

# 育兒常識

- 一、臍帶的處理
- 二、哺乳和飲食
- 三、沐浴
- 四、睡眠
- 五、大小便
- 六、衣服
- 七、戶外生活
- 八、嬰兒發育程度的測計
- 九、普通病的護理方法
- 十、防免傳染病應行注意的事項

贈印會進促康健兒嬰市京南

月五年十二

# 育兒常識

京市第一衛生事務所保健課  
公共衛生護士課合編  
京市衛生局保健股

## (一) 臍帶的處理

初生兒的臍帶最好由接生的人護理。臍帶包布被污時，應該立刻換掉，以免發生炎症或傳染着刺臍風(破傷風)。臍帶包布長約需本國尺二尺半，寬約三寸。如果用絨布，尤為適宜。絨布不但輕軟溫暖，並且也不易脫去。臍帶包布寬鬆或將脫落時，應該從新包裹。

MS  
R174  
37



3 2169 7738 3

## (二) 哺乳和飲食

### 一 初生兒的哺乳

小兒出生後八小時內，通常不授乳。需要時，祇可哺以溫開水。一定要過了八小時，才可開始給與。哺初生兒，母乳最佳，其次則爲雇用乳媪：這叫做天然哺育法。倘使母乳和乳媪都不可得，可用牛乳或其他代乳品：這叫做人工哺育法。用人乳，比用牛乳或其他代乳品好的多。人乳有左列各優點：

(一) 人乳容易消化；牛乳和代乳品則不然：因牛乳富於乾酪素(約較人乳多三倍)，乾酪素是一種不易消化的物質。

(二) 人乳通常沒有細菌寄生在裏面，所以毋須消毒，致失其重要酵素：酵素在嬰兒胃腸內，有促進消化的作用。

(三)人乳哺育的嬰兒，身體的抵抗力要比較大些，可少受疾病的傳染。

(四)人乳不致腐敗，所以小兒可免致腹瀉。

(五)人乳哺育較牛乳哺育的小兒發育佳良。

(六)人乳哺育的小兒牙齒比較人工哺育的堅固。

在人乳哺育不能實行時候，勢必採用牛乳或羊乳。此時哺乳分量的多少要按小兒出生的月份，體質的強弱和消化狀況而定。最好由醫生指定。假使哺養不得法，反而要釀成小兒營養障礙。

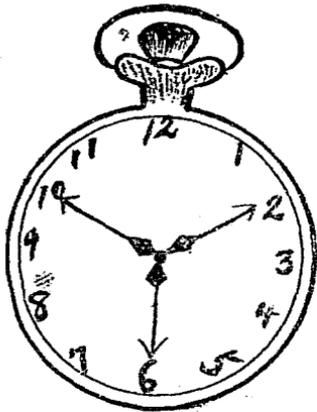
授乳的時間要有一定。初生時每四小時授乳一次，每次有四小時的間隔，使胃得在間隔期的末段完全休息。如果間歇二小時或三小時授乳一次，嬰兒的胃就沒有休息的機會，不易消化了。這裏面的關係如左圖：

第一圖表明胃內乳方受滿；第二三圖表明已消化了一部份；第四圖表明此時可使胃完全休息。



圖况狀化消底胃的兒嬰

圖間時乳哺兒嬰



授乳時間的排列可規定在上午六時，十時，下午，二時，六時，十時，和上午二時，如是週而復始：如圖。

至一月後，夜間可減去一次。如今晚十時哺過後，可至翌晨六時再哺，使嬰兒得充分的睡眠和胃的休息。

授乳時間的長短視乳汁的多少和嬰兒體質的強弱而異。大抵兒體壯健，乳汁豐富的，每次哺二十分鐘，一乳頭經十分鐘已足。兒腹已飽，自能將乳頭放開，安頓不噪，卽或強行拔去，也不致啼哭。

小兒吸乳後，有時就是叫他安臥，也有吐出乳汁的。這大半因哺乳過量所致。哺乳後應該叫他側臥，以防萬一吐出乳汁，流入氣管。

嬰兒在哺乳時期，每天至少在上午九時，下午三時飲水兩次，每次約半兩至一兩，幫助他的消化和排洩。

## 一一 較長嬰兒的飲食

出生三月後，加魚肝油十滴，白菜湯每天一次。過六月後，每天給以菜泥，掛麵，軟鷄子一次，最好間或給以橘子水。六月至九月間是開始出牙時期，給以少許烤饅頭片，使嬰兒咬了牠，可以幫助牙齒的生長。八個月後，沒有油的牛肉湯，鷄子都可做輔助食品。

斷乳後，更宜注意他的飲食，按時給以充分的養料：魚肝油，麥片，稀飯，沒有油的牛肉湯，雞蛋，菜泥等都合用。最好每天給以牛乳（或代乳粉）二次；沒有牛乳，可代以豆腐漿。十二個月後的嬰兒可加食軟飯，豆腐和肉鬆。一切不消化的刺激品及糖菓雜食都不宜吃。

### 三 斷乳的時期

出生九個月後，即應斷乳。斷乳的時季通常應該在春秋二季。斷乳後規定飯食的質

量，更須留意嬰兒的大便，如有不消化，或顯綠色，腹瀉等情形，都應該延醫診治。

較大的嬰兒，要使他養成食前必洗手的習慣。

### (附) 嬰兒食品烹調法

菜泥 菠菜或蘿蔔四兩，切細，加水四分之一，煮爛，把植物纖維質濾去，酌加食鹽。

豆腐 豆腐二塊，加水五兩，煮沸，酌加食鹽。

鷄子 軟蛋做法：取鷄蛋一枚，入沸水中煮三分鐘。蒸蛋做法：鷄子一枚調勻，加水三分之一。

掛麵 普通掛麵一卷，放入五兩水中煮爛，酌加食鹽。

烤饅頭斤 饅頭或麵包切成片後，就烤箱或熱鍋烤脆。

橘子水 橘子一枚，切開後將橘汁擠出，加冷開水一半，糖少許。無橘子汁時，可代以白菜湯。

### (三) 沐浴

初生兒清潔與否，於發育上有重大的關係。所以應該每日用油替他沐浴（但在最初八日間，也有主張廢止入浴，只須清拭體表的）。新生嬰孩皮膚上的胎脂，可用洋橄欖油或白油擦去。在臍帶沒有脫落之前，注意不要牽動他。候臍脫離後，放在浴盆中用水洗去。浴畢，最好用極軟的毛巾把小孩包起來，水分完全拭乾。凡頸部，腋窩，大腿內面，耳後等處皮膚互相接觸的地方，尤其要注意擦乾。擦乾後，可用嬰孩粉撒上。

如見有發生紅色的部份，則可用凡士林或油類塗抹。沐浴時間不宜太長。浴後衣服不可太薄，以免傷風；不宜緊束，以免障礙發育。



內置洗眼水，抹皮膚的油，體溫計，磅秤，臍帶布，棉花等日常應用物品。

#### (四) 睡眠

睡眠是小兒生活中很重要的部份，宜睡的充足。初生兒一天到晚，除了吸乳以外，就是睡覺。月份較大的嬰兒睡眠時間也很多。週歲嬰兒也至少上下午各睡一小時。健康嬰孩的睡眠大概很安靜。若是身體有病或是神經過敏的小孩，睡眠就不安穩，時常要醒。一方面也可以說小兒的睡眠時間不足，會漸漸變成神經過敏的。

上面說哺乳要有一定時間，但是到了應該

吃的鐘點，假使小孩酣睡未醒，可不必喚醒；等他自已蘇醒後，再給他吃；但是也不可相差過久。其次要養成小孩單人獨睡的習慣；因為和大人同睡，不但空氣不潔，有時竟能發生致命的危險。

## (五)大小便

初生兒和吃人乳的小兒，每天小便次數大約是哺乳次數的二三倍；吃牛乳或其他代乳物的小兒大約有三四倍。通常日間的小便次數很多，夜裏次數較少，而且大都在醒覺時候排泄的很少，最多是在哺乳之後和睡覺醒來的時候，所以在這個時候能使小孩排泄，可以省去許多尿布；日久以後成了習慣，小便差不多可以有一定的時間，只要夜間備些尿布就夠了。

大便每天要有定時，要養成他的習慣。養成習慣的方法是每天在一定時間使他坐小

馬糧，待成了習慣，到了那時就能大便了。大便的次數，哺人乳的嬰兒每日二三次；大概人工哺的嬰兒底大便應該是黃色的；倘變做別種顏色，那就表示消化不良，應隨即請醫生診治。

較大的嬰兒，要使他養成大小便後必洗手的習慣。

## (六) 衣服

宜輕軟適體，不宜過小而多穿，更不宜太大而少穿，應適乎其中。內衣宜用絨布或次等本廠布做，衣料的顏色不要太深；因深色和質不軟的布易刺激嬰兒皮膚，發小的疹子，或擦破皮膚。

衣服宜每天更換，換下的衣服要用熱水洗過。尿布也要常換，應常用肥皂熱水洗淨，在陽光中晒乾。

較大的兒童服式要舒適而便於運動。鞋子也不宜太緊。最好常穿鬆軟的單背心，保護肺部。

本京第一衛生事務所備有嬰兒衣樣，可供閱者參觀，並可備諮詢。

## (七) 戶外生活

要兒童能夠按照天然的發育程序發育，並且能夠鍛鍊體格，宜從早養成戶外運動的習慣。在出生後一月，每值天晴的時候，至少在太陽光裏晒一小時。頭上戴帽子，冬天身上宜穿暖，較大的兒童可隨意到草地上遊覽，助長他的天然發育。

## (八) 嬰兒發育程度的測計

(甲) 定期檢查體格 測計體重身長，可考知兒童發育的是否合格：宜每月舉行一次

，以便矯治。

(乙)兒童發育應有的狀況：一，出生後六個月至九個月間應開始出牙。二，六個月至八個月間應開始能坐。三，四個月至十八個月間應開始能說話。四，十一個月至十四個月間應開始能立。五，十四至十八個月間應開始能走。六，至一歲半，出足牙齒十二個。不合標準的，大概發育上總有些欠缺，最好請醫師診視一下。

### (九)普通病的護理方法

嬰兒常有的病症是發熱，消化不良，腹瀉和各種呼吸系病。如嬰兒發上列病症，一，須多給以開水，減少飲食次數，使他休息，並且和其他小兒隔離，注意大便是否表示消化不良，住室要溫暖，要空氣流通。二，宜延醫診治，遵照醫師的規定使用藥品。

## (十) 防免傳染病應行注意的事項

一，種痘 嬰兒出生後一月，就可種痘，不必候到春季。如遇天花流行，則出生十天後就該接種，以免染及。

二，勿雇害沙眼，梅毒或肺癆的奶媽。

三，勿和害傳染病的嬰兒接近。

四，嬰兒不宜帶到會場和遊戲場等等人多的地方去頑耍。

