

# 喜訊臨門

伍爾芙★著 江同編譯



家雜誌社發行

伍爾芙著  
江同編譯

喜訊臨門

家雜誌社發行

民國三十七年十月初版

版權所有  
必究

GREAT EXPECTATIONS

by Anna W. M. Wolf

喜訊臨門

發	發	編	翻	原
行	行	校	譯	著
所	人	者	者	者
	黃	家	江	伍
	嘉	雜		爾
		誌		
	音	社	同	芙

家  
雜  
誌  
社

上海(23)膠州路一八六號  
電話三九五七八

★刊期大兩迎歡衆大★

編主音嘉黃

編主德音嘉黃

家

風西

福幸庭家進促  
括生女婦全健

華精誌雜洋西述擇  
會社生人美歐紹介

定閱辦法

- (一) 定戶一次預付三個月定費。
- (二) 來函請用正楷書明姓名，住址，及起定期數。
- (三) 郵費，包紮費照加。
- (四) 外埠定費請由銀行或郵局劃匯，函寄現款倘有遺失，本社不負責任。

定戶利益

- (一) 每期書費照上海定價八折優待。
  - (二) 定戶儘先提早發書。
  - (三) 購買本版書刊，來函註明定單號碼一律八折優待。
  - (四) 委託代辦外版書刊，來函註明定單號碼，可享九折優待。
- 訂閱處：上海(23)膠州路一八六號

家 西  
雜 風  
誌 社  
社

## 關於本書和作者

本書的作者安娜·伍爾芙 (Anna W. M. Wolf) 女士從事於兒童教養和家庭指導的服務工作將近二十年。她是美國兒童研究會的高級職員，是『兒童研究』雜誌的編輯，也是美國『婦女家庭良伴』雜誌的育嬰欄主編。這本書中的十五封信，是她根據多年的服務和經驗（她有自己孩子和快樂的家庭）而寫的。前九封信是寫給孕婦的，從懷孕的第一個月起，每個月一封信。後面六封信是寫給孩子出世後的母親的，每兩個月一封信，一直到孩子一週歲為止。

我們在編譯這本書的時候，特把不合中國國情的部份刪去。我們相信這些信中的實用和智慧的話，一定可以對中國的母親們大有幫助的。

# 我們的孩子

姓名：

性別：

體重：

出生日期：

出生時刻：

出生地點：

父親姓名：

母親姓名：

# 喜訊臨門

## 給孕產婦的十五封信

### 第一封信

親愛的朋友：

原來你快要請我們吃紅蛋了！

我希望這對於你是世界上最好的消息，並且希望你已經準備好了，渴望着要獲得這個生小孩子的經驗。我自信你和你的丈夫都準備熱烈地歡迎這位新人物的光臨。然而有時候想到這件事是覺得有點可怕的。自然，你很想知道你該怎樣辦，你對於生產這個工作，是否能勝任？或許你現在正處在極艱難的環境中，因此這消息對你是一點不受歡迎的。然而不論你對這消息是怎樣的一種感覺，我非常希望能夠幫助你，使你明白生產時你將要預料些甚麼情形，怎樣保重你自己，怎樣使你的嬰兒生出之後能夠健康而且快樂！

第一件而且是最重要的一件，就是你和你的丈夫對於你們的孩子是怎樣的一種感覺，你們怎樣計劃他的將來，你們以爲一個家庭應當是怎樣的，這些觀念都是非常重要的。你們彼此關於孩子的種種問題，應該作共同的研究與討論，對於嬰兒的健康快樂是和熱量與維生素同樣重要的。在這裏我還要

說的一件事，就是我們大家都喜歡這樣做，我們都希望將來有一天我們能有一個舒服的家，有一個摩登的廚房，有一個小花園，然而一個『好的家』並不完全依靠這些東西。一個好的家庭最要緊的是要看做父母的是何等樣的人，要看他們對於他們的孩子是怎樣繼續不斷地當心愛護。

你也許已經聽到許多關於你，健康如何影響你孩子的健康這些事。在這裏，我們要時常談到這些事情。不過現在你所要記得的，就是凡是平常的好的衛生，只要對你是有益的，那麼對於你的孩子也都是有益的。你吃甚麼，他也就吃甚麼。但是他是一個貪吃的小東西，凡是他發育生長所需要的食物，他都從你身上取得。所以即使你曾經生病，或是操勞過度，或是過於疲勞，或是過分憂慮，祇要你吃东西吃得好，你的孩子出生以後就會結實健康。

你所該做的第一件事，就是盡力保重你自己和你的胎兒。你得吃牛乳（如果你不喜歡直接喝牛乳，你可以將它做成食物），雞蛋，牛油，新鮮蔬菜和水菓；肉也許要比平常稍微少吃一點。如果你不吃過多的肉和鹽，腎臟的工作就可以減少。你需要充足的休息，時常要尋點快樂的事以振作精神。你還要有運動，散步，家事操作，任何不激烈的運動都是對你有益的。不要怕到架子上去拿東西，以為這會使胎兒被臍帶纏住（美國的老太太們有一個迷信，她們說孕婦不可將手臂高舉過頭，否則胎兒的臍帶會纏住胎兒的頸子而將他勒死）。任何對於你的正常的運動，對於你的胎兒都是安全的。最主要的是不可過於疲勞。如果你是有工作的，無論如何也要做下去，一直做到你的醫生認為最合理的時候，除非你所做的工作是真有危險的，或是有其他的理由必須停止。

自然，你必須請醫生檢查，而且馬上就要去。有些助產士是合格的，但她們必須是經常地與醫生



和醫院有聯絡的，如果需要的時候，她們可以去找他們幫忙。

有一個時期，你需要每隔幾星期去見你的醫生一次。離你的嬰兒降生的時期愈近，則你去見醫生的次數應該愈頻繁。懷孕 很普通的情形，但在這個時期中，某一些器官是加添了特殊的工作。你的醫生要檢查你的心、肺、腎是否健全，並且要檢查你的內部，看看是否各部分的情形都是良好的，而且所處的部位也都是對的。他要時常檢查你的小便和血，他要量你的體重，並且和你討論你吃甚麼食物最適宜。偶然地他會告訴你許多人懷孕的結果都變成肥胖的，那是因為吃得太多的緣故。他要採用例行的葉塞曼氏反應的方法以檢查梅毒。這種檢查是非常重要的。你的醫生要測量你內部骨骼的組織，這可以指導他採取某種方法，使嬰兒的生出最爲容易。以後他可以決定採用那一種麻藥對你個人最爲適當。依照你的醫生所指示的去做，你就有很好的機會使妊娠時期和生產之後，你的健康比以前一向都好。

在妊娠期中，你也必須按時繼續去看牙醫生，對於你的牙齒，務必要加意保護。

這些事都已安排好之後，你可以照常一樣地安心過日子，心裏要懷着這樣一個情緒，就是將要有一個極不平常極快樂的事發生在你的身上了。這件事是非常的，雖然是自有人類以來就有了的，但是對於你，這件事永遠是唯一的，是特殊的，雖然也許你已經不是第一次生孩子了。這件事你總要盡力地好好去做。

不要忘記做父親也是一個偉大的經驗，如果你與你的丈夫分享這個經驗，那麼你和他的關係就會更加密切。一個最好的辦法，就是至少有一次，你和他一同到醫生那裏去（或者讓他一個人去，如果

他情願自己單獨去的話），這樣可以使他知道自己將要預料到些甚麼事情，並且知道他有甚麼責任去幫助，使他的太太和將要降生的嬰兒能盡量地舒服，用不着費多少麻煩。

你或者會發現，在許多方面，你和你的丈夫是由不同的角度而達到這個經驗的。關於你懷孕期間身體方面的種種情形，他或者沒有你那麼感覺興趣。醫生所說的一切關於你的消化，你的飲食這些事，如果說得太多了，他簡直會聽得厭煩起來。但是他也許喜歡看到將來所要發生的事，計劃孩子上學校的事，他和他的孩子將要共同享受的種種樂趣。你或許會發現你們兩人都喜歡談到自己童年的事，以前從來沒有像這樣談過，也許還比較兩人的情形，有些以前你們的父母曾經做在你們身上的事情，你們決定也要做在你們的兒女身上，有些錯誤的事情，你們發誓將來絕不做到自己的孩子身上。你知道甚麼時候你的孩子將要出世嗎？計算生產日期最好的方法，就是由最末一次月經來潮的第一天算起，加上七天，再加九個月，你的孩子大約就在明年靠近這一天的日子降生。

凡是經期素來無規則的婦女，是不容易知道她們是否懷孕，或是懷孕多久的，然而有經驗的醫生，在懷孕以後六星期或八星期的時候，由外部的檢查，就可確實知道，不過這是要假定你是易於檢查的，你的精神是不緊張的，而且你是空肚子的時候去檢查的。

有一種測驗最近已經達到完善的地步：一個女子的月經第一次停止以後不久，用這個試驗就可決定她是否懷孕。這就是福萊得曼試驗（Friedman test），平常都叫它做『兔子試驗』。取一點女人的小便，注射到兔子身上。如果這小便是由一個孕婦取來的，那麼不久這兔子身上就會發生一種看得出來的身體方面的變化，這種變化是由小便中的某種質素所引起的，這種質素是祇有妊娠期的小便中才

會有的。

在以後的信裏，我要盡力答覆你所遇到的許多問題，並且討論身體方面的不舒適，以及如何減輕不舒服的問題，等到我們知道你的孩子已經光降了，我們還要再寫信給你。最後一封信裏，我們將要告訴你關於你的嬰兒。你所首先應當知道的事情，以及如何盡量迅速恢復你的健康和美麗。我們下月再談吧！

你的朋友安娜

## 第二封信

親愛的朋友：

別讓奸嫉期中的輕微 或無法避免的不適使你沮喪，我準知你同意這是個良好的意見。不要老談到它們的確是最好的辦法。但有一件同樣重要，我們必須提到的事情，就是有些症候，你若是一經發覺，應該立刻報告你的醫生。這要馬上就辦。你不要決定等到明天，或下星期你去做定期 查時再報告他。

這些症候就是：

一再的頭痛。

嚴重或持續的嘔吐，不是醫生所已經知道，而且曾經指示你怎樣處理的那種嘔吐。

眩暈。

面部腫脹；腿和足腫脹。

劇烈的疼痛，特別是在心窩的附近。

眼前的景物看起來模糊不清。

陰道出血。

末了這一個症候，在最初幾月裏雖然不一定是嚴重的，它可能表示有小產的危險。不論流出的血數量多麼少，你必須立刻睡在床上。在不曾報告你的醫生，和遵行他的指示之前，不可試着操作家中

任何事務。他也許要你安靜地睡在床上，而由他來看你。他或許會指示你遵行一些別的方法，以避免小產。嬰兒離『足月』（九個月）越近，則越有較好的生活和健康的機會。有了現代的科學保育法，七個月生的嬰兒往往是健康的，可是在這以前生的，就很少能活的了。八個月生的嬰兒比七個月生的，有較好的生存機會，這是一概流行的看法相反的。然而，自然，最重要的是他不應該早生出來。這並不是因為早產嬰兒個子小的緣故，而是因為他整個的組織還不適於生活在外面的世界裏。

如果你還不會這樣做的話，我們竭誠勸你去買一本好書局出版的『嬰兒保育法』一類的書來看。最好也買一本『孕婦保養法』。

假使你的計劃是在家中生產而不在醫院中生產，到了七個月時，你應該將一切需用的物品預備齊全。時候快到了，你的醫生或他加派來的助產士大概就會告訴你預備些甚麼，並給你詳細的指示。否則你也可以向大的醫院或公共衛生護士請教。

現在我們要談到你自己的舒適問題。無疑地，嘔吐（假使吐得厲害）大概是妊娠期中所有不適中最討厭的一種。幸而，嘔吐繼續到三四個月以上的例子是極少的，它通常是限於上午的（或夜晚），而且你也有辦法應付它。

第一個而且是最簡單的計劃，就是吃得份量少，次數多，（即使你不喜歡這樣辦，也得這樣辦），特別是早上不會下床之前（你可以在床旁放一盒餅乾，或熱水瓶內放好熱咖啡或熱茶，則伸手就可取食）。除非你是那種『甚麼也吃不下』，因此體重減輕許多的人（但這種人是很少的），否則照常工作大概可以使你的情形好得多。它幫助你忘記嘔吐這件事。你在臥房裏甚麼事也不做，在一種自憐的

情況中躺在床上時，若是想吐，你可以衝到浴室裏去『嘔』，你在廚房中（或寫字間）工作時，若是想吐，你照樣也可以衝到浴室去吐。你應該繼續你的社交活動。在朋友的「裏」，在委員會開會時，或是在任何你有喜的消息還是一個祕密的地方，你多半不會有嘔吐的衝動。你的丈夫時常帶你出去吃飯，對你也可以有點幫助。如果你是自己做飯的，食物的氣味是最容易使你胃中作噁的。

假使你實在難過得厲害，你的醫生也許可以建議改變你的膳食，或是改變你的日常生活程序，這樣也許有幫助。假使對於有孕這件事你根本就厭惡，不高興，噁心的情形多半會更厲害，因為厭惡的情緒和噁心的感覺是有密切聯繫的。態度的改變往往有奇妙的效果。不過，熱烈地希望有孩子的婦女，也可能噁心得很厲害。如果你是這些人中的一個，請記住，時間久一點，你的情形就會好一點。如果你知道有許多人花許多錢航海時就是這個滋味，你大概就可得點安慰了。

你也許會發現，雖然你實在願意要一個孩子，而且準備着去愛護他，但有時你也許會覺得鬱悶和焦慮。這種心情在人的的一生中，每個人都會遇見，就連那些看起來一點不涉幻想的人，也免不了有這種心情。當你面臨着大的，新的經驗和責任時，這種心情更常發生，這也許是很自然的情形。

有時你的焦慮似乎並不是為甚麼事情而發生的——你只是有一種沉重的感覺，或無名的恐懼。有時你確信你不能有一個愉快健康的孩子，因為你自己不會愉快過（實際上自然不是這樣的，不過你覺得是這樣的而已）。你也許會斷定你決不能活着敘述你自己懷孕的經過。有時你確信你的丈夫不再愛你了，或是他對你最好的朋友發生興趣。不然，你就是覺得你的孩子會長得像姑婆，再不然就是懷了許多你所獨有的，奇特的恐懼。

如果你有這種情形，我勸你自己承認，坦白地正視你的情緒，並且知道這種心情是你和無數的別的人所同有的。不單是你一個人如此。假使有人對你說：『想法子將這種思想逐出腦外，』你不必理他，如果你不能這樣做，如果這種企圖使你更神經質。使你自己忙碌，不要一個人跑出去胡思亂想。將你的情緒向別人談談，你也許可以得到很大的安慰。你的丈夫自然是最合適的人，如果他不懂這種思想，如果他是明智的，不因你的焦慮也許和他有一部分的關係而困惱的。你的醫生，牧師，母親，最好的朋友，或是一位有同情心而且懂得『談話的消憂解愁的價值』，而且是一位良好的聽者的鄰人，都是對你最適宜的人。自然，她不能是那種喜歡告訴你許多關於分娩的可怕或荒謬的故事的人。我不是說你應該忍受持久的折磨，而是說對於那些內心的緊張和紛亂，不必以為可恥——如果我們知道怎樣做誠實的人——我們承認這個命運是我們所有的人都有的。在這件事上，也是時間愈久對你愈有利的。

現在我們簡單地談幾種可能的身體上的不舒服，和處理的方法：

痔瘡——用金縷梅汁液冷敷，或塗用瀉鹽溶液，這是由來已久的治療法。在大便時避免用力；設法忍住不要作費力的大便。

肌肉的痠攣——休息，將腿抬高，腹部用布或寬的帶子支持着，按摩腿部。

腹部的不舒服——雖然這種情形總應該報告醫生的，但這是極尋常的事情，除非有固定的疼痛，通常是不要緊的。你的嬰兒的迅速的發育，自然會引起牽動和壓迫的感覺，這種情形也許在第二個月就開始，程度或輕或重地一直繼續到嬰兒出世的時候。

陰道的分泌物——在妊娠期中，這種東西通常都增多，除非其中有血，或引起疼痛和刺激，這是很正常的。

失眠——在妊娠期的後半期中，這是很尋常的情形，和最初三個月的那種昏昏欲睡和久睡不醒的特點正相對。

胃氣痛——膳食中少吃或不吃脂肪質，而在餐前不久吃一小塊牛油，或一茶匙奶油，以碳酸飽和的飲料（起泡的液體）對許多人是很有效的。你若是有這種症候，請教你的醫生，對你的全部膳食作可能的改變。

你的朋友安娜

上面這些症候如果你有一部分，或全部，而上面所建議的辦法沒有多大功效的話，請記住這是很自然的情形，而且不是永遠繼續下去的。——又及



### 第三封信

親愛的朋友：

現在你的醫生大概已經告訴你嬰兒大約要在甚麼時候出世了。

你知道嬰兒在出世之前，他的生命老早就開始了，男性的精液中所含的一個小東西，或稱精蟲細胞，由陰道裏爬到母親的生殖器內，在那裏牠遇見她身體裏所產生的另外一個小東西或細胞名呼卵。牠們相遇之後，就合而為一（這就叫做懷孕），這個新的小生命叫做胚胎或胎兒。

從一受胎的時候，胚胎立即開始迅速地改變，假使你可以從顯微鏡看見牠（並且懂得你所看見的），牠一直改變到可以看出胃，腦，脊髓，眼睛，和別的感覺器官的出現。最後嬰兒的四肢，連髮和指甲都出現了。各種動物的胚胎，包括人的在內，曾被用各種方法在顯微鏡下研究，在受胎後的最初幾星期裏，人的胚胎和他種動物，如兔子，魚，和別種動物的胚胎在組織上有顯著的相似。許多種動物的胚胎的這種相似之處，是與進化論和人是由別種動物自然進化而成的理論相符合的一部分證據。一個永久不變的奇蹟就是要兒到來了總是成爲一個嬰兒，決不會成爲別的東西。當他足月生下來時，你對他完備無缺的形體，一定會感到驚異。細小的指甲，美麗的小眉毛，小睫毛，柔軟的頭髮雖有多少之分，而無一不備。我不是說他會很美麗。就平常的意義說，新生的嬰兒很少是美麗的。我希望你會覺得他是很奇妙的，但是在一個公正的觀察者看來，他多半是瘦小的，全身都是紅的，因此你得作這種準備。不過他是備的，在一切方面都是一個人，這對你就是極大的愉快。

受胎以後二百八十天，或陰曆十個月（月亮每二十八天圓缺一周），嬰兒就長得完備，可以出世了。這大約相當於陽曆的九個月。一懷孕之後月經就停止了，因為由於懷孕引起了身體上的變化，子宮不再有那種按時排出的子宮內膜了。

現在你知道爲甚麼你的嬰兒是他母親的，同樣也是他父親的產物了。由父親身體裏出來的精蟲細胞，和母親身體裏出來的卵細胞是同樣重要的，並且每個細胞中所含的叫做「遺傳因子」的小東西，數量完全相等——這就是遺傳的本體。女孩子有像父親的趨勢，男孩子有像母親的傾向那種觀念，或別種這一類的傳說，都是不正確的。當然，有時你看見一個家庭中所有的孩子，都像父母中的一個，比另一個像得多些。你如果將錢幣投擲十次，也許十次中有九次是正面向下的，但每次的投擲是正面向上或反面向上，其機會則是完全相等的。任何嬰兒也是如此的——他從父母中的每一個人得到遺傳的機會是相等的。

遺傳是科學中最複雜的一種部門，而且是很難了解的，除非你對它有專門的研究。最普通的錯誤就是由於談論遺傳的一特點，而不知道特點是甚麼。大家都知道眼睛的顏色，頭髮的組織，和體型是特點。但是論到神經過敏，說謊，犯罪，單就遺傳的意義說，它們根本不是特點，它們乃是和人從出世就有的那種生活經驗密切地聯繫在一起的。也許對於某種行爲方式的趨勢或傾向是遺傳的（這是一個爭辯的意見），但它們深受生活經驗的影響，因此分辨甚麼是遺傳的，甚麼不是，事實上是不可能的。

因此，你的孩子有一部分是受你的家庭和你的丈夫的遺傳。但他所受的教養的方式，他所發展的

態度，感覺，和情緒，和你所給他的教育，對他將來的品格和個性是非常重要的。他一生中最重要的時期就是在最初的幾年，甚至幾個月裏。因此你應該現在就盡力學習甚麼是他所需要的。以後的另一封信裏，還要談到遺傳的問題。

現在我們要談一點另外一個問題——小產。多數的小產是由於一些內部的情形，一個胚胎的缺點，或是一個婦人本身的一種特殊情形。一個有缺點的胚胎，也許是由於卵內，或精蟲細胞內有某種缺點。也許只有一次懷孕時發生這種情形，另外的懷孕時從小產。在另一方面，有的女人也許有繼續幾次小產的趨勢。因此，假使你曾經小產過一次，你總是應該去請教醫生的。有時在床上躺一個時期就可避免這個危險，此外還有其他的治療法，例如注射內分泌素或某種維生素也許有效。假使你小產過不止一次，你的丈夫也應該受檢查。

近來有些醫生發明一種理論，說父母的血液中的一種組織，名叫 RH 因子，在某種情形下，它可能引起小產或別的不幸。如果母親的血裏不含有這種因子，而父親的血裏含有這種因子——假使她是陰性的 RH，而他是陽性的 RH 時，這種毛病就要發生了。有這種情形的婦女很少。雖然如此，請你的醫生做這個簡單的試驗仍是聰明的辦法。假使你是陰性的 RH，他應該也去試驗你的丈夫。假使他是陽性的 RH，那麼出毛病的可能性是存在的，雖然可能性很小，你的醫生也願意施行某種預防，以保護你和嬰兒。

延長很久的疲勞，或嚴重的情緒上的憂煩，也能造成小產的情形。在這方面，你丈夫的幫忙的手，和注意的眼，也可以造成極大的不同。他應該幫忙保護你，不使你疲勞過甚。同樣地，你也不該

利用這個機會向他撒嬌。情緒上的憂煩是比較難避免的，因為它們可能突然發生；在這方面，你的丈夫的瞭解的愛護，對於你怎樣去反應這些憂煩，是有決定性的影響的。造成小產的原因很少是由於跌倒，擊打，合理的運動，或平常工作，除非小產的趨勢是極強烈的。然而經過顛簸搖動的汽車或火車的長途旅行，是應該避免的。最好還應該避免高舉重物。

有些醫生主張每個月在你平常月經來潮的那幾天裏，不要有性行為。不過性行為繼續到第七個月，通常是安全適宜的。在那個時期以後，陰道有將外面的病菌引入，因而引起感染和早產的危險。在你的孩子生出之後不到六星期就恢復性行為，也是不智的，因為有受感染的危險。在這個時期中，性交以後使用陰道灌注器洗滌，也許可以保證清潔，但在這樣做之前，你應該先和醫生商量，因為每個人的情形是不同的。

當你的肚子越來越大的時候，你也許可以發現一些和你們平常所採用的方式完全不同的性交姿勢，能夠使你更舒服些。在你的妊娠期中和分娩以後，儘量和你丈夫保持自然的，你們彼此都滿意的性關係是特別重要的。除非發生特殊的情形，並且你真是病了，妊娠期中輕微的不舒適不一定就要妨礙你們的性關係——假使你當心不讓它們妨礙你們。

你的朋友安娜

醫生們同意有節制的吸煙和偶然的飲酒，不會傷害你的嬰兒。但是如果如果你吸煙或喝酒到你自己的身體可能受影響的程度，那麼我們希望你現在能因我們的勸告而減少你的煙酒。——又及

## 第四封信

親愛的朋友：

現在你到了妊娠開始明顯表露出來的時候了。婦女往往以身材窈窕，別人決猜想不到自己已有孕為最得意的事情。如果你能做到這個地步，那當然很好！不過，更好的是雖然有孕，仍很美麗，這種情形是無論什麼人都可以做到的。以後你的身軀比現在還要臃腫，但你可能有特別紅潤的皮膚和容光煥發的面龐。瘦削的婦女往往面部，手臂，和頸都豐滿起來。體重的增加，分娩後通常是可以避免的。這一點我們以後再談。合宜的和舒適的衣著是非常重要的。對你的面部，頭髮，指甲加以格外的注意，這對於你的美麗是大有關係的。假使以前你從來沒做過一種適宜的髮式，如果辦得到的話，你現在應該到美容院去修飾一番。如果你的頭髮需要電燙，千萬現在就燙。無論什麼時候電燙都沒有害處，你所感覺到的不過是平常電燙時所感覺的疲乏和輕微的不舒服而已。你知道你怎樣最適宜。選擇一種對你最適合的髮型，以後總保持那個式樣。如果你已經發現了一種又適宜，又簡單的髮式，你自己在家裏可以練習那一種自己可以做，那一種不能做。在晚餐時，頭髮上戴一朵花可以使你顯得鮮嫩，愉快。因為現在你的最漂亮的部分是你的臉，而不是你的體態了，因此要對它特別注意。對你的化妝要特別小心。

這件事也許是很明顯的，你不可忽略了沐浴。汗腺在這時候是特別活躍的，所有的腺在妊娠期中都是如此的。妊娠期中衣服要多做幾套，時常換洗，以保持清潔。多數的婦女祇有到醫生診所去時

才換上她們的漂亮衣服，可是別忘了你的丈夫在家裏時，也願看見你穿得很整潔美麗。

白天在家裏你需要穿寬大低跟的鞋子，因為你的體重了，你的足也肥大了。你如果願意的話，可以預備一雙漂亮的鞋子，為坐着或偶然有事情時才穿。你還需要一個很合適的孕婦用的腰帶，如果你還不曾預備，應該馬上就備辦。這是很重要的，因為它可以防止由增加的體重和改變了的平衡所引起的背痛。

妊娠期中衣著以簡單，舒適，清潔為原則。

如果你的外貌很好看，你會更喜歡你自己和你現在的情形。你的丈夫也會更愛你。這還用得着我多說嗎？

或許你已經注意到我們覺得你的丈夫現在是個非常重要的人物，並且這個孩子是你的孩子，也是他的孩子。或許你已經將這些信和他討論過，或是請他看過。（不過，假使他不喜歡這樣做，我建議你不要去勉強他。）或許你們剛一結婚，你還不會懷孕的時候，你們很幸運地有機會彼此單獨在一起。或許當你發現你已經有孕的時候，你們彼此都很情願有孩子。但是或許情形正相反，你們不情願有孩子，也許你情願而他的情願，或他情願而你情願有孩子。每一個婚姻的情況是完全不同的，最好就是坦白地正視你自己的情形，決不可裝出你應該有而實際上並沒有的那種感覺。

有時，不論一個男人覺得他多麼願意要一個孩子，可是當那個時期快到了的時候，他極願意知道孩子的來臨是否表示一切的事情都要不固了，是否你對他不像以前那樣關切，或是沒有時間注意到他所喜歡的事情了。他也許覺得和一個嬰兒那麼重要的人物——一個新的人——一個勁敵——去分享你

的愛是很可怕的。假使他不曾有這種觀念，不要把這種觀念放在他心裏，或是開始以爲他在不高興，而實際上他是非常快樂的。但是將來你們兩個人在一起的時間將要減少一點，從今以後，在許多重要的方面，事情不能不有一點改變，這是實在的情形。你們單爲彼此而生活的那個時期已經過去，對於某些事情的惋惜，你們誰也沒有辦法。換言之，你們的前面需要一種真正的調整，你們的成熟有了新的需要，這是你們婚姻中的另一個里程碑——是的，一個真正的試驗，測驗你們是否具有造成一個美滿婚姻所需要的條件。許多人在有了兒女之後，才知道以前他們的婚姻是多麼不完備的，他們決不肯將子女所帶來的這個增加的富足，去和娛樂自由交換。

應該記得的一件最重要的事，就是雖然你和你丈夫的將來，從今以後將要不同了，你們的前面將要有辛苦的工作和犧牲——生活中的這個時期同時却也是一個使你們的關係更加親密的機會，使你們的愛情比以前更根深蒂固。

你要留意務必盡到你那部分的責任。設身處地地爲你的丈夫想想。努力去了解他有怎樣的感覺。做一個「將要有孩子的父親」也是有焦慮，不舒服，和情緒上的衝突的。你既然希望丈夫的體貼溫存，你也必須這樣對待他。從今以後，必須養活你和你們的孩子，而且長久地供養，這個遠景對於一個將要做父親的人，並不是完全是一件樂事。有了兒女就表示將要有喧嘩，混亂，和許多的麻煩（雖然你盡力使這些麻煩減到最低的程度，但麻煩總還是有的），而且無窮無盡地需要你們兩人的時間和不自私。那麼從今以後，將要兒女第一了，是嗎？（他這樣納悶着。）

那麼，是要兒女第一嗎？你能否將你的家庭造成有時候每一個人都能第一呢？你能否敏銳地注意

家中每一個人的需要，而當你的丈夫特別需要你的注意時，也能得到你的專一的注意呢？一個家庭中如果丈夫成了只不過是妻子兒女的餐券，這樣的家庭決不是他或你所喜歡的。

現在我建議你和他多談論一些對他有興趣的事情——他的事業，他的朋友，或你們共同的友人。還要盡力保持你自己的社交生活和你的閱讀。這是你和你的丈夫一同培養你們的思想和擴充你們的知識的好機會。自然，你不能不注意你身體內部所發生的情形（現在你大概已開始覺得胎兒在動了），不過最好能忘卻。你不但做一個孕婦，同時還要做一個人。

一個明智的，在智能上發展的婦女，比較一個思想不超過廚房，美容院，或牌桌範圍以外的少婦要好得多，我希望你同意這點意見。廚房和美容院也不錯——我也贊成，但是別一天到晚只注意在這上面。那種祇注意在她的身體方面的女人，在懷孕時就變成一個抱怨不停的人，除了她的神經質，她的噁心，她的背痛，和她的藥以外，她什麼也不想，什麼也不談，她並且用這些事情去使別人煩惱。在這個時期，你需要以非常客觀和真誠的態度去觀察你自己。

你的朋友安娜



## 第五封信

親愛的朋友：

嬰兒一開始在你體內轉動，他就開始成了一個真的人。從那以後，不僅是你懷孕的問題，而是一個嬰兒將要光臨了——那就是你的孩子。自從你一覺得有一種也許是內臟的氣體而實際不是的那種輕微的震動，和後來那類似一條小魚在釣絲上的那種明確的拖曳的感覺時，你就開始和一個真人認識了。現在你也許覺得他在踢你。如果你還不會覺得，不久你就要有這種感覺了——而且還要有一連串的這種情形。我確實的告訴你，你的孩子以後還會用他的頭抵觸你，等到他生出之後和長大起來，這種「抵觸」仍繼續存在，只是改變了它們的方式而已。它們不僅是身體方面的，而且是精神方面的刺激。我誠意地希望你能學習着喜歡這種情形，而且對你的孩子的發育和生活力感覺愉快，雖然在你自己覺得震動難過的時候。

也許有人已經送你一件小的毛線衣，或一個小毛氈，或是孩子的父親嬰兒時期所用的出牙時練習咀嚼的小環。你開始相信情形確實和以前不同了，而且用和以前不同的方法去準備一切。你的空虛的幻想和焦慮多半消失了，你也變得更實際了。

你所知道的第一件事就是你也得預備孩子的衣著——的確，現在正是時候。現代嬰兒所穿的衣服比你祖母的時代所穿的簡單多了。下面是最初六個月內嬰兒最低限度的需要：

四打尿布。

三四件襯衫（長袖，短袖，毛的或棉的，或棉毛的，依照天氣和你室內的溫度而定）。

兩件絨線衫。

溫暖的帽子（假使天氣寒冷）。

五六件溫暖的睡衣。

天冷時要有圍巾外套這類東西。

口涎布（餵食時保護衣服不被髒污）。

兩三牀嬰兒毛氈。

如果你願意要的話，額外的毛線衣，毛毯和衣服也可以預備，但是如果你的經濟有限，最好集中在最需要的衣物上。記住，嬰兒易於穿著，和易於洗滌是最重要的——因此現代嬰兒衣服的趨勢是無論什麼衣服都開口開到底。

許多母親給她們的嬰兒穿得太暖。除非你的房屋很冷，平常最好是將羊毛的，和別的溫暖的衣服穿在外面一層，因為容易按照室內或室外的溫度將它們穿上或脫下。有一種柔軟的紙可以放在尿布裏面，當他快要大便的時候，這種紙使用起，是很方便的。用完就可將它們丟掉，省去許多刷洗尿布的麻煩，你如果旅行的時候，使用它們尤其方便。

關於設備方面，下面是必需的項目中的一個簡單的一覽表：

搖籃，或小牀（應該放在桌上，不然它的腿是應該離開地板的）；

毛的或氈的褥子，或幾層棉花的墊子做褥子。別用枕頭。沒有枕頭，嬰兒就沒有將他的鼻子埋在

枕頭裏因而窒息的危險；

浴盆（橡皮制的，有可移動的蓋），或普通搪瓷的盆，可以放在凳子上或桌上。如果需要的話，嬰兒也可以在普通浴室內的浴盆裏洗浴；

爲提水倒在浴盆裏用的大水桶或水壺；

爲放髒污尿布用的有蓋的桶；

爲放衣服用的有抽屜的櫥；

爲放裝消毒棉花，油，粉，肥皂，別針等物的鐵子的櫃子；

一隻小牀和遊戲欄兩用的東西，有輪子，有篷，下面的底板是可以拿上放下的，可以有兩三種用處，可以做小牀，推到戶外的小車（可以推到草地上或廊上），以後還可當做遊戲欄。普通的嬰兒車子是很方便的，如果你能買一輛或借一輛，因爲它是很容易移動的，可以使你和你的孩子有機會享受快樂的出遊。

倘使當你丈夫不在家的時候分娩發動了，你確信有一個親戚，朋友，或鄰人可以請來幫忙嗎？這對於你們兩人心中的平安是非常重要的，即使不爲別的原因。有些女人生產得很快，因此應該有一個人陪伴你到醫院去，或是在家中陪着你直到醫生來的時候。請你選擇一位性格鎮靜可靠，不會驚慌得手忙腳亂的人——假使可能的話，請一位年紀稍大，生孩子對她不是新奇事情的人。最自然的人就是你的母親或你的婆婆，除非她不能使你鎮定，反而使你更驚慌。自然，你的丈夫是最適宜的人，假使他確實可以幫忙的話。

現在你的身體沈重了嗎？從今以後，你和你的孩子將要急速地增長起來。他現在已經很大了，你的子宮擴大，供給大量溫暖的液體使胎兒可以在裏面逍遙自在地漂浮着，直到環境改變，他需要跑到外面冷的世界上來的時候。現今多數的醫生不相信使胎兒小一點，對容易生產會有多人用處。有關係的是腦殼的大小（因為在生產時，他的頭是他全身最大的部分），而腦殼的大小是難於控制的。你的飲食可以按照一個正常的活動的生活所需要的去吃。不可吃得過多；別相信任何人所說的你必須吃兩個人的食物的勸告。但是，除非醫生爲了某種特殊原因，吩咐你忌嘴的話，你一定不要忌嘴。

你的朋友安娜

## 第六封信

親愛的朋友：

下面有一些人們時常討論，你大概也聽了許多的，關於遺傳和產前生活的事實，實際上它們「不一定是這樣的」。

(一) 因為母親在妊娠期中所得的印象或別的經驗，而使嬰兒有了一個胎記，這種事是絕對沒有的。一位在妊娠期中到加拿大去旅行過的母親報告說她的孩子有一個楓葉形的胎記！倘使有這樣的事，那純粹是偶然的，或是一種豐富的幻想。

(二) 在妊娠期中神經過敏的女人也許會有所謂神經過敏的孩子，但不一定是因為嬰兒由遺傳得來的。這類的母親也許根本就是神經質的。在這種情形中，嬰兒出世之後，由於母親的不智的處理和教養方面的錯誤態度，這種神經質就會很不利地影響她的嬰兒。

有一些證據表明在妊娠期中有着不安定的情緒狀態的婦人，她們的正在發育的胎兒在產前顯得比平常的胎兒更活動和不安靜。這種過份的活動繼續到他出世之後，結果會使一個孩子比普通的孩子更敏感和易於煩躁。不過假使你的將要出世的嬰兒似乎很活動而且踢得很厲害，不要冒然斷定他是過份活動的。產前的活動需要用特殊的方法仔細測量，然後才能斷定是否超過正常。不過我還要重複地說，孩子生產之後的處理方式是比其他任何事情都更為重要的。這是很幸運的，因為你的孩子出世之後所發生的情形，是你的能力所能控制的。

(三) 頭胎生雙生子的機會大約九十個當中有一個。三生子呢？別焦慮（也別希望）——八千個當中有一個，四生子，七十萬當中有一個。假使你們兩人中無論那一方面家族中常有雙生子，那麼你有雙生子的機會比上面所提的數字大些。

(四) 你的孩子是男孩或女孩，完全是碰運氣的事情。生物學家告訴我們在男子的精蟲細胞內有一種叫做「Y染色體」的元素，決定嬰兒的性別。假使在這方面你沒有得到你所期望的男孩或女孩，應該由父親，而非母親負責。絕對沒有一種已知的方法能影響你的命運。也沒有方法預先知道你的孩子是男是女。你的特殊的形狀和大小都無關重要。

(五) 差不多沒有一種疾病是遺傳的。我 是否會遺傳對某些疾病的趨勢，和對於某些疾病，是否某種人比別人更容易受感染，這是科學家們爭辯的問題。有少數的情形，譬如像色盲，是有幾分遺傳的。就遺傳的嚴格意義說，梅毒是不遺傳的，但它確實是很可能的，甚至或可以遺傳的，一個未生的嬰兒，如果他的父母所患的梅毒正在活躍的時期，那麼他生出的時候就會受到損害，除非他的母親在懷孕的初期就加以治療。科學家們相信引起梅毒的那個有增體如果出現在母親的身體裏，多半會在懷孕的當中時期，或在第四個月和第五個月當中侵襲那個正在發育的胎兒。母親的迅速的早期治療，對於治療她和保證胎兒的健康都是很有效的——但這是刻不容緩的。不加以治療的梅毒造成許多生下來就死亡的嬰兒；或盲目及別種嚴重的畸形和缺點。然而不可冒然斷定，每一個生下來盲目或別的方面畸形的人都是梅毒的犧牲者。這些比較少有的情形有許多別的原因。

這使我們想到整個花柳病的事情。現在你的醫生應該已經給你施行華塞曼氏血液檢驗。無論他對

你和你丈夫和你們的一切是否知道得很清楚，他都應該這樣做。這件事總是應該當作一件例行公事般地施行，若不是每一個人都這樣做，成千累萬的人將要受到不必要的痛苦。這個病流傳得很廣遠，如果發現得早是可以治愈的。就多數情形論，這個病的獲得是由與別的患有這個病症的人的性接觸而來的，但也可能由於偶然地接觸了患這個病的人所用的衣著，茶杯，或別的東西而得來的。

淋病是一種和梅毒完全不同的疾病，對女人比對男人更危險，雖然它對於男人和女人都够危險的。它也像梅毒一樣，多半是由與患有這個疾病的人的性接觸得來的。你必須確實知道一切處理你的嬰兒的人都是沒有這個病的，這是非常重要的。

你應該詳細地知道怎樣保護你自己和你的家庭不患這種疾病，而且知道一點每種疾病的症狀和有的過程。最要緊的是你應該知道到甚麼地方去診斷和治療。這種病不是一兩天就能痊愈的。對於那種江湖醫生所售的藥品和非專家的勸告，不要接受。祇有有經驗的醫生或合格的公共衛生護士是能够信賴的。

這些事情你覺得有點討厭——不是那種在一個人「有孕」時所應提起的事情嗎？我們的老祖母們的確會這樣說的。但我相信你一定相信，有了孕並不是說你就成了一個沒有理性的人，或是你是那種情願將頭埋在沙土裏而不願正視你需要知道的事實的人。我相信關於現在流行的這些問題，你應該知道實在的情形，而不是那些道聽途說的說法。我相信你會覺得全部的事實——和怎樣處理它——到底還沒有半真半假的事實和傳言一半的可怕。

望你得到知識，並且善於利用它。

你的朋友安娜

## 第七封信

親愛的朋友：

你是計劃着自己哺餵你的孩子嗎？

兩代以前，這問題連問都沒有人問你。因為他們料想你一定是這樣做的。假使你自己不能哺乳，那是很悲慘的，你一定深深地覺得失敗，而並不是因為找一個好的奶媽既費錢又費事。

現今科學已經預備了許多以調製的乳汁哺餵嬰兒的方法——這種食物通常是用牛乳調製的，純乳或蒸發乳用水沖淡，再加入別的物質。對於少數不能消化牛乳的嬰兒，還有別的代乳品，類如豆漿和別的食物。

也許比怎樣使牛乳對新生嬰兒容易消化的這些重要的發現更為重要的，乃是怎樣保持嬰兒的食物和用具的清潔的知識。清潔的意義不僅是沒有易見的灰塵，不僅是刷洗清潔而已，而是指保持食物和用具沒有細菌而言的。牛乳是生長細菌最理想的東西。假使不加以慎重的檢查和冷藏，結核菌和別種桿狀細菌很快地就侵入。在我們的牛乳的供給還不會受政府檢查之前，成千累萬的嬰兒死亡了，若在現在則他們連生病都不至於。最初的症狀是瀉痢的那種一向被稱為「夏令病」的毛病，斷送了無數嬰兒的生命。在一八五八年，紐約每一千個一歲以下的嬰兒中有一百四十一個死亡的。在一九四四年，每千人中祇有三十一個。假使我們有百年以前的統計數字，則其差異無疑地更為驚人。這種偉大的進步，有一大部分是由我們對於怎樣使牛乳內沒有細菌的現代知識得來的。



不要冒然斷定母乳對嬰兒沒有甚麼用，嬰兒一出世你就給他瓶乳吃也是一樣的。很不幸的是許多婦女，連許多醫生也冒然下這種結論。然而越有學問的醫生是越保守的。他們不情願說「瓶乳和母乳一樣好」。仍有許多數字表明，六個月以下的吃母乳的嬰兒的死亡率，比吃瓶乳的嬰兒的死亡率低些。還有其他的因素，類如吃乳的嬰兒比吃瓶乳的嬰兒有較強的免疫力，科學家們仍在爭辯着。

即使不能證明吃母乳，嬰兒比吃瓶乳的嬰兒有較優的體格的健康，還有別的事情是應該想到的。這是與嬰兒在哺乳時所得到的愉快和滿足，及你在哺餵他時所得到的愉快和滿足有關係的。在你對他的感情上說，嬰兒是個很原始的動物，而你也是的（而且應該是）。這種簡單的經驗中有一種力量是你和世界上所有的人所同有的，它加深你和你的孩子的關係，使你更能將你最好的一切給予你的孩子。

當你開始哺餵你的嬰兒時，起初也許是很困難的。你的乳汁也許來得很慢，嬰兒也許很傻才吮住你的乳頭，你的乳頭也許有點痛。在你很疲乏的時候，哺乳也許是令人厭倦的事情，既然人工哺乳據說是一樣好的，那麼自己哺乳似乎是不必要的了。雖然如此，兩種辦法都試過的婦女通常都是比較喜歡自己哺乳的，覺得對自己和孩子都更安心一點。她們也覺得後來是省事些的。你一習慣之後，哺餵你的嬰兒就成爲對你和對嬰兒最愉快的事情，並且立即成爲母與子兩人中間愛的關係的真正進步的原因和徵象。

現今的精神病專家非常重視一個人在生活中最初幾個月內所遭遇的情形。有很多證據表明，假使一個孩子在哺乳的過程中有一種深入的器官上的安寧的感覺，並且有受到母愛的溫暖的感覺，他就更

容易成爲一個強健的人，比較一個沒有得到嬰兒時期這些基本的愉快；並且使他在這個很早的時期受到各種嚴格的管束和拒絕的人，更能適應以後生活中的更嚴重的打擊。

自然，倘使你真不願哺餵你的孩子，那麼也許最好是不不要覺得非自己哺餵不可。若是那樣的情形，你可以給你的嬰兒瓶乳吃，但同時要給他母愛和溫存。某些大醫院現在堅持在哺餵的時候，所有瓶哺兒必須由護士抱着，並且在搖椅上搖着。假使抱孩子對你是件不容易的事情，請一位別的能做這種事的人替你做——也不必覺得這是不對的。給你自己一點猶豫時期。『做母親的天性』的量是大有不同的；不是每個女人一看見她的孩子就大喜欲狂。許多後來成爲良好的母親的人們，開始時『不覺得甚麼』，或是說她們覺得和孩子離得很遠，好像孩子『不真是屬於我的』。有些人覺得她的孩子是難看的，討厭的，護士高高興興地抱了來，她一看見他就喊道：『他真討厭！把他抱走。』假使你有任何這一類的情緒，你可以知道這種情形是你和許多別的人所同有的，你仍然是一個人，不是個怪物。在這個最早的時期裏，你的精神應該鬆弛，你自己是怎樣的人就以怎樣的人看視自己。當你對自己的態度自然一點的時候，你就會改變了。

有許多婦女願意自己哺餵她們的孩子而不能——或是以爲自己不能，或是她們的醫生或護士首先就斷定她們不能自己授乳。有些醫生甚至告訴你，你是那種神經質的，或者說現代生活的情形使你不能成爲適宜的乳汁供給者。假使你老早告訴你的醫生你非常想自己哺餵你的嬰兒，你不是神經質的，你和你的醫生及你的護士（她們是很重要的）共同商討，他們多半可以幫助你使你做到能自己哺乳的地步。

下面幾件事是應該記住的：

(一) 在最初的幾天內，乳房中沒有充足的乳汁的供給，那是正常的現象。在這個時期中，嬰兒自然會減輕體重，顯出餓餓的樣子。對這種情形不必焦慮。

(二) 一個餓餓的嬰兒比一個不餓餓的嬰兒吮吸得厲害。對乳房用力的吮吸，能刺激乳量的供給。因此在你將要成功的時候，太匆忙地求助於「補充的瓶乳」，也許會減少你的乳汁。開始時你的乳頭也許有點疼痛，但繼續的哺乳就會使它們堅韌起來。在兩次哺乳之間，應該用肥皂和水洗它們，然後用清水沖洗潔淨，以防破裂。

(三) 嬰兒生出之後，你需要清靜和真正的休息。你的房間裏要避免同時有許多人。請醫生和護士限制來看望你的人的時間和人數。請他們不要和你談那些使你心煩不愉快的事情，還要請他們保持安靜。

(四) 假使在生產之後的時日裏，讓你的孩子在你旁邊，能給你愉快和滿足，你可以請你的醫生要求負責的護士將孩子多留在你那裏一些時間，不祇是哺乳時在你那裏。如果你在注意和愛護你的孩子上得到愉快，你的乳汁的供給容易好得多。現在在最好的產科醫院中，不使新生嬰兒嚴格地離開母親，總放在特殊的育兒室內的這種傾向，日益增加。假使離他們的母親近些，他們確實會發育得快些，也健康些。

(五) 如果你的孩子煩擾着你，應該使他離開你的房間，直到你真正願意叫他來的時候。

你的朋友安娜

## 第八封信

親愛的朋友：

假使你很年輕，窈窕，有少女的風度——或者即使你不是這樣的——你現在大概很想知道懷孕和分娩對你的容貌有甚麼永久的影響。我希望你曾經遇見過生了五個孩子仍很年青，很漂亮的女人。這是辦得到的事情。願意繼續地年輕，生動，活潑的這種欲望和結果是大有關係的。不過，多少是有些改變的。懷孕和生產通常使乳房有點下垂，不論你是否自己哺乳，都是這樣的。哺乳本身並不改變乳房的輪廓。嬰兒生產之後，通常需要用一個好的，但不是緊的，支持乳房的乳罩，即使以前你從來沒有用過，現在也常用一個。

許多婦女，特別是那些在妊娠期中身材很臃腫的婦人，腹和股上留有「擴大的痕迹」(白色的線條)。椰子油和別種脂肪質的油膏是常常用來預防這種痕迹的，但它們的成功，我相信是沒有科學上的證明的。這個結果大半是碰運氣的——你腹部痕迹的大小是和皮膚表層下面的組織的彈性有關係的。

因為肌肉的擴展，分娩之後你的腹部多半會有些鬆弛。不過，這件事也是有辦法的。你的嬰兒到了六星期左右，你可以開始做有規則的運動，起初要做得適度，直到你的體力恢復的時候。散步，運動，或任何使腹部肌肉堅強的標準運動都是確實有價值的。試試這個：平着仰臥在地板上。將你的兩腿舉多高就舉多高。膝部不彎曲，將它們儘可能地慢慢放下。開始時每天做這個運動七八次。逐

漸地增加到二十次。或是仰臥在地板上，不將兩腿舉起或用兩肘推動着，而將軀幹拾起到坐着的姿勢。這種運動如果你忠實地實行，可以使你恢復你的體形。

分娩後額外的體重仍舊保留的婦女不多。假使你是這樣的，你可以去請教你的醫生，並且遵行尋常的減重辦法。不過，在你的孩子斷乳之前，別這樣做。

在你的孩子出世之後，你也許願意知道以後怎樣使懷孕的事情隔開一點，以保證你和你的孩子的健康。這個重要的問題是應該向你自己的醫生請教的。他會考慮你的特殊情形，指導你最安全，和對你最適宜的方法。

假使爲了宗教或別的原因，你不願使用避孕的方法，你可以問你的醫生，診所，或牧師，關於一個月月中你多半不會受孕的那個『安全期』。假使你的月經的週期是準確的，假使你和你丈夫都願在每個月當中的某個時期實行節慾，這個方法往往是成功的。現在美國除了兩州以外，醫生傳授已婚婦女避孕的知識是完全合法的。

許多記錄表示孩子們中間有合理的間隔——兩次生產之間離開十八個月到兩年——就多數情形論，是對母親及孩子的健康最爲有益的。不過，你也許是例外的，當中的時間也許需要隔得再多些，或再少些。

美國『計劃父母聯合會』（The Planned Parenthood Federation）的組織，不單是幫助夫婦在他們不準備要孩子的時候幫他們避孕，並且假使妻子有了困難不能再受孕時，還告訴他們到甚麼地方去求助。近年來關於不育的科學知識大爲增進，夫妻必須確信他們已經實行了一切可能的方法以補救這

種情形，然後他們才能承認他們的不育是不能避免的。

假使你的身體是正常健康的，和相當舒適的，我希望你情願要一個子女衆多的大家庭。平常，這種家庭是更有樂趣的（雖然孩子們常有吵鬧煩擾的情形），並且孩子們在人社會服務之前，有機會互相練習待人生世之道。還有，你到了四五十歲時（不像你所以爲的離得那麼遠），假使你最小的孩子都成立了，那你還有甚麼事可做呢？你現在計劃的這些事情是否像有一羣幼小的孩子，帶着他們年齡不同的朋友在你家裏出跑遊那樣使你的生活豐富呢？當你的最小的孩子到了一歲左右時，你要謹防——今年不要孩子，也許明年要一的誘惑。假期的旅行；額外的房間；房子需要粉刷；你丈夫職業的改變，其中任何一個似乎都是現在不要孩子的合理的藉口，但是你得當心！願意再要一個孩子，也許是有孩子的最好的理由。記住，甚麼時候再生一個孩子是沒有理想的時間的。假使你有青春和健康使

你決定要冒險的話，那麼你多半是不會懊悔的。

這是你生活中一個非常重要的選擇。現在是你和你丈夫應該研討這個問題的時候。

從你的孩子出世那天就給他作一個記錄，開始記載他的動作，這個意思是很好的。你想不到多麼快你就會將現在在最前面的事情忘却。體重表是可以要的，照片，頭髮，嬰兒的第一雙鞋子都是可以記載的。但最着重的是記錄你在他的行爲上注意到甚麼情形，他對於吃有怎樣的感覺？他是飢餓，急切地要吃東西，還是很慢，很不在乎的樣子？在這方面，從早到晚，從今天到明天有甚麼不同？你注意到他有怎樣的性情？他甚麼時候哭，哭多久？他甚麼時候睡，睡多久？注意他對人的最初的反應——他的怒，懼，愛的表示。不必拘於一個固定的格式。依照自己的意思作一個簡單的日記。你想

不到將來這本日記是多麼有趣味的。做這樣的記錄使你更留心觀察，使你客觀，加深你對你孩子的知識。

這件事也許你還在醫院裏的時候就想做了，因為嬰兒最初的感應是非常重要的。每個嬰兒從一出世就是各不相同的，察看這些早期的特性和他們以後的生活相符合到甚麼程度，和看看你是否能看出以後的一種『特點』怎樣從一個很早的經驗就開始了，這是很有趣味的東西。

你的朋友安妮

附言：萬一醫生沒到，你的嬰兒就出世了，下面有幾個簡單的急救辦法：

(一) 不論誰在你旁邊，她可以捉着腳跟將嬰兒抱起，當心不要拉着臍帶；然後用一個手指在嬰兒背上上下地摩擦以刺激呼吸。如果他不要哭，應該輕拍他的臀部或腳。

(二) 嬰兒哭了以後，應該在距離臍臍一吋的地方，用消毒的繩子或普通的帶子，將臍帶緊緊縛住。從那裏向着母親方面再向前二吋的地方，再將臍帶縛緊一次。從中間剪斷。應該有一點血流出，但隨即停止。假使仍繼續流血，再縛緊一次——用一塊消毒紗布遮蓋上，用綁腹的帶子將它纏牢。立刻用毯子將嬰兒包裹起來，放在一個安全溫暖的地方，在醫生未到之前，不要再做甚麼。

## 第九封信

親愛的朋友：

每個人都聽說過分娩也許會繼續好幾小時，並且會引起極大的痛苦。但是，除非你自己親身經驗過，你就不知道多數的女人差不多在這種痛苦一過去之後，就將它忘却了。有了現代的生產方法——當你回想起來——這個整個的苦難，似乎是很短的。像多數的女人一樣，你大概也會覺得分娩的陣痛雖然劇烈，是比較容易忍受的，因為你知道它們不是表示你將要遭遇甚麼可怕的事情，反之，你是在完成一個奇妙的，建設性的任務。

嬰兒出世前一星期左右，通常他要『落下』——那就是說在身體內向下降落。生第一個孩子時多半不像以後的孩子那樣會發生這種情形，你所得到的分娩正在開始的最早的徵象就是背的下部，腹部，或腿部真正的疼痛。這種陣痛開始時也許很輕，並且時痛時止，中間要隔很長的時間，但你一發覺疼痛不止，特別是次數非常頻繁的時候，你應該通知你的醫生，他大概會要你立時到醫院去。分娩的這種第一期的陣痛表示子宮頸（平常是很小的）正在擴大，以便使嬰兒能夠通過。

以後接着有第二期的陣痛，在這個時期中子宮口張開，整個子宮隨着每次的陣痛收縮。同時腹部肌肉的活動漸漸成爲被動的，它強迫嬰兒一點點地向下，直到最後生出來——頭先出來。第三個時期是在嬰兒生出之後。在這個最後的時期裏，收縮一直繼續到那連接在子宮內部的胎盤或胞衣（藉着臍帶和嬰兒的肚臍連在一起），也排出體外的時候。有時嬰兒不是頭先出來，而是足或臀部先出來，醫



生接生這種孩子也有高明的技術。祇要你在一個可靠的醫生手中，你是沒有甚麼可焦慮的。

最重要的是要嚴格地保持清潔，因為外面的細菌也許會由陰戶和產道，進入產婦身體的內部，因而造成產後敗血症（產褥熱）。因此在最後兩月內通常是不施行陰戶檢查的，在妊娠期最後幾星期內性交是應該停止的，而你的醫生也許吩咐你用淋浴而不用盆浴。然而，這一切的定則都是有例外的，所以關於所有這些事情應該去請教你的醫生。

宣布分娩已經開始的也許不是陣痛，而是湧出或逐漸漏出的有血的液體。如果有這種情形發生，趕快通知醫生。

胎兒是浮在子宮內的液體裏面的，當盛這種液體的囊突然破裂，在嬰兒未生之前就將囊中的液體流出的時候，所謂「乾產」的情形就發生了。乾產是不危險的，也不一定比別種生產費時更多。

在嬰兒生出後的最初幾天內，你也許有一些「產後陣痛」，這是由於擴大了的子宮為了恢復正常的大小，又起了收縮的緣故。不過在生第一個孩子後，不像後來生孩子後那麼常有這種情形。

在這個醫生，護士，醫院，和上天都幫忙你的事情上，你自己有甚麼可幫忙自己的嗎？

第一，你可以將一切都準備好。收拾一個小提箱，裝入化妝品，一件睡在牀上穿的衣服，浴衣，拖鞋，你的最好看的睡衣。假使醫院允許的話，你還可以帶幾件嬰兒穿的衣服，在過了頭幾天後可以稍微給他打扮打扮。你回家時他也需要包裹得暖暖的。你最好先洗洗頭髮，因為到醫院後，你多半是不能洗頭髮的。以後就遵行醫生和護士的指示，與他們合作。

在醫院中，護士將洗淨你的陰部，並且將陰毛剃掉，以保證清潔。你可以將衣服脫掉，在分娩的

第一時期中不一定要躺在牀上。在分娩的第二時期之前，你也許看不見你的醫生，雖然他和護士會時常走進來看你。在第二時期中，你多半會受到一些皮下注射，使你失去痛苦的感覺，到嬰兒快要生出的時候，你會被人用昇牀抬到產房去。這個房間非常像任何醫院中的手術室，有一個強光的燈懸掛在桌子上面，那個房間非常溫暖。你被放在一個平的桌上，醫生和護士時刻都在你旁邊，大部份的時間你都被一種麻醉藥所麻醉着。等你恢復知覺的時候，你已經醒了而又睡在你的牀上了——護士會對你說：「你生了一位美麗的弟弟（妹妹）」，假使你願意看看他，她會把他抱來給你看看。當他來到你面前時，他已經洗乾淨，穿上衣服，還繫着一個寫着他的姓名的條子。在嬰兒離開產房之前，他的衣服上已經有了姓名條子了。

倘使你已經準備好，不論所生是男是女你都一樣歡迎他，那是最好的。不讓你的孩子知道你因為他不是你所希望生的男孩或女孩而感覺失望，或是公開地表示你的這種感情，這是非常重要的事情。若是那樣做，你真害了你的孩子。在他出世之後，你多半會發覺無論他是甚麼性別，對你的驕傲，愉快是並無妨礙的。

至於麻醉劑，現在有許多種不同的麻醉劑，對於產婦，它們確實是一種奇妙的恩物。這些藥中有對於某些婦女比別的藥更為適宜，因此請你的醫生替你選擇。他所知道的比你所能知道的多得多。你如果預先和他談談，並且告訴他你的朋友曾說過某種藥比別的好些，他大概願意回答你的問題，並且告訴你他打算用那一種。但是，你如果聰明的話，你一定不會指定選擇某一種，因為每個病人的情形都是不同的。

你在醫院中大約停留十天到兩星期，最初幾天當然是睡在牀上的，後來坐起或走走，以恢復正常的筋力。有些醫生在分娩後三四天就讓某些病人起牀。在那以後你還要在家庭休息一星期不能活動，再過一星期才能上樓梯。

在這個休息時期裏，我希望你學會許多關於處理嬰兒的事情。許多醫院在他們離開之前，教給母親們關於嬰兒沐浴，穿衣，餵食等事。這些事情其實是不難的，你根本不用害怕你的孩子會受傷，或者你會失手將他跌落。不過至少有六個星期你的體力不能完全恢復，因此假使在這個時期內，你能設法請一個人來幫助你照顧嬰兒，那是最好的辦法。然而我希望那種幫助，是真正的幫助。請一位保姆或是你的母親指導你，而不是支配你。你應該儘可能地早早成爲指揮一切的人，這一點是非常重要的。

我還希望從分娩一開始，你的丈夫就願意儘可能地和你分担全部的經驗。不過這是需要你的鼓勵的，你讓他覺得你是完全信託他而不是信託你的母親或任何別的人。多數的女人願意她們的丈夫在她們旁邊，至少到快要分娩的時候——不過不是在產房裏。在嬰兒出世之後，我希望你的丈夫對於沐浴，奶瓶，尿布，抱孩子這些事也願時常幫幫忙。在這些事上，你的態度是大有關係的。許多年輕的父親們在開始時就受了挫折，因爲家中精明能幹的女人太多了。

現在既然這個日子已經逼近，讓我誠摯地向你們賢伉儷祝賀吧。不論在你的生活中你還做了甚麼別的事情（我覺得女人因爲除了做母親外，還做許多別的事情，所以能成爲賢良的母親），我相信你對於教養子女是所有最完美的事業中的一個的信念，一定會與日俱增。有了兒女才有真正的家，真正

的家庭，永存的快樂的回憶，國家優秀的公民，和將來的新世界的主人翁。

你的朋友  
安娜

## 第十封信

親愛的朋友：

你所熱切期待的寧馨兒果然來了！

你的小男孩或小女孩到底成了一個真實的，有血有肉的人，眼睛像祖母的，手像叔父周基夫的。至少每個人都這麼說。我希望你明白他是他自己——一個單獨的人，他是怎樣的人就怎樣認識他，愛他。對於他的來臨，我和你們一同歡樂，現在附上一個小的紀念品，送給這位新來的人。

倘使你已經預定了，以後在你的嬰兒的第一年內，我的信每隔一月寄給你一次，因為有些知識你應該現在就知道，我要利用這封信，告訴你一些我認為是嬰兒的保育和父母與子女的良好關係的基礎。現在你應該注意自己的舉動，知道甚麼是重要的，甚麼是不重要的。

永遠要記住，父母對他們的子女所能做的最有益的事情，就是歡喜他們。這是你和你的丈夫應當牢記在心的最重要的思想，我們希望你說：『這件事用不着她告訴我們。』但我要警告你，若不是你自己很當心，生活中的許多機械式的工作會向你突然撲來。在你還不知道的時候，你已經成了它們的奴隸，有孩子的許多樂趣，都被忘卻了。因此你要時常察看自己，看看有甚麼事情發生。

一件極重要的事情，就是無論有病沒病，你的孩子應該按時請醫生診視。如果他的身體很健康，或是你沒有甚麼急切需要答覆的問題，每月一次或六星期一次就夠了。醫生會保持他的健康的。使兒童的疾病不像以前那樣頻繁，而且也沒有以前那樣危險，在這方面，最近已經有了極大的進步。你的

孩子應該享受預防的免疫，和保證他的健康的別種方法的利益。祇有醫生能決定你的孩子需要甚麼。

還要記得，一個新生的嬰兒是剛經過一個真正的革命。九個月的工夫他一直很幸福地搖蕩在一種稀薄的液體裏，從連接他和他母親的身體在一起的兩個臍帶，他不斷地得到營養。他是絕對地溫暖，安全，舒適的。忽然這一切都改變了。他發現自己跑到一個奇怪的新的世界來了。在這裏他許久得不到食物，在這裏他必須用一種新的方法呼吸，還必須去適應外面的世界的各種不同的溫度。當然，他對於這些改變，沒有你我所感覺的那麼厲害，然而，突然地要在一個完全新的情況下生活，和滿足他的需要，對於他的身體也是一個大的震動。

儘可能地使出世的震動成爲極輕微的，使幼小的嬰兒舒適並且滿足。研究他做一個嬰兒和做一個人的需要，並且設法去滿足他的需要，這是做父母的任務。有很多的理由使我們相信一個曾經有過最滿意的，受父母溫暖愛護的嬰兒時期的孩子，比一個受到「嚴峻的管束」，或從「出世就『完全沒有人理他』的孩子，更能够應付以後生活中的困難。

嬰兒需要愛護正如他們需要食物，日光和魚肝油一樣。這並不是一種感情用事的譬喻。所謂「愛護」，我是指抱他撫愛他，和他說話，向他笑，親熱地抱着他，他一飢餓的時候就可以吃——有些嬰兒的飢餓不是準確地照着鐘錶上的三小時或四小時的。嬰兒除了食物外還需要吮吸。有些母親是冷淡不關心的，或是有了一種錯誤的見解，以爲要科學管理就是要遵行嚴格的生活程序，要實行嚴厲的管束，要與孩子隔離，我曾一再地表示，凡是得到母親的愛護的嬰兒，比較有着上面那種母親的嬰兒發育得快些，而且大概地說，有較好的健康和較好的性情。

因此，我建議你對你的嬰兒不必強迫施行甚麼生活時間表，先注意他，看看他的需要是怎樣的，那一種生活方式對他最適宜。他也許是那種睡覺睡得很多，要隔很久的時間才吃東西的孩子，他也許是時常醒，大聲哭叫着要東西吃的孩子。如果是這種情形，最好餵給他吃。不要使你自己成了一個固定的時間表或一種理論的奴隸，那種理論也許毀了你對你的孩子的性情和需要的感應。

這種忠告也許使你有點驚異，初看起來好像讓你唯孩子之命是聽似的。不過，假使你很注意，並且很明智的話，是不會造成那種結果的。嬰兒很快地自己就會有了規則。在你還不知道的時候，你的孩子已經有了一種有規則的生活方式了，你多半會有一個安靜快樂的孩子，這對你也是省事得多的。自然有些規則對於每個人的生活都有實際上的重要，這件事你可以逐漸地實行。在最初的幾個月裏，使你的需要隨着孩子的需要，而不是讓孩子的需要隨着你的需要。

別讓他餓很長的時間。這樣會造成一個不安靜的好發怒的孩子，以及情緒上和身體上的不舒服。不要根據『讓他哭去』，可以教訓孩子『爲了引起注意而啼哭是沒用的』，於是讓他哭很長的時間，即使他沒有被別針刺痛或患病痛而啼哭，他也是需要安慰的。雖然所有的嬰兒都是要哭的，但你必須記住長久的啼哭是一種痛苦的信號。當你的孩子吃得很飽，並且身體上也竭力地使他舒服了，如果他哭得不厲害，你可以讓他哭十分或十五分鐘，但別讓他哭得再久了。

他如果不願吃了，別強迫他再多吃一點。以後，如果你讓他選擇，他大概會喜歡他的食物，即使起初他不曾喜歡過。記住，喜歡吃東西就是最好的飲食習慣，現在是如此，以後也是如此。

別用束縛的東西去防止吮姆指或任何別的所謂不良習慣。每三四個小孩中就有一個吮姆指的，到

了一歲至三歲時他們多半都會自動地放棄了這種習慣。吮姆指對於牙齒並沒有永久的損害。吮吸別的東西也沒有害處，祇要它們是相當清潔的，不能吞下去的。

在你的孩子不到一歲之前，或是在他自己不會準備好之前，不要施行便溺的訓練。這種習慣你若強迫得太早，會有很大的損害。

現在要談幾句關於『慣壞了』的話。這個名詞用在幼小的嬰兒身上常是用得過份了。不錯，幼小的嬰兒也能被慣壞了，假使他有一個溺愛他的母親，一天到晚都不離開他，每天晚上讓他睡在她的牀上，而且百分之百地專注在他的一舉一動上。但是同樣重要的，就是要知道一個嬰兒確實是需要很多的愛護和滿足的，正如他需要日光和橘子汁一樣。你如果給你的孩子他身體的發育所需要的一切，你不會說這是慣壞他吧？然而他情緒的幸福所需要的東西也是同樣重要的。

不過，有些母親有一種錯誤的思想，因為嬰兒在幼小的時候是依賴父母的，並且時刻需要母親的撫愛，於是她們以為孩子一生中別的時候也應該繼續地這樣對待他們。這種態度當然有很大的危險。這種情形發生的時候，母愛就成了『窒息的愛』，結果就造成慣壞的孩子。嬰兒到了四個月左右，一位注意的母親就可覺出他的孩子現在更自信了，不需要她時刻關心他了。你可以逐漸地幫助他更獨立自主一點，自動的遊戲代替了嬰兒初期最重要的撫愛和偎抱。這個改變是逐漸的，隨着時間的進展而有所不同。再向後看，我們就發現兒童到了大約三四歲時，他們時常需要和別的兒童一起遊戲。到了學齡時期他會開始和你的家庭以外的家庭有接觸，有一個機會隨他自己的意思去探測人生，甚至做出種種錯誤。有時他必須忍受一些嚴重的打擊，有時你很難決定甚麼時候應該幫助他，甚麼時候應該不



去管他。關於甚麼時候說『不』或『你必須』，甚麼時候不去干涉他，你也會時常覺得困惑。你的目的是要幫助他發展，使他最後能自己決定。在這些事上是沒有一定的規則的。你的孩子的特殊的個性和氣質可以給你一些依據。做父母之道所以成爲一種藝術者就在此——並且它的確是一種精美的藝術。

現在提到這些以後的發展，因爲關於甚麼是優良的管理，許多人都弄不清楚。有些人以爲『新派』就是放縱。不是的。那是說可以預料到兒童在甚麼年齡，有怎樣的情形，而且學習着根據他的情形去適應他的需要。那是說承認兒童中間各個人的不同。那是說甚麼時候可以讓某一個孩子隨他自己的意思做，反之，甚麼時候最好替他決定，對他加以控制。我承認這件事是不容易的，不過慢慢地你就會知道怎樣做了。永遠要注意你的孩子；看看對於他的特殊的個性和氣質那種處理是最適宜，在那種情況下最適合於他的發展。尊重他個人的發展速率。從這個星期，從今天就歡喜他。別急於求其成功，有了醫生的幫助，你也別焦慮。祝你

全家安好

你的朋友安娜

## 第十一封信

親愛的朋友：

我已經寫了許多關於嬰兒身體方面的保育的事情，以後的信裏，我要着重嬰兒的精神和情緒方面的發展。良好的身體上的保育當然是最基本的事情，但是母親和嬰兒之間彼此有怎樣的感情，對於嬰兒身體的健康，及對全家心來的幸福，都有密切的關係。

舉例來說，假使你是那種喜歡焦慮的人，總是耽心細南，或是你打算按照鐘點或書本管理你的孩子的生活，好像這種規則是天經地義似的，那你多半就要自尋煩惱了。假使你時常受到你嫂嫂的最近勸告的影響，假使你的孩子的發展沒有鄰人的孩子那樣快，你就覺得不如別人，那你就會產生一種緊張和不滿足的態度，這種態度你的孩子一定會感覺到。焦慮是非常能傳染的，一位大驚小怪的母親多半會有，或者說會造成一個神經質的孩子。這是很令人驚異的，我們往往發現第二個孩子比第一個孩子鎮靜很多。這或許是因爲到了老二的時候母親的精神比較鬆弛一些，並且對於一切的事情都比以前善於應付了。要有自知之明，知道你的性情有甚麼優點和缺點。要注意將最重要的事情放在最前面。然後就不必庸人自擾了。

什麼是最重要的事情呢？

(一)在第一年的全年中，要按時請醫生檢查孩子的發育情形，以後繼續施行多久，依照他的特殊需要來決定。

(二) 牛乳、奶瓶，以及調製乳汁混合液所用的一切用具要絕對清潔。奶瓶要煮五分鐘。奶頭在每次用過之後，要用刷子將奶頭的裏外刷洗潔淨，煮兩分鐘（煮久了也許會將橡皮煮破）後放在一個有蓋的消過毒的罐裏，直到再用的時候。將經過當局檢查的牛乳小心地冷藏起來，在火上煮三分鐘，或是在一個下面的水已經煮開的雙層鍋的上層熱十分鐘。蒸發乳是鮮牛乳的滿意的代替品，這是不着煮的。

(三) 適當的睡眠條件：牀要夠大的。褥子要平，光滑，穩固。要有一個不透水的褥單，如果醫生這樣吩咐的話，最好有一個預防過敏性的褥單。你的嬰兒應該自己有一個房間，至少他應該有屬於他的一角，有窗可以通空氣，但吹不着穿堂風。

(四) 安全的措置：在廚房中要謹防被燙。將開水放在離你的孩子很遠的地方。當心熱的電氣設備，煤氣的管嘴等等。當他開始會爬的時候要注意電爐。當他到戶外去時要謹防日炙，還要謹防窒息。牀上不可有枕頭；要避免能移動的，重的氈子。溫暖的睡衣比重的束縛住的氈子或緊圍住頸部的方法好得多。任何理由都不可在夜晚將嬰兒抱到你的牀上。因為你睡着了就有滾在他身上的危險。如果晚上或清晨你要哺餵他，要走上牀來，開開電燈。

抱着他的時候，你要穿平跟鞋；地氈必須牢固地釘住在地板上。不可留他一人在房間裏，而不時常進去看看他是否安全。無論你在那一個房間裏工作，將他也帶去往往是比較省事的。孩子看見新的東西，新的景象，對他是有益而且興奮的。

不可將孩子交給任何僱來照顧他的人，除非已經證明她是完全可靠的。

(五) 患傷風的人必須離孩子遠點，就是祖父母患了傷風，也得這樣做。如果你，或孩子的父親患了傷風，當你們處理嬰兒的時候，你們必須帶一個紗布的面罩，遮住口和鼻，特別要注意不許任何接觸了傳染病而且隨時可以發病的兒童到你家裏來。關於這些疾病的潛伏期，你可以向醫生打聽。

(六) 預備一個診病用的溫度計，並且學着看。如果發熱，在請醫生診視之前，一切食物都要停止。

現在我們已經提出一些關於保持你的嬰兒的幸福所必須要做的，和向你警告的事情，讓我們看看有什麼方法能使你的生活舒適一點。

(一) 給你的孩子只穿極簡單的衣服，襯衫，口涎布，毛線衣，和尿布，將外面的衣服，長褲子，袍子等留到有事時再穿，這樣就可以少洗許多衣服。牀單和許多嬰兒的衣著是用不着燙的。牀上祇用一條牀單鋪在褥子上面就够了。

(二) 你用不着在嬰兒每次尿濕時都給他換尿布。如果他因此而哭着，或你發現他的皮膚容易擦傷，那時當然需要一塊乾淨的尿布。然而，假使他很舒服，你不必去驚擾他。等他大一點時，濕的尿布就不會使他很難過了。尿布在每次用後當然需要洗淨，不過每星期五一次就够了。

(三) 你用不着每天將孩子帶出去兩小時。現今許多醫生斷定在秋季生的孩子如果在第一年的整個冬天不到外面去，身體可以好些。在含有細菌的灰塵到處飛揚的有風的天氣裏，他是一定不可出去的。在這些時候停留在家裏的孩子，似乎患傷風和耳病的比較少些。但是你如果讓孩子在家裏，要記住他需要運動，變化，暴露在不同的溫度和日光裏。給他穿上到戶外去的衣著，那樣你就可依照他的

年齡將他放在一個靠近打開的窗的小牀上，小桌上，或遊戲欄裏，那個窗最好是陽光可以射入的。日光裏給人健康的紫外光線不能透過普通窗上的玻璃的。要避免冷風直接吹着孩子。一個安排得好的『室內透空氣』的辦法可以免去馬路上的灰塵的危險，在你忙碌或疲乏的時候也可以讓你省許多事。

一個學步車的最大的利益，就是可以使母親和孩子都得到運動，並且可以改變環境，得到新鮮空氣。如果這樣的走路是不便的，你可以抱着孩子在家裏走走，或是將他從這個房間抱到那個房間，和他遊戲，給他沐浴，穿衣，哺乳，這一切都使他得到他的健康和發展所需要的運動和刺激。

(四) 在很冷的夜裏，你的孩子房間裏的窗必須關上。在嬰兒睡覺之前，可以將窗打開讓新鮮空氣吹進來，使房間裏空氣清新涼爽。假使房間不太冷，他不需要很厚的棉被或很多的毛氈，如果他將它們踢開，或從被裏爬出來，他也多半是不會傷風的。

在最初的一兩個月裏，將嬰兒的小牀放在你的房間裏也許是很好的辦法。在那以後最好讓他自己有一個房間——但是在你聽得見的地方。到了兩歲以後，他和你同住一間房間無疑地是要不得的。在這個年齡，兒童在夜裏需要身體上離開父母遠一點，以保證健全的情緒的發展。已婚的夫婦爲了他們自己和孩子都需要獨居一室。我現在說這個話可以使你準備。如果你住在一個小的公寓房子裏，通常最聰明的辦法，就是將一間臥室給孩子住，將一切安排得適合他的需要，有一個地方放他的牀和他的各種東西。你們自己在起坐間裏用一個日間用的靠牀。那麼你們就可招待客人，或是願意睡得多遲就睡得多遲，也不會打擾孩子了。我曾見過許多夫婦佈置他們的孩子的房間，祇重形式而不注意對孩子的利益。

我希望你每天至少出去一次，並且去看望你的朋友。你一定要說：『聽起來到不錯，可是怎樣辦呢？』我知道假使你沒用着一個可靠的女傭，則這件事尤其困難。我想你可以請一位親近的親戚或知己的朋友，每星期到你家裏來一兩次替你照顧你的孩子。那麼你和你的丈夫就可出去看電影，或隨便到什麼地方去。假使這一切都無望，假使你找不到一位親戚或朋友可以幫忙的話，你可以帶着孩子到朋友家去。當你玩橋牌或聊天的時候，他多半會很快樂地在小牀上睡着。

可是別帶你的孩子到電影院去，即使他能在那裏睡得很熟。在人多的地方，特別是有着許多別的兒童的地方，在他年紀太小的時候，染上兒童的疾病的危險是非常之大的。

你的朋友安娜

## 第十二封信

親愛的朋友：

你的孩子發展得很快，以致你實際上看得出他是長大了。我不是單指他身個的大小。他的智力的發展也是很顯著的，他已經表現愛、憎，他的性情和他的選擇。換言之，他開始是一個真正的人。

如果他有十六個星期左右，他大概開始試着將他的頭抬起來，並且表現他多麼喜歡別人扶他坐着。大概他的頭的後面已經有了一大塊（暫時的）禿的地方，這是由於不斷地把頭從這邊滾到那邊所致的，他醒着的時候最愛做這種活動。他的手不再那麼緊緊地握成拳頭了。他的手鬆開了，他的手指也活動起來。他將手伸出直接把握住一個東西的時候也許還沒到，不過懸城在他眼前的玩具，他大概已經感覺興趣了。他用眼睛注視那個東西，兩眉蠕動着，他用兩手做擷取的動作，有時弄得他很煩惱。對於愉快的事情他歡樂，看見人的臉他就笑；他發出咕咕格格的聲音，他也會大笑了。

除了這些情形外，他白天醒着的鐘點比以前多了。在早上五點到八點之間他也許會呼喚你，雖然上午下午他都睡很長的時間，可是他一醒以後就不睡了。你一定很高興知道等他大一點的時候，清早就會醒得稍遲一點了。

現在對於濕的或髒污的尿布，他大概一點也不在乎了，這時開始便溺的訓練當然太早。

一個這個年齡的孩子，醒的時候多半每次可以很滿意地獨自玩上半小時，但他所最需要的是有人歡喜他。不過「歡喜」不是說利用他像玩具似的、作為無知的成人的消遣。不可搔癢他，或不斷地撫

摸他，拋他，或以別的方式使他興奮過度。當他進食或睡眠的時候，不可打擾他。然而他喜歡別人抱他，輕輕地搖他，給他看明亮或活動的東西。他喜歡人們說話的聲音，和人們有着不同的表情的臉。假使他醒着的大部份時間都不去理他，或像防病菌那樣的與人隔離，則無論身體或情緒方面都得不到良好的發展。他需要人們的友誼；他需要遊戲和社交。

有時人們打算強迫要兒每天獨處很長的時間，他們的理論是說這樣他們就可養成獨自遊戲的習慣。假使你的孩子（經過短時間的抗議之後）獨自玩得很快活，那自然是好極了。但是，果他哭號幾小時，很憂鬱地吮吸他的姆指，或是變得無精打采的樣子，那麼孤單地讓他一個人坐在那裏是不成的。對於你期望的那個讓他獨立自主的目標，你得慢點進行。太早地想要強迫他實行，結果祇能剝奪了他與人們的接觸——這種接觸使他能得到經驗，產生對別人熱誠的感情。

我希望關於培養他的良好習慣這件事，你不必過於焦慮。假使你研究你自己的孩子，看他甚麼時候似乎準備好要學習甚麼新的事情時，所謂良好的習慣，多半會自然而然地就來了。當他表現有了這種準備時，那就是鼓勵他，幫助他的時候。目前，使你自己適應他的選擇，將來一定會得到良好的結果。無論現在的問題是由杯裏吃東西，學習着不單吃牛乳，還喜歡吃固體食物，或是走路，說話，或後來的自信和獨立自主的習慣都是如此的。孩子會給你一個線索的。着重良好的習慣和早期的訓練，在那種自命『兒童專家』的人中是很流行的——他們要在兒童未成熟的時候，強迫他們遵行文明的世界中的種種舉動。通常，他們是不成功的，而且這種企圖對成人和嬰兒都是有害的。發展——這個年齡的智力的發展也包括在內——大部分是一種『內在的推動』，是一個成熟的過程。在沒有準備好之



前，你打算教給他你認為是他應該學習的事情，一定是有害的。最好的方法，就是在你的鼓勵之下給你的孩子很多的機會去實行下一步的辦法，可以讓他自己願意甚麼時候就做甚麼時候做。

讓嬰兒自己願意甚麼時候實行，這個原則的應用，最顯著的莫過於在孩子和他的食物的事情上了。假使你願意使他後來成爲不挑剔食物的人，當心在這最初的幾個月和幾年內不要強迫他吃東西。若是堅持一定要他將六兩或八兩牛奶吃完，或是爲了食物問題而情願和你的孩子吵鬧或衝突，那一定會造成孩子的食物問題的。假使對於他的拒食問題你不能鎮靜地處理，最好請一位能這樣做的人招呼孩子吃飯。你不能爲了甚麼理論上的規則讓孩子受餓，同樣地，當他明明白白地表示沒有胃口的時候，你也不應該堅持他非吃不可。

到他四五個月時，你大概要給他吃粥，蔬菜泥，和別種固體食物。如果他願吃，過一兩星期再試試。如果他表現對某種食物不喜歡，另換一種給他。沒有一種食物沒有別的適宜的代替品和它有同等價值的。就連牛乳、魚肝油和橘子汁都是如此的。

也許你的孩子是那種對食物沒有多大興趣的孩子。這種孩子是有有的。這種孩子多半有點瘦，但是如果你經常地給他少量的適當的食物，他們也會像任何別的兒童那樣活潑，健康，而且心智方面也是同樣活潑的。孩子瘦決非一定是營養不足或身體孱弱的。瘦的孩子對食物的冷淡也是應該重視的。但嘮叨祇能把事情弄得更糟，並且產生別的糾紛。你會發現雖然你的孩子胃口不好，他也會得到他的特殊的體質所需要的一切，並且長得強健良好。也許有一天他會使你大吃一驚，他有了狼吞虎嚥的胃口呢！假使你的孩子是這樣的，這句話現在你是不容易相信的，但是祇要醫生發現他在基本上是健康

的，等着看我說的話對不對吧！

有一件事你在兒童身上——嬰兒也如是——不能不預料到，就是他們的食慾是有極大改變的。兒童往往因為他們發育得很快所以吃得很多——並不是因為他們吃得多所以發育得快。有幾個月嬰兒吃的時候好像餓得要命的樣子，後來就削減了，似乎對食物很冷淡。也許一星期，以後也許幾個月，他的體重一點不增加。如果孩子在那個方面是健康的，強壯的，這是沒關係的。

預先知道就連正常的，管理完善的兒童有時也有對食物的偏好和吵鬧的情形，這對你大概是無害的。假使和孩子同住的人對於食物是喜歡吵鬧挑剔的，那當然使孩子的這種情形更厲害。兒童不斷地受到他周遭的人的行為的影響，特別是他父母的。但兒童所有的吵鬧性情並不完全是由成人的不良的榜樣得來的。有些孩子生來就是喜歡吵鬧的，這就是我們不知道他們怎麼會成了那種樣子的另一種說法。無論如何，慢慢地你也許會發現你的孩子非常愛吃胡蘿蔔，覺得菠菜很討厭，恨惡洋山芋，烤麵包還可以將就。好，那你就給他胡蘿蔔吃吧。還給他別的他願意吃的食物，你的心要忍耐一點。過幾天再給他菠菜試試。看哪！他很高興地歡迎它了！

關於兒童進食的行為，已經做了許多試驗的工作。無論甚麼地方判斷的結果都是一樣的。給他，但不要勉強或嘮叨。以一種友好的冷淡的態度處理兒童拒食的問題。在有一次著名的試驗中，醫生試着讓兒童（以幼小的嬰兒開始）自己選擇他們的食物。給他們各種不同的食物，每樣食物祇要他們繼續地吃，就一盆盆地給他們。結果有些孩子在一天之內吃許多雞蛋，不吃別的東西；有的一星期內除了香蕉泥外甚麼也不吃。但最重要的一件事，就是這些兒童經過一個長時期後，都自然而然地選擇一

種平衡的膳食。如果不去管他們，不久他們就選擇一種健全的混合的膳食。自然，他們的膳食是有記錄的，他們的健康一直是非常注意的。他們中間沒有發生食物的問題。他們的食慾很好，他們的孩子長得更大，更健康。

我不勸你一字一句地遵行這個方法，但我相信這個試驗教給我們很多事情，對於每一位母親，其中都有深刻的教訓。

不要因為上面所說的，而錯誤地斷定我們辛辛苦苦得來的關於營養的知識，都應該送到垃圾堆裏去。事實上，一種均衡的膳食，在一個時期裏是必需的，但這不是說一個孩子每餐都需要它。或每餐都選擇它。這不是說他每天或每星期都需要它。當他大一點，你大半就會看出有一個時期他對於某類食物比別類食物特別愛吃的那種情形。他也許喜歡吃肉，不喜歡蔬菜，或有一時期特別愛吃澱粉質食物。祇要各種食物都給他，祇要醫生說他的這種奇怪的嗜好並不是由甚麼特殊的身體方面的情形所引起的，那麼你可以安心地讓你的孩子隨他的意思做。

最聰明的辦法就是不要忽然地由吃母乳改成吃瓶乳，或由用瓶子吃改成用杯子吃。有些嬰兒到了十個月或一週歲時就願意用杯子吃了。有些孩子堅持要用奶瓶吃直到兩歲多。別忘記嬰兒是要吮吸的。如果在嬰兒時期他們得到他們所需要的吮吸，比他們的這種強烈的欲望被剝奪或受了阻礙，使他們以後更有機會發展成爲滿足的人。不過嬰兒這種吮吸的動程度是大不相同的。這種不同是由嬰兒天生的體質而來的，這是應該重視的。打算訓練兒童除去這種衝動是有危險的。在這件事上你也要見機行事。如果孩子已經一歲多，而且吵鬧得不厲害，他也許比他所表現的更願意放棄他的奶瓶，而能

適應用杯子吃東西的情形。

你的朋友安娜

## 第十三封信

親愛的朋友：

你想到你的孩子的生活中其他的人了嗎？

現今的典型家庭，包括父親，母親，和兩個孩子。這與一世紀以前的家庭迥然不同了，那時的家庭比現在的大得多。那時孩子不但有更多的弟兄姊妹；他們多半還有祖父母，或未出嫁的姑母，或死了父母的堂表親住在一起，有時還有僱工，他們和主人的關係比現在的親密得多，他們好像也是家中一份子似的。家庭的狀況如果很舒適，他們該有很大的房子，需要所有的人的工作，事情才能進行順利。鄰人也是很重要的，人們彼此不能不親睦，因為他們需要彼此的友誼，危急時需要互相幫助。

現在假使我們必須過這種生活，我們一定會覺得非常不幸。許多青年的夫妻都願有一個屬於他們自己的，方便的小房子，和着姑兄嫂等人沒有甚麼糾紛。我們用不着再跟鄰人親善，因為汽車電話使我們很快地就找着我們的友人。現在我們覺得自己是獨處的，不依賴人的。

你說『謝天謝地，幸而有這種改變，以前那種日子我們的祖母怎麼受的？』你的這種思想，我也有幾分贊成，我對於過去的好日子並不追念。不過，我覺得也許有方法可以一方面保持現在的小家庭的真正利益，同時把大家族的有些優點也可以保留着。我不是單說在老式的家庭中，你比較容易找着一個真正愛你的孩子的人，替你照顧孩子。我還想到孩子們藉着跟許多年齡不同的各種的人在一桌吃飯，在一起生活而獲得的社會經驗。舊式家庭最大的好處，就是使人對於生活有一種豐富的，安全的

感覺，這種情形現在的家庭往往是沒有的。

我們有甚麼可以幫忙的麼？

讓我先談幾句關於祖母或外婆的情形，好嗎？就我的觀察，許多年青的婦女覺得她們自己的母親，和丈夫的母親是一個極大的問題。假使你是這樣的，我主張你先澈底地檢查你自己的心理狀態和動機，對這種情形用思想和仁愛去處理。祖母可能成爲自然給孩子的一個良好的禮物。她們也可能引起嚴重的麻煩。你所得到的是一種，也許不能完全由你作主，但是你和丈夫的態度是有一大部分的關係的。

假使我這封信是寫給做祖母的人的，我首先就要請她們記住孩子不是她們的，是你的，她們在發表關於年青的這一代怎樣教養他們的子女的意見時，應該有限度，而且要說得圓通一點。我還要請她們不要在妻子面前抱怨丈夫，或在丈夫面前抱怨妻子。我請她們在年青人的家庭中作幫忙的鄰人，而不作要人感激，要人注意，嘮叨不停的家長。我請她們尊重對兒童的現代理論，不要以輕蔑的態度，公然說出，或暗含的表示『我自己養育了五個孩子，我還不懂嗎？』

不過，這封信既然是寫給你的，那麼我就要說下面這些話了：

祖母是人。她們非常重視這個孩子。她們多半都是愛護孩子的。你如果辦得到的話，爲了你的孩子，你應該接受並取得祖母的愛。這種愛如果是真的，那是越多越好的。

假使在你看來，你的孩子的祖母的舉動是不智的，或是她干涉你的事情，或是假使她是吹毛求疵的，自私的，你也可以看看能否從她得到一點好處。

你可以和你的母親或婆母談一談關於育兒的事情你學到了些甚麼，或有些甚麼意見。把它們當做公開的問題來討論，不要當做她所不懂的理論。避免空虛的，心理學上的句子。把新的和舊的思想比較一下；新的不一定都比舊的有價值。記住經驗是很重要的。偶然也可以向她請教，但是，如果你和她的意見不同，不必覺得一定要採納它，可是也不要單因為你自己性情倔強而拒絕她的意見。

對你自己的成熟有一個測驗，那就是你能否依照你自己的方法處理你的事情而不遇見不愉快的爭執，或是能够遠離那些對你的生活可能有重大影響的人們。

你也許還可以鼓勵你的母親真能幫忙你，並且時常替你照管孩子。那時你就由她做去。照顧兒童的正常方法不止一個，最重要的乃是你的孩子和他的祖母，從一開始就應該是好朋友。

不過，有時有的祖母——不論你怎樣盡力改善一切的情形——在你的生活中她老是一種真正破壞的力量。假使你和你的丈夫認為這件事真是你們的問題，那麼你可以決定讓她少管孩子們的事。

關於你與你的孩子的祖母的關係，有許多處理的方法也可應用在祖父，別的親戚和鄰人身上。從現在就開始讓你的孩子在他的生活中得到許多愛護他，願意終身和他做朋友的人。

現在讓我們看看你的孩子吧。

如果他有二十八個星期以上，他喜歡坐在他的高椅子上，他可以維持他的頭的不平衡了，他喝水喝得很好。現在他最大的成功就是他能抓住他所看見的東西，他開始會技巧地使用他的姆指。雖然現在他可以很方便地抓住東西，但要過很長時間才能真正地熟練。直到兩歲左右，他才能把一匙食物送到嘴裏，不致將一大半潑在臉上。除了這種種進步外，他還有一種新的，有點自信的成份。他願意很快

樂地單獨在一個地方，比以前的時間長久一點——雖然他仍要有人陪伴他，並且同他的父母遊戲。

在這個年齡，一個健康的孩子拚命地拒絕便溺的訓練，雖然以前他也許已經肯坐在便盆上了。聰明的母親們依照孩子的暗示行事。在這個年齡，你的孩子溺濕得一塌糊塗，而且自己還非常得意呢！通常他們對於睡在大便更是滿不在乎的。在這些事上，你喜歡怎樣，和他所喜歡的，相差得無以復加。

他喜歡繩子，紙，輾的會叫的玩具，他用力地咬它們，讓他咬去。嬰兒尋常總是用他們的口，手，和眼去探查世界上的一切。

大致說起來，大部分的時間他們都是很『乖』的。以後他也許又變了，容易激怒了。要有忍耐。長大不是一個平穩或容易的過程。

到了六七個月左右，大約就是嬰兒最先長出的牙齒——下顎當中的兩個門牙出現的時候了。從那以後，它們將繼續長出，直到大約兩歲半時，他有了二十個牙齒。在長牙的時期中，有一些時候嬰兒也許鬧脾氣，和拒絕食物，但是要當心不要將發熱或別的真正疾病的症象，認為是由於長牙的緣故。你的孩子發熱的時候，總是要請醫生診視的，因為也許是比長牙嚴重得多的毛病。

你的醫生會和你談過關於用血清或疫苗使你的孩子預防傳染病嗎？由於使用這些奇妙的醫學上的發明，像白喉和天花這種可怕的疾病，確實是不見了。嬰兒應該在第一年內種牛痘。選擇一個他不煩躁吵鬧的時期種痘。許多醫生喜歡在第一年內很早就給嬰兒施行預防百日咳的注射。通常是在分開的三個星期內注射三次，以預防或減輕這個疾病發生時的嚴重性。如果孩子接觸了麻疹患者，應該



給他注射麻疹的血清。白喉抗毒素的注射也是重要的——通常是在嬰兒六個月到九個月之間開始注射，平常是在分開的三個星期內注射三次。以後應該給他施行錫克氏試驗，好確實知道他對於白喉的抵抗力是否存在。還要請教你的醫生，關於白喉，破傷風，百日咳，三種預防注射混合起來一次施行的事情。

平常嬰兒對於這些注射是很容易接受的。他們若沒有注射而患了這種疾病，那是很危險的，你應該加以預防。就連所謂『普通的兒童疾病』，在嬰兒時期也是危險的。在最初的兩年內，如果你能避免的話，在任何情形下都不要讓你的孩子接觸那種疾病。就連過了那個年齡以後，這樣做也是很有問題的。記住，健康和幸福是互為因果的。祝你

健康和幸福

你的朋友安娜

## 第十四封信

親愛的朋友：

現在你大概發現你的嬰兒是一個改變得快，成熟得快的人了，從今天到明天有甚麼改變都難預測。你剛斷定他現在清早學習着起來晚一點，他又開始醒得很早了。你剛在爲自己慶幸，你的孩子是那種醫生吩咐吃甚麼他就吃甚麼的孩子，可是他又在開始吃東西時把頭轉開，或是把你餵到他口裏的食物吐出來了。嬰兒的生活是需要你這方面不斷地調整，適應他的各種新的發展。這種情況是一直繼續下去的。在他生活中的第一年內，發育和改變極爲顯著。但，這種情形大部分是需要父母離開他們的眼睛，並且發現他們的孩子一生中都是有變化的。

有時你也許覺得他的改變不是向好的方面變的。兒童的行爲時常會變得不及以前成熟。一個已經肯用杯子吃東西的孩子，忽然又要用他的奶瓶吃東西。一個一向很聽話的孩子，往往會突然地經過一個乖戾的難「駕駛」的階段。對於這種故態復萌的情形，我警告你不要太激動了。發育是不規則，而且變化多端的；它們的表現是容易使人上當的。你可以一方面觀察，一方面等待着。

不過現在我要警告你一句：所謂「一方面觀察，一方面等待着」，並不是一切聽其自然的意思。有時事實上孩子是因爲身體上不舒適，或情緒上不安而鬧脾氣，可是父母不加研究，很快地就說道：「別放在心上——大一點的時候他就好了！」——就我的經驗說，對於孩子們鬧脾氣，搗亂這些事毫不注意，這特別是父親方面的缺點。母親們則往往是焦慮得過份的。

如果你的孩子似乎沒有依照應有的情形發展，下面有幾個良好的定則：

(一) 請醫生看看他是否身體方面有甚麼毛病？

(二) 考慮一下你自己或家裏的人，有甚麼情緒方面的煩惱，可能影響你的孩子的行為。你是否要求他做他還不曾準備好的事情？你自己心裏煩惱嗎？

(三) 假使經過相當長久的時期，你的孩子的那種使你困惱的，特殊的情緒方面的徵象或趨勢不會消除，你可以去請教一位兒童專家，或兒童心理學家，指示你以後的辦法。

(四) 別接受那些自以為他們知道你應當怎樣做，並且非常喜歡出主意的，假充內行的人們的主張。如果你自己不能解決那個困難，去找一位合格的專家，跟他澈底地討論。

現在你的孩子也許在地板上到處爬，很自由地在世界上探險了，拉住桌腿，椅子腿自己就會站起來。因為白天他弄得那麼髒，那麼在傍晚，吃晚飯和睡覺之前給他沐浴，也許更方便些。像你的孩子那個年齡的孩子們，通常都是看見甚麼東西就要去拿；因此你必需將家中珍貴一點的東西，或容易破碎的東西放到孩子拿不着的地方去，如果你還不會這樣做，現在就是該做的時候了。你的孩子還太小，不懂得『別動，別動』的意思，即使他已經開始懂得那句話的意義，至少還要過六個月，他才開始學習着控制他所有的衝動。打他的手是沒用的。現在他還太小。你的最好的辦法就是密切地注意他，凡是沒有害處的東西都可以給他。

你大概會發覺你的孩子對於複雜的玩具，不及對於家庭用具，譬如像線軸，匙子，紙片，他爸爸的眼鏡，這類東西那麼感覺興趣。眼鏡當然是不能給他玩的，別的東西都可讓他拿去玩。假如他從小

車上，或他的高椅子上的盤子裏把他的玩具拋出來，你可把它們繫住在小車上或椅子上。他也許很喜歡軟的，裏面填塞了東西的小動物或洋娃娃，如果這些東西和許多別的東西，被他送到嘴裏去吮吸，去咬，你用不着驚慌或焦慮。

他見了陌生人也許怕羞，或是在新的地方顯出不安的樣子。應該讓他慢慢地得到這種經驗。讓他緊抱着你，假使現在祇有那樣他才覺得安全。

假使你的孩子在那種緊緊地依戀着你的孩子，你要記住，他需要你的幫助，以後才能漸漸地不那麼依戀你。雖然使孩子不依賴他的母親是要一步一步做的，但做母親的人意志必須堅決。你實在是願意你的孩子長大起來成為獨立自主的，不是裝做願意這樣而已。你必須要明白，雖然嬰兒需要依賴他的父母，需要母親的愛護，但這種依賴是應該逐漸削減的。每一件事都在適當的時候實行。

有時我們看見一個五六歲的孩子，好幾小時讓母親抱着，姆指放在嘴裏——對於別人懷着敵視的態度，很專制地要他母親完全注意在他一個人身上。當你看見這樣一幅圖畫時，無論她自己怎樣說法，你可以斷定這位母親不是真正願意她的孩子長大起來的。除非發生了甚麼事情，使這位母親對她的孩子的整個態度都改變了，否則他就成了難處理的『依戀母親』的嬰孩了。是的，確實有這種情形！

你的孩子是夜晚啼哭，一抱他起來或抱他到你牀上去他立時就不哭的嗎？這是很尋常的事情，而且很不容易知道怎麼辦才好。你也許時常被這類事情所困。嚴格地實行讓他哭去，或他要怎樣就怎樣的辦法，都不是完全令人滿意的。假使你的孩子是那種健康，快樂，強壯的，我主張請你試試施行相當限度的讓他哭去的辦法，看看是否有效。如果啼哭繼續好幾小時，而且哭時還氣惱得厲害，或是

嘔吐，那麼這種方 處理你的孩子就錯誤了。假使爲了某種原因你的孩子是很嬌弱的，或是你和你的家裏有一個時期情緒上是很不安的，用嚴峻的方法就不適宜了。在這種情況下，比較安全的辦法就是你到他那裏去，盡力的安慰他，使他再睡着。這是需要忍耐的，不過就多數情形說，也許是最好的辦法。把孩子抱到你的床上去，我是反對的。在最初幾星期裏非常迫切，非常合理的那種親密的身體的接觸的需要，到現在應該縮減了，如果你鼓勵你的孩子延長這種需要，那你就太不智了。至於早上你們都醒了的時候，讓孩子在床上玩一會，那是另外一件事。

在戰爭時期中，丈夫不在家的時候，許多孩子都和他們的母親睡在一間房裏。這種情形有一部分是因爲母親往往是和一位朋友，或和父母同住，祇有一間房間供她使用。不過，嬰兒離母親近了，對於雙方都是一個不停的誘惑。不但嬰兒想要，並且要求睡到他母親的床上去，母親在寂寞的時候，也需要她的孩子。她離不了他。得不到丈夫的安慰，於是她情緒方面的滿足完全在她的孩子身上。結果造成許多所謂『睡眠的問題』。還有，到父親回來的時候，孩子也許不歡迎他了。

還有一點要指示你的：別讓你的孩子同時做許多新的事情，或突然地遭受許多的改變。舉例來說，如果你新搬家，不要就在那個星期裏把他山用奶瓶吃改成用杯子吃。等到你在新房子裏住得久一點，他又覺得舒服了的時候，再做這件事，如果一個新的人——一個女僕或一位親戚——來照顧他的時候，也是這樣。不要叫他在他剛注射了某種預防針的那一天去接受她的照顧。在你對他有甚麼新的要求之前，你自己必須是心平氣和的。大小便的訓練（下次再詳談），多半是不能進行順利的，如果你自己患流行性感冒才痊癒，或是你個人的生活中發生了甚麼事情，使你受到嚴重的打擊。如果可

能的話，等到生活恢復常態的時候再辦這件事。我知道永遠也沒有這樣真正適宜的時候，不過比較的說，也許是有的。

有些嬰兒有一些討厭的習慣，類如咬，或扯他們的毛毯；或在他們的小牀上爬來爬去，並且前後地搖動；或——就你和你的隣人的舒適的觀點來看這是更壞的習慣——大聲地把他們的頭向牀頭上碰。這種習慣就心理學來看是很有趣味的。我們願意知道嬰兒爲甚麼這樣做，但事實上，我們知道得很有限。我希望你的孩子不玩這一套把戲，但是如果他這樣做，你應該知道搖動和碰頭是無害的，而且不久這種習慣就會消除的，雖然在你看來這個時期好像很長久似的，其實是並沒有多久的。在你努力要制止他的這種習慣時，我祇能建議你採取仁慈的託辭，不要硬要和他糾纏不清，後者這種辦法若能避免，最好不用，因爲它決不是最好的辦法。有些父母暫時將小牀放在可以搖動的架子上，使它有充足的活動範圍，用這個方法糾正孩子在牀上搖動的習慣，已經成功。等到後來孩子搖擺得夠了的時候，可以把架子去掉。另一個辦法是把小牀的腿放在小塊的橡皮上。這樣搖動的時候就可沒有聲音，使你和你的隣人的精神上舒服一點，使這件事成了不甚重要的事情。

你的朋友安那

## 第十五封信

親愛的朋友：

一歲到兩歲之間是一個很麻煩的時期。嬰兒練習控制大小便是很困難的，你不可操之過急，這是特別重要的。濕的尿布固然是很討厭的，但是一個神經質或倔強的孩子是更討厭的——久而久之對你是更麻煩的。訓練得太早的孩子往往過幾年又回復沒受訓練的狀態。他們也許還產生便秘，對他們便溺的事情，或他們的一般健康過份焦慮，並且還會產生其他不好的個性的特點。

讓孩子從很小就學習着不把大便當作一回事，這是很重要的。別拿瀉藥給你的孩子吃，除非醫生吩咐這樣做，如果有時他四十八小時沒有大便，你也不必放在心上。在他，那也許是十分正常的。你自己對於這些事的信念和感覺是需要加以考查的。例如，每天大便並不是每一個人健康上所必要的。那祇是普通人的需要而已。

也像對其他的事情一樣，你應該尊重你的孩子個人大便的律動。早餐以後是一個很好的大便時間，但不一定對所有的人都——最好的時間。

控制大便的訓練（它比小便的訓練來得早些），應該『能多早就多早』開始，而不是在『孩子能坐起來的時候』，不是在你嫂嫂的孩子受訓練的時候。應該在你的孩子表示他已經準備好的時候開始。他的表示也許是做出哼哼的聲音，臉色漲紅，蠕動，或握着他的生殖器，或有其他你已經懂得它的意義的動作。這種情形通常是在孩子十個月或十二個月時發生，但不都是在這時候。在他表現這種

暗示的時候，他大概同時還會在某一個預料得到的時間排出他的大便——譬如，在下午一睡醒的時候。那時應該把他放在便盆上或小的便椅上，然後等着結果。成功的時候鼓勵他，向他笑，但在任何情形下，失敗時不要責罰他，或表示氣惱或不耐煩的樣子。

他坐在便盆上時不大便，但往往在你一從便盆上抱他起來時，他立刻就把大便排泄在尿布上。耐心點！孩子們就是那個樣子！你祇好讓他再那樣子做一些時候吧！

別將他放在便盆上超過五分鐘。別用坐藥或肥皂條，它們祇能訓練控制肛門的括約肌，而你的目的乃是要孩子樂於順從你。

如果你把他放在便盆上時，他憤怒，喊叫，伸直身體不肯坐下去，那你就停止。下星期，或下個月，或你的孩子一般地說，比以前乖些了的時候，再試試。強迫實行便溺的訓練，結果能造成整個這個官能和別的官能真正嚴重的失調。

一般地說，同樣的原則也應用在控制小便的訓練上。當你的孩子尿布乾燥的時間越來越長的時候，或是到了十五個月左右，可以開始每隔兩小時把他放在便盆上或便椅上，用適當的聲音表示你希望他做甚麼。不要因失敗而激怒。不要爲了要得到成功而縮短間隔的時間。如果他好幾星期已經肯這樣做，後來又開始堅決地，憤怒地拒絕這樣做，你也不要灰心。讓他去吧。過些時再試試。

訓練白天和夜晚睡眠時間不濕，還要遲一點。在兩歲或兩歲半左右，在放他上床去睡之前，帶你的孩子到廁所去。在你睡覺之前，再抱他到廁所去一次，有時是很有用的。如果要跑到浴室去方便得多，你可以把便盆拿到他的牀上。不要叫醒他，就是在睡着的時候，便盆一放在他身體下面，他



就會覺得。如果他夜晚沒有溺濕，你可以表示高興的樣子，溺濕了的時候，可以表示一點失望的樣子，別因為他失敗了去責罰他或羞他。如果你這樣做，你就有使孩子完全灰心失望的危險。他也許覺得，『我是有點毛病！我永遠也不能不溺濕了。』

如果你對這些事是很敏感的，當你發現你的孩子不討厭他自己的排泄物時，你也許很驚異，甚至很厭惡。正常的孩子對它們是非常有興趣的；他喜歡看它們，甚至於塗抹它們，後來還喜歡把大便的作用當作談笑的資料。如果做父母的人對於這件事祇是溫柔地指導他，用緩和的手段去處理，這種行為等他大一點時自然會消除，而且得到最好的結果。父母方面的激怒，懲罰，和厭惡的表示，都是非常有害的。

要記住便溺的訓練不僅是使溺的訓練而已。它是兒童對他的身體，特別是對性的問題的基本態度的最初的訓練。既然性器官和排泄的器官是如此密切相連的，小孩自然會由一種官能想到另一種官能上面。假使在最初的幾年內他聽說『大小便是污穢的，討厭的』，他不能不覺得性器官，和一切與它們有關係的事情都是不潔的，討厭的。這樣，不能造成他以後的健全的生活。你現在所說的，所做的，以及你灌輸給孩子的思想，立下成熟時期許多重要的思想和態度的基礎。

假使孩子過了學齡的開始，仍時常弄濕或弄污自己，這種情形不是由於訓練得太早的失敗，而多半是由於許多複雜的情緒上的因素。對他施行大的壓迫是沒用的。這種情形很少是由於身體方面的缺點。最好的辦法就是去請教一位兒童行為指導專家，或是一位懂得情緒與兒童整個生活之關係的醫生。

在這一切的事情上，你自己的態度是最為重要的。也許你自己早期所受的訓練就是頗堪遺憾的。也許你所受的教訓是說身體和它的官能是沒有價值的，污穢的，因此，無論你現在的知識有了怎樣的進步，那種舊的思想仍會時常出現。如果是這樣的，盡力使你的孩子不要再有這種態度。這對他是大不相同的。

我最大的希望就是以後你能繼續地研究你的孩子和一般兒童的情況。你的孩子現在有一歲了，他越發展就越有趣了。在這個發展過程中，你佔有非常重要的地位。一年並不是一個真正的里程碑。人類的發展永遠是流動的，不完全的。今天你看見他開始一個人走路了，可是他自己是不十分信任自己的。他也在開始咿呀地說話，但還不是真正的說話。雖然他嚐試着自己做事情，但他不是總能成功的。他生活就是如此的。你可以幫助或阻礙他。

有許多幫助人們教養孩子的方法都可以利用。不但有醫生和診所，還有許多書籍雜誌告訴你許多兒童發展方面的新研究。還有兒童福利會，父母教師聯合會，開會，講演，目的就是要使大家能利用科學上最好的貢獻。

最後要說的一句話就是：

父母自己的生活越過得滿意，他們自己的發展越成熟，他們彼此越真誠相愛，使他們的家庭和諧，那麼對他們的孩子是越有利的。我不是說你能無論何時永遠是快樂的。像我們所有的人一樣，你也許有時，甚至很長時期，不快活或困惱。自然，也像我們其餘的人一樣，有時你也和丈夫吵架。但是，假使你的生活是長叫紊亂的，那你對你的孩子所能做的最好的事情，就是看看你自己有甚麼方法

可以糾正你的生活。

祇要你和你的孩子的感情是好的——如果起初你能把他當作一個嬰兒那樣愛護他，重視他，讚許他，後來把他當作一個越來越不需要你，越來越需要自己站立起來的人——不致有甚麼嚴重的錯誤發生。你在方法上，技巧上也許有許多錯誤，但它們不致造成重大或永久的損害。

在你認為我能幫助你的時候，請你讓我來幫助你。

你的朋友安娜

