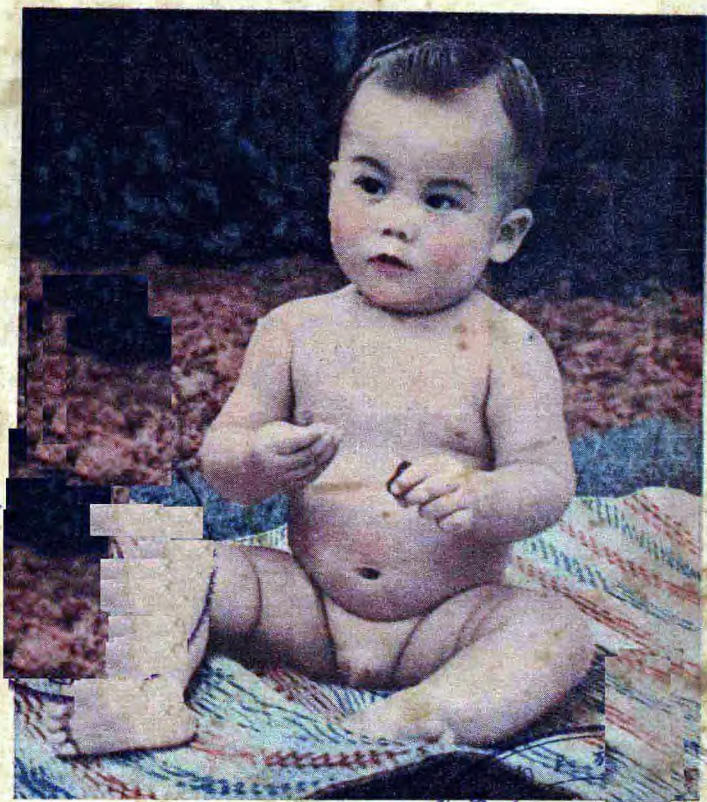


嬰孩保育法

史普克醫師★江同編譯



史普克醫師著

江同編譯

嬰孩保育法

家雜誌社發行

民國三十七年七月初版
民國三十七年七月再版

嬰孩保育法

版權所有
翻印必究

Baby and Child Care

by

Benjamin Spock, M. D.

Translated by Chiang Tung

原著者 史普克醫師

翻譯者 江同

編校者 家雜誌社

發行人 黃嘉音

發行所 家雜誌社

上海(23)膠州路一八六號
電話三九五七八

序

黃嘉音

美國紐約城的著名小兒科專家史普克醫學博士 (Benjamin Spock, M.D.) 的近著『嬰兒與兒童的保育常識』(The Common Sense Book of Baby and Child Care) 一書，可說是近年來美國育嬰方面最重要和銷路最廣的新書了。史普克醫師現任職於美國敏尼蘇達州羅哲斯德城的稚育診所。這本書曾得美國『父母雜誌』的第二十屆榮譽獎。經過好幾位兒童福利專家的推薦，我們便決定把這本書翻譯出來，以作中國父母們的參考。

這本書原文有五百多頁，我們爲了顧及中國讀者的購買力，因此把這本書分爲『嬰孩保育法』，『嬰兒日常生活』，『兒童訓導指南』，和『兒童疾病常識』四本書，分期出版。還有一部份關於兒童營養方面的材料，因爲希望能補充一些中國方面的資料，所以也許要遲一點才能出版。

這本書的原文是寫給美國的父母讀的，因此在生活習慣方面，難免有一些不適合中國國情的地方。但是我們要記得，讀這種書主要的目的是在參考育嬰方面的新理論和新方法，然後酌量予以採納。我們不希望讀者咬文嚼字地去讀，一字一句地去實行，因爲這多數是辦不到的。我們如果能了解它的原則，得到它的精神，已經可以滿足了。

關於育嬰方面的事，在有問題的時候，應該設法請醫生和專家指導，這是一個很重要的原則。可是我國在這一方面的人才實在太少了，希望這種情形以後能夠逐漸改善。

嬰兒和兒童的生長與發育，快慢各不相同；如果父母們發現他們的孩子走路，發牙，或說話比書本中所說的慢，請不要憂慮，以為是反常。因為所謂常態者，是相對的，而不是絕對的。不過如果有任何懷疑的時候，最好請教你所相信的小兒科醫師。

我們懇切地希望讀過這幾本書的讀者會坦白地把他們的意見告訴我們，以作以後改進的張本。

編主音嘉黃
家

福幸庭家進促
恬生女婦全健

編主德音嘉黃
風西

華精誌雜洋西述譯
會社生人美歐紹介

定閱辦法

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

定戶利益

- (一) 每期書費照上海定價八折優待。
 - (二) 定戶儘先提早發書。
 - (三) 購買本版書刊，來函註明定單號碼一律八折優待。
 - (四) 委託代辦外版書刊，來函註明定單號碼，可享九折優待。
- 訂閱處：上海(55)膠州路一八六號

家西風社
雜誌社

嬰孩保育法目錄

第一編 正當的開始

第一章 父母方面的責任……………(一)

(一) 醫院的印象……………(一)

(二) 父親方面的責任……………(三)

(三) 不愉快的感覺……………(四)

第二章 割除陰莖包皮……………(五)

(四) 割包皮和其他保護陰莖的方法……………(六)

第三章 愛你的孩子……………(八)

(五) 他不是陰謀家，他需要愛……………(八)

(六) 無需嚴格的訓練

(八)

(七) 他不是脆弱的

(九)

(八) 依照他本來面目愛他

(一〇)

第四章 餵食對於嬰兒的意義

(一一)

(九) 他很懂得吃的事情

(一二)

(一〇) 吮吸天性的重要

(一三)

(一一) 最初幾天減輕體重

(一四)

第五章 餵食時間表

(一五)

(一二) 餵食時間表的用處

(一六)

(一三) 夜晚二時的餵食不致養成習慣

(一七)

(一四) 實行有規則的時間表

(一八)

(一五) 依照『需要』的時間表

(一九)

第二編 日常的照顧

第六章 沐浴

(二〇)

(一六) 給嬰孩洗浴

(二三)

(一七) 耳，眼，鼻，口

(二四)

(一八) 用油還是用粉？

(二五)

(一九) 肚臍

(二五)

(二〇) 頭上軟的部份或凶

(二六)

第七章 衣着，新鮮空氣和日光

(二七)

(二一) 蓋的被和室內的溫度

(二七)

(二二) 安全而實用的被褥

(三〇)

(二三) 新鮮空氣

(三一)

(二四) 日光和日光浴

(三三)

第八章 睡眠和遊戲

(三五)

(二五) 嬰兒應睡多少時候？

(三五)

(二六) 上床去睡的習慣

(三六)

(二七) 應該俯睡還是仰睡？

(三六)

(二八) 六個月時搬出母親房間

(三六)

(二九) 同你的嬰兒友善

(三八)

(三〇) 你會縱慣嬰兒嗎？

(三九)

(三一) 親吻和病菌

(四〇)

第九章 尿布

(四一)

(三二) 怎樣繫尿布

(四一)

(三三) 尿布洗滌法

(四二)

(三四) 防水的褲子

(四三)

第三編 嬰孩的發展

第十章 看着他長大

(四四)

(三五) 依照人類歷史發展

(四四)

(三六) 最初生活在小世界裏

(四六)

(三七) 開始的動作是用他的頭

(四七)

(三八) 他很早就會笑

(四七)

(三九) 使用他的雙手

(四八)

(四〇) 用他喜歡的那隻手

(四八)

(四一) 嬰兒對陌生人的感覺

(五〇)

(四二) 翻身和坐起

(五二)

(四三) 換衣服時給孩子玩具或食物

(五三)

(四四) 甚麼時候較有遊戲欄

(五三)

(四五) 爬

(五四)

(四六) 站起來

(五四)

(四七) 走路

(五五)

(四八) 足，腿，和鞋

(五六)

(四九) 走路嬰兒的鞋子

(五七)

(五〇) 說話

(五八)

第十一章 長牙

(六一)

(五一) 甚麼時候長牙沒有多大關係

(六一)

(五二) 牙齒怎樣生出來

(六一)

(五三) 讓他去嚼

(六四)

(五四) 怎樣造成強健的牙齒

(六四)

(五五) 牙齒的保護

(六四)

第四編 進食和發育的問題

第十二章 瘦的兒童……………(六七)

(五七) 瘦有種種的原因……………(六七)

(五八) 額外的休息……………(七〇)

第十三章 進食的問題……………(七一)

(五九) 吃不好的孩子需要醫生幫助……………(七一)

(六〇) 進食問題的發生……………(七二)

(六一) 糾正的方法需要時間和耐性……………(七三)

(六二) 幫助孩子想吃東西……………(七四)

(六三) 不要注意孩子吃的問題……………(七四)

(六四) 態度和善……………(七五)

(六五) 開始給他吃他最喜歡的東西……………(七五)

(六六) 喜歡吃的食物甚少的兒童……………(七六)

(六七) 對食物不可加以區別

(七七)

(六八) 食物要比他的食量少，不可多

(七七)

(六九) 讓他自己餓着吃

(七八)

(七〇) 孩子吃的時候母親該停留在房間裏嗎？

(八〇)

(七一) 不可行賄

(八〇)

(七二) 不可受孩子的欺凌

(八一)

(七三) 如果不成功該請別人協助

(八二)

第十四章 肥胖的兒童

(八二)

(七四) 根據發胖的原因治療

(八二)

(七五) 節制膳食該由醫生指導

(八五)

第十五章 腺的疾病

(八六)

(七六) 腺的作祟

(八六)

第十六章 不降下的睪丸

(八七)

(七七) 不降下的睪丸

(八七)

第十七章 姿 勢

(八九)

(七八) 根據原因糾正不良姿勢

(八九)

第一編 正當的開始

第一章 父母方面的責任

二、醫院的印象——你在家中生產還是到醫院去生產，大部分要看你和你的醫生住在甚麼地方而決定。離醫院很近，而且慣於在醫院中接生的醫生們，爲了種種實際上的原因，通常是寧願在醫院中接生的。然而慣於在家中接生的醫生們，覺得在家中接生和在醫院中效力是一樣的，祇要生產的情形不是太複雜的。

由母親和嬰兒雙方的觀點來看，在醫院和家中生產是各有利弊的。醫院中有許多受過訓練的護士、技術人員，駐院助理醫生和顧問醫生都是近在咫尺的。若有緊急的情形，醫院中有早產嬰兒助長器和幫助呼吸的氧氣機等奇妙的設備。使做母親的人覺得很安全，有良好的照顧。然而醫院中也有小小的缺點，而這些地方也正是醫院中的好處。醫院中將所有的嬰兒都放在 開育兒室裏，和母親們隔開相當的距離，這樣他們可以免受許多人的細菌的危險，可以得到幾位護士的良好照顧，並且不擾亂他們的母親，使她們可以得到好好的休息。然而就新生孩子的母親的觀點來看，把她的孩子放到別處去，一兩星期的工夫完全由別人去照顧，是很不自然的事情。這也許使她暗中覺得自己是無用的，

甚麼都不懂的。已經生過幾個孩子的母親也許覺得這種看法很可笑，並且說道：「在醫院中得到長久的休息，又不必去耽心孩子，真好極了。」然而她的情形是不同的；她對於做母親這件事已經有了豐富的自信，因此醫院對她是沒有甚麼妨礙的。

在家中生產的女人，可以將孩子放在自己旁邊，從開始就覺得他真是她自己的孩子。這對於母子雙方都是一個良好的開始。若是需要的話，在起初她可以多乳哺他幾次。她的家庭和她所有的東西都在她旁邊。她不必等候到了探訪的鐘點才有人來探訪她，或是給她送需要的東西。這一切都是真正的補償。

如果他的孩子是在醫院中生產的，一個男人對於自己做父親這件事，也可能得到一個錯誤的最初印象。做母親的人至少還知道她自己是注意的中心。可憐的父親整個成了局外人。在嬰兒生產的時候，他必須獨自在外面等上幾小時，覺得自己是無用的，可憐的。若是他想看看他的孩子，他祇好立在育兒室的窗外，用乞憐的眼光看着護士小姐。隔着玻璃板看着孩子，和抱在自己手臂裏，滋味可就大不相同了。自然，醫院中保護他的嬰兒，和使所有別的嬰兒不受到任何外面細菌的侵襲，這辦法是正當的。不過這樣不免使做父親的人，感覺他是被認為不是他的孩子的適宜伴侶。

許多產科醫院中所用的面罩，也能使做父母的人得到錯誤的觀念。這使他們覺得自己對於孩子是一種威脅。他們不知道在家裏是否也應該戴面罩。醫院中所以要戴面罩的理由，是因為有許多成人和嬰兒都密集在那個小地方。任何人所帶進的一個新細菌，可以很容易地傳布開來，並且引起許多麻

煩。不過在家庭中間感染的危險是很少的，除非家裏有人新患傷風或喉痛。否則沒有戴面罩的必要。也許有一天可能發現甚麼方法，改良產科醫院中的佈置和計劃，使它們仍是安全可以得到休息的，然而，同時還可以使做父母的人從一開始就多有一點機會覺得和孩子很親近，而且覺得對於孩子是有益的。

(二) 父親方面的責任——有些做父親的人所受的教育，使他們覺得撫育嬰兒，教養子女完全是母親的責任。這種觀念是錯誤的。你可以做一個真正的男子漢，同時也是一個溫柔慈愛的父親。

我們知道父親對於他的子女的親密友善，對於他們一生中間的精神和品性有極重大的影響。因此開始做一個真正的父親的時期，就是在孩子初生的時候。這是最容易的時期。父親和母親可以共同學習。在美國有許多城市中的育嬰訓練班，也有為父親們設立的。假使在最初一兩年裏，做父親的人將這一切的責任都交託給妻子，那麼凡是與兒童有關的事情，她都成了專家，都由她作主。以後他要想參加就更覺得羞怯了。

自然，我的意思並不是說做父親的人也要和做母親的人那樣一天餵多少次奶瓶，換多少次衣服，換多少次尿布。不過偶然做這些事情對他是很好的。他可以擔任星期日的工作。如果在最初幾星期裏，母親的健康不會恢復，仍很疲倦的時候，若是嬰兒需要在夜晚二時吃一次瓶乳，那麼做父親的人在這時候接過餵食的責任來是最好的辦法。若是他能帶着嬰兒到醫生診所去做定期的檢查，對他也是很有益的。這使他有機會提出那些困擾着他的問題，以及那些他認為他的妻子不明白是多麼重要的

問題。這樣做，醫生也很高興。自然，有些父親們一想到幫助照顧嬰兒這件事，就使他們覺得不舒服，勉強他們是毫無益處的。他們中間多數的人等到後來他們更懂事的時候，他們就會慢慢的喜愛他們的孩子了。然而多數的父親僅僅是怕羞而已。他們需要鼓勵。

(三)不愉快的感覺——當你最初開始照顧你的孩子的時候，可能你會覺得自己有時候有沮喪不快的感覺。這是一種時常發生的情緒，特別是在第一個孩子的時候。對於任何困難的事情，你也許手足不知所措。你很容易哭泣。你或者對於某些事情覺得很不痛快。有的女人，孩子哭得厲害，使她覺得他一定是真有病了；有的女人覺得丈夫對她冷淡疏遠了；有的覺得自己美麗的容顏消失了。

抑鬱不快的感覺也許在嬰兒生產後幾天內，或幾星期後發生。最普通的時間，就是從醫院中回家的時候，住在醫院裏時，做母親的人從頭到尾都有人侍候，回家以後突然就要擔負起照顧嬰兒和操持家務的全部責任。使她精神沮喪的並不是那件工作本身。也許有人暫時替她做這一切的工作。使她抑鬱的是她覺得又擔負起全家的責任來，再加上完全新的照顧嬰兒和嬰兒的安全的責任。還有在生產時候所有身體和腺的改變，大概使她的精神也受到相當的煩惱。

多數母親在這個時期的不痛快並不到抑鬱的程度。你也許覺得提到這些或許根本就不會發生的不愉快的事情是錯誤的。我提到這種情形的原因，乃是因為有許多位母親後來告訴我：『假使我早知道這種情緒是多麼普遍的，我一定不會這麼沮喪或抑鬱了。我覺得我的整個人生觀都完全改變了。』假使你知道許多別的人已經克服了這種困難，並且知道這種情形是暫時的，你就會去應付它了。

因爲你也許會很容易地覺得有抑鬱不快的感覺，因此在嬰兒未生之前，你應該將所有嬰兒的設備都預備好，並且將家中一切照顧他的事情預先安排好。同時還應該考慮到在最初幾星期裏請一個人來幫忙的問題。

假使你開始覺得有抑鬱不快之感，你應該努力找點娛樂，以調劑最初一兩個月整天照顧孩子的生活，若是他很愛哭，則尤其需要這樣做。去看看電影，或是到美容院去修飾一番，或是給自己買雙新鞋子，或買件新衣服。偶然去看看好朋友。假使找不着人陪着孩子，你可以帶着他去。或是請你的老朋友到家裏來看你。所有這一切都是你精神上的補藥。假使你是抑鬱不樂的，你也許覺得不高興做這種事情。然而假使你肯這樣做，你的心中就會覺得暢快得多。這對於嬰兒和你的丈夫以及你自己都是非常重要的。（不常見的那種精神異常抑鬱的母親，應該趕快請求精神病專家的幫助。）

至於一位母親在精神不愉快的時候，覺得她的丈夫好像對她冷淡疏遠了，這是有兩方面的。一方面呢，凡是精神抑鬱的人，都覺得別人對他不太友善親愛。但在另一方面，做父親的人既然是一個人，那麼當他的妻子和家中其餘的人完全都注意在嬰兒身上，沒有人理會他的時候，自然他會有被人『擯棄』的感覺。因此這是一個可怕的循環。做母親的人（好像她還不够忙似的！）必須記住對她的丈夫也要有點注意，不可完全冷淡了他。她應該給他各種機會去分擔照顧嬰兒的責任。

第二章 割去陰莖包皮

(四) 割包皮和其他保護陰莖的方法——男嬰孩應該割除包皮嗎？若是不必割，應該怎樣當心陰莖（生蒂器）？對這個問題沒有一個確定的回答。不過這裏有三種方法，每種都有它的利益。

割包皮的意思就是割去通常包住陰莖頭那部分的皮膚（名叫包皮）。割包皮的益處就是清潔和實際。陰莖頭的皮膚分泌一種像乳酪的物質名曰垢脂。包皮存在的時候，垢脂就聚集起來。有時普通的細菌進入這個充滿垢脂的地方，於是就引起刺激或輕微的感染。若將包皮割去，垢脂不能積聚，因此感染就無處可以發生了。我覺得割包皮的用意是良好的，特別是如果鄰居的男孩子都這樣做——這樣那個男孩就覺得『正常』了。然而這個辦法並不是必需的。割包皮的手術通常是在第二星期內由給嬰兒接生的醫生施行。

保護陰莖清潔的另一個方法，就是每天在沐浴的時候，用手將包皮向後推。有些包皮口的部分很鬆，因此可以很容易地向後推。然而多數的包皮在初生的時候，口部是小而緊的，因此向後推非常困難。普通的辦法是醫生在醫院中用力將包皮推到陰莖頭後面，這樣就將包皮口處拉直了。然後他迅速地再將包皮拉下，拉在陰莖頭上，他教做母親的人每天或隔一天在沐浴時照樣將包皮向後推，迅速地將積聚在包皮中的垢脂擦淨。被推到後面去的包皮務必在幾秒鐘內再拉回它原來正常的位置；否則緊張的情形會阻斷陰莖頭血液的流通，使它腫脹，包皮就越來越不容易拉下了。

將包皮向後推的辦法有三個小弊病：（1）在最初幾星期裏，假使將包皮向後推時沒有推好，做母親的人就有點畏縮不敢再將它拉下來，因為這樣做使嬰兒有點疼痛。（2）有些人對這辦法有點焦慮，

因為他們覺得這樣按時去刺激陰莖也許是有害的。但是我不相信像這樣偶然的，很短時間的撫弄會使兒童養成不良的習慣，正如以後他每次小便時都要摩擦他的陰莖對他也毫無損害是一樣的情形。(3)除非將包皮推到盡頭，否則它往往要黏着在陰莖頭的地方。倘使黏着的部分有小的凹陷摺皺的地方，垢脂就會聚積，刺激的感染也許就會發生。

第三個保護的方法就是不管包皮，任其自然。這是最簡單的方法，而且是世界上大部分人所採用的。它的害處就是包皮下面偶然有發生感染的機會，因此可能到後來還是要割去包皮，到了那個年齡，兒童對於動手術也許會感到焦慮煩惱。

後來到兒童時期，割包皮的問題也時常發生，或是因為包皮下面發生了刺激的感染，或是因為孩子手淫的緣故。在人們還不懂得兒童情感方面的重要的時代，爲了上面任何一種理由而割去包皮，似乎都是很合理的。父母或醫生也許說：『或許他手淫是因為小小的感染使他不舒服的緣故。』這種理論往往是顛倒事實的。現在我們知道有時一個男孩，特別是在三歲至六歲之間的男孩，對於他的陰莖有點神經質，是因為他懼怕他的陰莖也許要遭遇甚麼傷害。(兒童在這個時期往往懼怕他的身體會受到某種傷害。他看見跛足的，殘廢的，他耽心自己是否也會那樣。他看見新生的小妹妹洗澡，他發現她沒有和自己一樣的陰莖，他以為她的陰莖是受了傷害而失去了，於是他焦慮地撫弄自己的陰莖。)這種的焦慮會使他手淫，並且造成小小的刺激。假使事實的真正順序是如此的，那麼你可以看出在陰莖上動手術，對他恐懼的心理將造成更壞的結果。

由割包皮所引起心理的傷害，危險最大的時期是由一歲到六歲，然而在青春時期也是有危險的。如果以割包皮為治療手淫的方法，在嬰兒已經幾個月以後，若是可能的話，最好避免動手術。如果為純粹身體上的原因而主張這樣做，你可以和一位精神病專家商量討論，這樣就可比較身體和心理兩方面的危險究竟那一樣大。

第三章 愛你的孩子

(五) 他不是陰謀家，他需要愛——從你所聽見的嬰兒如何需要人注意，你也許會覺得他們到世界上來是要用千方百計來轄制他們的父母的。這是根本錯誤的。你的嬰兒生下來就是要做一個有理性的，和善的人。若是你好好待他，他決不會欺負你。別害怕而不敢愛他或應付他的需要。每個嬰兒都需要人向他笑，對他說話，同他玩，溫柔慈愛地愛撫他，正如他需要維生素和熱量一樣，得不到撫愛的嬰兒，長大起來就成了冷酷對人沒有反應的人。當他啼哭的時候，一定是合理的——也許是因為餓了，或濕了，或消化不良，或是因為他心裏不痛快，需要人的安慰。他的啼哭是在呼喚你。你聽見他哭時的不愉快的感覺，你要去安慰他的感覺，是你天性中的一部分。輕輕地搖搖他，也許就真能對他有好處。你的態度應該是自然的，安樂的，你要愛你的孩子。

(六) 無需嚴格的訓練——你也許聽人說你必須嚴格地規定他的餵食，睡眠，大便和其他的習慣——然而這些話也不必相信。第一，無論你怎樣努力，你對嬰兒所規定的總不能超過某一種限度。

第二，假使你對他的訓練太嚴格，久而久之，你就會使他執拗不聽話了。每個人都願意他的孩子有健康的習慣，容易在一起生活。然而每個孩子自己也願意在合宜的時間進食，並且後來還學習良好的吃飯時的禮貌。他的大便（祇要大便不結得太硬）會依照他個人的健康形式排泄出來，這也許是按着一定的時間，也許是不按時的；等到他大一點聰明一點的時候，你可以告訴他到甚麼地方去大便。他會依照他自己的需要規定一個睡眠的標準。這一切的習慣無需你這方面的努力，早晚他自己就會使它們適合家庭生活的方式。

以後關於教導，良好的行爲，好的態度都是這樣的。用外來的力量訓練兒童這些事情，一百年也不會成功。願意和別人快樂地，互相體諒地相處的慾望由他的內心發生出來，好像將他的天性暴露出一部分似的，祇要他長大起來是和有愛心有自信的父母生活在一起的。

我用種種不同的方法所說的一切，意思就是說，要教養一個健康，可愛，成功的孩子，你用不着怎樣履行嚴格的規則。自己有自然的自信，對待兒女有愉快慈愛的態度的父母，就是費最少的力氣得到最好的結果的父母。

（七）他不是脆弱的——做母親的人在第一個孩子的時候往往說：『我真怕處理不好會傷害了他，一你不用擔心，你的孩子是很結實的。你有種種的方法可以抱他。假使因為沒有抱好而使他的頭向後仰，也不會傷了他。他腦殼的沒有長滿的箇，有一層像帆布樣的堅韌的膜保護着，是不容易受傷的。到了他的體重有七磅的時候，關節體溫的組織已經發達了，如果他的穿着適宜，他的體溫一定是

正常的。他對於多種的病菌的抵抗力都很強。在家中傷風流行的時候，他往往患得最輕。如果他的頭被甚麼東西纏裹住了，他有很強的本能去掙扎，哭喊。如果他吃得不够，他會啼哭，叫你再多給他一點。假使光線對他的眼睛太強烈，他會霎眼，會鬧。他知道他需要多少睡眠，並且睡那麼多的時候。雖然他不會說一句話，不會控制他的手臂和腿，並且世上的一切事他都不懂，但他很會照顧自己。

(八)依照他本來面目愛他，這樣他就能發展良好——每個嬰兒的臉和別的嬰兒的臉是不同的。每個嬰兒發展的狀態也同樣是各不相同的。一個嬰兒也許一般的體力進展甚速，他坐得早，立得早，走得早，好像嬰兒運動家似的。然而在用手指做的細心的，精巧的事情上，在說話上，他也許很慢。就連一個像運動家似的會滾來滾去，會立會爬的孩子，也許在學走路又很慢。身體的活動進步很快的孩子，也許在長牙和別的事上又很慢。一個後來在學校裏功課很好的孩子，在開始學說話的時候，也許會慢得使他的父母擔心他是低能的；一個腦力平常的孩子有時很早會說話。

我故意舉出許多兒童在各方面的發展速度不同的例子，爲的是讓你知道每一個人的發展都有許多不同的性質和形勢。

有的嬰兒生下來就是骨骼大，寬闊，矮胖的，而另一個則總是骨骼小，瘦弱的。有的人好像生來就是要做胖子的。他若是在生病時減輕了體重，一好之後馬上又恢復他的體重。他在世界上所遭遇的一切憂慮煩惱，從來不會減低他的食慾。另外一種和他相反的人則永遠立在瘦的一邊，即使他吃的是最富營養的食物，即使他的生活優越順適，他永遠是那麼瘦。

照你的孩子本來的樣子愛他，欣賞他，不管他相貌如何，不管他舉動如何，忘記那些他所沒有的特點。我給你這個忠告，並不是完全由於情感方面的理由。這裏面還有一個重要的，實際上的價值。一個照他本來的樣子為父母所欣賞的孩子，即使他是醜的，笨的，愚的，他長大起來也會有自信，並且是快樂的。他有一種精神，能夠利用他所有的才能，和他所獲得的一切機會，使之盡量發展。一切的阻礙困難他都能克服。然而一個從來不為父母所嘉許的孩子，一個總覺得自己有點不對的孩子，長大起來就會缺乏自信心。他永遠不能充分地利用他所有的腦力，他的才能和他身體上可愛的地方。假使他在生命開始的時候有了身體上或智力上的阻礙，等到他長大以後，這種阻礙困難會加重十倍。

自然，偶然有時候有的嬰兒好像一般的發展都很遲緩，到了別的嬰兒都會做這些事情的年齡，他還不會抬起頭來，對於別人沒有反應，對於他的扁遭不表示甚麼興趣。做父母的人對於這種情形可以不注意，不放在心上嗎？那就未免太矯枉過正了。有的嬰兒天生就是那樣的，沒有甚麼奇妙的法術可以改變他；然而另外一個嬰兒則或許是患了由於飲食中缺乏某種維生素而起的疾病，那就是可以治療的，而且應該及早治療的。請醫生按時為嬰兒檢查，這也是原因之一。關於嬰兒的發展，在第三編中有詳細的討論。

第四章 餵食對於嬰兒的意義

(九) 他很懂得吃的東西——由你帶着嬰兒回家時醫院中所給你的餵食公式表，你也許得到

一個觀念，就是餵嬰兒有點像化學。你將幾囑牛乳和幾囑水，用這種方法混合，用那種方法調製，將六個奶瓶中每一個奶瓶裏準確地放入三囑半混合液，並且在上午六時，上午十時，下午二時，下午六時，夜晚十時，夜晚二時按時餵他。這個餵食公式表所提到的都是些細則，他忘記告訴你這個食物是給一個人預備的，這個人對於他需要多少，甚麼時候他又餓了這些事情有強烈的感覺。不錯的，你有慎重實行公式所規定的一切的責任。這個數量是醫生根據嬰兒的體重和他在醫院中時所需要的數量而規定的。你已經盡了你那部分的責任。然而知道他的身體需要多少熱量，他的消化力能够應付多少的乃是嬰兒自己。如果他經常總是吃得不够，他大概會啼哭要多吃一點。這就代表他的語言。你應該相信他，去和醫生商量怎樣改善。如果無論那個奶瓶裏有剩下他不想吃的，他願意甚麼時候停止，你就該讓他停止。

你可以想像嬰兒在第一年的情形是這樣的。他因為餓而醒了。因為要人餵他吃而哭了。當奶頭放進他的口中時，他急得幾乎發抖。當他吃奶的時候，你可以看出那是一個很緊張的工作。也許他吃時用力，以至流出汗來。在吃奶的時間中你若停止不讓他吃，他會大怒哭叫。等到吃飽的時候，他滿足而陶醉了，於是安然睡着。就在睡着的時候，有時他好像做夢也在吃奶似的。他的嘴做着吮吸的動作，他全部的表情都是愉快的。這一切都證明吃乳是他最大的快樂。他對於人生最早的觀念就是由餵食的情形得來。他對於世上的人的最初的觀念就是由那個餵他吃的人得來。

如果嬰兒不愛吃了，而他的母親不斷地強迫他還要他吃，很容易使他對於吃的興趣漸漸減少。他

也許會藉着早點睡，哺乳未完就先睡，作為逃避的方法，否則他就會變得反抗，頑強。往往使他失去對於人生的活動，積極的感覺。他好像有了這樣的思想，『人生就是鬥爭。這些人永遠在逼迫你。你必須爭鬥才能保護自己。』

別強迫嬰兒多吃，超過他自己願意吃的數量。讓他繼續喜愛他的食物，覺得你是他的朋友。這是在第一年中穩固地建立他的自信，他對人生的樂趣，他對人的愛心的主要方法之一。

(一〇) **吮吸天性的重要**——嬰兒熱心地吃乳是有兩個不同原因的。第一，因為他飢餓。第二，因為他喜歡吮吸。假使你餵他吃得很多，但是不給他充足的吮吸機會，他就覺得他的吮吸的慾望沒有得到滿足，他就想法子去吮吸別的東西——他的拳頭，或他的姆指，或他的衣服。一件重要的事情，就是在每次餵乳時要給他長的，充足的吮吸時間，每天餵食的次數要充足。(這一切在『嬰兒日常生活』一書中吮姆指各節有詳細的敘述)。在開始時要注意的不是嬰兒是否真的去吮吸他的姆指，而是注意他的樣子是否好像要這樣做。

(一一) **最初幾天減輕體重**——從開始就按照餵食公式哺乳的大個子的嬰兒，通常在兩三天內就開始恢復他的體重，因為他能好好地吃，好好地消化。小個子和早產的嬰兒，體重減輕的時間長些，體重的恢復也慢些，因為開始時他吃得很少。也許需要幾星期才能恢復他出世時的體重。這種耽擱並不妨礙他的發展。最後他會迅速地增加體重以補償這個損失。在恢復出世時體重這件事上，吃母乳的嬰兒比吃瓶乳的嬰兒自然要慢些，因為直到第四天或第五天母親才有大量的乳汁供給他，就連那

時候乳汁往往還是出得慢慢的。

有些父母對於嬰兒開始時體重的減輕，起了不必要的焦慮。體重不增加反而下降，不能不使他們覺得是不自然而且危險的。他們也許聽說過假使嬰兒的體重減低過多，他也許會因缺乏水份 (dehydrated) 而發熱，因為這個原因，對於那些餵食公式還不會規定和那些母親的乳汁還未下來的嬰兒，許多醫院在最初幾天裏給他們喝水。然而因為缺乏水份而發熱 (dehydration fever) 的機會是很少的，並且這種病祇要給他吃液質立刻就痊癒。

關於早期體重減輕的焦慮，不但使做母親的人感覺不必要的煩惱，也許還會使她在沒有試驗的機會之前，就放棄自己哺乳的計劃。有些醫院不把嬰兒每日的體重告訴母親，免得她憂慮，然而這個辦法不是永遠有效的。一個焦慮的母親所想像的或許比實際的情形還要壞。因此最好的辦法，就是讓做母親的人知道最初幾天體重減輕是自然的現象，使她決定將這一切都交託醫生去處理。

第五章 餵食時間表

你的醫生會根據嬰兒的需要規定他的時間表，如果有甚麼改變，你應該先去和醫生商量。下面的幾節概括地討論時間表是怎麼一回事。特殊的建議是對那些不能按時去請教醫生的父母說的。

(一) 餵食時間表的用處——你也許對於嬰兒依照時間表餵食的觀念已經習慣，因此當你聽到不同的意見時，你也許會驚異。直到六十年以前，在人們還不很懂得嬰兒的餵食問題之前，在嬰

兒似乎是飢餓的時候，母親就懷他，就運最小心的家庭也是這樣辦法。就是現在，世上多數的母親都從來沒聽說過甚麼叫時間表。她們大概會覺得這是非常可笑的事情。

有規則的時間表是為甚麼發明的呢？在上一世紀的末葉，醫學家開始研究嬰兒餵食的問題，他們必須在混亂的情形中找出一些規則來。他們發現年齡不同，體重不同的嬰兒，平均需要多少乳量。他們發現普通的嬰兒在最初幾個月裏，如果他的奶吃够了，大約可以支持四小時。他們知道有些嬰兒的啼哭，是由於消化不良的緣故，但是他們的母親們通常總以為他們是餓了，努力想要他們多吃點。這樣並不能解除消化不良的痛苦。

這些醫學家定下一種嬰兒餵食的制度，並且將這種制度教給別的醫生和母親們，這是很自然的事情。關於餵食的公式和次數，我們必須有一個大概的觀念，就是大小不同的嬰兒平均來說大概是需要多少乳量，需要多久餵一次。然而近年來我們愈來愈明瞭的一件事就是：你如果拿一個普通嬰兒的數字太嚴格地應用在任何一个特殊的嬰兒身上，或是想將每一個嬰兒都放在同一模型裏，那是錯誤的。

有時做母親的人被時間表所約束，不敢提早一分鐘餵她那個飢餓的嬰兒。她們相信若是一餓就餵他就會慣壞他的那種說法。這是多麼奇怪的思想！好像小狗是因為餓了就餵他而將他慣壞了似的。為甚麼嬰兒在快到吃的時候啼哭？不是要跟母親鬪氣。他哭是因為他要吃奶。下面的四小時他為甚麼睡？不是因為他知道他的母親是很嚴厲的。那是因為他所吃的乳汁足夠滿足他身體在那麼長的時間中的需要。

假使你停下來想一想在老遠的一個「不開化」的地方，有一個從來沒聽說過甚麼叫時間表或是小兒科醫生，或是牛乳這些事的母親的情形，就可以幫助你明白一個活動的時間表是多麼自然的事情。她的嬰兒因為飢餓開始啼哭起來。這一哭就引起她的注意，使她想著要餵他奶吃。他吃乳一直吃到滿足，於是就睡着了。看見他安靜地睡着，母親也感覺滿足。她將嬰兒放下就去做她自己的工作。他睡着了幾小時，直到飢餓的痛苦又將他喚醒。他一開始啼哭，他的母親就又哺餵他。規定時間表的就是嬰兒消化系的律動。他從來不會長時間不快活。他的母親毫不猶豫地順從她自己的本能行事。她不用着咬指甲等着鐘錶告訴她餵食的時間到了。那麼你可以看出，使時間表適合嬰兒的需要並不是與自然律相抵觸的事情。

我們並不反對合理的按時餵食。我覺得依照時間表餵食，對於嬰兒和母親都是無害的。我們大家早晚都會習慣按着一定的時間吃飯。母親必須按着鐘點料理家中其他的事情，如果嬰兒能按照規定時間餵食，對於家中別的人都可以便利得多。這一切都是他願意怎樣做的問題。有的嬰兒從出世就適合一個每四小時餵一次的時間表。另外一個嬰兒隔多少時候飢餓是不規則的——有時四小時，有時三小時——直到兩個月時一直是這樣的。另外還有一個，出世時的體重和頭一個完全相同，在最初幾星期裏總是要三小時吃一次的。

假使嬰兒是在醫院中生的，護士和醫生根據他的體重和他的舉動決定他究竟是應該施行三小時或四小時的時間表。但是你一把他帶回家裏，他也許就覺得不同了。有些嬰兒在兩星期的時候就更容易

醒，更容易餓的。雖然在醫院的時候，四小時一次的時間表對他非常適合，後來也許有一個時期他需要實行三小時餵一次的計劃。怎樣施行和餵食公式都應該由醫生決定。

（一三）**夜晚二時的餵食不致養成習慣**——許多人有這種想法，以為嬰兒實行某種時間表幾天之後，就會成了習慣，後來他就不願改變了。這種說法是靠不住的。每個嬰兒大一點的時候，都願意在兩餐之間離開較長的時間。

夜晚二時餵食的情形也是一樣的。如果你的嬰兒是在夜晚二時要醒的，不要大驚小怪地要去改掉他的這種『習慣』。祇要他的能力辦得到，祇要他大一點，在其他幾次吃奶的時候得到充足的乳量可以一夜不餓，他自己就會放棄這一頓的。有的嬰兒生下來就可以不吃這一頓，有的到兩星期，有的到一個月。通常幼小的嬰兒需要這一頓的哺乳時間長久一些。

一位母親也許會說：『我想馬上就丟掉他夜晚二時的哺乳，好讓我們大家好好地睡覺。』然而有怎樣的情形發生呢？一到兩點鐘孩子立刻就醒了，開始啼哭起來。不久，家中每一個人都被他鬧醒。母親起來給他一瓶溫開水喝，心想這樣可以使他安靜，可是對他表示他不能吃奶。孩子安靜了十分或十五分鐘，於是家裏的人都準備繼續睡覺了。然而那時候嬰兒的胃開始了飢餓的收縮，於是他又開始啼哭起來。他的啼哭不是因為他要保留他的『習慣』。讓他哭去並不能停止飢餓的痛苦，至少在他沒有哭得十分疲倦之前是無效的。最好是母親在開始時就給他母乳或瓶乳吃。那麼家中每一個人都可快樂地安眠了。

(一四) 實行有規則的時間表——我們假定說到了適當的時期，你願意你的嬰兒依照一個有

規則的時間表實行。不過在另一方面，你不願嚴格地死守着時間表，致使你自己和孩子都受痛苦。那麼如果到了餵奶的時間他還在睡着，你可以將他弄醒。你不必強迫他吃。一個嬰兒如果在上次哺乳後四小時醒了，幾秒鐘內他的飢餓就開始了。然而假定他在下次哺乳時間之前半小時就醒了，那該怎麼辦呢？你不必在他一哭的時候就餵他。他自己也不準知道他是否餓了。然而假使他因為飢餓而哭了十分或十五分鐘，那你就不要再等着了。這樣一來時間錯亂了怎麼還能照時間表實行下去呢？不要緊的。他也許會在下次哺乳之前多睡一些時候，把相差的時間補足，你就仍可按照時間表實行了。假使在白天他沒有補足相差的時間，大概在夜晚他就會補足了。如果他總是醒得早，也許他所吃的不够支持四小時。那麼，假使他是吃母乳的，你可以多餵哺幾次，希望乳汁吸盡的次數多些，就可刺激乳房，使它在幾天之內可以供給較多的乳量。他得到的乳量多些，支持的時間就可長些。假使他是吃奶瓶的，每瓶奶都吃光，可是照例醒得早，可以和醫生商量增加公式中的乳量。反過來說，假使他的奶瓶中總剩下一點，可是仍然總是醒得早，那麼也許他的消化系不能容納足夠維持四小時的乳量。他也許暫時需要每三小時餵一次的計劃。應該請教醫生怎樣辦。

多數體重七磅以下的嬰兒，需要按照三小時一次的時間表餵食。然而這個定則並不是絕對的。有些六磅重的嬰兒願意，而且能够實行四小時的時間表。偶然有八磅重的嬰兒還不能容納足夠支持三小時以上的乳量。

多數的嬰兒如果體重五磅，白天需要隔三小時餵食的時間表，夜晚他們可以實行四小時餵一次的計劃。他們的哺乳時間通常如下：上午六時，上午九時，正午十二時，下午三時，下午六時，夜晚十時，夜晚二時。

夜晚二時那一次哺乳最容易守的規則就是不要叫醒嬰兒，如果他願意這樣做則讓他叫醒你。需要那一次哺乳的嬰兒，通常快到兩點鐘時，很奇怪地他自己就會醒。後來有一天晚上，大概是他兩星期到六星期的時候，他會一直睡到夜晚三點，或三點半才醒。你可以在那個時候餵他，當作夜晚二時那一頓。到了早晨六七點之間，他大概又醒了餓了。第二天晚上他也許一直睡到早晨四點半或五點，你可以在那個時候餵他，不過這一次是要當作早晨六時那一頓的，並且希望直到上午十時左右他都是快樂的。嬰兒如果準備要放棄夜晚二時那一次哺乳的時候，通常他都是實行得很快的，在兩三夜裏就完成了。到那時你可以將他整個的調乳公式由六瓶分成五瓶。

你最難按照規則實行的，就是夜晚十時那一次哺乳。多數嬰兒到了幾星期後，非常願意等到十一時或十二時才吃。你若是想早點睡，那麼在十點或稍早一點叫醒他。假使遲些餵他對你更方便的話，祇要他情願睡下去，你可以在你方便的時候餵他。將夜晚十時的哺乳遲些餵他，通常對於使嬰兒放棄夜晚二時那一頓並不發生甚麼效力。

除了通常所用的上午六時，上午十時，下午二時，下午六時，夜晚十時，夜晚二時的時間表外，你能採用其他的鐘點施行四小時的制度嗎？當然可以，祇要孩子情願。最普通的代替時間就是上午七

時，上午十一時，下午三時，下午七時，夜間十一時（有或沒有夜間三時那一次）。這個時間表唯一的阻礙，就是有些嬰兒不論夜晚最後那一頓是甚麼時候吃的，他們總是一到清早五六點就醒了。偶然而時候一位幸運的母親，她的孩子是按普通十點，兩點，六點，十點的時間表哺乳的，但在很小的時候，他就肯等到上午七時才吃第一次奶。這辦法也是可以施行的。

我已經說過，假使嬰兒早醒半小時，而且似乎是真餓了，通常是可以在那時候餵他的。假使偶然而時候他早醒一小時或是甚至於早醒一個半小時，這個辦法照樣可以施行。然而假定他早醒二小時或三小時怎麼辦呢？假使上一餐他是吃得很飽的，照規矩他不會這麼早就又餓了。他的醒多半是因為消化不良或疝痛的緣故。如果是這樣的情形，不要匆遽地再餵他。這樣對於消化不良是毫無幫助的。你不能單因為他想要吃他的手，或是急切地想要拿奶瓶就斷定他一定是餓了。許多有疝痛的嬰兒都這樣做的。好像嬰兒自己也分辨不出是疝痛還是飢餓。疝痛常在嬰兒兩星期到四星期的時候發生，通常到三個月後就好了。有疝痛的嬰兒往往在夜晚六時到十時鬧得最厲害。

換句話說，你不可總是在嬰兒一哭的時候就餵他。如果他哭的時間不對，你應該研究是他為甚麼哭，並且去和醫生討論。

（一五）依照『需要』的時間表——最近有些醫生和父母正在從事於反還自然的試驗——不叫醒孩子，甚麼時候他好像是餓了，就在甚麼時候餵他。對於普通的嬰兒，結果往往是這樣的：在生下來最初的三四天裏，他不常醒。但是母親的乳汁一開始下來的時候，他就更餓了，常醒，常哭，在二

十四小時內也許哭上六次到十次。這樣頻繁的哺乳，刺激母親的乳房，並且幫助乳汁的增加。如果嬰兒吃得滿足了，他睡眠的時間就越來越長。到兩星期的時候，他也許減到哺乳六次或七次，再過一些時候也許減到五次或六次。現在他的哺乳平均是四小時一次，不過有時是三小時有時是五小時而已。他往往一直睡到半夜，從那次哺乳之後，一直睡到第二天上午六時。

假使用這種方法哺乳的嬰兒越來越多，假使結果很好，將來這個辦法也許可能成爲『正式的』哺乳方法之一。日子久了就可知道。如果你對於這種辦法特別有興趣，你可以和你的醫生討論，看他是否覺得這個辦法對你的孩子是可以施行，是合宜的。這個辦法對於吃母乳的嬰兒在最初幾星期裏是特別好的，因爲假使在每次哺乳時，嬰兒祇吃到少量的乳汁，他自然會醒得次數多，於是餵食的次數也多，這就是增加乳量的最好方法。

然而吃瓶乳的嬰兒也可以用這個方法。母親可以依照嬰兒最餓時的需要，預備許多的奶瓶。假使後來他吃的次數減少了，那就表示可以放棄那個沒有用的餵食公式了。

在實行有規則的時間表的今日，施行『需要』的時間表的一個大困難，就是也許會使沒有經驗的母親不準知道應該怎樣辦。她願意知道怎樣可以曉得她的孩子甚麼時候飢餓。假使他沒消化不良的情形，也許幾天之內，他就可以讓母親她知道他甚麼時候飢餓。然而假使他是一個不安靜的孩子，或是時常患疝痛的，那就需要多加研究，並且要和醫生保持密切的連繫。假使一位母親自己是職業婦女，或是爲了適應她的丈夫和大的兒女的吃飯時間，或是因爲她要趁着那個大的嫉妒的孩子在外面玩

的時候餵小的嬰兒，因此她必須依照嚴格規定的時間表，那麼這個依照嬰兒需要的時間表對她就更難施行了。

在我個人看來，完全依照嬰兒自己的需要餵他，或是母親按照有規則的時間表實行，都不是十分重要的事情——祇要她不死守一定的規則，願意根據嬰兒的需要和幸福隨時變通。

第二編 日常的照顧

第六章 沐浴

(一六)給嬰兒洗浴——在最初的幾個月內，給嬰兒洗浴的最方便時間，就是在上午十時餵食之前，不過無論在那一次餵食之前都可以（不可在餵食之後，因為那時候你要他好好去睡覺）。到了嬰兒每天祇吃三次的時候，你也許願意將沐浴的時間放在午餐或晚餐之前。等到嬰兒再大一點，晚餐後要多停留一會才去睡的時候，在晚餐後洗浴也許更方便些，假使他的晚餐吃得早，則這個辦法更為適宜。

假使你在沐浴之前給他吃橘子汁，就可使他不致太餓。在一間溫暖的房間裏給他洗浴，假使需要的話，可以在廚房裏洗。在洗衣盆，木盆，或搪瓷盆裏洗都可以。最方便的就是用一個有架子的帆布盆，免得母親彎着腰洗太累。洗浴水要和嬰兒的體溫差不多（九十到一百度）。用寒暑表量洗浴水的溫度，可以使沒有經驗的母親放心，不過這是不需要的。用你的肘或腕試試，摸着熱得舒服就行了。可用任何種性質溫和的肥皂。起初祇用少量的水，等到你會將嬰兒托抱得很穩的時候再多加些水。每次洗浴的時候，若將一塊尿布墊在金屬浴盆底下，就可不致太滑。抱着嬰兒的時候，用你的腕支持住

他的頭，用那隻手的手指緊握住他的腋下。先不用肥皂，用一塊軟布洗他的臉。如果嬰兒吐唾液或吐乳不太厲害，他的頭每星期祇用肥皂洗一兩次就行了。然後用肥皂洗全身，再用水沖洗潔淨。如果開始時你有點怕，不敢將他放到水裏去，那麼你可以將他放在腿上或桌子上，先將各部洗好，然後再放他到水裏去。如果這樣辦，必須趕快洗，不要讓他受涼。然後在浴盆裏給他沖洗，用兩隻手穩固地抱着他。用一塊大的洗澡毛巾搽乾，揩時用毛巾將水吸乾，不要用力去擦。你如果在肚臍沒有完全長好之前開始盆浴，那麼浴後務必要用消毒棉花將肚臍澈底的擦乾。多數的嬰兒有了幾星期的經驗後，洗浴的時候都是非常快活的，因此不要匆匆忙忙地給他洗浴。和他一同欣賞這個樂趣。

一歲到兩歲的兒童由於曾經滑到水裏去過，或是肥皂跑到他眼睛裏去了，或是由於看見並且聽見水流到溝裏去了，因而對於沐浴起了懼怕的感覺。爲了避免肥皂跑到眼睛裏去起見，在頭髮上抹肥皂時不要弄得太濕以至水會流下來。如果在沖洗頭髮的時候兒童害怕，不敢將頭向後仰，你可以用一隻手擋住他的額，用另外一隻手拿住一個杯子，將水向下沖。如果他害怕不敢到浴缸裏去，不要勉強他。你可以試試用洗衣盆給他洗浴，假使連那個也怕，那麼你可以用海棉浴給他洗幾個月——直到他有了勇氣的時候。起初時盆中祇放一吋的水，浴畢，先將他抱起來，然後再把水放掉。

假使你的孩子在快到一週歲的時候，開始在飯後不肯洗臉洗手，你可以放一盆水在他面前，當他用手去玩水的時候，你可以給他洗臉。

(一七)耳，眼，鼻，口——耳朵需要洗的部分祇是外耳而已，不是耳孔。耳孔中的耳垢是有

保護它清潔的作用的。耳中有細小的，看不見的毛，慢慢地，不停地將耳垢和積聚的不潔的東西排除到外面去。

眼淚不停的流動（不僅嬰兒啼哭的時候），永久地浸潤着人的眼睛。因此眼睛在健康的時候不需要滴甚麼藥水。

鼻子也有一個巧妙的組織，保持它自己的清潔。鼻子裏的細胞中有許多細小看不見的毛，繼續不停地將黏液和灰塵移動到鼻子的前面，它們就聚在鼻孔附近的大毛上。這樣就使鼻子發癢，於是嬰兒打噴嚏或揉鼻子以使它們出來。當你給嬰兒洗浴完畢，給他揩乾的時候，你可以用洗滌布或用牙簽裹上棉花，輕輕地清除他鼻孔中乾的黏液或灰塵。假使這樣做使他不高興，你不要弄得時間太長。

口中有唾液繼續不斷地浸潤着，通常是不需要甚麼特殊的照顧的。

（一八）用油還是用粉？——嬰兒洗浴之後，給他擦油或擦粉是很好玩的事情，嬰兒也喜歡這樣做，然而就多數情形而論，無論那一種都不是真正需要的。（假使有這種需要，自然一定給預備好了）。如果嬰兒的皮膚容易擦傷，粉是有點幫助的。應該薄薄地搽上一層，這樣就不至堆起一塊塊的。任何嬰兒用的撲粉或爽身粉都可以。（不可用脂蠟配成的粉，那種粉吸入了會傷害肺部。）如果嬰兒的皮膚乾燥，或是有發生因尿布而起的皮疹的傾向，用油是很好的辦法。你可以用礦物油（liquid petrolatum）或任何商店賣的嬰兒擦皮膚用的油（藥製的，有香味的礦物油）。

（一九）肚臍——嬰兒還在母親的子宮裏時，他由臍帶中的血管從母親身體裏得到營養。一生

出之後，醫生將臍帶紮住，而且從離嬰兒身體很近的地方將它剪斷。剩下來的殘棒不久就枯乾，終於脫落了。這種情形通常是在嬰兒沒出醫院之前就發生了，然而偶然也有經過好多天才脫落的。臍帶脫落的時候，留下一塊沒有皮的地方，需要許多天才能長好。這部分要保持清潔，不可去碰它，這樣就不會受到有害的細菌的感染。如果這部分能保持乾燥，上面就生痂，直到完全長好的時候。通常人們都主張在肚臍沒完全長好之前不要舉行盆浴，然而這個規則並不十分重要，如果洗的時候你能當心。假使嬰兒身體的其他部分是用油或海棉擦浴的，那麼沒長好的肚臍應該用一塊消毒脫脂棉蘸酒精擦淨，然後用一塊清潔的紗布蓋上，用布纏好。最聰明的辦法，就是將尿布繫在未曾痊癒的肚臍下面，樣就不會這將肚臍弄濕了。

如果在肚臍不會完全長好的時候舉行盆浴，肚臍的地方必須用消毒棉花澈底地擦乾，然後用酒精擦淨，蓋上一塊紗布，並且用布裹好。

假使沒有長好的肚臍潮濕或出水，必須格外小心，不要讓尿布弄濕了它，每天必須要用酒精擦洗乾淨。醫生也許建議用防腐的粉，或明礬粉灑在上面，可以使它乾得快點，好得快點。假使肚臍和周圍的皮膚變成紅色，那就是受了感染，你必須立刻去找醫生。在醫生未曾來到之前，你可以繼續用熱的濕布敷在上面。

(二〇) 頭上軟的部份或凶——嬰兒頭上軟的部分，就是造成腦殼頂的四塊骨頭還不會長到一起的地方。出世時這塊柔軟的部分的大小是每個嬰兒不同的。大的自然比小的長得合攏起來要慢

些，這是用不着焦慮的。有的嬰兒柔軟的部分九個月就合攏起來，慢的要到兩年以後才長得好，普通的是在十二個月到十八個月長合。

如果嬰兒沒有從魚肝油裏得到充足的維生素D，不論起初時那塊軟的部分大小是怎樣的，合攏起來是需要較多的時日的。

有時母親們不必要地憂慮，不敢去碰這塊軟的部分。其實這部分有一塊差不多和帆布那樣堅韌的皮保護着，傷害嬰兒這部份的危險性是很小的。

第七章 衣着，新鮮空氣和日光

(二一) 蓋的被和室內的溫度——無論在書本上或診所裏，醫生最難回答的問題，就是應該給嬰兒蓋多少被？他所能給人們的不過是些大概的指導而已。體重在五磅以下的嬰兒，他的體內還沒有足以保持適當的體溫的組織，因此必須設法使他的身體溫暖。（使他身體溫暖的方法有兩種：一種就是使他的臥室溫暖，另一種方法就是使他的床溫暖。他的臥室日夜都必須保持八十度的溫度。這就是說，他的房間需要非常溫暖。如果嬰兒是在一間冷的房間裏生產的，臍帶一剪掉就趕快將他搬到家中最暖的房間去。然後想法子將家中的一間房間溫暖到八十度。假如用電爐或火油爐將房間烘暖，那麼小房間比大房間容易得多。假使你沒有別的方法將房間烘暖，暫時可以將嬰兒放在廚房裏。假使嬰兒的體重有四磅半或稍多一點，他的臥室能夠保持八十度的溫度，那麼也許不需要再將他的床烘暖。

然而如果他的體重連四磅半都不到，或是房間的溫度不到八十度，那麼大概就需要將他的床烘暖了。他的床應該保持在八十度到九十度的溫度，時刻用寒暑表測量溫度是否適宜，由經驗就可知道要保持嬰兒的體溫在九十七度和九十九度之間，最正確的牀上溫度應該是多少。在嬰兒還沒有放進早產嬰兒助長器內之前，最容易的暖床方法，就是用兩個或再多幾個普通的橡皮熱水袋，沿着褥子邊塞進去。如果沒有熱水袋，你可以用任何種的玻璃瓶子，酒瓶，果子露瓶，醬油瓶等，不過必須要把口塞得緊，或是瓶蓋是螺旋口的，不會漏水，瓶蓋或瓶塞不會脫落下來的，而且至少要能容一品脫或再多一點水的。無論你所採用的暖床工具是甚麼，必須要等到放在赤裸的手上不至於燙着手的程度，才能將它放到嬰兒的牀上去。就是那樣，還必須用布包上，免得嬰兒意外地碰着它時，會將嬌嫩的皮膚燙傷。一塊沐浴毛巾，或用毛線編結的床毯，或兩層尿布的厚薄就夠了。假使包裹的東西太厚，熱氣就不能充分地散布到牀上了。另外的保護他身體的東西就是他所穿的睡衣。不過在另一方面，你也不能因為擔心怕燙着孩子就將熱水袋或水瓶弄得僅僅溫熱而已。若要有用，熱水袋的溫度必須比身體熱才行。你如果有量洗浴水用的寒暑表，那麼熱水袋或水瓶所用的水要熱到一一五度。多數人的手所能放入的水，最多不過熱到這個程度而已。遮蓋熱水袋或熱水瓶的一個好方法，就是用洗澡毛巾。將一塊大浴巾垂在牀的一邊。在牀上的一端緊緊地塞到褥子下面去。另一端垂到牀的外面。這樣在褥單和毛巾之間，就成了一個口袋似的，熱水袋放在當中地位就可穩固。牀的兩邊每邊用一塊大浴巾，就可在每邊放兩個熱水袋。這樣移動熱水袋時不必將被打開，從垂在外面的毛巾下面伸手進去就成了。至於

應該用幾個熱水袋和應該多久換一次，是由幾個因素而決定的。你所努力要做的事情，就是使床上的溫度永遠能够保持嬰兒的體溫在九十七度和九十九度之間。假使體溫和這個不同，你必須將熱水袋多換幾次。假使體溫在九十七度以下，你必須多用幾個熱水袋，或是改變你所用的暖床工具。開始時可以用兩個熱水袋試一試。每次祇可換一個熱水袋或熱水瓶，否則就會同時都是熱的，或同時所有的都涼了。假使一個熱水袋已經是不大熱的了，趕快就把它換掉。假使熱水袋比嬰兒的身體還要冷，那麼它會使嬰兒和他的床都變冷了。無論如何，大概每小時你必須換一個熱水袋。嬰兒的體重在五磅到八磅之間，通常就不需要將房間烘暖或將床烘暖這種從體外得到溫暖的方法了。在一間舒適的房間裏，溫度在六十八度到七十二度，蓋上一兩床輕的毛毯，穿着布的睡衣，他就可以够暖了。到了他體重八磅的時候，他身體調節溫度的功能已經發展良好，他有了一層脂肪可以保持他身體的溫暖。這時候在冷天裏，他臥室的溫度大概就可以降低到六十度。

使嬰兒的臥室溫度低於六十度，那是不必要的，有些人反對這種辦法，因為這樣，在他被沒蓋好的時候就有受涼的危險，或是因為房間太冷，嬰兒將頭縮到被裏去，這樣頭部蓋得太多，對他是有害的。在六十度的房間裏，他大概需要穿一件毛絨衣服，來保持肩部的溫暖，並且需要蓋兩三層輕的羊毛毯。

在溫度六十八度到七十二度的房間裏吃飯或遊戲，對於體重五磅以上的嬰兒是很適宜的，也正如對於較大的兒童及成人一樣的適宜。在這樣的房間裏，需要一床薄的毛毯裹住他，也許需要穿一件

薄的毛線衣服，至少在他小的時候需要這樣。

相當肥胖的嬰兒和兒童需要蓋的被比成人少些。多數嬰兒的毛病都是穿得太多，蓋得太多，而不是太少。這對於他們是有害的。如果一個人總是穿得太暖，他的身體就失去適應天氣改變的能力。他就更容易着涼。因此，一般地說起來，寧可給嬰兒穿得太少，不要給他穿得太多，然後注意觀察嬰兒的情形，再給他添衣服或脫衣服。不要想給他穿得使他的手溫暖，因為多數的嬰兒即使穿得很舒服，他們的手仍是冷的。摸他的腿，或手臂，或頸項。最好是看他面部的顏色。如果他冷了，他的兩頰就失去紅潤的顏色，他也許還要開始吵鬧。

給嬰兒穿襯衣或毛線衣服時，要記得嬰兒的頭是像雞蛋形而不是像球形的。因此若是套頭的，領口必須開得大點，或是從領口當中向下開兩三吋（前面或後面開均可），或是在肩上橫着開口，用鈕扣或揷扣都可以。穿時將衣服捲摺起來，從嬰兒頭的後面先穿，然後再穿前面，當你將衣服由嬰兒的額和鼻子前面拉下時，要將衣服向前拉，免得勒住嬰兒。脫的時候，先將兩臂由袖中脫出。然後將衣服捲摺起來，先脫前面，經過額和鼻子以後，就由頭的後面脫掉。

（二）安全而實用的被褥——嬰孩所蓋的被最好用純毛的毯子。它們最輕最暖。最好的就是用毛線編結的毯子。嬰兒起來的時候，它們比較容易包裹他的身體，並且因為薄些，所以比較厚的毛毯更能使蓋的東西適合需要的溫度。要避免重的，不透空氣的，像厚而硬的棉被那種東西。

所有的被褥，毯子，床單這種東西，都要够大的，能將周圍緊塞到褥子下面去，這樣它們就沒有

鬆滑而跑到嬰兒頭上去的危險。橡皮布或油布之類，也要大綑可以將匹邊塞到褥子下面去，否則就要用別針將四角別牢，或用針將四角縫牢，使它們不會鬆滑下來。褥子必須堅固平坦，使嬰兒的臉不至陷到凹下的小洞裏去。小車上的褥子必須做得十分合適，這樣嬰兒就不至於擠到四周空的地方去。床上或小車上都不要用枕頭。

睡覺時戴的帽子要用毛線織的，這樣，如果帽子掉下來遮住了嬰兒的臉，他在帽子底下仍舊能夠呼吸。

嬰兒常常踢被，容易着涼，因此有人用睡袋，睡時將嬰兒放到睡袋裏去。睡袋有許多種，多數是將睡袋繫在床的四邊，有的用一條拉鍊緊緊地拉到嬰兒頸項的地方。這種睡袋是很舒適的，然而我不主張用它們，我有兩個理由。第一，無論安排得怎樣安當，用東西裹住頸項多少總是有點危險的。還有一節就是有些心理學家很懷疑在嬰兒最初的發育時期，有這樣多的時間受到束縛，不能轉動自由，是否會影響他的精神和身體自由的感覺。因此我覺得還是以不用爲上策。

然而你可以用一個長到嬰兒腋下的睡袋，很舒適地用別針別起來。穿上一兩件毛線衣服，就可保持肩部的溫暖。到了他可以站着的年齡，他可以站起來，這個睡袋仍可以好好地覆蓋着他。你可以用一床舊毯子做個大的睡袋。在上下縫的縫線上部三分之一的地方，留一個開口處。這樣你就可以將開口的地方用兩個別針在背後兩個地方別緊。在很冷的天氣，可以用兩個袋子。

(二三)新鮮空氣——嬰兒應該得到充足的新鮮空氣。說起來很容易，然而要正確地敘述起來

却是很困難的，母親要實行起來則更難了。嬰兒，也像較大的兒童和成人一樣，每天有大部份的時間在室外的，看起來就更健康些，食慾好些，對於寒冷的抵抗力也強些。

在討論的開始，我們可以這樣說，每個體重十磅或再多一點的嬰兒，在不下雨的日子，每天在室外二三小時對他是很有益處的，祇要溫度在零度以上，並且風不太冷的時候就可這樣做。體重八磅的嬰兒，在溫度六十度或六十度以上自然就可到室外去。空氣的溫度並不是唯一重要的因素。近海地方濕冷的空氣，比較同一溫度的乾燥空氣冷得多，有風是最冷的時候，即使在見不着太陽的地方，溫度在零度以下的時候，一個十二磅的嬰兒仍可舒適地在有太陽避風的地方停留一二小時。

你也許要問爲甚麼我費許多話談到冷空氣的事。原因就是因爲有許多母親從冬季開始直到冬季結束的時候，從來不帶她們的嬰兒到戶外去。這或是因爲她們自己怕冷，或是不必要地怕嬰兒受不了。還有比這種情形更糟的，就是有些嬰兒不論醒着睡着，整個冬天都盤居在溫暖的屋子裏。這種辦法的結果由他們蒼白的面色，和無精打采的食慾就顯示出來了。

在冬季，帶嬰兒到室外去最好的時間就是一天的當中（在最初幾個月裏，可以在上午十時和下午二時兩次餵食當中的時間）。假使你住在鄉間，或是自己家裏有院子，在適宜的天氣，你可以將他放在室外三小時以上。讓日光曬着他的臉一會兒，如果這樣做不使他不舒服。

假使你住在城市裏，家中也沒有院子，那麼可以將他放在小車裏，推着他到室外去。穿上長的羊毛衣服，西裝褲，羊毛襪子，長統皮靴，會使你在這個季節裏，生活得更加愉快。假使你喜歡到室

外，而且有時到室外去，那麼在外面的時間越多越好。

在夏季，假使你的家裏悶熱，在室外你可以找着一個非常涼爽的地方，那麼讓嬰兒停留在外面的時間越長越好。假使你的家裏很涼快，我還是要你將嬰兒每天帶到外面去兩小時，不過要在清晨和傍晚帶他出去。

當你的嬰兒開始實行一日三餐的時候，你也許需要將到室外去的鐘點改變一下，以適合你和他彼此的方便。不過每天要讓他在外面三小時的一般原則仍是照樣的。當他快到一歲的時候，他對於週遭的一切更感覺興趣了。假使你將他放在小車裏推他到外面去，吃過午飯以後他也許不肯睡覺。那麼午飯以後你就要讓他在床上午睡了。這樣一來，下午就沒有多少時間到外面去了，特別是在冬季。你可以讓他在上午在外面二小時，下午一小時。你在上午甚麼時候帶他到室外，也要看他上午的睡眠在甚麼時間而決定。有些嬰兒在快到一週歲時，一吃完早餐就睡，有些要到上午快過完了才睡。假使你的嬰兒在外面的時候不睡，那麼你必須將他到外面去的時間安排在他醒着的時候。

(二四)日光和日光浴——直射的日光含有紫外光線，在皮膚裏製造維生素D。日光也許還有他種尚未發現的有益的功效。因此，就一般的原則說，讓嬰兒和兒童有一部分的時間在日光裏，是聰明有見地的辦法。有三件要小心的事情。暴露日光中的時間是要逐漸增加的，若是一次時間太久，就會將皮膚灼傷，特別是空氣澄清，日光強烈的時候。第二，即使皮膚已經漸變棕色，過度的暴露大概仍是不相宜的。皮膚變成棕色的原因，就是保護身體不受太強的日光的影響。換句話說，身體所能

利用的日光是有相當限度的，過度的日光對於皮膚是有害的。第三，嚴重的日光灼傷和燙傷是同樣危險的。當你把嬰兒放在小車裏讓他在室外睡眠的時候，你必須注意他的皮膚曬得着多少日光；特別是在日光明朗的季節裏，你若把他放在一個新的地方則更需注意。

在夏季，祇要天氣一够暖，嬰兒的體重約有十磅，你就可開始將他的身體暴露在日光中。這就是說，他的身體足够健壯，在室外脫掉一部份的衣服也不至於受涼。在較涼的天氣裏，你可以只將他的腿露在外面。你必須多等候一些時間，等到他的眼睛不再怕光亮的日光時，才能將他的臉暴露在日光中。這個時間每個嬰兒各不相同。當你暴露他的臉時，轉動他的身體，使他頭的上部向着日光。這樣他的眉毛就可保護他的眼睛。

在冬季，假使房間够暖，而且風不至於吹着他，你可以打開一扇窗，給他施行日光浴。假使你不能開窗，經過玻璃的日光也許可以使嬰兒得到其他不知道的利益的。

開始時曬兩分鐘，以後逐漸增加暴露的時間——每天加多兩分鐘就够快的了。將時間分開，曬胸和曬背的時間各半。我不主張暴露的時間超過三十或四十分鐘，特別是在夏季。在暖熱的氣候裏，在他日光浴的時間中不可使嬰兒太熱，是一件重要的事情。將他放在一個桌子上，或是放在地上的一個墊子上，在那裏他可以得到涼爽的空气，不可放在搖籃裏或小車裏。

在日光強烈的時候，譬如在海灘上，最初的一兩天內，嬰兒必須全部的時間都在蔭涼的地方，因為即使那樣，他所得到的日光的反射也許還會灼傷他的嬌嫩的皮膚。一個能坐起會爬的嬰兒，在海灘上

或任何同樣日光強烈的地方，都需要戴一頂帽子。

第八章 睡眠和遊戲

(二五) 嬰兒應睡多少時候？——母親們時常提出這個問題來。自然，這個問題只有嬰兒自己能够回答。有的嬰兒好像需要睡得很多，另外的則少得驚人。祇要嬰兒對於餵食的情形感到滿足，祇要他很舒服，得到充足的新鮮空氣，睡在安靜涼爽的地方，你可以由他自己去決定他需要多少睡眠。

多數嬰兒在最初的幾個月裏，祇要吃得够飽的，而且沒有消化不良的情形，由吃了這一頓就一直睡到吃下一頓的時候。不過有些嬰兒從開始就非常容易醒，並不是有甚麼不舒適的緣故。倘使你有這樣的一個孩子，你不必對他有任何的措施。

你的嬰兒大一點的時候，他就漸漸地越來越睡得少。你往往最先注意到他在傍晚時的情形。到了一個時期，他就會在白天另外的許多時間醒着。在甚麼時間醒着，每個嬰兒有他自己的方式，每天到了同一時間他就會醒。到了快過歲的時候，大概白天他祇睡兩次覺了；到了一歲和一歲半的時候，他大概就只睡一次了。

祇有在嬰兒時期你可以將睡眠的多少完全由嬰兒自己決定。兒童到了兩歲的年齡，就是一個複雜得多的人物了。刺激，憂慮，怕惡夢，和弟兄競爭，都可能妨礙他得到他所需要的睡眠。

(二六) 上床去睡的習慣——最好讓你的嬰兒習慣了總是每吃完一頓立刻就上床睡覺。如果你從開始就養成這種習慣，他和你的生活都容易些。偶然有時候有的嬰兒偏偏不是這樣的，吃完一餐之後，反而有了精神要和人交際起來。假使他這種情形很厲害，你沒有方法可以改變他，那麼在他要交際的時候，你祇好和他親善，不強迫他去睡覺了。

(二七) 應該俯睡還是仰睡？——據說嬰兒仰睡是比較安全的，特別是在最初六個月裏，因此如果辦得到，最好使他習慣於仰睡。這種姿勢祇有一個小小的缺點，不過不甚重要。一個仰睡的嬰兒容易將他的頭總朝着同一個方向，這樣也許會使他那一邊的后腦扁平，於是他整個的頭就有一點偏向一邊而不均勻了。這對於他的腦是並沒有損害的，等他大一點的時候，他的頭慢慢地就會長好。一個安靜的嬰兒，每次將他放到床上時，你可以輪流着一次讓他向這面睡，一次向那面，就可避免頭睡偏的毛病，然而一個活潑好動的嬰兒是不肯那樣的。(不可用枕頭或其他鬆軟的東西支持着他。) 倘使你很早就開始，每次睡覺時一次將他的頭放在這邊，下一次將他的腳放在這邊，你就可使他習慣將頭向兩邊轉動。這樣一來，假使有一邊的牆他特別喜歡看，他就不得不將他的頭向兩邊轉動。

如果你的嬰兒一定要俯着睡，不可給他重的被褥，特別是如果被褥不能鬆緊，則更有危險。

(二八) 六個月時搬出母親房間——假使方便的話，嬰兒從出世就可獨自睡在一間房間裏，祇要父母離他很近，他哭時他們可以聽見。倘使起初他是和父母同睡在一間房間裏的，六個月是最佳的搬出的年齡。到那時候他已經很會當心自己的身體了，並且還沒有一定要住在甚麼地方的意見。

到了十二個月左右，最好不要讓他再和父母同住。否則他也許會依賴這種安排，害怕而且不別處去睡。他的年齡越大，要搬他出去就越困難。

同父母住在一間房間裏的另外一個害處，就是父母性交的時候也許會驚擾着他，幼小的兒童這是怎麼一回事，也許會受到驚嚇。父母們往往以為孩子睡着了，他們的表演是沒甚麼危險的。兒童精神病專家發現有許多時候孩子醒了，父母性交的舉動被他看見了，於是使他心中非常驚擾，可是做父母的人一點都不曉得。

不過假使兒童繼續睡在父母的房間裏，造成依賴性或被驚擾的危險並不是太嚴重的話，那麼另外給他安排睡覺的地方是不可能的時候，做父母的人不必因此而焦慮。

兒童應該獨自睡在一間房間裏，還是和另外的孩子睡在一起，大部分要看實際情形。如果到，最好是讓他們每人獨自有一間房間，特別是當他年紀大一點的時候，他可以將他的東西放在房間裏，由自己管理，若是願意清靜的時候，可以獨自留在房間裏。兩個孩子住在一間房間裏唯弊病就是一個醒了的時候，往往要將另一個吵醒。

有時，有一個時期一個幼小的兒童夜裏醒了害怕——也許一再地跑到父母的房裏來，也許還不停——於是父母就讓他睡在他們的床上，好讓大家都可以安穩地睡一會兒。在當時，這樣做似最實際的辦法，然而結果往往成爲一種錯誤。即使在以後的幾星期裏，孩子焦慮的情形稍好一點而他很容易依附於父母的床作爲安全的保障，要想將他再搬出去，可就很難了。久而久之，一

到驚嚇的兒童的父母，假使需要的時候，也許會披上一床毯子，深更半夜坐在他的床邊陪伴着他一兩小時之久。我認爲最聰明的辦法，就是無論甚麼原因，也不要將嬰兒抱到父母的床上來。（即使父親有事出外了，也不可這樣優待他。）

（二九）同你的嬰兒友善——同你的嬰兒在一起的時候，你要安靜地和他友好。當你餵他，逗他玩，給他洗浴，穿衣，換尿布，抱他，或在房間裏坐着陪他的時候，他就理會到你們彼此是如何互相需要的。當你抱着他或向他發出聲音的時候，當你向他表示你覺得他是世界上最可愛的孩子的時候，就使他的精神增長發育，正如同乳汁使他的骨骼增長一樣。我們成年人招呼或逗一個嬰兒的時候，我們本能地會用嬰兒的言語同他們講話，並且搖着我們的頭，大概就是這個原因，就連那些平常非常尊嚴不善交際的人，見了兒童也會和氣友善起來。

一位沒有經驗的父母往往有一種毛病，他們把這件事看得太認真，以致忘記了其中的樂趣。這樣，你和嬰兒都受到損失了。

自然，我的意思不是說所有他醒着的時候你都必須和他講許多的話，或時刻地搖他，逗他玩。那樣會使他厭煩，久了就會使他的情緒緊張。你和嬰兒在一起時，十分之九的時間都可以安安靜靜地歇在那裏。對他和你都有益處的乃是溫柔友善的友誼。你抱着他時手臂上所得到的那種舒適的感覺，你看着他時，你的臉上那種快樂和平的表情，你說話時柔和的聲調，這都是他所需要的。

到了下午，幼小的嬰兒醒得越來越早，通常他們在寢時候更需要交際，有少數嬰兒喜歡在別的時候

間交際。你用不着嬰兒一醒就抱他起來。不過走過他的小床時，你可以和他談談話。當他不安靜的時候，你可以將他放在一個牀上或沙發上，在那裏他可以多看見你和四周的一切。當他開始吵鬧煩躁的時候，你可以把他抱起，一直抱到你預備好餵他的時候。

(三〇) 你會縱慣嬰兒嗎？——你如果積極地這樣做，你就會慣壞他，然而這不是由於飢餓的時候你餵他，不舒服的時候你安慰他，用一種溫柔和平的態度對待他而起的。一般地說，在不舒服的時候得到格外注意的嬰兒，等他覺得好了的時候，得不到這種額外的注意，他也很心甘情願。

縱慣情形的造成，往往是在嬰兒大一點的時候，並不需要甚麼注意的時候。假使你過份地注意他，就會慣壞了他。舉一個最簡單的例子來說，假使一個九個月的嬰兒的母親，因為有事要出門兩星期，將照顧嬰兒的責任交託一位很要好的但過份關心的鄰人或親戚，這個人時時刻刻在注意嬰兒，一分鐘也不放鬆。雖然他獨自在地板上玩得很快樂，但她總是要把他抱起來，放在她腿上搖着，抱着他走來走去，和他講話，想出許多新的遊戲玩，給他許多新的玩具。兩星期之後，他忘記怎樣一個人玩了，單獨一個人的時候他就不快活，不知怎樣辦了。這種辦法並沒有多大的害處，不過母親回來再接受照顧他的責任時，是要有幾天麻煩的，因為他已經被慣壞了。

另外還有一個例子。一位焦慮的母親整個精神都在她的嬰兒身上。她沒有外面的興趣和快樂，她斷絕了和別人的友誼。她整天就是看着她的孩子。每次他一哭，她立刻跑過去看看是怎麼回事。等他到了會爬會上高的年齡，她的眼睛一刻也不敢離開他。一看見他爬着慢慢站了起來，她立刻跑到他旁

邊去。當他爬到一個箱子上面時，她不給他一個自己爬下來的機會，她立刻就把他抱下來。

你對於孩子假使是這樣大驚小怪的，他就會要人時刻注意他的；過些時候，他一爬到甚麼東西上面，他就哭喊起來；他似乎已經吸收了他母親那種緊張不安的情緒了。

你也許要說，兒童無論在甚麼年齡，都必須有愛護他們的人，使他們有所依賴，並且替他們做事。然而他們大一點的時候，有這種需要時，他們就能够自己去尋求。在六個月時，母親必須將一個搖鼓放在他手裏；否則他自己永遠不會得到。到了十八個月，他就願意自己想主意怎樣玩了。在三個月時候，他必須依賴母親的愛護，他必須等候着母親甚麼時候高興，願意走到他面前，向他笑笑。到了兩歲時，他覺得願意交際的時候，他可以自己去找母親和她親暱一陣。在四個月時候，母親用嬰兒的話語向他說話，這對他是很有意思的；但是如果到了三歲，母親仍用那種語言對他說話，就會阻礙他的發展。無論在甚麼年齡，過份的注意都是有害的。（兒童大一點的時候，你必須又慈愛又嚴格，那就是說，有的事情絕對不能讓步。你應該讓孩子覺得父母雖然愛他，但他們有自己的主張，他們知道甚麼是他應該做，甚麼是不應該做的事情。不可凡事都依從孩子的意見，讓他覺得家中是他唯我獨尊。不可讓他覺得家中人都必須遵從他的意思，好像他是家中的王，因為那樣縱慣他就害了他。等他大一點和外面社會接觸時，他就要大受打擊，外面的人不像家中那樣捧着他，人家不喜歡他，嫌他自私。因此從小要訓練他怎樣合理地與別人相處，不但注意自己，也當尊重別人的意見。）

（三）親吻和病菌——你若願意吻你的孩子時，不必害怕不敢去吻他。不過最好不要吻他

的嘴。

一談到親吻，就引起病菌的問題。無論甚麼地方都有病菌的存在，不過人的咽喉裏和手上特別多。這種病菌多數是比較無害的。嬰兒逐漸地將照顧他的人的病菌吸入，而且存留在他自己的鼻子和喉嚨裏面。最重要的就是不可使他一次得到太多新的，有害的病菌。因此你如果覺得傷風或喉痛，或是有別的任何疾病發生的時候，無論病情如何輕微，你也必須十分當心。傷風和喉痛的初期，病徵最輕微的時候，就是病菌最易傳佈的時期。必須嚴格地拒絕患有傷風的客人接近嬰兒。

嬰兒將家中的東西像匙子，生牙時咬的環，或衣服放在他的口中時，祇要是乾淨的，你不必擔心病菌會進入他口中。即使以前吮吸時會留下病菌在上面，那是他自己的病菌，對他並沒有害處。

第九章 尿 布

(三) 怎樣繫尿布——怎樣繫尿布這個問題，要看嬰兒的大小和尿布的尺寸而決定的。繫尿布有兩件重要的事情，第一，流尿最多的地方尿布要最厚，第二，不要堆積太多尿布在腿下面。一個身材長足的新生嬰兒，用普通大小的尿布，你可以先將一塊四方尿布豎着摺成三層。然後將一端摺起三分之一。於是摺起的尿布有一半是三層的，一半是六層的，男孩子需要將六層那部份放在前面；女孩子若是仰睡的，需要將厚的部份放在後面。當你用別針別上的時候，將另外一隻手的兩個手指放在嬰兒和尿布之間，免得刺着他。

通常當你抱他起來哺乳和再放他到牀上去之前，給他換尿布就成了。尿布潮濕了。多數嬰兒是不在乎的。不過有少數嬰兒特別敏感，那就需要多換幾次了。如果嬰兒所蓋的被是够暖的，他的尿布也就不會覺得涼。濕的衣服和尿布接觸了外面的空氣，一蒸發就使它變冷了。

在外國有一種用了就丟掉的尿布（譯者註：是一種紙做的，並不是布），旅行用很便利。有些母親覺得平常用它們也很方便。大尺寸的是很笨的。小尺寸可以放在一個不漏水的套子裏面的，沒有布製的尿布那樣吸尿，也沒有布的那樣能留住大便。除非不漏水的套子是可以洗的，否則容易引起由尿布釀成的皮疹。

(三三) 尿布洗滌法——你應該用一個有蓋的桶放置用過的尿布。更好的方法，就是預備兩個桶，一個裏面有清水，爲放尿濕的尿布用的，另外一個裏面是肥皂水，爲放有大便的尿布用的。換下了一塊有大便的尿布時，手緊緊地拿着它的一端，放到盥洗室自來水管子下面先將大便沖洗掉。如果你家中沒有衛生設備，可以用木片或刷子先將大便刮掉，然後再放到桶裏。

現在要談到洗和煮尿布的方法了。先將尿布放在肥皂水裏煮，你可以既省時間又省力氣。這樣，就可將尿布消毒，並且不用揉擦，一下子就可將一切的髒污大部份去掉。在未將尿布放入之前，肥皂必須完全溶解了，免得後來一塊塊的肥皂黏附在尿布上面。你若將尿布浸在原來浸着它們的肥皂水中煮開，就可節省肥皂。不過將這冷的肥皂水煮開是要費許多時間的。假使你要省時間而不在乎肥皂的話，你可以由熱水管子放出熱水煮開。真正煮開五分鐘就夠了。然後將尿布和肥皂水都倒在一個洗衣

盆裏，將餘留下的髒污刷洗乾淨。

洗淨後要在清水裏沖洗幾次。通常清洗三次就可將所有的肥皂洗去。清洗的次數要看兩種情形而決定：第一，洗幾次水可以清；第二，而且是更重要的，要看嬰兒的皮膚是嬌嫩到怎樣程度。假使你的孩子的皮膚不會破裂，清洗兩次也許就夠了。另外一個皮膚特別敏感的嬰兒，清洗四次對他也許是很有益的。

如果有因尿布而引起的皮疹，有時醫生主張在最後一次清洗時加些硼酸。否則在繫尿布之前可以在最裏面一層撒上一點用四份玉蜀黍粉一份硼酸粉調製的粉。這就是爲了要防止細菌在尿布中製造阿摩尼亞的緣故。由尿布引起的皮疹是阿摩尼亞造成的，這種藥粉就可殺死製造阿摩尼亞的細菌。

(三四) 防水的褲子(即橡皮褲子)——你帶着嬰兒出去的時候，在尿布外面穿上一條橡皮褲子，對你是有很大幫助的。至於在家裏是否也可以用橡皮褲子，那就要看嬰兒皮膚的情形而決定了。嬰兒不穿橡皮褲子的時候，尿布裏面許多的尿都吸收到周圍的衣服裏面去，或是蒸發了。穿着橡皮褲子，尿布就濕些，熱些，於是細菌就聚積在裏面。這樣就容易製造阿摩尼亞及因尿布而起的皮疹。祇要你的孩子尿布周圍的皮膚是光潔的，你就可以給他穿橡皮褲子。如果起了皮疹，立刻將它脫掉。如果每天用肥皂和水洗它，洗好以後掛在太陽下面曬，以殺死製造阿摩尼亞的細菌，大概可以有點幫助。如果辦得到的話，你所買的褲子最好是用可以每天煮的材料製造的；這樣發生由尿布引起的皮疹的情形大概就可以少一點了。

第三編 嬰孩的發展

第十章 看着他長大

(三五) 依照人類歷史發展——世界上沒有一件事比看着一個孩子長大和發展更能引人入勝。起初你覺得他不過是慢慢長大而已。後來他開始做一些事情，你也許覺得他是在學習技巧。然而實際上他的發展是一件更複雜更有意義的事情。每一個孩子發育的過程，在身體和精神方面都是一步一步的追溯人類全部過去的歷史。嬰兒最初在子宮裏時，是一個極小的細胞，就和第一個出現在世界上的生物的情形一樣。幾星期後，當他睡在羊膜液(amniotic fluid)即胎液)裏時，他像魚一樣有鰓。到他快一週歲學着要立起來時，他是在紀念幾百萬年以前人類的祖先不再手足一起爬而站了起來的那個時代。嬰兒就在那個時候學習着很靈巧地使用他的手指。我們的祖先不再用手和足一起爬而站了起來，因為他們已經發現用手可以做許多比走路更有用的事情。兒童到了六歲以後，就可以不完全依靠他的父母了。他要想辦法怎樣去適應他的家庭以外的世界。他嚴格地遵守一切的規則制度。他大概是在重慶人類歷史中的那個階段，那時候我們的野蠻的祖先已經發現組織較大的團體是比一羣一羣獨立的家庭在森林中遊蕩好得多。於是他們不得不學着自治，學習怎樣依照種種法律和規則彼此合作，而

不再依賴家中的老人，聽他的操縱調度。

要了解你的孩子五歲以前的發展情形，你應該讀阿諾德·吉齊爾和佛蘭西斯·伊格（Arnold Gesell and Frances L. Ilg）所著『今日文化中的嬰孩和兒童』一書（*Infant and Child in the Culture of Today*）。他們曾經研究幾百個嬰兒和兒童，他們不但可以告訴你兒童在不同的年齡大概會做些甚麼事情，而且還告訴你這些舉動有甚麼含義。知道你的孩子的情形，就是學習怎樣去應付他的第一步。

看着你的孩子長大時，要記住一個忠告，就是照着他自己原來的樣子愛他。每一個孩子的面孔和其他的孩子的不同。每個孩子發育的情形，也是各有不同的。有的孩子也許體力很強，像個小運動家似的，很早就會坐起，立起，走路，但是說話和用手做的事却學得很慢。身體活動進步很快的孩子，也許牙齒生得很慢。後來在學校讀書聰慧的孩子，也許當初學說話學得很遲，以致使他的父母有一個時期耽心他是個笨貨呢。這表現每一個孩子各方面的發展都是不相同的。

有的孩子生下來體格雄偉，另一個也許瘦小嬌弱。有的生下來就肥胖，生病時雖然減輕了體重，但是病愈不久又胖了起來。另一個呢，雖然身體很好，一直吃着富有營養的食物，可是永遠是瘦小的。

愛你的孩子，不管他相貌如何，不管他發育的情形如何，你順着他自然的發展，就照着他自己那個樣子愛他。別因為他發展的情形和鄰家的孩子不同而失望或驚異。這不單是爲了感情上的原因，同

時還有更重大的實際上的價值。即使是一個又醜又笨的孩子，你如果照着他自己的那個樣子愛他，他長大起來就是快樂，有自信的。他會利用他所有一切的才能和機會去盡量發展。有甚麼阻礙困難，他也能克服。反之，一個不為父母所鍾愛的孩子，則總覺得自己有不對的地方，不如別人的地方，他長大起來就缺乏自信心。他永遠不會充分地利用他的腦力，他的技能，和身體上動人的地方。如果在生命開始時，身體或心理方面受了阻礙挫折，等到長大以後，他的痛苦就會加重許多倍。

自然，偶然有時一個孩子一般的發展都很遲緩，到了別的孩子都能抬起頭來，或是對於四周的情景感覺興趣的年齡，他仍蠢然無知。做父母之人應該任其自然不去管他嗎？那就未免矯枉過正了。有的孩子天生是那個樣子，誰也毫無辦法。但是另外的一個孩子則或許是因為受了某種疾病的影響，如果早一點治療，是可以挽救的。那麼你就應當加以注意，採取適當的措置了。因此，按時請醫生給嬰兒檢查，是一件絕對需要的工作。

(三六) 最初的兩三個月，嬰兒完全生活在他那個小世界裏——嬰兒直到兩三個月的時候，一直和外面的世界沒有多少接觸。大部份的時間他好像在聽着他的內部告訴他的事情。當它們告訴他一切情形良好的時候，他就很安靜。它們告訴他飢餓，或是不消化，或是疲倦的時候，他覺得非常難過，因為沒有別的事情分他的心。對於有些嬰兒這是一個很討厭的時期。有的在這時候患疝痛，有的非常愛哭，在睡着之前總要哭幾分鐘。

嬰兒過了三個月以後，對於周圍的世界多加注意了。他將他的頭向各方面轉動，完全是自動的，

他好像對他所看見的事物非常滿意。

(三七) 開始的動作是用他的頭——嬰兒學習着控制他的身體是一步一步進行的。開始是頭，然後逐漸地運用他的手，軀幹，和腿。他一生下來就知道怎樣吮吸。如果有甚麼東西碰着他的頰——譬如說母親的手指或乳頭——他就努力要用嘴去嘗那樣東西。在哺乳的工作上，他已準備好要盡他那一部份的責任。你如果打算緊緊地扶着他的頭，他立刻就生氣了，縮縮他的身體，使他的頭得到自由。他有這種本能，大概是預防被窒息的。

母親們問道：『嬰孩甚麼時候開始看見東西？』這也和別的事情一樣，是一步一步前進的。他一生下來就能分辨光與暗。太強的光煩擾他，使他閉上眼睛。在最初幾星期裏，他開始將目光注意到離他很近的東西。到了兩三個月時，他認識人的臉，而且能有反應。到了三個月時，他向周圍各方面看。在最早的幾個月裏，他不能很有效地調節他的兩隻眼睛，因此看上去往往是斜眼的。而且他眼睛的表面也是不敏感的，一根小毛落在那裏也許一點都沒侵擾着他。

嬰兒在初生的一兩天內好像是聾的。但是不久他就有了敏銳的聽覺，當他聽見一個大聲音時，也許渾身都驚動了。

(三八) 他很早就會笑，因為他是一個社會動物——在兩個月左右，有一天你對他說話，向他笑時，你的孩子就會向你笑。這對於你是極其興奮的時候。但是你可以想一想他的這種發展有甚麼意義。在這個年齡，他懂得的事情很有限，他不會使用他的手，也不會將頭向兩邊轉動。然而

他已經知道他是一個社會動物，四周有許多愛他的人是一件很好的事情，他覺得應該招呼他們，答覆他們，因此他用笑來表示他的心意。如果他得到許多的愛護，受到很少的干涉，以後他對人總是很合理很友善的，因為這是他的天性。

(三九) 使用他的雙手——有很少數的嬰兒一生下來就能將大拇指放到嘴裏去，他願意甚麼時候這樣做就可以這樣做。但是多數的嬰兒在兩三個月以前，連準確地將他們的手放到嘴裏去都辦不到。因為他們的拳頭還是握得很緊的，因此還需要很長的時間，才能將拇指分開地放到嘴裏。

然而手的主要工作是拿東西。嬰兒好像預先就知道他以後要學習甚麼事情似的。在他還沒有能實在抓住或拿住一樣東西之前好幾星期，他就看着那個東西，好像想要去拿，並且試着要去拿的樣子。在這個階段裏，你如果放一個搖鼓在他手裏，他就能拿住它搖。在差不多半歲的時候，他就學會了怎樣去拿他伸手够得着的東西。慢慢地他會很熟練地拿東西。在他快到一歲的時候，他喜歡拾起像灰塵那樣細小的東西，很小心地，從容不迫地拾起來。

(四〇) 兒童該用他喜歡用的那隻手，即使是左手——一個小孩子喜歡用右手或左手乃是與生俱來的，但是這種所謂『偏用』(dominance)是要經過相當的時期才表現出來的。實際上，一個孩子在他第一年當中，改來改去的情形是極普通的，有幾星期或幾個月喜歡用一隻手，過些時候又換了另一隻手。有的孩子在一歲以前就決定了究竟喜歡用那一隻手，有的要到兩三歲以後才決定。有的孩子偏用一隻手的情形很厲害，另外一個則不過稍微偏用一隻手而已。有些專家們相信，如果一

個孩子永遠不準知道那一隻手是他所喜歡用的，或是因爲有人打算改正他用手的習慣，於是把他弄糊塗了，那麼就有使他在學習說話，讀書，寫字時發生困難的可能。因此專家們認爲最重要的事，是讓每一個孩子自己找出他確定喜歡偏用那一隻手，是左手還是右手。許多的父母已經聽說打算改變一個用左手的習慣很強的孩子使他用右手是很有害的，因爲怕引起口吃或讀書困難的問題。但是不要去改變一個稍稍偏用左手的孩子，是同樣重要的——也許是更重要的。如果他還不準確地知道開始用那一隻手，你若是一參加意見，更容易使他糊塗。我提出這一點來，因爲我會聽見一個稍稍偏用左手的孩子父母說：『我從來沒有強迫他用右手。但是他用右手差不多和左手一樣容易，因此我每樣東西遞給他時，都交給他的右手。』

別企圖着影響你的孩子用手的習慣。譬如說在他六個月到一歲的那個時期裏，你給他一個玩具或一塊餅乾時，你要養成放到他兩手當中的習慣，這樣他的兩手可以有相等的機會。到了一歲左右，他開始用匙子的時候，將它放到靠近碟子的當中，不要放在右邊。我的意思並不是說，關於你的孩子喜歡用那一隻手的事，你應該過分地憂慮。我的意思僅僅是說在你還不知道他真的喜歡用那一隻手的時候，你應當小心一點，不要去影響他。

你也許要抗議說：『但是用左手多不方便呀！這個世界上一切的事物，由桌子的放置到學校的書桌，都是爲用右手的人安排的。』用左手的確是有許多的不利，但是這總沒有改變了一個孩子用手的習慣，而引起讀書的困難問題那樣嚴重。就事實上說，如果你教一個用左手的孩子很正確地拿着他的

紙和筆，他可以學會很舒適地寫字，不會在紙上亂畫。

假定你已經將你的大一點的孩子用手的習慣，由用左手改成了用右手，你應該努力再將他改回來嗎？這個問題就更難回答了。有許多兒童改變以後，並沒有現出甚麼不良的結果，那麼就不必將他們再改變回來。反之，倘使一個母親仍然在繼續進行改變一個慣用左手的孩子使他用右手，我們假定說，在他兩歲半的年齡，而他正在開始口吃，我就要勸她趕快改變她的方法，鼓勵他回復他用左手的習慣。倘使一個孩子已經受到澈底的用右手的訓練，而他正有着口吃或是學習上的困難，做父母的人應該去請教精神病專家或心理學家，看看是否應當改回他用左手的習慣。

(四一) 嬰兒對陌生人的感覺——注意觀察嬰兒在不同的年齡對於陌生人的反應，你就可以大概地知道嬰兒發展的過程是怎樣一步一步在改變的。在醫生診所中的情形是如此的。一個兩個月的嬰兒，對於他的醫生是不甚注意的。當他躺在診察桌上時，他仍然看着醫生後面他的母親。三個月的孩子是醫生最喜歡的。祇要醫生願意向他笑，發出聲音逗他，他就笑得全身抖動起來。但是到了五個月時，嬰兒的思想就有了改變。有陌生人走近時，他就不踢也不鴿鴿地作聲了。他的身體嚇呆了，也許十秒或二十秒鐘懷疑地注視着他。然後他的胸部急促地起伏不停。最後他的臉縮皺而哭叫起來。有時候甚至於檢查完畢很久以後他還哭個不住。這是一個敏感的時期，嬰兒在這時候對於任何不熟習的東西，譬如客人的帽子，或連他自己父親的臉都會使他驚駭的。這種行為的主要原因，大概是因為他現在很聰明，能够分辨朋友和陌生人了。倘使你的孩子在半歲左右對於新的人和新的地方是很敏感

的，那麼最好讓陌生人離他稍遠一點，直到他和他們熟習了的時候，特別是在新的地方，這樣可以免得驚嚇着他。至於他的父親他不久就會記得的。

從八個月到十一個月的時期中，多數的但不是所有的嬰兒，對待陌生人連醫生也在內，都持非常友好的態度。他們現在對於新的東西和要做的事情，比較新的面孔更感覺興趣。但是到了一歲時，一切都改變了。我覺得十三個月時是最多疑的年齡。普通在這個年齡的嬰兒，一看見醫生走近時，就要站起來，想要從桌上爬下來跑到母親那裏去。他大怒地啼哭，將頭伏在母親的頸子上。隔一些時候，他就停止一會不哭了，用仇視的眼光看着醫生。檢查完畢以後不久，大概他就不哭也不掙扎了。過幾分鐘以後，他也許很快樂地察看診所中的一切，甚至於和他所痛恨的醫生化敵為友了。在這個年齡，嬰兒的天性告訴他在沒有機會將陌生人觀察一番之前，對他們應該持懷疑的態度。但是後來他就願意和他們接近一點，最後就成了朋友。他也許祇是站得近點，用眼睛看着，也許是很鄭重地遞一樣東西給客人，然後又拿回來，或是將屋內每一樣可以移動的東西都堆到客人的腿上去。有許多成年人不知道怎樣去對付這樣小的孩子。他們跑到他面前，說上許多的話，於是孩子害怕了，祇得逃到他的母親那裏去。這樣就要費許多的時間他才有勇氣去和那位客人友好。我想在開始時母親就提醒客人說：『你馬上就對他太注意了他要怕羞的，我們談一會話，他和你熟一點，就會很快地和你要好，』這種辦法也許有點用處。等到你的孩子會走的時候，你應該多給他和陌生人熟習，交往的機會。可以時常帶他到親戚朋友家去玩玩。如果附近有公園或是有兒童遊戲場，可以每天帶他到那裏去和許多小朋友

一起玩。自然現在他還不會和他們一起玩，但是他願意看着他們。如果現在他可以在他們旁邊一個人玩，到了兩歲時他就能和他們共同遊戲了。如果到三歲時他從來不曾和別的兒童在一起過，那麼要費好幾個月他才能和他們熱起來。

(四二) 翻身和坐起——嬰兒轉動，坐起，爬，立起，走路的年齡是各不相同的，比較他們控制他們的頭和手臂的年齡，變化更大。大部份是要看他們各人的性質和體重而定的。瘦而強壯的，活動的嬰兒，都是忙着要動的。肥胖沈靜的情願等一些時候再動。

嬰兒開始會轉動的那個年齡，母親離開他時，不可無防備地留他在桌子上，除非用皮帶將他攔住。等到他真能自己轉動的時候，就連將他留在大人的牀的當中也是不安全的。因為嬰兒很快地自己就會翻到床邊上了。

多數的嬰兒在七個月到九個月之間，就可以坐得很穩了（有人扶着他坐起）。有些正常的聰明的嬰兒，直到一歲才能坐得穩。但是嬰兒在做這件事沒有成功之前，他願意試試。你拉着他的手時，他就試着要站起來。孩子這種熱望往往使做母親的人心中起了這個問題：『我能扶着他，在小車中或高椅子上坐多久？』醫生們覺得在嬰兒還不能自己坐得很穩的時候，通常最好不要扶着他坐起來。如果他坐着時間太久了，可能使以後支持他的背部使之直立的韌帶和肌肉緊張起來。這並不是說你不能爲了好玩拉他坐在那裏，或是讓他坐在你的腿上，或是在小車上用枕頭墊着支持他坐起來，在他的頭和背能够直立着的時候。最不好的是那使將身體彎曲着的姿勢。

這惹引起了高椅子的問題。這高椅子最大的利益，就是當他和家中別的人一同吃飯的時候。但是在另一方面呢，由高椅上跌下來的意外是時常發生的事情。倘使孩子吃飯時多半是自己一個人吃的，我想最好還是給他買一套小桌子小椅子。你若是要用高椅子，最好用重一點的（不容易翻倒），還要用一根帶子將他攔起來，你離開房間時，不可留他在椅子上。孩子學會了爬或立起來以後，不可將他留在高的或低的椅子上很長的時間。他需要多得一點自由。

（四三）換衣服時給孩子玩具或食物——嬰兒永遠不明白的一件事情，就是母親給他換衣服或穿衣服時，為甚麼他應該老老实實地躺在那裏。這是完全違反他的天性的事情。從半歲左右他會轉動的時候起，直到一歲左右母親給他穿好衣服讓他站起來的時候，他掙扎或大怒地啼哭不願躺下，好像他從來沒聽見過這種虐待的行爲似的。

有幾種辦法可以有點幫助。有的孩子，母親做出可笑的聲音就能引他的注意，另外一個孩子用小塊餅乾就成了。你可以預備一個特別吸引他的玩具，譬如一個音樂盒，祇有在他躺着穿衣服時才給他。在讓他躺下之前就先吸引他的注意，不要等到他已經哭叫起來時再去哄他。

（四四）甚麼時候應該有遊戲欄——你並不是非有一個遊戲欄不可，不過到了他很聰明，會到處走的時候，遊戲欄對於母親和孩子都有很大的幫助。在起居室或母親工作的房間裏設一個遊戲欄，這樣可以有人陪伴着他，不像在自己房間裏那樣寂寞，同時還有機會看着一切發生的事情。大一點的時候，他將玩具丟到地板上，然後再收到遊戲欄裏去，他覺得是很好玩的。等到再大一點能够

站起來的時候，他可以扶着欄杆站起來，腳底下可以有穩固的地方讓他站着。天氣好的時候，他可以很安全地坐在走廊上他的遊戲欄裏，看着四周的世界。

你若是預備定做一個遊戲欄，那麼在孩子還沒有習慣了在地板上到處爬的時候，就要給他做好，否則他也許要反對，不願你用欄杆將他圍在裏面。

(四五) 爬——爬可能在六個月到一歲中任何時間開始。有些嬰兒根本從來沒爬過，他們就坐着，一直到學會站了起來的時候。爬有種種不同的方式，嬰兒爬的技巧熟練以後，他會改變他自己的方式。有的孩子先學向後爬，有的往旁邊爬。有的孩子願意將腿伸直用手和足爬，有的用兩手和兩膝爬，還有用一手一膝的。學着爬得很快的孩子也許走路很遲，爬得很笨的孩子，或是根本沒有學爬的孩子，很可能先學會走路。

(四六) 站起來——通常嬰兒是在十個月到十二個月時站起來，但是一個很有野心，瘦而強壯的孩子，也許七個月就可以站起來了。偶然你會看見一個在其他方面似乎很聰明健康的孩子，直到一歲以後才會站起來。這些孩子當中有的是肥胖有好脾氣的。有的很遲腿上才有力氣站起來。祇要醫生發現他身體健康，得到充足的維生素D，而且在其他方面他似乎都是很聰明有感應的，對於這樣的孩子是不必憂慮的。

有許多嬰兒一開始就學會立起來，可是還不知道怎樣坐下，於是給自己找了大大的苦頭。那個可憐的小東西站了好幾小時，直到疲憊不堪的程度。做母親的人應該可憐這樣的孩子，從遊戲欄的欄杆

鐘他就哭一次。做母親的人最好的辦法，就是當他坐着的時候，把他特別發生興趣的東西給他玩，用車子推着他的時間比平常長一點，她可以安慰自己說，大概在一星期之內他就學會怎樣坐下了。忽然有一天他試着這樣做。他很小心地將身子彎下去，直彎到他手臂可以伸到的地步，經過長久的猶豫，然後放大膽量坐下去。如果他的椅子是墊得很好的，他發現並不是由很高的地方跌下去。

過幾星期以後，他就學着走路了，起初他用兩隻手扶着欄杆，後來就用一隻手。偶然有時候當他專心注意一件事情，不知道自己在做着多麼冒險的事情時，他的身體平衡了，他可以將兩隻手都丟開幾秒鐘。他準備好要走路了。

做父母的人有時要問『學步車』是否可用。現在有許多種新奇的器械，還沒學會走路的嬰孩可以坐在裏面，推着自己在地板上走來走去。這種東西的目的就是給他一點有趣味的的事情做，使他快樂不煩惱。這種學步車有一個短處，就是偶然有時一個孩子的兩隻腳不平行，有內八字或外八字腳的趨勢，學步車使這種情形更甚。這個問題可以和嬰兒的醫生討論。無論如何，祇將嬰兒走路的時間中小部份的時間放他到學步車裏，讓他有許多機會去爬，去到處『探險』。

(四七) 走路——到了嬰兒可以自己走路的年齡，許多的因素可能影響他走路的遲早和走路的情形，例如他是否有野心的，身體笨重否，是否會爬到各處去，是否生病，或有不良的習慣等。一個剛在開始走路的孩子，忽然因為生病在床上躺了兩星期，也許過一兩個月也不想再試試了。或是一

個剛學走路的孩子，跌了一交，也許好幾星期不肯再將兩手放開。

多數的嬰兒都在十二個月到十五個月之間學走路。有少數強壯的，有野心的孩子，九個月時就開始走路了。有許多聰明的兒童，並沒有佝僂病或任何身體上的疾病，直到十八個月或再遲一點才開始走路。

你用不着用甚麼方法教你的孩子走路。等到他的肌肉，他的神經，和他的精神都準備好的時候，你想阻止他都不可能。我記得有一位母親在她的孩子自己不會走路的時候，她扶着他到處走來走去，於是自己大吃其苦。他對於這樣扶着走非常高興，一天到晚要這樣做。結果母親的背都快累斷了。

一個走得很早的孩子的母親，也許很想知道這對於孩子的腿是否有害。就我們所知道的，凡是孩子自己所做的事情，他的體格都能擔當。有些嬰兒在初學走路的幾個月中，變成了彎腿的或是內翻膝的，但是這種情形在走路走得遲的孩子中也照樣會發生的。

(四八) 足，腿，和鞋——如果你的孩子的足和腿發育的情形良好，在他會自己走路之前，不需要穿甚麼真正的鞋子。後來他要到室外去就要穿鞋了。在那個時期之前，他需要鞋子祇是免得腳冷，或是改正軟弱的足踝而已。在立着的時期，在冷的房間裏，如果鞋子可以不掉下來，毛線織的小鞋子就足夠保護他足的溫暖。否則可以給他買便宜的，柔軟的軟底皮鞋。

腿，踝和足是否生得直，要看許多種的因素，其中包括嬰兒生下來時發育的情形，和他是否有佝僂病（即軟骨症，是由於缺乏維生素D的緣故）。有些嬰兒雖然從來沒有患過佝僂病，可是好像有點

腿和內八字脚的傾向。與佝僂病毫無關係。我覺得活潑強健的嬰兒特別有這種情形。倘使有一個嬰兒有內翻膝的傾向，同時還患有由佝僂病而成的軟骨症，那麼你就可以看出來，何以他內翻膝的情形進展得更快更嚴重。彎腿的情形也是如此。另外一個因素就是嬰兒放他的腿和足的姿勢。例如，偶然而時候你看見一個孩子的足在踝處向裏彎，因為他坐着的時候總是將足以那種姿勢放在身體下面。有時候我們疑心孩子之所以成爲內八字脚，是因為他總是俯着睡，使兩足的足尖相對着，或是自己推着『學步車』，走路時用兩足的外邊向前走。

所有的嬰兒開始走路時，多少都有點八字脚，後來有進步時就漸漸地將足的前部向裏一點。一個開始走路時將足的兩邊向外好像卓別林式的孩子，結果八字脚的情形並不厲害。普通的嬰兒開始時稍微有點八字脚的，結果兩隻脚差不多成爲平行的。開始時兩脚差不多平行的孩子，結果更容易成爲內八字脚的。內八字脚和彎腿往往是連帶着的。

在按時的體格檢查時，醫生到了嬰兒開始立起來的時候，就注意他的踝和腿。在第二年中按時去看醫生是非常重要的事情，這也是原因之一。倘使有足踝軟弱，內翻膝，彎腿，或內八字脚的情形發生時，醫生也許指示你給孩子穿矯正這種毛病的特種的鞋子。倘使有佝僂病的嫌疑，他會開始給你額外的維生素D，或是施行X光照像。

(四九) 走路嬰兒的鞋子——嬰兒一個人走路的時候，他到室外去需要底有底的鞋子。醫生

們常常指示人在起初時用半硬的鞋底，這樣嬰兒的足就可以有很多自由轉動的機會。最重要的就是鞋子必須够大的，不至於壓擠住他的足趾。但是不可大到差不多要掉下來的程度。

嬰兒很快的就穿不下他原來的鞋子了，有時候兩個月就要換過，做母親的人應該養成一個習慣，每過幾星期就去摸摸鞋子看看是否還够大。鞋子必須比脚大一點，因為孩子走路的時候，他每走一步，他的足趾都擠到鞋頭上去了。鞋頭必須有足够的空地方，你用大指尖按住鞋頭，孩子的脚還伸得進去才可以。他坐着的時候你不能斷定鞋子是否合適，因為他的脚沒有立着時將鞋子穿得那麼滿。自然鞋子也要寬得舒服才行。

假使醫生指示在鞋裏使用夾墊的東西以矯正輕蹠，內八字脚、彎腿或內翻膝的毛病，他也許特別指出用硬底的堅硬鞋子。為矯正足部畸形而用的鞋子，假使是輕的就沒有甚麼用處，通常還需要高統的。但是如果你的孩子的足和腿是很強健的，你可以買半輕的鞋子，如果合適而且够大的，即使貴點也值得。嬰兒到兩歲左右才能穿低統鞋子不掉下來，所以起初時要給他買高統的鞋子。

(五〇) 說話——多數的嬰兒在一歲左右開始用一些聲音表示他的意思。但是有許多十分正常的兒童，再過幾個月才這樣做。這大部份似乎是氣質或性格的問題。你那個和氣的向外的孩子，自然願意早點說話。安靜的觀察家型的孩子，好像願意用很長的時間很鄭重地注意世界上一切的情形，然後才願意說幾句話。

嬰兒周圍的環境，和管理他的方法也是重要的。倘使一位母親在精神緊張的時候，無論給孩子做

甚麼事情，總是一聲不響，他就會覺得缺乏溫暖的心情，而將自己縮進他的殼裏去。在另一極端呢，倘使家中的成年人對待孩子的態度過於親暱，對他說話，不斷地指揮他，以後無論甚麼時候，四周祇要有人他就覺得不舒服，而且不願答理人。在他這個年齡，他還不會答覆別人對他說的話，或是出外散散步躲開這些人。無論年青年老的人，如果周圍是些好脾氣有同情心的人，他們就喜歡說話。嬰兒和成人不同的地方，就是他必須先有願意說話的欲望，然後他才能學着說話。

有時候人們說某一個兒童沒有學會說話，因為他全家的人侍候他太週到了，他還沒有時間知道他需要那樣東西時，他們已經給他了。這種的侍候也許會使嬰兒學習新的字遲緩一點，但是我覺得這決不會使他緘默不開口的，除非他家裏人連他的發展也能抑制住。

有時你也許懷疑嬰兒話學得很慢是因為他的母親總是用很長的句子和他說話，因此他從來沒有機會一次能捉住一兩個字，學習着去說它。這種情形是不常有的，因為和嬰兒說話的時候，多數人開始時總是自然而然的用單的字，或是將一個短句中重要的字說得特別重。

說話遲鈍是否暗示心智的發展也是遲鈍的呢？這往往是做父母的人所想到的第一個可怕的思想。智力遲鈍的兒童中間，的確有些是說話遲緩的，但是他們中間也有許多到了時候就會說話的。自然，一個非常遲鈍的孩子，譬如說直到兩歲才會坐起的孩子，他說話一定也是很晚的。但是實際上大多數說話很遲的孩子，就連那些直到三歲才會說話的，他們的智力都是正常的，其中有些是非常聰明的。

倘使你的孩子說話很晚，我想你可以猜想到應該怎樣辦。不要因此而煩惱，不可立刻就推斷他是

愚笨的。給他許多溫暖舒適的撫愛，注意不要把他管得太厲害。如果可能的話，使他的四周有許多別的兒童，在那裏一切可以隨他的便。以友好的態度用簡單的字句和他說話。別太緊張，別堅持一定要他說話。一個暫時怕羞而不說話的孩子，如果他覺得有人在催逼他，他就要更加緘默了。

所有的嬰兒在開始學話時，他們所用的字中許多都說得聲音不對，後來就逐漸進步改善了。但是有的孩子對於某一個字音仍然繼續有困難，另外一個孩子在別的字音上有困難。這種發音的錯誤，有的顯然是由於舌頭實在太笨，或是由於發音器官中別的部份的毛病。就連成人也有許多人發音含糊，無論怎樣努力也不能改善。有的錯誤的發音是由於小孩子故意要那樣說。有時候同一個聲音在別的字裏他早已學會說得很正確，可是有一個字他故意仍然要用錯誤的聲音去說。在這種小地方耽擱一些時候是不要緊的，如果這個孩子一般的情形都適應良好，而且在其他方面都是在發展的。偶然用友善的態度去糾正他是可以的。太嚴肅或是同他爭辯，那就錯誤了。

一個到了四五歲說話仍然很笨，以致別的孩子聽不懂他的話，拿他開玩笑的孩子，應該如何處理呢？這樣的兒童應該經常使他和別的年齡與他鬍鬚的兒童在一起，最好是在入學校之前，送他到托兒所或幼稚園裏面去。一個好的教員能用巧妙的方法保護一個有缺點的孩子，使他不受別的兒童的欺凌嘲笑。她往往能訓練他說話，比他的父母容易些，因為她對於這件事不像他們那樣焦慮。

一個嫉妒他的小弟弟或小妹妹的兒童，最容易學幼小嬰兒的說話，因為他覺得比他小的那個嬰兒得到太多的稱讚和鍾愛。另外還有一種學着幼小嬰兒說話的兒童，並沒有人和他爭奪父母的寵愛。他

是全家溺愛的唯一對象。他們拿他當玩物那樣愛他，忘記了他是要長大的。他們一直老用對幼小嬰兒說的那種話語對他說話，他們對他表示他們最喜歡他裝作幼小的嬰兒那種「嬌」樣兒。於是他就總裝做很幼小的嬰兒那種樣子向他們撒嬌，這是不能怪他的。可是等他到外面和那些年齡相同的兒童在一起時，他就要受罪了，他們不覺得他嬌態可愛，他們覺得他討厭。

第十一章 長 牙

(五一) 甚麼時候長牙沒有多大關係——嬰兒長牙的情形是各不相同的。有的嬰兒每個牙齒生出之前咬東西，煩躁，流涎，三四個月的工夫，鬧得全家的人都非常痛苦。另外一個嬰兒呢，母親有一天早上忽然發現她的孩子出了一個牙齒，在那以前她從來沒想到她的孩子是在出牙。

有的嬰兒在三個月時就生了第一個牙齒，有的到一歲才生出。然而他們都是健康正常的嬰兒的。的確，有時候某種疾病影響長牙的年齡。但是這種情形是很少的。一個正常健康的嬰兒，生牙齒的年齡是根據他天生的發育的狀態而決定的。有一個家庭中，兒童多數是生牙生得很早的，另外一個則多半生得很遲。你不能因為你的孩子牙齒生得早而斷定他是特別聰慧的，或是因為他牙齒生得遲而斷定他是一般落後的。

(五二) 牙齒怎樣生出來——普通的嬰兒在七個月左右生出第一個牙齒，但是從三個月或四個月時起他就流涎，咬東西，並且有一個煩躁吵鬧的時期。既然嬰兒要在最初兩年半內生出二十

個牙齒，那麼我們很容易看出來，在那個時期中，他大部份的時間都在出牙齒。這也可以解釋爲甚麼我們很容易將一切的疾病都歸罪在長牙齒上面。

從前的習慣，總是將傷風，瀉痢，發熱都歸罪於牙齒。自然這些疾病是因病菌而不是因牙齒而起的。不過有些嬰兒看起來好像長牙齒減低了他的抵抗力，使疾病容易在那個時期開始。但是如果你的嬰兒在長牙的時期生病了，或是發熱到一百零一度，他需要醫生診斷治療那個疾病，就和他沒有出牙齒時生了病一樣。

通常最先長出的兩個牙齒是下面當中的兩個門牙。過幾月以後生出上面的四個門牙。普通的嬰兒在一歲時就有這六個牙齒，上面四個，下面兩個。在這以後通常有幾個月停頓的時期。然後又有六個牙齒生出來，中間沒有多少停頓的時期——下面兩個門牙和四個前白齒。前白齒生出不是緊靠着門牙，而是向後面一點，留出地方給犬齒。

普通的嬰兒在一歲到一歲半中間生出來的最初的四個白齒，比別的牙齒更容易使他難過。他也許有一個時候一連好幾天鬧脾氣，或是沒有胃口。他也許每天晚上醒了啼哭許多次。倘使他醒了以後不能很快地再睡着，這就成了問題了。有時一小瓶或一小杯牛乳是唯一可以使他安靜的東西。做父母的人不敢又開始在夜間餵他東西吃，怕他成了習慣。不過等到他的白齒完全生出來以後，他差不多一定會整夜又照常安睡了。如果他在夜晚哭鬧的時候，你起來抱着他坐上半小時，對於他和你自己都是有損無益的。

白天用甚麼方法減輕他的不舒服呢？給他一點使他滿意的東西讓他咀嚼。但是你要小心那些用薄的賽璐珞做的玩具。嬰兒有時將那些玩具咬破，吞下小的碎片。你還要注意不可讓嬰兒將傢具或別的東西上面的漆啃掉，如果那些漆是含有鉛質的。現在歐美各國，凡是嬰兒所用的傢具和玩具上面的漆，都是用無鉛的。有的嬰兒喜歡嚼一塊布。祇要不是危險的東西，都可以讓他嚼。你不必怕他所嚼的布或別的東西上面的細菌，因為那些細菌是他自己的，自然，若是他咬嚼的玩具落到地板上了，是應該用肥皂洗淨後再給他的。若是他嚼一塊布，你可以時常煮煮那塊布。

有時嬰兒在四個月和七個月之間吃東西的情形很奇怪。有幾分鐘他很飢餓地吮着母乳或瓶乳。然後他瘋狂似的丟開乳頭哭起來，好像很痛苦的样子。看樣子他還是很餓。但是他每次回頭又去吃奶時，很快地又不舒服了。他吃固體食物時吃得很起勁。我不準知道這種痛苦是否由出牙而起的，但是我疑心當嬰兒吃奶的時候，吮吸使他那疼痛的牙床充血，於是使它們刺痛得不能忍受。既然疼痛是在吮吸幾分鐘以後才發生的，那麼你可以將每次餵乳的時間分成幾份，在當中的時間給他吃固體食物。他若是吃瓶乳的，你可以將幾個乳頭上的孔穿得大一點，這樣他可以將瓶中的乳汁吃得快一點。（祇有發生這種困難時，才可以用這些大孔的乳頭，因為時間久了，它們使嬰兒不能充份地滿足他們吮吸的天性。）倘使嬰兒痛苦得很厲害，而且一吸乳馬上就難過，你可以幾天完全不用奶瓶。用杯子或匙子給他吃，或是將大部份的牛乳調製在他的粥裏或別的食物裏。倘使他吃得沒有平常多，你也不必焦慮。

前白齒生出以後停頓幾個月，然後犬齒在門牙和前白齒當中的地方生出來了。最普通的時期是在第二年的後半。嬰兒期最後的四個牙齒乃是後白齒。它們生在緊靠着前白齒的地方，通常是在第三年的前半年。

(五三) 讓他去嚼——有時做母親的人覺得她應該阻止孩子把東西放到嘴裏去嚼。有時這種思想能將她自己和孩子都氣得發瘋。多數的嬰兒非將東西不時的放到嘴裏去不可，至少由六個月到十五個月時是如此的。做母親的人最好的辦法就是預備一些橡皮的，可塑體的和木頭的，相當清潔的東西，讓他咬去，這種東西要不銳利的，即使衝着這種東西跌倒也不會受多大的傷害。

(五四) 怎樣造成強健的牙齒——第一件要知道的事，就是嬰兒牙齒露在外面的部份，都是在他未出世之前就在他的牙床中製造好了。換一句話說，它們是由母親在妊娠時期所吃的東西製造成的。據研究的結果，構成強健的牙齒所需要的食物元素中，下面幾種尤為重要：鈣和磷（乳和乳酪），維生素D（魚肝油和日光），維生素C（橘子，其他的柑屬水果，生番茄，捲心菜）。其他的成份也是需要的，其中包括維生素A和維生素B簇中的幾種。

嬰兒的永久齒在生後幾個月裏就已經造成了，但是第一個永久齒要到大約六歲時才長出來。這個年齡的嬰兒，自然已經由他的牛乳食物中得到許多的鈣和磷。他必須從最早的幾星期就由魚肝油中得到他所需要的維生素D。他如果是吃牛乳的，他必須由橘子汁或藥品裏得到他所需要的維生素C。

(五五) 牙齒的保護——有時候有人主張嬰兒前白齒長出以後就應該刷牙。對於多數的嬰兒

這是在第二年的前半年。但是照我自己的看法，我有一點理由主張等到嬰兒差不多兩歲時再施行。到了這個年齡，他有一種欲望要學他所看見四周的人所做的每一件事。如果他的父母刷牙，有一天他就會拿着他們的牙刷，非要自己試試不可。這就是買一把牙刷給他，讓他去刷的最好時期。自然，開始時他是刷不好的，但是你可以很技巧地教他。也許我把這件事說得太認真了，但是這是一個基本真理的好例子。有許多事情，我們覺得叫兒童去做是強迫他們做不愉快的職務，但是這些事中有四分之三都是兒童在他們發展過程中某一階段自己喜歡學習的事情，祇要我們給他們一個機會。

牙醫生現在還不準知道一切造成牙齒腐壞的原因。母親，嬰兒和幼小兒童的適當膳食，對於造成強健的牙齒的確是很重要的。但是有許多看着很強健的牙齒，後來腐壞了。現在牙醫生們懷疑使牙齒有洞的那種細菌，因為精緻的糖，餅乾和其他澱粉質黏著在牙齒裏面，而使它們更加活躍。因此常常吃糖是有害的。天然的，未經精細製造過的糖，譬如像水果中的糖質，其中含有保護的物質，使糖不發生有害的影響。因此食物中加糖時最好用蜜和紅糖。

刷牙的主要目的是刷掉牙齒周圍食物的碎屑。最合理的時間是飯後，一天三次。最重要的是吃晚飯以後，這樣在嘴很安靜，唾液慢慢流的時候，牙齒可以長夜都是潔淨的。有些兒童的牙齒上生有一層綠膜，現在還無法證明來它是有害的。

一個聰明的辦法是由兒童三歲時開始，每六個月將他帶到牙醫生處去一次。他已經到了牙齒會開始腐壞的時期。填補牙齒中的空洞要趁着洞還小的時候。這樣可以挽救牙齒，而且使孩子少受一點疼

痛。即使在三歲或三歲半到牙醫生那裏去時，你的孩子的牙齒並沒有洞，花這點錢也是值得的。這是有兩個理由的。這可以保證他的牙齒是強健的。這可以使孩子習慣了不怕到牙醫生那裏去。這種信任到他以後第一次必須要補牙的時候，就跟沒有到牙醫生那裏去過的情形迥然不同了。

做父母的人有時覺得乳齒腐壞是用不着焦慮的，因為反正它們是要落掉的。這種看法是錯誤的。一個腐壞的牙齒也許會使兒童疼痛，有時還會引起牙床的病症。倘使一個乳齒腐壞得很厲害，或是使他痛得厲害，以至必須拔去，那麼牙床上就留下了一塊空地方，使附近的牙齒生出來時都錯了部位。等到永久齒預備要生出來的時候，地方就不夠了，記住兒童最末的乳齒要到他十二歲時才脫落。所以要和永久齒一樣地保護它們。

(五六) 永久齒——兒童六歲左右永久齒就開始出現了。六歲時所生的白齒，生在嬰兒時期的白齒後面。最先脫落的乳齒是下面當中的門牙。永久的門牙從下面往上推，毀壞了乳齒的牙根，於是它們就鬆了，然後就脫落。乳齒脫落的次序和它們生出的次序差不多完全相同：門牙，白齒，犬齒。代替嬰兒時期的白齒的永久齒名曰二頭齒或雙尖齒。牙齒完全換好是在大約十二歲到十四歲的時候。十二歲的白齒是生在六歲的白齒後面。『十八歲的白齒』或是叫做『智慧齒』，出來得相當晚。(有時永遠不出來。)

牙齒生出來彎曲或是錯了地方，也許後來它們能生直，不過能够直多少是不能預知的。你按時去請教的，每六個月就看你的孩子的牙齒一次的那位牙醫生，可以指示你他是否需要特殊的治療。

第四編 進食和發育的問題

第十二章 瘦的兒童

(五七)瘦有種種原因——有些兒童的瘦似乎是遺傳的。他們的父或母，或雙方的家族都是瘦的。從他們嬰兒時期起，父母一向給他們很多的食物。他們沒有病，也不是神經過敏。可是他們就是從來不願吃得很多，特別是豐富的食物。

有許多兒童的瘦是因為逼迫他吃東西因而引起了進食的問題。有的兒童不能吃東西，是因為別的神經過敏的原因。憂慮妖怪，死亡，母親要丟下他到別的地方去，也能使他的胃口大減。一個嫉妒的妹妹因為整天努力要趕上姊姊們。因此，消耗了許多的精力，就連在吃飯的時候，她都一點不安寧。一個時刻被管得很嚴，受到責罵的，情緒緊張，不安寧的孩子，在吃飯的時候，也不能鬆弛下來，胃口很好。這樣你可以看出，緊張的兒童瘦的原因是雙重的。他的胃口越來越壞，他的不安寧消耗了身體裏更多的力量。

世界上有許多營養不良的兒童，是因為他們的父母不知道甚麼是適當的食物，或是無力供給適當的食物。還有許多的父母可以買多種適當的食物，但他們不買，因為他們一點不懂得膳食的問題。

幾種身體上的痼疾會引起營養不良的情形。但是因爲患了大病而瘦的孩子，通常可以很快地恢復他的體重，假使在他們復元的時期，在胃口沒有恢復之前，不強迫他們吃東西。

假使你的孩子是瘦的，不要在吃飯的時候堆給他許多的食物，想用這種方法改善他，你應該帶到醫生那裏去，要確實知道他是沒病的，假使他是最近才瘦的，則特別需要這樣辦。假使他是神經敏的，想法子和他的教員商量討論，研究這種情形的根源。假使他已經發生進食的問題，你要想法解決這個問題。最後一點要注意的，就是假使他似乎並沒有甚麼問題，從嬰兒時期一向就是瘦的，年總是增加相當的體重，那麼你放心由他去好了。大概他天生就是那種人。

有時活潑的兒童雖然吃很多非常平衡的膳食，仍然很瘦。在這種情形裏，如果他的胃口很好，可以多給他吃一點奶油或牛油以增加他的熱量。慢慢地，在他的牛乳中加一些奶油，或是在他的粥用較濃的奶油，或是將他的湯一部分用純的奶油調製。他的蔬菜裏，你可以慢慢地多加一些牛油，是鼓勵他麵包上多抹一點牛油，假使他喜歡這樣吃。但是脂肪質的增加是要慢慢的，不可突然加得多。那樣會使他的胃不舒服，或是減低他的食慾。

胃口很小的兒童，在他的膳食中加添奶油或牛油，有時可以幫助增加體重，但是這種效果是不有的。這樣做通常反而會減低他的食慾。

有的兒童很瘦，因爲他雖然吃得很好，但是他神經過敏，而且心裏不寧。有兩種不同的方法可幫助他。第一個而且是最重要的方法，就是找出使他精神緊張的原因是甚麼，想法子去克服那個

難。但是同時你還可以使他得點額外的休息。（下面一節將有詳細的解釋。）

有些瘦的兒童，他們的胃從來不願一次吃許多，但是很喜歡吃的次數多。這一類的兒童可以給他們吃一些點心。（多數幼小的兒童，和許多大的兒童，在兩餐中間都需要吃一頓點心。假使他們所吃的是適宜的食物，在合適的時間給他們，以適當的方法給他們，這頓點心並不至於使他們吃不下飯，或引起進食的問題。最適宜的食物就是果子汁，水果，餅乾或麵包。這種食物容易消化，而且消化得快。含有相當的脂肪的食物，類如巧格力糖，精美的糕餅，牛乳等食物，停留在胃中的時間較長，因此容易使他吃下一頓飯的時候沒有胃口。然而有時你可以看見一個孩子，每頓飯從來吃不了很多，可是沒到吃下一頓飯的時候，已經非常飢餓，疲倦了；這樣的孩子若是在兩餐中間給他一頓牛乳，也許就能使他發育得很好。牛乳是慢慢消化的，因此使他吃下一餐時胃口很好，因為他的胃沒有因為消化食物而疲憊。對於多數兒童，給他們吃點心最好是在兩餐的當中，或是在下一餐之前一個半小時。然而這也是有所例外的。有些兒童在上午當中的時間吃果子汁，可是在午飯沒預備好的時候，仍然是又餓又發脾氣，吵鬧不肯吃東西。他們一回家就給他們一杯橘子汁或番茄汁，可以幫助他們不鬧脾氣，並且可以增加他們的食慾，即使再過二十分鐘就要吃午飯也沒關係。因此你可以看出在兩餐當中甚麼時候給兒童吃東西，和給他吃甚麼東西，乃是一個常識的問題，而且更適合兒童個人的情形與需要。有少數的兒童最好甚麼點心都不給他吃。

有的母親也許埋怨說她的孩子在吃飯時不好好地吃，可是在兩餐當中的時間總是要東西吃。這個

問題的發生，並不是因為這位母親喜歡給他吃零食。剛巧是相反的。照我所看見的每一個情形來說，做母親的人總是在吃飯的時候催促或強迫孩子吃東西，在其餘的時候總是不肯給孩子吃東西的。就是由於吃飯時候的強迫，使他失去了胃口。過了幾個月後，一看見飯廳就使他倒了胃口。等到吃飯的時候安然度過，雖然他沒有吃多少，他的胃也可以恢復自然的感覺。不久它就做了健康的，空的胃所做的事情——那就是要東西吃。因此，處理的方法不是在兩餐之間不給孩子吃東西，而是使吃飯的時間成為愉快的，以至他看見飯開出來就饑得流口水。吃飯是甚麼呢？那就是將食物特別預備好了等人去吃的時間。假使兒童覺得吃飯沒有吃點心那麼有興趣，那一定是有了甚麼問題。

(五八) 額外的休息——假使一個孩子過於疲乏或是體重不增加，應該帶他到醫生那裏去檢查。無論兒童是否身體方面有病，最重要的事就是要注意他對於父母，弟兄，姊妹，朋友，和學校的關係是怎樣的，請求他的教師的幫助，假使她是了解他的。疲倦情形的發生，不單是由於身體上的不舒服，情緒上的不安，也照樣會常常發生這種情形，我覺得這種說法是很公正的。即使你已經找出疲倦的真正原因，並且正在努力去改正這種情形，目前你也許仍然需要使孩子得到一些額外的休息。

使一個孩子得到休息的辦法，也許會使另一個孩子煩躁不安定，因此你的計劃必須適合孩子個人的性情和需要。

有一個計劃，假使能實行，往往能有很好的效果，那個辦法就是在吃晚飯之前叫孩子到床上去，並且將晚飯開在他的床上。多數的兒童都會非常喜歡這個辦法，至少幾星期是如此的，假使施行這個

得一點休息。你若有工夫，在他吃完晚飯之後講故事給他聽，就可使他安穩地睡着。假使將晚飯給他開在牀上的辦法辦不到，至少可以使他一吃好晚飯就到牀上去等着聽故事，或開無線電，或等着父親去看他。

另外一個變通的辦法，就是睡在牀上等着吃早餐，吃完以後或許在牀上再停留一小時。或是將這個辦法和在牀上吃晚飯合併起來實行。

下午不必到學校去的兒童，和吃過午飯不肯睡覺的兒童，也許很願意在房間裏停留一小時靜靜地遊戲，或是幫助母親做家事，或是幫助照顧小弟弟或小妹妹。

第十三章 進食的問題

(五九) 吃得不好的孩子需要醫生幫助——每一個吃東西的問題都是與另一個吃東西的問題絕不相同的。每一個吃東西吃得不好的孩子都需要醫生的幫助：去檢查他的身體，斷定他的食慾減退是否因為有甚麼疾病的緣故，斷定他的營養情形，研究他現在的膳食中具有甚麼營養成份，缺乏甚麼，介紹代替的食物或甚麼藥品，以補充兒童所缺少的養料，指導兒童的一般管理，不單是處理進食的問題而已。

下面的討論，最主要的是對那些暫時或在短期內不能去請教醫生的父母們說的。

(六〇) 進食問題的發生——爲甚麼有這麼多的兒童吃不下東西？最普通的原因就是因爲有許多的母親都非常關心焦慮怎樣能使孩子吃東西吃得好。小貓小狗，或是在那些母親們根本不懂甚麼膳食問題，因此也不去焦慮這件事的地方，我們不常看見吃這件事成爲困難的問題。你也可以開玩笑地說需要知識和幾個月的辛苦，才能造成進食的問題呢！

有的兒童好像天生就有狼虎一般的胃口，即使生病或是不快活的時候，也照樣地狼吞虎嚥。另外一個孩子的胃口好像是很有節制的，並且很容易受他的健康和精神的影響。第一種的兒童似乎是天生要成胖子的；第二種的孩子顯然是有站在瘦的一邊的傾向。然而每一個嬰兒生下來的時候，都具有足以保持他的健康的好胃口，足以適度地增加他的體重。

最麻煩的事就是兒童雖然生下來就有好胃口，然而他生下來還有另外一種天性，就是你若逼迫得太厲害，他就會變得執拗頑強，他厭惡一切使他有過不愉快的經驗的食物。此外還有一個更麻煩的事情：一個人的胃口並不是總喜歡吃同樣的東西。有一個時期他很喜歡吃菠菜，或是在早餐時吃一種新鮮的粥。下一個月也許他就不想吃這種東西了。有些人能吃許多澱粉質和甜的食物，有的人吃一點就膩住了。假使你懂得這幾點，那麼你就可以看出進食的問題如何在兒童發展過程中許多不同的階段發生出來。假使在嬰兒吃瓶乳的時候，他已經不願吃了，而母親總是打算叫他多吃一點，或是沒有給他一個機會逐漸地習慣於固體食物，第一次突然加添固體食物，都使嬰兒在最初幾個月就變得執拗起來。許多兒童到了一歲以後，對於食物挑剔得更厲害，因爲他們的體重不應該增加得太快，因爲他們

比從前更固執，也許還因為長牙的緣故。逼迫他們更使他們的胃口削減，而且吃的時間更長久。進食問題最常發生的時期，就是病愈之後。假使一位關切焦慮的母親，在孩子的食慾不曾恢復之前，就開使強迫他多吃東西，很快地就增加他厭惡食物的心理，並且使這種厭惡在他心中根深蒂固起來。

所有進食的問題不是都由強迫開始的。孩子不吃東西也許是由於嫉妒新生的小弟弟或小妹妹，或是由於許多種的憂慮。但是不論最初的原因是甚麼，母親的焦慮逼迫，通常使情形更加惡化，並且使他的胃口不能恢復。

暫時假定你自己處在孩子的地位。爲了要有那種心境，你可以回想上次你不餓，不想吃東西的時候的情形。也許那天天氣悶熱，或是有甚麼心事，或是胃裏不舒服。（有進食問題的兒童許多時候都有這種感覺。）現在你可以假定有一個身軀高大的，神經過敏的女人坐在你的旁邊，看着你一口一口地吃東西。你已經吃了一點你所想吃的食物，已經放下了叉子，覺得很飽了。但是她現出憂慮的神氣說道：「胡蘿蔔你還都沒動呢。」你解釋說你不想吃，但是她好像不了解你是怎樣的感覺，好像你故意不肯好好地吃似的。等她說你若不將盤中的食物吃完就不准離開桌子的時候，你就嚐了一點胡蘿蔔，可是這樣一來，使你的胃覺得有點不舒服。她挖了一匙子塞到你的口裏使你張不開口。你想想你還能有好胃口嗎？

（六一）糾正的方法需要時間和耐性——進食的問題一經發生，要想解除是需要時間，了解和解耐性的。母親已經成了焦慮不安的情形。祇要孩子吃不下東西，她就沒法子使自己的情緒鬆弛。

然而她的關切和堅持，就是使孩子食慾減退的主要因素。即使她以極大的努力改善了自己的態度，孩子的胃口也需要幾星期才能恢復。他必須有一個機會慢慢地忘記和吃飯時間連繫在一起的所有不愉快的回憶。

他的食慾像一隻老鼠，他母親的焦慮逼迫就是將他嚇到洞裏去的那隻貓。你不能因為那隻貓有一兩分鐘沒向那方面看就勸老鼠勇敢不要怕。貓必須有很長的時間不去理睬那隻老鼠，老鼠的膽子才能大起來。

克萊拉·戴維斯博士 (Dr. Clara Davis) 發現凡是對於食物沒有任何成見的嬰兒，假使給他們許多種天然的食物，久而久之，他們自然會選擇良好平衡的膳食。然而你不能希望一個一向堅決不喜歡吃某種食物——譬如蔬菜——的兒童，忽然肯吃這種東西，單單是因為他的母親不強迫他吃，給他任意選擇的自由。他也許是在一個帳篷裏，在那裏其他每一個人都吃蔬菜，在那裏他很飢餓，在那裏沒有人在乎他吃不吃蔬菜這件事。這樣他也許會自然而然地吃蔬菜了。然而在家裏，蔬菜使他腦中聯想到許多別的事情。一看見它們，他的精神和他的胃立刻起了反抗，同聲說道：『不吃！』

(六二) 幫助孩子想吃東西——這個目的不是『使』孩子吃東西，而是引起他的自然的食慾以至他自己想要吃，願意吃。這個辦法是有幾方面的，我們在下面幾節分別來討論。

(六三) 不要注意孩子吃的問題——努力不要談論關於他吃東西的事情，無論是威嚇或鼓勵的態度。我主張不要在他吃得特別多的時候稱讚他，或是在他吃得少的時候表示失望的樣子。慢慢

練習，你就可以不想這件事了，那就是真正的進步。等到他覺得不再受到壓迫的時候，他就能開始注意他自己的食慾。

(六四) 態度和善——有時候你聽見有這樣的忠告：『將食物放在孩子面前，甚麼話也不要說，過半小時後收走，不管他吃得多吃得少。在吃下一頓飯之前，任何食物都不要給他。』假使以正當的精神實行，這個辦法是很好的——那就是說，假使那位母親真是努力不去憂慮孩子吃東西的問題，也不大驚小怪地注意這件事，而且態度是很和善的。然而一位發怒的母親有時將這個忠告以另一種方式施行出來。她將午飯重重地放到孩子面前，含怒地說道：『你若是半小時內不將它吃完，我就要收走了，在吃晚飯之前不要再想有東西給你吃！』然後她站在旁邊等着，虎視眈眈地看着他。這種的威嚇使他的心變硬了，並且將他的食慾整個地趕跑了。一個爲了吃的問題和母親抵抗的頑強的孩子，總是比他的母親更能堅持長久的。

你不願意你的孩子因爲他被你用強迫或將食物拿走的方法所征服了而吃東西。你願意他因爲喜歡吃而吃東西。

(六五) 開始給他吃他最喜歡的東西——你願意他一到吃飯的時候，就饑得口裏流涎，簡直等不及就要開始吃起來。要造成這種態度的第一步，就是有幾星期的工夫給他吃他所最愛吃的食物（儘可能給他預備平衡的膳食），去掉一切他所不喜歡的食物。

假使你的孩子的進食問題是有限度的，祇有一兩種食物不喜歡吃，對於多數種類的食物都吃得很

好，那麼你可以採取變通的辦法。譬如說，假使他不喜歡吃牛乳，你可以將牛乳做成蛋糕或布丁，或是用牛乳代替水給他熬粥，或是將牛乳放在雞湯或蔬菜湯裏。通心粉和洋山芋泥也可以加牛乳調製。假使他不喜歡吃洋山芋，你可以用甘薯或山藥代替。假使有一個時期他任何蔬菜都不吃，你可以多給他水果吃。假使他不喜歡吃粥，你可以用麵包代替。有時改變做法可以引起兒童的食慾。有時可以用另一種食物暫時代替他所不喜歡的食物，也許過些時候，他的胃口有了改變，他就又肯吃前些天他所拒絕的食物了。有時吃飯時候的懷疑和緊張消失之後，他對於某種食物的胃口又能恢復或改變。

（六六）喜歡吃的食物甚少的兒童——一位母親也許要說：「祇有一兩種食物不喜歡吃的兒童實在不能成爲問題。我的孩子祇喜歡吃葡萄，香蕉，橘子和汽水。有時他吃一片白麵包或一兩匙豌豆。任何別的東西他都不吃。」

這是一個特別嚴重的進食問題，但是原則是一樣的。你可以在早餐時給他切片的香蕉，和一片富於維生素的麵包；午飯時給他葡萄，兩茶匙豌豆，一個橘子；晚飯時一片富有維生素的麵包，和一些香蕉。假使他第二次第三次向你要求這些食物中的任何一種，祇要家裏有着，你就可以給他。幾天變更一次這幾種食物配合的方法。要嚴格禁止他吃汽水。倘使他的胃裏裝滿了甜水，他就沒有胃口吃更有價值的食物了。

假使過了兩星期後，他很想吃東西，那麼可以加一兩茶匙（不可多了）以前他一向常吃的食物——不是他所恨惡的食物。不要提到新添的食物。假使他將那種食物剩下，你也不要去批評他。過兩

星期後再試試這種食物，目前另換一種試試。加添新食物的快慢要看他的食物改善的情形如何，以及他對於這些新的食物的愛好如何而決定。

(六七) 對食物不可加以區別——讓他吃某一種食物吃四次，不必給他另外別種的食物，假使他願意那樣做(祇要這種食物是有益健康的)。假使他不願吃主要的菜，祇要吃尾食品，你可用毫不經意的態度讓他吃尾食品。如果你說『你若不將蔬菜吃完，不准你再吃肉』，或說『你若不將盤裏的東西吃光，就沒有尾食品吃』，你就使他對於蔬菜或主要的菜的胃口消失了，你增加了他對肉或尾食品的慾望。這種結果是與你的心願恰恰相反的。

這意思並不是說你願意你的孩子永遠繼續着吃這種不均衡的膳食。然而倘使他已經發生了進食的問題，而且對於有的食物已經有懷疑的態度，那麼使他能恢復相當平衡的膳食的最好機會，就是使他覺得你對於他吃東西這件事，真是不在乎的。

做父母的人堅持一個有進食問題的孩子必須吃一點或『嗜一點』他所不喜歡或懷疑的食物，我覺得是一個極大的錯誤。假使他必須去吃他所厭惡的東西，即使吃得很少，那麼他改變他的思想，喜歡吃那種食物的機會就消滅了。並且減低他吃飯時的快樂，及他對於一切食物普通的食慾。

自然，別讓他在下一頓時吃他在上一頓時所拒絕的食物。那樣會引起糾紛的。

(六八) 食物要比他的食量少，不可多——凡是胃口不好的孩子，都要給他少量的食物。如果你將他的盆子堆得高高的，你就提醒他想到他吃不完將要剩下多少，你就使他的食慾受到壓抑。

然而假使你第一次給他的，少於他所願意吃的，你就鼓勵他想：『那不够。』你願意他有這種態度。你希望他對食物認為是他自己非常渴望的東西。如果他的胃口是很小的，應給他預備極小量的食物：一茶匙肉，一茶匙蔬菜，一茶匙澱粉質食物。他吃完了的時候，不要急切地說：『還要吃點麼？』讓他自己向你要，雖然也許要經過許多天這樣小量地給他之後，才能使他這樣做。

(六九) 讓他自己餵着吃——吃不下東西的孩子的母親，應該餵他吃嗎？受到適當的鼓勵的孩子，在十二個月到十八個月左右就會自己餵着吃了。然而假使一位過分憂慮的母親繼續餵他直到他兩歲，三歲或四歲的時候，先對她說『停止！』是不能解決這個問題的。孩子現在沒有餵自己吃的慾望了；他認為餵他吃是應該的事情。在他看來，這是母親愛護他，關切他的重要表示，如果她突然不餵他，會傷他的情感，使他憤恨的。他大概會兩三天整個不吃東西——到這時候任何母親也不忍再袖手旁觀了。等到她從新再餵他吃的時候，他對她就有點懷恨了。等到下一次她再試着不餵他的時候，他就知道自己的力量和她的弱點了。

兩歲或再大一點的孩子應該儘可能早點自己餵着吃。然而使他這樣做是一個微妙的，需要幾星期才能完成的工作。你不可使他覺得你在企圖着取消他的一種權利。你願意讓他自己餵着吃，因為他願意自己吃。

每一天，每一頓，都給他預備他最愛吃的菜。你將食物放在他面前以後，走回廚房去，或是到隔壁房間去一兩分鐘，好像忘記了甚麼東西似的。離去的時間每天加長一點。你回來以後高高興興地銀

他，不論他是否自己吃了一點，你都不必加以批評。如果你在隔壁房間的時候他等得不耐煩了，叫你來餵他，你馬上就進來，很友善地向他道歉。他進步的情形大概也是不一定的。有一兩星期他也許一頓飯完全是自己吃的，下一頓一開始就要母親餵。在這種進展的程序中，一點不要和他爭論。假使他吃一種食物，不要強迫他再去試另外一種。如果他對於自己會吃東西這件事覺得是得意之作，你可以誇讚他是個大孩子了，但是不要現出太熱心的樣子，以致引起他的疑心來。

假定有一星期或再多一點時間，你將良好的食物放在他面前十分或十五分鐘不去管他，而他始終也不肯吃。你就應該想法子使他飢餓一點。慢慢地，在三四天之內，將你平常餵他的食物減去一半。這樣使他餓得要命，不得不自己吃起來，這是要你有手段，而且對他持友好態度才能成功的。

到了孩子照例總是自己吃一半就不肯自己吃了的時候，我想這時應該鼓勵他離開食桌，不可由你餵他剩下那一半。若是他剩下一些食物也沒關係。他越來越餓，不久就會吃得有點。假使你繼續餵他後面那一半，也許他一直不肯完全自己吃了。你可以說：『我想你已經吃飽啦。』假使他要求你再餵他一點，爲了維持好感的緣故，再餵他兩三口，然後很隨便的樣子對他說他已經吃好了。

如果有兩星期他已經完全自己吃了，別再恢復餵他吃的習慣。假使有一天他很疲倦，並且說：『餵我』，你可以不放在心上的樣子餵他幾口，然後對他說他並不十分飢餓。我提出這一點來，因爲我知道一位成年累月老是焦慮孩子吃的問題的母親，一位餵孩子吃餵得時間太長久，最後才讓他自己吃的母親，孩子第一次食慾不振，或是第一次生病的時候，她立刻就想再去餵他吃。於是這個工作又

得重新做起。

(七〇) 孩子吃的時候母親應該停留在房間裏嗎？——這要看孩子的習慣是怎樣的，他願意怎樣，以及母親能否控制她焦慮的情緒而決定。若是他吃飯的時候，她一向是坐在那裏的，她突然不見了，不能不引起他的煩惱不安。如果她的態度能够是和善的，鬆弛的，她的腦子能够不注意在食物上，那麼她留在房間裏是很好的（不論她是否自己也在那裏吃飯）。如果她發現無論怎樣練習，她的腦子不能不注意孩子吃東西的事情，或是不去強迫孩子吃東西，那麼最好在吃飯的時候，她自己退下場去，不是氣憤地，不是突然地，而是機敏地，漸漸地，每天多離去一些時候，這樣使他不注意這個改變。

(七一) 不可行賄——的確的，做父母的人不應該用施行賄賂的方法使孩子吃東西，譬如說，吃一口給他講一個故事，或是父親答應他假使他將菠菜吃完，父親就翻筋斗給他看。所有這種的勸告，在當時似乎能使孩子多吃幾口。但是久而久之，就使他的食慾更減退了。要得到同樣的效果，做父母的人必須不斷地增加賄賂。結果父母精疲力盡地表演了一小時，孩子才吃了五口飯。

不要對孩子說，假使他好好地吃飯，你就給他吃尾食品，或一塊糖，或給他一顆金星，或其他任何獎品。不要叫他爲了姨母的緣故，或是爲了使媽媽快樂，或是爲了身體壯健，或是爲了不生病，或是爲了將碟子吃得乾乾淨淨這種原因而吃東西。你可以將這個規則訂得更簡單一點：不可要求孩子吃東西。

母親在暇餘的時候講故事給他們聽，或是給他們唱舊歌——僅僅一直是這樣辦法——都沒有甚麼大害處，祇要這件事是和他吃不吃東西絲毫沒有關係就行了。

(七二) 不可受孩子的欺凌——上面我會談到不可強迫孩子吃東西，要讓他因為願意吃而吃，我也許使有些父母得了一個錯誤的見解。我記得有一位母親幾年來被她的七歲的女兒的進食問題所煩惱，整天地爭辯，勸勉，強迫。當她明白了孩子的食慾也許是正常的，也許很希望得到平衡的膳食，並且懂得喚起孩子的食慾的最好方法，就是不要再和她因為吃飯而爭鬥，於是她就矯枉過正地走到了另一極端，對孩子抱歉起來。她的女兒因為過去長期的爭鬥，到了這個年齡對她非常怨恨。當她發現她的母親現在是非常溫順的，於是她竟欺負起母親來了。她將整罐的糖都倒在粥裏，斜着眼睛看她母親暗中驚嚇的樣兒。母親每頓飯前都問他要吃甚麼。如果孩子說『葡萄』，她就奉命維謹地去買來給他吃。可是等到買來之後，大概她就要說：『我不要吃葡萄，我要吃燻香腸，』於是那位母親又趕快到肉舖去買。

在處理兒童的飲食方面，做父母的人應該採取中庸之道。希望兒童按時吃飯，對同桌吃飯的人很和氣，對於食物不加不好的批評，或說那樣菜他不喜歡吃，吃飯的時候有他那個年齡的兒童所能有的相當的禮貌，這都是很合理的辦法。做母親的人在計劃膳食時儘可能地注意到他喜歡吃甚麼東西（同時也要顧慮到家中別的人），或是偶然問他喜歡吃甚麼作為一種優待，這都是很好的辦法。不過若是讓他有了這個家庭中祇有他是唯我獨尊的見解，那就壞了。做母親的人將白糖，汽水，甜食，點心和

其他不太有益的食物加以限制，是聰明合理的舉動。祇要做母親的人的態度是有主張有見解而且很堅決的，這一切都可順利地實行，而不起甚麼爭執。換句話說，你可以依照聰明的辦法，不讓孩子覺得你要他吃東西，然而在別的方面又可使他有合理的舉動。

(七三) 如果不成該請別人協助——我已經談了許多關於幫助兒童克服進食問題的一些重要的意見。倘使方法正確，應該是有成效的。不過這種方法當然不能使每一個兒童都得到非常平衡的膳食。我從開始就說過處理進食問題唯一的最安全的方法，就是請求醫生的幫助。假使你因暫時得不到醫生的幫助而不得自行處理，假使經過幾星期後你的孩子的膳食仍是不適宜不平衡的，你必須設法去請求醫生的幫助。

第十四章 肥胖的兒童

(七四) 根據發胖的原因治療——許多人以為胖是因為腺的毛病，然而實際上，這種情形是很少的。造成體重過重是有許多因素的，其中包括遺傳，性情，食慾，快樂。假使孩子的父母兩系的家族都是出胖子的，則他的成為體重過高的孩子的機會較大。安靜不好運動的孩子，由食物所得的熱量消耗得太少，於是積蓄起來就使他發胖。其中最重要的因素是食慾。一個非常喜歡吃奶油蛋糕，肉餡包子這一類豐富濃厚的食物的孩子，自然是會比一個祇喜歡吃蔬菜，水果和肉的孩子，體重要重些。這就引起了為甚麼有的兒童特別要吃大量的豐富濃厚的食物的問題。我們不明白這件事所有的

安適或煩惱，也不管給他吃的食物是否好吃，他的食慾從來就沒有低減過。到了兩三個月時，他就胖了，並且在兒童時期一直是那樣。

兒童時期後來發生的那種過度的食慾，其中至少有一部分是由於不快樂的緣故。七歲左右，有點寂寞不快樂的兒童，往往發生這種情形。在這個時期，兒童與外面的世界有了接觸，因此在情感方面不像以前那樣密切地依賴父母。如果他沒有和別的兒童造成同樣親密的友誼的技巧，他就覺得自己是被人遺棄了。吃甜的好吃的東西對於他好像是一部份的代替品，擔心學校的功課，或對於別的事情的憂慮，有時也使兒童藉着多吃以尋求安慰。有時體重過重的現象在青春時期發生，特別是不快樂的兒童。在這個時期，因為發育的速度增加，因此照例食慾也增加，然而在有的情形中，則寂寞也隨之發生。在這個時期，兒童因為他所經驗的種種改變，也許使他變成更向內，更矜持，這樣就減低了他與友伴們快樂相處的能力。

無論起初是由那一個因素造成的，肥胖也許成了一個很討厭的循環而互為因果。兒童越胖，越不容易喜歡運動和遊戲。他越不動則身體裏過剩的力量越不得不積聚起來而使他發胖。在另外一方面也成了一個討厭的循環關係。一個太胖而不能很舒服地參加遊戲的孩子，也許越來越覺得自己是個門外漢，他很容易受到別人的嘲笑，戲弄。

那麼對於一個肥胖的孩子該怎麼辦呢？你一定立刻就說：『調節他的飲食。』聽起來似乎很容

易，然而實際上是很困難的。你可以想一想你所認識的那些因爲自己太胖而不快活的成年人的情形，就連他們也辦不到調節飲食這件事。兒童的意志沒有成人堅強。要是做母親的人給孩子預備吃了不太發胖的食物，那就祇好全家的人都跟着他吃素，不然的話，就等於不許那個胖孩子吃他所最想吃吃的食物，而家中別的人則津津有味地吃着這些好吃的東西。很少有肥胖的兒童能夠明白道理，認爲這種待遇是公平的。受到不公平的待遇的感覺，也許更增加他吃糖果的慾望。在飯廳裏所得到的效果，都因爲在冰箱旁邊或糖果店所吃的零食而全功盡棄。

然而調節飲食這件事，並不像我所說的這樣難辦。一位會見機行事的母親，可以用許多方法使她的胖孩子不受豐富食物的誘惑而不起甚麼爭執。她可以將預備豐富的尾食品的次數減少一點。在廚房中不要隨時都預備着甜的點心，她可以預備新鮮和乾的果子供他咀嚼。她可以時常預備他最愛吃的，比較不容易發胖的食物給他吃。假如孩子在膳食方面現出願意合作的態度，應該鼓勵他去見醫生，最好是單獨和醫生見面。一個人單獨地和醫生談話，使他覺得現在是過成人的生活了，無論甚麼人都比較容易採納一個局外人對於節制飲食的忠告。兒童永遠不可服食任何減少體重的藥品，如果沒有醫生的推荐，並且除非他可以按時到醫生那裏去作檢查。

既然吃得太多往往是寂寞或不善適應環境的象徵，那麼最有建設性的工作，就是務必使孩子的家庭生活，學校課業，和社交生活盡量做到快樂滿足的地步。（幫助兒童善於交際，受人歡迎的最初步驟就是：不要干涉得太厲害；讓他和同年齡相若的兒童在一起，給他自由發展的機會，他的家庭居住

像他們那樣有零用錢及別的種種權利。)

(七五) 節制膳食該由醫生指導——自動節制膳食，在青春時期有時會成爲問題和危險的。一羣女孩子興高采烈地實行她們所聽說的狂妄的節制飲食的方法。幾天之內，飢餓打破了她們中間許多人的決心，然而也許有一兩個人仍然狂熱地繼續實行下去。有時一個女孩子體重減輕得驚人，即使她想要吃的時候，也不能回復正常的膳食了。對於節制飲食那種集體的瘋狂，使她對於食物起了深刻的反感，這種情形通常總是兒童時期有甚麼不會解決的憂慮的結果。另外有一個女孩子，在她青春時期最早的階段會庸人自擾地說道：『我太胖了，』雖然她瘦得連骨頭都看得出來。她也許是情感方面尚未成熟，乳房的發育使她暗中不安起來。一個不胖而迷戀節制飲食的孩子，應當請求兒童精神病專家的幫助。

凡是兒童自己，或他的父母，覺得他應該節制飲食的，都應該去請教醫生，這是有許多原因的。第一就是要斷定節制飲食對他是否需要，是否聰明的辦法。第二，青年人對於醫生的指導，往往比他父母的意見更願意接受。假使同意了節制膳食是聰明的辦法，當然應該由醫生來規定。要計劃一個不但富於營養，同時還是那個特殊的家庭能够實行的調節飲食的菜單，那位醫生必須注意孩子對於食物的嗜好，和這個家庭中通常吃的是些甚麼菜。最後，既然體重減輕對於健康是少有點影響的，那麼凡是計劃要減重的人，都應該按時檢查，要留意減重的速度不太快，而且身體仍是強壯健康的。

在不能獲得醫生的指導的情形下，對於要減重的兒童，做母親的人必須堅持他的膳食至少每天必須包括下面這些：一品脫半牛乳，肉或家禽或魚，一個雞蛋，一種綠色或黃色蔬菜，兩次水果。你可以告訴孩子，適當數量的這些食物不會增加體重，而且是避免肌肉，骨骼，身體的器官不至消耗過甚所必需的食物。

任何想要減重的胖子，都可毫無危險地減去豐富的尾食品。就多數情形而論，決定人們體重增加或減低多少的因素，乃是看他們所吃的澱粉質食物（粥，麵包，洋山芋）的數量多少而定。任何正在發育的兒童，都需要吃一點這種東西，即使他在努力要減輕體重。就連一個胖子，一星期體重減低超過一磅都是不智的辦法，除非有醫生很小心地指導一切。

第十五章 腺的疾 病

（七六）腺的作祟——腺的疾病有固定的幾種，有幾種治療腺的病症的藥品，對於人類有顯明的功效。例如，當甲狀腺的分泌不足的時候，兒童身體的發育，心智的發展就要顯然地遲緩低減。他很遲鈍，皮膚乾燥，頭髮粗糙，聲音很低。他也許有點肥胖。他的『基本新陳代謝作用』低於正常情況。甲狀腺治療的適當藥劑，可以發生顯著的功效。

有許多人讀了流行刊物所載關於腺的事情，他們以為每個矮的人，每個魯鈍的學生，每個神經過敏的女孩，每個生殖器官短小的肥胖的男孩，都是腺的問題，都可用適當的藥片或注射治愈的。就現在

須參尋方面所知道的來談，這種看法是錯誤的。肥胖是不止由一種原因形成的。

就多數情形而論，一個男孩子若在青春時期以前是肥胖的，因為他的肥胖的兩股非常粗大，比較起來，他的陰莖就會顯得比實際上的短小；並且因為陰莖下層的肥胖的肌肉也許會將陰莖的長度遮住四分之三，因此使它更顯得短小。多數這種男孩子，到了青春時期性的發育都是正常的，他們中間有許多人到那時候都瘦一點，他們過多的體重也消失了。

當然，每一個發育的速度不正常，或是發育的形式不正常，或是現出遲鈍或神經過敏，或是在其他方面有特殊的情形的小兒，都應該請專門的醫生檢查。然而如果醫生發現那個孩子的身材體型是天生的，在體質上就是那種樣子的，或是他的心理狀態是由於日常生活中實際的困難，那麼他所需要的就是幫助改善他的生活，不必再尋求甚麼另外的奇妙方法了。

第十六章 不降下的舉丸

(七七) 不降下的舉丸——有一些新生的男孩，他們的舉丸不在陰囊裏（舉丸通常所在的囊內），而在老遠的鼠蹊裏，或肚腹裏。有的兒童生下來不久這種不降下的舉丸就降落到陰囊裏。有的到青春時期才落下來，青春時期的開始，普通的男孩是在十三歲左右。有很少的情形是舉丸始終不自己降落下來，這種情形是有了甚麼阻塞或異常的狀態。

舉丸本來是在腹部裏面造成的，在降生之前不久，才降落到陰囊裏。有一部分肌肉和舉丸相連

接着，可以將它們急速地拉回鼠蹊或腹部裏去。目的是在身體的這一部分受到擊打或傷害時保護辜丸不受損傷。有許多男孩的辜丸祇要受到些微的刺激就退縮了。甚至於脫衣服時皮膚受了涼就可使它們消失在腹部裏面去。檢查時撫摩陰囊往往使它們不見了，因此做父母的人不能單單因為不常看見它們，就斷定辜丸是真的沒有降落下來。考查它們的最好的時間，就是當男孩在熱水中沐浴，沒有撫摩他的身體的時候。

有時在普通的位置祇發現一個辜丸。這種情形在兒童時期是用不着焦慮的，因為一個辜丸也足可以使兒童發育正常，並且能使他做父親，即使在很少有的情形下，另外一個到後來也不出現。

祇要看見過辜丸在陰囊裏面出現，即使很難得看見，也無需治療，因為到了青春時期，它們一定會停留在陰囊裏面的。

假使辜丸從來不曾出現過，有時人們主張施行內分泌素的注射，使生殖器在短時期中長大，好像那個男孩已經達到天然的性成熟的階段一樣。假使那個男孩的辜丸是那種到了青春時期一定會降落下來的，則它們對於注射就有反應，並且還證明並沒有阻塞或變態的情形。這種治療或試驗，一種臨時性的，人工的性成熟，通常要到兒童至少十歲才能施行，這樣他對於將要發生的身體和情感方面的改變才能稍有準備。然而就有些情形而論，人們認為比較聰明的辦法，是不要造成這種人工的性成熟，即使是暫時的，最好等到自然的青春時期來到的時候，看看是否會使辜丸降落下來，從心理學的觀點來看更是如此的。

有一種不常見的情形，就是舉丸（一個或兩個）到了天然的性熱期，或加以注射之後仍不降落下來，通常人們所建議的辦法，就是在青春時期開始之前，或開始後不久施行外科手術。人們相信到了青春時期以後，假使舉丸仍留在腹內，它們就要失去正當的功用，或許還會引起麻煩。

假使你的孩子是有舉丸不落下的情形，不要自己煩惱，也不要使他煩惱。最要緊的就是不要帶着焦慮的神氣，也不要時常檢查以致使他自己覺得受窘。使孩子有了他的身體的構造是不正常的這種觀念，對於他情緒的發展的確是有害的。如果要施行腺的注射，父母應該以不經意的態度說出治療的事情，要採用最不至於引起孩子心中懷疑的方式。

第十七章 姿 勢

（七八）根據原因糾正不良姿勢——好或壞的姿勢之造成，是有許多因素的。其中的一個——也許是最重要的——就是兒童的骨骼生來是怎樣的。你看見有許多從嬰兒時期就是圓背的人，他們是像他們的父親的。有些兒童好像生來就有鬆弛的肌肉和韌帶的。不論你給他們吃多少維生素D，他們也是要成爲內翻膝的。另外的一個孩子無論在活動或休息的時候，總是雙眉緊鎖的。讓他舒展開來是非常困難的。有幾種疾病是影響姿勢的，例如佝僂病。小兒麻痺症，和骨的結核症等。痼疾和無論由甚麼原因造成的，使他不舒服的，長久的疲勞，都可能使他的身體垂弛傾斜。身體過重有時造成凹背，內翻膝和平底足的現象。身材非常的高，使一個覺得自己太高的青年將頭垂下。姿勢不良的兒

童需要按期檢查，好知道他確實是沒有身體上的疾病。

許多兒童垂頭是因為缺乏自信的緣故。可能是由於在家庭中受到太多的批評，或是在學校中遭遇甚麼困難，或是由於不滿意的社交生活的結果。一個活潑自信的人由他坐着，站着和走路的姿勢就可表現出他的個性來。假使做父母的人知道情緒和姿勢有多麼重大的關係，他們就可用比較實明的方法去處理。

急切地要使孩子姿勢良好的父母，最自然的衝動就是時刻注意他的姿勢。不斷地說：『記住你的肩膀。』『天呀！立直了行不行？』一個因為父母老是對他太注意而使個他個儂的孩子，對他嘮叨是不能改善他的。一般地說，最好的結果是由他在學校所受矯正姿勢的訓練，或是在糾正姿勢的診所中，或在醫生的診所中。這些地方的氣氛是比家中更實際些。父母可以幫助他在家中實行他的運動，如果他願意這樣做，並且假使父母能用友善的態度幫助他實行。然而他們最主要的任務就是幫助他適應學校的環境，培養快樂的社交生活，在家庭中用使他覺得很舒適自信的方式，去處理他的一切，用這種方法幫助他精神方面的發展。

