

# 育兒常識

南京市衛生事務所編印

民國三十三年十月再版

## 緒言

吾國於育嬰之道，養兒之方，素不注重，以致死亡超格，人壽短促，貽國際之非笑，陷民族於衰弱。英相路易喬治有言曰「未有三等國民之民族，而能建設一等國家者」，夫兒童爲國家未來之主人翁，強於老壯，烏得不注意於幼小，則兒童健康，何可忽視。歐戰以還，咸悟斯旨，兒童衛生，遂成要政，本所職司所繫，焉敢後人，爰於各項保嬰工作之外，復編印育兒常識一書，俾爲母者，對於養育方法，有所循依，而達強族強國之境。本書專爲一般民衆而輯，務求簡明淺近，所有專門名詞，技術方法，均竭力設法避免，以期家喻戶曉，易於實行。取材方面，則求搜羅周詳，而合於科學原理。除由本所各個專門人員會核編纂外，復請經內政部衛生署，北平第一助產學校，北平協和醫院，南京中央醫院各專門家，細心校核，初版五千冊，索贈殆罄，茲以再版付梓，復詳加增刪，然仍未敢以爲詳盡，還希海內外同志，賜予指正爲幸。

王祖祥謹誌

廿三年八月

育兒常識



# 目 錄

## 第一章 初生嬰兒護理法

臍帶之處理

眼之處理

皮膚之處理

衣服 附尿布製法，尿布洗法

大小便

## 第二章 嬰兒之榮養摘要

嬰兒體重為健康之標準

嬰兒體重表

哺乳須知

二

識常兒育

第三章

雇用乳媽須知

用人工哺養嬰兒者須知

嬰兒看護法摘要

習慣

睡眠

沐浴

空氣

啼哭

第四章

嬰兒發育標準

齒門

出牙

坐

立

走

一〇  
一二

一三

一四

一五

一六

一六

一七

一七

一七

一七

一八

第五章

兩歲之上兒童衛生

說話

教育

體格檢驗

一八

第六章

防病常識

一般預防法

預防接種

一九

第七章

普通疾病護理法

便秘

嘔吐

腹瀉

發熱

傷風

其他疾病

二一

二二

二三

二四

二五

二六

二七

第八章

傳染病護理法

# 育兒常識

南京市衛生事務所編

## 第一章 初生嬰兒護理法

### 臍帶之位置

嬰兒出生後，臍帶之料理，是否適宜，與嬰兒之性命，甚有關係，舊式產婆，以最污穢之剪刀，剪斷臍帶，并用不潔之物包裹，以致因臍風（破傷風）

及其他由臍帶感染之疾病，為嬰兒死亡一大原因，故欲預防此等疾病及防免嬰兒夭殤起見，須延助產士或產科醫師接生，初生嬰兒，應用消毒之剪刀紗布，以剪結包裹臍帶，則可預防臍風及其他疾病發生，臍帶包裹後，直至脫落，切勿解開觀察，即使污濕而應更換，亦宜由上項技術人員為之，如發現流血流水滲出帶外，宜即延醫師診治，切勿任意用藥，以防增劇或染毒。

眼之處

嬰兒出生後，宜注意助產士會否用百分之一硝酸銀液滴眼，以防淋病性結合膜炎（膿流眼），遺害嬰兒，此後宜每日自用硼酸水洗眼一次，如嬰兒兩眼紅腫流膿，宜立即延醫診視，切勿遲延。

洗眼法：用脫脂棉花，蘸硼酸水，（硼酸一茶匙，化水一杯，約四與百之比），由外向內輕輕拭之，以防水流入耳內，致生耳病。每塊棉花祇能拭一次，如一眼患病，則洗眼時先洗無病之眼。初生嬰兒之眼，切忌直接強光刺激，故嬰兒室內光線，須事調節。

皮膚之護理

嬰兒皮膚在磨擦之處，如腋下，頸部，胯下及會陰等處，常易擦破，故在初生時，即宜注意及之，嬰兒初生不能用盆浴，須以液狀石蠟擦之，既能清潔全身胎脂，又能使皮膚潤滑，不易擦破，至臍帶脫落後，始能用盆浴，每日一次，浴後撲以爽身粉，嬰兒臀部易於擦破，每次大便後，

## 初生嬰兒護理法

用水洗淨，撲以爽身粉，以資預防，尿布濕後，宜立即更換。

### 衣服

嬰兒衣服，以輕軟而不帶刺激性者為宜，衣宜鬆，包被切勿裹緊太緊，以免妨礙四肢自由活動，穿衣不宜過多，顏色勿太深。尿布忌用藍色，以免藍錠刺激皮膚，最好用白色而具吸水性者。內衣宜用軟布，外衣宜長，蓋過雙足。洗臉沐浴，須另備細軟毛巾，手帕亦宜另備，不宜與他人合用。

尿布製法：用一尺半方形易於吸水之細白軟布，雙折為三角形，頂角向下，先墊於嬰兒臀下，再將三個尖角，疊於腹前，用安全別針扣好。

尿布洗法：洗滌尿布，萬勿用鹼，致傷皮膚。須用清水，先將糞沖去，然後用肥皂洗滌，最後用開水泡之，然後曬乾，否則如尿布上糞不去淨，或肥皂水未盡洗去，或水不清潔，則小兒臀部必致發紅，或生皮膚病。



大小便

嬰兒出生後數小時，即有大便及小便，以後小便約每日五六次，大便初生時為黑綠色，至三日後即變黃色，每日三至五次，質軟無粘液，不含硬塊，如嬰兒大便次數增加，色綠或含硬塊，含粘液或血膿等物，即表明消化部有病，宜就醫診治，切勿信無知識者之言論，亂投藥石，以誤治療之機會。

第一章 嬰兒之榮養摘要

體重

嬰兒不能言語，是以疾苦饑寒，不易察查，為父母者，常有見嬰兒啼哭，即手足無措，往往誤以為因饑而啼，以致哺乳過量，腸胃受害而生病，其實嬰兒榮養之充足與否，可以體重為標準，如有嬰兒，生時小弱，數天之後，體重漸增，則知其榮養充足，如生時肥大，數天後，體重不漸增加，或竟減少，則該孩必失於榮養，或有疾病，雖熱度正常，無他種病狀，亦宜延請小兒科醫師，細心診查指導之，以防患於未然，但嬰兒生後二三天內，體重例須稍減，其原因如下：

## 嬰之兒榮之養摘要

(一)胎糞及小便之排泄

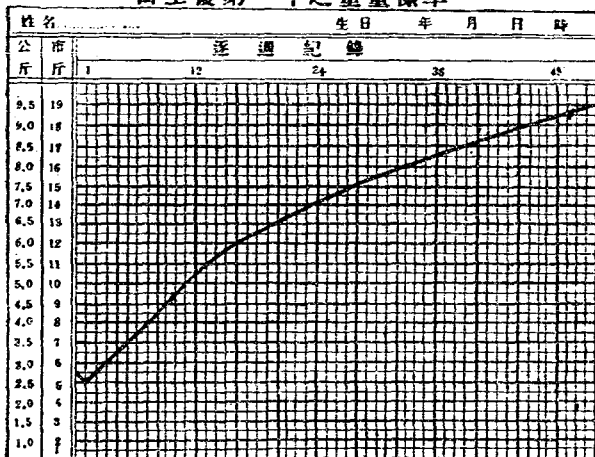
(二)母乳未生，所得榮養不足

此種體重減少，不足為患，及至第三天後，母乳漸多，嬰兒體重亦應日增，生後第十天時，可恢復生時之重量，五六個月時，嬰兒體重當較其生時增加一倍，一週歲時，當較生時體重增加二倍，如體重增長遲緩，則必因榮養不足，或有其他疾病，故宜時時秤量，以查其生長之速率，在六個月內，每星期宜秤量一次，用表格記錄之，以作比較，六個月至十二個月內，可每二星期秤量一次，一週歲至二歲內，每月秤一次，此後每數月秤量一次足矣。

下列嬰兒體重表，憑各國兒科專家調查健全嬰兒生後一週年內之體重所畫成，可以作為標準，家庭中可仿此為之，表中直行為重量，每格代表半市斤，橫格為時間，每格代表一星期，每四格作為一個月，例如第一星期為六斤，線上記一黑點，第二星期則在第二橫格紀載，記後將二點連成直線，以後循法記載，即可察知體重增加之速度，秤

## 嬰孩之營養摘要

### 標準之第一年後出生



六

量嬰兒時，須脫去衣服，但天寒時可以先連衣服秤量，然後換下衣服秤之，減去衣服秤量，即得該孩真確體重矣。嬰兒哭鬧時，較平靜時略重，哺乳後較哺乳前略重。

## 嬰兒之營養摘要

### 哺 乳

初生嬰兒，在產婦未有乳汁之前，除開水外，勿給其他食物，惟出生後八小時，雖母乳未生，亦可令其吮乳，如此，能助產婦子宮收縮，又能刺激乳腺，令其生乳，通常產婦在產後四十八小時，即分泌乳汁，最初產生之乳汁，能使嬰兒大便通暢，乳汁生出後，宜按下表所列時間及食物哺育。

| 年 齡         | 每日<br>次數 | 時 間  | 食 物  |
|-------------|----------|--|--|
| 一 月         | 七次       | 上午 <sup>二</sup> <sub>三</sub> 六 <sup>九</sup> 九<br>下午 <sup>三</sup> <sub>六</sub> 六 <sup>十</sup> 十 | 母乳(每次十五分鐘)<br>開水一二兩，哺乳前或後一小時，每天<br>二三次               |
| 二 月         | 七次       | 上午 <sup>二</sup> <sub>三</sub> 六 <sup>九</sup> 九<br>下午 <sup>三</sup> <sub>六</sub> 六 <sup>十</sup> 十 | 母乳(同上) 開水(同上)<br>魚肝油(十滴至廿滴) 橘汁一茶匙，沖<br>以開水           |
| 三個月<br>至六個月 | 六次       | 上午 <sup>二</sup> <sub>三</sub> 六 <sup>九</sup> 九<br>下午 <sup>三</sup> <sub>六</sub> 六 <sup>十</sup> 十 | 母乳(同上) 開水 魚肝油(卅滴至六<br>十滴) 橘汁(一兩) 白菜湯(二湯匙)<br>蕃茄汁(少許) |



## 嬰之兒養要

濾去菜滓。用其湯。

三、菠菜泥製法；以新鮮菠菜去根，洗淨，煮爛，置於鐵絲罩上，用匙細擦，由鐵絲孔中漏下之綠色細泥，即爲菠菜泥。

在哺乳之前後，宜以硼酸水或溫開水洗淨乳頭。

不按時授乳之害：

一、養成不良之習慣，終日啼哭索乳。

二、哺乳無定時，易致消化不良，胃腸氣脹，腹部膨隆。

三、易患腹瀉，排綠便。

四、煩躁不寧，終日啼哭。

五、發育不良。

六、體重不增，或反減低。

七、抗病力弱，易患傳染病，及其他疾病。

產母若非患有肺癆花柳病或其他傳染病時，應自己授乳，因自己授

## 嬰之榮養摘要

乳，於母子均大有益處。

自己授乳對於母親之益處如下：

- 一、能使子宮收縮復原。
- 二、節省時間與經濟。

母乳對於嬰兒之益處如下：

- 一、母乳清潔而易消化，不易得胃腸病。
- 二、母乳有抵抗傳染病之能力。
- 三、母乳之溫度適宜。

倘不得已而雇用乳媪時，應注意以下諸點：

- 一、乳媪年歲，最好在二十至三十五歲之間。
- 二、乳媪身體須健康，無梅毒、淋病、癆病、砂眼、疥瘡、錢癬、或其他傳染病者，方可雇用。
- 三、乳汁須充足，乳之成份須適宜。

## 嬰之兒之養要

四、乳媪須品性溫和，行爲端正，愛好清潔。

五、乳媪之小孩，應與自己小孩年歲相近。

六、乳媪在未雇用以前，應先送醫師處檢查體格。

哺乳期內，母親或乳媪之飲食起居宜十分注意，飲食須富於水量及維他命，如魚肉、雞蛋、菜蔬、水菓、等，皆須平均進食，不可偏于一種，不宜食富於刺激性之物，如酒、煙、及辣椒，每日宜略事運動，不可操勞，衣服宜勤洗，大便須常通，並切記不可與患病之人接觸，以防傳染嬰兒。

哺嬰以母乳爲上，次則健康之乳媪，非有特殊原因及科學常識者，不宜用人工哺養。如母乳不足之時，可酌加牛乳或牛乳粉，以爲補助，但調製手續及應用乳瓶杯碗等，必須十分留心，按照兒科醫師指導之方法行之，否則，調製方法不合，或乳瓶乳頭等洗滌不潔，在在有害於嬰兒之腸胃也，特製之代乳豆漿，生後三四月之嬰兒可以用之，



## 嬰之榮養摘要

頗爲經濟，（南京市衛生事務所已有製售）

### 鮮牛乳

須經衛生機關按日化驗，認爲成分可靠，未加他種雜物及細菌不多，不含有害之細菌者始可用以哺嬰，並須保藏於冰箱內或較陰涼之處，每次飲用之前，須煮至沸點，以保安全。

### 罐頭牛乳

以未曾加糖煉製者爲宜，用時以同量開水沖之，加潔糖少許，爲安全計，亦可煮至沸點，而後應用。

（市上所有罐頭甜牛乳皆不宜用以哺嬰）牛乳粉（俗稱代乳粉）種類甚多，成分各異，須由兒科醫師指導用之。

凡母乳不足而用人工哺乳者，宜加哺富于甲乙丙丁各種維他命之食品，如鮮橘汁，青菜，菠菜，白菜湯，蕃茄汁，魚肝油等，以補維他命之不足，嬰兒生後一個月，即可漸次加哺上列各物，由少量漸加，不致使嬰兒腸胃受害，常有嬰兒服鮮橘汁或菜湯後，發生腹瀉者，大約因質料太濃，或所哺太多，或調製不潔之故。

斷乳法：母乳哺育之嬰兒，於第九或第十個月，可漸次斷母乳，而代以人工之哺育與普通食物，參酌本頁飲食表即可明瞭，但須注意有無消化不良之現象，如現腹瀉，大便閉結，或嘔吐，及其他消化不良之現狀，宜立即延醫診治。

### 第三章 嬰兒看護法摘要

#### 習 慣

嬰兒之習慣，最為重要，自出生之日起，母親即宜漸漸養成其良好之習慣。

- (一) 哺乳及飲食，須按定時，勿隨意給以其他雜物。
- (二) 睡眠休息，必充足，獨睡最宜，睡屋宜空氣流通。
- (三) 宜多飲白開水。
- (四) 宜多令安臥，勿無故懷抱。
- (五) 宜教以潔淨之習慣。
- (六) 每日最少有一次戶外生活，庶與新鮮空氣及陽光接觸。

(七)夏日每天洗澡一次，冬日每星期至少一次。

(八)勿使吮手及假乳頭，並忌玩物等入口之習慣。

(九)生後六個月，即可練習『把尿』及坐糞桶法，不但可免尿布常污，且能養成定時大便之習慣。

(十)一歲後宜早穿滿襟袴，女孩更爲重要，因病菌可由陰道或肛門入體，發生種種疾病，不可不慎也。

(十一)勿用他人手巾揩嬰兒之眼鼻，卽屬母親者，亦不可用，以免傳染疾病或沙眼。

(十二)嬰兒所用洗面盆、茶匙、杯、筷、手巾等，均須認定一付，不與他人公用。

(十三)不可攜兒童遊擁擠之處，以防傳染疾病。

睡 眠

嬰兒初生三四日內，除飲食外，其餘時間均應睡眠，約一星期後，卽漸減少，在六個月以前之嬰兒

每日夜最少須睡十八小時，嬰兒宜獨睡一牀，可避免傳染疾病，又可免夜間索乳之弊，半歲以後之兒童，每夜最少應睡十二小時，日間上下午各睡一次，每次約一小時，睡時宜極安靜，睡眠須充足，勿用高枕，牀綑亦不宜過軟，以防駝背。

### 運動

嬰兒漸長，戶外生活時間應增加，新鮮空氣與日光，對於兒童發育，極為重要，戶外遊玩時，應注意其衣服是否穿着過多，裹扎是否過緊，以免妨害其四肢自由運動，運動能助肌肉發達，身體強壯。

### 沐浴

初生嬰兒臍帶未脫之前，不宜用盆浴，祇可用液狀石蠟搽擦，以防臍部染菌生病，至臍帶脫落後，每日沐浴一次，夏季宜勤沐浴，沐浴時宜手足敏捷，愈快愈妙，沐浴之水，勿過冷或過熱，沐浴之房，宜溫暖，柔弱之嬰兒，不可入盆浴，當用濕巾擦澡。

空氣

嬰兒住室，宜清潔幽靜，空氣流通，最少每日須有一次戶外生活，如在夏季，嬰兒生後一星期，即可實行，如在冬季，則須滿月後方可施行，衣服宜溫暖，慎勿令其傷風，天晴之日，可多與陽光接觸。

啼哭

嬰兒啼哭，乃有益肺部之運動，不必驚恐，切勿因嬰兒啼哭，立即抱起，或授乳，以致養成不良之習慣。

啼哭原因：

- 一、不舒服：因尿布潮溼，或衣服包裹不適之故，所以每次哺乳後，宜換清潔尿布。
- 二、腹痛：因飲食不宜，或過多，或有空氣入胃而致，其哭聲尖銳，同時雙腿屈至腹部。
- 三、飢餓：多在將到哺乳之時，其聲由慢而漸大。

## 兩歲以下兒童發育標準

四、溺愛不良之習慣：常因家人無故抱撫而成。

五、其他疾病：哭聲尖銳，左右搖動。

嬰兒啼哭時，宜研究其啼哭之原因，如不重要者，雖哭亦無妨。

### 第四章 兩歲以下兒童發育標準

囟門

後囟門於一二月時當長合，前囟門約於十八月左右長合，囟門之長合過早或過遲，皆為不正當。

出牙

生後第六至第八個月間，在下腭中央生長第一個牙，一歲時應有六個牙，二歲後有二十個。

坐

生後六至八個月之間，應能坐。

立

約一歲時能立。

走

約十四至十八個月能走。

說話

一歲時能說字句，及模仿語聲，兩歲能說簡單言語。

最好按月至兒童健康會（南京市衛生事務所內）檢查，藉知兒童發育是否正常，營養是否佳良。

### 第五章 兩歲以下兒童衛生

兩歲以下兒童之飲食及日常生活，可參照第三章所述實行，其他應注意者如下：

教育

我國普通家庭，對於兒童教育，都不甚注意，或注意而不得其法，按教育乃將來長成後立身之基礎，其目的在增進個人先天之本能，約束個人後天之習慣，並給以性情與道德之訓練，故母親宜盡力引導兒童，令其思想向善，身體健康，在日常生活中，母親之動作言語態度，均暗示於兒童，為其模範，母

## 兩歲以下兒童衛生

親不宜無故發怒，兒童有錯誤之時，宜以溫柔之態度，詳細說明，令其自己明白錯處，兒童常好問，宜詳細解釋之，切勿置之不理，在日常生活中，宜時時刻刻注意其心理，而引導之。兒童衛生慣習，及一切向善心理，皆當於最幼時期養成之。

### 體 格 檢 驗

兒童自出生後六星期起，宜按月定期檢驗體格一次，以保持健康，預防及矯治身體缺點或疾病。兒童體格檢驗，應注意下列各項：

- 一、體重 是否按月增加。
- 二、身長 是否按月增高。
- 三、營養 營養狀況，及身體姿勢，有無不良現象。
- 四、骨骼 查齒門之閉合，及胸骨及腿骨等之發育，是否正常。
- 五、皮膚 有無濕疹白癬等疾病。
- 六、鼻 是否常常流涕，有無閉塞不通等現象。



七、眼 有無砂眼，結膜炎，及其他眼病。

八、耳 聽覺是否靈敏，有無流膿等現象。

九、口 有無白點或其他不良現象。

十、牙齒 清潔狀況及發育狀況如何？如有不良現象，亟宜從早

治療。

十一、淋巴腺 是否腫脹。

十二、心肺 是否正常。

十三、腹 脾肝是否漲大，腸胃有無鼓脹。

十四、大小便 注意有無異常情形。

十五、其他特別檢驗如X光等在必要時用之。

以上各節均可至兒童健康會檢查

## 第六章 防病常識

## 防病常識

### 一般預防法

- 一、勿與患傳染病之兒童接近。
- 二、勿帶嬰兒至遊戲場戲院等遊玩。
- 三、勿雇用患傳染病之乳媪。

四、食具宜潔淨，夏日傳染病，多由蒼蠅傳染，故各種食物及食具，均宜用紗罩蓋着，勿令蒼蠅停留其上。

五、睡眠宜用帳子。

六、室內宜清潔，空氣宜流通。

七、凡病人用過及食過之物，以及排泄物如糞便等，均宜立即消毒。

### 預防接種

一、嬰兒侯臍帶脫下後，即應種牛痘，以預防天花，愈早愈妙，在天花流行時，須立時種痘，一次不出，必須再種。二、六個月後，行「錫克氏」白喉威應試驗法，以察有無白喉抵抗力，如無抵抗力，則注射白喉類毒素

。三、其他預防接種，宜隨時與醫師商酌行之。

### 第七章 普通疾病護理法

嬰兒患病，不能自言其痛苦，護理極為不易，故為母者，須具普通常識，以防其疾病之增劇，又可知病之輕重，為之延醫診治，不致妄自驚恐，茲略述數種兒童最普通之病及其護理法如下：

#### 便秘

- 一、多食新鮮菜蔬。
- 二、多食新鮮水果。
- 三、請醫師指導。

#### 嘔吐

- 一、如為哺乳過多則宜妥令安臥，並減少哺乳次數。
- 二、如因吸入空氣而吐，則宜直抱而輕拍其背，俟空氣外出後，再令安臥。
- 三、如因疾病所致，則使之靜臥，延醫診視。

普通疾病護理法

腹瀉

- 一、減少食物。
- 二、多飲開水。
- 三、令病兒安息，勿常搖動。

四、居室及衣服宜潔淨。

五、延醫診視。

傷風

一、多飲水及飲熱流質。

二、靜臥休息。

三、使大便通暢。

四、熱水洗澡。

一、靜臥休息。

二、多飲水及流質。

三、食物須易于消化者。

四、頭痛可用冷濕毛巾敷頭。

發熱

其他  
疾病

五、速延醫診治。

凡兒童發生高熱，驚風，呼吸短促，或其他較重症狀者，宜立即就醫診治，切勿信任鄰居或其他無醫學知識親友之指導，亂投藥石，以延誤診治之機會。

## 第八章 傳染病護理法

嬰兒患傳染病如白喉，傷寒，腦膜炎，猩紅熱等，宜速送傳染病醫院診治，以免傳染他人，如有特別原因，不能送院治療時，則家中護理，更宜注意，除醫師特別指示者外，下列各項務須嚴格遵行：

- 一、病兒須獨臥一牀。
- 二、病者之大小便須用臭藥水或石灰消毒。
- 三、病者之衣服尿布須認開一盆洗滌，先浸入開水內煮數分鐘，而後洗浸曬乾備用。
- 四、茶杯碗筷湯匙乳瓶等，均須分別認開，勿與家人公用。

- 五、護理病兒時，須戴口套並穿白色外衣，事畢，除去口套外衣，用肥皂將手洗淨後，方可出病房。
- 六、看護人及其他家人勿在病房內飲食。
- 七、不可直接吸人乳，以免傳染乳母。須將人乳擠入潔淨之乳瓶或杯內，而後哺兒。
- 八、家中只留看護者一二人護理病兒，其餘家人，尤其是兒童，最好暫時離隔。
- 九、看護病兒之人，不可同時看護其他兒童。
- 十、延醫診治，嚴守醫師勸告，于必要時，仍須設法送入醫院。



11  
4  
7