

醫學小叢書

育兒法

商務印書館



育兒法

四明 余雲岫校閱
雲間 姚昶緒編述

緒言

育兒之法、未經身歷者、往往以爲極易。及身任其職、方知事非輕易。關於育兒、必要之智識、苟無素養、每致措置失宜、而陷小兒於危險。

養育小兒、最不可不知者、爲「小兒」兩字之解釋。常人均以小兒爲未長成之大人、實則大謬。試觀初產出之小兒、其身體之發育、甚不平均。頭甚大、顏面甚小、手足甚短。若依此比例而發育、其形豈不成爲醜丈夫。然此不過外部之狀態、其體內諸臟器、亦與成人大異。故小兒與成人迥然不同。養育法亦當與成人異。若以小兒爲未長成之大

人。而以養育成人之法、稍加減損、以養育小兒、則危險百出矣。

欲知小兒之養育與衛生法、須先知小兒之生理、茲分章記述如下。

第一章 小兒之生理

第一節 體重

健康之足月胎兒、初產出時、體重平均約五斤、但男兒常較女兒稍重。初產出之三四日中、體重不但無增加、約反減輕五六兩。是因排泄大小便及發汗所致。毋庸顧慮。至產出後第八日至十日、即恢復產出時之重量。此後則體重逐日增加。最初三月中、每日約增加八錢。其次之三月、每日約增加五錢。再次之五六月、每日約增加三錢。一年之

後、每日約增加二錢。但至產出七閱月後、即有種種障礙發生、如生齒、斷乳等事、此時體重之增加、往往甚微、或竟不增加。然健康之小兒、至生後六個月、必有二倍於產出時之體重。至滿一年、體重必達產出時之三倍。茲將各月終末普通小兒應有之體重、列表如下。

第一月末	約六斤二兩
第二月末	約七斤八兩
第三月末	約八斤九兩
第四月末	約九斤十五兩
第五月末	約十斤十二兩
第六月末	約十一斤六兩
第七月末	約十二斤十七兩

第八月末 約十三斤八兩

第九月末 約十三斤十一兩

第十月末 約十四斤六兩

第十一月末 約十四斤十四兩

一年末 約十五斤一兩

總之小兒之體重、日日增加。小兒之強弱、即可由體重以判別之。發育良者、體重之增加必多。若體重不增加、反日見減瘦、即為有病之徵。須速請醫生診治。故小兒之體重在育兒法中甚重要者也。

第二節 身長、胸圍及頭圍

初生兒之身長、約一尺五寸五分。至一年之末、約增長五寸七分。胸圍與頭圍、初生時均約一尺。或頭圍較胸圍稍大。但胸圍之發育甚速、頭圍則甚

緩若至半年後胸圍尙小於頭圍則此兒必虛弱。

第三節 頭之形狀及大顛門

頭之形狀雖以圓者爲正則而小兒之頭骨接合不甚堅固容易由外來之壓迫而變其形。例如分娩時產道（小兒產出時之徑路）狹小者頭變細長常仰臥者變扁平常一側臥者令左右不等。小兒頭蓋各骨尙未密接故各骨相會處有間隙存焉。其最大者在頭頂之前方大若銅元名大顛門。俗名天門。蓋小兒長大則漸漸縮小大概至一年三四個月後而全閉。大顛門在未閉前應與頭頂之他部平齊若凸起或凹下均係疾病之徵須速請醫生診治。

第四節 脈

初生兒之脈數較多於成人每分時約有一百三十六次。小兒漸漸長大脈亦漸漸減少至一年之末約減至一百十八次。至十五六歲則與成人同。每分時不過七十五六次。數小兒之脈在睡眠中最確而脈之強弱較脈數尤爲重要。因小兒受甚微之感動（例如啼泣等）脈數易變動而脈之強弱常爲身體強弱之表示。不若脈之易變。患發熱病時脈數亦增加且增加之數與發熱之度相應。卽發熱愈高者脈數增加愈多。

第五節 體溫

體溫者身體之溫度也。有特製之體溫表可以驗之（購自藥房）而體溫表有二種一爲華氏一爲攝氏。本書則指定用攝氏。驗體溫之法成人入體

溫表於腋窩或口中。小兒則插入體溫表於肛門中爲便。經一定之時間後（自半分至十餘分不等）各體溫表皆有定規。購時可向藥房問明之。時間愈短者價愈貴。取出體溫計。細察水銀昇上之度數。卽體溫度數也。下次使用時。須先將體溫表振之。見水銀已降下後。方可再用。每回用後。須洗淨拭乾。成人之體溫。平均三十七度。小兒初產出時之體溫。較成人高。約有三十七度八九分。洗浴後。約降下一度。反較成人稍低。一晝夜後。復上昇至三十七度三四分。以後常較成人稍高。須至七八歲後。方漸與成人等。

小兒之體溫。較成人容易昇降。其故因小兒之皮膚薄弱。且皮膚中之血管。較成人多。容易放散溫

度於體外也。但健康之小兒。體溫變化甚微。昇降多者。其兒必虛弱。或有病。

小兒之體溫。往往因輕微之感動。暫時或上昇或下降。例如啼泣。運動。哺乳等時。稍上昇。浴後。及饑餓時。稍下降。睡眠之時間稍長。往往下降五分。以上。故暫時降下。至於三十五度八分（最低）與昇高。至於三十七度六分（最高）之間者。不得謂之疾病。

第六節 呼吸

呼吸之數。初生兒亦多於成人。每分時約有三十五次。滿一歲後。減至二十六七次。至二十歲左右。方與成人同。平均每分時十六次。

呼者。排出肺中之濁氣於體外。吸者。吸清鮮之空

氣入肺中。二者相間而行。合一呼一吸。方成一完全之呼吸。計呼吸之法。置手掌於胸壁。（冬季須預暖手掌）其一脹（吸）一縮（呼）即爲一呼吸。小兒患發熱病。肺病等時。呼吸數必增多。

第七節 皮膚

初生兒之皮膚。色微紅而滑澤。若係深紅色。則非健康之小兒。當有遺傳梅毒等。產出後三四日。而皮膚變黃色者。則爲初生兒黃疸。此症常有百兒中。約有八十兒有之。大概二三期即愈。毋庸顧慮。若至二三星期後。仍不愈。則恐有他種疾病。須速請醫生療治。否則危險。

初生兒之臀部。腰部。肩。脊。腕脚等處。常有青色之斑點。大小不一。是無足介意。小兒長大自能

漸漸消退。至十五六歲。大概已消滅無遺。小兒之乳房。在產出後之最初三四日中。稍稍膨大。分泌一種液體。是名魔乳。大約一星期後。即漸縮小。而停止分泌。

第八節 齒牙

齒牙發生之次序。無一定。最初乳齒之發生。大概在生後第五個月至第八個月。先生下顎之中門齒。再經一兩個月。再生上顎之中門齒。其餘各齒。逐次發生。乳齒發生之次序。大概如下表。

下顎中門齒二枚 第五個月至第八個月

上顎中門齒二枚 第八個月至第十二個月

上顎外門齒二枚 同上

下顎外門齒二枚 第十二個月至第十六個月

前臼齒四枚 第十四個月至第十六個月

犬齒四枚 第十八個月至第二十四個月

後臼齒四枚 第二十二個月至第三十個月

乳齒之數共二十枚至第二年末第三年初而生齊。

齒牙發生時、小兒往往喜以手指或玩具入口中而嚙之、致傷及齒牙或手指、須慎防之。又生齒時、齒齦往往腫脹、致發癢。流涎。甚有全身發微熱、不能安眠者。大概不久即愈、毋庸顧慮。祇需常清潔其口內可矣。若生齒過於困難者、則係一種疾病、須請醫生療治。

小兒至六歲左右、乳齒漸脫落、而換生永久齒。其次序大概與乳齒發生之次序相同、而永久齒共

有三十二枚。

第九節 消化與大便

小兒之消化器（食管、胃、腸等）甚長、其與身長之比例、大於成人之消化器與身長比例。即成人之腸約有六倍於身長之長、小兒則達六倍以上。因小兒腸壁吸收滋養分之力（滋養分入腸中腸壁徐徐吸收之、由血管輸送全身）較成人弱、故腸管不得不長、腸管長、則滋養分留於腸內之時間必多、乃可徐徐吸收之也。況小兒之滋養分、不但資其生活、更藉之發育身體、較成人尤為重要。

小兒之胃、不若成人之在水平位置、殆垂直接於食管、故小兒哺乳後、若搖動其身體、極易吐乳。

大便爲食物中不能消化之渣滓，其中更混有殘餘之消化液及微生物等。產出後最初二三日中泄出之大便，名胎糞。由小兒在胎中時嚙下之羊水（俗名胞漿水）胎毛及膽汁等而成，色暗綠甚薄。二日後之大便，漸帶黃色。四五日後，則全係普通之大便矣。

以母乳養育之小兒，每日泄大便二回至四回，其色橙黃，味稍甘濃如粥，全體均勻。若便色帶綠，稀薄甚，或混黏液，或有凝固之塊，或大便之次數，每日達五次以上者，雖別無異狀，其胃腸必有障礙。須速請醫生診治，不可任之自然。又小兒產出四五日後之大便，若尚呈暗綠色或黑色，決非胎糞未盡，大概係腸內出血所致，須速請醫生療治。

用牛乳養育之小兒，其大便較用母乳養育者稍硬，且混白色之物。但亦由牛乳之性質而異，若用少脂肪（油質）之薄牛乳，則大便稍帶綠色而薄。小兒漸漸長大，乳汁之外，混用他種食物時，大便之色與硬度亦漸漸變化。大概先變黃褐色，每日排泄一二回。

小兒之腸中，常有無數微生物，其中數種，乃我人之消化上所不可缺者，以其能營發酵作用，助我人之消化也。是等有益微生物中，最重要者，爲下記之四種。

(一) 普通大腸菌

(二) 乳酸菌

(三) 普通重尾菌

(四) 連鎖狀球菌

關於小兒之大便，育兒者須注意之點如下。大便

之色。有無血液或黏液混合。有無塊狀或粒狀之物。濃薄之度。有無泡沫臭味如何。如有臭氣更須察其係酸氣抑係似腐敗雞蛋之臭氣。若時時注意上記各條。則小兒之胃腸健康與否。立能判別。稍現異狀。宜即請醫生診治。且報告其詳情於醫生。俾得容易診斷。

第十節 小便

小兒產出後。大概經數小時即泄小便。間亦有經三十六小時後始泄小便者。此種小兒之尿管中。大概有異狀。宜注意之。

初生兒第一次之小便中。含有尿酸鹽（普通尿成分之一）。多量。致尿布上附着赤色或黃色之粉末。又小便刺戟尿管。小兒往往因之而啼泣。是

等現象。約一星期後。即自消退。毋庸顧慮。初生兒之小便。每回泄出之量甚少。故每日須泄尿十回至二十回。或更不止此數。用牛乳養育之小兒。較用母乳養育者尤多。其量每日約有三兩至五兩。小兒漸漸長大。每回泄尿之量。漸漸增多。而回數漸漸減少。至半年以後。每日泄出之尿量。約達十五兩。

初生兒之小便。無色無臭。殆如水。後漸帶極淡之色。至乳汁外混用他種食物時。則變透明之淡黃色。且放固有之尿臭。與成人無異矣。

以上所記。為健康小兒小便之性狀。若小兒患病。則小便亦起種種變化。患心臟病。腎臟病。膀胱病等時。小便變化最甚。消化器發生障礙時。小便

亦稍變化。故育兒者應時時注意其小便之量與色。若稍見異狀，宜速請醫生診察。

第十一節 感覺與意識

小兒之諸感覺中，視覺最弱。眼球之運動，亦未能活潑。故初生之小兒，均不認人，又不能識別各物。至三個月後，始漸能識別他人，視之而嬉笑矣。初生兒之眼，其實構造尙未完全，祇能區別明暗。產出後之第一日，必怖光，在明亮處不能開眼。經二三日後，怖光稍減，漸喜適度之明處。而在最初十日中，使顏面向光明之處，尙不能迴轉其頭。看見各物，經二十日後，始能在明處時迴轉其頭。以看各物，然尙不能識別也。至一月以後，眼之構造已完全，從光體之移動，目光亦隨之移而動矣。

至三個月後，始能辨別各物，常注目光於一物，而識別之。

新生兒在最初之一二日中，殆無聽覺，然聽覺之發達極速，數星期後，已甚敏利。故小兒之近傍，不可發高聲，否則有傷聽覺。雷鳴、放礮等時，宜掩其耳以保護之。

小兒之言語，以啼聲始。三個月後，漸能學「爹」「姆」等最簡單之言語。九或十個月後，始能模仿拍手、舉手招人等言語之動作。至二年以後，漸能說完全之言語矣。

成人之喜怒哀樂，均起於感情，無關於其身體之健康與否。及疾病之輕重。小兒則不然，尙無感情之作用，故其嬉笑與否，即可由是以推知其身體

之健康與疾病之輕重甚屬重要。但胃腸病對於小兒嬉笑之影響最著。呼吸器病（例如氣管病、肺病等）則甚微。是以小兒患咳嗽（呼吸器病之一症狀）時不可因其尚多嬉笑而輕視之。小兒最善啼泣。其啼泣也大概爲冷熱、痛癢、饑餓等之表示。故小兒啼泣時宜計算哺乳之時、間、是否饑餓。衣服是否過厚過薄。檢查襁褓。曾否大小便。更細察全身。有無帶、鈕等壓痛身體。及有無蚊虱等之咬嚼。若無上記各情。則或求起抱。如起抱後啼泣仍不止。大概係疾病所致。兩腿壓下腹。或伸縮不定者。當係腹痛。宜仰臥之。而按摩其腹部。若仍不愈。或不能探得其原因。則宜請醫生診察。但小兒產出時之啼泣。乃因從溫暖之母

體中突然出至稍寒之外界。且受光線之刺戟。之故。係普通所應有者。况小兒之肺。由啼泣而膨脹。吸入空氣。開始呼吸。血行亦因之增速。乃小兒生活上所必需者。

小兒之啼泣。既有上記種種之原因。故小兒啼泣時。宜先探其原因。而除去之。不可皆以爲因饑餓而啼泣。卽哺以乳。小兒之哺乳。宜有一定之時刻。（見下章）若不照規定之時刻。而隨時亂哺之。則小兒不能消化。且易引起胃腸病。

第二章 小兒之營養

第一節 母乳營養之利益

小兒之食物中。最適宜者。無過母乳。凡哺乳動物。悉以母乳爲營養。人類亦然。且母乳之分泌。特爲

哺育小兒之用。若舍而不用，豈非辜負天然之妙機哉。試觀實例，用母乳養育之小兒，體重之增加，較人工營養（即用牛乳等養育）者多，死亡數較人工營養者少。用母乳養育者，小兒直接從母之乳房吸取乳汁，較之用牛乳養育者，自牧場送至家中，其間經路多少之差，奚止千百倍，是故污物、微生物等混入之機會亦多，而危險亦增加矣。茲就德國之人口死亡總數一萬中，將小兒之死亡數區別母乳營養與人工營養而立表如下。

小兒生後之月數 母乳營養 人工營養

一月以內 二〇一人 一一二〇人

滿一個月 七四 五八八

滿二個月 四六 四九七

滿三個月 三七 四六五

滿四個月 二六 三七〇

滿五個月 二六 三一—

滿六個月 二六 二七七

滿七個月 二四 二四—

滿八個月 二〇 二—三

滿九個月 三〇 一九—

滿十個月 三一 一六八

滿十一個月 三九 一四七

今更就母乳營養之小兒與人工營養之小兒分別表示其生後各星期末之體重如下。

母乳營養 人工營養

第一星期末 三四〇八克 三三一四克

第二星期末 三五六七 三三八四

第四星期末 三九九五 三六九四

第八星期末 四八一八 四三〇七

第十二星期末 五五四六 四九〇五

第十六星期末 六二二五 五五三四

第二十星期末 六七八八 六二二二

第二十四星期末 七三二〇 六九〇〇

第二十八星期末 七七六七 七二八三

第三十二星期末 八一四七 七七二九

第三十六星期末 八五八六 八一二三

第四十星期末 八八五九 八三二八

第四十四星期末 九二〇九 八六九五

第四十八星期末 九五二六 八九一四

第五十二星期末 九八六二 九二二八

上表中之數字，係法國之克量，每克約合我

國曹平二分六釐。

由上二表觀之，可知用母乳養育之小兒，較用牛乳養育者，體重之增加多，而死亡數少。即母乳營養較人工營養良好之確證也。母乳營養所以優於人工營養之故，如下。

(一) 母乳中有一種醱酵素，足以助消化。

(二) 小兒漸漸長大，乳汁亦漸漸變更其性質，

天然適合於小兒之發育。

(三) 母乳常有適當之溫度。

(四) 無污物、微生物等混入之虞。

(五) 無腐敗之憂。

(六) 母乳中有一種抗毒質，能預防白喉。傷寒等傳染病。

母乳營養，不但有益小兒，母體亦受其利。小兒產出後，母如自己哺乳，則妊娠中膨大之子宮，容易收縮而復原，惡露亦早乾淨。若不自哺乳，產後之復原較緩，且易發生難治之子宮病。

人工營養，不但無上記(一)(二)(三)(六)諸種益處。最危險者，為微生物汚物等之混入，且難得適當之溫度，易損害消化器。況牛乳之性質，與人乳稍異，例如蛋白質(與蛋白相似之物質)牛乳與人乳中均有之，而人乳中之蛋白質，遇胃液(胃之分泌液，供消化食物之用)後，凝結為細微之塊，極易消化。牛乳中之蛋白質，遇胃液，凝結為

硬固之大塊，消化頗難。故用牛乳養育之小兒，因上記各種理由，易患胃腸病。營養因之不良，身體因之衰弱。故對於外界之抵抗力薄弱，更易感受他種疾病。(如腎臟病、貧血病、及各種傳染病等)成人患胃腸病，雖大概無關生命，小兒則因發育未臻完全，容易陷於危險，務須注意。

母乳營養與人工營養之優劣，既如上述矣。世上何以用牛乳養育小兒者，尚甚多乎。其原因種種不一，而母乳不足，實為其最大之原因。母乳所以不足之故，大概由不講衛生所致。是以母在授乳期中，衛生之道，甚屬重要。母之健康與否，不獨有關一己，更影響於小兒。有愛子之心者，可不慎諸。茲略述如下。

小兒在哺乳期中，不能自己直接攝取滋養之物，消化之以供營養。此等攝取滋養物而消化之之職，須母代行之。從母體供給易消化之營養分（乳汁）於小兒。故母之食物，間接即小兒之食物。母之消化器，間接即小兒之消化器。母在授乳期中，如攝取難消化之食物，致消化器發生障礙，則母所得之營養分少，乳汁亦必減少。是以母在授乳期中，最忌難消化之食物。例如蝦、蟹、貝類、烏賊、鹹魚、鹹肉、鹹菜、醬瓜、茄子、筍、蕈等。至若山芋、南瓜等，易發酵者，亦不可多食。魚肉、菜蔬均宜新鮮，煮爛後食之，油不可過多，多則難消化。牛乳與鷄卵均為成人極佳之滋養品，但牛乳須用新鮮者，煮過後方可食。鷄卵以半熟者最

易消化。生者與已硬結者，消化亦難。大便正常與否，為消化器健全與否之表示。每日一次，最為正當。若二三日不通，或發生下痢者，宜速請醫生診治。運動與乳汁之多少，亦有關係。運動過少者，營養必不良。過多者，發汗亦多，能減少乳汁。精神感動，對於乳汁有極大之影響。憂慮或悲傷後，乳汁往往減少，或竟停止分泌。故母在授乳期中，務避憂慮悲傷等精神之感動。母在授乳期中，更須預防各種傳染病。因母患傳染病後，不宜自己授乳，不得不用人工營養也。預防之法，另詳專書。在小兒哺乳期中，父母當禁止房事。因恐母再妊

娠致乳汁減少、不能自己授乳。且房事後、母體因精神感動、乳汁性質亦稍變、小兒亦蒙其不利。我國素豐之家及懶惰之女子、即乳汁甚多、亦不喜自己授乳、或雇乳母、或用人工營養。人工營養之害、已如上述矣、而雇用乳母、亦不及生母自己授乳之適當。一因乳母對於小兒之注意、必不及生母之精細。一因乳母產兒之月日、難得與生母相同、乳汁之性質、或不能適合小兒。我國女子所以不喜自己授乳之故、大半因嬌養既慣、不耐勞苦。亦有恐自己授乳、容顏早衰老者。殊不知育兒爲女子之天職、生母自己授乳與否、利害不但及於小兒、生母自己亦有密切之關係。（見前）家長及產婆宜切實曉諭之。

小兒用母乳營養、固屬最宜、但母有精神病、梅毒、肺癆、癩病等慢性傳染病者、及患傷寒、白喉、霍亂、赤痢等急性傳染病時、則恐傳染於小兒、不宜自己授乳、須雇用乳母、或謀人工營養。母患心臟病、腎臟病等、或並無疾病、惟因營養不良、致乳汁極少、不足供小兒之營養者、不可即廢止授乳、宜徐圖佳良其營養、或治愈其疾病、仍謀自己授乳。乳房生外症時、當視其情形、或暫停授乳、或永久廢止。

第二節 雇用乳母之注意

生母因種種關係（見前節）不能自己授乳者、則不得不雇用乳母、或謀人工營養。二者相較、自以雇用乳母爲較好、無待贅言矣。然乳母之選擇、務

須注意若偶一不慎其害或更過於人工營養。乳母之適當與否請醫生診察而確定之固屬最妥。但如肺癆·梅毒等往往有病已傳染尚潛伏體內並未發現症狀。醫生一時不能察出者。故雇主須時時注意乳母之全身。若稍有異狀發見宜速請醫生復診。

選擇乳母時應注意之點如下。

(一) 健康之注意。乳母之營養狀況務須佳良。但過於肥胖者亦不相宜。至於有精神病·梅毒·肺癆·喘息·腳氣·癩病·白濁·畸形·近視·重聽·傳染性眼病·及各種慢性皮膚病者均不可用。

(二) 乳房之注意。乳房須大乳嘴須突出。乳房

小者乳汁概不多。乳嘴過小或陷沒者小兒難於哺啜均不相宜。

(三) 乳汁之注意。乳汁宜濃厚稀薄者滋養分少不適用。

(四) 性情之注意。乳母之性情須溫和而精細。粗暴者·浮薄者·陰險者·好酒者均難任乳母之職。

(五) 產期之注意。乳母之產期與生母之產期愈相近愈佳。相差稍久者乳汁之性質不適此小兒之營養。往往誘發胃腸病。

(六) 乳母所產兒之注意。乳母所產之小兒健康與否宜詳細調查之。若已死者須調查其致死之疾病因恐蹈其覆轍也。

(七)年。齡。之。注。意。乳母之年齡以二十歲至三十五歲最適宜。經產婦較初產婦爲佳。以其曾有育兒之經驗也。

乳母之資格。既若斯其嚴密。欲求適當之乳母。豈不甚難。故生母非有極不得已之事故。總以自己授乳爲妥。

乳母之待遇亦須注意。因乳母之營養狀況及有無疾病。小兒間接受其影響。故食物之注意與各事之衛生均須與生母在授乳期中所應守者（見前節）同。雇主當以愛子之心推愛之。乳母大概來自鄉間。平素祇有粗食。一旦見美餐。往往貪食。致生胃腸病。雇主須限制之。且喻以利害。使自謹慎。此外之衛生法。乳母更屬茫然。指導而監察

之職在雇主。

小兒滿七八個月後。宜漸減授乳之回數。而稍與他種易消化之食物。如牛乳、粥湯等。滿一歲後。即廢止哺乳。全用他種食物營養。此時乳母可令之退職。而世上每有雇用乳母至二三年之久者。其原因一由小兒與乳母親近既久。不能一刻相離。離即啼哭不寧。父母往往任其性。欲使相安。仍不令乳母退職。一由生母欲免自己撫育之煩。仍委其責於乳母。彼乳母者。原爲授乳而雇。小兒必不願離乳。於是仍繼續授乳如故。殊不知小兒滿一歲以後。消化力已稍強。不必再用人乳哺育。宜與以種種易消化之食物。俾漸漸引起其食慾。且增強其消化力。若仍哺以人乳。不但消化力不能

增強且反減其飲食他物之食慾實有損無益之事也。況小兒至一歲以後智識漸開常與無教育之乳母相處必致感受下等社會之惡習於將來之教育上蒙莫大之影響。

第三節 授乳之注意

乳房在妊娠期中既漸漸膨大至將近生產即分泌一種黃白色液體。此時乳房之知覺極敏銳受外界刺戟易發生種種障礙宜包以軟布而保護之。如乳頭過小或陷沒者將來小兒不便吸乳宜時時以手指輕揉而引出之以為授乳之預備。生產既畢之產婦即從乳房分泌乳汁俟休息數小時精神稍復原後宜即試第一回授乳。授乳早不但能催促分泌增多乳汁足供小兒營養之用。

且母之子宮亦由授乳之刺戟收縮迅速身體得早日復原母與小兒實均蒙其益。生產後最初分泌之乳汁名初乳透明如水。中混黃色之液更含有油滴名初乳球至二三星期之後始分泌永久乳。永久乳者至離乳止不再起大變化者也。為白色不透明之液體稍有甘味呈弱鹽基性（弱鹼性）反應有一·〇三之比重（即較水稍重。水重一人乳重一·〇三可用比重表浸入乳中以計測之）其所含各物質之分量與初乳大異茲將初乳及永久乳百分中各物質之含量列表如下。

乳汁成分

初乳

永久乳

蛋白質

六·六

二·〇

脂肪質

二·五

三·五

糖質

三·六

四·八

鹽類

○·三一二

○·一七

水分

八六·八八

八九·五三

乳汁至產後第四日分泌漸增多。若不自己授乳，以後漸漸減少，即停止分泌。自己授乳者，因哺乳之刺戟，令分泌愈益亢進，養成定期之排泄。健康之婦人，一晝夜約分泌乳汁一二升，而第二星期至第九星期，逐日增多，第九星期至第八月，其量殆不變更。第八月以後，漸次減少，至一年以後，大概停止分泌。即繼續授乳，乳汁亦不多。小兒有損無益，前節已述及之矣。

母之一側乳房，因生外症，不能授乳時，他乳房代

任其職，分泌增多，無乳汁不足之患。

初乳有促小兒排泄胎糞之効。我國習俗，小兒產出後，先飲以三黃湯，以爲能解除胎毒也。實則不過一種瀉藥，無論小兒多無胎毒，即有胎毒，此種藥物萬無解毒之効。至於欲排泄胎糞，凡用母乳營養之兒，初乳既有此作用，更無需乎藥物。初生兒身體尙弱，亂投藥物，危險最甚。此種陋習，務宜革除。即母在授乳期中，除醫生之處方外，不可亂服他藥。蓋有幾種藥物，能從乳汁中分泌，隨乳泄出，影響及於小兒，易致中毒故也。

產婦在最初十日中，不可起坐，只可側臥而授乳。其法以下側之肘支自己之身體，以前臂抱小兒，令面向乳房，以右手納下側乳房之乳頭於小兒

之口中而哺之。但乳房不可罩塞。小兒之鼻孔。第一回授乳。小兒尙不能吸乳。宜時時引出乳頭。滴糖湯數滴於小兒之舌上。而再哺之。十日以後。方可抱起小兒坐而授乳。

小兒患感冒時。鼻孔閉塞者。無論小兒大小。均須時時引出乳頭。俾易呼吸。授乳前後。均須以清潔之軟布片。浸以溫開水。清拭乳頭。與小兒之口內。授乳未畢前。乳頭不可與他物接觸。授乳已畢。乳房清拭後。宜用清潔之絨布包之。蓋此時之乳房。爲用甚大。其健全與否。不但關於母身。一己更影響於小兒。今包以絨布。不獨能避外來之衝擊。免受損傷。且乳房溫暖。亦能使乳汁分泌增多。

每回授乳之時。間約需二十分鐘。但初生兒因吸乳之力未強。時間宜稍長。第一回授乳。至少需半小時。後逐漸減短。以二十分鐘爲度。

初生兒因食量不多。每回授乳。以一乳房哺之。已足。宜每次交換其乳房。及小兒漸長。食量增加時。則每回授乳。須兩乳房並用。

授乳宜規定一定之時刻。若每見小兒啼泣。卽哺以乳。必致小兒不能消化。而發生胃腸病。規定時刻之辦法。初時雖覺難行。既成習慣後。則絕無不便。且母與小兒均受其益。初生兒宜每二小時至三小時授乳一次。夜間初與日中同。後漸減少。母自暮至朝之中間。祇需授乳一次。日中亦可逐漸減少。至每四小時授乳一次。卽一晝夜授乳五六

次不可再減矣。

乳房如稍有異狀或發現皸裂等宜速請醫生診治遲則恐有微生物侵入致成外症不能授乳發生外症時當請醫生斷定應否停止授乳。

第四節 混合營養

混合營養者因母乳之量不多不足供小兒之營養不得已於母乳外混用牛乳以養育小兒也其利益雖不及完全之母乳營養然較之人工營養則優勝多矣。與雇用乳母相較各有利弊竊以為尚勝於雇用乳母。蓋得徐圖母體營養之佳良母乳增多後可停用牛乳也。

母乳與牛乳之混用法宜於每回授乳時先哺以母乳次稍給牛乳以補其不足決不可此回之授

乳純用母乳下回之授乳純用牛乳若斯則每回供給之乳量不等小兒易患胃腸病且母授乳之回數太少難望乳汁之增多。用牛乳哺育小兒之法及關於牛乳應注意之點詳於下節。

第五節 人工營養法

不得已而用人工營養時以用馬乳或山羊乳為最適因其性質尚與人乳相近也。然馬乳與山羊乳得之較難故普通皆用易得之牛乳而牛乳之性質與人乳大異茲將牛乳百分中所含各物質之量表示如下。

蛋白質

四

糖質 四

脂肪質

三·五至四

鹽類 ○·五四八

水分 約八七·八五

蛋白質之量倍於人乳（人乳中各物質之量見本章第三節）糖質則較人乳少。故用牛乳哺育小兒必先改變其性質使與人乳相近。其法先須加水稀薄之更稍加糖質即可矣。牛乳稀薄之法當由小兒之月數而異茲立表如下。

	牛乳量	水量
生後第一星期	一	三
第二星期至第二月末	一	二
第三月至第四月末	一	一
第五月至第六月末	二	一

第七月以後可用純牛乳不必再加水矣。糖質之加入量每稀釋之牛乳百分約加清潔之砂糖四

分。但小兒之消化器發生障礙時所用之牛乳較上表更應稀薄。

因牛乳中所含之蛋白質較人乳中之蛋白質消化稍難故不得不稀釋之至較人乳更薄然其滋養分亦因此更稀少矣。此亦人工營養不及母乳營養之一事也。

小兒一晝夜所需牛乳之量（既稀薄者）各星期不同表立如下。

生後第一星期	三百克
第二星期	五百五十克
第三第四星期	六百克
第五星期	六百五十克
第六星期	七百克

第六星期

第七第八星期

八百克

第九至第十二星期

八百五十克

第十三至十六星期

九百克

第十七至二十星期

九百五十克

第二十一至二十四星期

一千克

第二十四星期以後，可用純牛乳，其量不必再增加。每日給乳次數，可與母乳營養同。初生兒每日給乳八九次，每隔二三小時給一次，後漸減少，以每日給五六次爲度。每次所給之乳量，須相等，以給乳次數等分一晝夜所需之乳量，即得。每次應給之量，若欲精細計算，藥房有刻度之克蘭量杯出售，每次應給之乳量，可注入量杯中以量之。牛乳飲用時之溫度，以攝氏三十八度最適當，以

手觸之，覺稍溫卽是矣。如欲得適合三十八度之溫度，須用攝氏熱度表計測。小兒飲用中，如牛乳漸冷，宜稍加溫再與。

有病之生母，不宜自己授乳，有病之乳母，不可雇用前章已詳述之矣。病人之乳，不但滋養分缺少，更恐從乳汁傳染其疾病於小兒也。人乳如此，牛乳亦然。小兒飲乳之牛，健康與否，與小兒有密切之關係，須詳細調查之。牛卽健康矣，而牛乳自牛之乳房擠出，迄送至家中，其間經過之手甚多，相隔之時間亦頗久，難保無污物微生物等混入其中。如見有污物混入，宜卽除去之。微生物則目力所不能見，難別其有無混入，故飲用之前，必先煮沸五分鐘。蓋微生物遇沸點以上之熱度，卽死滅。

也。沸煮之時間，以五分鐘爲最適，過短則微生物未全死滅，過久則乳之性質變化，小兒飲之，不但不易消化，且誘發一種貧血病。

在霉雨節中，各種微生物，因得適當之溫度與溼氣，極易發育。故各種食物，均易腐敗發黴。牛乳亦然。此節季之牛乳，從牛之乳房擠出，經過數小時後，即腐敗，不堪飲用。勉強用之，必致誘發疾病。務宜用新鮮者。若貯於冰箱中，則稍久無妨，但亦不可過一日以上。

人工營養，宜用藥房中出售之哺乳器。但舊式之有長橡皮管者，因不易清潔，不合用。橡皮乳頭，宜直接裝於玻璃器之口，乳頭宜軟，乳孔宜細。玻璃器之口宜大口，大則玻璃器之內面容易清潔。

哺乳器之清潔法，甚屬重要。用人工營養之小兒，疾病之所以特多，哺乳器不清潔亦爲其一。大原因蓋留於哺乳器內之牛乳，用後不即洗除，則漸腐敗。若有微生物混入而發育，其中危險更甚。故哺乳器使用前後，須用開水精細清洗。若於開水中加入重碳酸鈉（小蘇打）少許，更易清潔。若在旅行中，不能得新鮮之牛乳時，不得不暫用罐頭牛乳以代之。但罐頭牛乳中糖質太多，（因防牛乳腐敗，故加入糖質多量）對於小兒之營養，較鮮牛乳更不適宜，非至萬不得已時，決不可用之。其稀釋法如下。

罐頭牛乳 開水

生後第一星期

一 二〇

第二星期至第一月末

一 一九

第二月

一 一八

第三月

一 一七

第四月

一 一六

第五月

一 一五

第六月以後

一 一四

小兒在各月中一晝夜所需之量（既稀釋者）與鮮牛乳同，其餘種種須注意之處，亦同鮮牛乳。關於人工營養，更有一言，小兒不知饑飽，育兒者務必照上記之量與之，決不可因小兒未曾拒絕，貪以多量給與。我國習俗，以為小兒多食，能增肥，常供給至極飽為度，此種育兒法，甚屬危險，久後小兒必發生胃腸病，即不發生胃腸病而甚肥滿。

亦必肌肉不堅，皮色蒼白，而少血色。實係一種過肥貧血之症，非真強壯之體質。體質強壯者，必血色佳良，肌肉堅固。此事不獨用人工營養者，須注意之。用母乳營養而母乳極多者，亦宜注意而加以限制。

第六節 斷乳

小兒滿七八個月後，宜漸減授乳回數，而稍給薄粥等易消化之食物。至滿一歲，即可完全斷乳。若滿一歲以後，仍繼續哺乳，小兒不但無益，反受其害。因乳汁中主要之滋養分，為蛋白質與脂肪質。（見前節之表）而缺少營養上極重要之澱粉質。（澱粉質米中甚多）故哺乳過久者，肌肉之發育不堅固，致養成肥胖蒼白之體質，皮膚之抵抗力

薄弱、易發生感冒等症。但小兒在未滿四個月前、除乳汁外、不可給與他種食物。此時如母乳缺少、務必雇乳母、或用牛乳營養。即滿七八月後、所給他種食物之種類與分量、亦須注意（詳見下節）。偶不經意、即發生胃腸病。宜先每日減少授乳一二回、而於應授乳之時、給以適量之食物、漸漸再減授乳之回數、至完全斷乳。決不可授乳之回數如故、而於各回授乳之中間、給以他種食物。離乳不宜在夏季、因夏季小兒之消化力薄弱、與以他種食物、易發生胃腸病。若應離乳之期、適當夏季、則宜稍緩、俟之秋後。離乳不可過急速、自混用他種食物、至完全斷乳、至少需三個月。過速易發生胃腸病。

第七節 乳汁外小兒之食物

離乳期中適當之食物。小兒未滿七八個月以前、除乳汁外、不宜另給他種食物。即滿七八個月以後、亦須非常謹慎。初時惟每夕減少授乳一次、代以薄粥湯半杯。若無障礙發生、粥湯可漸增厚、且更於朝上減少授乳一次、代以粥湯。經過二三星期後、如仍無障礙發生、可改給薄粥、且漸增多其量、至每次食一杯而止。小兒初食粥湯時、不可用菜、祇加入白糖少許而與之。及既能食薄粥、乃除糖、加鮮魚湯、肉湯、鷄湯等少許（不可多油）。於粥中而與之。蔬菜之湯概少味、固體之菜難消化、均不可用。依上法試驗一月後、如並無障礙發生、乃再減授

乳一回、代以薄粥。如此逐漸減少授乳之回數、至滿一歲後、即可完全斷乳。但授乳之回數、每日至少五六次、既改用薄粥後、可減少一次、祇與四五次足矣。

用母乳營養者、至離乳期、先混用牛乳、次改給粥湯、成績最良。

小兒在離乳期中、如發生嘔吐、下痢、腹痛等胃腸病、宜暫緩進行。稀薄粥湯、亦宜減少給量。俟完全復原後、方可再漸漸進行。總之斷乳須視小兒之消化狀況、而定進行之緩急、不可以一律論。

養育困難之時期。小兒在哺乳期中、用人工營養者、雖易發生胃腸病。用母乳營養者、患病之數頗較少。及至一歲以後、因混食各種食物、發生疾

病之原因、漸漸增多、反較哺乳期中、容易生病。故育兒最難之時期、不在第一年、而在第二、三年。在此時期中、育兒者、尤須注意小兒之食物。

滿一歲以後之食物。初斷乳後之食物、祇可用牛乳、薄粥、精肉湯、鷄湯、鮮魚湯、豆腐漿等。每日給食四次、每隔四小時給食一次、即上午八時、正午十二時、下午四時及八時、各一次。夜間不必再與食物。至滿一年三個月後、稍可給食煮爛之蔬菜、蘿蔔、鮮魚及半熟鷄卵。食物之回數、仍每日四次。每次應給與之食物、大約如下。

朝食。上午八時、薄粥半碗、(飯碗)半熟雞卵一個。
中食。正午十二時、薄粥半碗、稍給鮮魚或蔬菜。

第一晚食。下午四時、牛乳一杯。

第二晚食。下午八時、薄粥半碗、稍給鮮魚或蔬

菜等。

但食物之量、各兒不能一例、育兒者務必詳察小兒之消化狀況、臨時酌定之。總之饑餓固不可過飽亦不宜。

至滿一歲半以後、可稍給新鮮之水果、但有酸味者不可食。香瓜、葡萄等、易引起下痢者、亦不可用。水果中以梨、甘蔗等爲最佳、多食亦有害。又小兒便結時、可與以香蕉少許、蓋香蕉有通便之効。小兒不宜服瀉藥、可以此代之、但不可多給。滿二歲以後之食物、小兒滿二歲以後、漸可食軟飯及煮爛之新鮮牛肉、羊肉、豬肉、雞肉等。

但不可多油、因油質最難消化也。蝦、蟹、烏賊、貝類等難消化之物、尙須禁止。此後食物之回數、亦可減爲每日三次、與成人同。但消化器發生障礙時、仍須酌加食物之回數、每回祇給與少量。

閒食（俗名雜食）小兒之食物、照前數節所記

之規則而給與之、已足供其營養、每次食事之中、間不必再給閒食。閒食不但無補於小兒之營養、且有損其消化力。蓋吾人之胃、消化一回之食物、後必須休息若干時、以恢復其消化力、方能消化。次回之食物、其理與吾人之睡眠同。吾人勞動終日、若不於夜間睡眠而休息之、翌日身體必疲倦異常、殆不能任事。初生兒每次所哺之乳、完全消化之時間、約需一小時半、故每次授乳、須隔二三

小時其餘之時間胃中空虛即令之休息也。及其稍長每次吸乳之量增多消化所需之時間亦增長。各次授乳相隔之時間亦不得不延長爲三四小時。及混用他種食物時因其消化較乳汁困難。在每次食事後四小時以內不可再給他物。我國習俗於小兒之正當食事外每日必給糖果數次以爲愛其子也。實則此等糖果於小兒之營養上無絲毫裨益使其胃中常有少量食物無空虛之時致不得休息久後消化力漸衰弱而疾病發生矣。縱令小兒之胃非常強健不易發生疾病而小兒之食量有限既食糖果必減食正當之食物糖果之滋養分不及正當之食物遠甚故亦有損於小兒之營養此所謂愛之適所以害之也。且閒食

糖果之害不獨減弱消化力有損營養而已多食糖果往往使胃腸中起特別之醱酵誘發異常醱酵之症（有嘔惡、腹鳴、多屁、下痢、腹痛等症狀）况糖果易蒙不潔若附有微生物其危險更甚。閒食之害不獨糖果爲然即閒食正當之食物亦有損小兒之消化力易發生胃腸病。故育兒者務不使小兒養成閒食之習慣。小兒絕不閒食固屬最佳若既養成閒食之習慣一時不能革除可於午前十時許及午後二時或六時許稍給易消化清潔之菓子如餅乾、雞蛋糕等。但過甜者不宜量愈少愈佳未滿一歲之小兒則絕對不可食。

食物之誤解。吾人之身體，由種種物質集合而成。故欲使吾人身體發育強壯，則身體發育上所必需之物質，須各如其需要之量而供給之。若缺少其中一物，或其量不足，則身體中之一部分，不能發育強壯。小兒在哺乳期中，消化力未強，除母乳外，不可另給他種食物，而母乳亦爲小兒一歲以內最適當之食物。小兒在該時期中，身體發育上所必需之物質，母乳中殆皆有之。及一歲以後，身體之發育，與前不同，母乳不得爲最適當之食物，乃不得不廢除之。另謀他種適當之食物。所幸小兒之消化力，此時已漸漸增強，他種易消化之食物，亦能消化。此時最適當之食物，爲牛乳、薄粥、雞卵、魚類、獸肉、蔬菜等。但此等食物中

所含之物質，各不相同，必須互相混用，方適身體之發育。決不可常食其一二種，而不及其他。常人多以爲牛乳易於消化，爲小兒斷乳後最適之食物，常與以多量，而此外之食物，供給甚少。實則牛乳祇能發育身體中之脂肪，至若發育血與骨之物質，所含甚少。故純用牛乳養育之小兒，必肥胖過甚，而血色不佳，骨亦軟弱，非真強壯之體格。蔬菜之類，我人多以爲滋養分極少者也，而鄉間之人，除米飯與蔬菜外，魚肉等葷食不甚用，其體格未嘗不強健也。實因蔬菜中之滋養分，並不少於他種食物，且其中所含之鹽類，有清血通便之効。若吾人久不食蔬菜，必致大便閉結，發生壞血病。（有皮膚蒼白、出血、齒齦紫腫腐爛等症狀）決

不可以其價賤而輕視之。總之各食物各有特別之滋養分，必須互相混用，方適吾人之營養。至於小兒在各時間中適用之食物，前已詳述之矣。食物嗜好之注意。吾人之營養，須身體發育上必要之物質，適如其需要量而與之，方能得良好之結果。前已詳述之矣。而吾人對於各種食物，往往有某物為其所嗜好，食之常多，某物為其所厭惡，雖少量亦不願食。所嗜好之物，未必特適於其人之營養，或更有害無益，如葱蒜之類是也。所厭惡者，未必無益於其人之營養，或且為人生所不可缺者，如常人之厭食蔬菜是也。故對於食物，多嗜好，多厭惡者，其人之營養，大概不良。而是等嗜好與厭惡之習慣，大都養成於幼時。育兒者務須

注意小兒之食物，不使養成嗜好與厭惡之習慣。既成習慣後，雖胃之消化力對於嗜好之物則較強，對於厭惡之物則較弱，而多食嗜好物亦不能盡消化。例如蟹，多數人所嗜好者也，而因食蟹致發生腹痛、下痢等胃腸病者，比比皆是。然於每回之食事中，稍給嗜好之物，以興奮其食慾，俾增強消化力，則結果甚佳。若厭惡之食物中有為營養上所必需者，稍混嗜好物而與之，使不厭惡，尤屬便宜之法。

食量之注意。我國人之食量，較東西各國之人獨多，而體格不但不若東西各國人之強壯，且反多胃腸病。其最多者為胃擴張症（即胃較常人擴大），致消化力衰弱，此症幾無法可治。可知過

量之食物、非惟無益營養、反有害消化器。而過食之習慣、大概亦於幼時養成之。在哺乳期中、爲母乳之分泌量所限、過食者尙少、及斷乳以後、食物之種類漸多、極易失於過食。故小兒之患胃腸病者、斷乳以後、較哺乳期中爲多。育兒者、務須細心注意之、與其失之過飽、毋寧稍饑。體格之強壯與否、不在食量之多少、而在各種衛生之適當與否。也在夏秋之交、更宜常稍帶饑、因此時期中、微生物發育最易、我人之胃中、不免常有微生物混入、稍饑餓者、胃中之消化液（消化食物之液體）有餘力、足以殺滅微生物。若食物過飽、則消化液絕無殘餘、微生物易於混過、逃逸入腸、而霍亂、赤痢等種種胃腸傳染病生矣。諺云、若要小兒健康、

帶三分饑、眞至言也。

水菓之用法。水菓有助消化及通利大便之効。故西洋人每食後、必食其少量。小兒滿一歲半以後、於每回食事後、亦可給新鮮之水菓少量。但有酸味者、未成熟者、及已腐爛者、均不可用水菓中以蘋果、梨、無花果、橘子、杏子、李子、水蜜桃等爲最佳、須去其皮與核食之。香瓜、葡萄、梅子、柿子等、及其味太酸者、每易誘發下痢、切不可食。

第三章 小兒之衛生

第一節 衣帽之注意

衣服之目的、在保護人之體溫、而不使放散。故冬季宜用不易傳熱之物、法蘭絨等柔軟之毛織物、

最適宜。其次爲棉布之棉衣。夏季衣服之目的，重在保護體溫，而重在吸收汗液，宜用棉織麻織（夏布）之物。絲織物冬季不能保護體溫，夏季不能吸收汗液，除美觀外，衛生上不甚適用。

小兒之衣服務宜寬大，決不可緊縛其身體，以阻其發育。且衣服緊小者，換衣時時間需久，易受感冒。復有折斷手足之危險。緊縛身體之帶或鈕，亦不可用。不但皮膚易受壓傷，且妨礙其血液之流通，易發生種種疾病。緊縛其肺部，致呼吸不暢者，爲害更大。

製小兒衣服之材料，質地務宜軟柔，粗硬者易擦傷皮膚，不可用。其色，襪衣必須白色，稍有污穢，即可見。卽不然，亦宜用淡色。深色及污染皮膚之色，

無論內外衣，均不可用。

小兒衣服之厚薄，以適宜爲度。過薄固不可，過厚亦屬不宜。常人以爲小兒之皮膚薄弱，易受感冒也。往往着以過厚之衣服，實則小兒之感冒，由衣服之過厚而來者較多。由於衣服過薄者反多，是因衣服過厚者發汗必多，此多量之汗，當蒸發時，從皮膚奪取多量之熱度（物理學上名曰蒸發熱），以致皮膚頓覺寒冷，而受感冒也。况發汗過多者，其身體漸漸虛弱，故衣服過厚之害，甚於過薄。試觀貧民階級之小兒，殆終年裸體，而身體極強，是乃已成習慣。其皮膚之抵抗力增強，終年自無感冒之患。中等社會以上之小兒，萬不能與之比。可知苟能鍛鍊皮膚，則抵抗力增強，不但能免感冒，

且有預防各種疾病之効。但鍛鍊之法，須由漸而
來，若進行急速，反受其害。

小兒在室中時，除冬季外，無需戴帽。因頭既有頭
髮保護之，若再戴帽，則太溫暖，致腦中多血，易發
生頭痛、頭暈等症。且於智識之發達，亦有妨礙。
故東西洋之男子，在室中時，無論冬夏，概不戴帽。
女子之帽，不過爲一種裝飾品，並不過暖。現今世
界交通，我國人與外國人之交際日多，若在冬季，
長日戴帽，不但有礙衛生，且有失禮節。宜在幼時，
卽養成室中之不戴帽習慣。惟新生兒在第一年
冬，因頭髮未濃生，尙需戴帽。至第二冬，在室中時，
卽可不戴帽。

小兒冬季之帽，宜用毛絨編織，以其輕而軟也。夏

季之帽，則目的在防日光，宜用輕質之草帽。均不
可多用金銀等裝飾品，致重量增加。小兒在夏季
外出時，除戴帽外，更須遮以陽傘。

小兒之衣帽，均宜用新製者，若不得已而用舊物，
必先煮過以消其毒（卽殺滅附着之微生物）。草
帽可多曬日光，蓋日光亦大有殺滅微生物之効
也。又小兒所用之衣帽，亦宜常清洗，多曬於日下。

第二節 睡眠之注意

小兒與生母或乳母同眠，不但易致壓傷、壓斃
等危險。哺乳之時，倘生母或乳母入睡，更有乳房
閉塞其鼻孔，以致窒息（不能呼吸）之虞。且因溫
度太高，易發汗而感冒，爲害甚多。故小兒務必另
設小床於母床之傍，而臥之，不可養成同眠之習。

慣欲哺乳時、抱至母床、哺乳畢、卽令獨臥於小床。小床上之被褥、須軟而輕、重則小兒呼吸不舒、褥單、被單、被面及枕衣、均宜用白色、俾易發見污穢。

小床被褥、須厚薄適宜、過厚過薄之害、與衣服同。冬季極寒之日、更宜入湯婆子於被中以暖之。哺乳兒常常吐乳、宜側臥、側臥者乳汁易流出口、外不致誤入氣管也。但須常變更其臥位、否則其頭漸成不正形。

小兒之枕、質須柔軟、不可過高、夏季當設蚊帳、以防蚊蠅等。

第三節 居室之注意

小兒之居室宜光亮、暗則容易污穢、空氣須流通、

但不可有強風、直接之日光、不宜照於兒床之上。最忌喧譁、蓋小兒所需睡眠之時間甚多、喧譁則小兒不能安眠、致妨礙其發育。室之四周、若多樹木更佳、因樹木多、則空氣潔也。廚房等多煤氣之處、務宜遠隔、無烈風時、宜稍開窗、夏季尤然。冬季宜備火爐、常人多以爲小兒之居室、若開窗、則易受感冒、實則空氣污穢時、更易感冒。夜間之燈光、不宜直照小兒之面。

第四節 起抱與外出之注意

小兒產出後、在最初之二星期中、當長日安臥於小床中、不可起抱。惟哺乳時、抱至母傍、哺乳畢、卽抱回小床。生母在此二星期中、亦不可起坐、宜臥而授乳。至二星期後、方可輕輕抱起、以圍裙從後

包之稍稍出室外無風之處。但抱時須以手自後支其頭。決不可令小兒之頸力自支。少頃之後仍須令之安臥。滿一月以後起抱之時間可漸增長。滿三四月後可載之不搖動之車上推行於住宅近傍。空氣清潔道途平坦之處。

負小兒於背上。壓迫其胸部。使呼吸不舒。爲害甚大。此種陋俗務宜革除。使力未強大之幼年人擁抱小兒。容易跌倒。危險亦大。

起抱小兒不可過於搖動其身體。否則易致吐乳。故小兒不宜乘長途之舟車。

小兒出室外須擇天氣晴暖無烈風之日。嚴寒

盛暑之候。風·霜·雨·雪之日均不可外出。夜間更不相宜。外出時衣服宜稍增加。顏面不可受日

光之直照。凡人多嘈雜之處。小兒均不宜到。

第五節 口腔之衛生

小兒口內之黏膜非常菲薄。微生物極易侵入。易生鵝口瘡等口腔之病。故哺乳前後宜用清潔之軟布浸濕溫開水以清拭之。但不可重拭。致傷其黏膜。已生鵝口瘡者宜速請可靠之醫生療治。決不可用針刺等土法。此等土法不但有傷口腔。黏膜且其針並不消毒。若不幸附有惡性之微生物。則誘發更凶之疾病。危險不可設想。

小兒發生齒牙後宜每日用柔軟之牙刷刷其齒。牙且以清潔之軟布浸濕溫開水拭之。蓋小兒生齒後除乳汁外必稍食他種食物。食物附着齒上。歷久而腐敗。有損齒牙。若有微生物混入口中。即

得其滋養而發育，致發生種種疾病，爲害更大。

第六節 皮膚之衛生

皮膚之機能。常人但知肺、胃等內臟有重要之機能，注意保護之。皮膚之衛生，往往漠不關心，是不知皮膚之機能故也。茲述皮膚之機能如下。皮膚亦有種種重要之機能，其最要者爲使人身之溫度常得平均之機能，卽放散體溫及防止體溫之放散是也。體溫過高時，皮膚發汗以放散溫度，因汗液蒸發爲氣體時，從皮膚奪取多量之溫度，使溫得以減低也。故盛暑及劇運動後，皮膚必發汗，其次爲知覺，卽感痛癢之機能也。皮膚更有與肺臟相同之呼吸作用，吸收養氣，排出碳酸氣。若我人之皮膚三分之一以上受大火傷，則皮膚

失此等作用，因而致死。

皮膚因患疾病而失其機能者，他臟器不得不代行其作用，卽皮膚應排泄之水分，由腎臟排出之。此時腎臟之擔負頗重，故皮膚病與腎臟病有密切之關係。

雖在夏季，若天氣晴朗，清風不絕時，亦不覺苦熱。若天氣陰鬱，雖溫度稍低，反覺酷熱。是因前者身體上之汗速卽蒸發，常奪取體溫，不覺其熱；後者空氣中已有水蒸氣，充滿汗不能蒸發，故反覺酷熱。故由衛生上觀之，前種天氣較後種適宜。感冒原因中之最多者，皮膚發汗後，不卽拭乾，則汗悉蒸發，奪取體溫過多，致皮膚受寒而感冒。故感冒之原因，多由於衣服過厚，其由衣服過薄而

發者反較少。

皮膚既有上述種種重要之機能，衛生之法，豈可輕視。而皮膚之衛生中，以清潔為最要。

洗浴之必要。皮膚之呼吸與發汗作用，均由其氣孔行之。若為污垢所閉塞，則此等作用不能完全。身體即蒙其影響。我人之皮膚上，陸續分泌脂肪，極易附着皮屑與塵埃，而生污穢。故能每日洗浴最佳。即不然，每隔二三日，必洗浴一次。夏季皮膚之發汗多，務宜每日洗浴。

洗浴之注意。洗浴新生兒，宜以左手握其兩腿，而支其身體及頭於臂上，以右手洗滌之。滿三個月後，可令小兒坐於浴盆中，以一手支之，以他一手洗滌。浴布須用柔軟者，用海棉更佳，但海棉極

易附着微生物，使用前後，宜沸煮以消毒之。洗浴用之肥皂，須用良質者。普通洗衣肥皂，不可用。每次入浴之時間，不可過十分鐘。浴水溫度，以攝氏三十五六度最適。即以手觸之，覺稍溫即是矣。欲求精確，須用熱度表計測。常人以為小兒易受感冒，必須用稍熱之浴水，實則浴水溫度過高，則發汗多，且蒸發速，更易感冒也。洗浴畢，速納小兒於乾毛巾中，拭乾之，着以預溫之清潔衣服。

小兒之顏面，須另用清潔之毛巾與清潔之溫水洗之，不可用浴水洗滌。又須注意，不可使水流入小兒之眼內。洗浴時，宜閉窗戶，室中不可有風。如天氣寒，宜備火爐。洗浴時，宜細察小兒之全身，有無異狀。若有異狀，

發見須速請醫生診治。

洗浴畢拭乾後凡皮膚多皺襞之處如頸腋窩肘股間等宜先撒滑石粉而後着衣以防濕爛小兒之皮膚上油脂極多如不易洗除可用雞蛋白洗之。

未滿六個月之小兒脊柱未強固不可令立而脫着衣服。

以上所記均爲洗浴小兒時最需注意之條件若偶一不慎流弊甚大。

冷水浴雖能刺戟人之皮膚使血行增速又能增強皮膚抵抗力然小兒身體尙弱不宜用。

第七節 大小便之注意

新生兒之大小便不自知覺概泄於襁褓中故育

兒者須時時注意襁褓有無大小便泄出泄出後若久不換去不但下腹臀部兩股等之皮膚受大小便之刺戟容易受傷且大小便冷後小兒往往因此而受感冒故襁褓之質料宜軟而易吸收水分者用絨布最佳。

小兒滿三個月後宜時時促之大小便以養成不泄大小便於襁褓中之習慣既成習慣後小兒將大小便時自有一種態度表示不但可免洗滌襁褓之煩且能減少受感冒之原因但小兒未滿一歲前不宜於室外大小便致腹部受寒大小便與疾病之關係第一章小兒之生理中已述之茲不贅。

第八節 玩具之注意

小兒滿半歲後，即喜玩具。玩具與小兒之衛生及智識有密切之關係，特揭其應注意之點如下。

一、玩具不宜過小。因小兒常入玩具於口中，小則易嚥下。

一、玩具之質不宜過硬。因小兒至生齒期，往往入

玩具於口中而嚙之，硬則齒與齒齦易受傷。

一、玩具之色不可以脫下。因顏色多有毒性，恐小

兒嚥下也。

一、玻璃及磁製之玩具，易破碎，且恐割傷皮膚，不

可與小兒。

一、銅有毒性，故銅質之玩具及銅元等，不可與小

兒。

一、玩具須擇易清潔者。時時用開水洗之，以除去

附着之污穢及微生物。

一、我人在幼時印入腦中之物像，往往及長不忘。故玩具之形像為小兒教育之基礎，須擇小兒之智識上有關係者，不可與以迷信之物，致養成種種迷信。

第九節 種痘

小兒產出後，即有種種傳染病來相侵襲。其最凶者，莫若天然痘（即天花）。故自古即有種痘之法。蓋人工接種者，較自然傳染者，病狀稍輕，容易治愈。而一次感受後，其血中發生一種抵抗該病毒之物質，能於若干年中不再傳染。然我國舊法種痘，亦多危險。自西國種牛痘之法傳入我國以來，此舊法既漸歸淘汰，蓋用舊法種痘，小兒尚多危

險、若用牛痘法、祇有一二日之寒熱、此外與平時無異、絕無危險故也。滿三個月之小兒、即可接種。小兒有疾病時、宜俟其病愈後而種之。若在天然痘流行時、雖未滿三個月之小兒、亦須提早接種。稍長之小兒、已經種過者、亦須再種、以防傳染。種牛痘、春秋冬三季均可、惟夏季不甚相宜、因痘苗易腐敗、皮膚易潰爛也。然在天然痘流行時、雖夏季亦須及早接種、蓋兩害相較、擇輕者也。每種牛痘一次、其所得免疫之効力、不過能保留五六年、故每隔五年、必須復種。若在天然痘流行時、雖未滿五年者、亦宜復種、恐歷時稍久而免染之力減弱故也。

種牛痘、須用新鮮牛痘苗、（裝於極細之玻璃管

中、兩端封閉。）我國內地、多有用人化牛痘之漿接種者、往往因此傳染他種疾病、（梅毒·肺癆等）甚屬危險。又為小兒種痘、須請可靠之醫生。

第十節 行坐之注意

小兒滿九月以後、能獨坐、滿一歲以後、能牽之而步行。此時須注意其坐立之姿勢、不使歪斜。否則脊柱漸漸彎曲、致體格終身不能強壯。我國人脊柱彎曲者甚多、其原因大概由於學走時、大人常牽其一側之手而步行、致脊柱漸漸向他側彎曲。此外由於小兒所坐之小机不平、或坐時之姿勢歪斜、致脊柱彎曲者、亦不少。育兒者務須處處注意。又小兒所用之按机、宜與其身長、有適當之比例、否則其姿勢不能正直。

第十一節 運動之注意

小兒滿二歲以後。即能稍稍運動。而幼時之運動。適當與否。與一生之健康。有密切之關係。幼時缺少運動。身體之發育。不能強健。精神不能活潑。固屬不可。而過劇之運動。爲害亦甚大。蓋小兒之身體。尙未強壯。容易因跌撲傷及內臟。成終身不治之症。小兒之骨白。容易脫出。如傷及頭部。更有礙智識之發達。故打責小兒。不可及其頭部。茲揭關於小兒運動。應注意之點如下。

- 一、小兒運動。宜在空氣清潔地上。平坦草地最佳。
- 一、小兒在食後。不宜行劇烈之運動。
- 一、小兒運動之時間。不可過長。每次至多半小時。
- 一、小兒不可攜過重之物。及行過急之賽跑。

一、小兒不可試跳高。跳遠等運動。

一、小兒宜行有規則之運動。使養成其遵守規則之性質。決不可摹倣迷信之事。

以上之條件。爲五六歲以內之小兒而設。至五六歲以上。既入學校。學校中自有規則。以管理之。

第十二節 小兒之腹筋練習法

此法對於六七歲之小兒。非常有益。茲揭說明及練習方法如下。

人身之構造極微妙。四肢百體及內臟諸部之連絡頗密切。故一舉手。一投足。其影響及於身體之各部。於不知不覺之間。而自運動。兒童無意識之行走跑跳。乃自然之運動法。極有利益者也。然至相當之年齡。不可放任其自然運動。於是學校

中設體操一科以圖增進其身體之健康。而普通之兒童體操法缺點甚多。列舉如下。

一、不顧年齡課以不適當之運動。

二、輕視生理之原則而施不合理之體育。

三、偏於團體運動不注意個人之體格。

四、偏於他動的運動而缺自動的運動。

以上所記均爲體操科對於幼稚兒童不能收實効之重要原因。且所謂體操者多注意四肢之運動。人體中最要之機關（卽內臟之習練）竟付之缺如。是亦爲體操科之遺憾。茲據多年之研究發明一種幼稚兒童之新式運動法。名曰腹筋練習法。於日本慶應義塾幼稚生中。選胃腸薄弱常患腹痛者。少血而顏色蒼白者。好靜而帶幽鬱性

者。及身體虛弱。氣分不足者六名。於每日放課後試之。未及一年成績卓著。少血者漸漸多血色。幽鬱性者漸活潑。胃腸薄弱者腹痛亦止。以前時缺課者自實行此法以來。六名中並無一日缺課。兒童自己亦覺有奇効。自願每日實行不怠。卽休息日亦在家中練習之。凡事由他人強之而行者。收効必少。體育亦然。祇從教師之號令運動如機器。其難收効也明矣。故須兒童自覺其有効。自願永久實行。方能收滿足之結果。又若需種種器具。或長久之時間。或方法稍難。則亦難永久實行。而此腹筋練習法。既不需複雜之器具。又不需長久之時間。祇需木棒一根。無論何處皆可練習。法亦甚簡。練習數次後。更無需他人之指導。實爲兒

童之運動法中最佳者也茲述其練習方法如下。

第一圖 一、右手持木棒而直立。(第一圖)



第二圖

二、左脚向前踏出，左脚與右脚之距離，約當足長之二倍半。(第二圖)



第三圖

三、上體稍向後，令十分吸氣。此時左脚之膝徐伸，右脚之膝徐屈。(第三圖)
四、上體突向前，此時直腹筋非常用力，徐徐壓出空氣，行腹式深呼吸。
五、兩手持木棒，伸過頭上，上體向前後左右屈曲，行軀幹之運動。
六、分開兩腳，兩手持棒，伸向前方，向左右轉戾上



體。

七、頸向前後屈，又左右轉戾，此時宜閉目。

八、向前奔走一二十丈。

九、最後身體直立，兩手垂下，足稍開，行深呼吸。

（但空氣不潔之處，不可行深呼吸。）

腹筋之練習。最初左脚五回，右脚五回，軀幹之運動亦前後左右各五回，均漸次增其數。深呼吸則三回已足。取第一第二之姿勢時，指導者須檢查練習者之腹筋是否用力，不用力則無效。無論何種運動，急速猛進，均屬有害，須由漸而來，使身體之各部調和。

腹筋練習法及於內臟之影響如下。

一、腹筋之收縮，與橫隔膜，橫隔於胸腹間之膜，

為胸與腹之界限。之上下運動，能刺戟胃腸，

旺盛其蠕動，消化力因之增強。

二、腹部最易鬱滯血液，腹筋練習時，直腹筋或非
常伸展，或非常收縮，使腹腔之容積受種種變
化，足以促腹內鬱血之流散。

三、腹筋練習時，呼吸器亦同時練習，故血行與呼
吸均因之旺盛，其理如下。

甲、腹筋緊張時（練習法之二）行深呼吸，壓出
全肺之空氣。

乙、腹筋寬弛時（練習法之三）行深吸氣，肺中
十分吸入空氣，橫隔膜亦為之壓下，肺活量

（一呼一吸間空氣之量）達最大限。

丙、此練習法，能使吸氣筋（內外肋間筋及橫

隔膜）增強俾其機能完全。

丁、增強肺及胸廓之伸縮力使呼吸滿足。

戊、舉上胸骨、擴張胸廓、增大肺之運動區域。

四、行此練習法時、橫隔膜必上下運動、橫隔膜與肝臟有密切之關係、橫隔膜能上下運動活潑、則肝臟之血行增盛、膽汁之分泌加多、（膽汁生自肝臟、有消化食物之効）消化力亦因之增強。吾人肝臟中之血液、占全身血量四分之一以上、然其流行甚緩、欲促之速、非由橫隔膜之上下運動不可。

五、第八段之奔走、乃爲練習心臟而設。欲增強心筋、旺盛其機能、以奔走爲最簡便、且最有力。健康兒童最喜之遊戲、大概爲馳驅疾走、是於

心臟之發育上、大有裨益、宜獎勵之。但少血者、營養不良者、及虛弱者、其心臟亦必虛弱、運動時極易疲勞。指導者須調查其體質與體力、而規定其練習之程度。

怎 樣 保 持

兒 童 的 健 康

兒童的身體，不比大人強，稍不小心，就容易感着毛病，不可不愼！我們備有下列各書，對於小兒病的預防和治法，記述很詳，有護持兒童之責，都不可不看。

幼 兒 保 育 法	一 冊	一 角
育 兒 法	一 冊	一 角
兒 童 之 衛 生	一 冊	一 角
小 兒 病 指 南	一 冊	一 角
痘 及 種 痘	一 冊	一 角
麻 疹 風 疹 及 水 痘	一 冊	一 角
遺 尿 及 遺 精	一 冊	一 角

商 務 印 書 館 出 版

◁ 中 西 醫 書 ▷

診斷學	上册 四元 下册 五元
臨診祕典	一册 一元
內科全書	二册各三元
病理總論	三册 四元
外科總論	一册 三元
實用外科手術	一册 二元
解剖學提綱	一册 二元
病理解剖學各論	二册 三元
傳染病全書	每篇 一元
(一) 赤痢篇	
(二) 傷寒篇	

實用細菌學	一册 一元
藥理學	二册各二元
法醫學	一册 三元
脈經	四部叢刊 影元本 二册 棉料紙二元 料半紙一元
陳修園醫書五十種	廿八册 三元
醫宗金鑑	二十册 二元
幼科推拿祕書	一册 二角
增訂驗方新編	一册 一元
增廣本草綱目	二十册 二元

(尙有各種不及備列)

商 務 印 書 館 出 版