

家 庭 叢 書

嬰 兒 養 育 法

美國勞工部兒童局
宋顯譯



商 務 印 書 館 行

家 庭 叢 書

嬰 兒 養 育 法

美國勞工部兒童局編
宋顯禮譯

商務印書館發行

中華民國二十五年九月初版

(60783)

家庭叢書 嬰兒養育法 一冊

Infant Care

每冊實價國幣叁角伍分

外埠酌加運費匯費

原編者 Children's Bureau of United States Department of Labor

譯述者 宋顯禮

發行人 王雲五

印刷所 上海河南路商務印書館

發行所 上海及各埠商務印書館

版 翻
權 印
所 必
有 究

(本書校對者袁秉美)

譯者序

一國的健全，在乎國民的健全，這是誰亦明瞭的道理。但求國民的健全，必從根本入手。兒童時代的發育，是個人一生身心強弱的基礎。所以若希望有健全的成人國民，必注意兒童，特別是幼小兒童的身心健康。

謀求兒童身心健全最基本的方法，自然是優生，使強健的生長，弱劣的消滅。但既假定能完全實行優生，有先天的控制，後天的養育亦是發展上所必需。何況在不能完全實行優生的時候，養育的方法更須講求，以為補充。

養育兒童以嬰兒時代為最重要、最困難，因為這時代是一生的關鍵，並且所發生的問題，多而複雜。所以嬰兒的養育有特別研究的必要。有許多做父母的，不懂養育方法，祇按照習俗，傳統的方法，去照顧嬰兒，因而損傷嬰兒的健康。所以這種知識，極應從速的輸入做父母的心腦中。

美國勞工部兒童局所編的嬰兒養育 (Infant Care)，是由多數專家，根據實際經驗，合編而成的。在美國是一種標準的著作，一般做父母的，都奉爲藍本的。這書中所舉的各種方法，雖有極小部分，與我國普通情形稍有出入外，其餘均可在我國通用。我國關於育嬰的實用參攷現極缺乏，而這書又極可應付這種需要，所以將它譯述出來。

本書譯文均根據原文。內容中有稍與國情不合的亦照譯。因爲我國尙未有專家研究出可靠的材料，可以引入代替，未敢任意刪改。讀者之中或有能完全遵照實行的，不能實行的可酌量變通。希望將來專家有研究的結果，可爲修改的根據。

本書係利用家事的餘暇譯述而成，難免遺誤的地方。尙望讀者及各專家加以指正，是爲至幸。原稿由外子校閱，附此致謝。

目錄

譯者序

- 第一章 新生嬰兒……………一
- 第二章 嬰兒的發育……………四
- 第三章 保持嬰兒的健康……………一九
- 第四章 寓所……………三五
- 第五章 衣服……………四四
- 第六章 沐浴……………五三
- 第七章 特別器官的保護……………五七

第八章	牙齒·····	六〇
第九章	睡眠·····	六三
第十章	戶外生活·····	六九
第十一章	運動·····	七六
第十二章	遊玩·····	七九
第十三章	習慣訓練與管束·····	八二
第十四章	喂養·····	九五
第十五章	纖小柔弱或早產的嬰兒·····	一七〇
第十六章	有病的嬰兒·····	一八一
第十七章	嬰兒下鄉·····	二〇五

嬰兒養育法

第一章 新生嬰兒

嬰兒的體重，身高，智慧與了解，生長是怎樣快？我們應當喂他什麼？我們應當怎樣給他穿衣服？我們怎樣使他健康？我們怎樣能防止或醫治他們的疾病，或不好的習慣？我們應當注意何種的危險徵象？這是父母常常問的問題，即本書要回答的。

當嬰兒降生的時候，不論他是否第一胎，如何養育的問題即發生——如何幫助他發育完全並如何保護他健康。父母於數月之前即已希望嬰兒降生並計劃保養方法。現在嬰兒已生，父母對於保養與教育他的責任更爲明顯。在他們監顧之中，有一軟弱嬰兒依賴他們來供給一切需要。在起始時只有肉體的需要很爲顯明，但是父母不要忘記兒童品格的養成與肉體需要的應付有密

切的關係。他將來精神的健全，與肉體的健全，大半依他第一年生活中養成的習慣而定，尤其是開始的幾個月。有許多習慣在嬰兒降生後即能開始。

每一嬰兒在他的遺傳中帶有多種性格。何種性格在將來生活中占勢力，大部依環境而定——他所得的食物與養育，他模彷的人，他家庭中的理想與標準。自嬰兒降生即住在父母爲他設備的環境中。他立刻由他的經驗來學習。自降生時起即從環境中各種東西學習。嬰兒雖於睡眠時亦不與經驗隔絕，因爲牀上被毯的重量及品質與牀褥的阻力，對於他的身體都發生影響。

養育嬰兒是一種重大責任，但假若爲父母能按時去請教對於嬰兒養育有訓練的醫士，並關於喂養，睡眠與戶外生活，按本書所說的方法去實行，即能成功。這些方法爲富有經驗的醫士多年研究的結果，爲幫助父母來養育嬰兒，但絕不能代替家庭醫士的按時訪問。

有時年輕的母親自誠懇好意的朋友處得到勸告太多，因而使她迷惑。她們的建議或者是好的，但有這個朋友的忠告與那個朋友的正是相反。不應按各種意見，先將這種養育方法，又將那種養育方法，試驗在嬰兒身上。醫士應當爲母親的指導，本書的目的在幫助她用理智來實行醫士的

命令。

養育嬰兒是一種藝術，爲女子事業中最重要的，她對於這種工作應當如同最精細的職業同樣的勤奮，盡心，努力。

第二章 嬰兒的發育

第一年的生活大約是最重要的一年，因為嬰兒在此時期中生長最快，並經一番特別的發育，使他從一個軟弱嬰兒變成一個能笑，能玩，能站立並能試驗說話的嬰兒。

在第一年中不但嬰兒生長的很多，他所學習的也很多。他學習按時吃飯與睡眠，並吃許多新的食物，能將頭部舉起，能坐，能站立，並或能行走；他學習拿東西，伸手去拿牠們，把牠們拿起來；明瞭四周各種東西的用途，如羹匙，茶碗，牀，皮球，方木塊，並不用他人的幫助即能用牠們；能分辨像貌；能明瞭並能用幾個字。他亦明瞭是否哭號即得到母親的懷抱，或用哭的方法以求得到母親的注意是毫無幫助。他學習成爲家庭中的一份子，並每天接受新的經驗。

初生時的嬰兒

初生時嬰兒的體重約七磅，身長約二十至二十一吋，他全身現粉紅色；當你撫觸他時，他即蠕

動將腿拖起，伸開，緊握他的小手，蹙皺他的面孔，並大聲哭號。他啜吸食物，吞嚥食物並睡眠。初生時他沒有習慣，習慣祇由於重複所作的事而養成。降生之後，他即開始養成習慣，假若這些習慣是好的，對於將來一生是很有用的。自降生以後按照常規是最為重要的事。

訓練嬰兒按時吃奶，睡眠，與排泄，為嬰兒建造品格的開始教訓。他應當明瞭饑餓只能按時來滿足，被安置在牀上時，一定要睡眠，不能因為他的哭號，即隨其所欲得到懷抱與嬉戲。他應起始學習他是比他自己慾望大的世界中一份子。

四個月的嬰兒

假如父母細心觀察嬰兒發育的徵象，他們可以在前三四個月中看出顯著的變化來。嬰兒在四個月時，身體即圓滿肥胖；體重較初生時加倍，比初生身長多二吋半至三吋半；他頭的圓周亦增大約二吋。在四個月時，他身體的肌肉較為健壯，從他用力的踢與轉身，與在人扶植時將頭部舉起，即可看出。四個月嬰兒能四週環視，發見自己的手，起始認識自己的母親與家中的別人，並學習去拿周圍的東西。他用姿勢與神色使人明瞭他的喜悅與厭惡；他常已能出聲大笑。四個月之間，他

從蠕動嬰兒變成有確定個性的嬰兒，他在每日的生活上，已經開始養成習慣，如吃奶，睡眠，與排泄。父母必須注意他所養成的習慣是正常的。（見第十三章。）

八個月的嬰兒

自四個月至八個月之間，嬰兒體重與身高的生長仍是很快。在八個月時，重十六至十九磅，高二十五至二十七吋，依個人派別而定——高而瘦，或矮而胖。頭部生長亦快，但沒有前四個月時那樣快。肌肉動作亦已增加，直至不須幫助即能坐起。他或已能爬行。在八個月時，他能用手較強，並能拿起東西來玩。起始時，較大的東西，如方木，皮球，與洋囡囡等，以後漸漸的，較小的東西，與線軸，大鈕扣，與安全針等。他喜歡觀看東西並撫摸，並喜歡學習四週的東西是什麼樣的。大多數的嬰兒在八個月時即已能發見自己的聲音並發出各種聲音如「媽——媽——媽——媽——」與「大——大——大——」，但不能說有意義的字。在八個月時嬰兒對於大便小便已訓練的能按時。多數的嬰兒已生出一個或兩個牙齒。在此時期前，應當已開始為嬰兒斷乳。自四個月起至八個月間，嬰兒應起始吃固體食物。他已經將近哺乳時期的末尾。

一歲的嬰兒

自九個月至十二個月嬰兒仍繼續加重，但不及從前快。一歲的嬰兒，普通體重二十一磅（三倍於生時體重。）身長二十五吋至三十五吋，頭部亦較初生時大的多。有多數嬰兒在一歲時，即失去他們的肥胖，成爲二歲時所見的細長形狀的身體。有的嬰兒在此時期仍是肥胖，有的長的很高，但體重並不增加。他們各依家庭派別，國籍，與種族而異。沒有兩個嬰兒的生長完全相同。

自八個月起至一歲，嬰兒已學會吃牛奶與固體食物，爲他以後三四年中基本食物。在一年末尾以前，他應當已不用奶瓶子，並學會自己用杯吃牛奶，或幫忙拿他的羹匙（普通茶匙或咖啡匙。）他正是入幼兒時期，並不能再以嬰兒待他。父母必須教導他自己作事以幫助他成人。他應當學習於睡眠之前自己將襪子脫去。嬰兒如在吃飯，穿衣，玩玩具，與遊戲時能自立，對幼兒有無限益處。在第一年即當開始訓練兒童的自信力。

肌肉發育的進步很快。普通嬰兒在一年時即能爬行並能爬起站立。許多嬰兒在這時候能自己站立，身體瘦小的嬰兒偶而能行走。一歲嬰兒能善用他的手並能玩方木，盒子，與皮球等物。他或

已學會說幾個字並能將字意與人或東西互相連起，如「媽媽，」「爸爸，」「貓，」「奶，」與「水」等。

假若母親訓練得當，一歲嬰兒應當已經學會完全約束自己的大便，或已能約束小便。假若尚沒有這種訓練時，應當立刻起始訓練。

多數嬰兒在一歲時有六個牙齒。

第二年

當嬰兒能站立，能行走，能說話時，他即不是嬰兒了。雖然他事事仍須依賴你，但日日減少，並日日學習多自己去作，我們對於他這種自立慾望，必須加以鼓勵。父母幫助幼兒成人，比用嬰兒待遇的方法過久為善。父母看待幼兒以為「太小不能教導，」或「太小不懂事，」正是為自己與嬰兒造困苦。第二年為學齡前數年中最重要的一年，因為在此時期學習許多終身的習慣。此時期間父母為幼兒的教師，他們必須合作，有一致的計劃，幫助兒童有一健強的身體與精神。

嬰兒每日時刻程序表

下表爲嬰兒每日程序與習慣訓練表（詳細食物與習慣訓練的討論見第十三、十四章。）

開始四個月

每四時喂 每三時喂

上午六時 上午六時

哺乳。 放置牀中睡覺。

上午九時一刻 上午八時一刻

清魚肝油，橘汁或蕃茄汁。

洗浴，洗浴前將嬰兒衣服完全除去，令彼在牀上踢

着玩數分鐘。

上午十時 上午九時

哺乳。

上午十時二十分 上午九時二十分

在戶外直至下次哺乳。日光浴並睡覺（如若天氣

好在太陽下。）睡醒後喝水。

下午二時 上午十二時

哺乳。

下午二時二十分 下午十二時二十分

如若天氣好移至戶外太陽下，太熱的天氣不在此

例。睡覺醒後喝水。

哺乳。

如天氣好移至戶外。

更換睡衣。於未着睡衣前，令嬰兒在牀上輕踢與玩

耍數分鐘。

清魚肝油，橘汁或蕃茄汁。

哺乳。

睡覺；熄燈，開窗，關門。

哺乳。

哺乳（兩月後此哺乳即當減去。）

下午三時

下午三時二十分

下午五時一刻

下午五時三刻

下午五時三刻

下午六時

下午六時

下午六時二十分

下午六時二十分

下午十時

下午十時

上午二時

上午二時

嬰兒生後父母即當共同教導他好習慣

哺乳——依醫士的吩咐，按每四小時或每三小時吃一次。哺乳前後將嬰兒舉起輕輕拍其背

至噎氣爲止。

睡眠——使嬰兒的睡眠有一定時間。每次於哺乳後即使他自己去睡。日間令他睡在戶外，假若天氣好，令他睡在日光中。晚間睡覺時，將窗戶開開，燈熄滅，並將門關上。每個嬰兒必須單獨睡在一個牀上。

便溺習慣——自第二個月起，開始訓練使他大便有一定時間。

運動——按時給嬰兒運動。每日兩次，在上午沐浴之前與晚間脫去衣服之後，使他不着衣服在牀上踢動與遊戲，亦可將嬰兒抱起與他很平和的遊玩。嬉戲不可粗野或激烈。

哭號——不要每次因爲嬰兒哭號即將他抱起，以致把他寵壞。哭號的意義或爲饑餓；或不舒適；或僅爲得人注意。考察他是否不舒適，但不要搖擺他，或將他抱起，或不到哺乳時間即給他吃奶，爲的停止他的哭號。相當的哭號並沒有傷害；反而得到運動。

第五六月

上午六時 哺乳 使自己在牀上睡眠或玩。

上午九時一刻

清魚肝油，橘汁或蕃茄汁。

沐浴。沐浴之前令嬰兒不着衣服在牀上踢動遊戲數分鐘。

上午十時

吃粥，哺乳。

上午十時二十分

在戶外至下次哺乳。日光浴並如天氣好在日光中長時睡眠。睡醒喝水。

下午二時

雞蛋黃，過濾之蔬菜汁（自六個月起）哺乳。

下午二時二十分

如天氣好即在戶外，如天氣不大熱即在日光中。短時間的睡眠。睡醒喝水。遊戲。

下午五時一刻

更換睡衣；未着睡衣前使嬰兒在牀上踢動與遊戲數分鐘。遊戲不可過分急烈或粗暴。

清魚肝油，橘汁或蕃茄汁。

下午六時

吃粥，哺乳。

下午六時二十分

睡眠；熄燈，開窗，關門。

下午十時

哺乳。

父母必須共同努力教導嬰兒好習慣。

哺乳——按時計來哺乳。新加食物開始時要量少，後來漸次增加。嬰兒剛起新食物時，或拒絕不吃，或吐出，因為他不慣於固體食物。繼續的每天給他吃，他漸漸也就學會能吃。喝水時，教嬰兒幫着拿水瓶子。

睡眠——使嬰兒醒的時候在日間——在下午——夜間方不致失眠。

便溺習慣——繼續訓練使大便有定時。

運動與遊戲——將能洗並不拍摔的玩具放在嬰兒牀上，如小木娃娃與搖鈴等。用短繩把玩具拴在牀上。早晚仍給他運動（見開始四個月表。）

日光浴——繼續給他日光浴。如天氣好，每日上午使嬰兒睡在日光中。最熱天氣自上午十一時至下午三時，不要睡在太陽中。

第七八九月

上午六時

哺乳。使自己在牀上睡眠或遊戲。

上午九時一刻

清魚肝油，橘汁或蕃茄汁。

沐浴。沐浴之前令嬰兒不着衣服在牀上踢動遊戲數分鐘。

上午十時

吃粥，哺乳。

上午十時二十分

戶外至下次哺乳。日光浴並如天氣好長時間睡眠。醒後喝水。遊戲。

下午二時

蔬菜與雞蛋黃，哺乳。

下午二時二十分

如天氣好在戶外日光下，太熱天氣不在此例。短時間睡眠。醒後喝水，遊戲。

下午五時十五分

更換睡衣。未着睡衣前令彼在牀上遊戲數分鐘。遊戲不可過分粗暴或激烈。

。

清魚肝油，橘汁，或蕃茄汁。

下午六時

吃粥，哺乳。

下午六時二十分

睡眠；熄燈，開窗，關門。

下午十時 哺乳（此次哺乳在這期間可停止）

父母必須共同努力教養嬰兒好習慣。

斷乳——當嬰兒七個月時，即當與醫士磋商斷乳方法。每日一次於哺乳時間更換牛奶。如此一星期的功夫，每日四次哺乳，一次喂牛奶。

以後四五天的功夫，每日喂兩次牛奶（假定上午十時，與下午六時，）三次哺乳。如是每四五天多喂一次牛奶，至三星期後，嬰兒即完全不須哺乳。飲牛奶（煮開的，）吃粥，青菜，雞蛋黃，橘汁，蕃茄汁及魚肝油。

睡眠——嬰兒當於上午睡一大覺，下午一小覺。

固體食物——如嬰兒仍不能吃固體食物時，當繼續教練，先給嬰兒吃固體食物，然後吃奶。如若他不吃時，亦不必憂慮。假若你憂慮時，嬰兒即明瞭拒絕食物可以得到他所希望的通知。

便溺習慣——繼續訓練使大便有定時。

運動與遊戲——地板上鋪以絨毯使嬰兒在上邊遊玩，或在為彼所造的遊戲欄內，或柳條箱

中，使他自已學習玩玩具，如線軸，大羹匙，方木與盒子等。

發脾氣——當嬰兒閉着氣大聲哭號，或用別的方法大發脾氣時，不要讓步。假若他有此種舉動，即證明父母已經把他寵壞。閉着呼吸與他並無傷害。

日光浴——繼續給他日光浴

保護不受傳染病——嬰兒一到六個月或不久之後，應給他行白喉注射（見第三章。）

第十一十二月

上午六時 煮沸純牛奶，自己在牀上睡覺，或遊戲。

上午八時一刻 清魚肝油，橘汁，或蕃茄汁。

沐浴

上午九時 早飯；粥與煮沸純牛奶。

上午九時二十分 在戶外至午飯，日光浴並長時間睡眠，（如天氣好在太陽中）遊戲。

下午一時 午飯；雞蛋黃；青菜；烤馬鈴薯；煮沸純牛奶。

下午一時二十分 如天氣好在戶外，如天氣不太熱在日光下，短覺，醒後喝水，遊戲。

下午五時 更換睡衣。

下午五時一刻 清魚肝油，橘汁，或蕃茄汁。

下午五時半 晚飯，粥，乾麵包；煮熟蘋果肉或乾梅子肉；煮沸純牛奶。

下午六時 睡眠；熄燈，開窗，關門。

父母必須共同教養嬰兒好習慣。

喂養——晚間十時的一次吃奶要除去，如仍未斷乳在十個月時即須斷乳。

早起六時給嬰兒吃牛奶，此外一日三餐。三餐之間不能吃任何零食與糖果等。如他沒有嚐過

糖果如冰結凌的滋味，他亦不想吃的。亦不要從家中桌上給他東西吃。

教他自己拿奶瓶。在斷乳時最好教他從杯中飲吸，比用瓶子好。在一年後，他或能學會拿杯。

睡眠——自六時即將嬰兒放在牀上睡覺至翌晨。他上午仍須一大覺，下午一小覺。

便溺習慣——繼續訓練使大便有定時，並開始訓練使能約束小便。

遊戲與運動——令嬰兒自己學習站立與行走；不必勉強教他走。令他自己拉着牀沿或別的器具站起，給他簡單並較大的玩具玩，免得他吞下去。如他玩具落在地下時，令他自己學習拾起。

日光浴——仍繼續給他日光浴。

保護不受傳染病——在這時以前嬰兒應已受白喉注射。在十二個月以前，他應種牛痘（見第三章。）

第三章 保持嬰兒的健康

大多數的嬰兒在降生時是健康的，普遍的問題是如何保持嬰兒的健康。預防嬰兒的疾病，比較治療疾病容易的多。現在有各種嬰兒疾病，發現較昔日為少，因為現代科學的發明，知道如何預防。喂養嬰兒得當，有充足日光，種牛痘或他種注射，均可防止疾病發生。因使嬰兒與病人隔離；或驅逐蒼蠅與他種傳染疾病的昆蟲；並將嬰兒食物與他容易放入口中的東西均用煮沸的方法消毒。如是有些疾病亦可避免。

假如你願意保持嬰兒的健康，養育的方法須有規律，並對於健康習慣須有常規。每日的沐浴，穿衣，喂養，戶外生活（日光浴在內），遊戲運動與排泄，都必須永有定時。

醫士的監護

如欲保持嬰兒健康，必須常得對嬰兒有研究的醫士監護。母親不能將嬰兒許多疾病的徵象

看清，因為她沒有受過醫士的訓練，並因為她與嬰兒的接觸太近，不感覺嬰兒有任何的變化。醫士每月間不過見嬰兒一二次，用他有經驗的眼光來觀察，能決定嬰兒的面龐是否與從前一樣的紅潤，或已稍變蒼白，他是否活潑，或他是否已有疾病的先徵。母親不知道什麼時候嬰兒的食物應當改變或增加，亦不知何時為預防白喉與天花最適當的時期。醫士能回答這一切問題，他對於每個母親的忠告，在保持嬰兒的健康上，甚為緊要。嬰兒降生之後，即當開始受醫士的監護。

按時訪問醫士

按規定時間去訪問醫士的目的有三：

- (一) 秤嬰兒體重（每星期一次）；
 - (二) 建議（每月一次）；
 - (三) 體格檢查（每四月一次）。
- 秤嬰兒體重（每星期一次）

每嬰兒每星期應當在家中或醫士處秤一次，（如在家中秤時，須將體重報告醫士。）或在附近衛生局，專為不能請私醫的人設立的。（秤嬰兒時將衣服完全除去。用軟布置秤盤內再將嬰兒放上，如室內溫度低時，將嬰兒用毯子包好，細心秤嬰兒並將重量記下。將毯子或衣服取下秤之，並

將衣服或毯子的重量從第一次所得之重量中減去，即得嬰兒重量。如六個月前嬰兒重量進步滿意時，自此時每二星期秤一次至一歲止。在一歲中不間斷的增加體重，為嬰兒健康的最好表現。

建議（每月一次）

母親與嬰兒，每月當至少一次，一同去看醫士，無論是私醫還是公共醫士。如嬰兒不甚健康或非哺乳嬰兒，常常去見醫士，可以有機會討論嬰兒的食物與吃飯，睡眠，運動，戶外生活與排泄等習慣。

體格檢查（每四月一次）

嬰兒降生後，即當請醫士詳細檢查一次。以後第一年中應當至醫士處檢查至少三次——第一、四月，八月與十二月。當醫士檢查時，將嬰兒衣服完全除去，秤他，查看他的頭部，眼睛，耳朵，鼻子，嘴，牙齒，舌頭，喉部，甲狀腺及其他各種腺，心臟，肺部，肚腹，生殖器，背部，臂腕，腿，腳，皮膚與姿勢（如嬰兒能自己站立。）

體重表的應用

(一) 一九一八——一九九不滿一歲白種男嬰兒的體重, 高度與年齡

二十一	九	九.五	一〇	一〇.五	一〇.五														
二十二	一〇	一〇.五	一一	一一.五	一一.五	一二													
二十三	一〇.五	一一.五	一一	一二.五	一二.五	一二	一三	一三.五	一四										
二十四	一一.五	一二.五	一二	一三.五	一三.五	一四	一四.五	一五.五	一五.五	一六									
二十五	一二.五	一三.五	一三	一四.五	一四.五	一五	一五.五	一六.五	一六.五	一七									
二十六	...	一四	一五	一五.五	一六	一六	一六.五	一七	一七	一七									
二十七	一六	一六.五	一七	一七	一七.五	一八	一八	一八									
二十八	一七.五	一八	一八	一九	一九	一九	一九.五									
二十九	一九	一九	一九	一九.五	一九.五	一九.五									
三十	一九.五	二〇	二〇	二〇.五	二〇.五	二〇.五									
三十一	二〇	二〇	二〇.五	二〇.五	二一									
三十二	二〇.五	二〇.五	二一	二一	二一									
三十三	二一	二一	二一.五	二一.五	二二									

之分析。

白種女嬰兒由下生至一歲的重量高度年齡表(一)

高度時數	每月年齡平均磅數											
	一月內	一月至二月	二月至三月	三月至四月	四月至五月	五月至六月	六月至七月	七月至八月	八月至九月	九月至十月	十月至十一月	十一月至十二月
十七	五.五											
十八	六.五	六.五										
十九	七	七.五	八									
二十	八	八.五	九	九								
二十一	八.五	九.五	九.五	一〇	一〇.五	一一	一一					
二十二	九.五	一〇	一〇.五	一一	一二.五	一二.五	一二.五					
二十三	一〇	一一	一一.五	一二	一二.五	一三	一三	一三.五	一三.五	一三.五		
二十四	一一	一二	一二.五	一三	一三.五	一四	一四	一四.五	一四.五	一四.五	一四.五	
二十五	一一.五	一二.五	一三.五	一四	一四.五	一五	一五	一五.五	一五.五	一五.五	一六	一六

二十六						一四							一四·五	一五	一五·五	一六	一六	一六·五	一六·五	一六·五	一七
二十七													一五·五	一六	一六·五	一七	一七	一七·五	一七·五	一八	一八
二十八														一七	一七·五	一八	一八·五	一八·五	一九	一九	一九
二十九															一九	一九	一九·五	二〇	二〇	二〇	二〇
三十																二〇	二〇·五	二一	二一	二一	二一·五
三十一																	二一·五	二二	二二	二二·五	二二·五
三十二																		二二	二二·五	二二·五	二二·五
三十三																			二二	二二·五	二二·五
																					二四·五

(一) 一九一八—一九四九三白種不滿一歲女嬰兒的重量，高度與年齡的分析。

表的用法

將嬰兒平放在靠近牆壁的桌子上，來量他的長或高。將嬰兒的頭部貼在牆邊，他的身體與腿平放在桌子上，勿使移動。立一書在腳跟處，並用筆在桌上足跟處作一記號。用尺來量自牆至記號處的距離。

在表的右邊找出嬰兒的年齡（男或女。）

在表的上角找出嬰兒的高度，

自上邊按你嬰兒的高度順下至他的年齡處。此處所見的數目爲平常嬰兒與你的嬰兒同年同高的平均重量。

當你用此表時，應當明瞭每一重量乃爲平均數的代表。假若你嬰兒的重量較表中同年同高嬰兒的平均數稍高或稍低時，他大約是在平常範圍之內。

如何預防疾病

預防消化不良

消化不良，如瀉肚與嘔吐，常易發現於天氣熱的時候，但任何時間均可發現。此種情況的發生多半由於食物不合宜，或發生於傷風或耳中生膿諸症之後。預防的方法只有正當的食物與躲避傳染病。（預防傳染病，如傷風等詳後。）臟腑內劇烈病症，如赤白痢，與腸熱症，如將嬰兒所有的食物與水都煮沸後再食，即可預防。

哺乳

嬰兒前九個月生活中的消化不良，可以哺乳方法來預防。多數健康的母親可以哺乳自己的嬰兒，因之可以免去許多疾病。哺乳的嬰兒，較之喂奶的嬰兒，不易得消化不良，特別是在夏天，哺乳嬰兒的死亡率很低。

煮沸的牛奶

斷乳後與因別種原因喂牛奶的嬰兒，可吃煮沸的牛奶，以避免消化不良。應當爲他們買最清潔最好的牛奶（如可能以消毒牛奶爲佳。）牛奶送到之後，即當立刻煮沸，盛於煮過蓋好的瓶子裏，再放在冰上。夏天更應注意牛奶的好壞，並且預備的方法要適當。許多危險我們常歸罪於熱天氣的，特別是斷乳時候，如若將嬰兒吃的牛奶煮沸，即可消除。

預防大便秘結

便秘即大便秘或大便少或排洩不淨的意思。雖然他是消化不良的一種，但應認爲輕的，遠不如瀉肚重要。哺乳與喂乳的嬰兒，均可有大便秘結。訓練嬰兒每天大便，並給以相當食物，即可阻止

泌結的發生——喂乳的嬰兒可改變牛奶的配法。關於這事應諮詢醫士。

訓練嬰兒養成每日大便的習慣，可以預防大便秘結。正當的食物亦可幫助大便鬆軟。（參閱第十四章。）

預防血枯症與軟骨病

有些種疾病起源於缺少緊要的維他命（維他命的討論見第十四章，）因而稱為營養不足的疾病。有兩種這樣病：一種是血枯症，一種是軟骨病。

血枯症是由於食物中缺乏維他命C。阻止嬰兒增加體重，使嬰兒蒼白並易於發怒，及其他不良的影響。欲阻止此症的發生，每日必須喝橘汁，檸檬汁，或蕃茄汁，因為這些果汁內含有維他命C。

軟骨病，是一種營養的疾病，能影響於骨骼與肌肉，結果能發生殘疾如彎曲腿。如每日得日光浴與魚肝油，即可阻止此症產生，因為這兩樣均含有維他命D。溫帶的嬰兒常有軟骨病，如要避免此種病症，自第一月起即須得日光浴與魚肝油，直至兩歲終為止。（能生軟骨病的時候）（參閱第十及第十三章。）

預防貧血

貧血的狀態可由醫士查驗，看出兒童的血液中染色體比平常少。祇食牛奶與糖的嬰兒，常發生貧血症。這種貧血可給嬰兒充足青菜，蛋黃，及果汁，能以防止。（關於這些食物見第十三章。）

預防鵝喉

在生鵝喉的地方，母親與嬰兒在食物之外，當吃少許碘酒。詢問你的醫士是否有此需要，如需要時，應當如何用法。

預防感冒

嬰兒最易納受感冒，在成人以爲「僅是感冒」，在嬰兒即常成爲大病。凡患感冒或咳嗽的人，都當與嬰兒隔離。成人不當傾向嬰兒或對面講話，或對嬰兒面部呼吸，因爲呼吸的噴散或許充滿了病菌。有的人，雖然他們表面上不患感冒，但在他們鼻內與喉中帶有病菌，能將疾病傳與嬰兒。

不要使嬰兒室內溫度過高。常將窗戶稍開使室內空氣新鮮（關於通氣，閱下章。）嬰兒出外時，不要使嬰兒衣服過多，以致太熱。假若他在外面因爲衣服太多而發汗，到室內將衣服脫去即要

受涼。

永遠不要將嬰兒帶到人多的地方，因為人羣中或有人患感冒，嬰兒很容易得到。

不要使嬰兒過分疲倦。

預防肺癆症

肺癆是嬰兒時代很嚴重危險的疾病。嬰兒患肺癆由於與有肺癆的成人接近，或喝不煮沸的患肺癆牛的奶。（關於產生清潔牛奶見第十三章。）欲避免此症，須使嬰兒與患此病之人隔離，雖然即是父親或母親，亦都應隔離。凡患咳嗽的人亦應隔離，並不喝未煮沸的牛奶。

患肺癆的人可因呼吸中或咳嗽中呼出或咳出的細菌，直接傳染嬰兒，因此嬰兒不能與患動性肺癆病的人同住在一所房子裏。病菌能藏在地板上或地毯中，在嬰兒爬行時可以傳染。家中如有人患此病時，或是病人，或是嬰兒，應與家庭隔離。假若嬰兒降生時母親正患肺癆，嬰兒當立刻與母親隔離。她不當哺乳他，或照顧他。嬰兒當與任何久年咳嗽的人隔離，因為此種人的咳嗽常是由於肺癆，無論是認清的與否。許多母親不知肺癆能在老年人中發現，亦不知將嬰兒與年老咳嗽的

人隔離。

預防天花

每個嬰兒在十二個月以前，即當種牛痘以防天花。無論本地是否有天花症發生即當去種，因為在最不防備的時候或有天花症的發現。

預防白喉

每個嬰兒在六個月或不久以後，當注射白喉預防針。此種預防乃注射三劑喉痧苗，每星期注射一劑。六個月之後，應當給嬰兒「西克試驗」(Schick Test)，看看喉痧苗是否已經防止白喉。此種試驗，證明喉痧苗能防護大多數的嬰兒，但有少數的嬰兒由試驗證明他有重複注射的必要。務必受「西克試驗」以查考你的嬰兒是否安全。凡注射發生效力的嬰兒，將來不得白喉。

預防百日咳

百日咳對於一歲以內的嬰兒很是嚴重。如嬰兒有患百日咳的危險時（與患者接近）可行注射，雖並不能保險他不患百日咳，但能使他得到後較輕。

預防麻疹

麻疹在嬰兒與較小幼兒是一種嚴重疾病。所以應設法防治。如果在接近患者後一星期之內，用已經患過痊癒的人血或漿注射，即可防止。如果在接近患者後四天內注射，此病可以暫時防止。關於這事應諮詢醫士。

不要心內存着「早晚嬰兒得出麻疹」的觀念，而使嬰兒與患者接近。我們應當盡力使嬰兒患此症愈晚愈好，因為嬰兒愈小患之愈感沉重。大多數六個月以下的兒童不患麻疹。

預防眼炎（新生嬰兒之眼炎）

預防新生嬰兒的眼炎，當於嬰兒降生後立刻滴二滴百分之一的硝酸銀水於嬰兒眼內。

預防先天的花柳症

大多數的先天花柳症是可以預防的。如母親在妊娠前與妊娠期內受適當的檢查與治療，此症即可完全除去。凡母親知道自己妊娠之後，即當將她的血液作一外色滿試驗（Wassermann Test），如果試驗證明她有花柳症時，當立刻受診治，實行醫士的指導至妊娠期終。假如有花柳症

的母親在妊娠期內已盡力診治，新生嬰兒大約即不致患先天花柳症。婦女不能因為妊娠而不治療花柳症。假若她不去診治，她很易小產，或嬰兒於生下時不是死亡，即是患病。

如何預防意外災害

燒傷

火燒傷在嬰兒時代中極為平常的事。預防方法應當將嬰兒與火爐，壁爐，煤汽爐或電爐隔離。將嬰兒放在牀上或圍欄中遊戲，與火爐遠離，為嬰兒沐浴時不要在火爐旁邊，因為他能將盛滿熱水的壺拉下。

中毒

將所有的藥瓶或丸藥盒都放在高架上，嬰兒不能達到的櫃中。不要將碘酒放在臉盒邊或桌子上。將煤油放在關閉的櫃內或別的安全地方。好嚼有油漆傢具的嬰兒能受鉛毒，所以應當給他沒有漆過的木器，或用沒有鉛質的油漆所漆過的木器。

除非醫士有命令，永遠不要為嬰兒用含有白鉛的粉。不要給嬰兒鐵粉盒玩，即是好像空的亦

不當給他。假若他將盒的上端放在嘴內，他能將粉吸進。假若吸進白鉛去，常有嚴重與危險的肺炎發生。

永遠將鹼水一類的毒物放在高架上，兒童够不着的地方。永勿將一聽鹼放在地板上，使能爬的兒童可以得到。鹼水能使口部喉部受燒，發生危險。

預防受煤汽毒，家中可以不用煤汽爐，或檢查所用的煤汽爐與汽管沒有漏汽的地方。吹滅的火頭沒有繼續放汽。

第四章 寓所

選擇住宅

作爲兒童家庭的住宅應當見太陽，通空氣，並乾燥。假如可能，當有一見日光的庭園或走廊，可供兒童遊戲與日光浴之用。水管暗溝與他種便利應當修理完全；地窖應當乾燥；在住宅的附近應當沒有使蒼蠅與蚊蟲繁殖的地方，如糞堆，廠口便桶，或不帶蓋的水桶。所有的門與窗都當裝置鐵絲紗。

吃的水，假若是井水或泉水，應當在未被倉廩馬廄，污水溝，或廁所的微生物及污水所污穢的地方。避免將水污穢最滿意的地方，即使污水池或廁所的地點較水井或水源爲低。污水池或廁所的位置與水井之距離，永不當少於五十呎。

嬰兒室

如可能時，應當預備一間屋子完全爲嬰兒用，因爲與別人共用的屋，很難使他有應得的安靜。爲嬰兒室當選擇一個光亮而有充足太陽的屋子。

溫度

爲求嬰兒所穿的衣服適宜，應當知道室內的溫度。可將寒暑表放在室中牆上，距地約三呎。

極小嬰兒，或軟弱嬰兒較稍大嬰兒或強壯嬰兒，需要較高的室內溫度。爲嬰兒前數星期的生活，白日室內溫度當在華氏表六十五度與七十度之間，（以下皆按華氏言。）在夜間如嬰兒穿的衣服溫暖並保護適宜時，可在五十六度之間。（關於夜間衣服見第五章。）稍長嬰兒日間溫度在六十五度至六十八度之間，夜間在四十與五十五度之間。健康嬰兒住溫度稍低的屋中更爲適宜。應當用屏障保護，勿使受過堂風所吹。

冬日室內的溫度當盡力使之平勻。煤油或煤汽爐可使室內溫度增加的很快，但煤汽爐不當用在嬰兒室內，除非是沒有別種方法使嬰兒臥室暖的快。煤汽爐常有時漏汽，並有含毒性的烟汽，因而很危險；一天一天的有小小的漏洩能使附近的人生病。嬰兒的衣服當按室內溫度而定。如室

內溫暖，可少着衣服，如涼，當着溫暖衣服。

夏天天氣很熱時，應當將嬰兒放在宅中最涼爽的地方或走廊中，他的衣服應當很少，如只圍腰帶與尿布。

空氣流通

嬰兒室內空氣流通最好的方法即將窗戶打開。大半的時候將窗戶開開少許。嬰兒的牀應設法遮掩，不要使風直吹在嬰兒身上。

在最冷或風大的天氣，爲晚間流通空氣，當用很稀的布放在一箇像紗窗的木框上，再放在開窗處。這布可將直流的空氣分散，並分布在不同的方向，因而能阻止直風。可用一窄布框架放在開窗處，如是雖在很冷天氣亦可終日開窗。

牆壁與地板

嬰兒室內應當非常潔淨。如若搬到一所舊住宅內，當爲嬰兒室粉牆並油漆地板。

如地板上沒有任可裝飾，很易使之清潔。硬木地板比軟木的好，因爲他不易分裂，但如將軟木

地板油漆好，亦可同樣應用。如地板太舊可蓋以漆布，易於清潔。地毯在嬰兒室內最不適宜，但能洗的地毯可用。當嬰兒能坐在地板上遊戲時，可將厚毛毯或被褥放在地板上為他的坐墊。

裝設

凡不是嬰兒應用的東西，都不當放在嬰兒室內。所有的裝設，必須常用肥皂洗，陽光晒，並見新鮮空氣。如用舊傢具，必須用不怕洗的油漆再漆之——白色或淺色的。牀與遊戲圍欄當用不含白鉛質的油漆，因嬰兒好嚼東西，如含白鉛質嬰兒可以受毒。

下列為重要應用物件：

嬰兒牀

被褥

有抽屜的櫃為盛衣服用

一個或兩個矮椅子

另一大牀，為護士或母親用，如嬰兒有病時，她可同嬰兒在室內睡覺。

牆掛寒暑表

爲母親哺乳嬰兒時用的矮椅

能摺起或固定的桌子，爲嬰兒沐浴與穿衣之用。

沐浴的設備：

浴盒——鉛鐵，搪磁或橡皮的。

洗面盒

搪磁盤或盒子或有間隔的抽屜，內盛下列諸品，如——

藥棉花

硼酸水

安全針（大小三種）

肥皂（石鹼皂）

方形紗布或舊麻布

撲粉

礦油 (Mineral oil) 石油膏 (Petroleum jelly) 或冷霜 (Cold cream)

軟毛頭髮刷子

六塊軟毛巾

六塊洗面巾

絨布大涎布

橡皮涎布用於絨布涎布下

沐浴巾爲置於母親膝上或穿衣桌上。

便溺的設備（如可能，放在洗澡間內）

嬰兒用油漆過的小恭椅，上置靠墊。

帶後背與倚靠的小馬桶圈繫於大馬桶上，有帶可將嬰兒的腰圍住，爲稍長嬰兒有一腳蹬。

一小搪磁便器

一個或兩個帶蓋的搪磁污水桶用以盛尿布。

帶蓋盛髒衣服的大籃。

他種有用物器：

掛衣架

嬰兒室冰箱

天秤

沐浴寒暑表

置天秤的桌子

小桌與椅

屏風

樓梯口之小門。

牀

好牀的最重要的地方，在能使嬰兒躺下之後身體平直。第一個牀可用大筐或盛衣服之柳條箱，甚至裝肥皂的木箱亦可。摺起的桌墊或毯子均可作為臥褥；必須平直而光滑。柳條箱或肥皂箱應放在桌上或兩把椅子上，當嬰兒在內時，永遠不可放在地板上。

當嬰兒能坐起時，即需要一較大的牀，所以不如從起始即為他預備一個牀與厚的臥褥，中間

不致低陷的爲佳。假如牀的兩邊能放下，鈎住兩邊的鈎或他種鎖法，均當稍長，使嬰兒或幼兒不能跌到。牀四週的柵欄不當距離太遠，使嬰兒不能將頭放在中間。如牀爲金屬所製，最好將四週上邊用布包裹。

收拾嬰兒的牀，在臥褥上面，或至少臥褥中段鋪上油布或橡皮布，並將四週緊繫於臥褥上，以免橡皮布不平。（亦可使橡皮布與枕頭同樣作法，將臥褥完全套起。）上面鋪上小棉褥。再上面蓋上小被單。並將被單四面完全壓於臥褥下面，以使牀平滑。假若用睡袋時，牀上即不必預備別的蓋的東西，除在最冷天氣，可再加一毛毯。如天氣較暖，用睡袋較熱時，應預備薄毛毯。這樣的毛毯較厚棉毯爲暖。最熱天氣時即無需被毯等物，即被單亦不需要。牀上僅鋪以斜紋布或縐布的牀單，因其易洗並不須熨平。不必用厚布的牀單。

嬰兒最好不要用枕頭，如是嬰兒臥在牀上，能使身體平直。亦可將手巾摺起放在頭下代替枕頭。爲嬰兒可用一牀與遊戲柵兩用的東西，帶彈簧牀及褥墊。這種在上下四週都用紗網以防蟲類侵入。上面開口如盒一樣。上面應有關鍵，在降落時，自動的鎖好，所以嬰兒起始站立時不能頂開。

或受傷。頂蓋必須緊緊繫。這牀可裝小輪，能容易向走廊或各室中移動。當嬰兒約一歲時，這種牀即不能再用。他或需要較大的地方，應該預備較大的牀。

除十分必需外，不當將嬰兒車作牀用，如用時亦只能用於最幼嬰兒。車內當有平直的臥褥。因為嬰兒不久即長得比車大，他應當有大面積的牀可使他在內轉身，伸臂與腿，並自由的踢動。

穿衣桌

更換嬰兒尿布，沐浴並穿衣服的桌子很有用處。桌面應當光滑或鋪以油布，如是可以用洗刷。嬰兒身下當放一小棉褥。

一箇小掛衣架為嬰兒更換衣服時極便應用。

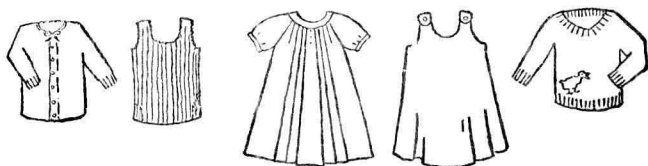
第五章 衣服

衣服必須簡單，能洗，並合與氣候及節季，室內溫度，嬰兒年齡與體質合宜。熱氣候與夏天，應當穿輕而薄的衣服；冷氣候與冬天，除非室內溫暖，應當穿很暖和的衣服。在最熱天時，只須圍腰與尿布。最小與軟弱的嬰兒，他們靜靜的躺臥時候居多，所以當注意他們是否溫暖。強壯的嬰兒常是穿的衣服太多。如嬰兒不斷的出汗，並身上潮濕時，即是他穿的太熱，這種嬰兒常是不安定好急躁。

如若嬰兒的手足發涼，他或需要較暖的衣服；但給嬰兒穿的衣服太多是一大錯誤，即到戶外去亦不應該，因為如此嬰兒回到室內時或因發汗太多，以致衣服潮濕，並可覺室內實較戶外冷。應當小心使嬰兒溫暖，但不可過暖。

下列衣物為普通新生嬰兒的必需品：

尿布……………四至六打



服 衣 兒 嬰

毛線織的圍腰.....二至四件

毛線織的襯衫.....二至四件

睡衣.....三件

內衫或褂子.....四至八件

襪子.....四雙

毛衣.....一件

方絨布（戶外嬰兒用）.....三塊

薄斗蓬與便帽.....一件

厚斗蓬與便帽.....一件

用安全針繫尿布，但為其他衣服用鈕扣或帶子較好。

嬰兒內衣可用棉的，半毛半棉的，半毛半絲的，或全絲的均可。人造絲單純或滲棉滲毛，用的一天比一天多，用全棉的亦很多。在冷氣候或冬天，為最

小嬰兒或軟弱嬰兒，襯衫與圍腰最少限度亦當用半毛的。如毛絨內衣對嬰兒身體的刺激太大時，即當用全棉或全絲的內衣。

如買嬰兒衣服時，最好買的大一點，因為嬰兒生長很快。如自己為嬰兒做衣服時，當做的很大，能够使他穿數月之久。衣服不必太長，只將足部蓋起即可——二十至二十四吋。

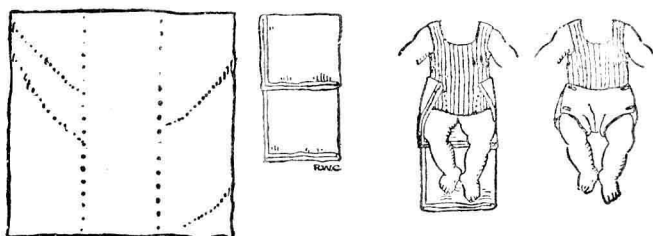
嬰兒的衣服不當有任何鑲邊等，以致傷損嬰兒的嫩皮膚，亦不當洗後用漿糊。

尿布

用軟性棉布作尿布為最好材料。布經縮過之後，當成二十四至二十六吋正方形。五六打之數並不為多，但四打亦可足用。許多母親用舊布襯於尿布內為盛大使用。用尿布時應當注意，勿使尿布過笨，以免使他的腿根殘疾。

如何用尿布

為小嬰兒將尿布摺三折。再將一端摺回約八吋。如是在嬰兒身下的尿布有六層，而腿間只三層。摺好的尿布約有十六吋長，八吋寬。將嬰兒放在尿布上（如圖），令厚部在嬰兒身下，而摺邊至



如 何 放 尿 布

嬰兒後腰部，將他端由嬰兒兩腿間拉起，使之在肚腹上面，不要太緊，再將前後兩端用安全針繫於腰之兩邊，並用針將尿布繫於圍腰上。再用另一針在膝部將尿布繫住，並可用同針將嬰兒的襪子繫住。

為稍大嬰兒，尿布當摺成十吋闊十六或十八吋長，十至十二個月的嬰兒當用十二吋寬與二十或二十四吋長。

務須注意，勿使尿布或襪子過緊，以致妨害身體的活動。

尿 布 的 注 意

每次小便或大便後，即當立刻更換尿布。在晚間嬰兒上牀時應更換尿布，（便溺的訓練見第十三章）。用過的尿布必須每天洗。未洗的尿布不當再用第二次。用過尿布不當隨便拋棄或放在爐旁烘乾。

用過尿布當放在一個有蓋的桶內，並用涼水浸泡至洗滌時。

大使用的尿布，當攜至馬桶上將大便刷去或刮去。如家中有抽

水馬桶時可立刻將髒尿布刷淨。可將尿布髒面向馬桶裏面，水瀉時即流在尿布上，當只剩下玷污時即將尿布放在帶蓋的桶內，與其他尿布同時洗滌。

所有尿布當用熱水與充足白肥皂洗滌，不當用皂粉或黃肥皂。在清水洗四次後，再將尿布煮沸。嬰兒腿根與臀部發炎，令嬰兒疼痛難忍，均由於尿布未用清水洗淨或未曾煮沸的原故。尿布應在太陽與流通空氣中曬乾，但不當在嬰兒室內。如用手將尿布拉平即不必熨。

橡皮褲子

橡皮褲子對於嬰兒沒有益處。能阻止濕氣的蒸發，並能使多發汗，尿布因流汗而變濕並刺激嬰兒皮膚。橡皮褲子只能用於短時間的旅行中，除此之外一概不應當用的。在旅行中如尿布已污濕，當立刻為之更換。

圍腰與內衫

嬰兒第一個圍腰常是一條半毛半棉的絨布，六吋寬與十八或二十吋長；目的即在包緊肚皮使包肚臍的布不至移動。此圍腰當用小安全針或帶子繫住，繫處在前面，永不要在後背。肚臍痊癒

之後，當用一針織圍腰，連袴帶，替代絨圍腰。如肚臍處所用的布爲繃帶時，即無須絨布圍腰，並在起始時即可用針織的圍腰，並可將尿布繫在此圍腰的兩邊。

無論何種圍腰都不可太緊。強健嬰兒的肚腹無須乎扶持；但須要自由活動可以增健。太緊的圍腰能使肚腹受傷。

內衫的前面應開口到底，並應寬大，使穿袖時不致費力。

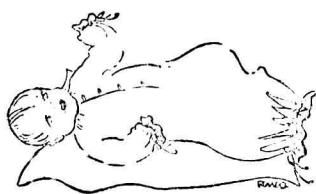
褂子與襯衣

褂子的材料可用柔軟而耐洗的白布或綢子，如衣料不是透明的薄，即不必穿襯衣，除稍冷時有穿襯衣的需要。後面自上至下開口的睡衣，嬰兒在前數星期中可晝夜的穿。

絨襯衣只用於最冷天氣。棉紗襯衣只爲美觀，並只能用於穿薄布衣服時。

睡衣

睡衣的材料要柔軟，如半毛絨布，或棉絨布，或衛生衣絨布，或夏日細薄布。如用棉絨布時，當非常留心燃燒，因爲布面上的微毛很易引火。



睡 衣



睡 袋

嬰兒冬日睡衣，可在下面衣邊內穿一繩，如是可將下口縮起，但身長必須過嬰兒兩足，方不致妨礙他的自由踢動。

襪子

線襪對嬰兒最爲適宜。其他爲半毛半線襪，或毛與絲襪，或全毛襪（爲特冷天氣，）或人造絲與棉毛絲的襪子洗過之後，當較嬰兒足長半吋，襪子於洗滌後往往縮小，故買時常買較大的。毛襪

洗過之後常用伸張具將他伸直以防縮小。將襪的上口縫上帶子爲將襪口繫在灰布時，安全針即繫在此處。

鞋

在嬰兒能站立而不能行走之前，即當爲他預備一雙繫住腳腕的皮鞋。皮鞋的底當堅固使足能有自然的形勢。過軟的鞋底使嬰兒兩足向裏捲起。鞋幫軟，如有硬底並有鞋帶亦可以有鞋帶，其線直平的鞋最好。鞋底應堅固，稍有柔軟性。分量不可太重。應用粗皮製成，不致太亮或太滑。雖然不應要後根，但後根應稍厚。完全平底不好。

鞋的中心應狹，後根緊，幫充滿柔軟，罩住兒童的足指。前頭應寬，使足指容易活動。

鞋身當够長，使足指在內不致太擠而有完全自由的活動。在爲能站立嬰兒買鞋之前，在紙上畫一腳樣，選擇的鞋至少當比嬰兒的足長四分之一吋至半吋，並比足指處至少闊四分之一吋。嬰兒足與鞋將同長時，即當買較長的新鞋。母親應常常查看嬰兒的兩足，如足指互掩或現彎曲等現象時，即要較大的鞋。

外衣毛衣與帽

嬰兒出外時所需衣服的多少，全依天氣，嬰兒體力、年齡而定。最幼嬰兒出外時，可用毛毯包好。在天氣忽冷忽熱的地方，嬰兒的衣服必須隨天氣而定。所以最好預備一件毛衣，無論室內或戶外，穿上與脫去均甚容易。

嬰兒當爲春秋備一薄大衣，並爲冬天備一厚毛衣（帶厚絨裏與否均可。）稍長嬰兒冬日可穿毛線織的衣服，即不必穿大衣。

冬日當備一純毛便帽或風帽。較暖天氣可戴用布製的便帽，不戴帽子更好。最熱天氣，如嬰兒在正午至下午三時外出，當戴一薄布而帶遮沿的帽子。

稍長嬰兒加添的衣服

第一年之末，如嬰兒能用便器時，他即可穿短褲，此時他需要內袴與長襪帶。如用圓形襪帶時，襪帶不可太緊。

嬰兒在能爬行或站立時，裙衣即妨礙他的行動，故須要連褲外衣。

第六章 沐浴

強健的嬰兒應當每日沐浴。在起始的兩星期，嬰兒的沐浴與其他養育方法，常是受醫生或護士的照顧。盆浴在嬰兒臍帶落去而瘡痕全癒時即可行。很小的嬰兒前數星期可在面盆內沐浴；稍遲亦常用嬰兒浴盆。

在上午哺乳之前與嬰兒大便之後，爲嬰兒沐浴，大概是母親感覺最方便的時候。嬰兒哺乳後一小時之內不能沐浴。有時在嬰兒夜間睡覺之前，沐浴亦許方便。爲最幼嬰兒沐浴時，所用的水當比體溫稍高；即約華氏一百零五度。嬰兒稍長，溫度可稍降低。能漂在水上的沐浴溫度表，很有用處。如沒有時，母親可先將自己臂膊放在水中以試冷熱。如水不覺太冷太熱，爲嬰兒即爲合宜。試水應當在爲嬰兒衣服完全脫去之後，並將嬰放在水內之前。嬰兒在浴盆內時不要加熱水。如浴盆在火爐上時亦不要將嬰兒放入；若如此，有將嬰兒燙傷的可能。不要在廚房爐旁沐浴。不要將嬰兒單獨

留在浴盆中。

在爲嬰兒沐浴之前，母親應當將手洗淨，並查看自己衣服上是否有針等來搔傷嬰兒。浴室應當溫暖——約華氏表七十五度——爲最幼嬰兒。但室內不要過暖以致嬰兒流汗，因爲當嬰兒遷入較冷室內時，或室內溫度降低很快時，有使嬰兒受涼的危險。

將嬰兒衣服完全脫去，先洗他的面部，頭部，用軟毛巾與清水洗面，並不須肥皂。然後將嬰兒放在母親兩腿上，使面部向上，頭部在右側，並較低於身體。將少許肥皂塗在軟巾上攪以溫水使肥皂起沫。將肥皂塗在嬰兒頭上，並急速用溫水數次滌淨，無須將頭舉起。輕輕的摩擦並迅速拭乾。此種洗法很爲簡易，並不致使肥皂水流入眼內。然後將嬰兒調轉，使母親易於用右手洗身體。不要怕完全洗嬰兒頭頂。如每日小心洗滌，頭上如黃水瘡之物即不生。如有發生，可每晚塗凡士林油，並在次晨小心洗淨。

以後用塗好肥皂的軟布來洗嬰兒全身（非頭部）；再將嬰兒放在浴盆內，用左臂托住嬰兒的頸與肩，左手在他臂下，用右手將足與腿提起。用軟巾與水將全身洗淨，此時不再用肥皂；將嬰兒

抱出，立刻用溫毛巾圍起。小心用軟毛巾將全身擦乾，並輕輕的拍嬰兒的皮膚。

如在沐浴後將嬰兒皮膚小心擦乾，即無需撲粉，但在臂下、臀部等處，可着粉少許。用粉時當在皮膚完全擦乾之後。女嬰兒浴後，不要在她陰道處敷粉。用粉太多能成塊，使皮膚受刺激。如嬰兒有磨傷處，油比粉爲強，因爲油能保護皮膚，不着受大小便。用藥棉擦礦油可替代粉。

嬰兒應當有他自己的軟巾與毛巾，用軟材料的，並用一小巾爲洗面用，另一小巾於更換尿布時用。上等石鹼皂（用橄欖油製成者）爲嬰兒最好肥皂。不需要很多肥皂，但在肥皂沐浴之後，當用充足的水將肥皂滌淨。

有時嬰兒不喜歡或懼怕沐浴，或因母親將嬰兒放在浴盆時失手，或因水太熱、太涼的原故。將嬰兒放在盆內時，應當很穩的將他扶住，在自己能坐起以前，永應扶持，以免偶然溜滑。能在水中漂蕩的玩具，常能使嬰兒分心，並能使他忘掉對水發生的惡感。強迫或粗暴，在此處與訓練嬰兒他種事體相同，不但無用，反使加厲。假如嬰兒不欲到浴盆中去，在一二天之內不要強迫他，但使他坐在盆邊遊玩其中的水、肥皂與漂蕩的玩具。

小心並急速的爲嬰兒着衣，轉動愈輕愈少愈好，因爲小嬰兒能因過長的修裝而疲乏，應用盡方法使整裝簡單。

使嬰兒手指甲短，爲防止抓傷是必須的。

第七章 特別器官的保護

眼睛

嬰兒降生兩星期之後，可用軟布與溫開水洗眼睛。無論在嬰兒睡眠時或清醒時，均不當使眼睛直對日光或燈光，並當爲他遮蓋風與灰塵。如若嬰兒眼睛閉着，或不直向日光，卽不致使眼睛發炎。當給嬰兒日光浴時，他的頭不應當直向陽光，使日光不致直射眼睛，但亦無須乎將頭放在陰處，除非在太熱天氣時。在日光浴時如將嬰兒頭部近太陽而兩足在遠端，如是他自己的額部與眉毛卽可爲兩眼遮護陽光。灰塵與風比太陽還容易使嬰兒出毛病。爲嬰兒沐浴時，應當特別小心，勿使肥皂水流入眼內。如眼睛發腫或現紅色或有東西流出，當立刻延醫診治。（關於新生嬰兒的眼睛參閱第三章。）

口

嬰兒口的內部，在沒有牙齒之前，除非有醫士命令，無須洗滌。唾液即是一種洗滌的流質，使口部健強。如勉強用布去洗口可以傷害口內細嫩的薄膜。如若薄膜受傷即生白口瘡（見第十六章）。每次哺乳之後喝水少許，可使口內清潔。

耳

用軟布洗嬰兒兩耳，但不要用堅硬的東西放在耳內洗耳。永遠小心將兩耳與摺痕處擦乾。

鼻

洗鼻應成爲每日洗浴的一部分，如洗耳一樣。如嬰兒傷風時，當特別注意他的鼻子（見第十章，）並用自己的手帕。

生殖器

無論男女嬰兒的生殖器應當特別乾淨，但擺動愈少愈好。男兒當受醫生檢查，看他的陽物是否平常或當受割禮（即割包皮，）每星期二三次，在洗浴時，或在必需清潔時，當將他的包皮剝上至陽物內邊露出時，將生殖器小心洗淨。如母親發見包皮太緊時，不可強用力去剝，當請醫士指導。

剝上的方法。女嬰兒的生殖器每日當小心洗滌兩次。如稍現紅腫或有流出之物無論怎樣輕微亦當立刻去診治，不要在生殖器間敷粉。

第八章 牙齒

嬰兒牙齒的發育起始於未降生前六個月。孕婦吃的食物能幫助嬰兒的健全牙齒有好基礎，不適宜的食物，能將母親與嬰兒平常牙齒的一部分精力失去。嬰兒降生之後，爲使嬰兒牙齒健全，最緊要的必須吃最有滋養的食物，即是母親的奶。所以在哺乳時期，母親當吃適宜的食物，並受充足的陽光（見第十一章。）

幼兒初次生長的牙齒，稱爲脫落齒，或「奶牙」。奶牙在起始二年中即能出齊，但約至六歲時即更換永久的牙齒。

嬰兒降生時，兩套小小的牙齒，已經開始生長；差不多所有的奶牙都已一部分或全部的堅硬起來。在嬰兒生長時，牙齒亦隨着生長；如若嬰兒健壯，他們在六個月或七個月時，即能生出。

自六個月至兩歲半，生齒爲一種平常的過程。當牙齒從牙肉生出時，嬰兒常常易於發脾氣，暴

躁或不喜吃飯，但只是出牙不常使嬰兒發熱或生病。假若在六至十八個月之間，嬰兒出前十二個牙齒時，有熱度或病的現象，即當求醫診治，如不經醫士證明不是傷風，不是耳中生膿瘡與他種疾病時，即不能固定的說他的病是因出牙的緣故。

現在說明牙在口中的地位、名稱與生出的約略時間。奶牙共有二十個——十個在上牙床，十個在下牙床。嬰兒在一歲時，可有六個牙齒；一歲半，十二個；兩歲，十六個。兩歲半時，二十個應當出齊。出牙的時期與牙齒次序，按照各嬰兒不同；如嬰兒出牙的景況與上述不同時，為母親的不必驚惶；但如在一歲之末，嬰兒尚無一牙齒時，發育即不適當，應去詢問醫士。食物或不適宜，或有別種疾病妨害嬰兒的生長。種族與家庭的特性，對於差別亦有關係。

第一生長的牙齒為下面中間門牙。不久之後，繼之以上面中間門牙與側面門牙。第二年起始出下面側面門牙，數月後，繼之以下面第一對臼齒，再上面第一對臼齒。上下面的犬齒生於第二年的下半年，兩歲半時生上下第二對臼齒。

普通認為第二次牙齒的健全，靠第一次牙齒所受的保護。第一次的牙齒，應當每天用軟牙刷

來刷淨。

第一年的下半年，應當給嬰兒硬的食物咀嚼。嚼與嚼能幫助牙齒與牙床的健康。我們常常有使嬰兒吃柔軟食物過久的傾向。在嬰兒約八個月時，每餐後即起始給他乾麵包吃，但在他不知如何吃硬食物之前，當小心看顧他。

幼兒的牙齒應當堅實、緊密，顯清晰的粉紅色，並能堅持牙齒的地位。如有齦瘡的現象，應當看為危險的徵象。

第九章 睡眠

量度

最幼嬰兒在二十四小時中，當有二十至二十二個鐘點的睡眠；第二個月與第三個月時約十八至二十小時。嬰兒六個月時的睡眠，當在十六與十八小時之間——夜間十二小時，中間包括一次哺乳，上午二三小時，下午一二小時。不要忘記嬰兒睡眠的需要不同，有的多，有的少。自降生即當訓練他在夜間有最長睡眠的習慣。夜間不醒的習慣當在幼兒時代繼續下去，但日間睡眠可漸漸減少。六月後下午的睡眠不當過三點或三點半，不然恐怕妨礙嬰兒夜間的睡眠。一歲時嬰兒或許在日間需要睡一大覺及一小覺，但不久小覺即可取消。在涼或冷天氣時，如不能兩次，至少一次的睡眠，應當睡在戶外日光下，將風遮住。冷天時如無陽光，嬰兒可睡於室內。最熱天時嬰兒可睡於戶外陰涼處。

睡眠狀況

嬰兒的睡眠當有最好的情況，可使數小時的睡眠有很大的價值。他應當睡在自己的牀上。如可能時，自己睡一室中，不受他人的攪擾，並可按他個人的需要來調和燈光與空氣的流通。

不當使嬰兒穿全套衣服睡覺。無論夜間或白日，睡眠應當把他的衣服、內衣、汗衫、鞋與襪子都脫去，更換尿布再穿上睡衣。晚間在睡眠之前，用由溫水中搦出的軟巾將週身擦洗一次。如若他覺得舒適，白日與夜間，均能有較好的睡眠。

應當訓練嬰兒在家中平常聲音中能睡眠。當他睡眠時，成人無須乎用足尖走路，或低聲談話，但亦當爲他預備一相當安靜的地方爲白日與夜間的睡眠。

常規

嬰兒不應當在成人吃晚飯時還沒有睡眠，因爲對他太興奮。每個母親，無論她是否需要親手去預備晚飯，應當設法在下午六時或稍早爲嬰兒哺乳，並隨後即將彼放在牀上安睡，當嬰兒九個月時可於下午五時半吃晚飯，六時睡眠，必須將他安置舒適，他所用的被或毯，當按室內溫度的高

低而定，將燈熄滅，開好窗戶，窗簾拉開，並將門閉好。母親如確知已將嬰兒事事安置妥當舒適之後，如聽見嬰兒哭聲亦不當去看他，除非她以為實在有意外發生。不要把嬰兒抱起至客人處「顯露」。初生數月在晚間十時得哺乳一次，以後，除為更換尿布不得將他抱起，（睡眠習慣見第十章。）

永遠不要給嬰兒任何藥品使他人睡。所有的安眠糖漿與他種相似的藥品，均含有藥料對嬰兒有害，有多種非常危險。

不要使嬰兒入睡時口中含有物件。不當使他啜吸橡皮乳頭，或手指，或奶瓶，

有的父母有在晚間將嬰兒帶至電影院的習慣，或乘汽車攏風。許多家庭中如父母同時外出，家中無人陪伴嬰兒，如必須因此而留在家中，是一種犧牲，但嬰兒的幸福當提先考慮。如將嬰兒晚間帶出，他每晚六時哺乳後即入睡的習慣，即為破壞，他失去他所需要的整夜睡眠的一部分，並受燈光與聲音過分的刺激。況且，他被拘於不流通而熱的空氣中約一二小時之久，或能有傳染病的危險。嬰兒不當帶至任何人烟衆多的地方，

鋪蓋（被褥）

冷天

使嬰兒在冬天溫暖而同時得到新鮮空氣，是未免困難。當天氣不太冷時，數個毛毯即可足用。如室內溫度降至華氏表十五度之下時，嬰兒需穿內衫與襪子及溫暖的睡衣；一件較肥大，柔軟的毛衣，亦可穿在睡衣之上，嬰兒的兩手應當用毛衣或睡衣袖子或手套蓋好。用純毛毯製成的睡袋能幫助嬰兒溫度。此外可再加以毛毯。在未將嬰兒放在牀上之前，當用熱水袋將牀上溫暖；但如將熱水袋留在牀上使嬰兒兩足溫暖時，當將熱水袋包好，只可溫暖，不要太熱，因為嬰兒的細嫩皮膚易於燙傷，熱水袋的塞必須塞好。電褥用於嬰兒牀中不甚安全。

很冷天氣可用一睡帽；用毛線或絨布製均可，內裏用布或綢均可，並在領下扣好。帽下縫一小托肩，可在冬天遮蓋頸部，這托肩可繫於睡袋的後面，

熱天

天氣熱時嬰兒當穿很薄的睡衣入睡。最熱天氣嬰兒只須一尿布與圍腰即足用。在稍涼夜間可加一薄睡衣與薄毯。室內應愈涼爽愈好。電扇能使空氣流動，因之可免去最高熱度。應當設法使

電扇吹的方向向上——向天花板而不向嬰兒。如有睡廊沒有風吹，在稍暖天氣即可使嬰兒睡在廊中。如廊中無紗窗可用紗帳將牀蓋起，以避免蒼蠅與蚊子。當嬰兒在廊中睡時，母親應留意，如溫度忽然降低，當速爲嬰兒增加鋪蓋，或於必須時，將嬰兒帶至室內。

睡袋

嬰兒在五六個月以後，或無論何時，不能靠他自己安安靜靜的睡在毯子下面時，應當爲他用睡袋。冬天的睡袋，可用任何毛絨或毛毯製成（舊毛毯亦可）爲平常夏天可用紗布或薄絨製成的睡袋。

睡袋最簡單與最好的製法，即將毯的中間開一縫，大小能使嬰兒頭部易於出入爲宜，並將兩邊縫好。毯子從嬰兒頭部穿進，伸至身體前後，並將低角摺向中間用安全針別起。如此在更換嬰兒尿布時即無須將他由毯中取出。

最熱天氣不當將嬰兒放在睡袋內，因爲阻止他四週空氣的流通。他身上可蓋以被單並用安全針別住，使不致踢開，但當寬大能使嬰兒自由轉動。最熱天氣即被單亦或不必需。

不安的睡眠

如嬰兒睡眠不熟，常醒，並像是不舒服，他或因在下半天的遊戲太劇烈、太粗暴，而受過分的興奮。四時以後的遊玩，應當安靜（過分激烈永遠應當避免，不論何種原因或任何年齡。）如嬰兒不安靜，或因尿布已濕，或太熱，或太冷；或有東西抓他，或被褥間有摺縐，或躺的姿勢拘緊，圍腰或尿布亦許太緊；或吃的太多，或食物不合宜，或飢餓，或口渴，或因室內光線太強，聲音太大，或空氣不足。使成人易於睡眠的情況，亦易使嬰兒睡眠，即室內充足流通空氣，光不照在眼上，安靜，身體潔淨，清潔，舒適衣服，好牀與合宜的被褥。

按天氣給嬰兒冷水浴，或溫水浴，能幫助他睡眠安靜。夏天如若他不安定或睡不穩當，睡前沐浴能使他舒適。在長時睡眠中，當將嬰兒轉一次身。

母親不當為這些細微的事故過分顧慮，但已經哺乳適當，或必要時更換尿布，使他舒適，並將窗戶安置妥當，她應當將嬰兒留在室內使他自己入睡。每晚嬰兒哭泣時，她不當回去——即一次亦不當去，除非她想有真正的必要。

第十章 戶外生活

當嬰兒二星期大時，即將他放在戶外少許時間——如果天氣好，每日半小時至一小時——漸漸的增加時間，直至大多數的時間在戶外。沒有別的方法比戶外生活更能保障嬰兒健壯的。無論如何麻煩，所得結果亦很值得。冬日如溫度在華氏表十五度之下，如不在陽光之下，不能使嬰兒至戶外。在有陽光的好天氣時，可使嬰兒在無風而有陽光處數小時，走廊與院中均可。在無風牆隅的地方，溫度比陰涼處高四五十度；如若衣服穿的合適，即很小的嬰兒在冬天亦可帶到戶外去。夏天最熱時當使嬰兒在陰涼處。

如無走廊，無庭院，可將有陽光的窗戶打開，使嬰兒每日在這裏數小時。室內應溫暖，門應當閉好。

日光浴

嬰兒如要有正當的生長，陽光是不可少的。幼兒骨頭的生長，不只靠賴所吃的食物，但亦靠所得的陽光，因為陽光能使身體利用食物。如嬰兒缺少陽光與魚肝油，他骨格的發展即不完全，他的筋肉要鬆軟，他或得軟骨病（見第十三章。）

將陽光直接達到皮膚，能得到最大的利益。衣服與平常玻璃均阻止紫光線射入——即防止治療軟骨病的陽光。皮膚顯黃褐色即證明陽光已直接達到。但雖在陽光下暴露不是各個嬰兒都顯黃褐色。多數的嬰兒顯黃褐色很快。少數在陽光下暴露多日，皮膚方變為黃褐色。有些兒童被烤，比別的兒童快。必須小心防止烤燒。

嬰兒三四星期即可開始日光浴——春季與夏天的嬰兒可在戶外行日光浴，秋季與冬天嬰兒在室內開窗行日光浴。

如陽光不直接射入嬰兒眼內，即不能傷害嬰兒眼睛。只有眼睛正開向太陽時方可受傷。如閉起眼皮，或面部反向太陽，即不致受傷。嬰兒第一月受日光浴時，可將面部轉移，先使一頰向日光，再使那一頰向日光，並使眼睛反向日光。此後如將嬰兒足部放在太陽遠端，並將頭部稍微高起時，他

的前額、眉毛與眼皮，即足夠保護眼睛，使陽光不得射入。如能坐的嬰兒，他的前額與低下之頭，即可將眼處的陽光遮去。

起始戶外日光浴的時期，按照氣候與天氣不同。在許多地方，如能選擇無風的地方，三月中旬或四月初即可行日光浴。南方可起始較早，或終年不停。

初春起始的日光浴

在初春第一天可給嬰兒十至十五分鐘的日光浴。在嬰兒車內，將車蓬完全摺起，如是可使面額得陽光。嬰兒的帽當向後推或脫掉，應當把他調轉方向，使兩頰先後均見太陽，但眼睛不使直向太陽。第一天嬰兒的兩手亦當直向太陽，十至十五分鐘。下午可再行日光浴一次。

自此後，日光浴的時間當漸漸加長，皮膚白嫩的嬰兒每日加三分鐘，稍暗皮膚的，可每日加五分鐘。每數日後，嬰兒受日光浴的面積，當漸漸加增。起始慢慢的，但天氣愈暖，增加亦愈快。必須小心不要使皮膚曬焦。如嬰兒已慣於在室內開窗行日光浴時，他第一次的戶外日光浴可比為未受過日光浴嬰兒而定的十至十五分鐘長。以後漸漸增加，每日使皮膚稍現紅色，漸漸即變為黃褐色。

面與手既慣於日光浴之後，胳膊亦可行日光浴——起始只一臂一次，以後兩臂同時舉行。起始時兩臂光露只十五分鐘，但當每日增加。不久兩腿即可暴露於日光下——起始只一次一腿，後兩腿同行，不久嬰兒即慣於日光浴，至五月中旬或六月初時，嬰兒的衣服與圍腰，即可除去，使全身受日光浴。將嬰兒調轉使前後身均現黃褐色。

面與兩手在四月中旬，即當現黃褐色，兩臂與腿當在五月中旬，全身當在六月間。南方的嬰兒，身現黃褐色當較此為早。

日光浴的時間當加長，直至嬰兒上午能在日光下半小時，下午半小時。夏天可增至每次三刻鐘，每日兩次。為多數嬰兒，特別是四個月以後的嬰兒，可增至一小時，或竟至每日兩次。

春天開始時，當在上午十一時至下午一時與下午三時以前行日光浴。天氣既漸暖，可提前至上午十時至十二時與下午二至三時。夏天日光浴當漸漸提早，直至七月與八月，均當行於上午八至十一時與下午三時以後。中夏時期，上午十一時至下午三時的陽光為嬰兒太熱。如在此時間中嬰兒在戶外時，當在陰涼處，或頭戴白布寬邊的帽子來遮蔽太陽。

春末起始的日光浴

春末起始的日光浴，第一次可使面、頸、臂與腿暴露於日光下。第一次可行十分鐘，每日兩次，時間當漸漸增加，白嫩皮膚者日加三分鐘，稍暗皮膚者日加五分鐘。於五月中旬或六月初，即可將衣服與圍腰除去，只剩一尿布在身上行日光浴。

夏季起始的日光浴

如嬰兒降生於春末，或稍長而未受過日光浴的，嬰兒所受日光浴的方法與前不同。在六月初（南方或較早），如天氣溫暖，第一次戶外日光浴時，嬰兒衣服即可完全除去（只剩尿布）。時間當在上午八時至十一時，當太陽不太熱時（夏日漸熱時間亦當依次提早）與下午三時後。使陽光先射在嬰兒前身五分鐘，後身五分鐘。次日方法相同，只將時間加長，白嫩皮膚嬰兒加長三分鐘，稍暗皮膚嬰兒加長五分鐘。每日增長三分或五分鐘，直至上午與下午各半小時，至此時期可將時間加長，與春日起始日光浴的一樣。

如初次行日光浴時天氣太熱，起始二分鐘即足用，以後每日可加一分鐘。

秋初起始的日光浴

秋日降生的嬰兒，所須要的日光愈多愈好。如天氣尚暖，即小嬰兒亦可行戶外日光浴，將臂、腿與頭部，暴露於日光下。如可能時，每日當舉行兩次，時間在上午十時至下午一時與下午二時至三時。第一次的日光浴當自十五至二十分鐘。每日應加五分鐘，直至每次半小時至一小時，每日兩次。十月以後，在較冷地方，嬰兒戶外日光浴不能將衣服完全除去，但臂、腿與頭部的日光浴，仍可按天氣繼續月餘之久。

秋末與冬日的日光浴

戶外日光浴在寒冷氣候，比面與手暴露多的日光浴，不能在十一月至三月之間舉行。但冬日好天氣時，在中午時可將嬰兒放在戶外見陽光多時。許多母親以為冬日不能將嬰兒帶至戶外，她們沒有想到在陽光下溫度比陰涼處高四十或五十度。如無風吹過嬰兒，太陽可使他溫暖。此時期中的紫光線比夏日為弱，因此冬日見陽光的時間，應當比夏天長。面與兩手當直接露在陽光下。南方在冬天常溫暖，亦可使嬰兒臂與腿露於陽光下。

室內開窗處的日光浴

日光浴可在室內開窗處舉行，將嬰兒安置在由窗戶射進的陽光處。如室內溫暖，門亦閉好不致生風時，嬰兒無包裹的必要。起始時只將面、手與臂暴露，以後再加腿。每日十五至二十分鐘之久，時間漸加至一至二小時。如此亦可使嬰兒現黃褐色。如陽光溫暖可將衣服除去。母親應當坐在嬰兒旁邊看顧他。如太陽被雲遮起時，可速為嬰兒蓋好。如將她自己的手放在太陽中，母親即可知道太陽是怎樣溫暖。

秋末與冬日降生的嬰兒，全冬天當在室內有長久的日光浴。在許多地方慣於在室內行日光浴的嬰兒，在三月初即能行戶外日光浴，或能較早，全依氣候與天氣而定。

在溫帶，特別秋天與冬天，日光之外當加以魚肝油，常稱為「裝瓶的日光」。嬰兒雖生於春天，並在夏天已經得到日光浴，他亦當吃魚肝油。冬日嬰兒不能得到充足的戶外日光來防止軟骨病，所以在此時期內，他特別需要魚肝油。兩歲前的嬰兒，自二星期起，即當吃魚肝油，不論他是母親哺乳或喂牛奶（魚肝油應吃的量數見第一章。）

第十一章 運動

平常嬰兒在清醒時不住的運動。最幼時他即毫無目的的用他的臂與腿亂踢亂動；他的手也伸開與縮起，將自己伸張，並旋轉他的頸部。他由哭號得到很多的動運，相當的哭泣對於嬰兒毫無傷害，反而有益，因為哭可以擴張他的肺部，並使臂與腿有氣力。嬰兒漸長，如若他康健，在他醒時常是活動，如此可給身體各部生長所必需的運動。不當將嬰兒用布，或衣服，或毛毯纏緊或包裹的使他的身體不能自由活動，因為此種包纏妨害他天然的運動。因此，亦不可把嬰兒放在椅子上，或車子上，時間過久，亦不當繫於衣服或被褥上使他不得轉身，不得使臂與腿如他所欲的活動。

嬰兒的姿勢常常為更動。每日兩次（沐浴時與晚間睡眠時）每個嬰兒應當在一溫暖安全的地方運動十分鐘，即如在大牀上，母親在旁看顧，或遊戲檯中的毯子上，將衣服差不多完全脫去。應當鼓勵他亂踢與轉身，在稍長時，爬行伸張等。（在他不能自己站立時，不可勉強使他站立。）

嬰兒九十個月時，遊戲檻甚爲有用，無論是買現成的或定製的，使他能在此檻內學習爬行、站立，並使足在堅穩地面時，可自己站起。此種遊戲檻可給嬰兒一個運動的地方，並不致使他爬到危險的地方去，如近火爐的地方等。這種檻有四面柵欄，每欄約高十八至二十四吋，長四呎，三隅有鉸鏈，留一隅作門梢，或將門留於一欄之中間。底裝以木板較地板高出二吋。此種遊戲檻可以摺起，所以能隨意遷移。遊戲檻的底，可鋪上能洗之物，如油漆布，將四角用帶繫在欄的四角。

有一種牀與遊戲檻合用的，可爲六七個月嬰兒遊戲之用。在那時候他正學起立，需要堅固的地板站立。

在不能購買或在家中不能製一遊戲檻時，可用六尺或八尺長、一尺寬的長方光滑木板，將室的一隅圈起來，代替遊戲檻之用。

在嬰兒自己不能行走時，不要教他行走。行走太早能阻止他天然的彎腿伸直，或使之更加曲。（平常嬰兒降生時腿即稍彎曲。嬰兒漸長腿漸伸直，除非有軟骨病或行走太早。）

不當用嬰兒學走車，或他種方法來勉強嬰兒將兩腿分開行走。學走車能使嬰兒過分的疲憊，因為拘束他在一個地方的時間過久，並強迫他有一個死滯的姿勢。

嬰兒車

嬰兒車的選擇很為重要。為普通在家中應用，小車最低當比地板高出二呎。當有充足地方放嬰兒與應用衣毯等，無論是躺下或坐起，車蓬當能活動可以禦風。小車當有堅實與平衡的彈簧，並能正立於四輪上。如若為嬰兒戶外睡眠之用，車內當有與車同長的厚褥，使嬰兒能平臥在裏面。（在嬰兒漸長不能在車內伸直時，即不能睡於車內。嬰兒在車中既較牀上多受拘束，在睡眠時當為他轉身一二次。不要使兒童或不明瞭嬰兒舒適的人，將嬰兒與車推到外面去。車上面當用紗網蓋好，以免蒼蠅與蚊蟲入內。

為能坐起之嬰兒當備一安全皮帶繫於嬰兒腰間，比車中平常的皮帶更為安全。嬰兒應坐一小厚褥上，使兩足垂下可以較為舒適。

第十一章 遊玩

如欲使嬰兒長成有愉快與歡樂的性情，他週圍的人必須愉快歡樂。

偶而與嬰兒作數分鐘的溫柔遊戲是有益的。但是所有的嬰兒須要很多的休息與安靜，並且平常所作的遊戲大都是太興奮。聽見嬰兒笑聲與高興的歡樂能使成人愉快；但使嬰兒歡笑所用的方法，如搔癢戳掉或向上拋擲，往往使他們易於急躁不安。搖動他，使他在父母膝上跳來跳去，上下的將他拋擲，或盡力搖動他的車或牀，都能養成不良習慣，因為使他們依賴成人的注意。這並不是說完全不理嬰兒。當他醒時，最好在哺乳前幾分鐘，母親應當用各種不同的姿勢將彼懷抱數分鐘，如是不至使他任何部的筋肉疲憊。

清晨是遊戲最好的時間。下午的遊戲應當安靜與溫柔；不然，嬰兒受了過分的興奮，夜間的睡眠即受攪擾。如能每日規定二三個時間來遊戲，他即能學習在正當的時間遊戲。嬰兒幼小時遊戲

的時間要很短。他從早即當知道吃飯與睡眠是愉快而鄭重的事，並沒有嬉戲的意思。

稍長嬰兒應當學習自己遊戲。半小時至一小時之久，不受母親的攪擾。應當將他與一二個玩具放在遊戲檻或牀內，將玩具用長帶繫住，使他自己遊玩。嬰兒愈長，遊戲愈為重要。永遠的歡娛嬰兒，使他快樂或服侍他，對嬰兒毫無益處。他必須學習自己作事。如嬰兒室的門上鑿一孔，為母親不開門即能窺探嬰兒舉動之用，是很方便的辦法。如此在嬰兒不知不覺間，她即能知道嬰兒的動作。

玩具

嬰兒既然喜歡把東西放在口內，所以他一切的玩具必須是能這樣安全用的。牠們必須耐洗，沒有尖或角等來傷害嬰兒的眼睛。牠們不當太小以免吞嚥，亦不能有鬆懈的部分，如小鈴之類，易於分散，並易吞嚥。所有的玩具必須常常洗滌。橡皮與骨製的玩具最為適宜。帶有漆色的玩具（如嬰兒用齒嚙）不安全。

嬰兒的玩具同時只能有一種或兩種，並須簡單。數個洒衣夾或空線軸穿在線上，或能叫的橡皮囡囡，能得到他的喜愛，比很貴重的玩具還多。在沒有給他另一玩具前，使他有充足的時間來研

究第一個玩具能在水中漂起的玩具沐浴時用甚爲有趣但稍長嬰兒往往用口嚙所以當注意。

嬰兒稍長需要能學東西的玩具，如方木、茶杯與匙、點心盤、代蓋的盒子、易於取下放上的大皮球、或能在地上牽拉的小馬車、或稍大的木製珠子、與布製的畫本、含有顏色的動物與家庭中常見的物件。

將玩具用帶繫於嬰兒遊戲檻或牀上，讓他自己學習如何將落下之玩具取回。不要爲他常常取起玩具，不然他卽要故意擲下來看你給他拾起。用盒或籃將家中無用的空線軸等物存起，以爲嬰兒的遊玩，是一好法。

第十二章 習慣訓練與管束

習慣是反復動作的結果。嬰兒如同成人一樣，如第一次得到滿意，他即有再去作的傾向。較長兒童與成人的健康、快樂與效能，全在乎幼時養成的習慣。幼兒的習慣，起始於第一年的生活，有些習慣降生以後即能養成。父母為幼兒的訓練計劃，不能延遲到他「長大懂事時」再實行。如欲兒童有行為與健康的好習慣，並長成一個健康、快樂、有用的成人，必須自降生後即加以訓練，並在嬰兒時代有規律，使一些態度與舉動都成為習慣的。

雖然有些習慣與健康多有關係，別種與行為多有關係，但基本的原則是相同。良好的習慣必須藉父母的努力始能養成，不良的習慣亦必須用好習慣代替。嬰兒時期中的管束問題，為養成習慣的一部分程序。吃飯、睡眠與排泄都為第一年中應當養成的緊要習慣。如若能注意使每一舉動都要按照規律，如若父母的要求是一致的、有理論的，並對嬰兒誠實，如若嬰兒能從動作中得到滿

意。嬰兒生活中的一切好習慣，即都能養成。

降生即起始訓練

起始三個月的生活，或爲最重要的時期。按時哺乳與睡眠的習慣，可自第三天起始。一經成立之後，即不要因爲任何理由來阻止或破壞，除非有特別意外。如嬰兒在二次哺乳之間，睡醒並哭號（如彼飢餓時，哭是自然的），將他反轉，爲他更換尿布，喂他清水，並將嬰兒再放在牀內。不要用懷抱或搖動的方法來停止他的哭號，不到正當時期不要爲他哺乳。哭不能損傷嬰兒，即很小嬰兒亦無妨礙。哭乃爲幼小嬰兒表明他需要與憎惡的方法。沒有一個嬰兒喜歡飢餓，但每個嬰兒都能訓練他等候三小時或四小時（按醫士吩咐）之久，再滿足他的食慾。（哭號沒有發生破裂的危險。）

嬰兒睡醒並很安靜的臥在牀上時，父親或母親應當常有時將他抱起同他遊玩。不久嬰兒即能明瞭，如不哭號時能得到懷抱，而哭號時即無人過問。

如每次嬰兒哭號即將他抱起，不久他每次睡醒後即大聲哭號，直到母親來抱他、撫摩他或搖

動他，因而成爲習慣。此種舉動爲母親與嬰兒都無益處。因爲妨害嬰兒睡眠與母親的工作或休息。這種辦法能教嬰兒明瞭哭叫能挾制父母。其實嬰兒正應當明瞭哭叫不能得到父母的照顧。

有時嬰兒因爲腹痛而哭，能開始養成哭號令人懷抱的習慣。對待腹痛的一種方法，即將嬰兒放在肩上，使他噎氣。因爲母親難於決定嬰兒的哭號是否因爲疼痛，所以很容易使他養成哭號令人懷抱的習慣。如他不能決定時，她應當將嬰兒安置舒適（腹痛見第十四章）再放在牀內。如懷抱着在地板上走來走去，是毫無益處。

嬰兒哭號的太過，他有時長久的將氣閉住以致面現青色，甚至身體發僵而失去知覺。這是一陣閉氣，乃是發脾氣的一種。對父母極爲恐怖，並常使他們立刻讓步。這種嬰兒大多數都是稍長，並能從他使父母所生的顧慮與驚慌中得到滿意。如這種發脾氣能達到目的，當任何事件不隨意時，即反復此種舉動。處治的方法，即當發現時，不要現露顧慮或驚慌，把嬰兒獨自留在他牀上，並使他這種舉動不能達到目的。

如嬰兒明瞭哭號不得達到目的時，他以後即不用這方法作爲要挾父母的工具。同時他亦能

發現發脾氣的叫喊不能得到他所要得的。

習慣的養成

如欲養成一種好習慣，第一次的動作必須用最好的方法，並一致按照規律的反複，至變成「第二天性」爲止。如嬰兒從此動作中得到滿意，如滿足他的食慾，或用笑顏，或輕拍，或幾句稱許的話，滿足他的快樂與注意的慾望，都能使習慣容易養成。例如，每日喂養嬰兒與睡眠都在同時，他即學得按時期望這些事情，並養成他第一重要的健康習慣——按時吃飯與睡眠。反之，如動作不按一定的時刻，即養成一種不好的習慣。所以，如一個平常都在下午六時哺乳後即入睡的嬰兒，有時不令入睡而將他在朋友面前顯露，或父母帶他到電影院裏去，因而破壞了他的常規，嬰兒即開始在晚間不睡，並反對早上牀入睡。嬰兒長大更聰明時，他更堅持的反對早去睡覺，並且不久母親即要說「嬰兒在下午六時簡直不去睡覺，」或「不到我睡覺時嬰兒亦不去睡。」

嬰兒從父母的笑顏，讚美的話，與任何種的注意得到滿意。他們厭惡無人過問，並獨自在一處。如他們作好孩子時得不到注意，他們即試用頑皮的方法，來得到人的注意。所以如母親在他作她

所希望的事時不加注意或讚美，但在他頑皮時加以責譴等，他一定感覺頑皮比作好孩子有興趣。這就是哭號、閉氣與大發脾氣的原因。

如不良習慣已經養成，消除的方法，即用好習慣來代替。第一，父母必須使嬰兒在行不良動作時，得不到滿意，即因受責罰而得到注意的滿意亦得不到，並在他行好動作時得以讚美。

當嬰兒頑皮時，注意愈少愈好。當他作好孩子時，應當用言語與動作來讚美他（但不要糖果或相似的報酬），使他知道所作的是對的。嬰兒不久即能明瞭正當（可取的）行爲與不正當（不可取的）行爲的分別，並因稱揚與讚許的關係，亦情願去作正當的事情。

責罰在第一年生活中無甚地位，但是無論何種責罰必須施行一致。如若父母今天要求一種行爲，而明天另外一種，今天對嬰兒所作的戲弄稱爲「伶俐的嬉戲」，明日因同樣的行爲而責罰他，嬰兒必不知所措，到底應當如何是好。管束的問題即是養成有規律習慣問題的一部。掌擊或體罰永不當施於嬰兒身上。

喂養的習慣

自起始時即當養成良好的飲食習慣。自第二三天生活起，喂養即當按時計而有定時。如此作法，小小嬰兒亦能在哺乳時清醒，而在兩次哺乳之間睡眠。哺乳必須按照一定的時間表（嬰兒每日時間表，見第二章。）嬰兒的食物必須小心計劃。如在奶之外能食他種食物時，即當爲之增加（見第十四章。）如能食堅硬食物時，當在哺乳時或吃奶時同吃，而不可在兩餐之間。起始嬰兒亦爲新奇特別。他必須學習吃堅硬食物，並且不只吃一種。

吃飯時間應當永遠是愉快的時候，但不是戲弄與喧鬧的時候。嬰兒吃飯乃是一種嚴重的事。應當令嬰兒單在一處吃飯，無客人或家中他人來攪擾。

做母親希望嬰兒加重與長大，如若嬰兒不將她預備的各種食物都吃盡，即能使他過分的憂慮。嬰兒自很早即能明瞭如他拒絕某種食物，即有一種能力可以令父母驚慌，並得到他們的注意。不要用巧言來勸嬰兒吃飯，因爲他要享受此種誘掖而繼續的拒絕食物，以期得到這種注意。不要顯露憂愁或驚慌，但在給嬰兒充足吃飯機會之後，如仍未吃完，即安安靜靜的把食物取去。

如若嬰兒堅持的拒絕爲他身體強健有益的食物時，即當採取更決斷的方法去教他。在開始

吃飯時，將從前他曾拒絕過的食物，少少的給他一點。不驚慌的讓他看清在他吃完這種食物之後，即可得到他種食物，但他如不將此種食物吃完，即不給他任何食物，即牛奶亦不給他。這種作法，雖嬰兒只七八個月亦可用，如他拒絕，除水之外不給他任何食物。再吃飯時，再給他少量的同樣食物。如他再拒絕，除水之外仍不給他任何食物。無疾病的嬰兒在四十八小時內，如只得渴水，不得任何食物並無傷害。（兩餐之間不當給他任何食物或牛奶。）至終嬰兒即讓步並吃這種食物。當他讓步時，應當讚美他，並給他別種應當吃的食物。自始至終不要顯露憂慮或驚慌。如對他吃飯不大驚小怪，他自拒絕上得不到滿意，他的食慾不久即使他讓步。

睡眠的習慣

與吃飯相同，有規律為教育嬰兒好睡眠習慣最重要的事。每晚準在同一時間，立刻於下午六時哺乳之後，在嬰兒尚醒時即將他放在牀上。母親應當察看他是否舒適與溫暖（夏日愈涼爽愈好）他室內是否空氣充足，並將燈熄滅。以後他可將嬰兒獨留室內並把門關閉。如自降生後即按照此種規例去作，沒有間斷，嬰兒即可睡眠，從無怨聲或哭號令人懷抱。幼年養成的睡眠習慣，能繼

續到成年生活中。

如許嬰兒睡在母親懷抱中，或在未放在牀上以前，用搖動的方法使他入睡，他即不能將上牀與睡眠互相連貫起來。所以必須在他醒時放入牀中，並必須在牀中入睡。假若，晚間常不按時睡眠，讓他見客人或同父母出外，或放入牀中之後，又將他抱出，他不久即學會享受晚間的興奮，並不要像素日一樣的去入睡。

父母不要用搖動，行走或懷抱，或與他同睡，或將他放在牀上後牽着他的手等等不良習慣來，誘惑嬰兒入睡。不要令他口含奶瓶睡覺。永遠不應當在睡時給他奶頭來吸，或將他種東西放在口內。如有以上任何習慣的養成，將來定不易更改，並有時能妨害嬰兒的睡眠。

如嬰兒患病，常養成不按時睡眠的習慣。愈早愈好，當再開始日常的規例，並因疾病的緣故，更當嚴格遵守。

白日睡眠當與夜間睡眠同樣的有定時。

便溺的習慣

大便的訓練

大便的訓練自第一個月之末即可起始。在第三月前永遠必須開始，在第八月時可以完成。訓練大便的第一要素即有一定時間。訓練的工作需要忍耐，但所得結果很值得努力。無論任何嬰兒都可以訓練，使他在六至八月時，即無大便的尿布可洗。

開始此種訓練時，母親應當注意每日在何時間嬰兒在尿布上大便。次日在這時間，她應當將嬰兒扶坐在便盆上，如於必須時，可用一小肥皂棍，開始這種動作，並日日按照此時去行，直至嬰兒已養成此種習慣。嬰兒稍長即可教以呻吟聲，使他往下用力，或用他種表示。在尙未脫衣沐浴之前為大便最適宜的時候。嬰兒八月時，他應當學成每日早晨按時大便。

訓練嬰兒按時大便的一種方法如下：

將嬰兒放在膝上，或使他臥在桌上，頭在左邊成換尿布姿勢，用左手提起他的足，右手將一肥皂棍或他種坐藥插入肛門，仍將足提住，在屁股下用右手放一便盆至大便完後為止。第一次用過肥皂棍之後約五分至十分鐘，始有大便。後來見大便的時間即漸縮短。三四日之後，嬰兒或不須坐

藥即能大便，那時即止用肥皂。

訓練能將頭豎立的三個月嬰兒的方法如下：將便盆放在膝上使嬰兒坐在盆上，並使他身體倚在你懷中，這樣在嬰兒不能自己坐起時母親可以扶持他。

嬰兒能自坐時（約六至八個月）應當教他坐馬桶上的小椅。

小便的訓練

當嬰兒十個月時，即開始訓練他約束小便。此種訓練較大便的訓練用時為久，但所用的方法相同。應當按時給嬰兒用便盆，最初在醒時每小時一次，漸漸的使隔離的時間加長。每次給他用便盆時用一簡單的字，使他能將此字與動作連貫起來，並不久之後，自己能學習用此字。

大多數嬰兒在兩歲以前，應學會在日間約束小便。在這時前嬰兒亦當能表示他的需要。他能站立之後，即當為他除去尿布並穿上襯袴。這種作法能幫助他的訓練。許多嬰兒在用尿布時期，總是繼續不斷的將尿布撒濕。

母親應當記清她在為嬰兒養成一個「乾」的習慣時，如使嬰兒穿濕衣服是毫無益處。如嬰

兒隅而濕了內袴或尿布，應當立刻爲他更換。如他不濕衣服時，應當讚美他。但在他偶然濕了衣服時亦不當譴責他。大多數的嬰兒至兩三歲後，日間已能約束小便，始能約束夜間的小便。

不良的習慣

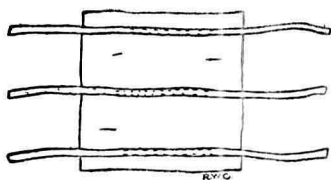
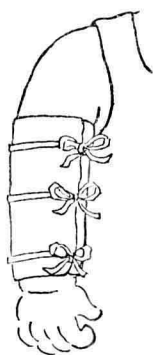
口中含咀物品

吸橡皮奶頭或他種這類物件，爲嬰兒最不利益。但他並非自己學會這習慣，乃是母親或護士或家中他人的過錯，給他這種東西。此種不良習慣能損壞口的天然弧形，並使上牙牀聳起；使嬰兒不住的流唾液，流口水；使微菌傳入嬰兒口內；並爲損傷嬰兒外表的一種習慣。如嬰兒有此習慣當立刻使他停止，將口中含咀的物件拿走，並不令嬰兒再看見牠。起始時嬰兒定要哭泣，但不久即能忘掉。

吸吸大母指

許多嬰兒降生後即能吸吸大母指或其他手指，如不早爲停止，這習慣能延遲至數月或數年。這是嬰兒自然的習慣，但是一種不良習慣，因爲牠能損壞嬰兒口的形狀並增加流口水。如果這習

慣延長至兒童時代，能成爲最不良的習慣。預防這習慣比醫治牠容易。雖然應及早預防，或已起始



硬袖、防止、吸吸、手手、指

後加以改正，但父母不當過度的驚慌。當嬰兒第一次發見他的大拇指或其他手指時，他自然要吸吸牠。在這時或此後他每次如此作時，母親應當將大拇指或手指取去，而將玩具置嬰兒手中以分他的心。如嬰兒在睡眠時吸吸大拇指，入睡時當將堅硬的袖口掃在他肘節處，或戴以手套。這些方法不能繼續不斷的用，因爲能阻礙嬰兒用手學習別種事情。醫治此種習慣的最良方法，即使嬰兒手中常有玩具。不要因爲吸吸大拇指而責罰嬰兒，因爲如此更能令他加以注意，並加強這習慣。

手淫

常在很早時期——有時自六個月起始——幼兒知

道如玩弄生殖器，或將大腿緊擠，或騎在成人腿上，或他種方法，均能引起愉快的感覺。此種玩弄摩擦生殖器，即叫做手淫。此種早年「性的自覺」期，如成人不加以不當的處理，能漸漸過去。這種手淫在兒童生活上，不比幼小時濕牀的習慣重要。

發見幼兒有這種習慣時，當請醫士檢查以決定是否身體有病，如刺激、大便乾燥或腸內有蟲。生殖器必須清潔沒有灰塵與外物（見第七章。）局部的刺激常是引起女童的手淫較男童為多，所以應當檢查小便。

責罰與身體的束縛，對此習慣無甚價值，因為能堅定嬰兒注意他所作的，更增加這習慣的力量。如若母親能細心觀察，並使嬰兒的注意集中在別種事體上，這種惡習在嬰兒時代即能防止。最好的方法即使嬰兒有占心分神的事。嬰兒的注意應當轉向別種舉動。當他入睡時應當將他兩手放在被外面。（如天氣寒冷當爲他戴手套，或穿長袖衣服將手蓋起。）入睡時及早晨醒時，可給他拿一玩具。每次當給他不同的玩具，以免嬰兒特別喜愛某一種玩具，以致睡時非這特別玩具不能入睡。當沐浴時可給他能漂蕩的玩具，使嬰兒不注意自己的身體。

第十四章 喂養

第一年生活中喂養的方法，能使嬰兒強壯與健康，或軟弱與疾病；喂養不得當甚至能使嬰兒死亡。因此在嬰兒降生後，應當諮詢對嬰兒養育有經驗的醫士，並且以後當按時去請教。哺乳的嬰兒每月至少一次，喂養的嬰兒當較一次為多。他對於種種喂養方法可有建議。為嬰兒健康應當小心遵照建議去實行。

嬰兒降生不久之後，即當學習按照時刻吃飯，並應只在此時吃飯可以滿足。如母親按一定的時候去喂嬰兒，並堅持的使嬰兒等到下次吃奶時間。普通嬰兒很幼小時即能訓練按時醒來吃飯，並在吃飯之間，大部時間安安靜靜的睡眠。

哺乳

哺乳的重要

幼小哺乳動物，人類亦在內。健全發育的必需食物，是母親分泌的乳汁。各種動物的奶各不相同，每種的奶適合本種幼嬰的需要。這就是爲什麼牛奶爲小牛很好，但對於嬰兒即不如人乳好。最初六七月喂養嬰兒最好的方法即食母親的奶。

母親的奶易於溶化、省錢、清潔並方便。沒有別的事比哺乳對於嬰兒的生長與健康更有影響。哺乳使嬰兒生活及穩定與健康的生長，有較好的機會。不食母乳嬰兒的死亡率，超過哺乳嬰兒的死亡率。

差不多每個母親，對於個人健康的保養，有正當的方法，並對兩乳有合宜的刺激，即能乳養她的嬰兒，並供給嬰兒所最需要的食物。

母乳的生產

在嬰兒與母親沒有數小時，——六至十二小時，按照醫士吩咐——休息之前，不當將嬰兒放在母親處哺乳。嬰兒降生後數日中，母親的乳房並不分泌奶；但牠分泌一種黃色的濃厚流質。將嬰兒初放在母的乳房時，他啜吸的爲黃液汁，這流汁即供給他的需要。第一次哺乳之後，當按時爲他

哺乳，每四小時一次，除非醫士的吩咐，縮短距離的時間。按時的啜吸能刺激乳房漸漸的有稀而現藍色的真奶來到乳房，代替以前的黃液體。

第三或第四天嬰兒即有充足的乳。哺乳必須按照一定的時間（見第二章。）如到應當哺乳的時間，嬰兒正在睡眠，亦當將他喚醒，但在夜間上午二時哺乳的嬰兒，如正在睡眠，此次即不必喚醒。如嬰兒夜間能繼續的睡眠，二時的哺乳即當除去，兩個月之後，需要此次哺乳的嬰兒很少。

嬰兒漸長，他啜吸奶的力量漸大，分泌奶的量度亦隨之漸漸增加。在開始哺乳時，乳房內已有儲蓄的奶，但實際上大部的奶是在哺乳動作時產生。哺乳時嬰兒得到的量度，全在嬰兒啜吸的能力、力量與持久力。每次按時哺乳，將乳啜盡，是幫助生產人乳的最好方法。

人乳產生的量額與成分，不只依嬰兒的需要而定，但亦依母親的食物與衛生，及哺乳嬰兒的決心而定。

哺乳母親的衛生

飲食

在分娩後約兩星期，當新生嬰兒的母親尚不能起牀時，她應當吃易於消化，富有養料的各種不同食物。吃飯次數，每二十四小時內不得超過四次。如醫士以爲她平常的食物有充足的養料時，在母親起牀後飲食即可照常。哺乳時期的母親須要充足、良好、簡單並有養料的食物。

每日的食物中至少當有兩磅牛奶，一次帶葉的青菜，一種生水果——橘子，或文旦，——與一雞蛋。

下列的是乳母一天的食物的例：

早飯

水菓：半個文旦，一個橘子或一個香蕉。

粥（熱粥）：麥片、穀粉或玉蜀黍麵粥，加牛奶和糖。

麵包與黃油：兩片麵包與二小片黃油。

牛奶：一杯或一杯用牛奶製的可口（Cocoa）。

一雞蛋或鹹肉與雞蛋可以加上（雞蛋應當煮熟，或半熟，或臥。）如欲咖啡亦可飲一杯。

上午十時點心

牛奶：一杯牛奶（如不妨害午餐的食慾。）

午餐

肉、魚或雞蛋。

涼吃：生菜、苦苣、水芹菜、生洋白菜、蕃茄、芹菜與乾果、水果等用五味蛋黃汁或法國醬拌食。

菜：烤馬鈴薯加黃油、蕃茄、胡蘿蔔、豌豆或豆角；洋白菜、菠菜與他種青菜，要做法得當。

麵包與黃油：麵包兩片與一片黃油。

點心：雞蛋糕、涼凍、水菓或牛奶布丁。

牛奶：一杯牛奶。

晚飯

湯或他種熱食物（加牛奶）：奶油碗豆湯、蕃茄湯、或他種菜湯，或麵條與蕃茄，或大米飯與

乾酪（Cheese）。

麵包與黃油：穀殼 (Bran) 或黑麵餅 (muffin) 或烤帶葡萄乾的麵包，加黃油。

點心：緩煮的水菓與點心，或烤蘋果加牛奶或奶油。

牛奶：一杯牛奶。

牛奶之外可加一杯茶。

應當盡力去吃青菜，因為沒有他種食物能在乳母飲食中完全代替青菜。白蘿蔔，胡蘿蔔，防風根，白菜，菜花，紫菜頭，茄子，芹菜與南瓜等，均能於冬日買到。罐頭的蕃茄可常用。罐頭的菠菜可偶而用之。

如新鮮水菓太貴時，可用罐頭的或乾水菓，但一年之中總可買到價賤的小橘子，為擠汁之用。如不能得到新鮮牛奶，可用罐頭牛奶。如三餐中未將兩磅牛奶食盡，在中晨或下午中間，或睡前，當將所餘者飲盡。母親不能只靠牛奶為嬰兒生乳。每日兩磅牛奶即足用。飲食應當更換種類。每日至少亦應當喝兩磅水。每日只可喝一杯茶或咖啡，啤酒或他種酒性飲料，不能增加人乳。在醫士指導之下，魚肝油很可服用。外斯德拉 (Vioosterol) 是一種化學品 (Ergosterol)，用紫

光線製造的，常爲醫士所吩咐。沒有醫士指導，不可服用。

凡不對個人或嬰兒不舒適的食物，母親都可吃。舊習俗以爲幾種食物爲乳母所不能吃的，如酸水菓或菜，爲怕使嬰兒不舒適，現已沒有理由存在。但偶而母親吃的某種食物能使某嬰兒難受，如母親能確定有這情形，當將此種食物除去。有時因爲食物的做法不得當，能使消化不良。

大便

乳母常易大便乾燥，所以極當注意。應當盡力用食物與運動的方法使大便有定時。粗糙的青菜很有幫助，水菓亦好，特別是無花果與乾梅子。穀殼的粥，或黑麵包等常能使大便不乾燥。每早起身即先喝一杯冷開水亦有幫助。按照定時的習慣最爲緊要，每日當有一定的時間大便。每日走路或柔軟體操亦於大便有益。

沐浴

哺乳嬰兒時期常常沐浴，因爲此時母親很易出汗。她應當盡力除去自己身上的汗臭與腐奶的味道。因此，內衣亦當常常更換。

睡眠與休息

哺乳的母親必須有充足的睡眠，愈早愈好——至晚在嬰兒兩個月之末——夜間上午二時的哺乳即當除去。自下午六時至次日上午六時之間，只當有一次哺乳，所以母親在此次哺乳之後，可得一長久的睡眠，此次哺乳最適宜的時間是晚十時。最少夜間當有八小時的睡眠，日間一小時的休息。疲憊的母親不能為嬰兒產生合宜的飲食。

如嬰兒尚未訓練好整夜的睡眠，或他在夜間不安靜，最好使家中他人夜間起來照顧他，以節省母親的氣力。即或母親必需親自照顧他時，亦當令嬰兒睡在他自己的牀上，並以睡在接近的臥室中更為相宜。

工作

哺乳時期的母親，不當工作過度。母親常常於開始時有充足的奶，但在她起始家中工作後，奶即漸漸減少。許多母親身體不甚健壯，所以不到嬰兒六個禮拜之後，不能作舊日的工作。因為在這時奶的流動已經成立。許多母親在哺乳期內，必需用力工作，但她們應當慢慢的恢復原來的工作。

應當在工作之間有短的休息，以避免工作過度的疲乏。每日間臥息數次，每次五分鐘，能使母親成全的事件較多。爲多得休息，母親哺乳嬰兒時可取半臥式，或他種舒適的姿勢，如此，每數小時母親即可得到十五至二十分鐘的休息。

新鮮空氣運動與日光浴

在戶外與太陽下行適度的運動，特別是行走，爲乳母的健康，與安定精神很爲必需。喜歡種花或走路的母親，都可得到運動，但不可行之至於疲倦。如母親在家中的工作太多，她即沒有氣力到戶外去走路或運動。她應當練習將一部分的時間用在戶外陽光下，冬天以中午爲宜，夏日以上午十二時以前與下午三時以後爲宜。如她得到充足陽光，她的奶爲嬰兒即有較多的滋養料。她應當得到直接日光，愈多愈好，使皮膚現黃褐色。

室內亦須有新鮮空氣，以使身體健康，臥室與客堂均當有充足的空氣。

消遣

相當消遣爲什麼人都有好處。過分盡心的母親，永在家中看顧嬰兒，並非爲對待嬰兒最好的

方法。戶外生活與愉快的消遣，能幫助母親快樂滿足。適度的消遣能增加人的精神滿足，精神滿足是維持人乳來源最重要的因素。有規律而情緒穩定的母親，比驚慌與心神不寧的母親，對於哺養嬰兒易於成功。

母親乳房的保護法

哺乳的成功常是靠乳房的保護。數千的嬰兒因為扁平與破裂的乳頭，早早斷乳的緣故以致喪命。此種情況可以阻止，或倘已發生，可以醫癒，以便哺乳嬰兒。

嬰兒降生前——母親能早使她的乳房適當，預備哺乳嬰兒。穿肥大的衣服使乳房有充足的地方可以發育；緊而平的乳罩能阻止自由的循環以致受傷。或者乳房與乳頭都需要特別的注意。醫士的檢查可以規定牠是否須要特別的治療，決定要自己哺養嬰兒的母親可以留意，如任何時乳房有不良現象，當立刻報告醫士。如乳頭上現乾皮時不要將牠除去。晚間小心塗上油膏使硬皮化軟，在下次沐浴時，或即可洗去。如油不能將此乾皮除去時，可詢問醫士應當如何辦法。

嬰兒降生後——每次嬰兒哺乳前後當用開水將乳頭洗淨。在哺乳之間，當用潔淨的布蓋起。

料理乳頭時，應當用很潔淨的手。

有時候在奶初來時，乳房感覺疼痛。普通在嬰兒養成按時食奶習慣之後，疼痛即自然停止。在這調適的時間，母親可帶一乳罩將乳房稍微提起並扶持，並較平日少喝水與別的液體，暫以除痛。按時爲嬰兒哺乳可防止乳房疼痛。

如及時帶乳罩並少食液體食物，數日間即不必用手將奶擠出以除疼痛。用手擠奶有使奶產額增加的傾向，這正是疼痛時所不要的。應當避免不必需的擺弄乳房，如乳房的疼痛不止，並變堅硬（結塊）當去見醫士。如有正當的照顧，「結塊奶」不久即可痊癒。不當因爲奶「結塊」而爲嬰兒斷乳，因爲這不過是暫時的情狀。

初爲嬰兒哺乳時常使乳頭痛苦。必須特別小心，勿使乳頭髮炎或使痛苦乳頭的破裂處成爲罅隙，有時結果成爲乳瘡。如以上任何情形發生，或對哺乳感覺他種不滿意時，當與醫士磋商。不要使嬰兒的嘴與疼痛的乳頭直接接觸。讓他由乳頭保護罩上啜吸奶。如嬰兒不能如此，作母親的當用手將奶擠出，用奶瓶喂他。乳頭保護罩在哺乳後與再用之先，要洗淨並煮沸。如生奶瘡當按時用

手將奶擠淨，可維持奶之供給，這樣在乳房健全後，可繼續為嬰兒哺乳。

如何用手擠奶——用刷子胰皂與溫水將手與指甲洗淨。用棉花與溫開水將乳頭洗淨。用乾淨手巾將手拭乾。用一煮沸過的杯或瓶子以備存奶。如瓶口不便裝入當有消毒的漏斗。

將大姆指與二姆指放在離乳頭一吋半的相對方向，這通常是在乳房有色處的邊。用力下按乳房至能覺得肋骨的抵抗力時為止。再將大姆指與二姆指用力在乳頭邊的上面擠緊。當將大姆指與二姆指往乳房下按後，不要將手移起，而同時將「擠緊」的作法反復，每分鐘自六十至一百次之多。速度很為重要，經過練習之後即可得到。手指不可前後移動，以免傷害乳房的皮膚。擠的時候沒有與乳頭接觸的必要。如擠出之奶不立刻應用時，可放在蓋好並煮沸的奶瓶中，再放在冰箱內，以備下次為嬰兒應用。

奶媽與人奶店

有些新生嬰兒，特別是早產嬰兒，與多數嬌弱嬰兒，或消化不良的嬰兒，都不能靠喂食物生活。這種嬰兒如母親不能為之哺乳，最好喂以人乳，或用奶媽或從醫院或店內買人奶亦可。在大城市

中有奶媽可僱用，人奶店可買人奶。在小地方可自友人或親戚處得到。買人奶比僱用奶媽爲簡便。如買人奶時，最好令此人來嬰兒家中，如此，對她所擠的奶可加以監視。所有的人奶，無論是從店中、醫院或奶媽得來，均當煮沸放在消毒奶瓶中，再放在冰箱內。

當僱用奶媽時，她個人的嬰兒與僱主嬰兒的年齡無須相同。最好僱用一有自六星期至九箇月嬰兒的奶媽。奶媽嬰兒的情況，應當表示他母親有豐富的奶。

在僱用奶媽之前，當先考慮她同她嬰兒的健康。她嬰兒的健康身體可證明她有充足的奶。奶媽不當有能傳染於嬰兒的任何疾病。奶媽與她的嬰兒，當受醫士的詳細檢查肺部，驗血，以定有無肺癆或花柳及淋病。患咳嗽或傷風或肺癆病的人不當僱用。奶媽應當按照乳母的一切衛生（食物亦在內）規則去行（見本章前部）。

每一個奶媽在爲僱主哺乳嬰兒時，亦當哺乳自己的嬰兒。她心中安寧可使奶充足。如僱主的嬰兒太弱小時，在哺乳後當令一強健嬰兒將奶吸完，可助奶的生長。醫院中專門的奶媽，有同時能供給數個嬰兒奶的。如奶媽有好的乳房並實行衛生的規則，即不必怕她的奶不敷兩個嬰兒的應

用。

如何哺乳嬰兒

嬰兒降生後兩星期內，母親必須在躺臥時爲嬰兒哺乳。在這種哺乳的姿勢時，母親應當將嬰兒臥在她的身旁。哺乳時嬰兒必須能自由呼吸，因此母親必須小心勿使乳房將嬰兒鼻孔蓋起。

母親起牀後，嬰兒哺乳的姿勢應盡力使之舒適，如此她可得到休息。最好母親坐一舒適的椅子上，使嬰兒居半臥式，嬰兒的頭倚在母親臂上，而身體在母親兩膝上。在哺乳之前後，母親應當將嬰兒放在肩上，用手輕輕拍他的背約一二分鐘之久，可幫助嬰兒將肚中的氣噎出。這樣可防止嘔吐。

在哺乳時母親與嬰兒都不當受擾亂，亦不當鼓勵嬰兒在這時遊玩或睡眠。

普通哺乳的時間，當在十至二十分鐘之間。偶而有強健的嬰兒在五分鐘內即可得到充足的量額，軟弱的嬰兒一次或需要二十分鐘。普通不當令嬰兒哺乳多過二十分鐘。最緊要的，即每日二十四小時內，每乳房至少必須有兩次將乳完全吸淨，以使奶的供給充足。如奶充足時，每次只用一

個乳房，下次哺乳時再用那個乳房。如嬰兒軟弱無力將乳房的奶完全吸淨時，當用手將奶擠淨。在將近斷奶時，或奶的供給缺乏時，每次哺乳時需要兩個乳房的奶，始能使嬰兒滿足，當第一次用這一乳房開始，下次即當用那一乳房開始，如是可有一乳房在哺乳時完全吸淨。第一乳房令嬰兒吸十五分鐘，第二五分鐘，或每個十分鐘。

食物的量額

二十四小時內，普通哺乳嬰兒食物的量額，按照嬰兒的年齡，身體的大小而異。第一星期中，嬰兒每日需要十至十六兩的食物，依他體重而定。此後按嬰兒的重量每加一磅重，每日須加二至三兩的食物。

按時增加體重為嬰兒得到充足食物的最好表示。如嬰兒體重的增加不滿意時，應當確定他共吃多少奶，將每次哺乳時所得之奶量加起，看看二十四小時內共得到多少。

如欲知道哺乳嬰兒每次得到奶的多少，在哺乳前後秤之；加多的量數即所食奶的分量。在這時間內不當更換衣服；亦不當更換尿布。各次哺乳所得的奶量不同。一次的秤量不可作為定論，必

須用一二整天的功夫，在每次哺乳前後秤之，直至能決定在二十四小時內他所得到的總量為止。

哺乳時間的間隔

嬰兒降生六至十二小時後（按醫士吩咐）即當哺乳。第一次哺乳之後，即當為嬰兒按每四小時哺乳一次，除非醫士命令哺乳時間的間隔縮短為每三小時一次。哺乳最方便的時間為上午六時、十時，下午二時、六時、十時與上午二時。嬰兒如能夜間有長久睡眠時，上午二時的哺乳即當除去。兩個月之後即可不用這次哺乳。應當按照時刻為嬰兒哺乳，每次哺乳時將彼喚醒（夜間二時哺乳不在內。）第一年中可全照每四小時一次哺乳的方法。嬰兒九個月時可將晚間十時哺乳除去。

飲水

哺乳的嬰兒在哺乳之間，當使他喝開水（不甜的）——冬日每日二三次，夏日每日四五次，因為夏日出汗多，所以他的需要亦多。有的哺乳嬰兒自奶中得到充足的水，並拒絕用奶瓶喝水。雖然他拒絕喝水，亦當按時喂之。

大便

新生嬰兒的第一次大便叫做胎屎，是深綠色，濃厚並發黏，稍有或毫無氣味。在他吃母乳之後不久即變為尋常健壯嬰兒的黃色大便。如新生嬰兒大便中現血跡，當立刻通知醫士。

一個健康的哺乳嬰兒，尋常每日有一次至三次的大便；或竟有四次。有的健壯嬰兒的大便很稀少；他們或每隔一日一次大便。如他的大便多而軟如漿糊時，此種情形不當以為是大便乾燥。如大便乾燥而堅硬，並在大便時感覺困難，或大便時帶血，即是大便乾燥，當告知醫士。除按醫士建議外，不當給予任何藥品。

普通哺乳嬰兒的大便現鮮橘黃色，雖偶而現綠色。這種大便軟而濃，含有多數小軟凝結體，並常鬆散。

體重

普通新生嬰兒的體重平均為七磅。因為起始數日內母親的奶不足使嬰兒增加體重，或維持他原來的體重，所以許多嬰兒在此數日內，減去十分之一的體重。

體重的增加與否爲嬰兒是否得到充足食物可靠的證明。每星期秤嬰兒一次可以解決這種問題。普通的哺乳嬰兒，前五個月之內，每星期加重六至八兩，此後每星期四至六兩。嬰兒愈小，體重的增加應當愈快。許多嬰兒在數月之內每星期均增六至八兩。最簡單的規則，即嬰兒五個月或六個月時，體重當等於初生嬰兒的二倍，一年時當三倍於初生時。前五個月每星期的增加平均約爲六兩，其餘的七個月約四兩。嬰兒的前六個月當設法每星期秤一次，其餘六個月每二星期一次。第二年應當每月一次。

沒有兩個嬰兒的發育完全一樣，利用食物的能力亦不相同；但如嬰兒在二星期內不增體重，或兩星期以上增加的體重令人不滿意時，即可證明這嬰兒沒有得到正當的食物，或沒有得到充足量度的食物。（見第三章高、重、年齡表。）

營養不足

嬰兒如不加體重或減輕體重，或許是喂養不足。這種嬰兒或因在哺乳不久之後即入睡，或因在用力獲得食物之後哭泣。大便很少，常常只是褐色斑點。這種嬰兒現軟弱形狀，並身體鬆軟，皮膚

現蒼白色。他或不常哭，但睡眠很多。

哺乳嬰兒如不加重或減輕，立刻可以表示他得不到充足的食物，解決他是否得到充足食物，當於二十四小時至四十八小時之內，每次哺乳前後秤之（見第三章。）或因母親的奶不足，或因他得不到正當的哺乳法，因為他沒有力量，或他的嘴形狀不正。如母親奶少，應當設法使奶加多，在未加多之前，哺乳之外，當增加他種食物（混合喂養見後。）如嬰兒不能啜吸正當，母親應當按時將奶擠出，並用吸水管將奶滴入嬰兒口內。

增加人乳法

欲增加人乳，母親必須注意食物與衛生。她必需有充足的睡眠與休息，並必須吃合宜的食物與流質（見前。）乳屋必須按時令嬰兒吸淨，或用手擠淨以刺激奶腺的動作。為增加奶的供給在每次哺乳時應當用兩個乳房。堅持努力增加人乳，常能得到成功。

恢復奶的供給

人乳雖似完全停止時，亦常能將奶恢復。方法是按時於每四小時一次使嬰兒啜吸兩乳，七至

十分鐘，並在哺乳後將奶完全擠淨，使乳房得到充足的刺激。母親每日的事務與衛生，必須有規律保障充足的休息，適宜的食物，與平靜的生活。

此種恢復人乳的方法對於早斷奶的嬰兒，或吃牛奶不適宜的嬰兒，很為重要。在這種情形下，如母親康健，雖停止哺乳一月或六星期之久後，亦仍能將奶恢復。

喂養過度

哺乳的嬰兒不常有喂養過度的事。如有過度時，亦常因哺乳次數太勤，或每次所吃的分量太大。救劑的方法，是將哺乳的時間減短，並如非每四小時一次時，將哺乳的隔間加長，（減少哺乳次數，自然可以矯正過充分足的人乳供給。）

上吐

上吐或嘔吐（非平常嘔吐）常因肚腹中之空氣壓力而起。亦許因為喂養太勤或太多。如嬰兒躺臥時噎氣，很容易同時將奶噎出。在哺乳嬰兒是常見的。如在每次哺乳前後將嬰兒豎立在母親肩上，用手輕輕拍嬰兒腰部，差不多永遠能防止這種噎氣的發生。如因喂養過度時，將哺乳間隔

加長或將哺乳時間縮短，即足以防止。

打噎

有時嬰兒喂養過勤，或哺乳太快，均能引起打噎。打噎常發現於哺乳之後，並常在肚腹中的空氣太多（或食物過多）時。給嬰兒溫水數匙，常能停止打噎。如哺乳間隔少於四小時，或須加以延長。

腹痛

哺乳嬰兒肚腹痛，常由於腸中空氣的壓力，在嬰兒前數月生活中，與哺乳嬰兒中，是常見的。或因食物過多，或因嬰兒大便乾燥。按時哺乳對於防止腹痛很為重要。有時在喂養很滿意的哺乳嬰兒中，亦發現腹痛。腹痛並非嚴重病症；但如長久下去，關於規定喂養的事，當諮詢醫士。在嬰兒稍長後，腹痛即常消滅。臨時的救急法，即將氣除去，可將嬰兒放在肩上使他噎氣。

有時自肛門去氣或大便，能救濟腹痛。有時需要小灌腸，灌腸比藥品較為有效。為嬰兒腹痛，除醫士吩咐之外，不可吃任何藥品。

混合喂養（哺乳與喂乳）

在混合喂養之前，當盡力設法使嬰兒每次啜吸兩乳房，並在每次哺乳後，將奶擠淨以刺激乳房，繼續奶的供給。如嬰兒不能得到充足的奶時，或因母親的奶不足，或因嬰兒啜吸的力量不足，應當諮詢醫士，他或能建議混合喂養法——半哺乳與半喂乳。

最滿意的方法即在哺乳後立刻用瓶喂奶——一至三兩的牛奶。每日喂的次數可照醫士的吩咐，每次喂牛奶的成分與分量依嬰兒的年齡、體重與得到人乳的分量而定。欲知需要牛奶的數量，以補充嬰兒當得之數（見前），當用兩天的功夫，在哺乳的前後秤嬰兒。

另一種混合喂養的方法，即每日將哺乳次數，減去一二次，而按嬰兒年齡給他適當的牛奶。如無醫士同意，不可用這種方法，因為哺乳次數減少能使乳房的乳一部或全部停止。

如將牛奶煮沸，混合喂養的嬰兒即不常有消化不良的毛病。

為欲使嬰兒慣於吃牛奶，因為不久需為他斷奶，有的醫士建議從嬰兒四月起，即當每日喂牛奶一次。這樣為嬰兒有利益，並使母親有較長的休息，間接的不致停止奶的供給。如母親的奶豐富，

不到起始斷奶時，每日不可喂兩次牛奶，因為每乳房每二十四小時內，沒有至少兩次完全吸盡時，奶即易於減少。

大便

哺乳嬰兒增加喂牛乳之後，他的大便要改變性質，並漸漸更變成漿糊狀與深黃或褐色，並次數減少。如大便次數太多（比三次多）或現綠色，或硬而乾，當磋商於醫士。

斷乳

哺乳應當繼續至嬰兒七個或八個月時，雖每日只哺乳一二次，而其餘數次均為牛奶，亦當繼續。到那時，如得醫士建議，即可起始斷乳。最緊要的是嬰兒於前六個月的生活中，除非必需，不當完全斷乳，因為正是在這生長迅速時期，由吃牛奶所得的消化不良結果，是很為嚴重（喂養方法見後）。

斷乳應當漸漸的作，應當在九個月的末尾或十個月的起始時完成。在極熱天氣時，斷奶最不適宜，但如漸漸的去行，並將牛乳永遠煮沸，亦未常不可。夏日斷乳的困難，皆由於不煮沸的牛奶。

斷奶的不充足理由

體重不增或奶的供給減少，並非在嬰兒六個月以前斷奶的好理由。雖然母親的奶不足以滿足嬰兒，並使他增加體重，但不當爲他斷乳，乃應在每次哺乳之後加喂牛奶，並當努力注意母親的食物與衛生，以求增加奶的供給。許多嬰兒在不必暫時爲他斷乳，因爲母親的奶變藍色，或以爲「太稀。」人乳永比牛奶爲稀並較藍。不能以數滴之數而決定他的質度，雖有試驗室的檢查，亦不能有滿意的報告。分析即有幫助亦很少。如在哺乳期間發生任何困難，大多數由於奶的減少，不是由於質度不佳。

腹痛，上吐，大便次數增加，與綠色大便，均不當爲斷乳的原因。在哺乳期內月經復原，亦不當爲斷乳的原因。在母親月經期中，或前數日，嬰兒或稍易感覺不安，或不加體重，但這種現象皆爲暫時的，並常因人乳暫時減少的緣故。在這時期內可加喂煮沸的牛奶。

與哺乳暫時的隔離

如母親患劇烈病症，如肺炎或別種傳染病時，嬰兒當暫時與哺乳隔離。如遇這種情形，如母親

的病不太劇烈時，可按時用手或擠奶器將奶擠淨，以維持奶的繼續供給。在母親病時，嬰兒既不得哺乳，當按醫士所定的混合方式，按時喂牛奶。在最早可能的時候，當使嬰兒回到哺乳的辦法。

早期的斷乳

祇有數種充足理由，可為六個月以下的嬰兒永久斷乳。下列的母親情況都可成為理由：又受孕；傷元氣的長久疾病，如癱症、心臟病，或利害貧血症；長久的利害傳染病，如腸熱症與肺癆病、羊癩瘋症。

患劇烈肺癆病的母親，不當與嬰兒有接觸，所以不能哺乳他或照顧他，因為嬰兒對這病的受感力很大。患羊癩瘋或癲狂的母親，不能單獨與嬰兒在一處；所以除非家中有別人能照顧嬰兒時，必須在最早時，即將嬰兒與母親分開，所以必須為之斷乳。

如何為嬰兒斷乳

在為嬰兒斷乳之前，關於嬰兒食牛奶的方式，當諮詢於醫士。牛奶、水與糖的混合即常為滿意的（見後）。下列斷乳方式包括三個星期，可應用於大多數的嬰兒：

第一星期內，每日喂一次牛奶與四次哺乳，以後四五日內每日喂兩次牛奶與三次哺乳。再四五日內每日喂三次牛奶與兩次哺乳。四五日之後每日喂四次牛奶與一次哺乳。此後（起始斷乳後二十一或二十二天，）嬰兒不當得到人乳，但每日當得五次牛乳與下文中所提增加的食物。

迅速的斷乳偶而有必需。或許需增加喂奶代替哺乳的次數。如無緊急理由即不當用這種迅速斷乳法。忽然的斷乳，即嬰兒完全一次不得哺乳，為幼小嬰兒很困難，只當在緊急時應用。

七八個月的嬰兒斷乳時，他的奶可用瓶或杯給他。如他已經慣於用瓶或杯吃水，他即可喜歡所習慣的任何方法。許多嬰兒在八九月時即學習用杯喝奶，這樣在數月後，即無須學習不用奶瓶的麻煩。一歲的嬰兒都當學習用杯喝奶。

如嬰兒拒絕用瓶或用杯吃奶，母親不應當讓步再為他哺乳。如欲使斷乳成功，她必需按時用瓶或杯來喂他，並必需按照前面的方式將哺乳免去。不久嬰兒因飢餓即讓步，並取瓶或杯。如嬰兒拒絕時母親不當心中不安或恐慌，因為他終久要讓步。

增加的食物

輔助嬰兒身體有適當的發育，有好形狀的骨格，好牙齒，強壯肌肉與紅腮；為恢復疲乏的肌肉溫暖他並供給他精力，阻止因缺少某種食物而生的「缺弱的疾病」，並節制體內的排泄等，均需要多種的食物。嬰兒身體所需要的食物列下：

澱粉質與糖，為肌肉的活動供給精力，溫暖身體並建造身體脂肪。

蛋白質，恢復疲乏的肌肉並建造新肌肉（蛋白質亦供給精力與溫暖身體。）

脂肪，供給精力，溫暖身體並建造身體的脂肪。

礦質，如鐵質（幫助建造紅血球），鈣質與磷質（幫助建造骨格與牙齒），合許多他種礦質。身體內有許多地方需要礦質。

維他命為影響生長與健康的要素。如欲有健全的身體與適當的發育，身體必需有維他命的供給。維他命分為 A、B、C、D 等種。以上諸種，或尚有他種不知的，都是嬰兒生長與健康的必需品。維他命能預防或醫治某種疾病。例如，C 種維他命能預防或醫治血枯症，D 種維他命能預防或醫治小兒軟骨病。

水，是嬰兒健康中所不可缺少的。有的嬰兒自人乳與外加的食物中，能得到充足的水，但無論嬰兒喝否，均當按時喂水。

人乳如充足，嬰兒或母親如有好的衛生與食物，能供給充足的脂肪，糖與他種食物要素，為第一月生活中身體的生長與健康所需要的。但有的要素在人乳中很少或缺乏，因此在嬰兒相當年齡時，應當增加食物以供給這些要素。

嬰兒第一年中，在人乳之外，所需要的食物如下：

橘汁或蕃茄汁，因為牠們含有C種維他命並能預防血枯症。其中亦含有A與B兩種維他命，與他種礦質。

魚肝油，因為牠供給D種維他命，能預防軟骨病。亦含A種維他命。

雞蛋黃，因為含有鐵質；亦含有A與D種維他命。

粥與麵包，因含有澱粉質，蛋白質與礦質。黑麥粥或麵包有礦質，與B種維他命及粗糲性。

深綠色帶葉的青菜與胡蘿蔔供給鐵質。牠們亦含有他種礦質，與A、B兩種維他命。

煮熟的水果，如乾梅子與蘋果，能幫助按時大便。水果亦含有鐵質與他種礦質，A、B兩種維他命與粗糲性。

馬鈴薯供給澱粉，礦質與B種維他命。

果汁

澄清的橘汁或蕃茄汁，當在哺乳嬰兒一月終時起始。蕃茄汁可用鮮的或罐頭的蕃茄肉擠出，罐頭的蕃茄汁亦可用。橘汁應滲一半涼開水，蕃茄汁不加水。

如用橘汁，起始時每日兩次，每次一茶匙，分量漸漸增加，至第三月時每日兩次，每次一湯匙。如用蕃茄汁，可等於二倍橘汁。起始時每日兩次，每次半湯匙。以後增加，至第三月時，每次二湯匙，每日兩次。橘汁與蕃茄汁皆含C種維他命，能預防血枯症。乾梅子汁不能代替橘汁或蕃茄汁。

魚肝油

未到一個月的嬰兒，即當起始吃魚肝油，如能在第二星期末起始更好。起始每次吃已經試驗過，確含有D種維他命的魚肝油半茶匙，每日兩次。買試驗過的魚肝油是很重要。在第二個月增加

至每日兩次，每次一茶匙，至第三個月每日兩次，每次加至一茶匙半。至第四月可增至二茶匙，每日兩次，這個分量可繼續至兩歲。

魚肝油與日光一樣，預防軟骨病。嬰兒在不能全年得到充足日光的地方，應當每日兩次按時吃魚肝油。起始二年中，當不斷的吃魚肝油。

如何給嬰兒魚肝油——將嬰兒橫臥在膝上，將魚肝油傾在母親右手所執的匙中。用左手的大拇指與其他手指分置於兩腮而擠之，使嬰兒口張開。再將魚肝油一點一點的傾入嬰兒口中。如嬰兒的口在未吃淨時閉上，他能將口中的油吐出。母親的臉上不要露出她不喜歡魚肝油的神色，因為如此可教嬰兒亦不喜悅。雖然她自己不喜歡，亦當假定嬰兒是喜歡的。吃過魚肝油之後，或繼之以橘汁，但最好不要加任何東西，將魚肝油的味道遮起。如按時給嬰兒，他能如他種食物一樣的喜歡。稍長以後，可在坐起時喂他。

用一二特別手巾為嬰兒吃魚肝油時遮身應用，因為魚肝油有斑點；更好是在嬰兒除去衣服沐浴時，與晚間更換睡衣時，去吃。

粥

哺乳的嬰兒第五月初，即可吃粥。穀粉、麥片與他種煮熟的粥均可。深色的粥當常用，起始時每日兩次，每次半湯匙至一湯匙，在上午十時與下午六時哺乳之前喂之，漸漸增加，至七月時，每日兩次，每次吃三或四湯匙。粥應當煮一至二小時之久。起初吃稀粥，以後漸漸加濃，以使嬰兒學習吃半固體的食物。

雞蛋黃

嬰兒五月時即可吃雞蛋黃。有的醫士主張三月時或更早，即吃雞蛋黃。雞蛋或煮半熟，或全熟並舂成末，或在開水中燙六至十分鐘。

初次給雞蛋黃，在下午二時哺乳時，喂四分之一茶匙或較少，每日將蛋黃加增，至嬰兒能食一全黃爲止。

極少數的嬰兒吃過雞蛋之後，感覺不舒服。如嬰兒於第一次吃過蛋黃之後，現出病狀時，在未見醫士之前，不要再給他吃。

青菜

濾器濾過煮熟的青菜，應當在嬰兒六月時開始，每日一次，下午二時哺乳或喂乳之前喂之。每星期吃三次菠菜，因為這是為嬰兒最好的青菜。其他數日，可吃胡蘿蔔、鮮豌豆、鮮蠶豆、鮮龍鬚菜、豆角、紫菜頭或煮熟的生菜。從第六月起，每次吃濾過的青菜一茶匙，七月時加至一湯匙，八月時加至兩湯匙，九月時加至三湯匙。自此以後，每日當吃三湯匙。嬰兒一歲時，可吃南瓜、東瓜、芹菜、紫菜頭、菜花、捲葉菜與白菜等。

在鍋內煮任何青菜時都不要加水，除白菜可加少許，（因洗菜時所帶的水即足用，）煮十五至十五分鐘，常攪動以免燒焦。煮軟時即用濾器濾之。

根狀與莖狀菜當切碎——如胡蘿蔔、芹菜與紫菜頭之類——應當用很少的水放在蓋好的雙層鍋內，可防止水的蒸發，（煮三十至四十五分鐘，煮菜時間的長短全在菜的老嫩，）煮爛時用濾器濾之。煮過菜的水中，含有有價值的礦質，所以應當一齊飲用。

嬰兒十月時可吃烤馬鈴薯（二湯匙。）每星期三四次，在下午二時吃。一月之後他每日可吃馬鈴薯，但不當代替青菜。如嬰兒不吃給他的青菜時，當先不給馬鈴薯，因為許多嬰兒喜歡馬鈴薯，如能得到馬鈴薯即不吃青菜。

麵包

嬰兒生出第一個牙齒後即當吃乾麵包或烘餅。如吃買的烘餅時，當買無糖的烘餅。

嫩的水果

嫩蘋果醬或乾梅子醬，濾過之後，在嬰兒十月時可在晚飯時喂之。乾梅子當先用水浸透，再煮爛至能過濾為宜。

教嬰兒吃固體食物

當你第一次喂嬰兒粥時，是你給他多種新經驗中的第一種。這些新經驗將來使他滿意與快樂，但現在都尚為他所不知道的。他將來身心的健康，全在乎你教他如何應付他的新經驗。

嬰兒至五個月時，即嬰兒應當起始吃半固體食物時，普通嬰兒除去流質食物之外，沒有吃過

任何食物，並只知用一種方法來滿足他的食慾——即啜吸，由此得到他最大的滿意。當你第一次將粥放在嬰兒口內時，他不知怎樣是好。當羹匙觸他嘴唇時，立刻刺激他使他有啜吸的動作，但啜吸動作的結果，不一定使他將粥嚥下，反最能使他吐出。這並非出於本意，乃因他不知如何下嚥。如粥在他口中停留，你可以看見他用舌試舐並將粥在口內調轉，查出口中究為何物。他面部常現驚奇或奇怪的樣子。如此時你面上現出快樂，或說「好粥，」並告訴他「嚥下粥去」等話，以鼓勵他，你可使他看出你喜歡他的努力。如他用舌將粥推出時；不要現驚奇狀態或責譴他——什麼亦不要說。再給他一小口令他嚐試。如他面部現怪狀時不要笑他，但以這情形為莊重愉快的飲食訓練，為他嚐試而稱讚他，不要因為第一次作的不對而責備他。這樣他能將吃飯與快樂的言語及面貌連貫起來。不要忘記這是他的一種新經驗。

第一日給嬰兒新食物時，不要使嬰兒吃的太多。第一日只給二三口，第二日四五口。漸漸的嬰兒即慣於這種新食物並學習嚥下。如他面上仍現怪狀並將食物吐出時，乃因食物為他仍是太新，並非因為他不喜歡。他必需學習如何吃新食物。他喜歡一種食物與否，全在他能否將快樂與滿意

與吃這食物連貫起來。這種連貫全依你對於食物的態度而定。假定他喜歡所有的新食物。每日給一小口至他能吃爲止。永不要問他喜歡此種食物否。不要在他面前說你想他不喜歡。不要讓你面部露出你想他是不喜歡。不要對他有什麼暗示使他不喜歡。一個嬰兒自很幼小即能明瞭你的態度，雖然即或他不明瞭你的言語。

許多嬰兒能很快的學習吃新食物，但有的嬰兒學習的很慢。如你的嬰兒學習遲慢或拒絕食物時，不要心中不安或憂愁。如你心中不安或發愁，嬰兒一定知道的，他不久並能明瞭，如果他繼續的拒絕食物，可以得到特別注意。不要以巧言誘惑。如嬰兒拒絕食物時，將食物取去而不要露出驚慌情狀，但每日給他同樣食物，直至他學習能吃爲止。永遠將新食物在嬰兒所喜的哺乳或喂乳以前給他，如八九個月的嬰兒堅持的拒絕新食物，或需在數次喂養時將他喜悅的奶或他種食物取去，至他能食新食物爲止。雖在這種情況之下，亦不當驚慌或用誘惑方法，但要使他明瞭如將新食物吃下，即可得到他的牛奶。在不給他牛奶時，當使他喝充足的水。不要在吃飯時間責備他，使他感覺不快，或強迫他吃他還沒有習慣的食物，但使他得不到他喜歡的食物，直至他的飢餓使他吃少

許新的食物。到那時稱讚他，再給他牛奶。

嬰兒可以學習喜歡所有對他有益的食物。他沒有嚐過的食物，他不知道要的，所以你知道爲他無益的食物，即不要令他嚐試。

人工的喂養

每個嬰兒都應當有醫士的監護，在起始人工喂養的時候更爲必要。

嬰兒起始六個月的生活中，沒有能代替人乳的完全食物。所以這時期的嬰兒，除非有正當的理由（見前，）不當與人乳分離。嬰兒六個月之後，人工喂養可以開始而較爲安全，但最好嬰兒仍吃一半人乳至八九個月大。

關於人工喂養的重要問題有下列數種：（一）選擇好奶的供給；（二）計劃牛奶的調和，使質與量適當；（三）預備完全並易於消化的牛奶混合品。關於奶的供給問題，可買最好A字消毒或有證明的牛奶。用牛奶最爲普通，但有的地方羊奶豐富，亦可同樣滿意的應用。醫士應當決定喂養時應用的分量與成分。現今嬰兒專家的意見，均以爲喂嬰兒的牛奶或牛奶混合品，必需煮沸方

爲安全，並易於消化。

好奶的供給問題

牛奶供給的問題很爲複雜，全依你住在大城市中，小城鎮或鄉村而定。在大小城市中有關於牛奶生產與保護的法律，並定有各等級牛奶的標準。這些標準根據奶的成分（特別是脂肪的成分），生產時的情況，產出時內中所含之黴菌數，及是否生賣即消毒後出賣。

在大城市中牛奶分數種等級。牛奶瓶上註上「證明」字樣的，出產情況能滿足牛奶檢查委員會的標準。這種標準包括牛、牛棚、牛乳棚與擠牛奶者的完全清潔，洗濯與衛生的標準，對擠奶者的體格檢查，牛的獸醫檢查——每六月有一次結核檢驗——及出送的牛奶中最後所含之最低黴菌數等。檢驗證明的牛奶可以生賣，是最高等的牛奶，但價錢太貴。「A」字牛奶即受結核檢驗的牛，產生於最好情況下，並含有最低黴菌數的。A字牛奶無論是消毒與否均可在大城市內買到。其餘等級的奶成分較低，並含有較多的黴菌。如有適宜的消毒法，家庭中可以採用，但爲嬰兒當盡力去得消毒的A字牛奶。

農場內保護與處理牛奶法

牛奶是一種很容易腐壞的食物，並很易受別的牛與人類病菌的傳染。牛奶無論是為家中用，或為鄰居用，都應當如同大牛奶場一樣的小心。牛乳在搗過之後，應當立刻放在涼爽的地方，並保全清潔，蓋好了蓋，等待分送。應當祇從健壯的牛取奶，有病的牛當將牠隔離並將奶拋棄。如欲得健壯的牛必需有好的喂養，在清潔健全的環境養育。建築好與空氣好的牛欄是必需的。牛的乳房與乳頭，在未搗奶之前，應當洗淨並拭乾。這樣在搗乳時可防牛毛與灰塵落在桶中，牛很易受肺癆的傳染，如牛有此疾病，奶即不清潔。如將這種牛奶給嬰兒生飲，他們亦要得肺癆。肺癆對嬰兒比成人尤為嚴重。如果主人欲確定他的牛羣或單個的牛永不得肺癆，應當每六個月檢驗一次。羊比牛不易受肺結核的傳染，所以羊奶受結核菌的傳染亦少；但羊奶與牛奶同樣的含有熱病菌。如將奶煮沸即可毀滅其中的黴菌。

搗乳人

牛奶只能受健康的人傳遞。如搗奶人患肺結核、喉疼、腸熱症、腥紅熱、白喉、或輕的癱瘓，均能使

牛奶不清潔，如生飲即成爲劇烈流行症的原因。所以搗奶的亦常常受醫士的檢查。未搗乳之前，他們應當用胰皂與水將手洗淨並拭乾。用濕手去搗奶，一定將污物帶入牛乳中。搗乳者應當穿一清潔而能常洗的衣服。並特別小心勿使灰塵落在牛乳內。

盛牛乳的器皿

所用的桶、濾器、牛奶罐及一切器具，均當在用前洗淨，並煮沸或消毒。

洗奶瓶、牛的乳房、與搗乳者的手——凡與牛乳有接觸的東西——所用的水必須清淨並未受病菌的污染者。用受病菌污染過的水洗濯，常爲劇烈疾病的原因。

冷藏

牛奶搗過之後，當立刻放在冷箱或涼水中。牛奶應當保存在華氏表五十度以下。

奶瓶

奶瓶必須每日洗淨並消毒。當用清潔的蓋。能將全奶瓶口蓋起的蓋爲最好，因爲可使瓶口潔淨。如牛奶用於生產的地方，應將奶存在消過毒代蓋的瓶或玻璃缸中。

消毒

因為牛奶傳染疾病的危險，所有牛奶在送到用戶以前，應當消毒。適當的消毒法——將奶煮至能將一切病菌殺死的熱度（華氏表一百四十二至一百四十五度）至三十分鐘之久，為使牛奶安全所必需。消毒不能將不好的牛奶變為好的食物，亦不能成為用穢奶的理由，但能增加奶的安全。消毒的奶生產的情形，應與生奶一樣的好。

消毒後三十六小時的奶，不應當給嬰兒吃。消毒亦不能代替在嬰兒飲奶前煮沸的手續，所有給嬰兒的奶，都應先煮沸。

家中保護牛奶法

牛奶送到之後，必須加以適當的保護。牛奶常因放在太陽下或廚房內而變壞。為嬰兒用的牛奶，在送到之後即應當煮沸，並分放在乳瓶中，乳瓶應蓋好放在冰箱內——溫度應在華氏表五十五度以下。如無冰時，可將乳瓶放在泉水中或井水中。水必須至乳瓶頸，但必留意勿令水濕瓶蓋。在氣候冷時，可將乳瓶放在一桶涼水內，或放在不見日光的開窗處。如將瓶放淺冷水盆中，用一條布將

瓶纏好，一頭在水中，這濕布即可保持奶瓶清潔。

未將牛乳傾出之先，當用開水燙過的潔淨布將蓋與四週拭淨，以免開蓋時灰塵落在奶中。所有的乳瓶器皿與冰箱，都當特別的乾淨。乳瓶不當作別的用。

爲嬰兒用何種牛奶

新鮮牛奶

在城市中必須爲嬰兒買A字消毒牛奶或證明的牛奶。在鄉村不能買消毒牛奶的地方，只當買受過肺結核檢驗的牛的牛奶，並在好情況之下生產的。多數牛的牛奶比單獨一牛的奶爲佳，因爲多數牛的奶質度一致。奶含百分之三·二五至四的脂肪的，爲嬰兒最適宜。

如不能買鮮牛奶時，罐頭奶，乾的或蒸發的，都可應用。

蒸發的牛奶

蒸發的牛奶，乃是將奶煮沸直至剩一半分量時，用罐頭裝起，並不加糖。長時間的煮使蒸發牛奶成爲最易消化鮮牛奶的安全代替品。罐頭開過之後，即當放在冰上，並必須在二十四小時之內

用完。按罐上的說明加水，以得到全奶，並同鮮奶一樣的去用——按醫士所定之方式加糖與水。因爲在製造時已經煮過，無需再煮。

乾牛奶或奶粉

乾牛奶是全奶或薄奶將水除去而不加他物在內。將罐開開之後，即當將蓋蓋緊並放在涼爽無灰塵的地方。須用最潔淨的器皿來取奶，並或預備奶粉。用時只須將粉中加以開水（按各奶粉內的說明書而定），即可得到原來的牛奶。此時可用以代替鮮牛奶，按醫士所定的方式加糖與水並煮沸。

酸奶

有的醫士爲某種嬰兒建議用酸奶。爲嬰兒所用的酸奶，必須由煮沸的牛奶製成。爲嬰兒用的酸奶，應當在煮沸奶中加以乳酸菌或酸乳，其法如下：

在藥房中買新鮮乳酸菌。將一日應用的牛奶完全煮沸，在室內涼至華氏表八十至九十度。全奶或薄奶均可用。將空瓶或他種能蓋塞子的器皿裝上開水，停約十分鐘。然後將水傾出，但別擦乾。

當牛奶涼至九十度時，將酵放入調勻，再傾入空瓶中，用煮過的塞子塞好，並用臘紙將瓶中塞緊。如無空瓶時，可將奶放在一任何器皿內，並放在室內溫度中。使奶在室內變濃而不懈時（約十二小時），存起約半兩之數，以備下次發酸之用。如每日製造酸奶，每月至多購買酸酵一次。如醫士只令用酸素時，可買酸素一瓶（百分之七十五至八十五），將奶煮沸再涼至九十八度時，用滴藥管將酸素滴於奶中，每磅奶須酸素一茶匙。如牛奶太熱或酸素加的太快，牛奶變成太大塊狀，將酸乳放在冰箱中。

如醫士建議用酸奶，他即指示配合的方法。

配成的嬰兒食品

有兩種配成的嬰兒食物。一種普通叫作「牛奶變化品」，不含牛奶。所含的大部是糖，應當作爲糖用，不應代替牛奶。這種食品在醫士命令之下，可代別種糖，放在牛奶中。還有一種含有乾奶、糖及其他品質，不能與流質的奶混合。這種配成食品含有多量的糖。因爲這箇原故，嬰兒或喜歡吃。在相當情形之下，多量的糖或爲有益，但平常嬰兒最好是能在食物中，按照醫士建議，增減糖的分量，

比吃固定分量的糖好的多。配成食物中的糖，多是固定的。完全吃配成食物的嬰兒，有時很胖，但仍常有貧血、血枯等病狀，並且抵抗力薄弱。軟骨病，常由專用配成食物而生。

所有配成食物都很貴。假若分別購買，其中所含的澱粉及沙糖，加在鮮奶之中，所費較少，結果並較佳。沒有醫士指導，不應給嬰兒配成食品。

混合的牛奶

喂養嬰兒應按照醫士的建議計劃。在斷乳期間或以後，醫士的建議更爲重要。如嬰兒在六個月以後斷乳，換用牛奶即易於調適。如斷乳較早應當隨時有醫士的監護。用牛奶喂養幼小嬰兒，較稍長的嬰兒更爲困難。計劃這種的喂養法，更是須要醫士的細心判斷。

沒有一個固定的喂養方法可以適用於所有的嬰兒。下列方法對於普通健康的嬰兒，頗爲適宜：

牛奶（或羊奶）對於不哺乳的嬰兒當爲主要的食物。牛奶、水與糖的混合（按醫士的指導規定分量的多寡）爲九個月以內的嬰兒極爲適宜。九個月以後的嬰兒可用全奶，無須加水與糖。

爲最幼嬰兒所用的奶，最好用含有較少脂肪質的奶，不過百分之四。五。捷賽（Jersey）與哥賽（Guernsey）奶，有時爲嬰兒脂肪質太多，如用時當將乳酪由瓶上除去一半。

混合牛奶煮沸的重要

喂養的嬰兒所用的混合牛奶應當煮沸，是最爲重要。牛奶煮沸能將奶中所含一切病菌煮死。並亦能使牛奶易於消化。生奶在嬰兒胃中所變成奶酪常是很大、粗糙、並堅韌的塊狀物，因不消化而在嬰兒大便中發見。此種不消化的生奶塊在嬰兒大便中現白色或黃色的蠶豆形像。牛奶在單鍋中煮三分鐘或雙層鍋中煮二十分鐘之後，即易於消化。煮沸牛奶在嬰兒胃中所變的酪塊小而軟，並與人乳所成的塊狀相似。如喂嬰兒煮沸的奶，大便中即無大而粗糙的塊狀在內。因爲煮沸牛奶安全並易消化，如按照此種方法爲嬰兒預備食物，消化不良與許多他種困難均可除去。此法或爲喂養所有嬰兒的唯一共用方法。因煮沸牛奶而生的大便乾燥，與因生奶而生的消化不良等相比較，並不爲重要。（治大便乾燥法見第十六章。）

方式的計劃

如對喂養嬰兒有相當的計劃，醫士與母親當先知嬰兒的體重。這必須每星期秤一次。下列諸事，按嬰兒的體重與年齡不同：

(一) 二十四小時內在混合牛奶中共需用牛奶的量數。

(二) 二十四小時內在混合牛奶中共需的糖量。

(三) 一日喂養的次數與喂養時間的間隔。

(四) 每次喂養時給嬰兒混合牛奶的量數。

(五) 二十四小時內在給嬰兒混合牛奶的總量（將每次所需的量數用每日喂養次數乘）。

(六) 混合牛奶中所需水的總量。

(一) 奶的分量——嬰兒第一日喂養的方式不包括牛奶，祇有水與糖。從那以後增添牛奶，按照年齡與體重而定。

在第二第三天，按嬰兒體重，每磅可加一兩牛奶，即七磅重的嬰兒，在二十四小時得七兩奶，外加糖與水，按照以前所述的方法。

從第四天至第七天，嬰兒每體重一磅需要一兩四分之一至一兩二分之一的牛奶。普通嬰兒每磅體重需要一兩又二分之一的奶。

在第二、第三、第四星期中，普通嬰兒需要不能比每體重一磅多過一兩又二分之一的奶。

從第二月起至第九月終，多數嬰兒每日每磅體重需要一兩又四分之三的奶。有時嬰兒長大的時候，需要每日每磅體重二兩奶。但無論任何嬰兒不應在二十四小時內得三十二兩奶以上，到了這個量度時，嬰兒應得各種食物，三十二兩奶合別的食物（見後增加食物節），應能充足供給生長與健康的需要。

在十個月開始時，無論是哺乳或喂養的嬰兒都應得三十二兩牛乳，不加水與糖。

（二）糖的種類與分量。——喂養嬰兒普通用三種糖：甘蔗糖（即普通所用的沙糖）、麥芽糖與乳糖。甘蔗糖對大多數的嬰兒即很為滿意。一湯匙甘蔗糖等於一湯匙半麥芽糖或乳糖——即半兩。

幼小嬰兒的奶中，比稍大嬰兒奶中，需要的糖較多。在第一星期時，普通體重七磅的嬰兒，每日

混合奶中需要一平湯匙甘蔗糖。第一月內可將糖量增至二平湯匙，第二月二又二分之一平湯匙，第三與第四月三平湯匙。普通嬰兒每日需要的糖量不能再超過此數。如用麥芽糖或乳糖時，必須記清每一湯匙半等於甘蔗糖一湯匙。當嬰兒七月時所需糖量即當漸漸減少，至九月時牛奶中即無須用糖。

(三) 喂養的次數與隔間。——普通嬰兒自降生後每四小時喂一次即很好。這種間隔必需按時實行，除非醫士特別吩咐較短の間隔。幼小嬰兒在二十四小時內需要六次喂養——即上午六時、十時、下午二時、六時、十時與上午二時。上午二時的喂養在可能時，即當早早除去，在兩月之後，即無須要。嬰兒兩月時（或較早），每日只喂養五次，這個數目可繼至嬰兒九個月時。九個月時每日只需喂養四次——即上午六時、十時、下午二時與六時——將下午十時一次除去。

(四) 每次喂養牛乳混合物的分量。——每次喂養嬰兒的混合牛乳的分量起始很少，漸漸加多。每四小時喂養一次的，比每三小時的分量大。各年齡嬰兒每次應喂分兩列下表中：

每四小時

每三小時

	兩數	兩數
第一星期	二·五	二
第二星期	三	二·五
第三星期	三	二·五
第四星期	三·五	三
第二月	五(或四,如上午 二時喂一次)	四
第三月	五·五	四·五
第四月	六·五	五·五
第五六月	七	(註一)
第七至十二月	八(註二)	(註一)

(五)二十四小時內所需混合奶的總量——計算嬰兒每二十四小時內所需混合奶的總

(註一) 四月以後嬰兒多按四小時喂一次。

(註二) 第十、十一、十二月的奶中不加水與糖。

量甚為重要，因為這樣可知奶中應當調和多少水，以得到二十四小時內所需的總量。將每日共喂次數乘每次所需的分量即得總量。例如，四個月的嬰兒每日喂五次，每次須混合奶六兩，二十四小時內所需總量當為三十兩。

牛奶中所加的水量——計算二十四小時內共須混合奶總量後，將其所需的牛奶量減去，結果即為所需水的總量。

例如，計劃喂四個月體重十三磅半的嬰兒，當用下列減法：

二十四小時內共需的混合奶量：每次喂養 (六兩半) 乘

共喂次數 (五) 三十二兩半

需要牛奶：一兩又四分之三乘嬰兒體重 (十三磅半) 二十四兩

相減即當加的水 八兩半

喂養普通體重嬰兒的計劃

下列為喂養普通體重的嬰兒的計劃，是對作母親的如何遵守醫士指示的一種建議，並非代

替醫士的指示。無論什麼嬰兒的喂養應常得醫士的指導。

嬰兒應常稱秤體重。喂養的方式應按體重增加而定，不應專適應年齡的增加。

第一月

第一日（平均重量，七磅）

開水

十兩

甘蔗糖

一平湯匙。

每四小時半兩至二兩（二十四小時內六次）

第二第三日（平均重量七磅或較少）

全奶

七兩

水

八兩

甘蔗糖

一平湯匙。

每四小時二兩半（二十四小時六次）如每三小時喂一次，每次二兩（二十四小時內七

次。

第四至第七日（平均重量七磅）

全奶

九兩

水

六兩

甘蔗糖

一平湯匙。

每四小時二兩半（二十四小時六次。）如每三小時喂一次，每次二兩（二十四小時七次。）

第二星期（平均重量七磅半）

全奶

十一兩

水

七兩

甘蔗糖

一平湯匙半。

每四小時三兩（二十四小時六次。）如每三小時喂一次，每次二兩半（二十四小時七次。）

第三星期（平均體重八磅）

全奶

十二兩

水

六兩

甘蔗糖

二平湯匙。

每四小時三兩（二十四小時六次。）如每三小時喂一次，每次二兩半（二十四小時七次。）

鮮橘汁

半湯匙，一日兩次（或蕃茄汁一湯匙，每日兩次。）

魚肝油

半茶匙，每日兩次。

第四星期（平均體重九磅）

全奶

十四兩

水

七兩

甘蔗糖

二平湯匙。

每四小時三兩半（二十四小時六次。）如每三小時喂一次，每次三兩（二十四小時七次。）

鮮橘汁

一湯匙，每日兩次（或蕃茄汁，兩湯匙，每日兩次。）

魚肝油

半茶匙，每日兩次。

第二月（平均重量十磅）

全奶

十七兩半

水

七兩半

甘蔗糖

二平湯匙半。

每四小時五兩（二十四小時五次。）如上午二時仍繼續喂乳時，每四小時四兩半（二十四小時六次。）如每三小時一次，每次四兩半（二十四小時六次。）

鮮橘汁

一湯匙，每日兩次（或蕃茄汁兩湯匙，每日兩次。）

魚肝油

一茶匙每日兩次。

第三月（平均重量十二磅）

全奶

二十一兩

稀飯湯或水

六兩半

甘蔗糖 三平湯匙

每四小時五兩半（二十四小時五次。）如每三小時一次，每次四兩半（二十四小時六次。）

鮮橘汁 一湯匙，每日兩次，（或蕃茄汁兩湯匙，每日兩次。）

魚肝油 一茶匙半，每日兩次。

第四月（平均重量十三磅半）

全奶 二十四兩

稀飯湯或水 八兩半

甘蔗糖 三平湯匙

每四小時六兩半（二十四小時五次。）如每三小時一次，每次五兩半（二十四小時六次。）

鮮橘汁 一湯匙，每日兩次，（或蕃茄汁二湯匙，每日兩次。）

魚肝油 二茶匙，每日兩次。

第五月（平均重量十四磅半）

全奶

二十五兩

水

十兩

甘蔗糖

二平湯匙

每四小時七兩（二十四小時五次。）

鮮橘汁

一湯匙，每日兩次，（或蕃茄汁兩湯匙，每日兩次。）

魚肝油

二茶匙，每日兩次。

粥

二茶匙，每日兩次。

雞蛋黃

每日一次，（起始時應吃量數見後。）

第六月（平均體重十五磅半）

全奶

二十七兩

水

八兩

甘蔗糖 三平湯匙

每四小時七兩（二十四小時五次。）

鮮橘汁 一湯匙，每日兩次，（或蕃茄汁兩湯匙，每日兩次。）

魚肝油 二湯匙，每日兩次。

粥 二至三湯匙，每日兩次。

雞蛋黃 每日一次，每次一個。

搗爛青菜 半湯匙，每日一次。

第七月（平均體重十六磅半）

全奶 二十九兩

水 十一兩

甘蔗糖 三平湯匙

每四小時八兩（二十四小時五次。）

鮮橘汁 一湯匙，每日兩次，（或蕃茄汁兩湯匙，每日兩次。）

魚肝油 二茶匙，每日兩次。

粥 三至四湯匙，每日兩次。

雞蛋黃 一個，每日一次。

搗爛青菜 一湯匙，每日一次。

第八月（平均體重十七磅半）

全奶 三十一兩

水 九兩

甘蔗糖 二平湯匙

每四小時八兩（二十四小時五次。）

鮮橘汁 一湯匙，每日兩次（或蕃茄汁兩湯匙，每日兩次。）

魚肝油 二茶匙，每日兩次。

粥 三至四湯匙，每日兩次。

雞蛋黃 一個，每日一次。

搗爛青菜 二湯匙，每日一次。

烤乾麵包或烘餅，偶而食之。

第九月（平均體重十八磅半）

全奶 三十二兩

水 八兩

甘蔗糖 一平茶匙。

每四小時八兩（二十四小時五次。）

鮮橘汁 一湯匙，每日兩次，（或蕃茄汁兩湯匙，每日兩次。）

魚肝油 二茶匙，每日兩次。

粥 三至四湯匙，每日兩次。

雞蛋黃 一個，每日一次。

搗爛青菜 三湯匙，每日一次。

烤乾麵包或烘餅，可偶而食之。

第十 十一 十二月（平均體重十九至二十二磅）

全奶 三十二兩。

每四小時八兩（二十四小時五次）

鮮橘汁 一湯匙，每日兩次，（或蕃茄汁兩湯匙，每日兩次。）

魚肝油 二茶匙，每日兩次。

粥 三至五湯匙，每日兩次。

雞蛋黃 一個，每日一次。

搗爛青菜 三湯匙，每日一次。

烤乾麵包、烘餅、烤馬鈴薯、蘋果醬、梅子肉均都可吃。每次只增加一種新食物。

斷奶時所用的混合牛乳

當哺乳嬰兒斷奶的時候，最好起始時不用爲他年齡十足力量的混合奶，漸漸增加至十足力量。在起始時，斷奶所需要的牛乳，按照每磅體重每天一兩半牛乳計算。前面講斷奶時，已經提到起始斷奶時，每天祇喂奶一次，其餘四次均是哺乳。一次喂養所需牛乳的量度，可用一兩半乘體重磅數，然後用每天喂養次數除。

例如嬰兒八個月，十七磅半重，如若斷奶，求一次喂養所需的奶如下：將一兩半乘十七磅半得二十六兩又四分之一，用五除，因爲這樣大的嬰兒普通吃五次奶，結果約五又四分之一兩，這即是開始斷奶時，一次喂養所需的牛乳分量。

因爲八個月的嬰兒每次喂養應得八兩混合牛乳，必須加足水至八兩卽二兩半水。

漸漸嬰兒習慣牛乳，不但多加幾次喂養，並將混合乳漸漸加強，直至每天得到三十二兩全奶，不加糖與水，如上節所提那樣。

混合牛奶的預備

用具

如可能時，母親爲預備嬰兒食物，應當購買適宜的器具，這些器具應當另放在一處不作別用。如此須多費數元錢，但每日能節省時間與麻煩。下列爲需要的器具：

能盛八兩的乳瓶。如買一打較爲便宜。最少亦應當較每日喂養次數多二三個，以爲吃水之用。乳頭。每次喂奶與吃水當用新煮過的乳頭。

兩個大口帶蓋的玻璃缸，一爲盛煮沸乳頭之用，其他爲盛已經用過乳頭之用。

茶匙，爲取煮過乳頭之用。當與已煮過乳頭同留在玻璃缸內。

橡皮蓋、橡皮塞子或臘紙，用以蓋乳瓶。橡皮蓋最爲適宜。

洗乳瓶刷子。

爲煮乳瓶與裝奶並放乳瓶在冰箱中的瓶架。如無此架可將乳瓶放在桶或盆中，再放在冰箱內。

能量八或十六兩的量杯，杯上有半量記號的，爲量奶與水之用。

水罐爲盛煮沸混合牛奶之用。

湯匙與茶匙爲量糖之用，準確的量匙並不甚貴，最爲適宜。

刀子爲盛糖在匙中時取平用。

叉子，爲取出乳瓶蓋之用。

能容四磅的鍋，爲煮奶用。

煮沸水的鍋或壺。

濾器爲濾牛奶之用。

平底代蓋的大鍋或桶，能容下乳瓶架與其他應煮的器具。

長把的羹匙，爲從消毒鍋內取出器具與調勻混合牛奶之用。

乳瓶——應當買易於用刷子洗淨的瓶子，不當有稜角難以洗淨。每個乳瓶，用過之後，當用冷

水滌淨，然後滿盛清水，並放在清潔無蒼蠅與灰塵的地方，等一日乳瓶用盡以後，可用熱水與胰皂

洗刷，再用熱水滌淨。

乳頭。——選擇乳頭最重要的，即擇易於反過來洗滌的。最好買不帶孔的乳頭，自己用燒紅的針在頂上穿一孔。如買帶孔的乳頭，亦常常須要用燒紅的針將孔加大。孔的大小當以將乳瓶倒置時奶慢慢下滴爲宜，但不當直往外流。新置的乳頭當在洗淨煮沸以後應用。

嬰兒每次吃奶與喝水，都須要一個煮過的乳頭，並且嬰兒每天吃五六瓶奶及幾次水，如有八至十個乳頭時，即可省去許多麻煩。牠們可與乳瓶及他種器具每日煮一次。每次吃奶之後將乳頭反過來用水與刷子洗淨，並注意小孔沒有被奶塞住。然後盛放在已經用過乳頭的玻璃缸中，以待消毒。

清潔

凡與嬰兒食物有接觸或接近的東西，都應當十分清潔。清潔的奶，能因處置不潔而毀壞。在預備嬰兒食物之先，母親當將手洗淨，如他傷風時。當特別注意洗手，並在嬰兒食物附近，不當咳嗽或打噴。

乳瓶、乳頭等物如何消毒。——混合牛奶煮沸後，所用的器具都必須在沸水內煮五分鐘。乳瓶、

如奶上現浮渣時，當在傾入水罐時濾淨。

將奶分裝於乳瓶時，當先用量杯將每次所需的量好，傾於乳瓶中，因為乳瓶上的兩數有時不甚準確。

用橡皮蓋或橡皮塞子立刻將乳瓶蓋起。橡皮蓋或塞子亦需每日煮沸。

混合奶煮沸後並盛入乳瓶中，將乳瓶放在瓶架上，再放入冰箱內。

如在普通鍋內煮混合奶不方便時，可用雙層鍋去煮。在雙層鍋內所煮的奶保持在沸點以下。如能煮二十分鐘之久，亦可將病菌殺死，並使奶易於消化，與煮沸過的奶相同。雙層鍋的底層盛以冷水，當與上層的奶在一水平線上。將雙層鍋放在火爐上。當水煮沸時記住時間，再繼續煮二十分鐘。蓋必須緊閉。奶上當現有浮渣，煮後將上層鍋放在盛冷水的盆內冷之，並常將混合奶攪動。將奶濾過再量好傾入乳瓶中。

方式中加添麵粉。——有時醫士所開的方式需要定量的麵粉——大麥粉或小麥粉——與混合奶同煮。為這方式當用雙層鍋。用少許冷水將所需麵粉調勻使成爲均勻的麵漿。再繼續加水。

使麵漿稀薄，再傾入量杯中量之。如不足時，可加水以補足所需量額。將麵漿與所需的奶與糖傾入上層鍋內。直接將上層鍋放在火上煮沸，當常擾動以免麵現有塊狀。再將上層鍋放在盛開水的下層鍋上煮三十分鐘，並常擾動，因為水分的蒸發，煮過之後，當再將混合奶量之，並用開水補其不足。

方式中的粥湯——有時醫士令用稀飯湯來代替清水。粥湯常用大麥或小麥粉製成。作用法用一或二平湯匙麵粉（或醫士所定的分量），與少許冷水調成麵漿，再加冷水一磅。將這麵漿放在鍋內煮之並常攪動，煮沸後盛入雙層鍋內，至少再煮半小時。如起塊時，用濾器濾之，並將塊形用濾器壓碎。

供給食物

溫暖食物

在喂奶時將盛混合奶的乳瓶由冰箱中取出搖勻，將橡皮蓋或塞子取去，加上清潔乳頭。未取乳頭之前，母親當將手洗淨。將乳頭帶在瓶上時，手只能與乳頭的邊相接觸。將乳瓶放在盛熱水的器具內，如大杯或小深鍋。放在火上熱之。不必等至鍋中水煮沸即可。普通於數分鐘之後即可溫暖。

(華氏一百度。)乳瓶內奶的溫度，可使由乳頭孔中滴出數滴於母親手腕上，以測驗其冷熱，當以覺得溫暖而不太熱時為適宜。在乳頭未入嬰兒口前，不當與任何人或任何物有接觸。

如哺乳後須加添混合奶時，當先將混合奶溫暖，再起始哺乳，這樣，可在哺乳完畢後，立刻給混合奶。

如何給嬰兒乳瓶

嬰兒用乳瓶時，當使他在母親膝上作半立式。為嬰兒將乳瓶扶住。所持的乳瓶應使乳頭處永遠完全有奶，而不可有空氣。如母親將乳瓶落至平行位置時，空氣即流入，因而嬰兒啜吸多量的空氣，不久之後即須噎出。如嬰兒當躺臥時噎氣，即易於吐出食物。此種吐出與嘔吐不同，乃因噎下多量空氣的原故。預防的方法即母親應當於喂完奶之後，將嬰兒舉起放在肩上，並輕輕拍他後背，約二三分鐘之久。嬰兒即將嚙下的空氣噎出，有時聲音很為清晰。然後輕輕將他放在牀上。嬰兒食乳後不要動他太勤或太快，食乳後有此種舉動易使嬰兒吐奶。雖在不食乳時，有的嬰兒因為啜吸手指嚙下多量空氣，所以任何時將彼豎立而輕拍他的後背時，他即噎氣。這種嬰兒當按時在食乳前

後舉起拍之。偶而在不食乳時亦須要將嬰兒抱起拍之。

五至二十分鐘當爲嬰兒食乳時間。如食乳有延遲時，當查看是否乳頭上的孔被塞住。如在二十分鐘之後，嬰兒尙未將乳食盡，即當安安靜靜的將乳瓶移去。或因他不舒適而拒絕食乳。如他只是與乳瓶遊玩，下次食乳時定感飢餓，並快快的吃。不食乳的時間，除水之外，不當給他任何食物。

不要離開嬰兒使他在未將乳食盡時，即入睡，而口內仍啜吸乳頭。不要有用乳瓶使嬰兒入睡的意思。假若如此，嬰兒即將入睡與食乳連起；至斷乳時使嬰兒不啜乳而入睡即感覺困難。永不許嬰兒啜乳瓶時入睡。因爲同樣的理由，亦不令嬰兒在牀上食乳，而應在母膝上作半仰式。食乳完畢後，將彼豎立除去腹中空氣，並放在牀上使他入睡。他必須明瞭牀與睡眠有關，而非乳瓶與牀有關。

增加的食物

喂乳的嬰兒較哺乳的嬰兒須要另外加添食物，更爲重要，因爲喂乳的嬰兒對於營養不足的各种疾病（血枯症與軟骨病）的傾向較大，並常成爲營養不足的嬰兒。喂乳嬰兒所加增的食物，與哺乳嬰兒所需的相同。（關於食物見前。）

在第二星期末尾，即應起始食魚肝油與鮮橘汁（或蕃茄汁）。喂乳嬰兒比哺乳嬰兒起始鮮橘汁（或蕃茄汁）較早。如用鮮橘汁起始用半湯匙，每日兩次，加同量的水。如用蕃茄汁，起始一湯匙不加水，按前述方法增加分量。喂乳嬰兒與哺乳嬰兒，食同量的魚肝油（見前）。

大麥、雀麥、小麥或大米的麵粉，均可於嬰兒第二月時加入嬰兒食物方式中（做法見前），或於混合牛奶時，以稀飯湯代替清水。第五月開始，當加米粥與雞蛋黃，在嬰兒習慣食一種食物之後四五天，再另加一種，以使一樣一樣的習慣。

第六月可加食壓碎的青菜，第十月加食烤馬鈴薯。這並不是說用馬鈴薯來代替青菜，乃於青菜之外，再加食馬鈴薯。

第十月可食煮熟的水果，如蘋醬與乾梅子肉醬。

第一個牙齒長出後，即可食烤乾的麵包。

喝水

使喂乳的嬰兒喝水與哺乳的嬰兒一樣的勤。當與嬰兒煮沸的開水，並不當加糖。

大便

喂乳嬰兒的大便與哺乳嬰兒的不同。喂乳嬰兒的大便次數少，常於二十四小時內只一次。大便較堅硬成塊，並略有氣味。如只食牛乳，其色為檸檬黃色，如用粥或乳糖，即深或淺櫻色。大便應當現光滑而有漿糊的性質，以證明食物已經消化。成形或不成形均可，綠色或大便次數太多，均為消化不良的先徵，當立刻通知醫士，或將嬰兒一部分的食物變動。痢疾常為嚴重疾病的先徵，故不當忽略。喂乳嬰兒常有大便乾燥的傾向，但不要看為嚴重病症。改變食物方式，常能阻止這些毛病，關於大便乾燥當詢問醫士。除有醫士命令，不當給嬰兒瀉油或他種瀉藥。礦油可暫時應用。

每日日程

喂乳嬰兒與哺乳嬰兒，每日當有同樣的日程。許多喂乳嬰兒的喂乳間隔，當較哺乳嬰兒的間隔為長，因為牛乳比人乳需要較長的時間消化。概括的說，每日可有相同的日程。喂乳的嬰兒必須與哺乳嬰兒同樣的教他們吃固體食物。嬰兒早早學習吃粥、青菜與雞蛋黃，為他將來的健康很為緊要。

體重

喂乳與哺乳嬰兒的生長，標準應當相同，但喂乳嬰兒常不及哺乳嬰兒，如喂乳嬰兒所得到的食物與前所舉的例完全相同，外加的食物亦在內，他的生長或能滿意。他體重的增加或不及哺乳的快，特別是在起始數月內，非在食物上特別小心，他即不能有好的生長。應當希望喂乳嬰兒與哺乳嬰兒每星期內有同樣體重的增加。五六個月時常等於降生時體重兩倍，一歲時當三倍。

最緊要的即喂乳嬰兒每星期必須秤一次，以確定他體重的增加，是否合宜。應當將嬰兒帶到醫士處秤或在家中秤，然後將體重報告醫士。關於食物常常與醫士討論，以期在相當的時期，在食物方式中，增加相當的食物。

營養不足

營養不足的意義，即嬰兒得不到充足的正當食物，或得到不當吃的食物。有的營養不足的嬰兒，睡眠的時間很短，不到下次喂乳時間即哭並發脾氣，有的嬰兒或有長久的睡眠。如嬰兒的體重不按時增加，他的食物應當加多或有合宜的更改，以適合嬰兒的需要。

喂養過度

如嬰兒在喂奶後嘔吐，有腹痛，或不安定，多半是因為胃中食物過多。嬰兒食慾常能規定所食物品的額量。如若他的混合牛奶過稀，他即需要較多，並且所食的或較胃的容量為多，始能使飢餓滿足。他在食多量的稀混合奶之後，他的哭泣或因他仍是飢餓，或因他過滿的胃漲大而感覺疼痛。他能吐奶或竟嘔吐一部分的奶，或偶而將全數的奶都吐盡，以解除膨脹。給小量的食物合同量的奶與糖，但少加水，常能減去這種困難。

有時奶的分量與濃度，同時繼續不斷的增加，以至混合奶在滋養上與分量上超過嬰兒的需要，結果可有與喂養過度同樣的徵象。嬰兒雖食進多量的食物，能將一部分吐出或不能增加體重。他或拒絕食物的一部分。當與以較小分量的食物，使嬰兒真正的飢餓要吃。以後分量可再慢慢的加增上去。

吐奶與肚腹痛

吐奶與腹痛在喂乳嬰兒中較哺乳嬰兒為少。他常因為腹中空氣的壓力或腸中的氣，或喂養

過度醫治的方法與前述哺乳嬰兒的醫治法相同。

第十四章 喂養

第十五章 纖小柔弱或早產的嬰兒

嬰兒在不到正常產期而生的，稱爲早產。他們的發育不及到產期所生嬰兒的發育好。嬰兒八九個月的先天生活，爲生長最重要的時期，故當盡力防免早產。雖有相當的努力，但因有許多不能避免的原因，以致有些嬰兒早產。嬰兒降生愈早，愈難保全生活。正當產期前二三星期所生的嬰兒，與到期而生嬰兒的氣力，無大差別。早產七八星期或更早的嬰兒，能很纖小並難以生存。偶而亦有到期而生的嬰兒非常小而軟弱。凡體重在五磅以下的嬰兒，均當以早產嬰兒待遇。

如有相當的保護，許多體重二三磅的嬰兒，降生後亦能生存。在家中生的早產嬰兒最好在家中保養，除非有特爲早產嬰兒設立的醫院。這種醫院爲早產嬰兒有特別的房屋，並有專門醫士與護士，知道如何對他們有適宜的保護與喂養。將早產嬰兒送入醫院時，途中當特別注意他的溫暖，因爲此時的受涼，可減少他生活的機會。他降生之後，當立刻用純毛絨與軟毛毯包起，如醫院的距

離遠時，當用熱水袋在途中使他溫暖。

多數早產嬰兒生於意外的時候，所以有孕的母親，應在生產期前二月，將各種物品預備好。如不能得到設備適宜的醫院時，早產嬰兒即必須在家中養育。應當立刻得到專門醫士的指導，並當小心依從。如能請到一專門養育早產嬰兒的護士時，即能為母親的一大幫助。

養育早產嬰兒有三種應當注意的重要問題：

- (一) 如何能保持他適當的溫度？
- (二) 如何保護他不致受傳染？
- (三) 如何為喂養他的最良方法？

溫度

早產嬰兒的保暖力很小，必須使室內溫度溫暖（華氏八十度），阻止暴露，穿適宜的衣服，或用外界暖器以保持體溫。這些事都是起始生活數小時與數日中最緊要的。

降生後立刻的保護

早產嬰兒如於降生後，沒有適宜的保護，能因暴露而致死亡。降生之後，當立刻用毛絨將全身包起，面部在外，（臍帶用消毒棉紗等紮起。）此為保持嬰兒體溫所必需的。當將他放在已經預備好的溫暖室中的溫暖牀（見後）上。降生後即由肛門試熱度，並在他熱度不平常時，不當為他沐浴（華氏九八·六至九九·六度為平常體溫）沐浴時亦當在他情況好與室溫在八十度以上時為宜。他的皮膚可用油擦淨，並每洗一部分時，須將他處蓋好。使嬰兒溫暖比沐浴更為重要。油浴在生後數小時或一二日之後，亦不為晚。

普通養育

暴露與擺動早產嬰兒，當以愈少愈好——只當在必需喂乳時、沐浴時、給水時與更換尿布時。每一二小時，可將他反轉一次，但不當在無需要時抱起或擺動。

早產嬰兒臥室內的空氣，應當以狹小的布窗（約二吋許，依氣候而定）放在窗上端，以使室內空氣流通。室內晝夜的溫度當在華氏表七十五至八十度之間。牀上溫度當在華氏表八十與九十度之間。嬰兒牀內當有一寒暑表，所以在任何時均可知道牀內溫度。嬰兒的熱度當由肛門每四

小時試一次，並記在表上，當在華氏表九八·六與九九·六之間。

衣服

早產嬰兒最初所穿的衣服，即降生後所包的毛絨與毛毯。爲他所預備的衣服往往太大，母親與護士應當即刻爲他預備適宜的衣服，以易於穿脫不致擺動嬰兒過多爲宜。衣服當大小適宜，以保溫暖，但不可過緊。嬰兒降生後一二星期內最好先繼續用毛絨將全身包好，並用小方形的棉胎作尿布。不久之後，即當用小內衫，毛絨或編織的圍腰與小尿布。可將平常的尿布剪小，以適於早產嬰兒之用。如更換尿布須擺動嬰兒過久時，最好仍繼續用小方形的棉胎，因爲易於更換。

無袖的棉衫可用作大衣。這衣可用方布兩塊（十八吋見方）中間夾以棉胎縫好，當留下少許多爲脫肩之用，這衣的長當將足蓋起，並當寬大使兩邊相壓，能用針扣起。下端可開口以便更換尿布。如污穢之後，可焚燒再用新衫代替。

小長方形的毛絨，或舊而軟的毛毯，可用以代替棉外衫；雖較外衫爲暖，但在更換尿布時不能不攪擾嬰兒。用雙層絨布製成的小號睡袋亦可用。

包嬰兒的任何衣物均不可太緊，妨礙活動。

家中自製的暖牀

當早產嬰兒降生時，有時必須預備一救急的暖牀。一個小衣服筐或一木箱均可作這用。製法如下：放一枕頭或摺疊數層的毯子在底上，並蓋以薄橡皮布。橡皮布上蓋一布被單或舊絨毯，並預備小毛毯爲包蓋嬰兒之用。用三個盛滿熱水在華氏表一一五度的熱水袋，在嬰兒未生前放在牀內，並留在牀內將牀與毛毯溫暖（暖磚亦可代替熱水袋）。在未將嬰兒放入牀內之前，不當使之變冷。在嬰兒用溫暖絨毯包好並放在牀內後，牀內溫度必須在華氏表八十至九十度之間，而不當再高。熱水袋常常換水，保持一百一十至一百十五度之間，並存留在牀內，但在包嬰兒的毯子外邊。如用熱磚當包好放在毯子外邊。須要注意不要太熱。這種牀在沒有較好的牀以前，可暫時應用。

較好的牀可用一衣服筐（木箱更好），內外均用棉被包好，其中再放一活動的平臺，距筐底約四吋高。用一薄毛枕頭或摺疊多層的毛毯放在平臺上，作爲厚臥褥。在平臺之下，筐底之上，放熱水袋三個——須時時裝熱水，使牀中溫度在八十至九十之間。最好每次只更換一個熱水袋，不致

使牀太涼。在筐的一邊的平臺下面當開一口，以便更換熱水袋而無須攪擾嬰兒。臺下的水袋，應在一百十五至一百二十五度之間。如用溫水袋放在嬰兒旁邊，不應超過一百十五度。如嬰兒牀過熱，他的溫度即要增高。

沐浴

爲最小與最弱的嬰兒，最好在二三日內不沐浴。有時當嬰兒呼吸不勻時，醫士或護士或需用溫水浴刺激嬰兒。如每日的沐浴不能不使嬰兒有感覺冷的危險時，即當將沐浴免去，或每日只行局部洗浴——洗臉、屁股與生殖器——無須將嬰兒從熱牀上移開，並無須將其他各部露在外面。沐浴應當在七十五至八十度的室內，用油或一百零五度的熱水迅速的用海棉擦。將身體一部一部的露在外面洗，以免使嬰兒受涼。

傳染病

早產嬰兒對疾病的抵抗力很小。他們特別容易受傳染病，尤其是傷風。傷風對早產嬰兒極爲嚴重，因爲常能變成肺炎並能喪命。凡養育早產嬰兒的人與同嬰兒有接觸的人，在未與他接觸之

前，當先將手洗淨，以免傳給他傳染病。凡患傷風或有傳染病的人，概不得養育早產嬰兒。早產嬰兒室內不當讓任何客人入內。這些規矩應竭力遵守。傷風、肺炎與耳中發炎，是早產嬰兒致死的普通原因。

喂養

人乳

早產嬰兒的喂養為一最嚴重問題。在母親有乳之前，當努力設法每日由正在哺乳嬰兒的母親處，得數兩人乳，或僱用乳母。除去早產嬰兒的母親以外，他人的乳皆當煮沸一分鐘後再喂。

早產嬰兒因為太弱的緣故，或不能由人的乳房吸奶，或由乳瓶吸奶。在這種情況下，母親當用手將奶擠出，再用滴藥管滴在嬰兒口內。如用滴藥管時，當在尖端加一小橡皮管，以防傷害嬰兒的口。間有強健的早產嬰兒，能由人的乳房或乳瓶吸奶的。

因為數星期之後，嬰兒方能由母親乳房吸少量的奶，所以母親必須按時用手將奶擠盡，如此擠出之奶不只為嬰兒初生數星期之用，亦可幫助奶的產生，直到嬰兒強健能自己吸乳。

必須注意勿令嬰兒在食乳時過於疲乏。

喂養的次數與量數

嬰兒初生的第一日，前十二小時內，最好不給食物。其後十二小時內，可有三次喂養。母親乳房中的奶，十二小時之後，即當有流動；生奶前的流質與奶，都應當給嬰兒。自此之後，無論晝夜即當按時喂養。用滴藥管喂養的小嬰兒，應當日間每二小時喂一次，夜間每三小時一次（二十四小時內共喂十次）。稍大嬰兒，無論是用滴藥管喂或乳瓶喂，均當起始用三小時的隔間，或竟能用四小時隔間。

嬰兒每日所需流質（奶與水）的總額，等於他體重（磅數）的五分之一或六分之一。例如，體重三磅的嬰兒，他每日所需流質的總額，當為三磅的五分之一，或一磅的五分之三。一磅既等於十六兩，一磅的五分之三即等於約九兩半。因此，三磅重的嬰兒每二十四小時內所需流質的總額，為九兩半。

雖然嬰兒的需要是這些，但在起始數日內，不能將全數喂盡。起始的數量當很小，並漸漸的增

加。在實際上，如若嬰兒在第四日能食他體重八分之一的流質（爲每磅體重二兩）即是幸事。起始二十四小時內所給的奶，是每磅體重半兩至一兩奶。將此數分爲十次，因而每次所食的很少——一至三茶匙人乳。二十四小時內所給奶的總額每日可按每磅體重增加八分之一至四分之一兩奶，普通於第十日時，於二十四小時內，每磅體重需奶總額爲二至三兩。量數的增加當依嬰兒之大小與個人之發育而異。

飲水

當嬰兒只能得食很少的人乳時，必須特別注意在間隔中給他少量的開水（二至四茶匙。）他需要水來補足他每日所需流質的最低限度——每磅體重二兩。在他能多食乳時，他需要的水即減少，但最好在間隔中仍給他水，即在他已強健能在喂養時得到充足流質時，亦最好這樣。

嬰兒體重

雖然偶而有早產嬰兒能保持他降生時的體重，大多數是減輕，並應當希望於第二或第三星期之末，方能恢復生時體重。最小的早產嬰兒每日體重如能增加三分之一或二分之一兩，並在七

十五至一百日之間，體重較初生時加倍，即可謂滿意。

外加的食物

早產嬰兒易於得軟骨病，所以在一星期之末，即當給他試驗過D種維他命的清魚肝油。起始時每日兩次，每次四分之一茶匙，二三星期後，漸漸增加至每次半茶匙，每日兩次。六星期之後，每日兩次，每次增至一茶匙，三個月時每日兩次，每次增至一茶匙半。（吃魚肝油法見至十四章。）

鮮橘汁——半茶匙和於水中，每日一次——應當起始於嬰兒二星期時，漸漸增加至嬰兒兩個月時，每日可吃兩次，每次半湯匙，三月時，每次一湯匙。嬰兒漸長亦當爲他增加他種食物，與普通嬰兒所加的食物相同。

日光浴

嬰兒在未強健，並不能除去一部分衣服臥在日光下而不致受涼時，即不當行日光浴。在夏日陽光很熱時，嬰兒起始日光浴的年齡較冬令爲早。因爲早產嬰兒最幼時不能受日光浴，所以必須特別努力使他按時得到所當得含有D種維他命的清魚肝油。在醫院中人造太陽燈，可按醫士指

導應用。

嬰兒以後的發育

嬰兒漸長後，當與普通健壯嬰兒的身體相似。雖然小，他應當有兩個粉紅的腮，堅固的肋肉，並當漸趨活潑與敏捷。他在學習事情上或較晚，如將頭部豎立或坐起，但如能得到正當的食物與充足的日光，在兩三歲時，他能追上與他同歲的及期而產的嬰兒。

第十六章 有病的嬰兒

母親應當注意的是什麼

當嬰兒健康時，母親應當注意他平常身體的姿勢，他平常的動作與精神，面部的神氣，皮膚的顏色及皮膚的狀況與熱度，所以有不舒適、疼痛，特別咽倦或易於急燥等現象時，均可立刻看出。大便的形狀與次數，及小便的多寡與顏色，均當注意。

母親應當學習認溫度表。她可在藥房中買一肛門溫度表。醫士或藥店中的人都可教授認表的方法。但如嬰兒無疾病時，最好不常試溫度表。

未用溫度表之前往下搖晃，使水銀降至九十七度以下，並將有水銀的一端塗以油類。試嬰兒溫度時，將嬰兒面部向下，放在你的膝上，並將溫度表的水銀端插入肛門內約一寸許，持之約五分鐘。使嬰兒安靜，並將兩腿持緊，以免弄破溫度表。在試表時不要離開嬰兒，亦不要放手。

普通嬰兒的溫度約在華氏表九八·六至九九·五。如超過一百度即當通知醫士。嬰兒有病時，較成人易於有熱度，並且他有熱度時，往往較成人的熱度為高。熱度的增高常隨極輕的不適發生。每日熱度稍高，雖不太高，但時間長久，與時間短促的高熱度，同樣的重要，或竟更為重要。有病的嬰兒可在晝夜內任何時間有熱度，但常是晚間比早晨高。

嬰兒疾病的最初徵象

如嬰兒有下列任何現象，即當令他臥牀上，試溫度表，並請醫士：

(一) 發熱 如嬰兒的面部漲紅或皮膚太熱——全身，不只是手與足——他或許是有熱度，應當為之試溫度表。

(二) 急躁或睏倦 如嬰兒特別的不安寧，易急躁並常常哭泣，或特別的睏倦，即應當為他試表。

(二) 嘔吐 忽然間或不平常的嘔吐，即當認為病的徵象。或許是傳染病的起始現象，或消化不良，不當與吐奶混亂。

(四) 痢疾 大便的次數忽然加多，特別是稀而帶水（痢疾），即為疾病的徵象。此種痢疾或為消化不良的起始，或為急性傳染病。大便中有膿、血或特多的黏液，均為腸中有病的現象。

(五) 拒絕食物 忽然拒絕常吃的食物，或為疾病的第一徵象，這與因厭惡而拒絕特別一種食物不同。喉中疼痛亦許是拒絕原因。永不當強迫嬰兒食物，不論他是因疾病而拒絕，或他種緣故，即是發脾氣亦不當勉強。（關於應付拒絕食物的方法，見第十四章。）

(六) 疼痛 如嬰兒哭號不安寧並將腿縮到肚腹以上時，他或肚腹疼痛。如他手足不動時，亦或為手足疼痛。兩腿或舉起成一種姿勢，母親觸動時嬰兒即哭號。他常將頭部轉來轉去或拉兩耳，即為耳中疼痛的現象。母親常常是不能確知什麼部分疼痛，因嬰兒只以尖聲哭號與急燥來表示。

(七) 頭部受涼發熱 流鼻涕、眼中發紅或流水、咳嗽、或呼吸特別的快，皆為疾病的徵象。或許是傷風、傳染病，如麻疹等，或是他種傳染病之起始。傷風常為嬰兒嚴重的疾病。

(八) 沙聲或發哮喘的咳嗽 如嬰兒聲音稍變沙聲，即當延醫診治，因為這或許是白喉的

先兆。

- (九) 發疹並有熱度 如嬰兒皮膚上現任何疹點，均當視為疾病的現象，並當為之試熱度。
- (十) 抽筋、抽筋、陣抖或面部、或兩臂、或兩腿撓曲，均為嬰兒疾病的現象。

醫士未來之前應當怎樣

在等候醫士時當遵守下列規則：

- (一) 使嬰兒安靜並使他在牀上躺下，屋子不要太熱，與其他兒童隔離。
- (二) 如嘔吐或瀉肚時，當停止所有的食物。
- (三) 常給他開水，至少每小時一次，除非嬰兒不住的嘔吐。如嘔吐，當在二小時內，水亦停止。如醫士此時仍未到，起始給少量開水（半兩至一兩）每小時一次。如嘔吐停止，可將水增至二或三兩或更多。

(四) 將嬰兒熱度，大便次數與形狀，與嘔吐次數均記在紙上。

(五) 保存嬰兒的大便以便醫士視察。

(六) 如嬰兒高過華氏表一零四度，當行冷海棉浴。

(七) 如嬰兒肚腹痛或肚腹漲起，而醫士未到，當用溫水洗肛。永不當給瀉藥。

(八) 如嬰兒抽筋時，當給他一個濕熱包（見後沐浴節）。

照顧疾病的嬰兒

有病的嬰兒應當睡在一個涼爽（六十至六十五度）安靜、空氣流通的臥室內，並當在可能時，盡力休息或睡覺。病房不當作為全家或鄰人的聚集場所。雖然不是傳染病亦當將嬰兒與其他兒童隔離。

醫士的命令當小心依照的去行。

下列是看護病人普通的規則，除非醫士另有吩咐，應當遵守。

牀上照顧

嬰兒熱度在九九·五以上時，即當臥在牀上。如他的疾病稍有嚴重時，在熱度恢復平常（九八·六至九九·五度）二十四小時後，仍當臥在牀上六至七天。這種小心常能預防許多疾病的

病後影響。

嬰兒在牀上的姿勢當常常更換，不只爲使他休息，亦爲預防身體任何部分的血瘀積。

沐浴

每日當行海棉浴以代替盆浴。如嬰兒熱度很高（超過一百零四度）每日當與以溫水海棉浴（約九十度）兩三次。爲嬰兒沐浴時，當時刻小心勿令受涼。如嬰兒熱度很高可在沐浴或給他濕熱包時，放一冰袋在頭上。如他的手足發涼，可用包好的熱水袋。

濕熱包的用法是將牀蓋以大橡皮布或油布，並用從熱水（不要熱過一百零五度）中取出扭乾的毯子將嬰兒包起。如無浴水溫度表時，可用臂試水的熱度，使不致傷壞嬰兒皮膚，多用點功夫試水的溫度，取出毯子扭的愈乾愈好，迅速的將嬰兒包起，外面再用乾毯子包好，嬰兒頭部放一冰袋或冷濕布。使嬰兒在濕熱包內約十五至三十分鐘。然後將他拭乾，穿上睡衣，再用乾毯包起。如熱度很高不要包的過暖。

排泄

有病嬰兒的大便應每日有。如必須時，可用溫水灌腸或注射，如嬰兒小便次數較平常爲少時，當多給水喝。

如何灌腸或注射

爲灌腸或注射。買一能容一至三兩的橡皮注射器。預備溫水與肥皂水，用白胰或好石鹼皂均可。裝注射器時，將橡皮球握緊，水管放入水中，然後將手一鬆，水即吸入。（使嬰兒背向下，臥在你的膝上或桌上，用摺起手巾或其他物，將屁股稍稍高起，此種姿勢可使水容易流入腸內，毛巾可將滴下之水吸去。）用油類塗在注射器的尖上。用左手將嬰兒的腿舉起，用右手將注射器的尖端插入肛門內約寸許，使之向嬰兒背部，並慢慢的將球中的二三兩水擠出。如平和緩慢的行，即不致使嬰兒有何不適處。如嬰兒大便甚爲乾燥，起始大便時即感受疼痛。

當流質射入之後，將注射器移去，並將手巾放在肛門處，以免水的流出，直至能將嬰兒放在便盆上的時候爲止，有時移去注射器時水亦同時流出，所以母親的衣服應當遮好。如第一次注射不見效果，當再行第二次。

胰皂棍或他種坐藥可代替注射。坐藥與注射均不可用之過久，因能使肛門紅腫。

食物

如嬰兒有熱度時，他所吃的奶或混合奶即當減少，並將一切固體食物停止，等到斷定是何種疾病再說。如喂乳嬰兒嘔吐或瀉肚，當停止一切食物，每小時只與以少量開水。如可能時，在未再起始喂乳之先，當與醫士磋商。如不能早見醫士，而嘔吐或瀉肚已停止，可起始喂乳少許。如哺乳嬰兒嘔吐或瀉肚，當減去一二次的哺乳，而每小時與以開水少許。嘔吐或瀉肚停止後，即可再按時哺乳。有幾次哺乳時，每次可祇哺五至十分鐘之久（見下節痢疾。）

嬰兒疾病如非消化不良，可照舊食乳或混合乳，並可食固體食物，如粥、青菜、雞蛋、煮熟的水果肉醬等，如果他已經慣於吃此類食物。

水

疾病時喝水甚為重要。在嬰兒未入睡時，當常常給水，每小時一次，二十四小時內所喝水的額數，應當記下。如無消化不良，可將橘汁加入水內，以增加流質的額數。有病的嬰兒每日當食水十六

至三十二兩或更多，依其年齡與所食之混合奶額量而定。

普通疾病

嘔吐

嘔吐與前面已經論過的吐奶，應當分別清楚。嘔吐乃是將上次食的食物吐出，或一大部份吐出，或吐水，或食後立刻吐出，或經數小時之後吐出。這或是消化不良的現象，或是傳染病之先徵。如健康的嬰兒嘔吐，最好停止他的食物，在未決定何種食物之前，當只給開水。如繼續的嘔吐，或嘔吐兼有熱度，即當延醫診治。

極幼嬰兒患暴發的嘔吐，或許因為腹中有阻礙。這種阻礙或需用手術。

由繼續嘔吐損失體中流質，特別是有痢疾，可使兒童至危險狀況，因為發生酸素。極端的不安定或困乏，即是這種情形的預兆。凡繼續嘔吐不可遲延請醫士診治。

痢疾

痢疾乃是大便稀鬆。嚴重的痢疾能在任何時令發現，但以熱天為最多。亦能與因傳染而生的

熱度同時發生。嚴重的痢疾能發生酸病。

無論何時嬰兒的大便稀薄如水，或大便中含有黏液與血，一切食物即當停止，並延醫診治。每小時當與以少量的開水。（體重迅速的減少，爲此種疾病顯著的特性，大半因爲水的損失，所以必須喝水補足。）

如喂乳嬰兒雖稍患痢疾，或有多次鬆懈，不消化的大便等，一切食物均當停止。當立刻請醫士診治，因爲瀉肚或因急性傳染病而起，或因別種應當立刻診治的情況。醫士可改訂食物。

瀉肚永當視爲嚴重的疾病，所以當受醫士的診治。如不能請到醫士，可在二十四小時內停止喂乳，並漸漸恢復原來食物。起始只給煮沸五分鐘滲水的牛奶。混合奶的成分當較前稀一半，並起始的一次，當比平日的奶量爲小。成分與量數當漸漸增加。

大便秘結

大便秘結即大便乾而硬，或大便極少，或每日不能大便乾淨，或偶而如此，或常久如此。大便秘結很堅硬以致大便時感覺困難，並且每二三日一次，發生疼痛。有時腸盡口處的黏膜受傷，並在大便

中現鮮紅的血。

按規矩，大便乾燥，即當更換混合奶的方式，吃乾梅子肉醬，帶殼穀粥、青菜，並養成使排泄有定的習慣，如有長久的大便乾燥時，即當與醫士磋商，他能告訴你如何更換食物。飲食規則未完成之前，必須藉助於暫時的方法，如皂棍或注射。

礦油或養化鎂乳，為治嬰兒大便乾燥的安全方法，但如無醫士命令，切不可給嬰兒葷麻油或其他種瀉藥。礦油並無藥力的作用，只能使腸油滑，所以大便秘於行動。每日吃一或二茶匙礦油，或半至二茶匙養化鎂乳，或與奶同食，或在喂乳前用匙吃，均可。至大便稍軟時所給的礦油或養化鎂乳，即當漸漸減少，以至除去。

血枯症

血枯症乃因食物內缺少C種維他命，並可用橘汁、檸檬汁或蕃茄汁醫治。患血枯症嬰兒的體重，沒有滿意的增加。他們成爲急燥、蒼白，至終變嚴重疾病，兩腿疼痛無力，並且牙床或皮膚出血。如母親有好食物，哺乳嬰兒不常患這病。大多數患這病的，都是長期喂乳而得不到含有C種維他命

果汁的嬰兒。

骨軟病

軟骨病是一種很普通營養疾病，發現於嬰兒生長最快的時期與幼兒時期。牠對全身都有影響，特別是骨頭，能改變形狀，並使肌肉變為軟弱無力。軟骨症常起始於最初數月中，當嬰兒生長最快時，但或不能立刻查出，直到後來肋肉軟弱，骨格變形很顯明時。

患軟骨症的嬰兒或不安寧、易急躁、顏色蒼白、出牙遲、學走慢、他的體重亦許平常。

嚴重的軟骨症，能使胸前骨骼變形，妨礙肺部的發展，容易使肺部發炎，得氣管炎或肺炎。得軟骨症的兒童，不容易勝過傳染，如平常兒童一樣，所以軟骨症雖不危險，但所引起的疾病常能致死。

喂乳的嬰兒比哺乳的嬰兒容易得軟骨症，但哺乳亦不能防止。假若哺乳的母親多得陽光，她的乳可以防止兒童得這病，但嬰兒仍需要陽光與魚肝油。

生長快的嬰兒比生長慢的兒童容易得這病。早產的嬰兒更容易，因為在起始數月中，生比長足月的兒童快。

此症起原於缺乏陽光中之某種光線，即紫光線，並多數患於溫帶，除春夏之外，陽光不強地方。醫治軟骨病，應當給嬰兒充足直接的日光，或清魚肝油（所謂「瓶中日光」），或最好兩樣都有。

黃水瘡

嬰兒時代普通的各種皮膚病，都總稱爲黃水瘡。有的嬰兒降生後即有患黃水瘡的傾向。在哺乳與喂乳的嬰兒都可發生。醫治黃水瘡常需要長久的時間。凡患黃水瘡的嬰兒均當受醫士診治，他可改換嬰兒的飲食，並行局部的治療。黃水瘡能忽患忽癒。但污濁與搔傷更能加重。

患黃水瘡的嬰兒，普通最好是用油沐浴。搔傷與摩擦，必須阻止，有時有將手束縛的必要。爲阻止手達到面部，可爲嬰兒穿漿硬的袖口或硬紙做的紙桶，或他種硬物繫於嬰兒袖上，以防肘部的變曲，並將兩袖用針扣在衣服上。

白口瘡

白口瘡爲口中黏膜的一種疾病，起於將不潔乳頭或他種物件放在口中。當嬰兒患白口瘡時，他兩腮之內均蓋以小白點。兩脣及舌上亦有時發生。

應當特別小心不要損傷黏膜，因為如受刺激，情狀更變嚴重。當用茶匙來喂乳，在此症未癒之前，不當放乳頭在口中。

每次喂乳後，給嬰兒喝四五茶匙水，將口內漱淨。但如無醫士吩咐，絕不可為之拭擦。

預防白口瘡，當將凡嬰兒能放在口中的物品都消毒。永不許嬰兒將未煮過的橡皮乳頭放在口中。不要給他任何口啜物，不要為他洗嘴。

抽瘋

嬰兒的抽瘋常與嚴重疾病相連，如肺炎、腦膜炎等。時間長短自數秒鐘至一二小時不等。雖在抽瘋停止後，亦當請醫診治。在等待醫士時，將嬰兒放入濕熱包內（見前。）當小心不可使濕熱包太熱。有許多嬰兒受燙，因為母親在慌忙時用了太熱的水。如醫士不能來時，當給嬰兒灌腸。使腸內全空。受此打擊之後，當使嬰兒在牀上安靜休息數日。起初的二十四小時內，除水之外，不當與以任何食物，數日內的食物，亦當較平常為少。

決定抽瘋的原因很為緊要。有時很難尋找原因，但不應以為表面健康嬰兒的抽瘋，是由於出

牙。

蟲

蟻蟲爲嬰兒中最普通的蟲子。如有時，在嬰兒新出的大便中可以發見。長不至半吋，而細如線的蟲子。如無醫士吩咐，不可給嬰兒蟲子藥吃。能殺死此蟲的藥劑，卽能損傷嬰兒，所以非有醫士吩咐指導不可。

傷風

嬰兒常是頭部傷風，因爲他們不注意而接近患傷風的人。凡傷風都傳染，所以嬰兒必須與患傷風者隔離，無論是幼兒或成人。在成人中所謂「只是傷風」，在嬰兒中卽爲嚴重疾病，並可變成喉管炎或肺炎。耳痛與耳中流水皆起於傷風。嬰兒耳中患發炎常使後日耳聾，所以當特別小心預防傷風。如嬰兒常患傷風，他的扁桃腺或漲大，或受傳染，卽當請外科醫士，在嬰兒不患嚴厲傷風時除去。

頭部的傷風能使呼吸及哺乳困難。每日三四次用滴藥管將礦油二三滴滴入嬰兒鼻中，能使

鼻孔流通並易於呼吸。牀上休息爲醫治重傷風的重要方法。應當將嬰兒放在牀上，並在傷風時，室內晝夜的溫度均當在六十至六十五度之間。

除傷風之外，有許多別種傳染病亦起始於喉痛或流鼻涕，如嬰兒有以上任何徵象，即當放在與他兒隔離的室中。

如嬰兒生來或數月之後即有「乾鼻音」，當請醫士驗血，以決定是否由於花柳病。

漲大或有病的扁桃腺

如嬰兒在睡眠時所受攪擾很大，如他打呼，睡時開口，並在哺乳時必需時常停止吃奶，用口呼吸，或頭部常患傷風，耳中發炎或流鼻涕，母親可懷疑他有漲大的或有病的扁桃腺。扁桃腺漲大可使嬰兒用口呼吸，耳聾，顎部收縮，並阻礙普通的生長與發音。

漲大或有病的扁桃腺能發現於嬰兒時期。有時因爲常病或太大而阻止空氣流通，即當除去。如空氣出入處，因任何原故而受阻礙，當與醫士磋商。他可告訴母親是否應當除去，扁桃腺能在除去之後再漲大。如遇這情形，再發生疾病時，即當再除去。

耳痛

如嬰兒痛叫或將手放在頭邊，並將頭左右反轉，或拉他的耳朵，他即許有耳疾。熱手巾或熱水袋可以止痛。如不能即刻得到醫士建議時，可將溫礦油數滴，滴於耳中。沒有醫士吩咐，不可放入任何藥品。

哮喘

哮喘有兩種，簡單的忽作忽輟的哮喘與喉痧哮喘或喉頭炎。兩種哮喘都當視為嚴重，因為在起始時，常常不能分辨清楚。雖然普通忽作忽輟的哮喘並不危險，而他種即甚危險，並須立刻請醫診治。無論何時嬰兒的哭聲變沙聲，或軟弱聲與乾燥聲，當立刻請醫士。在必要時，醫士可注射喉痧苗。

簡單忽作忽輟的哮喘

此症往往是在入睡與午夜間忽然而來，嬰兒晚間很好的入睡，而醒來有粗大聲的呼吸，或乾叫的咳嗽與呼吸困難。哭聲與聲音往往很強大但極粗。幼兒或因之起驚慌，驚慌更使哮喘加重。哮喘

喘的徵象，常在二三日內反復。患過一次的，亦容易再患。

在醫士來以前，當設法使嬰兒嘔吐，以急救這種哮喘。將他放在充滿蒸氣的溫室內，如浴室或別的小室，或放溫暖物在胸上。醫士可指導治療方法。

患此病後的第一日，當使嬰兒安安靜靜的在溫暖室中，溫度平均。如必需，可臥在牀上。二三日後。不當吸冷氣，即臥室空氣亦當溫潮。

喉頭炎

如嬰兒夜間患哮喘，到早晨聲音還粗大，大約是患喉頭炎。這是一種嚴重的情形，有時由於白喉，有時由於別種傳染。常是與喉痛相連，或在喉痛以後。嬰兒有這樣重的哮喘，常是有粗聲發啞，呼吸費力，好像病勢加重。在夜間常是更加利害。乏倦軟弱是嚴重的徵象。應立刻請醫診治，因為延誤一小時，即或能有生命的危險。

如已給與嬰兒喉痧苗注射，六個月以後西克試驗 (Schick Test) 不生反響（見前，）在嬰兒與幼兒期間，即已得保護而不致患喉痧。

痱子

痱子能發現於夏日或冬日；常因衣服過暖出汗過多所致。小細紅點常先自頸與胸部出現。患痱子的地方應常常用水浸，或輕拍以重碳酸蘇打與水，或撲澱粉與硼酸粉（兩份澱粉一份硼酸粉。）嬰兒當少穿衣服，與皮膚接觸處，當穿軟布或麻布類的內衣。

皮膚發紅

皮膚發紅乃是在皮膚合攏處，或皮膚與他物磨擦接觸處，現紅色或紅腫，常發現在肥胖嬰兒身上。如已濕尿布不立刻更換，如在大便後不小心洗淨擦乾，或洗尿布時，所用胰皂沒有小心滌淨，嬰兒屁股處即現紅色。防止此種情況以清潔最爲重要。

硼酸粉與乾澱粉，或冷涼的澱粉漿糊，均可多用，並可在皮膚發紅處放多塊軟布。洗發紅處當用少量肥皂或完全不用。洗浴時放麥片在水中代替肥皂，或用油代水。每次更換尿布時當塗礦油。不當使撲粉在窩中結塊。

意外災害

吞下物體

如吞下銅元或安全針之類，常常是經過腸中而不發生任何損傷，但偶而亦有發生傷害時，所以嬰兒在吞下東西去之後，即當小心觀察。如無任何徵象發現即無須診治。當在大便中檢查他吞下的物品，不當給任何藥品。如嬰兒將外物吸入氣管時，當立刻爲之延醫診治。

吞下藥丸或毒藥

如嬰兒吞下藥丸或他種含有毒質的東西，當立刻延醫診治，或送至醫院。在等候醫士時，當使嬰兒嘔吐。溫水可使之嘔吐，或溫水中加以食鹽或芥菜——一杯水中加一茶匙食鹽或芥菜。他能喝多少即給他多少。搔其喉頭亦能使之嘔吐。

灼傷

灼傷當多用與體溫相同熱度的濃茶或蘇打水，或油護上。如可能時，不要將灼傷蓋起，等到醫士來，或將嬰兒送到醫院去。如必須將傷處蓋起時，即在冬日將嬰兒送到醫院時，可用在茶中蘇打水或油中沒過的布。在灼傷上，永不當用棉花或藥棉花。

可傳染的疾病

可傳染的疾病發現於一歲以下的嬰兒，當視爲嚴重。嬰兒愈小，疾病愈嚴重。在嬰兒一歲以下，常發的疾病爲百日咳、斑疹（六月以上的嬰兒）、肺炎、痢疾與肺結核。發現較少的疾病爲白喉、嬰兒癱瘓（有流行病時最爲普通）、腦膜炎等。發現極少的爲猩紅熱、天花、疔腮、長熱症與虐疾等。

這些疾病皆由於與患病人的分泌或排泄接觸，或由於所吃的食物如牛奶、水果、或青菜，受病人或帶有病人徽菌的蒼蠅與蚊子所污濁。

凡嬰兒患任何傳染病的，即當受醫士診治。

百日咳與斑疹

百日咳與斑疹在嬰兒時期中，較幼兒時期中，更爲嚴重，因爲在嬰兒時期中，常雜以氣管肺炎，所以當盡力預防。患斑疹的嬰兒至少須使之臥在牀上十天；患百日咳的嬰兒只在有熱度時，須臥在牀上，無熱度時，當在戶外爲宜。

肺炎

肺炎往往是一種常期疾病，所以須要特別的看護。牀上休養與醫治同樣的重要。如在家中不能給嬰兒相當的養護，最好將嬰兒送到醫院裏去。

痢疾

痢疾常發現與夏季與熱帶的地方，嬰兒常因吃牛奶而受傳染。這病能使患者熱度增高，劇烈的瀉肚帶血，並減少體重。如嬰兒患這病時，當延醫診治，醫士可決定是否痢疾。

肺結核

患肺結核的嬰兒，均得自與患此症的人接觸，或得自牛奶中。如嬰兒的體重日久不見增加，或長久的咳嗽，或有不能指出的因由，而每日有熱度，即當請醫士為之檢查，是否肺患結核。他應當常受醫士的檢查與醫治。

白喉

嬰兒中患白喉的，在一歲以上的較多。如疑惑嬰兒患白喉，無論是因為喉中有灰黃色點，或鼻中出血，或嬰兒的聲音乾燥或喉啞，應當立刻延醫診治，因為如果願意將嬰兒治癒，必須早早注射

喉痧苗針。嬰兒與幼兒的白喉與扁桃腺炎相似，所以在嬰兒喉中發現黃點時，即當爲之檢驗。

花柳病的傳染

花柳病的傳染病在嬰兒中有兩種——新生嬰兒患赤眼炎與陰道炎。

赤眼炎如不立刻醫治，能使嬰兒永久失明。預防法可用百分之一的硝酸銀水，在嬰兒降生後，每眼滴兩滴。如降生後二三期內眼睛發紅，或有東西流出，即當延醫診治。如醫士發現嬰兒患花柳傳染症時，可以爲之加緊的醫治。

女嬰兒常有黃白色物自陰道流出。有的因爲白濁而起，由於降生時得自母親，或得自家中患此症的他人。此種病菌可帶在手上、洗面巾、手巾或尿布上。此種流出東西當受顯微鏡的檢查，以決定是否花柳傳染病。醫治此種長久的淋症，必須有醫士迅速的治療。患此症的嬰兒，必須帶一小墊，用後以火焚毀。

如不特別小心花柳傳染病，能傳與其他與患者有接觸的嬰兒，特別是女嬰兒。患此症的嬰兒，雖正在醫治中，亦當注意勿令傳染他人。照顧患此症嬰兒的母親或護士，每次與嬰兒接觸後，當用

胰皂與水將手洗淨。凡患者所用的衣物，均當煮沸半小時。沐浴所用的器具當與他人的完全分開。

花柳症

先天的花柳爲嬰兒未降生前即得自母親的，不幸是很平常的一種疾病。

凡患先天花柳的嬰兒，或降生前即死亡（即死胎）或生後數星期即死亡。那些能够生存的，能因此症的影響而受阻礙，有時妨害終身。

如嬰兒降生即患鼻塞、皮膚發斑、或手掌與足掌脫皮，或在生後不久發生這種現象，必須諮詢於醫士，檢查血液。無論如何小的嬰兒花柳病，都可醫治。知道有此症時，即當立刻醫治，並須長久醫治。到檢查嬰兒的血是平常爲止。

第十七章 嬰兒下鄉

初夏的時候，可以看見火車上、船上、汽車上有數千的家庭搬到海濱、山上或鄉下去過夏天，以與熱而人多的大城市遠離。此種遷移是否與嬰兒有益，全在乎生活的情況、牛奶、水的種類與衛生的設置。如可能時，母親應當選擇一個有衛生廁所的地方。所有喝的水與嬰兒吃的牛奶，都應當煮沸。如可能時，門窗與走廊均當裝置沙窗。如無沙窗時，母親應當買一紗帳放在嬰兒牀上。

帶嬰兒旅行

與嬰兒的任何旅行，都應當小心計劃。對於火車或輪船開到的時間，當有準確消息。如在夜間旅行，當早定妥臥鋪。如可能時，應當定一間艙房，即雖在別的事上須要將就。安靜與幽居可使嬰兒舒適。

在旅行時，不要因為任何事故，阻止嬰兒有定律的食物、沐浴、睡眠、運動與排淨，並常更換尿布。

每日須洗面與手數次。勿令不認識的人與嬰兒有接觸。應當盡力設法使之涼爽與安靜。

用一大筐子，較在母親懷中爲舒適，並使母親感覺方便。筐子應當有把很低，能將嬰兒盛在裏面安全。將筐內佈置如牀一樣：有薄褥、橡皮布、被單、毯子與睡袋。應當帶一蚊帳將筐蓋起。幼小嬰兒在旅行時，可以完全睡在筐內，除非是更換尿布、吃奶、沐浴、遊戲等時。

爲在汽車中旅行時，當預備一吊牀。商店中有許多種的吊牀，專爲此種旅行之用。

在旅行中最易喂養的嬰兒即哺乳嬰兒。喂奶的嬰兒即感覺困難，因爲他的奶必須煮沸，他的奶瓶必須消毒。如用煉乳或奶粉時，在旅行之前，必須預備一路足用的奶瓶，並消毒蓋好。如不能如此時，當與茶房商妥使母親每日能在船上，能火車的廚房內，煮奶瓶等器皿。每次喂乳之前，用開水將奶粉調和，再用火酒爐煮沸。如能用小電爐時最爲方便適宜。

爲二十四小時以內的旅行，可將煮沸的牛奶或混合牛乳盛在熱水瓶內（奶粉或煉乳在外）。熱水瓶必須洗淨、煮沸、冷涼，牛乳亦須先煮沸，冷涼再裝入瓶內。熱牛奶不可放在瓶內因能變酸。空瓶內的牛乳，過二十四小時之後，即不能再用。每次喂乳時當將乳盛入奶瓶中溫暖食之。

用搪磁器令茶房盛以熱水，將乳瓶放在裏面，即可將乳溫

以免將瓶炸裂。

下列用品可放在一小提箱內：

小號的奶粉或煉乳數聽。（或煮沸的奶裝在熱水瓶中。）

糖一罐。

小打雞蛋器爲調勻奶粉用。

熱水瓶盛開水。

濾器爲奶分之用。

漏斗。

一日足用的奶瓶。

六個煮沸過的乳頭，放在代蓋玻璃缸內。

茶匙、湯匙。

茶杯。

火酒爐或小電爐。

煮物用的鍋。

數罐青菜精。

鮮橘或罐頭蕃茄汁。

一個橡皮裏的口袋或筐，專為尿布之用，裏面可裝一小便盆。為最幼嬰兒應當預備些軟紙墊，或冷布墊，在大便之後即可拋棄。濕尿布可放在橡皮裏的口袋內。

夏日路遠的旅行，嬰兒只當穿一圍腰、尿布與薄衣服。應當使他赤足。一件短袖低領的綢衣或布衣，可在面盆中洗之。應當帶兩件衣服，可以更換洗濯。稍厚衣服亦當預備妥當，如天氣忽然變冷，可為嬰兒穿上。

火車開行之後，可更換嬰兒衣服，以保存較好衣服清潔，在下車時再穿上。

必須盡力按照定時來喂嬰兒。不要給他點心、糖、香蕉或甜餅乾，以免在火車上安靜。不按時計的喂養與不適宜的食物，再加以旅行的疲憊與興奮，能使嬰