除，但是如果這種情形繼續下去，或是母親的體溫增高時，必須請醫生診治。

## 嬰兒拒絕吮乳的時候

嬰兒不肯吮乳的原因很多，然而無論是哪一種的情形，這種困難決不是不能克服的，除非嬰兒是有殘疾的，譬如像缺嘴，裂顎等，那麼嬰兒就無法吮乳了。如果有這種情形，母親必須用海綿擦洗並用按摩的方法，儘可能的長久保持她的乳汁，並且必須接着規定的時間將乳汁擠出給她的嬰兒吃。在生命的開始時期就遭受如此嚴重阻礙的嬰兒，他需要他母親的乳汁比一個正常的嬰兒更甚。最好是用手將乳汁擠出而不用吸乳器，因為吸乳器對於乳腺沒有如此刺激的力量。做母親的人必須多喝水；吃簡單有營養的食物，下午要休息，她必須照例地這樣做，就好像她的孩子在吮吸她的乳房一樣。如果加意保重，而且有毅力，她的乳汁的供給可以延長好幾個月。她所擠出的乳汁必須蓋好，放在冷處，必須加熱到華氏一百度，然後才能給嬰兒吃。

有些嬰兒在頭一星期裏情形是非常困難的，必須有人教他吮吸。在這種情形下，若是太快就開始人工餵食，那是極大的錯誤。因為在最初的三天裏，一個正常的嬰兒，除了從他母親那裏取得的食物外，他甚麼也不需要，祇是每天需要多喝一點水而已，如果到第三天，母親的乳汁還沒有來，他可以一天喝到五嘴的水。到了第四天，如果乳汁仍然沒有，那就必須開始拿少量人爲的食物給他吃了，不過這種食物是不能用來代替哺乳，或是在哺乳前給他吃的。嬰兒一定得先吮乳，額外的食物是要後來吃的。有時乳汁的分泌三星期尚未完全完成，尤其是做母親的人已經不年青了，則乳汁來得更遲。

選擇人造的食物，及選擇乳瓶上的乳頭，必須非常注意。食物太甜或是乳頭太軟，嬰兒吃過之後

就不喜再吮吸乳房的乳汁了。總要給嬰兒吃含有牛乳的混合物，不可嚐試廣告上那種食物，調乳時乳與水的份量也不可亂猜。測量乳汁的多少是規定補充食物的最好方法，這樣嬰兒可以得到他所需要的，同時因為吃得不太飽，他就願意吮食母親的乳了。

在最初幾星期內，餵得過多的危險是很大的，除了早產或體弱的嬰兒以外，在最初兩星期內餵得不够的危險是很少的。

如果一個嬰兒動的次數太多，那就表示他所吃的食物的量必須要減少。如果他是每三小時吃一次的，做母親的應當改變使他四小時吃一次。吮乳的時間也要縮短，有些嬰兒每一個奶吃三分鐘就吃飽了。爲了沖淡母乳起見，在每次餵乳之前，應當餵嬰兒半噸到一噸的清水。如果困難的情形仍未改善，那麼必須餵他半茶匙到一茶匙的蓖麻油，餵後給他一點清水喝。在二十四小時內都可以餵清水，不過平常只餵一次就够了，到第二次餵奶的時候，可以餵他二噸到三噸水，吮乳的時間要很短。如果他活動的情形改善了，水就要減少，而吮乳的時間就要加長了，然而最好在每次餵乳前繼續餵他水吃，直到他活動的情形恢復正常爲止。

## 乳汁不足如何補救

許多餵得不够的嬰兒，用一種欺騙的態度吮吸着沒有乳汁的乳房，這樣祇有測量乳汁的多少才能做母親的人相信她的乳汁是不够她的嬰兒吃的。用這種方法測量出最少的乳量低到四分之一噸，嬰兒吃一次奶究竟吃了多少，就可以準確地考查出來。在餵奶時測量一次是不够的，因爲每次餵奶時，

奶的量有相當的不同，在一次餵奶的時候，考齋出的乳量有六噸之多，這和嬰兒一天真正吃到的多少有些不同。

在最初的十四天裏，乳汁的測量是沒有什麼用處的，因為一個正常的嬰兒，最初所需要的乳量比在理論方面他所需要的少得多。一個早產或不會吮吸的嬰兒，乳汁的測量也許是需要的，這樣就可以確實知道他是否沒有吮吸着乳汁，如果有這種情形，就必須用手將乳汁擠出餵給他吃。如果證實了嬰兒確是餵得不够的時候，做母親的人實行下面所指示的方法，就可以很容易地增加她乳汁的供給：

(一) 叫嬰兒吮吸兩個乳房，如果需要的話，吮吸完畢以後，可以用奶瓶餵他一點，但不可輪流着用兩種方法餵食。餵完以後餘剩的乳汁必須用手將它擠出。

(二) 每天作戶外運動。

(三) 每天早晨用冷水擦身。

(四) 要注意大便是否按時。如果有便秘的傾向時，那麼在早餐前一小時必須喝一杯冷開水或是吃一個新鮮蘋果。多吃通便的食物，如水果，蔬菜，黃麵包等。如果需要輕瀉的時候，可以每天三次，每次服五滴至十滴的瀉藥 *CASHEE SYRUP*。

(五) 每天至少要喝二品脫半的水。

(六) 每天兩次輪流着用水熱水擦洗，以刺激乳房；迅速地用粗毛巾擦乾，摩擦乳房，由外向乳頭摩擦，摩擦時必須用另外一隻手支持着被摩擦的乳房。

(七) 每天好好地吃三頓餐，凡是以前沒有使你吃了不消化的食物都可以吃，食物中一定要有蔬

菜和新鮮的水果。

(八) 每天下午有一定的時間要使全身得到休息，在休息時要將足部抬高。



# 斷 乳

李迪亞

斷乳這個名詞的意義，是指一歲以內的嬰兒，無論在什麼時候，由吃人乳改變到吃人造的食物而言。依照正常的情形，嬰兒必須到了九個月才能斷乳，如果爲了什麼不幸的原因，必須在這個時期以前斷乳，那麼這種改變的時期，必須盡量延長。千萬不要突然由吃人乳改變到吃人造的食物，這對於嬰兒是有害的。因爲在幾星期內，他的消化情形也許整個地混亂了，同時對於母親也是同樣有害的。突然斷乳是造成乳瘡的最常見的原因，無論如何也會使做母親的人感覺非常的不舒服。斷乳需要用五星期的時間，在嬰兒九個月大的時候開始，在每次介紹一種新的食物給嬰兒時，中間必須要隔開一個星期。如果母親的乳汁很快地減少了，或是有什麼特殊的原因，在每次改變食物的時候，中間可以隔開三天，但是如果母親有事不在家，中間隔開的時間比上面所說的還要少，那麼混合他種食物的乳汁必須沖淡，免得嬰兒的消化器官過於疲勞。最初的食物只可以是一半的濃度，經過一星期或十天的工夫，才能使他吃濃厚的食物。月經來潮並不是斷乳的理由；如果第二次又懷孕的時候，在每次改變食物時，中間可以隔開三天，這樣在三星期內斷乳的工作就可完成。

## 斷 乳 的 方 法

嬰兒到了九個月大的時候，正式的斷乳就應當開始了。最先取消的哺乳就是中午那一頓。一個吃

人乳的，正常的，九個月大的嬰兒，不應再用乳瓶餵食，應當用杯子匙子餵他。爲了這個緣故，最好在嬰兒很小的時候，就用杯子匙子餵他水喝，這樣到了斷乳的時期，對於這種不習慣的吃東西的方法，就不會感覺什麼困難了。這與用杯子匙子餵人造的食物給很小的嬰兒而不用乳瓶餵他吃是完全不同的，因爲這樣可以使嬰兒懶得去吮吸乳房，或是去吃乳瓶。在斷乳的最初一星期中，嬰兒是很難於應付的，然而這僅僅是忍耐與毅力的問題而已，這時要決定究竟誰爲主，是母親還是嬰兒。在斷乳時期做母親的人最重要的要有堅強的意志，即使嬰兒在幾天之內堅決地不肯吃人造的食物，做母親的也不可將乳房餵給他吃。斷乳是一個必經的程序，即使向後拖延也沒有好處。如果到了第二星期嬰兒仍舊掙扎不肯吃，接着再給他添上兩次人工的餵食，那就是在下午兩點和六點，常常發現這種情形，就是到了第二次餵食的時候，嬰兒已經餓得够受的了，他只好屈服，於是很滿意地吃人造的食物了。到第二星期的末尾，母親的乳汁大約已經減少，因爲缺乏有定時的刺激，在吃母乳的時候，嬰兒所吃的乳量也較前減少，所以人工的餵食，並不會十分困難。有些母親覺得比較方便的辦法，就是將夜晚上時的哺乳繼續下去，直到嬰兒一歲的時候，那時就可完全不必餵食了，用不着以杯子匙子來代替。這是一個很好的計劃，因爲嬰兒吃的乳汁既已逐漸減少，嬰兒就不期待着晚上十時的哺乳了。如果在斷乳時期中，母親的乳房感覺不舒服，那麼她應當減少她所飲的流質的量，並且需要將乳房結實的束起來。在斷乳之後，如果需要的話，她可以吃幾天少量的瀉利鹽 (Epsom Salt)，以停止乳汁的分泌。

## 杯與匙的餵食法

如果用杯與匙餵食，必須將嬰兒舒適地放在廳上，用左臂圍住他，以控制他的活動，右手可以自地握着匙子。乳汁混合物必須加熱到華氏一百度，盛乳的杯子必須放在一個有熱水的大碗內，因為放在一個敞口的杯內，食物容易變冷。乳狀液及半固體的食物一定要先吃。

斷乳是一種食物的改變，因此給嬰兒吃的混合物，必須是容易消化的。乳汁混合物最好是與母乳的百分率不同。等到一月一月地過去時，乳與水的比例就要逐漸增加，等到嬰兒十七個月時，就可以吃純牛乳了。雖然有人在較早的時期就給嬰兒吃純牛乳，然而純牛乳時常能引起便秘，尿牀，夜中驚懼，及一般不安定的情形，這就表示嬰兒的消化器官過於疲勞了。這些嬰兒變成了面色蒼白，過分緊張的孩子，大人常常責備他們說，他們容易發脾氣，吃東西難對付。上面所提過的改變牛乳的種種人工餵食法都可採用，下面是一個改變純乳的方法，這是英國母職訓練所精心研究的結果。

## 一日內的乳汁混合量

八個月與九個月的嬰兒

牛乳——一品脫

糖——湯匙兩平匙

石灰水——二嘑

冷開水——十八嘑

奶油——湯匙兩平匙

十個月的嬰兒

牛乳——一品脫

糖——湯匙一平匙又兩平茶匙

石灰水——二嘑

冷開水——十三嘑

奶油——湯匙一平匙又茶匙兩平匙

十一個月的嬰兒

牛乳——一品脫

糖——湯匙一平匙又茶匙一平匙

石灰水——一嘑

冷開水——十一嘑

奶油——湯匙一平匙又茶匙一平匙

十二及十三個月的嬰兒

牛乳——一品脫

糖——湯匙一平匙

石灰水——一嘑

冷開水——九嘑

奶油——湯匙一平匙

十四至十七個月的嬰兒

牛乳——一品脫

糖——茶匙兩平匙

石灰水——一嘔

冷開水——四嘔

奶油——茶匙兩平匙

十七個月的嬰兒

純牛乳——一品脫

## 調 乳 的 方 法

如果可能的話，要用消毒牛乳。如果是用瓶裝來的，在量牛乳之前，先將它倒在一個煮沸過的瓶內，並且要好好搖動。將量過的牛乳快地倒在熱乳器內，然後加入其他的成份。

在使用之前，匙子鍋等一切用具，都必須煮沸。

分量要仔細地量，不可亂猜。

量糖與奶油等物時，用家庭所用的湯匙與茶匙，用洋刀括平。

奶油的成份是百分之四十的糖，百分之五十的脂肪。量出一日所需的奶油，放在一個杯內。每次

餵食之前給嬰兒吃一些，直到將一天的供給吃完爲止。

將盛乳汁混合物的瓶子放在自來水下面的盆中，直到變冷的時候。

將瓶子放在一深盆冷水內，使它冰冷（如果在熱天，水必須常換），用一塊濕的洋紗蓋在上面，這塊洋紗必須相當大，它的四角可以垂在水內。要將它放在涼爽通空氣的地方。

依照鐘點接時餵食。人造的食物是要用杯子匙子餵的，不可以用瓶子。在每次餵食乳汁混合物前，必先搖盪。將杯子放在熱水中使它變熱。

麵包乾——八個月以上的嬰兒，在上午十時，下午二時，和下午六時幾次餵食前一刻鐘的時候，應當給他一小塊烤得很硬的麵包乾，以練習他咀嚼的能力。

果汁——起始時三茶匙，到一整歲的時候，可以逐漸加到六茶匙。每天一次在餵食前或後一小時，給他同樣份量的開水吃，不可在餵食時給他吃。

## 加入固體食物

固體食物在一斷乳時就要逐漸地加入，但是在幾個月內，嬰兒營養的主要部分仍是乳汁混合物，因此不能以大量的半固體的澱粉質食物去代替。給嬰兒少量的固體食物吃，主要的意思具有教育目的，教嬰兒咀嚼，幫助他長牙，使嬰兒逐漸地習慣於嘗試新的食物。爲了這個原因，即使因爲出去旅行，或是在八月九月天熱不宜改餵人造食物，因此做母親的將哺乳時期延長了，沒有斷乳，但麵包乾，大麥粥這些食物，到了時候仍應當開始給嬰兒吃。

到了七個月時，嬰兒需要吃一些訓練他新長出的牙齒的食物，爲了這個目的，最好給他吃煮熟的羊肉排骨或是雞腿。這樣可以鼓勵他咀嚼的活動，到了八個月時就要開始真正的練習吃東西了。爲了這個目的，最好的食物就是烤硬的麵包乾。將麵包切成半吋到一吋厚的長條，用文火烤硬。最初嬰兒對於這個新玩具不知如何辦法，但是如果做母親的人繼續不斷地引導着那隻拿着麵包條的小手，使他放到口裏去，在幾天之內，就不用着督促那隻手使它放到適當的地方去，自然還要過幾天他才真能將食物嚥下去。餅乾對於這個目的是沒有用的，因爲唾液很快地將餅乾化軟，就和軟的食物一樣地嚥下去了，根本不能鼓勵牙床的活動，而且餅乾裏面還有糖，容易混亂嬰兒食物的平衡。嬰兒吃麵包乾時，不可單獨地留他一個人在屋裏，因爲怕他吃得哽塞住，不過可以將他放在學步欄內，讓他獨自去吃，他會吃得很滿意。麵包乾一天要吃三次，在餵食前半小時給他吃。

## 吃粥的開始

到了這時候，嬰兒已經有一兩個牙齒，沒有完全長出的牙齒，長出的部分也可以使用了，咬東西的工作，也可以幫助牙齒長出。最初的嘗試就是給他熬得很好的粥吃，大麥粥，小米粥之類的。份量很少，就營養方面看是沒有多大用處的，但是教育方面的價值是很大的，而預備起來也不費事。

當不同的食物加入嬰兒飲食當中的時候，必須仔細觀察嬰兒的活動，要看這些新的，不同的食物，是否完全消化；如果吃得消化不良，那麼份量必須減少，否則米麥這些東西就要篩得更細一點。到了十五個月以後，大多數的嬰兒都可以吃相當比例的不篩的食物，從一開始就要燒得很濃，要記住

食物是「固體」的而不是「軟」的。下面這個食表就是和上面那個乳汁混合物同時吃的。

### 九個月到十二個月的嬰兒混合食物的餵食表

到了九個月的時候——每四小時餵一次，每日餵五次。八個月後，在餵時前十分鐘要給他一塊烤硬的麵包乾，一天三次。在上午十時和下午六時那兩次餵食前，開始要給他二茶匙大麥粥，或麥皮粥。到了十個月時，在這兩次餵時前就要加到一湯匙，到了十一個月就要加到二湯匙，到了一週歲就要加到三湯匙。

十個月——依照上表加上一點牛乳布丁，用米粉或西米加牛乳與水（同樣份量）製成，在下午二時給嬰兒吃。起始時二茶匙，逐漸增加，到一週歲時就要加到三湯匙。

十一個月——上午十時和下午六時兩頓吃大麥粥或麥皮粥；下午二時，羊肉湯或濃汁加烤過的麵包；或是半個煮雞蛋和烤過的麵包心；或是蒸的牛乳雞蛋糕，或是菜湯，以及上面的牛乳布丁。至於乳汁混合物仍照以前的表餵食。

到十一個月或十二個月時，取消夜晚十時的餵食，逐漸減少，直到嬰兒睡覺時可以完全不吃東西。

馬鈴薯要到嬰兒一歲的時候才能給他吃。

每種新的食物，起始時只給他二茶匙，要看效果如何，然後才能給他多量的吃。



## 製 法

**麵包乾**——將麵包切成半吋寬半吋厚的長條，用文火烤，直到烤脆了，裏外都烤透了，成了淡黃色。裝在罐子內。

**麥粥**——將兩平湯匙的麥粉，用涼水調勻成糊，加入少許的鹽，加入半品脫開水調勻。用小火煮一小時。用金屬絲製的篩子濾過。要吃熱的，不可放糖；在粥內放少許乳汁混合物。

**蔬菜湯**——將蔬菜切碎加水煮，水不可太多，祇要能將蔬菜沒過就夠了，煮好以後要濾過，然後仍放到鍋內，加入一茶杯牛乳和少許的鹽。加入一茶匙麵粉使之濃厚。和烤的麵包乾同時吃。任何青菜都可用。

**麥雞蛋**——將新鮮雞蛋放在開水內五分至八分鐘，將鍋蓋好（不要煮）；蛋白像粥一樣的並未凝結堅固。

## 一歲到二歲的食物

從小到一歲最好繼續保持每四小時一次的餵食法，但是一歲以後，嬰兒進食的時間，可以加以改變，以適合家庭的方便。雖然夜晚十時的餵食已經取消，但是到了那個時間，仍必須把嬰兒抱起小便，否則尿牀就成了習慣而且是預料得到的事。早上醒了的時候，也要使他小便，而且要給他早上吃的東西。

在第二年當中，就要開始變化更多的食物，但是每一次改變新的食物時，做母親的必須慢慢地改變。新的食物常使嬰兒覺得奇怪，但是嘗試幾次之後，他就很願意吃了。唯一的真有價值的食物給嬰兒吃時必須小心的，就是雞蛋，因為有時它會使嬰兒生疹子或是發生其他不消化的症象。如果有這種情形，母親應當停幾星期以後再試試給嬰兒吃，隔一天給嬰兒吃一茶匙煮雞蛋，或是一點生雞蛋放在乳汁混合物裏面。在兩歲以下，肉類是很不需要的，只要嬰兒完全能咀嚼了，任何蔬菜都可以給他吃。凡是纖維很粗的蔬菜，如胡蘿蔔，洋葱這種東西，要少給嬰兒吃，否則就要製成泥或是篩過。馬鈴薯最好帶皮煮或烤，因為可以保存皮下面的維生素和鹽類。

進食和收去食物應當有相當的時間。一個正常的孩子用不着別人引誘他去吃東西。

# 怎樣使孩子安睡

肯容士著  
陳昭寯譯

## 理想的睡眠時間表

年	齡	孩子當睡的時間
二個月		佔每日多數的時間
三個月		十七或十八小時
五個月		十六小時
	九個月	十五小時
	一歲	十四小時
	一至六歲	十二小時，加午後小睡。

## 使孩子入睡的十種方法

- (一) 給你的孩子一個安全的感覺；讓他覺得他是安全的，並且假使他需要你的時候，你是就近在他的身旁的。
- (二) 讓他有充分的運動。在白天，你要讓孩子去跑，跳，爬，並且在戶外周走動，到他心滿意足。

(三) 給他一頓夠飽，但營養充足易於消化的晚餐。

(四) 在他要睡的時候，試給他喝一杯熱的牛乳。這樣有時可幫助他入睡。但是假使這會使他在

早晨醒得很早，那麼最好還是取消它。

(五) 在他睡時，給他洗一次暖水浴。這是可以够鬆弛一般孩子的身體的；但是有的孩子可能因之反而使身體緊張起來。這祇有試一下纔能知道。

(六) 在晚餐後要使孩子安靜。帶他去拜訪朋友或看電影會使他興奮。假如可能的話，最好避免每晚變動他在睡前的常規。

(七) 在他就寢時，唸或講些故事給他聽，但是須避免有刺激性的。

(八) 假使你的孩子着涼傷風，把育嬰房的溫度維持在華氏六十八度至七十度之間。使這房間與別間通氣的房間相通，使冷的空氣不至直接地吹到他的身上。

(九) 假使這孩子在睡的時候是習慣地不安靜或啼哭的，就要請醫生來診察，看是甚麼原因，如分泌腺腫痛，扁桃腺炎等。孩子有時是爲了長乳牙而顯得不安靜的。但是也可能有別的嚴重的原因。

(十) 使孩子在夏天涼快，在冬天溫暖。

## 安 眠 誠 條

當孩子要睡覺的時候，不要使孩子習慣地必須有一盞燈在房間裏。

不要一直在他身旁。否則當你離開他，祇剩下他一個人的時候，他將睡不着。

不要搖動一個嬰孩，或是抱着行走使他入睡。這是不需要的。

假如一個孩子入睡之前，在他的的小床上很平靜地玩着，不要憂急。假如他把入睡的時間過延了太久，那麼試減少他午睡的時間。

不要在臨睡以前在客人面前誇耀孩子，或是使他們出風頭。因為這容易使孩子們變得興奮，而很難使他們安靜地睡。

不要讓他們聽太過興奮的無線電節目。

### 孩子夢魘該怎麼辦？

孩子像成人一樣會做夢，並且常常被惡夢所驚擾，他們就啼哭，或在恐懼中醒來。

有時候還是把他搖醒的好，安慰他，使他安心，讓他安靜地再睡。

不過假如他啼哭不長久，那麼還是不去喚醒他的好，使他自已安靜下來。

如果一個孩子一直做惡夢，而身體上找不到他睡眠不安的原因，那麼就要小心地注意他的環境了。要看看這孩子的環境是否快樂的：在他的週遭的人是否真摯友愛的？他聽了甚麼樣子的故事？是否有人想驚嚇他？

不快樂，嫉妒，懼怕，和不安全的感覺會在小孩的生活中引起了情緒的驚擾和激動。

新生的弟弟或妹妹，可能顛覆了他的整個世界。

小心觀察這孩子每天所做的事情和他的友伴。看他醒着的時候做些甚麼。這可以使你比較了解他的夢境。

再與受過訓練的小兒科醫生商談，也許可以發現孩子不快樂，沒有安全感，睡眠不安和做惡夢的  
根本原因。

# 嬰兒便溺的訓練

肯容博士

★應當在甚麼時候訓練兒童用便盆，或是在普通的便桶上架個小椅子？

等到他已經懂事，並且他的膀胱能够存留小便約二小時的時候。這辦法比依照年齡來決定高明得多。兒童會走路以後，他的這種能力就表現出來了——平常總是在第十二個月至第十五個月之間。

★能早些開始訓練嗎？

可以的，但是唯一的利益大約就是少洗幾塊尿布而已。最遲等到孩子可以一個人好好的坐在那裏的時候，然後安靜地將他放在便盆上，如果這辦法沒有用，也不要責罵他。

★訓練開始得太早有害處嗎？

如果你太重看這件事，使得孩子起了壞的反應，那麼就是有害處了。這樣使他精神緊張，起了反抗，如此則訓練的時期，比較你等到他已經準備好了和你合作的時候再開始還要長得多。

★甚麼時候叫他到廁所去最好？

膀胱排除小便是一定的時候的——平常是在醒來的時候，進食後，還有爲了某種緣故將孩子從牀上抱下來的時候。他的身體會發出一種律動；你如果留心注意他，你也許就能在最適當的時間放他到廁所去。

★爲什麼小孩有時在上廁時候哭？

大概是因爲他受了驚嚇，或是訓練開始得太早。不可誘騙他或賄賂他，你可以將訓練暫停一個時期。

★小孩在甚麼年齡就可以有自己想要小便的表示？

平均是由十八個月到二週歲的時候，不過也許稍早或稍遲。他的氣質和身體的發育是重要的因素。最有關係的是他自己知道膀胱充滿，需要小便了，而且也學會了小便時怎樣說，到甚麼地方去小便，要小便時應當怎樣辦這些事情。最重要的就是他不知道不尿濕是一件好事。

★應當教他用一些特別的字來表示嗎？

是的。許多母親用不同的字或聲音來代表大便或小便的意思。（用『小便』，或『大便』就可以，或者像許多中國母親用『嗯嗯』代表大便，用『噓噓』代表小便也可以。）否則由兒童自己決定用某一種字或某種聲音來代表亦可。

★如果他說得太遲了他應當受罰嗎？

不，因爲等到他知道的時候，大概已經來不及了。不要把這件事當一回事。這是學習的過程中的一部，這表示出他有了進步，因爲他已經能將想要小便的這種感覺，和說出要小便這句話連在一起了。

★如果他喜歡玩弄髒東西，應當責罵他嗎？

不，把這件事馬虎過去好了。如果把這件事當一回事，他就會覺得這件事好玩，下次還要做着玩。



★甚麼時候可以訓練他穿褲子？

平常總是在他會走以後，在他學會了在相當時間內不便濕褲子的時候。由尿布改變到褲子使他覺得自己長大了，他會很願意合作受訓練的。

★他應當在便盆上多少時候？

不可超過八分或十分鐘。照平常情形說，如果他的膀胱充滿，他會立時就排洩出來的。不要讓他在那裏玩起來，忘記了到那裏去做甚麼。

★如果一個二十個月的小孩不肯用便盆，而尿濕了，應當怎麼辦呢？

寬恕他好了。打罵責罰都是無用的。他總是要經過這個階段的。

★該在甚麼時候教男孩子站着小便？

沒有一定的時間。平常是在他大約三歲時就可有這種改變。

★兒童在已經學會了膀胱的控制之後，還會尿濕自己，那是爲甚麼？

許多事情都會造成這種情形。當小孩第一次到幼稚園去時，常會尿濕的；如果看見一個新的嬰兒而嚇昏了；如果他遇到甚麼緊張的情形；如果他聽見他的父母吵架；如果帶着他去拜訪朋友等等，都可能使他尿濕。把原因找出來，如果辦得到的話，設法去改正它。當你的孩子面對着一種新的環境時，你要給他安慰與撫愛。如果尿濕的情形繼續不止，要請醫生看看是否可能有身體方面的原因。

★四五歲的小孩有時也會尿濕嗎？

會的，如果受了冷，或受了刺激，他會失去控制能力的。他也許會因爲玩得津津有味而忘了到廁

所去。在上午和下午當中的時間，你要叫他到廁所去，平常這樣就可免得他自己忘記去了。如果真的尿濕了，你也不要羞他。

★小便的控制，是男孩比女孩學得慢些嗎？

照許多情形來說，似乎是。不必焦慮。這是沒有多大關係的。

★小孩在甚麼時候可以學會了夜晚不尿濕？

這是件更不易成功的事。也許到他兩歲，兩歲半，三歲，或是再大一點的時候，他的膀胱能將小便存留較長的時間，那時晚上才能不尿濕。

★應當在十點鐘的時候將他抱起嗎？

照平常的情形說，這與他一夜不尿的能力是沒有多大區別的。他的膀胱能適應一個較長或較短的時間。還有一點，如果他睡得很耐，他也許不小便了，也許雖然清醒了，他也不小便。如果你在夜晚將他叫醒，再要他睡着也許就麻煩了。讓他起來並沒有害處，你要注意看效果如何，如果這樣做擾了他的睡眠，那就要停止。

★早晨他一醒就叫他起來是有益的嗎？

是的，如果他沒有尿濕。如果你這樣辦，那麼就要一直這樣做下去——星期日早晨也不可以遲起了。

★晚飯不吃稀的有用嗎？

這樣並不能永遠止住他不尿牀，不過也許有點用。

★他應當吃甚麼？

給他吃流質很少的食物，譬如用牛乳熬的粥，或是用一半乳一半水熬的粥，水份不太多的點心水果都可吃。如果他渴了，可以給他一點牛奶或水喝，不過不像平常那樣一滿杯。你要準知道他白天吃了許多的水，晚飯的牛奶叫他下午四點鐘吃。要逐漸地限制傍晚及夜晚的水，要使他一點也不覺得——也許要一兩星期他才能習慣於這種改變。如果他像是真渴了的時候，不可拒絕他不給他水喝。

★傍晚時候限制多吃流質，是否會使小便太濃，或使小便刺痛？

醫生檢驗小便就可以知道。如果他發現小便太濃，他也許勸你不要給他吃乾的晚飯。你要記住限制流質並不是可靠的治療尿淋的方法。

★到了幾歲尿淋纔成爲醫藥方面的問題？

這是沒有一定說法的，不過一個小孩過了四五歲，經過簡單的治療（譬如暗示或不尿淋時加以稱贊等等方法）仍未改善，那麼要慎重地加以醫學上的研究（尿淋尿得很久就是一種病了）。也許是有身體方面的原因，譬如尿道有了異狀，控制膀胱的神經有了毛病，膀胱收縮，沿着尿道的部分長東西或有積結了。但大多數尿淋尿得很久的小孩，並沒有甚麼身體方面的疾病，無論是一般的或局部的疾病都沒有。

此外還有許多官能上的原因——訓練開始得太早，繼續訓練得太嚴厲了或是方法錯誤了，並且兒童不肯合作；也許並不是他的錯而使他受羞辱，責罵，懲罰；不快樂；恐懼；嫉妒；怕羞；過份地依賴他的母親等等。

## ★那裏應當怎麼辦？

把孩子帶到醫生那裏去，仔細經過醫藥上的檢查。將孩子在一天中間不同時間內所排泄出的小便，每一種帶一點到醫生那裏去。每一種大約四噸就夠了，少一點也可以，如果他所排泄的只有那麼多。在貯藏小便的瓶上，慎重地貼好條子註明白了。醫生想知道關於那個孩子便溺的訓練，以及家庭的環境。他也許提議作其他的檢驗，或是告訴你一種方法叫你照着去辦。

## ★睡眠的姿勢影響尿牀嗎？

有時是有影響的。有人已經研究出許多聰明的方法，使兒童不臉向上地平臥着——自然要許他自由地轉動。有一種極簡單的方法，就是在他的睡衣或睡褲上釘幾條帶子，捆上一個捲得很緊的洗澡毛巾，使他的背部隆起。睡在這樣一個高峯上是非常不舒服的，於是他就翻過身來睡在側面了。

## ★臨睡時吃鹹東西有用嗎？

對於有些兒童是有用的。如果你的孩子已經大了，可以吃鹹的東西了。但是如果這樣使他更口渴，那就不必再繼續了。

## ★孩子大一點時尿牀是否可以停止？

平常一到少年或青年時期尿牀的事就會停止的，除非尿牀的原因是因身體的關係，是他所不能控制的，他的膀胱是無法再教育的。凡是成年的人白天滴尿夜尿尿牀，那一定是有生理上的原因。如果你的醫生所建議的方法，沒有很快地顯出良好的結果來，請你不要過於失望。

# 嬰兒如何預防白喉

肯容博士

★嬰兒應在何時施行第一次預防白喉注射？

第九個月是被認為嬰兒體內最能產生自動免疫力的時期。

★為甚麼要等到第九個月？

因為多數兒童生來都有對於白喉的天然免疫力。這種免疫力逐漸消失，到了第九個月時，多數兒童就易於感染這種疾病。如果當嬰兒具有天然免疫力的時候給他接種疫苗，也許就不會產生自動的免疫力了。

★用什麼產生自動免疫力？

用白喉疫苗。這種東西乃是白喉細菌裏的毒素，受到了一炭醱液所產生出來的。它已經不是有毒的了，它可以引起嬰兒的身體發生對這種疾病的免疫性。白喉毒素更因經過明礬的沉澱而濾清。因此有兩種的白喉疫苗。這兩種中都不含動物的血清。

★白喉疫苗普通是怎樣注射的？

在兩星期到四星期的時間內，施行三次皮下注射。

★兒童有反應嗎？

也許有反應。普通都是很輕的，並且是在最初的二十四小時內出現的——不安靜，煩躁，發熱或

食慾減退。

★對於嬰兒的反應該如何處理？

如果反應輕微，你就依照嬰兒患任何小毛病時那樣對待他。讓他隨意喝水或其他飲料，他平常吃的食物要吃多少就給他多少。不要強迫他吃東西。反應平常總是在第二天就過去了。然而假如他發高熱，或是嘔吐，或是像有病的樣子，那就要報告你的醫生。

★注射的地方手臂會發紅嗎？

會的。注意不要捉住兒童的那隻手臂。涼的壓定布放在上面也許使他舒服。那塊紅幾天內就會消散的。

★在那一塊紅的四周或下面，常會有隆起的部分繼續存在嗎？

常會有一塊硬的地方存留六七天；後來就逐漸消散了。不要按摩這塊地方。如果到了第十天還不退，或是更大了，就要報告醫生。不要自己亂治。

★白喉疫苗可與其他的疫苗混合注射嗎？

可以的。有的醫生將白喉與破傷風疫苗一同注射，或是這兩種與百日咳疫苗一同注射。傷寒與副傷寒疫苗也可以加入注射，而不致使反應增加過甚。另外有些醫生將各種疫苗分開注射，或是只將兩種一同注射，這樣比較容易判斷兒童的反應。究竟同時注射還是單獨注射，要請你的醫生來決定。

★一個有過敏性反應的兒童是否容易感受白喉疫苗的影響？

是的。

★是否有一種試驗可以決定他對於接種疫苗或西克氏試驗 (Sick's test) 的疫苗的感受性？

有的，對於兒童可以施行此種試驗。如果家庭中有患過敏性反應的歷史，或是兒童本身已經有這種表現，就當施行這個試驗。關於這件事，可以對你的醫生說明。對於那些可能易於感受的兒童，在施行任何種的接種疫苗之前，都當採取某種預防的方法。

★如何施行反應試驗？

醫生施行皮內注射，將少量在鹽類溶液中沖淡的白喉疫苗液注射到皮膚內。如果那個兒童是易於感受的，則在四十八小時到七十二小時內，他的皮膚中注射處的四周現出一塊紅來。

★對於其他的兒童也施行這個反應試驗嗎？

凡未曾注射過白喉疫苗的三歲以上的兒童，都當一律受這個試驗。

★如果一個兒童對於這個試驗有陽性的反應，應當對他施行何種白喉預防法？

在皮內注射少量沖淡適宜的白喉疫苗，可以使他免疫。這個方法要在一個月到兩個月的時間中重複地注射四五次。用皮下注射的方法也可以。必須用極少的藥量，以後用的藥量要依照兒童反應的情形來規定。

★對於沒有過敏性反應的兒童，施行三次普通的疫苗注射後，你怎樣可以知道免疫力是否產生了呢？

用西克氏試驗，將標準藥量的白喉疫苗注射到皮膚內。較大的兒童及成人，同時還要作控制皮膚試驗，以排除假的反應。

### ★什麼是陽性的西克氏試驗？

在注射的地方發紅或腫。這個反應在第三或第四天達到最高潮，然後慢慢消退，留下一塊棕色的地方，也許過幾星期還看得出。如果有紅，醫生在第四天或第五天檢查西克氏試驗的反應。假的反應很快地現出一片紅來，平常在四十八小時內就不見了。

### ★陽性的西克氏試驗的意義何在？

它表示一個人容易感染白喉，如果遇到那個病，他就會傳染上。

### ★嬰兒到了九個月大的時候，為何不施行西克氏試驗？

很少嬰兒到了那時候還留有天然免疫力，使他們受這種額外的手續是毫無價值的。

### ★西克氏試驗應在何時施行？

(一) 如果醫生認為應當給兒童施行白喉注射的時候，在第八個月或第九個月之前，應當施行這個試驗。這個試驗可以表示嬰兒體內是否還有天然免疫力。

(二) 在施行了一串的預防注射後三個月到六個月的時候，看看免疫力是否已經產生。

(三) 在兒童第三年，第六年及第九年，以及後來的每三年或四年，直到他十八歲的時候。

有的醫生在每年健康檢查時，都施行這個試驗一次。這樣他們就可看出免疫力是否低減或是消失，如果需要的話，立時就可以使他們免疫。

### ★如果西克氏試驗的結果是陽性的，應當怎樣辦？

如果那個兒童不是有過敏性反應的，應當給他注射白喉疫苗三次，過三個月到六個月後再舉行一



次西克氏試驗。如果西克氏試驗的結果仍是陽性的，也許要用皮內注射而不用皮下注射的方法再使他免疫。

★什麼叫做以毒攻毒？

那就是用充足的抗毒素與白喉毒素相混合，以消除毒質的效力。施用之前，必須作皮膚試驗，以測量身體的感受性。對於較大的兒童，偶然仍有用以毒攻毒的方法來免疫的；不過就多數情形而論，已經用疫苗代替它了，因為疫苗比較可靠些，而且裏面不包含動物的血清。

★白喉抗毒素是什麼？

這種東西包含有馬或羊的血清，它產生一種繼續兩三星期的被動免疫性。它是用來治療白喉的。假若一個兒童以前沒有受過白喉預防接種，那麼如果他有感染白喉的危險時，也可以給他注射這種抗毒素。

★在施用抗毒素之前，是否應當舉行血清感受性的試驗？

是的，除非那個兒童患白喉，病得非常厲害，需要緊急治療。

★白喉疫苗的『推動』劑是何意義？

任何種白喉疫苗的推動劑，或稱『刺激』劑，或『挽回』劑，是用來提高免疫性的水準的。在兒童的第三年，第六年，及第九年時應當採用，用後三個月到六個月的時候，應當接着作西克氏試驗。

★什麼叫做白喉『帶菌者』？

一個帶病菌的兒童或成人，雖然沒有患白喉，但是在他的鼻孔和咽喉內，帶有白喉細菌。他大概

是患白喉新近痊愈，不然就是曾與患白喉的人接觸，如果這些細菌是有毒的，那麼一個帶菌者對於公眾是一種威脅，應當加以治療，直到細菌不含毒質爲止。

★白喉的傳染還有什麼其他的方式？

最普通的方式就是由於與患白喉的人接觸。貓與狗也傳播這種疾病，此外由牛乳傳播的白喉流行病也是時有所聞的。

# 冬季嬰兒的保育

肯容博士

★一個在冬季生的嬰兒，室內的呼吸新鮮空氣應當在何時開始？如果他身體健康的話，平常總是在他四或五星期大的時候開始。

★如何實行室內的呼吸新鮮空氣？

擇選一個向南的房間；選一個有太陽的日子；一定要沒有穿堂風。給嬰兒穿戴得好像他要到室外去似的；給他圍上圍巾；將他放在搖籃裏，或小床上，或小車上，靠近打開的窗戶。開始時十五分鐘；以後每天增加，直到一二小時。如果他的反應不好，或是臉色發青，或是覺得冷，就要停止呼吸新鮮空氣。

★嬰兒的房屋在白天應當暖到甚麼程度？

當他到了一個月大以後，最好是在華氏六十八度。對於小點的嬰兒，以及生病的兒童，你的醫生或許會勸你提高溫度。早產的，體弱的，有病的，以及那些生下來體重不到五磅的嬰兒，也許需要華氏八十度。他們是需要特別注意的，所以你必须請教醫生。

★在夜間溫度當低到甚麼程度？

適宜的溫度是華氏六十度；雖然孩子大一點的時候，可以再低四五度。

★甚麼時候可以將嬰兒帶到室外去？

如果他對於室內的呼吸新鮮空氣適應良好，那麼在他兩個月大以後就可以了。有些醫生利用體重作為指導。當嬰兒到了十磅重，而且體重日漸增加，一切情形良好，室外的呼吸新鮮空氣就可以開始了。在一個溫和的天氣開始室外的呼吸新鮮空氣；將嬰兒放在一個背風有日光的地方。

★在一天當中的甚麼時間帶到戶外去最好？在沐浴以後多久？

在十點及兩點的餵食中間的時間，當太陽好的時候。至少要等到沐浴後一小時。

★他應當在外邊停留多久？

如果你家裏有走廊或院子，並且可以注意看守着他，那麼他可以在外邊兩小時或再多一點時間；如果你必須將他放在小車裏面推他出去，那麼兩小時在冷的天氣裏也許就足够了——或許上午一小時，下午一小時。如果他很暖和舒服，那麼在有太陽的天氣裏，在外面三或四小時，可以使他發育得更好。

★無論甚麼天氣都應當將他帶到外面去嗎？

不，在多霧的，潮濕的，陰寒的天氣，下雨的時候，風吹得很大，灰塵飛揚，落雪或化雪的時候，或是溫度在冰點以下的時候，室內的呼吸新鮮空氣是安全得多的。

★應當給他如何穿戴？

給他穿上襯衫，繫上尿布，吸水片，穿上絨線衫，或是暖和的袍子。他也可以穿上鬆的襪子，或是過膝的羊毛長統襪子，或是羊毛的蓋着足的護腿物。不可用任何有寬緊的東西圍着他的足或腿；因為它會妨礙血液的循環。他也可以穿一件袖子封口的，用氈子製的短衣服。這件衣服上可以縫上一頂

帽子，或者他可以戴一頂有帶子的帽子，那帶子可以放到衣服下面。凡是他一翻身，就會將他的頸子束緊，或是使他窒息的東西都不可用。可以給他圍上輕暖的圍巾，將他放進一個暖和的被袋裏面，那個袋長到他的腋下。衣著的改變要適合天氣的冷暖——應當使他暖得舒服，但不可出汗。

★小車裏面可以用熱水袋嗎？

在非常冷的天氣也許需要用，但還總有燙着嬰兒的危險。

★嬰兒的足在室內覺得涼是當然的嗎？

是的，但不是冷。他的手和足總是比你所料想的涼一點。要知道他的穿著是否足够了，你可以將手放到靠近他頸項地方衣服的下面，或是摸摸他的腿或身體。

★當他在戶外的時候，有甚麼現象表示他冷？

他的顏色消失了，他的嘴唇和指尖也許發青或發白；他也許不安靜或是哭。如果你看見任何這一類的警告信號，立刻將他帶進室內，要注意使他暖 and 過來。

★在室內他應當穿鞋或襪嗎？

如果你屋內的熱度不平均，或是他的足老是冷的，他也許需要穿上鞋或襪。就普通情形而論，最好是不穿，因為他的足和足趾可以自由得多。

★在冬季紫外線是少些嗎？嬰兒需要多加保護以防輻骨病嗎？

是的，在冬季的氣候確實是如此的。還有一個原因，就是因為在冬季嬰兒在室內的時間比較多，而且在室外的時候因為他必須穿得溫暖，所以射到他身上的紫外線也很少。我們試試給嬰兒較多的維

生素D以補償這缺點，保護他不得癩骨病，並且幫助他的鈣素的新陳代謝。

★嬰孩需要多少維生素D？

醫生平常所指示的是每天五百到一千國際單位。一茶匙依照美國藥典標準的魚肝油，包含約四百單位。所以你一開始給他吃得很少，他也許不夠，直到他吃到二或三茶匙時才能適合他的需要。他種含有較多維生素D與A的魚肝油精，也許可以一滴滴地給他吃。像這樣配製的魚肝油精五六滴就包含有一千國際單位。他種的魚肝油精，譬如像固醇生素（Vioetrol）其中沒有維生素A。去問你的醫生他認為最好的魚肝油或魚肝油精的準確服量是多少。

★如果嬰兒將魚肝油或魚肝油精吐出，能再給他吃嗎？

有一種結晶的，在水中可以溶解的維生素D，是一滴滴吃的。服量的多少可以由你的醫生安排。

★嬰兒容易患感冒嗎？

是的。對於感冒及其他呼吸器官的疾病，他們所獲得的免疫力似乎很小。

★第一次的感冒會在甚麼時候發生？

學校開學之後，學齡兒童也許在十月裏會開始家庭的感冒。或許父母患了感冒。平常這種第一次的感冒是不十分嚴重的。十一月及十二月的寒浪，及以後的寒浪是更可怕的；它們似乎是更厲害的，並且帶來了更多的併發的疾病。

★如何保護嬰兒？

不許任何患感冒的人走近嬰兒的小車，或進入他的房間，摸他或是參與嬰兒預備食物的工作。家

中無論甚麼人患感冒，都不許他走出自己的房間，用一盤子給他開飯，凡他所用過的碗碟等，都要用開水煮過，叫他將髒的紙，手帕，放在一個紙袋內，預備拿出去燒掉或用沸水燙洗。

★如果母親感冒了怎麼辦？

用完手帕後她必須洗手，在處理嬰兒及預備他的食物之前，都必須洗手；儘可能地少和他接觸。將她的臉轉開，這樣就不會面向着嬰兒呼吸，咳嗽或打噴嚏。她也可以戴一個育嬰面罩（必須每天用開水洗過），當她走近嬰兒及他的食物的時候。就連那時候她也不可將臉接近他。

★嬰兒在冬季會貧血嗎？

如果他們營養不良，生病了，或是飲食計劃得不好，或是飲食方面有甚麼缺點，他們就會貧血的。

★怎樣能決定嬰兒是貧血的呢？

也許他的臉色是發黃或發青的，但是有許多兒童生長得很美，所以這並不一定就是貧血的象徵。患有附帶的貧血症的嬰兒，也許血液的循環不好，覺得冷，不安靜，食慾不好。就連胖的嬰兒也許會貧血的。為要知道確實的情形，醫生們實行血球計數的工作。如果血球素和紅血球不到平均數，他就指示人對於飲食要慎重注意，如果需要的話，還要有其他的治療。

★嬰孩常生凍瘡嗎？

如果在極冷的天氣在室外太久了，嬰兒也許會生凍瘡。最易受凍的地方就是兩頰，鼻尖，手指，足趾及耳朵。

★凍了的面頰有甚麼徵象？

面頰上肥胖部分出現了一塊白。嬰兒到了室內以後，這塊白的地方也許會變青。不要按摩那塊地方。將他放到一間溫度適中的屋子，使他的面頰溫暖。除非受凍的地方很大，否則血液循環就可將那部分治好，雖然那塊地方過了一些時候還是青而硬的。

★如何保護身體？

將他的兩手遮蓋住。將被輕輕地塞緊，使他可以自由轉動。將他的兩頰及嘴唇薄薄地塗上一層冷霜或嬰兒用的油或許有一點幫助。在很冷的天氣要小心注意他的臉，如果他的面色改變了，或是他很不安靜，不快活，或是他的嘴唇發青，或是你摸他時覺得他冷，那麼就要將他放到室內去。

★冬季割扁桃腺是不適宜的嗎？

如果你可以自由選擇的話，暮春似乎是最好的時候。如果必須在冬季動手術，那麼想法子不要在大家患傷風或流行性感冒的時候，或是小兒驚風症流行的時候。



# 不要輕視孩子的哭

楊永彰

只要你有機會和孩子接觸，而且有相當的育兒經驗的話，你必不輕視孩子的哭的團體。本來這是極平淡的事，似乎不值得費去寶貴的紙張，但是事實證明愈是小的事，往往愈容易被人遺忘。哭雖是一件『小』事，可是它的影響却並不小啊！

當嬰孩墮地的時候，就開始哭。哭是孩子的本能，如果孩子生下來不哭的話，醫生或助產士總是設法使他哭的。

照生理上的觀點來說，哭和呼吸是同一原理。不過普通呼吸時，呼氣和吸氣的時間（一呼一吸），幾乎相等，而哭的時候，吸氣較短促而深，呼氣則比普通長。又因哭在精神上的激動，予身體以相當的刺激，往往淚腺的分泌旺盛，致使眼淚直流。所以哭和淚是很難分開的。當小兒哭的時候，做母親的不該用不正當的方法去阻止他哭，譬如搖打威嚇等。然而也不能過份溺愛，使孩子養成愛哭的習慣。

哭的原理既和呼吸一樣，那麼小孩子的哭，在某種情形之下（沒有肉體上的不安和疾病時）非但無害於健康，反能擴張肺部，使呼吸暢通，和大人的深呼吸一樣的有益。

小孩哭時，做母親的應該明白孩子哭的原因，用合理的方法去對付。尤其是乳兒，許多母親因疼愛的緣故，往往不忍聽見自己的孩子放聲大哭。因此孩子一哭，她立刻就把乳頭塞入小孩的嘴內，企

圖阻止他的哭，這是很大的錯誤。小孩因飢餓而求食的哭，固然也有，但是若哺乳過多，也會引起啼哭。因為小孩的消化力薄弱，不能把過量的乳汁完全消化，於是多餘的乳汁，就滯留在胃部。這樣孩子的胃部就感覺不舒適的膨脹。而且有時候又因食餌性消化不良症而引起胃腸機能障礙，如下痢，便秘，鼓腸（腸中細菌發酵，乳汁腐化，產生氣體）及腹痛等，這樣孩子就格外忍不住而哭起來了。如果孩子一哭，就授予母乳，你想，在這種時候不是反而弄巧成拙了嗎？要知道飢餓和過飽，同樣會使孩子哭的。所以爲了避免不必要的啼哭起見（多哭無異是強烈的運動），母親對小兒的飲食應加注意。不論哺乳的量，次數，時間，都須規定。又乳兒夜間的哭泣，大半是母乳不足所致，這也須加以注意的。

如果小兒既不飢餓，又非過飽而哭，那就該追究其他的原因。像尿布，襪褲的塵垢及太緊，太冷或太熱，臭虫或蚊虫的騷擾等。母親對小兒平日的衛生和健康狀況，須隨時留心。許多疾病，特別是急性傳染病中的天花，猩紅熱，肺炎等，小兒的啼哭不安，發熱，往往是疾病的先驅症狀。因此許多「莫明其妙」的哭，尤其是小兒的身體非常衰弱的時候，特別不能忽視。

過幼的小兒在睡前，最好避免燈光及高聲的刺激，因爲這能給他們許多心理上的擾亂，使之不得安然入眠，在這種時候，啼哭是無法避免的。小兒對於溫度的感覺，也特別銳敏，所以腰部，腹部或四肢過冷的時候，也會因而啼哭。

最後，我得警告做母親的，絕對不要用不清潔的手中去擦孩子的眼睛，因有結膜炎（俗稱紅眼睛）的危險。同時擦眼淚的時候，不宜用力過度，否則眼淚固然給你抹去，小孩却又要哭起來了。

母親們，不要輕視孩子的哭！

# 最初的五年

葛齊爾原著  
陳穎美譯

襁褓時代的重要——在聽完芝加哥大教育家派克博士的演講之後，有一個太太問道：『我最早幾時可以開始教育我的孩子呢？』『你的孩子幾時出世？』『出世嗎？』那位太太搶着問道，『她已經有五歲了！』派克博士說：『嗚呼，太太，別再站在這個同我談天啦——馬上回家去吧，你已經失去最好的五年了。』

人類自誕生後至五歲間的進步，是任何五年所不能比擬的。耶魯大學的兒童發展診療所對於研究學齡前的兒童曾有十五年的歷史，也曾不斷地提供教師們許多寶貴的材料。這種材料對於教師是有莫大的裨益的，因為只有明瞭兒童發展的全貌，才能很有效地應付年齡較長的兒童；只有知道兒童發展的定型，我們才能明瞭兒童行爲的差異。

**母胎內的生命**——人類的胚胎在四星期時，心臟便開始跳動。在軀幹的頸部後的細胞貫通着一對的突起物，這對東西伸長後，有一部份的細胞便成了三節的構架——就是未來的手臂前臂和手了。外面的一節形狀像槳，上面有兩個囊，骨骼從中穿出，使它成了帶骨骼的環節，這樣就變成手了。肌肉和腱都黏生在骨骼上，神經纖維穿過了組織，不久手臂、手指和腿都有特殊的動作。頭腦也開始生長了！爲什麼這些動作僅是行爲的類型呢？智慧的長成也是行爲類型的過程的話，那麼胎兒在五個足月時，便有了驚人的行爲類型啦。

**新生的時期**——新生的嬰兒在生理作用上已經有了顯著的個人差異：如對於刺激的反應，吮乳，睡眠和醒着時的樣式，以及知覺——都是在未誕生前已經完成的智慧生長了。吮吸和吞嚥是未誕生之前已具有的能力，至於睡與醒則還需要一點時間來分明的，目前常是在介乎睡與醒之間的迷惘中的。如今，嬰兒各方面的行為都發展得非常快，每天都有變動的，因此他是不適合於嚴緊的規則。新生的時期是包括產後的四星期而言的。這便是說，嬰兒在誕生後的四星期，才能算是完全誕生，因為到現在他對於產後環境中的生理適應，已經有了很可觀的進步。

**四星期的嬰兒**——四星期的嬰兒躺在床上，會將頭轉向他處，手也會伸到同一的方向，另一隻手也會放在頭部和胸部之間休息。有的還會以手臂在空中作團抱的動作。最靈活熱練的肌肉，要算是嘴巴和眼睛了。小嬰兒已經能够管束十二支轉動眼球的小肌肉了，若是用搖鈴來逗引他，也會以頭部和眼部的動作來追隨了，不過轉動的角度不會超過九十度的。我們若用搖鼓的柄去碰他的小手，他不是張開手便是扼緊小手。他還會傾聽聲音，已經會察覺小鈴丁鈴的響聲。他會哭，會啼，也會用喉嚨發出低微的聲音。當他被抱起來或是很舒適地被裹着時，也會安靜下來。

**十六星期的嬰兒**——嬰兒已經從溫暖的搖籃裏出來了。現在已經有比較長久而明確的清醒的時候，甚至還會以吵鬧來獲得人們的注意。孩子的個性變得顯明得多了。頭，手臂和手都更會動，十二支管理眼球的肌肉，更是有進展，已經能注視搖鼓，還會用手來拿。扶着他站着，自己也能支持一部份的體重；他歡喜以枕頭支持他坐着，並且自己還會抬起頭來呢。他會玩唾沫，啾啾出聲，吃吃而笑，或是咯咯大笑。聽見熟悉的聲音時，便會轉過頭來，會傾聽人家的聲音，也開始認識母親。更

會以動人的笑容來迎接別人，不過見了陌生人却又會哭。

**二十八星期的孩子**——嬰兒從搖籃畢業上椅子的時候到了，只需要一點的幫助便會坐着。不多久，自己就會坐的。見到方木便會伸手來拿，用手指握着，並且在手中換來換去。看見一條線會伸手來拉，不過不太準確，仔細瞧瞧，便塞到口中去的。他會歡笑也會哀咽。自十四個月之後，他會任意的自動的發出各種的聲音，像『母』、『媽』、『大』等等，他已經能說得很清楚。在環境中也開始與人們有社交的經驗，也懂得一點兒面部的表情，姿勢，態度，以及家庭中的事務了。也會利用自己的眼睛、頭、嘴、手臂和手。他相當的能够自持，因此不大注意別人的。

**四十星期的孩子**——現在，孩子自己會坐，會躺下去，再坐起來；坐着仆下，又坐起來，也會爬了。扶着圍欄也能站立，也能用那雙多事的小手，撿拾碎屑餅乾。他仍然把東西往嘴裏送。他能摹仿人們的手勢，臉部的表情和聲音，也會聽他的名字，又會明白『不！』『不！』的意思。還會說一兩個字。他能通宵安眠，白天睡兩次，吃三四次的乳就可以，而且自己會扶着奶瓶呢。同時開始吃固體的食物如餅乾之類。他獨自會玩上一個鐘點，不覺也歡喜有人跟他同玩。他能做幼童的玩意兒，如拍餅，對着鏡中的自己微笑等等，很歡喜看外面的世界，不過見到陌生人又會胆怯，害羞。

**一歲了**——一歲的孩子會爬，不用人幫助也會站住。一般的情形，再過四星期便會走的。他能將手塞入圓洞，將方木放在盒中，能用手拿東西吃。穿衣服時會幫忙，大便的習慣也已經有規律。對於語言他也有了新的注意，會服從『將它給我』這一類的命令。也許在他的字彙裏又添了兩三字。即使不用話語，他也會用喊叫或咳嗽來取得人家的注意。他開始漸漸地認識自己，會重複引人發笑的動

作。他懂得懼怕、憤怒、情愛、妒嫉、焦急和同情。他會聽音樂，對於驚異的聲音和逗人的怪樣也會笑了。他會察覺別人的情緒而受影響，並且去適應它。

十八個月大的孩子——十八個月大的孩子每日睡十三小時，白天只睡一次就多了。走路時步伐蹣跚生硬，平着腳走，雖說不上跑，却比蹣跚好得多。他會推動有輪的玩具，有人幫助會上樓梯，下來時便不需要幫助。他知道東西放在何處，很歡喜替人家在房中拿東西的差使。他是強於摹仿性的，會假裝看報紙的樣子，看見圖中的汽車小狗便會用手指指明。請他指明眼、鼻時，他會指得對的。他會把三塊積木直疊起來，也會有目的的揮手與人說再見了。普通會說十個字。突然間的變換他會以臥臥，退後喊叫，或是用手在空中揮舞來避免的。他不懂得責罵和口頭的規勸，語言對於他的意義太小了。他是獨斷（不是自私），因為他不將人家當做獨立的個人看待的。

兩歲了——兩歲時，睡十三小時，白天睡一次就可以了。不用幫助他會跑上樓梯，會用六塊積木築塔，用針穿珠，自己會穿脫衣服。他會推動一張椅子，爬上去，拿到原來不能拿到的東西了。他記得昨天的事情，會意識到一個和幾個的分別。他會分辨黑白，不過雖然他會用顏色的名字，實際上他並不會分辨顏色的。他歡喜談話，並且會用幾十個字限了。要大小便時會用不同的字眼來表示，很少發生『意外的事』的。他歡喜聽童話和關於自己的故事。他會跟別的孩子同玩，不過仍是自我中心的。自然而然的流露同情、謙遜、羞恥等情感。他喜悅劇烈地翻啊滾啊的遊戲，不動時便想打瞌睡。他用跳舞、拍手、歡笑來表達快樂的情感。

三歲了——三歲的孩子愛彩色筆，能用十塊方木疊塔，能將紙對摺橫摺，不過不會依對角而摺

的。他跑得很平穩，轉彎得很好，自己會一左一右地上樓去，也會獨腳站住。會騎三輪的腳踏車，自己吃飯，傾漏得很少。他的字彙差不多有九百字，他會自言自語的琢磨字句。你可以跟他商量了，因為他知道你是一個人，他也是一個人；他會犧牲眼前的滿足而求得未來的利益。我們可能使他的注意轉移，也能跟他說理由。嫉妒能使他喊叫與蹴踢，不過他的脾氣一陣就發完了。雖然他很感興趣地跟別的孩子同玩，他仍然很愛獨自玩耍。白天大小便自己能處理。他仍要睡，睡覺時不像以前那樣倚賴着玩具如小洋娃娃和動物之類的幫助了。

四歲了——四歲時，孩子能跑跳或是立定跳，也能提起一脚而單腳跳行。自己能扣衣服的鈕扣，綁鞋帶，梳頭髮，刷牙齒了。他約摸懂得過去與將來了。他的腦子活潑而廣泛的。他的獨斷——加上幾百個他所用的字彙——會使我們誤斷以為他已經知道得很多了。他幾乎是不斷的發問。他會使用「可是」，「某些事物」，「也是」等等字眼，表示他已有了一些相關的抽象的思想。晚上睡覺時，總想揆延時間，不過却是很快入眠的。他喜歡跟兩三個孩子同玩。他會覺得人家的意思，因為他會分辨。實際上事實與童話的不同他是不會分辨的。

五歲了——五歲時，他能跳躍得平穩又美妙，已是可以學習舞蹈與體操的學生了。他喜歡把已開始做的事情做完。他會畫一個人，把結構與韻調都表達得很好。不再以嬰兒的語音來說話，會用一千個以上的字彙。他能回答得很扼要適當。發問時多半是要求得知識，不像四歲時以發問為社交的談話，和練習說話的情形了。他的想像不像一年前，或是將來，那麼無稽了。他會分別自己的左右手，不過別人的手却仍不會分別。通常在睡眠，便秘，和穿衣服的習慣上，他是不太麻煩人的。他已發覺



性別的差異，並且會保護年齡較幼的孩子。他表示自信，也會信任人家。他會服依社會情形，表示堅忍，慷慨。因衣服或是成就而表示得意的樣子。他愛跟人家玩，勝過單獨游玩。

# 兒童是怎樣生長的

I. H. Baruch 原著  
沈詩 譯

什麼是生長？你會對一方新種的草地的生長率而驚訝嗎？你有否見過暖和的六月裏種下的青草，三四天內就將一片土黃的空場變成嫩綠色？你有否想過含在道細小籽粒裏的一種力量？還有那泥土，水氣，光與熱所備有的力，使這粒種子在這麼短的時間裏，生長成美麗的青草？這籽粒儘管是任意撒播到泥土裏去，它知道向天吸取太陽的光與熱，你可曾注意這一片小小的草身是多末的挺直嗎？你會經注意一枝牽牛藤怎樣的蔓延，盤曲，伸展，將自己附連到近傍的東西上去，又看見它如何欣然開放它的花兒，歡迎清晨太陽的光明與溫暖嗎？

這種事件的發生，都是因為在每一粒種子裏面，有一種結構，產生天賦的力來決定生長與發展的速率，與每一細胞和纖維的動向。這種力亦決定一株植物生長發展到最後的大小，形狀，顏色與其他的特性。它們一致的作用，就產生了我們所熟知的，無限種類的植物的生活與生長。

我們人類，關於動植物生長廣泛的知識是非常需要的，但關於人類的生長亦同樣有價值與興趣。人類的生長我們雖然已知道得很多，但是這個極重要的問題，還有更多需要我們來尋求的。

人類精蟲的頭部長約五千分之一吋，一滴水中可含四萬隻。卵核的直徑長約二千五百分之一吋。在四星期內，人胎生長十分之一吋。八星期內長一吋。十二星期內胎兒大得可以移動。匹齊華大學的解剖學家霍克氏 (Devonport Hooker) 由實驗研究而推論，在第十四個星期，胎兒可以抬起頭來，十

六個星期前閉眼。在二十個星期時能呼吸，二十四星期甚至會睜眼並且號哭。在七個月時如果早產，他有很好活命的機會。在三十六個星期，餓時就哭並且能睡覺。在四十個星期，或足月時，他就脫離天然的臍帶器，呱呱落到這個世界裏來。這一切都是由生長而來。在四十個星期中，自不及穀子百分之一重的籽粒長成七磅或八磅重的一個身體，生長的迅速，實在令人驚訝。這裏的生長，女孩子自出生起要繼續到十七或十八歲，男孩子到二十或二十一歲。

生長不論在植物，動物或人類，是由一定的生命力所推動——如遺傳，天性的表顯，環境，生物生活的場所。生長的一段時期約佔人類生命線的三分之一，在一定的限度內我們可以管制環境來影響生長的順適或不順適。環境包括我們呼吸的空氣，吃的食物，喝的水，圍繞我們的光與熱，以及我們人生旅途中接觸到的一切合意或不合意的影響。

那幾種有力量的因子是我們所不能管制的？它們如何作用？我們不能影響一個人遺傳的特性。生長的模型已伏在植物或人的胚胎細胞裏，預定遺產物完成後的結構。一族一家亦是同樣的道理。

體質的因子例如內分泌腺的不平衡，可能改變生長。我們曉得內分泌腺因他們的管制營養而影響生長，如果一個男孩子未發育之前，腦下垂體活動過敏，他就會長得異樣的高，可能變成巨人，如以前有一個印第安男孩，高達八呎十或十一吋。一種過度的營養刺激也隨同這生長的刺激發生。我們知道在這種情形下，身體必須備極大量的鈣與磷，來製造重大的骨架，需要多量的糖來維持這巨體的力量，大量的脂肪供給並保藏體溫。就是這樣，內分泌腺管理着身體的營養。

如期待發育後，在成人期，腦下垂體變成過敏，生長亦增加。這時不像幼年時向上長高，而是橫

着長闊，使身體的寬度增加，這樣的人，頭部橫闊，面容粗而重，下顎擴大向前突出，手脚闊，厚而齊大。這一切全由腦下垂體的前葉活動過敏所致。

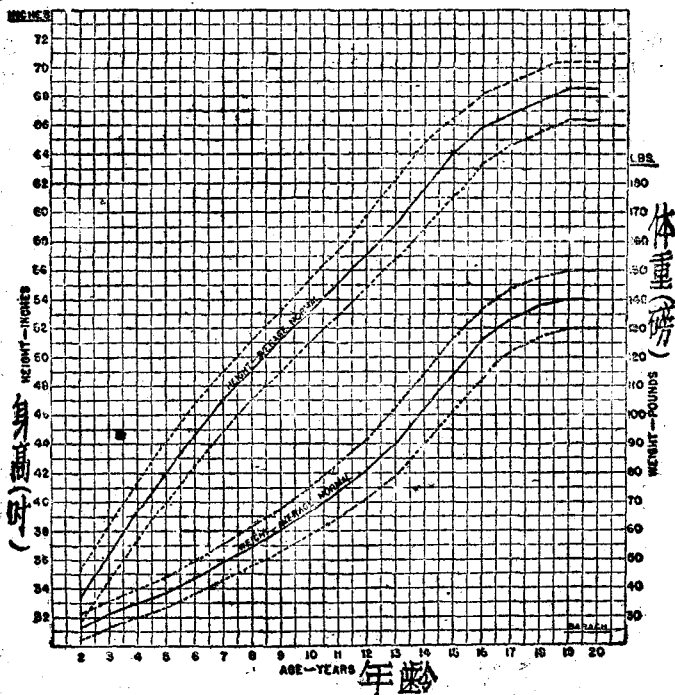
甲狀腺對營養與身體生長亦很關重要，而且亦在生命不同的時期有不同的作用。由實驗的結果知道用甲狀腺物質飼餵蝌蚪，可使這隻蝌蚪早熟發育而進成青蛙，成爲一隻雛形的青蛙。假若另一方，將另一種內分泌腺，胸腺素飼餵一隻幼期的蝌蚪，或是未曾孵卵的母蝌蚪，它們將繼續在幼稚期中，超過正常的期限而不發育，以致長成奇大的蝌蚪。這種實驗在實驗室我們可以發現，偶爾在自然界中我們也可看到這類的變化。在我自己的池塘裏，雖沒有任何的控制，我曾在一時見過特大的蝌蚪，另一時見過特小的青蛙。在這種情形之下，季候，陽光，溫度，食物，無疑的還有其他我所不明的影響亦在發生作用。這就是另一類生物中亦可見到。橫斷一段樹幹可見到它自身的生命歷史，它告訴我們所經過的豐年與荒季。

一個患甲狀腺過敏的成年婦人，病重時一天可以減輕體重一磅。而甲狀腺功能不及正常的人，往往變成肥胖，粗大，身心遲鈍異常。有糖尿症的病人，他的胰臟失去製造胰島素的正常功能，不能留存或利用肝臟的糖份，這樣的病人也會每天減少一磅體重，直到注射胰島素，恢復正常的平衡。這些是日常內分泌腺活動的一部例證。有的人這種變異小和在常規以內，有的超越正常而變成異常了。

所有的人，不論老幼，內分泌腺都影響其營養與生長，亦因爲有這種變異，就顯示體質的組織與功能的均衡的重要。幸而人生來天賦就有平衡的內分泌腺，與美好的營養的裝配。因此我們要用遠大的眼光和智慧來選擇父母。

# 男孩生長標準表

## GROWTH CHART—MALE



說明：上面三線表示身高，下面三線表示體重。中間實線表示正常男孩的平均身高和體重，上下點線表示普通男孩可容許其與平均標準有百分之十的距離。十二歲男孩的平均體高是五十七吋，體重八十磅。這表格雖是用美國男孩做標準的，不過亦可做中國男孩的參考。

在一定的限度內我們可以管制環境影響生長的因子。我們知道將一班人移植到比以前更順適，氣候合宜，食物充足，生活條件優良的地區，他們第一二代的後裔將比祖先更高，更康健，更強壯。這次大戰，起初參加的一萬陸軍，身長要比第一次大戰的徵兵高三分之二吋，身高六呎者的比例較二十五年前多三分之一倍，這就是歐亞人從北美環境所發生的影響，大家亦相信這樣的環境是使今日的北美成爲天才產地的原因之一。我們既然有這種物質與知識可以影響並改進人類的營養與生長，並改良後代，我們就該利用這種力量，以謀個人及國家最大的利益。

今日的醫學營養專家的實驗，已有充足的知識，指定何種食物並若干分量爲維持人類健康與正常生長所必需的。譬如，我們知道一個體重一百五十磅的人，分析他身體的結構，大約有九十一磅是水份，三十磅肌肉，十五磅脂肪，一·五磅是糖，餘剩的十四磅是骨架，大部由無機鹽所組成。我們亦知道人體的工作與活動，使日常接續失去原有的水分，炭水化合物（澱粉與糖），蛋白質，脂肪與無機鹽，這一切必須賴我們所吃的食物來彌補。時間與經驗告訴我們，按本性的偏愛作爲挑選食物的根據並不可靠。一個人所屬的團體的風尚，所生活的地區，家屬和朋友的習慣，及最重要的，能夠獲得的食物，在吃的習慣上較本性喜好而選擇的食物更爲可靠。我們已經知道該挑選何種食物，第二個問題是每種食物該有若干分量以維持每一個人的健康。近日考查的結果，膳食的分配三分之一該是炭水化合物（青菜，穀類，五穀及水果），六分之一是蛋白質（主要的是肉，雞蛋與魚類），六分之一是脂肪，動物或植物油都有。

有了精明選擇的平衡的膳食，我們怎樣知道這樣的膳食對生長期的兒童確實有益？在父母，教師

與醫生未檢查一個兒童的生長情形之前，我們該如何及早幫助這個兒童？我們怎樣可以知道一個兒童的身高與體重對他相當的年齡是正常的，正常以下的，或是超過正常的呢？

我們估計兒童的生長，第一步要看他家屬大小的傾向，普通小型的父母新生的孩子總比較小，大型的父母，孩子亦大，這是很自然的事。有的家族大多數人的身材很小，有的中等，有的很大，正同種族一樣，有的小，有的大。不過我們亦必定要認清，單是大小不能決定一個人真正的價值，對他的技能，智慧與壽命亦都無涉。有的兒童出生時很小，但常常也可以超越生來比他大的兄弟姊妹。但是，一個正常健康的兒童，按例自出生到二十一歲，該依照表格所示成長。經過多年的研究，已建立了男女兒童與年齡相當的身高體重表，這是我們最好的指南，這張表格是根據二十七萬一千個健康兒童的平均數所得的。（見第八十九面及下表）

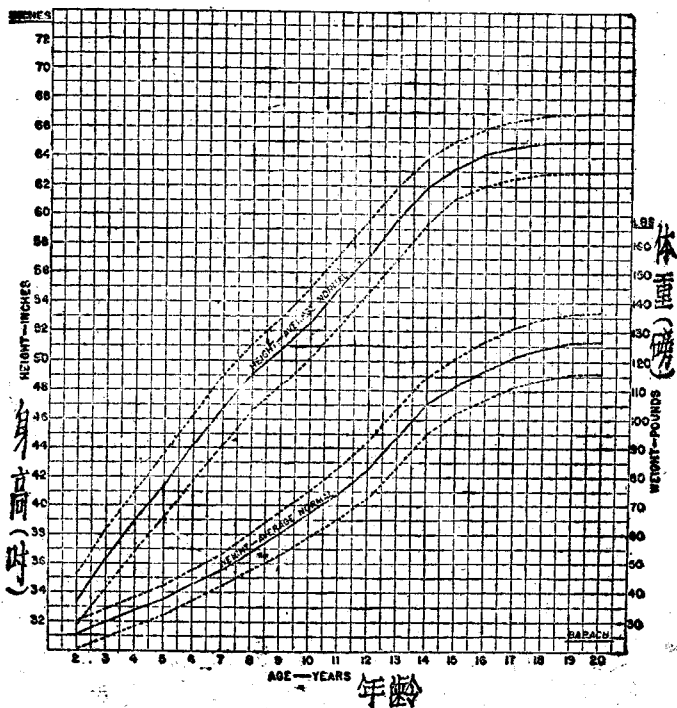
這表格的第一點顯示生長是繼續的，但是亦明示生長率在某一歲年齡較另一時更迅速。表格對這種關係的表示特有興趣，不過並非所有兒童絕對依照這種生長的方式，祇是大部份的兒童是如此，而這表格的組成亦是觀察大多數健康的兒童為根據的。

以上所講的關於健康兒童的生長，一樣可以應用在有糖尿病的兒童，他們缺少胰島素，我們對他們應該與健康的兒童一律看待。

這表格的中線，表示平均正常的身高與體重，上下兩線代表在平均數以上或以下百分之十。超過這百分之十上下的限度，代表異常的輕重與長短。據此看來，有六分之一患糖尿病的兒童是在正常以下，三分之一較正常高，有十分之一較正常的為重。

# 女孩生長標準表

## GROWTH CHART - FEMALE



說明：上面三線表示身高，下面三線表示體重。中間實線表示正常女孩的平均身高和體重，上下點線表示普通女孩可容許其與平均標準有百分之十的距離。十四歲女孩的平均體高是六十二吋，體重一百零五磅。這表格雖是用美國女孩做標準的，但亦可做中國女孩的參考。



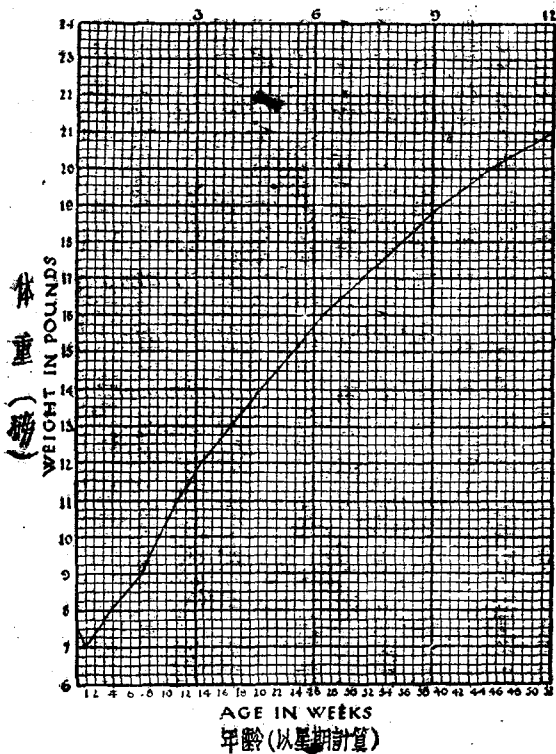
研究這班超過正常平均數百分之十的兒童，顯示幾點類似的原因。過重的兒童是因為無意中過食的緣故。醫師與家屬不會覺察這種情形發生的主因，是因為不繼續與正常的標準比較的緣故。也許人類原始的本能是食慾。食慾在兒童期是無法克服的，直到成熟期，這時的意志力可以控制他們自己了。祇有老年人與聰明的人，能抑制這種本性的反應，而得到因不任性和不自私的益處。喜愛禁菓是始於人類最早的歷史，糖尿病的病人因為感覺他的食物有所限制，不願是否限制，他總要得到比我們所給他的更多的食物。在別的疾病，病人第一個痛苦，是食慾不振，在我的經驗中，有糖尿病的人，除非他病得嚴重，食慾永遠不減。

體格過小的糖尿病病人可分兩類。一類因為腺功能不足，另一類並無腺擾亂的明證，而是營養的不適宜。後者，有的有充分的膳食，但是食物不能被吸收，有的因為長期營養不足，如貧窮，疾病或沒有選擇良好食物的常識，肺癆阻礙體重的增長，或在短期內體重大量減輕。因腺功能不足的糖尿病病人往往是矮小的，需要特別的治療，這種治療對有的病者有效，但亦不都有用。

我們該如何保護有糖尿病的兒童，不使生長異常？

- (一) 把兒童的生長率常與正常的生長率相比較，每年至少兩三次。
- (二) 按照生長中的兒童的年齡，性別，大小與體重，供給足量而適宜的膳食。
- (三) 遵從醫師的指導，將蔬菜，牛奶，肉與脂肪等膳食按適合的比例分配，必要時得增加之。
- (四) 繼續記錄一張生長進行的表格，使我們知道膳食何時可加，何時該減。
- (五) 避免過多的食物，亦就是避免需用過份的胰島素劑量（身體過重的兒童較正常兒童所需的

年齡：以月份計算



嬰孩第一年體重表

胰島素多一倍)。大量的胰島素，隨時可引起胰島素反應，使病者，家屬或醫生發生恐慌。

做母親的人，利用這樣的一張表，可以看見嬰孩體重增加的情形。表中的線顯示一個出世時體重七磅半的嬰孩，在第一年中體重增加的情形。你也可以替你的嬰孩製這樣的一張表，然後跟這標準比較。

# 產後恢復窈窕體態

肯容博士

★生後孩子一定會毀了一個女人的體態嗎？

不。如果以前你的體態是秀美的，如果在妊娠時期及產後你注意飲食及運動方面的一些簡單的規則，那麼你的體態是會和以前一樣美觀的。

★如果在妊娠時期我的體重增加過多，這些餘的脂肪不容易減退的嗎？

那是很不容易的。容易得多，好得多的辦法就是不要使體重增加過多。

★我可以使體重不增加太多嗎？

是的，除非是有特殊的情形。你的飲食必須是良好的平衡的，並且要避免那些吃了容易發胖的食物，和額外的食物。

★嬰兒生產之後，我減輕體重的食譜還可以繼續嗎？

是的。但是飲食的規定必須遵照你的醫生所指示的（有許多現在流行的減輕體重的食譜，其中缺乏健康必需的原素）。

★當我哺乳的時期，我的體重能減輕許多嗎？

你的體重那時候大約不能減輕，但是不必增加。你需要吃和你妊娠時期同樣良好的食物，還要更多的牛乳。多數的醫生告訴人每天吃一又二分之一夸脫的牛乳，但是可以吃去了油的牛乳。在哺乳那

些月裏，和妊娠時期，最聰明的辦法就是不吃奶油，豐盛的菜肴，濃厚的糖食，和兩餐中間的點心。你可以用生的或煮熟的水果代替濃厚的糖食。

★如果我想算去掉脂肪塊，恢復我的體態，我是否對於飲食和運動都要注意呢？

是的，這是聰明的辦法。

★按摩有用嗎？

也許有用。但是不要單靠着按摩來幫你去掉脂肪塊。這是需要艱苦工作的，至少要非常注意，要有規則的活動，還要有適當的運動。

★如果我自己哺乳，我的乳房會永遠變得大些嗎？

不，這並不一定是如此的。實際上有許多人認為乳房的風韻會因此變得更好。自然，在哺乳時期中，乳房變得大些；但是斷乳之後，乳房應當回復到和以前差不多的大小。但是你可以使乳房下垂。

★如何避免乳房下垂？

在妊娠時期，哺乳時期及以後的幾個月中，你應當帶上合適的，向上提的乳罩。每個乳房應當向上提，使它稍向對面肩的方向。不可使乳房任意地下垂而不用東西支持着，不可將胸部向後壓。乳罩如果不舒服，可以將它改造。如果在前面有開口的，那麼在哺乳時也可使用。

★姿勢有助於乳房的形狀嗎？

是的。正確的姿勢，頸，背，兩肩都在一條直線上，就可以將乳房提高。（如果你將你的背彎曲，使你的兩肩向前彎，你注意着乳房怎樣地下垂。）

★在夜間我要帶向上提的乳罩嗎？

要的，至少要帶到產後兩個月，或是你的乳房已經回復了正常的大小和位置的時候。夜間用的乳罩必須要有寬而柔軟的肩帶，以免束縛得不舒服。

★在嬰兒生產後的最初幾星期內，腹部周圍的尺寸是會大得多嗎？

大概是會的，因為你知道腹部的肌肉擴大了，現在成了鬆弛，柔軟，寬鬆的。這個加大的腰圍，在大約兩個月的時間就會縮減了，如果你努力使你的肌肉堅強起來，不讓它們下垂的話。

★在生產之後，腹部自然會下垂嗎？

如果你加以注意，在第一個嬰兒生產之後，這種情形是很少發生的；但是在以後懷孕的時候，就要謹防着它了，尤其是胎兒特別大，或是在他的周圍積聚了許多胎液的時候。腹部的肌肉是可以堅強起來的。多數的醫生都主張運動，這種運動做母親的人還躺在床上時候就可以實行——如深呼吸，臂與腿的運動，以及收縮腹壁肌肉的運動。等到你已經起床到處走動的時候，你就可以開始作恢復體態的運動了，除非生產之後接着有了一些特殊的情形。不要因為你腹部的突出而失望——把它縮進去。不要讓它垂下來。這件事在起初是很困難的，但是當你的肌肉堅強起來的時候，就容易了。

★支持腹部的腰帶可以避免腹部下垂嗎？

一個好的，合適的腰帶，也許可以使你覺得舒服些，看着也好看些，並且當你疲倦覺得有點背痛的時候，也許有點幫助；但是你不要希望用它來代替有規律的運動，以重新獲得良好的肌肉健美。要恢復平扁的腹部和強健的肌肉，你必須運動。

★我每天必須休息嗎？

是的。你會發覺在每天中午時你需要休息。即使你在工作中間只能有幾分鐘的休息，你也必須躺向下仆臥在床上，腹部向下臥着，鼓勵生殖器官回復它們在骨盤內的天然的位置。

★爲了同樣的原因，我應當每天作屈兩膝至胸的姿勢嗎？

多數產科醫生都指示人每天作兩次屈兩膝至胸的姿勢，每次要支持八分到十分鐘。他們認爲在生產後這樣做六星期到八星期，可以幫助避免子宮的向後移位，並且可幫助血液的循環。

★在產後多久我可以安全地上樓下樓？

普通的忠告是等到嬰兒的有三星期大的時候，就是到了那時候，也要少爬樓梯。直到過了復元的時期。

★女人在妊娠期爲甚麼走路總是拙笨的？

她腹部增加的重量，使她將身體向後傾斜以維持均衡。這樣就將她的背，腿及足都拉緊了；但是如果姿勢時常改變，就可有點幫助。穿舒服的，適合的，跟微高的鞋子，也可以有點幫助。

★自然的行走姿勢是不易恢復的嗎？

就我的經驗說，女人很自然地就恢復了她們以前的走路方式。這是一個很好的機會，叫你考慮一下你自己走路的姿勢是否美麗大方的。你只要用心在這件事上，小心努力地尋求優美良好的姿勢，你走路的姿勢就可以改善。