

農業進步社編

# 最新育兒法



農業進步社版

女 婦 本 日  
法 兒 育 新 最



版 社 步 進 榮 益

昭和十五年九月五日印刷  
昭和十五年九月初版發行

版權所有

最新育兒法

定價二圓三角  
郵費二角

編輯人

旅順市善通寺町三番地  
蒼 德 王

發行人

旅順市善通寺町三番地  
耿 立 德

印刷人

旅順市善通寺町三番地  
郝 紹 武

印刷所

旅順市善通寺町三番地  
農業進歩社印刷部

發行所

旅順市善通寺町三番地  
農業進歩社

振替口座大連六〇三四番  
電話七九二番

## 小言

大凡一個真正的家庭，在夫婦以外，是必須有小孩子的；也可以說人一旦結了婚，生養小孩子的事，是一種必然的義務。

我們從來很講究怎樣養活小鷄兒，下苦工夫去研究育雛，以至於怎樣養活牛，養活羊……然而可惜，對於我們人本來應負的義務——「育兒」的事，却很輕忽，絕少加以研究，這不能不說是一種怪現象！

我們都知道日本婦女的優點，勿論對於家事，烹飪，裁縫等々上，是在世界上博得定評的；而尤其對於育兒的事，或說子女的教養上，更有獨到的地方，是足資我們仿效的，我們不要單々效法人們表面上怎樣的時髦，漂亮，乃要多效法人們內容裏面的，實質，實務呀！

本書出版的動機，也就根據這一點，爲的介紹人們一切文化·教化之根本的「育兒」的實務，而解決我們一般家庭育兒的難處，以至於造成了優良健全的第二代國民，是本書的

使命。

末了，對於本書編譯上，蒙周武陞先生，援助不少，尤其引為光榮的，是蒙張國務總理大臣及孫參議（前民生部大臣）寵賜墨寶，增加本書無限光彩，附記深表謝忱。

附錄五，寫於「農商進步」創刊七週紀念日。

日本婦女最新育兒法 目次

產後一週間育兒法.....(一)

◇健康的嬰孩.....(二)◇不健康的嬰兒.....(三)

◇怎樣處置寶貴的臍帶.....(三)◇怎樣給奶.....(四)

◇寢室與寢具之注意.....(五)◇初生兒的胎糞.....(六)

◇怎樣爲嬰孩剪髮.....(九)◇初生兒生理的變化.....(一〇)

初生兒容易患的幾種病.....(一一)

◇早生兒病.....(一二)◇初生兒出血.....(一三)

◇初生兒黃疸.....(一四)◇初生兒的紅斑與發疹.....(一四)

◇分娩時受傷.....(一五)◇肚臍的病.....(一六)

◇急性的膿滿眼.....(一九)

## 嬰兒的榮養——「給乳須知」……………(三)

◇母乳是唯一的營養品……………(三)◇容易忽略的母乳不足……………(三)

◇母乳的量和品質……………(三)◇給奶的回數與時間……………(二)

◇母乳缺乏的補救法……………(七)◇多給嬰兒水分……………(二)

◇授乳中母親的食物……………(三)◇精神作用和母乳的關係……………(四)

### 求人授乳以及選擇奶媽的心得……………(五)

◇求人授乳的心得……………(五)◇選擇奶媽的注意……………(七)

### 離乳的方法……………(七)

◇何謂離乳……………(六)◇正常的離乳法……………(四)

◇給食物上的注意……………(五)◇母乳不足時之離乳法……………(六)

◇授乳期間懷孕時怎辦……………(七)◇人工營養之離乳法……………(九)

◇離乳時之問候……………(五)◇母乳營養和果汁……………(五)

- 教導言語的方法……………(五二)
- ◇剛會說話時之注意……………(五三)◇言語的親切指導法……………(五五)
- 選擇玩具的要領……………(五六)
- ◇選擇方法……………(五八)◇不可給嬰兒的玩具……………(六〇)
- ◇注意事項……………(六一)
- 怎樣指導小孩子步行……………(六二)
- ◇由匍匐到步行時候的指導法……………(六三)◇開始步行時之注意……………(六五)
- 嬰兒不哭的養育法……………(六九)
- ◇嬰兒哭泣的原因……………(七〇)◇矯正哭癆的各種方法……………(七二)
- 嬰孩的聰明指導法……………(七五)
- ◇康健是聰明的基礎……………(七五)◇指導方法不可陷於溺愛……………(七六)
- 嬰兒齒牙的衛生……………(七九)



- ◇爲使嬰兒齒牙結實母親應守的衛生……………(七九)◇初生兒齒牙的衛生……………(八二)
- 幼兒的看護法……………(八五)
- ◇嬰兒時代……………(八五)◇匍匐時代……………(八六)
- ◇挪步時代……………(八七)◇危險時的處置法……………(八八)
- ◇關於危險事物的注意法……………(八九)
- 虛弱兒童之保健……………(九〇)
- ◇乳兒期之營養方法……………(九一)◇離乳期之營養方法……………(九三)
- ◇離乳後之營養方法……………(九四)
- 飲食和睡眠的習慣……………(九五)
- ◇吃飯時喜歡喧嘩的兒童……………(一〇〇)◇幫助母親預備食物……………(一〇三)
- ◇適合兒童吃飯的用具和椅子……………(一〇四)◇吃飯時間的快樂……………(一〇五)
- ◇睡眠應有定時……………(一〇五)◇睡眠的規定和所需要的時間……………(一〇六)

◇ 睡眠的條件·····	(一〇七)	◇ 睡眠的準備·····	(一〇八)
◇ 睡眠的地方·····	(一〇九)	◇ 睡眠的特殊困難問題·····	(一〇九)
◇ 團體討論各人的經驗·····	(一一〇)		

# 日本婦女最新育兒法

## 產後一週間育兒法

### ◇健康的嬰孩

產聲是最初的呼吸 明明的「呱呱之聲」，乃是嬰兒脫離母體接觸空氣，作最初的呼吸之證據，也可以說是嬰兒來到世上來的第一聲宣言。

產聲越大，強而有力，就越可以證明所產的嬰孩是健康兒。同時只有這第一聲，可以忘却產婦的痛苦，和生產的疲勞，使全家頓生喜色，充滿快樂。

初生兒的體重，發育充分的嬰兒，皮膚赤紅而光滑，筋肉圓滿，握着拳，手脚曲縮，姿勢恰如在胎內時相同。

有時嬰兒產下，頭部細長，這不要緊，許多是因爲產道狹小，在經過產道的時候壓迫的

，漸々可以長好，不必驚異。

嬰兒的體重，普通在七十兩至八十兩，有時也有長到百兩的，但平均男孩在八十兩，女孩在七十五兩身長男孩在一尺六寸二分女孩在一尺五寸八分上下。

嬰兒的體重，普通至生後二—三週間，反而減少，然後過一個禮拜後，必仍復原。這是因（一）產生當時，未能飲乳，反而排尿排便。（二）嬰兒因生產疲乏。

### ◇不健康的嬰兒

假死而生時 有時嬰兒，生產當時，不會放產聲，亦不呼吸。

這主要的原因，就是難產，因為生產占時間太長，以致胎兒於胎中即開始呼吸，飲入羊水而致窒息的。此外也有時因為不足月而早產的，或生來就是軟弱的嬰兒，致以假死狀生產的。

（第一圖）「初生兒的姿勢」  
握着拳曲縮手脚附貼體上，恰如胎內之姿勢



如果遇着這樣難產的時候，當然得找產科醫生的救護，但如果醫師一時來不到的時候，

產婆就要趕緊使嬰兒吐出污物，行人工呼吸法，可使及早蘇醒過來。

注意事項 這般生產的嬰孩，已經受了障害，有時也許受傷，在一切的條件上，都比健康的嬰兒欠佳，不可與普通嬰兒同等看待，最好是按當時的狀態，受小兒科醫師的指示，取適當的處置法才好。

### ◇怎樣處置寶貴的臍帶

臍帶幾時脫落？臍帶是嬰兒在胎內十個月間唯一的營養吸收線，非常寶貴得很！

嬰兒生產當時，產婆當然要用剪刀剪斷，但附着在嬰兒體上的部分，至早得三天，普通得五天至一週間，才能脫離，成爲臍形。

處置務要清潔普通在產後七天以內，必常請產婆到家來洗嬰兒，故在此間，臍帶的處置，尚可放心。有時因產婆手術不熟，臍帶的綁帶法不當，致嬰兒大哭的。此時，務要趕緊查看襁褓與臍部。同時務要注意綁帶的方法，最否得當，如下方離開，襁褓的濕氣傳到臍部，致臍繃帶濕潤時，就有侵入黴菌的危險。是前肚臍侵黴菌，常致嬰兒死亡，但現在因爲消毒

完全，是沒有這等危險的。

其法：如臍帶下方鬆緩或脫離時，宜用少量青梅棉附在下方即可防免。（參照第二圖）

臍帶脫落以後，當時仍宜注意保護，清潔消毒，加以繃帶，切勿以為臍帶已掉，使隨便入浴。

### ◇怎樣給奶？

初乳是天然的良藥。嬰兒產後在十二小時至二十四小時之間，母乳尚不能來，在此期間，如嬰兒饑餓哭泣時，宜給飲少量之薄茶水，以待母乳來時，再給飲之。

最初的母乳，叫做「初乳」，稍呈黃色帶粘氣，這種初乳，對於嬰兒非但無害，而且最為需要。但先前的人，却以為新乳有毒，故意將新乳棄掉，為嬰兒排除胎毒。曾給飲海仁草或五香等藥物，這是何等錯誤！即知道只有初乳才是嬰兒唯一的良藥，不可不給飲的。



（第二圖）繃帶的注意

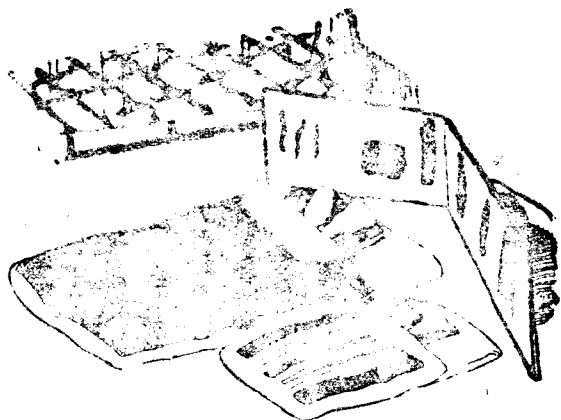
可將繃帶下方附少量之青梅棉再包上襪褲，可防濕潤侵入。

怎樣給乳 初乳每隔二週間，給飲十分鐘工夫就行。最初有的時候因為母親和嬰孩都不熟習，很不易給飲的，但這不為難，只要放心使嬰孩努力吮吸，自然會熟習起來，而慣於吸飲，而且奶頭也能下來，便於吸飲了。即使無論如何也沒有充分的奶。必須給飲牛乳等的時候，也不要放棄乳頭，總使嬰兒常常習慣吮吸奶頭，多有好處。

早生兒要多注意 所謂不够月的早生兒或特別軟弱的嬰兒，往々一味的睡覺，經過多少時間，也不知求飲乳而哭泣的。這樣嬰兒，切勿為溫和竟忽略了給乳，以致往々有陷於昏睡過去的。千萬注意常常觸動頰部喚醒給乳為要，好嬰兒不能吮吸時，不妨用小匙等給飲之。

### ◇寢室與寢具之注意

避兒強照光線 產室明亮一些，於產生當時，對於一切處理上清潔上，多有好處，可是在產後光線太強，却不適當。即對於嬰孩之處理上，室內明亮，固屬方便，惟有碍安眠，最好還是以暗光為佳，俾得安睡。其法或於窗上懸帶色之布簾，或於枕頭前，圍以屏風，既便於空氣之流通，又可避風直吹，日光直射，是頂好的一件事。今日近視眼的人很多，傳說是完



(第三節) 這樣用屏風避風與日光

全由於在嬰兒期受過強之光線照射所致，這話似有道理。常常移動嬰兒寢床之位置，嬰兒固然要使睡在母親身旁，但要常常移動寢床之位置，有時在母親左面，有時要在母親的右邊才好。因為始終在一同的位置，光線總是從一方面照來，久而久之，嬰兒的眼睛，自然就偏向明亮的方面去，慢慢就容易養成斜視的惡僻的，不可不注意。

怎樣枕頭法？不但常常移動嬰兒寢床之位置，照樣枕頭的枕法也要時常變動，即有時仰面向上，有時向右，有時向左是了。因為小孩的頭骨尚且很軟，如果偏枕了一方面去，那麼腦袋的形狀，就要不周正了。

在這裏還有一件最要緊的事，就是要小心當使嬰兒



仰面睡的時候，必須在傍邊有人的時候才好，不然是不可以的。因為如果嬰兒在仰面睡的時候吐了奶，自己不能向側面吐，有時就有逆吸到氣管裏去，以致嬰兒窒息過去的。爲了一點小小的不注意，就使一個生來很強健的嬰兒送了命的實例，在所多有。

對於寢具 寢床最好是用小寢臺，但普通家庭，只要厚些鋪褥子，薄些蓋被，是能使嬰兒安眠的。

衣服 於嬰兒產前，要不論男女，豫備嬰兒產衣才好。材料要用細軟白色的布做使嬰兒穿着正合式才好。先前的舊習慣，說穿帶色的衣服有甚變好處，那都是不合理，嬰兒的衣服，頂好還是純白的爲要。

注意暖湯壺的用法 懷胎於母体内的嬰兒，驟然出到溫度較低的地方去，當然很冷。所以在冬期寒冷的



(第四圖) 使這樣橫臥

時候，生產的嬰兒，要利用暖湯壺暫時放在嬰兒的寢床裏邊，保溫才好。尤其是對於不月  
的嬰兒，還要多放一兩個才行。

但要注意暖湯壺必須放在兩層的褥子底下，千萬不可直接觸到嬰兒的身上才好，恐怕把他燙傷了。同時也要小心別叫暖湯壺成了冷水壺，令嬰兒受冷，也是不當。總要常常伸手在被裏探々溫度，是否合式，切勿太熱或太冷，只要溫度合式就好。這是因為日本人沒有炕所以需要暖湯壺的，若在滿洲人火炕的家庭，可就沒有這種必要了。但是在夏季生產的時候，就要使嬰孩涼快才好，因為嬰兒對於寒暖的感應性最靈敏，涼快固然要緊，可是使嬰兒被風直接吹着，容易感冒，在一朝一晚或半夜的時候，總要注意調節被褥才好。

### ◇初生兒的胎糞

嬰兒產後過二三日必排出青黑色帶粘性的胎糞，一日約能排出二—三次，約繼續三四日，就漸漸變成黃色的粥狀糞了。

這種糞便，如果附着到檯襪上，就很不容易掉的，所以在最初的幾天內最好在股間的襠



法剪髮頭的長較黑因時嬰 (圖五第)

襪上鋪以細軟的紙或脫脂棉等物，以便收拾，少污染襪襪，只要把紙一換襪襪邊可以使用。

### ◇ 怎樣爲嬰兒剪髮

按先前的迷信，說在嬰兒生後第七夜的剃頭能長濃厚的好頭髮，也有說初髮是污穢的東西，必須剃去，這都是迷信的辦法，對於皮膚很弱的嬰兒，用剃刀剃頭，由頭腦的保護上說，是不可以的。

但有的嬰兒，已竟在胎內充分發育，生下來就有很長的頭髮，差不多長到耳朵邊。這樣嬰兒，在洗澡後，因不易乾燥，每易造成感冒的動機，同時在夏季又每因存汗，易生癬子，故此總要在適當程度，將周圍長髮用小剪去。

### ◇ 初生兒生理的變化

初生兒由母腹中忽然生到世間來，當然在生理上，不免有種々變化，我們總要事先知道，免受無味之驚惶。茲述於左：

一、體重減少；初生兒的體重，生後三—四日倒比生下當時減少，而後才漸次增加，等到七日至十天左右，才能復原的。

二、皮膚變黃；有時往々嬰兒生後自二—三日由臉、胸部以至腹部全變成黃色的。這叫做「初生兒黃疸」普通有一個禮拜左右，就可以痊癒的，不必驚惶。

三、吐水；生後不久的時候，往々吐出污水，這是因為在分娩的時候，飲了污水，而出幾次以後，自然就會好的，但最要緊的是使旁睡。

四、体温升高；生產當時在三十八度的体温，翌日就降到三十七度二分左右，但過二—三日後就又升到四十度左右，容易令人驚懼，但要放心，這叫「饑餓熱」，是由於解散體內之水分而起的，無何危險。

五、生青斑紋；嬰兒由臀部，至後背一帶，多有現青色之斑紋，這不久就會消散，更是

無需驚懼的。

## 初生兒容易患的幾種病

初生兒的病，是特殊的，縱令病的名稱相同，但是發病的回數很頻，而且又多是惡性的，其種類固屬很少，但特別需要注意者如左：

### ◇早生兒的病

何爲早生兒？普通胎兒妊娠的期間，是能繼續到四十週間的，如果不到四十週間，在二十八週間，或三十八週間就生產的嬰兒，也就是早生兒或叫作早產兒了。

原因是由於母親患了特殊的病，即如腎臟病，肺結核等是了，此時如果恐怕一任胎兒長至充分成熟以後，於母體生命有危險時，就得請醫師用人工早產法，俾早產生的。

或者爲了母體的骨盤狹小，至充分成熟以後不得順利生產的時候，也有應用人工早產的此外就是爲了母親的疾病，已經傳染到胎兒，以致胎兒不得在胎內長至成熟也只好以未

熱的狀態產生的。

早產兒如何撫育 凡是早產兒，無論由於甚麼原因，總比成熟兒，在一切上的發育都不完全，体格小，體重輕，哭聲低，甚至有的還沒有充分吸吮乳頭的力量。故他，即屬早產兒沒有甚麼病，也要加意保護，尤其對於保溫，總要保持平均溫度，因為他本該在母體內，却較豫定先期產生出來！

同是早生兒，懷孕三十週間產生的，總不如到三十五週或三十八週間，即將近成熟期的胎兒，容易育養。所以凡早生兒最好要到保溫設備完全的病院，在醫師指導之下保育為妙！

### ◇初生兒出血

原因 這雖不是很多的病，（千人之中許有一人）然患者若不及早設法，往令馬上喪命。原因雖不甚明瞭，但大多由於先天微毒。

症狀 本症多起於生後二三日，主要的容態，就是出血，胃部發生變故則呈吐血，腸部發生變故則呈下血。如患重症時，男孩則由臍部出血，女兒則由陰部出血。同時全身顫

呈蒼白色，呼吸很淺，脈數減少，指尖腳尖變爲紫色，不能哭也不能飲乳。

在吐血的時候，人皆驚惶，沒法醫治，惟獨不是吐血，僅有少量下血時，混於黑色的胎糞裏邊，往往分辨不出來是有血，此時，最好仔細檢看，查驗糞便有無異狀。如果發見混有

(第六圖)

取除糞使時，務要  
仔細檢驗以查看有  
血液混入



血液不論多少，就要及早設法醫治。

女兒的出血 重症時，女兒則自陰部出血，但如果別處不見出血時，則似出血症却不是出血症了。那是因爲好兒萌的關係，完全和出血症不同。

處置法 及早入手醫治，成績很好，晚了就來不及了。在醫生未到以前的救急法，宜用溫湯壺，放在身邊，以溫暖全身及手脚。如吐血時，宜將胃部置以冰囊，如瀉血時，宜輕置冰囊於腹部。同時如有哺乳力時，宜將寒天薄々溶化，給乳少量，但如果吐勢過激時，就不要給飲才好。

### ◇初生兒黃疸

這是嬰兒的通症，已認為是一種生理的病。普通自生後二—三日起，臉色發黃，漸及全身，以至眼，舌都變成黃色。輕者數日，長者二三週間，自然可以痊癒的。如果延長日期太久就恐怕是病的黃疸，總要請專門醫師診治。再者早生兒較普通兒往々患病較重，務要注意

### ◇初生兒的紅斑與發疹

**紅斑** 成熟之初生兒，稱為赤子，全身到臉的皮膚完全呈紅色。同時越長全身越呈紅色，乃是當然的現象，如若過生後二—三日驟然全身通紅，彷彿患猩紅熱一般，再過一—二天就消散，然後皮膚自然剝下時，這叫紅斑，這雖是初生兒的一種病，如若沒有熱度，就可以放心！

**發疹** 這不僅於初生兒，乳兒也多有患的。患者驟然發熱，再過二—三天後則熱退去，熱退以後，馬上全身生疹，不過一—二天就完全消除。

這種原因，現尚不明，但如上述之紅斑症，非傳染性，但有的人以為是由於乳兒的自家



中毒症。

### ◇分娩時受傷

在行人工分娩，尤其是用鉗子將嬰兒曳出，或其他種々難產，生產費極大之時間時，嬰兒往々受各種傷痕。

因軟部的受傷，往々惹起頭腫，頭內血腫，腦出血，頸部筋肉血腫，結果有致成歪脖子（斜頸的）。這有的和先天的斜頸，難以分別，但經過相當期間是可以自然痊癒的，故無格外驚惶或受斜頸手術等之必要。

此外在神經系統方面，以面神經麻痺爲最多，折骨方面，以鎖骨、折骨最多。但也有時關節脫臼的。

以上雖有種々受傷，但其中關係生命有危險的，就是腦出血和腦內出血。這兩種傷就是醫師也很難診斷，必須死後解剖才能明白。

總而言之，凡是經過難產或用人工分娩所生的嬰兒總要比普通生產者格外注意撫養才行

## ◇ 肚臍的病

「臍部之脫腸」——早生兒並發育不完全的嬰兒，每易患臍部脫腸即俗稱「出臍」。這並不是甚麼了不得的病，不必驚慌，只要嬰兒的營養良好，任其自然，也能痊癒的，如能加以治療，尤其痊癒的快。

近來雖然發明了臍脫腸帶，但普通用「絆創膏」就可以治好的。但普通的「絆創膏」不如用「亞鉛華絆創膏」，沒有皮膚糜爛的毛病。貼法：有用二——三寸長條貼十字形或一字形的，這樣未免效果太輕，倒不如從生後兩個禮拜，用一寸寬的絆創膏，長短以能圍過肚腹而餘二——三寸以上才好。剪好將正中間部放置嬰兒腰部當中，將兩端壓在臍上貼之。這樣，即使腹壓增高，亦決無脫臍之危險。

如此治護，待痊癒七——八分之下，再將撤去，換上二——三寸長的絆創膏，只要將局部（肚臍之部）壓迫住就可以了。

「臍出血」——此固有種々原因，然如係單純的「臍出血」，宜撒以一千倍液的啊德列那林（

(アドレナリン)(止血劑乃白色結晶性之粉末)施以壓迫繃帶即癒。



(第七圖) 這樣用絆創膏將腿圍起兩端壓在臍上。

惟臍出血往々有是惡性不好治的，所以無論是在臍帶脫掉以前，或已竟脫掉以後，千萬不要忽視了「臍出血」，總要早到專門醫師那裏去診治，方爲安全。

「爛 臍」 臍帶脫掉以後，臍跡總不見乾，呈一種潰爛的樣子，如果置之不理，不免侵入種々微菌，以致化濃，釀成重疾。

療法，勿使不潔之物觸到臍部，而用清潔的藥棉花擦去濕物，撒以「德爾馬特耳」(デルマトール)上覆以藥棉花，用藥布纏上，如稍有化濃形跡，用外行的療法是很危險，須速請醫師診治。

「臍之息肉」 當臍帶脫掉以後，臍之中央，生有如小豆粒大之肉芽。不斷的有分泌物出來，此則僅々撒布「デルマトール」決難奏效，最好用硝酸銀之小棒腐蝕該部，有四—五日即可完全治癒。

「破腸風」俗稱臍風這病在日本人當中很少有患的，可是在國人方面尤其是鄉間人却是不少。原因也是爲了不幸由臍帶脫臍之創面，侵入「破腸風菌」。

此菌乃生存於泥中或在土中，與嬰兒之肚臍，雖無直接關係，然如看護者之手，未經充分消毒，或藥綿花未經消毒，就容易乘隙侵入。

患這病的形狀，體溫升高，牙關密閉，不能吸乳，初則作種々之抽搐狀，最後則頭，脊柱，腿完全發硬，全身呈弓狀向後彎起，甚至以手持頭與腳之端，固是硬邦，到了這個天地，差不多就無法救護了。

最好在當初臍帶脫落時，如發見臍之跡部有異狀時，務要及早設法勿使污物侵入，如稍覺有何變故，儘早越好，設法處治爲要。

「初生兒之升毒」這和破腸風相同，不僅是初生兒獨有的病，同時微

菌之侵入，亦不僅限於臍部，凡肛門，女兒之陰部，皮膚，特別是皮膚與粘膜相連之處，即唇，鼻，耳等之邊，如稍有傷處，即行侵入。不過由臍部侵入的占最多數，且嬰兒因患此



（第八圖）嬰兒患破腸風之抽搐全身呈弓狀向後反

病的死亡率，尤其很多。

病狀：自病菌侵入之傷處周圍發紅，蔓延甚速，患部皮膚腫脹，有時處々生點々之水疱，其蔓延之速有如火燎原，如自臍部起者，則向下蔓延即由下腹部向大腿部大肆蔓延。因患部與未曾侵害之皮膚，顯然可以看得清楚，故最易認是本症——丹毒。

熱度甚高，時則抽搐，病勢越重，則嬰兒越衰弱，甚者併發敗血症，縱能早期治療，亦歸無效，根本辦法必須豫防。

預防丹毒 丹毒菌與產褥熱病菌乃為同屬，故如母親患產褥熱，則有傳染嬰兒患丹毒者。幸近來分娩之用具，漸々實行澈底消毒，由初生兒之臍部發生病症，日見減少固為可慶，但萬一患此病時，切勿遲延，及早診治為要。

#### ◇急性的膿漏眼

原因是由於淋毒 初生兒由母體產出時，是要經過不太清潔之產道的，故每多患輕度之結膜炎，即自生下當天眼睛上就帶着稀薄的眼脂，即起所謂單純性的眼炎和結膜炎，這還小

可，如果母体的痲菌（白濁菌）不幸侵入嬰兒的眼睛裏，生後不過三—四天工夫，初則分泌稀薄的分泌物，後則忽而分泌多量之膿性眼脂，甚則有時混入稀薄之血液。同時，上眼險腫脹



（九）產婆用硝酸銀水點眼之情形

如珠，以致不能睜眼。到這程度，可以說差不多完全要失明的，所以從前因為膿漏眼失明的人非常之多。

要緊是在生產當時的處置。這樣危險可怕的「膿漏眼」自克來德氏發見了用硝酸銀水點眼法，就可以殺滅了淋菌以來，使世界上的盲目者大為之激減，這確是一件可慶幸的事情。

「濃漏眼」預防「遺傳實行」在生產當下規定由產婆用「硝酸銀水點眼」以來盲目之最大原因的濃漏眼，大見減少了。

好似在一定時期為嬰兒實施種痘一樣，由法定規則來限制的，所以現在無論何處的產婆，簡直沒有不實行的。

所以在分娩後產婆用湯（以熱水洗浴嬰兒的意思）之下，要馬上用一%的硝酸銀水點眼。這種辦法，就

不過假如不幸雖施行此法，因病菌力強，茲經一——二次的點眼，仍不死滅的時候，恐怕還有患上上述症狀的危險，這時千萬不要馬虎置之不理，宜速到醫院眼科診治。倘一旦遲悞，則無論如何名醫，也得束手無策了。

## 嬰兒的榮養——「給乳須知」

### ◇ 母乳是唯一的榮養品

爲甚喫母乳最好？因爲用母乳育兒，是最合乎自然的，在這裏有極微妙之作用，無論撫育怎樣得法，假使不用母乳，就不能完全。母乳所以良好的原因有二：

第一：母乳是最潔淨的。因嬰兒可以直接由母親的乳房吸飲，決無於中途侵入微菌之虞。而牛乳則無論如何嚴重消毒，也難保無微菌侵入，然母乳則絕對放心！

第二：母乳中含有種々之免疫體，能增加嬰兒之病毒抵抗力。同時更含有幫助嬰兒消化上所需要的抗素。所以只要用母乳榮養，即使有時消化不良，嬰兒也決不致有生命危險的事

，在這一點，母乳營養是最有價值的。

### ◇容易忽略的母乳不足

(第十圖) 看母乳和牛乳有遺差別



母親注意 作母親的每易忽略母乳不足，殊不知因這飲母乳喪命的事情很少（過飲牛乳却是危險）不覺母乳不足之危險很大。本來母乳不足，嬰兒不見肥大，似乎能感覺出來，只是因為家人每日同居，最易忽略，以致有外客來時見嬰兒之削瘦，才去請醫師診察，此時並看不出患甚麼病，只是呈現母乳不足的樣子，常有這樣事情。

營養的好壞依大腿的粗細便知 試將母乳不

足的嬰兒裸體視之，大腿根必有很多的縱皺，六—七個月的孩子，體量却僅有三個月的孩子重。（百二十一—三十兩）



看嬰兒的營養，頂好是將嬰孩成裸體，查看他大腿根的肉，因為穿着衣服，只可以看見臉上，臉上見胖，不一定就是營養好。

因為嬰兒的腿和胳膊，必須有橫皺，才是營養佳良的表現，營養不足，馬上橫皺就消失，好似大孩子的身体一樣。如再不好，就要像老人的大腿一樣了。

#### ◇ 母乳的量和品質

乳量測知法 許多母親為要知道母乳够用與不够用，努力測定母乳的分量。其方法即當嬰兒空腹時（約於哺乳後三十四小時）稱量嬰兒體重，然後充分哺乳之下再稱量之，以前後相差之分量，算為乳量，以決定一回之量為百二十瓦或百五十瓦，如果有時感覺不足，就另外補給五十瓦或二十瓦。

這似乎是一種很合理的方法，可是實際上決不是那樣簡單，其中一定還有微妙的地方。那麼，怎樣才能知道母乳够用不够用呢？那頂好是看嬰兒實際上是見長不見長的結果，是最正確的。

其法：先秤看嬰兒的體重，然後再過一週或十天繼飲母乳，再秤一次看。如果在十天的功夫增長了二百瓦（五兩）或三百瓦（八兩）也就是平均一天增加五錢或八錢的時候，就可以知道嬰兒的營養很好，反之如果母親自覺出奶不少，然而嬰兒的體重却每天不過僅僅增加二錢或三錢，那就不強。

多出奶的乳房 常有出奶很好的人，嬰孩却是不見肥大。這也不怪，因為出奶的好未必就是乳量豐富。有的人因為乳頭的括約筋很鬆，稍存一點奶就要流出。甚則有的人患「漏奶」一點存不住乳，不斷的流出。

（第十一圖）擠奶時有很多之乳道向一處聚集而流出的便是「多出奶的乳房」

出，這便是多出奶的乳房。同時當嬰兒將乳頭含到口中吸吮時，奶立見變樣，至充分飲乳後，不住片刻，奶又逐漸膨大的也是好奶。

奶質之好壞 許多母親，見嬰兒發育欠佳，以為乳質不良，或不合口味，便不放心，我



們總要知道只要母體健康，決不能沒有哺乳嬰兒够用之奶量的，所以這時不要一味疑惑奶質之好壞，乃要考慮上述之奶量爲要。

當然不敢保當中沒有因爲母親患腳氣，以致乳質缺乏維他命或因使用含鉛的脂粉，以致乳中含毒，即屬少量，嬰兒亦不免將要呈患腳氣症或腦膜炎，或重症之消化不良症之容態。所以母乳的品質好壞不是完全不要留心，不過除了特別的情形以外，只要是健康的母親，決不能生出有毒有害的不良乳。

#### ◇給奶的回數與時間

給奶時的標準 決定給奶的時間，頭一步要斟酌母乳的多少，不斟酌母乳量的多少，徒然按照一定時間是不對的。普通最初隔三小時，隨嬰兒發育，漸而隔四小時一次，但如母乳不太豐富時，就可以繼續隔三小時給之。

至於回數，若隔三點鐘時，即於六點，九點，十二點，三點，六點，九點，十二點，三點之八回。住一個月後，則取消夜間三點之一次，共飲七次。再稍長大，至生後三四個月時

，則宜將半夜十二點去掉，共給六回。

因為取消夜間的哺乳，母子可以安眠，不致身心疲勞，非常合適。不過實際上是很難實行的，尤其是一般母親多好抱寢，在這時候，總要考慮環境而行的。

再者，給奶的時間，固以十分鐘乃至十五分鐘功夫為最適當。不過這也要照乳量的多少，不能一概而言。乳量充分的時候，嬰兒吃到七八分鐘也就自然放鬆了，如果乳量貧弱的時候，吃到十五分鐘功夫，也不放鬆。所以給吮母乳，不要單々注重鐘點，總要注意嬰兒是否滿足才對。

勿過於拘泥 常有年青的母親，尤其是初次育兒的時候，一切一切都要按照理想的辦法，光知道母乳的消化力。需要二小時，牛乳需要三小時，所以哺乳的時刻，必須嚴守三小時才行，却不想自己的乳房，泌乳的狀況如何，那是不可以的。因為初產的人，往往有不充分出奶的。這時候如果也要勵行隔三小時哺乳，嬰兒將不免從最初即陷於營養不足，發育不良，而且母乳的分泌，也越來越不強了。所以頂好如果嬰兒體重不見增加，就要認為乳量不

足，切勿拘泥形式，甯可不按一定時刻，也要充分哺乳爲要。

### ◇ 母乳缺乏的補救法

勿早喂牛奶 母乳不足，是嬰兒一件最不幸的事情，如果想盡方法，仍是不足的時候，當然要設法補救的。但在那以前要極力設法使母乳增加，是要緊的。

至少，在產後百日內，莫強不喂牛奶。尤其在頭一兩個月之間，就開始喂牛奶，最初以爲是補助，但到四五個月嬰兒飲乳的最盛期，幾乎就得完全靠喂牛奶，以致母乳完全沒有了。因爲嬰兒吸吮泌乳量少的母乳，最感困難，然而由橡皮乳頭吸吮牛奶却是很容易的，所以嬰兒就容易偏向牛奶，結果就厭煩母乳。

母乳既少受刺激，分泌量就越減少，分泌量越減少，嬰兒就越發不愛吸吮，結局原因生出結果，結果生出原因，母乳就不分泌了。

如果這飲乳最盛期，是正值梅雨期或夏季，就有最易患的人工營養兒消化不良一種可怕

假若不得已非早喂牛奶不可的時候，最好使橡皮乳頭的孔越小越好，用大針或小剔牙籤的尖，由內向外穿孔，千萬不要用剪刀剪切才好。

發奶的方法 如上述母乳不足時，務要努力研究發奶方法。

譬如睡眠不足，就能影響到母乳的分泌，這時就要利用時間補助才好，同時感覺運動不足，就要作適當的運動和散步才好，總使充分吸取新鮮空氣，並受日光浴才好。肩頭和乳房和全身疲乏的人，要用西洋按摩或人工按摩等，以解全身之疲乏。再者胃腸弱食慾不振的人，自然乳汁的分泌就不足，此時務要醫治胃腸，並且要多吃發奶的食物。

再者，精神安靜是最要緊的，家庭內若有憂慮的事，就容易減少乳汁的分泌，總要除掉家庭內的苦惱多有快樂才好。

醫生的治療 醫生的治療，大半要給催乳劑或注射好爾萌劑，或用紫外線照乳房等法。相信治療有効的，就很奏效，是不可忽視的。

使嬰兒盡量吸吮母乳 嬰兒吸吮母乳，即成自然的母乳刺激，而泌乳，然而如果嬰兒的

吸吮力不足，就不能充分分泌母乳的。即如軟弱的孩子，或不够月的孩子，我們就要找體力強年齡稍大的嬰兒，每天代吸兩三次，俾受刺激，自可增加母乳的分泌力的。



多給嬰兒水分是最要緊的 (圖二十第)

發奶的方法，不一定都能奏效，乃是依個人的體質和原因不同的，所以最好先用上述各種方法，以微實効，不可求功太急，以能繼續不斷的作去才好。

### ◇多給嬰兒水分

嬰兒需要水分 古人會有明訓：「嬰兒常因有乳無水而啼哭」，或說：「嬰兒望水有如脫髮」

，意思說嬰兒需要水分。

水分對於嬰兒如此重要，是因為嬰兒的身體水分極多，水分的蒸發量也極大。尤其在夏季，他的汗量竟有成人數倍之多，因此最容易口渴，以致影響嬰兒健康的。

天氣炎熱尿量減少 因為汗量極多，尿量就減少，因此往往大腸菌乘隙而入膀胱，以致嬰兒患膀胱炎的。

大腸菌是常在大腸中的微菌，不過最易侵入尿道，尤其在襁褓中大便的嬰兒期，更易侵入，女兒尤甚。

尿量多的時候，即有少許的大腸菌侵入，立刻就被洗去，可是尿量少的時候，就不易洗去，以致每當大腸菌竟由尿道侵入膀胱，在膀胱中繁殖起來，因此嬰兒就突然發起熱來。

這熱至少能繼續三四天以上，時夕瞪眼，或嘔吐，彷彿患了腦膜炎似的，這時他的尿非常渾濁。這在年齡稍長的孩童或成人，不過在排尿的時候感覺不快，或在排尿後感覺疼痛罷了，可是嬰兒却不知道這些，只好陷於驚惶而已。

所以嬰兒越多出汗，越要多給飲開白涼水。即患消化不良症，當可減少牛乳的給飲量，也要用水補足，水分之何等需要，可以想見。

飲水不致患下瀉 一般的母親，多以為給嬰兒開白水太多，恐怕要患下瀉，那完全是錯



誤的想法，因開白水裏，是絲毫不含費消化力的東西，是沒有問題的。這在成人也是一樣，即急性腸炎客兒不進食物的時候，但充分飲水就是毫無防碍。

嬰兒在夏季患病時，尤其當患麻疹等症時，以爲溫暖些好，便多蓋被，嬰兒本來就熱，熱上又悶蒸，以致汗量愈多，水分就會發生不足，因此麻疹將要治好，可是常有同時患膀胱炎的事情。

### ◇授乳中母親的食物

不可偏食 母乳的分泌和母親的食物，有極密切的關係。俗語常說：「乳母的肚子跑開馬」，這個意思就是表示乳母的食慾極其旺盛，食慾越旺，母乳才越多，以致在生時，不過七八十兩的嬰兒，僅哺母乳一個平間，體重竟能增加到三倍之多，表示驚人的發育。

在產後一週間裏，因爲分娩的疲勞，和生理的變化的關係，務要攝取易於消化，富於營養，比較脂肪質少的食物纔好。從兩週間以後，食物的範圍宜漸々擴張，及至三週間以後，無妨恢復常食了。

最要緊的，就是不可偏食，無論肉類，或是魚類，以及青菜，穀物，海藻，貝類，水果等，都可以食用的。尤其富於水分的食物，如牛奶，羹湯等，都是最好的發奶食物，自古就推鯉魚湯爲最好，這也不外乎水分，和富於營養的鯉魚混合在一塊兒的關係罷。至於麵條兒等，也是因此而受推獎的罷，尤其這些東西是自己所嗜好的，那就更有效果。

母乳和青菜的關係 有的人以爲母乳吃了青菜，就影響嬰兒的糞便變爲綠色，而不肯吃青菜，那是錯誤極了。因爲嬰兒糞便色綠，那不是因爲母親吃青菜的關係，乃是因爲正當那時或飲乳過度或是別的關係。原來母乳營養兒的糞便，普通是黃色，也有纔排出來的時候是黃色，一旦接觸空氣，就變爲綠色的。其實母親即不吃青菜也是常有此事，這若在人工營養時，也許是因爲牛奶的分量和稀薄的關係，但是在母乳營養時，就不必驚慌的。

倒不如，多吃新鮮青菜，以攝取很重要的維他命，尤其是在夏季受強烈日光直射的青菜更有價值，最近甚至有人說青菜的維他命含有量，較魚肝油還多。

不是說到營養，就專指維他命而言，不過事實上，維他命乃是非自其他成分那樣在人體

內所構成的，所以母親的食物中若缺少了維他命，母乳中的維他命也就減少，以致嬰兒就不免患維他命缺乏症的。即如因維他命的缺乏最易於患乳兒腳氣症，是人所共知的。

關於維他命的功用是人人都曉得的：A是有關於人體的發育，B是能預防腳氣症的，C是能預防壞血病的。

菠菜，甘藍，蕪菁的葉，胡蘿蔔，萵苣(生菜)等，都是富於維他命A和C的，是最重要的一種食物。但是無論營養價值怎樣高的食物，也不可過於偏食，恐犯過猶不及的毛病。

主食物莫強用胚芽米 乳兒患腳氣症，是因為母乳缺乏維他命的關係，因此也有用人工營養法去發育嬰兒的，但是腳氣這種病，在患者以後總想着手療治那是不濟於事的，必須預先以攝取預防食物，這在吃大米的人更為重要。

腳氣的預防食物，最好是糙米，不過，最初不太易吃，而炊法以及各方面，多有不適於實際生活的。

然而胚芽米(帶着胚芽的米)，對於口味上，或炊法上，和白米並沒有多大差別，而且有

效，如果一般家庭裏能用胚芽米作主食物，對於腳氣症就可以防禍於未燃了。

或有人說現在吃胚芽米反倒患腳氣症，但是詳細考察他的原因，那是因為胚芽米不純的關係，因為胚芽米中必須混入七〇%的胚芽，就是在百粒之中若不混入七十粒以上帶芽的，那是完全沒有效力的。

雖然都叫胚芽米，可是其中也有三成或四成的，所以在買米的時候，總要詳細檢查好好。

### ◇精神作用和母乳的關係

憂愁能減少母乳 嬰兒產生後就有母乳以備養育，雖然說是自然作用，可是那種奧妙，怎能不令人驚歎？假使不幸，缺乏母乳時，就會想到母乳養兒是何等的恩典，怎樣的應該感謝呢？我們對於這自然的恩惠，全不在意，反而把他忘却了。

要知道母乳和精神作用，有何種關係，頂好看女授乳中的婦人，一旦遇着不測的事件，譬如父母和子女死亡，或家庭間發生大事，常常能使母乳的分泌立刻停止的。或則雖然僵着

乳量極多的乳母，但因乳母初到別人的家裏，身心感覺不安，有時也能影響乳量意外的減少。反之母親對嬰兒留在家裏，自己外出時，突然想起自己的嬰兒，乳房就會漸漸的膨漲起來，大概有很多的母親都有這種經驗罷！

再者，精神療法，就是暗示法，對於促進母乳的分泌，也有意外的效力，是不可忽略的。授乳時的態度，母親的精神狀態，經由母乳，能怎樣的影響於嬰兒呢？在肉體上雖然沒有顯然的表示，但若在胎教的重要性上着想，授乳時決不可忽略他的態度。

養育嬰兒，務要以悠然和樂的態度才好。所以在授乳時，無論家事怎樣的煩忙，也須安靜十五分或二十分間，忘掉一切的家事和雜務，而一心一意的和嬰兒的心情打成一片，俾嬰兒滿足飲乳才好。倘若心中煩悶不樂，或心神不穩就去授乳，在嬰兒方面是一定不會香甜的。

## 求人授乳以及選擇奶媽的心得

### ◇ 求人授乳的心得

次於母乳的要算是求人授乳，現在說々求人授乳的心得。

求人授乳最麻煩 僅靠母乳，嬰兒的營養終是不足非補足不可的時候，最好是求人授乳了。

但求人授乳是最麻煩的事，我們試若對母乳不足的母親勸說：「你求人授乳不好麼」？他一定要不喜歡的。倒不如說：「請用牛乳補足吧」。這樣說法，他一定表示十分歡迎，不過就結果上想，（前次已竟說過，最初以為補足者，但結局最容易成爲人工營養的）。那不是最好的辦法。

求何種人合適呢？爲寶貴的嬰兒求乳，當然有病的人是很不相宜的了。同時求人授乳，又沒法說請你到醫院去診斷一下。那麼選擇何種人相宜呢？若是對方的嬰兒是很肥胖的，並且很結實的，那就敢斷定那人的乳質，是很健康的。

總要快活授乳 他人求爲授乳時，若是乳量很多，總要快々樂々の授乳才好。無論吸乳量怎樣的嬰兒，一日也不能超過五合，（約合滿洲國新制之九合），乳量多的乳母一日開也

能出乳一升左右，所以即使一日爲別人授乳兩三次，對於自己嬰兒的營養上是沒有妨礙的。

· 求人授乳要方法合式 無論對方怎樣歡迎給奶，但求人授乳這種事，一日只可限於兩回才好。因爲嬰兒哺乳期間很長，在這很長的期間裏，每天吸乳兩三回，無論授乳者怎樣誠懇，有時不免重負空虛或用飯的間當，當然不能不感覺麻煩。所以求人的方法，總要合式，多酌量對方的時間，無損和求才行。因爲求人授乳這件事實際是很麻煩的，但爲愛兒打算，作母親的不可不忍而煩勞的。

### ◇ 選擇奶媽的注意

有無流產或早產 奶媽的健康狀態，只要看他嬰兒的發育狀況，就可以知道。即使那可怕的遺傳性徵毒，過生後五、六週間，在嬰兒身上就可以發見十分病狀，或患腳氣症，也能影響於嬰兒。但只要嬰兒肥滿，差不多就是奶媽好的。並要調查有無流產或早產的事，因爲人若有徵毒，就容易流產或早產，這是非常要緊的。

## 離乳的方法

## ◇何謂離乳

因人而異 在育兒相談所等處，最多受咨問的，就是離乳問題。

離乳對於嬰兒，是這樣一個重大的變化。尤其在那些初有嬰兒的母親們，起先完全是用母乳，忽然喂別的食物時候，究竟應由何時起始，並用何種食物，如何給與等，往々多有苦於無路的。

這個問題，乃因土地和境遇而各異，不能一概都用一樣的方法，且在專門家間也是意見紛々，未能斷定那個方法好，那個方法壞。何況還要按照嬰兒的發育以及其他的情況而決定，所以自然就不能都照一律而言了。

雖然如此，但也須有一個標準的方法，現在介紹出來。不過這個方法是指發育順轉的嬰兒說的，決不是在任何情形都是唯一方法的，事先注意纔好。

離乳的意義 乳量極多的母親，在誕生日（即生後滿一年）後數月，也有隨着嬰兒體重之增加而出够用的乳量的。



但是，勿論乳量怎樣的多，若到誕生日前後在母乳以外仍不補給別的食物，則嬰兒的顏色就不免欠佳，皮膚也必缺乏緊張，以致嬰兒原有的淡紅色以及圓々の肥胖，就會變爲蒼白色的虛胖了。

同時對於嬰兒的匍匐，站立，挪步，以及各種發育等，也都要受障礙的。

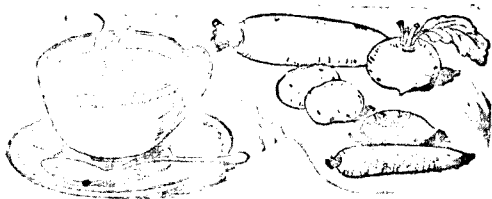
在單靠母乳就可使嬰兒吃得飽，並且体重也能順善的增加的情形下，尙不免發生以上種種故障，何況普通在誕生日前後，乳量就逐漸減少呢。所以選擇適當的時期，開始在飲母乳以外，給與其他的食物，是極要緊的。

不過給別的食物，也就是說離乳，在離乳上也有兩種解釋；第一：是隔止母乳完全給別的食物；第二：是仍繼續給飲母乳，以外再給別的食物；這從古來的習慣和多年的經驗中看，離乳是不可一時完全施行，最好是一面給飲母乳，一面給別的食物。

離乳的時期 離乳的時期，如上所述，不但依嬰兒的發育狀態不同，同時還要考慮。

普通在生後七八個月，就是在嬰兒發牙的時期，漸漸就給別的食物，但如果此時尙未發

牙，也要漸々の離乳纔好。



再者在這時期，假如正值梅雨期向夏季的中間，就要把離乳期間或稍提前，或延至秋季。因為在梅雨期向夏季的中間，成年人尙且容易發生消化不良症，何況嬰孩若在此期更換食物，就恐發生危險。

因此，離乳期若正值這樣不良的節氣時，譬如在上年十一月十二月產生的嬰兒，離乳就要稍提前些，在產後六七個月就可以漸々の施行；同時若在一二月間產生的嬰兒，儘可給飲母乳，到七、八月間，以至到了秋季，再更換別的食物。

### ◇ 正當的離乳法

最好先給菜湯。最初先給青菜湯。這青菜湯宜用隨節氣的青菜，碎々切之，多加水用火煮之，煮到三四十分發泡時，再加入木魚，除去滓子，稍加些鹽，糖，醬油，味之素等，以製成鮮而素的菜湯。

(第十三) 菜湯的製法  
 將青菜切碎，加水煮之，加入木魚，除去滓子，稍加些鹽，糖，醬油，味之素等。

把這菜湯分作五十瓦，約有一小盃，一天給一回，在飲完母乳後給他喝。或用青菜湯，煮大米和火米飯等，給這煮出來的飯湯也很好。

飯汁營養價極少 在這裏要注意無論青菜汁，或用青菜汁所煮的飯湯，從營養價值上說，簡直和白水差不多，所以勿論用飯汁或菜汁，以代母乳，在營養上是不足的，要仍照從前那樣給飲母乳，另外每天再給一回菜湯纔好。不然爲了增營養的離乳，就恐怕結果反使營養減少，所以此點務須認清。

一天一次，給飲到兩週間的時候，一天兩回，再繼續兩週間，這樣漸々的增加纔好，決不可一時給與太多啊。

濃厚飯汁 在給飯汁間，同時尙須漸增飯汁的濃厚度，到了生後十個月前後，就可以給濃厚飯汁了。這濃厚飯汁，是用五十瓦的菜湯（青菜湯，魚湯，鷄湯等），再混入一茶匙（約五瓦）米，用火煮之，煮時要時々加添開水，把米粒煮得糜爛，用小勺的背面就能搥碎米粒的程度，然後再用細紗布濾過之。這樣米都成了飯汁細紗布中不過僅剩些黃色物彷彿米芽

的部分了。製成的飯汁，取五十瓦用之。

因為這飯汁，是用五十瓦的湯加五瓦的米製成的，所以可以叫做一成的飯汁。

至於分量：對生後十個月的孩子，一回給一百瓦，一天給三回，就是在三餐時一面給母乳，一面同時又給飯汁。此外在下午及夜間就寢前，各給母乳一回。合計起來一天的食事は母乳五回飯汁三回。



(第十四圖)「濃厚飯汁」  
把米加入湯裏，煮至爛時，將其搗碎，用細紗布濾之。

入湯裏以給嬰兒也可，至於分量對生後一年的小孩，每回用兩小盃，一天給三回就行。

漸々給稀粥 這樣繼續給與濃厚飯汁，倘若成績佳良，就可以漸次增加湯的分量同時增加米量，總使到生後一年，就是誕生的時候，用菜湯到二百瓦(約一合)，米用到八小勺或十小勺才好。也就是在初期裏給與澆過之飯汁，而漸々則僅將米粒搗碎，再則僅將米飯煮爛不用搗碎，也就是普通的稀粥給之就可以了；或者將乾飯拌



(第十五章) 嬰兒之食物  
 剛會出牙時，大約在生後一年三四個月，衣著嬰兒的飯量以給稀粥，至於食餵：可以魚湯，以及煮爛的青菜等，此時若有母奶，可以三餐的中間給兩匙。

至於菜湯的種類，到生後七八個月之間，用青菜和木魚等，嗣後則可漸漸更換別的，例如油性少的魚湯，以及鷄湯等，都是很合適的。

麵包類 在生後十個月時，就是給濃厚飯汁的時候，切一小片（約一寸寬二寸長）麵包，放在湯裏煮好給之，但到誕生日以後，就不必再煮，只要加點糖，牛奶油，果子醬，蜂蜜等給他吃就行。不過這不要多，一日一回即可。

副食物 到生後九個月以後，飯汁就要漸漸濃厚起來，同時還要少給些副食物。

最初可少給些用豆腐等所製成的少油性的湯，此外如海味湯等皆可。

到生後十個月的時候，可以給半熟的雞蛋黃少量，一天平均給

二個就行，或者給用脂肪少的魚所煮的湯。從誕生日以後，就可以粗糙濾過的青菜（地豆子，菠菜，紅蘿蔔等）。在誕生後兩三個月的時候，就可以給兩小盃以上的稀粥，多少要按着嬰兒的飯量給，一天可給三四回；此外給細軟的青菜，例如把地豆子，地瓜，菠菜，紅蘿蔔，蘿蔔等，煮得糜爛給他就行。

肉類 到誕生後四五個月，就可以給絞碎的肉以及燻的魚等。或者把絞碎的肉和燻的魚等團在一起，用雞蛋皮包起來；或者混入用湯所泡的飯裏；或者做成湯，這些都是嬰兒所喜歡的。這樣到了一年半的時候，給他一點切碎的鹹菜也無妨礙。到一年零三四個月以後，就可以給濃厚的粥飯；從一年半以後，就是給稍軟的乾飯也無防礙；又到滿二年後，除了章魚（俗稱把手），烏賊（俗稱墨斗），貝類，大蝦，螃蟹等難以消化的東西外，差不多照成人的食物也行。

廢止母乳 這樣做去，到誕生日前後，一日三餐給稀粥，或者給兩盃用湯類泡的飯，此外再少給些副食物，以後，嬰兒就漸漸不戀母乳了。如果仍想飲乳時，亦可依其要求而哺之。

。同時在三餐的中間仍要哺乳兩回。

從一年半以後，母乳的分泌，自然逐漸減少，如前所述，不過在三餐中間，權充間食罷了。最晚在滿二年的時候，就可以自然的廢止了。

### ◇給食物上的注意

初時宜用匙類。最初給飯汁時，要用羹匙或小勺，或使直接由飯盤吸食，不可用喝牛奶的哺乳瓶。倘若常用哺乳瓶，到了更換別的食物時候，就要感覺不便了。

給的食物，尤其是給魚類時，務須用勺類的背而把他搗碎，以待嘴裏的食物完全嚥下去，再第二回。因為最初給以有形的東西往往不知道嚥下去，但是不久就會熟習而嚥下去了。

大便秘顏色：生後一年，就可以給煮糜爛的青菜類，已如上述，此時，當注意的事，就是當食菠菜，胡蘿蔔等帶色的蔬菜時，大便秘每每帶着原來的顏色而排出，這時人多以為是食物不易消化，而大驚小怪起來；豈知不但菠菜和胡蘿蔔，就是其他的青菜，也多有帶原色排出來的。不過別的食物，多為大便秘的色素所染，看不清楚原有的顏色而已，決不是單

吃菠菜胡蘿蔔致消化不良的。只要嬰兒不發生瀉痢，即使原形排出，亦無妨礙的。在陸續少給的中間，自然就可以看不出來任何物質了。

普通不需牛乳 常見許多人，母乳充足，却到生後八九個月，即離乳期，往々有用當母乳，格外給飲一二次的牛乳的。在實際上，是不需要的，何況給飲牛乳，非常麻煩，格外費錢，在任何階級的家庭中，都不是容易辦到的方法。

離乳這種事，已如前述，不是完全廢止母乳，乃是一面給母乳，一面給別的食物，很自然的移入別的食物，只要能依上述的順序進行到好處，就沒有用乳牛的必要了。

### ◇母乳不足時之離乳法

如前所述，母乳充足時，在離乳期間差不多就可以不用牛乳，不過其中有的母親，在離乳前，就發生母乳不足。

往々因爲忽略了母乳的不足，以致嬰兒逐漸瘦削，精神不振的。但是這種不足和質的不足非同到了離乳期，也不給任何食物而僅靠母乳，以致營養不足，乃是在量上，已經感覺



不足，所以這時是務須用牛奶以補母乳的。

如何喂牛奶 喂牛奶時，不論嬰兒月齡多少，最初要加入一半水稀薄之，一回只可給一百瓦，此外加入半小勺的砂糖，一天暫且給一回，過幾天若不發生瀉痢時，就可漸漸增加濃度，分量，回數，以補母乳之不足。

### ◇授乳期間懷孕時怎辦？

斷奶 就是在哺乳期間，母親懷了孕，俗語說捨奶。常有人說：「因為斷奶嬰兒瘦得這樣！」總之離乳期間，即自生後一年半以至一年半之間，母親懷孕，對於嬰兒，可謂不幸之極了。

普通在授乳最盛的期間內，是不至於懷孕的，但在生後數月之間，復又懷孕亦不為奇。這時嬰兒的發育狀態，有時遽然變為不良，而母親並不知自己是懷了孕，反把嬰兒抱到醫院去受診，診斷的結果，才知道並非是嬰兒有什麼病，乃是母親懷孕了。

這是因為在授乳最盛期間，普通不來月經，如果在產後尙未來過月經於懷了孕，因為這

時既覺不出來月經停止，當然母親是不會發覺出來的。

懷孕以後，乳量雖然減少，然而也不能忽然減少，乃是減次漸少的，因此嬰兒也隨着乳量之減少習爲自然，並不格外感覺肚子飢餓，而不住哭啼，多半在短期間內，不易發覺的。

補助母乳 發覺已懷孕時，宜及早用牛乳，以補助母乳之不足。

至於分量和濃度之增減，可依嬰兒之月齡，以作適當的增減。當然是懷了孕，母乳就要減少，但如仍泌乳，亦不可因而即時廢止哺乳。

其中有的因爲吸食懷孕的母親之乳汁，以致嬰兒發生瀉痢的，此時就要廢止母乳，而以牛奶代替了。

在嬰兒誕生後而懷孕的時候，這時即使不懷孕，母乳亦必要減少，何況有懷孕的關係呢？所以這時母乳幾乎就不分泌了。這時，倘能如前所述，在生後七八個月就漸全施行離乳，嬰兒在這時候對於食物已經有相當的經驗啦，較比在生後五六個月懷孕的時候，嬰兒是不十分感覺困難的。如果在誕生後一年半之間懷孕的時候，除給嬰兒稀粥和副食物（給的方法

請參照前項)外，一天如能再給二百瓦或四百瓦的牛奶，那更是好極了。

如在一年半以後懷孕時，則無須給牛奶，僅用別的食物，亦無有妨礙的。一

#### ◇人工營養之離乳法：

人工營養時，在生後兩三個月，稀薄牛奶，不必僅用白水，亦可參用些稀薄飯汁，若到生後六七個月，普通大概加入穀粉(米粉麥粉等)。因此，在生後七八個月時，則無須給稀薄飯汁，如果想在牛奶以外尚給別的食物時，總得在生後九十個月時，纔可以給濃厚飯汁。

至於給濃厚飯汁的方法，最初一天給一回，一回約五十瓦，這時把牛奶減去二三十瓦。如斯繼續數日間，若便若無異常變化，就可以增加飯汁的濃度，分量以及回數，亦須依着糞便的變化與否，而作以適當的增加；同時漸々減少牛奶的分量，到誕生時，所有的方法，完全和母乳營養相同；至於稀粥以及雜炊(用湯類所煮的飯)，每日三餐時，各給兩小兒，此外再給一百瓦的牛奶。

在三餐以外，一天尚須給兩回牛奶，一回約給二百瓦。從此漸々增加稀粥的分量，到生

後一年半時，可依其食量給以稍軟的米飯，吃飯時則無須給牛奶。但三餐以外的兩回牛奶是不要廢止的。

從誕生後以至二年時，一天給一回牛奶（約二百瓦），和三頓飯；或者從一年半以後，一天給兩頓飯，一回饅頭和牛奶，其餘一回只給牛奶，總之一天的食事總得够四回纔好。

### ◇離乳時之間食

在懷孕將要誕生前後，對離乳的嬰兒，一回給兩三塊小菓子（餅乾，洋菓子等），亦是無有防礙的。但是給菓子的時候，總要在食事後行之，決不可在食事的中間給他。這是甚麼緣故呢？因為給菓子這件事是很便利的，所以最易把嬰兒養成一種好吃菓子的習慣；如果在食事的中間肚子餓的時候，就給他菓子吃，嬰兒的食慾必然減退，所以在吃飯時就不能充分攝取了；因此，顏色就要變為蒼白，精神也就要頹靡不振，有時尚發生瀉痢。

完全飲母乳時，嬰兒是很肥胖的，但是換給別的食物時，嬰兒就要消瘦起來，如果發見這種現象時，總要詳細考察給食物的方法，一定會有缺陷的地方啊！

## ◇母乳營養和果汁

近來非常流行給嬰兒果汁的，今將對於給果汁的功用，略述一二，以供參考。

主要目的，是為給果汁中所含的維他命C，但在母乳營養時，不至於缺乏維他命C，而發生壞血病。母乳營養時，雖然沒有給維他命C的必要，但是果汁除維他命C以外尚有許多重要的養分，所以從生後十個月時，可用當時生產的新鮮水果，最初僅用擠出來的果汁，一天給一回，一回約兩小勺，在吃飯時給他亦是無妨礙的。

從生後到一年兩三個月的時候，就可以給整個的水果。給果汁以及水果，在母乳營養的多時，雖不十分的必要，但在人工營養時，莫強須要實行纔好。

## 指導言語的方法

### ◇剛會說話

一生的知識基礎 幼小的嬰兒，天真爛漫，一塵不染，有如白紙一般。無論是好習慣或

是惡習慣，不教導他也能學會，總之在本能以外所有的知識，在不知不覺中就受了染化，心身一同，向前成長發達的。

嬰兒對於記憶言語的能力，在成人方面簡直都想像不到的。尤其從兩歲到三歲前後，剛能吐話的時候；嬰兒的智識慾以及記憶力的旺盛，成人決不是他們的對手。言語因為不是人類的本能，所以決不像飲乳，步行等，雖然不加以任何指導而自己也能辦得到的。至於言語，若不加以外界的指導，嬰兒雖能發聲，但決不能把自己的意思傳達於外人。

故此若將滿人的小孩兒，在不會吐話的時候，就把他送到日本人的社會裏養育，及至長成，他自然就會說日本話，對於滿洲國話反而不懂了；村童村腔，市童市腔，這是自然的趨勢；由此可知言語是依環境而變化的。

剛會吐話的時候，正是嬰兒知識慾最盛時代，這時為父母的若肯留心加以指導，俾其養成良好的習慣，學成正確的言語，這於嬰兒是有莫大的幸福。一般都以為「言語雖不加以指導，而嬰兒也能會說的」，固然會說，但是至於言語的正確與否，就不敢斷定了，所以莫強

不採取這放任的態度。至於天資之賢愚，姑且不能；但是爲父母的未有不欲使其嬰兒成爲一

善良的兒童，欲使成爲善良的兒童，就得從這時着手指導。因爲這個時期，在嬰兒一生中，尤其是認識萬物的初期，所以更不可忽略的。

若把嬰兒完全託付與陋鄉來的看孩子的，或發音不正的奶媽子等，嬰兒就最易學些南腔北調的方言，以致後來無法矯正的，是到處都有的。所以對於嬰兒的言語指導，決不可忽略的。

初期言語之經路 大約在誕生前後，嬰兒就能說出極可親的小孩子話罷。至於言語當然也有早晚，但一般女兒較男兒早些。

如果觀察嬰兒初期言語的順序，最初在歡喜或

(第十六圖)  
嬰兒會說話  
可親的小孩  
才語時大  
約在誕生前  
後。



驚荒時，不過僅發出「阿，歐，鳴」等無意義的呼聲。及至十個月以至誕生時，歡喜時則發出歡喜的聲音；想吃奶時則發出想吃奶的聲音；差不多發出「蠻々，門々」等聲以表示自己思想

(第十七圖)

狗叫汪汪，

貓叫嗚々，

汽車叫嗚嗚

，這是世界

共通的嬰兒

語



才好。

。從這以後他們就時々注意媽々の口形，以學發音，及至會說「媽媽」，「爸爸」的時候，對於言語逐漸熱心，並且有興趣。

及至會告訴小便，或想吃奶以及想吃點心等事，這時嬰兒言語的進步，實在令人可驚，簡直都不知道他由何處學來那樣多的語彙，以發表他自己的思想，或解釋自己的疑問。這時嬰兒的求知心，有如雨後的竹筍，怎可以放任不理呢？在這時正是得用正確和親切的態度，以去指導

初期的言語 無論那國的嬰兒，肚子餓了大半都說：「蠻蠻，蠻蠻。」想吃奶的時候，



大概都召呼媽媽吧。這是因為肚子餓的時候，嘴裏必然咕嚕咕嚕的，因此就自然的發出這種聲音，此無須特意的加以指導，而嬰兒自然就會發出來的。西洋的嬰兒，稱母親叫「蘇蘇」，和我們的「媽媽」的聲音相類同，這因為嬰兒初期的言語，大半都是隨乎自然而發出來的，所以沒有東西的區別。

嬰兒見着貓，狗，汽車等，因為他不曉得他們的名稱所以就按着牠們的叫聲和音響，叫「喵喵」，「汪汪」，「普普」等，以作該物的名稱，總之嬰兒是依其所見所聞，就做為事務的名稱和言語，這是嬰兒獨特的方法，用此法就可以發表自己的意思，所以指導言語時，也要依這自然的趨勢和法則，使其易於記憶才好。

西洋的嬰兒對於狗怎樣稱呼呢？他也和我們相同，學他的吠聲叫「保，奧」。不過發音的方法不同，而初期嬰兒的言語，東西大半沒有多大的差別。

#### ◇ 言語的親切指導法

不要排斥嬰兒語 有主張「從嬰兒時，即當教以發音正確的標準語」的。總之母親們不要

在嬰兒面前說：「九老（走了），細不細（是不是），奇瓣老（吃飯了）」等類的說法。因為後來訂正，反給嬰兒以很大的重担，倒不如起初就教他正確的標準語，較為得策。理論雖然如此，但嬰兒的發音範圍是很有限的，所以依我看來還是教以很合式的嬰兒語為妙。

迨至辨別事理的時候，雖然稱狗叫「汪々」，稱伯父曰「大々」，稱火柴曰「火」，這也沒有多大的妨礙。這個辦法就是在嬰兒入學以前，漸々用標準語，以使他個人改正的。

即不如此，因為母親們天長日久和嬰兒談話中，也不能淨用嬰兒語，若在適當的時期而訂正之，嬰兒對於發音的範圍也漸々廣起來，所以很容易的就訂正過來的。

嬰兒好容易的，說出很可親的嬰兒語時，而為父母的反用成人的言語以去指導他，這種辦法不能稱為合理的。凡事不順乎自然，就可以說是不合理的。幼兒的智能發達，實在令人可驚，他們在家族和朋友一處相接觸時，只要發見個人的言語是嬰兒語，即不加以指導，他們也必自己去訂正的。

指導法 如教嬰兒以「天地內，有了新滿洲」，嬰兒的發音機關尚未完全發達，所以最易

成爲「天替奶，油老新滿就」；但決不可因其不能完全發音之故，最初就教以「天替奶，油老新滿就」。但是「汪々」，「喘々」，「大々」，「火」等已成爲普遍的嬰兒用語；所以在剛會冒話的時候，還是教以發音容易的言語，較爲適當。

及至兩三歲時，就是到了能辨別事理的年齡，嬰兒僅用他所有的語彙就可以發表自己的思想。例如指魚骨曰「魚的種兒」；或者「蛤蟆變了」，這是由「鐘表變了」而運用的。越能用自己自語彙來發表自己的思想時，他的疑問亦隨之漸增，對於所見所聞的都要加以質問，往往能使成人無法回答。

嬰兒打聽「這是甚麼兒」，莫強要下邊那樣回答：「這是茶花。紅茶花，火紅吧！很美麗吧！」指導言語時越親切越於嬰兒有利。嬰兒如受這樣的答法，較僅說「茶花」，該能怎樣的歡喜呀！該能怎樣的有興趣呀！並且能有多大的益處呀！

欲想嬰兒將來成一個聰明的兒童，在幼小的時候不當如斯的指導麼？對於口齒乖巧的嬰兒，從外處學來不良的語言，那當然不可讚許的，可是正當事體時，莫強用正確和親切的態

度去指導才好。

天才教育雖然很好，可是我主張的，決不是那注入式的指導法，乃是在嬰兒要學習的時候，再用這方法去加以指導的。

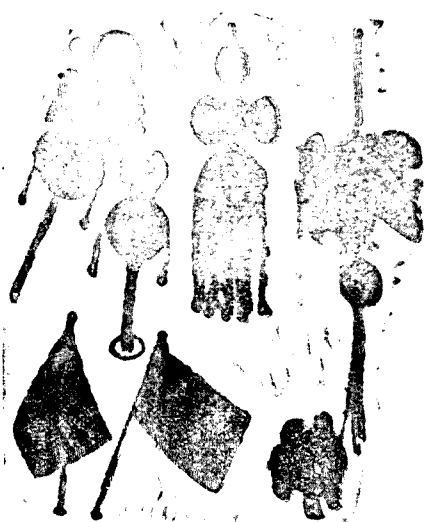
發育良好的嬰兒，說話的時期未必就早，有的比平常的嬰兒較晚也不一定。故此不必因言語期較晚而心中擔憂的，但是中間或有智能低劣的也說不上，所以要發見動作和表情上有可疑時，最好請大夫診斷才好。

## 選擇玩具的要領

### ◇選擇方法

關於玩具，我們滿洲國向來雖有小泥人，小老虎，不倒翁，槍，刀，劍，戟，等，可是種類過少，又加之一般人不甚注意，所以對於玩具的設備，在我們滿洲實在是貧弱而又落伍的。玩具這類東西：能使嬰兒的精神快樂，身體強健，智能發達，於陶冶兒童上是有莫大的

益處。尤其嬰兒時代就可以稱爲玩具時代，沒有玩具，簡直的沒有生活一般的，所以我們不要忽略這個時代，而給嬰兒以滿足的生活才好。



（圖八十八）生後三個月至三個月間的玩具

選擇玩具，須依嬰兒的成長以決定之。

〔生後兩三個月〕，這時期的玩具，最好選美麗悅目的，和音響清脆的；至於色形方面務要選擇沒有刺戟性的，音響方面務要選擇不單調並且不很高的。例如懸在天棚上的續命縷，風車，風鈴，旗類，（掛在枕頭的旁邊或放置在枕頭的旁邊亦可）亦可。小棉狗，小鼓，小花棒兒等。

〔生後五個月〕，這時的嬰兒手足都會活動，只要手裏拿着東西就要向嘴裏填入，所以這時期的玩具，總要選擇不帶毒性的，不退色的，圓形的，雖用舌頭舔或手拿都無妨礙的才

為合適。例如幌，膠皮人，動物，小木人，環類等。

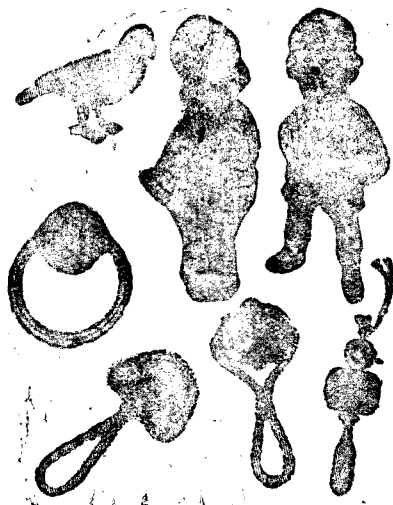
〔自生後六七個月至十個月〕

剛會匍匐的時候，最喜歡活動的，有變化的，在活動時

而發生音響的，例如不倒翁，小布人，膠皮人，用布縫的動物等。及至八九個月憑物站立的時候，可給他較大的膠皮球，小籐椅子等，利用這類玩具，可以助長嬰兒的站立。

〔生後一年至二年〕 會步行時的玩具，

最好選擇能練習各種感覺的，或助長手眼活動的。例如小布狗，布馬，木馬，小車等。其他如用線紐拖着的小鴨子，木頭製的火車，電車

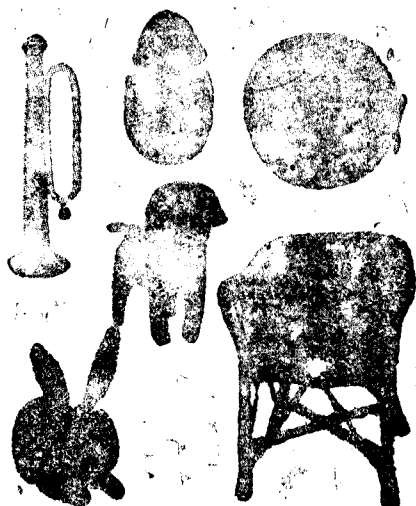


具玩的月個五四年生（圖九十第）

，汽車等。

不可給嬰兒的玩具 例如易於破碎的，易於損傷人的（玻璃或陶器，洋鐵等製品），燦爛

耀眼的，退色的，顏色有毒性的（顏料如果含有鉛分，最易發生鉛性中毒，即腦膜炎，俗稱驚風）能溜進嘴裏的，先端很尖的，有嚙下喉嚨危險的等。決不可給嬰兒玩弄。



具玩的月十至月個六五後生自（圖十二第）

膠皮製品，美而且輕，嬰兒亦甚歡喜；但有引火的缺點，所以不可置於火盆或火爐等旁邊。

玩具務要清潔，時々須加以整理。有因舔玩具之塵垢，以致在夏季發生瀉肚和腹痛的。

一時不可給很多玩具，因為嬰兒的天性是變化的，流動的，所以同一的玩具不可玩之過久。生後二年，稍能了解言語時，在他遊戲以後，勿要很親切的指導他整理一玩具箱，

藉此以養成整理的好習慣。

## 怎樣指導小孩子步行

### ◇由匍匐到步行間的指導法

匍匐時的指導 「會匍匐就希望會站立；會站立就希望會步行。」這種爲父母心，世界各國都是共通的。

嬰兒的發育強健時，對於匍匐，或站立，或步行，則無須指導了。在睡眠以外，嬰兒最喜歡活動的，一旦手足稍有力氣，身體的中心也能確立時，他就要亂爬亂走的。

「我家的孩兒，沒用爬就會走。」有以

這個很爲得意的，但決不敢說他的育兒成功。這恐怕因爲嬰兒尚不會匍匐時，爲母親的希望



（圖一廿第） 生後一年二至三歲玩具



太高，就扯着手以練習步行也是有的。當真如此，這決不敢推獎的。無論做何事，都得有基礎練習；這步行也不能外乎此理，所以在步行以前，總得經過匍匐的階段，以練習筋肉，才爲合理的，決不可取「越鍋臺上炕」的主義。

嬰兒仰臉躺着，而會自己翻過身來；從這以後，漸令用手足就能將身體支起，嗣後就能向自己所希望的東西或母親的旁邊蠕動；此時嬰兒漸令就會自由匍匐了。此後漸令就要抓着壁子，飯桌子等，自己很喜歡似的站着。

嬰兒未到自由匍匐時，有如混凝土（洋灰）尚未堅固一般，支撐身體的筋肉，以及掌管中心的腦髓，俱未成熟，如果此時無理的使其練習站立，於嬰兒成長上有莫大的影響。自由匍匐後，才能漸入步行的，決不能越了鍋臺上炕的，所以爲母親的，決不可忽略這種自然的過程。

步行前的準備 已如前述，嬰兒的成長，必須經過一定的過程，以待筋肉，骨絡，都充分發達後，才能移入步行的。

因此，發育無論如何良好的嬰兒，由匍匐到會挪步時，尚須經過相當的時間，如果忽視這自然過程，而用手扯着使其站立或步行，這是最危險的。因為由匍匐至步行期間中，嬰兒的筋肉，骨骼腦髓等，尚未充分發達，不能支持全身，所以最易發生意外的故障。



(第廿二圖) 無理的扯着兒童的手，以使其步行，這是很危險的。因為這時身體尚未充分發達，如果施以無理的要求，最易發生故障的。

嬰兒在將要會站立以前，他必先自己試驗要站立，蹲一蹲，站一站，這時為母親的，可以用安全的方法，勿使其陷於無理，從側面以助其獨自的努力，這是很緊要的。今將這補助方法的重要領，略述於左。

站立的時期 依嬰兒的發育狀態，不能一概而論。最早大概從十個月，最晚大約從一年兩三個月；最初大半都是抓着物件才會站立。

經過前述的順序，漸々就能自己站立，此時為母親的須好々注意，如果發見不健康時，

即便未有若何病症，最好也要請大夫診斷。此時若不注意，恐發生意外的故障亦未可知，所以務要特別注意才好。

步行較晚的嬰兒雖有種々，但最當注意的，就是不可過於溺愛；如果爲父母的，對於嬰兒，不是背着，就是抱着，倒反能使嬰兒的步行較晚。在夏季穿輕快的衣服，手足自然很自由，因此活動也極容易，這時嬰兒的步行一定能較他時爲早；再者，如果哥哥々姐々很多，家中人手又很少，在這種環境之下，都能使嬰兒的步行較早。

#### ◇開始步行時之注意

步行補助器 嬰兒由匍匐畢業後，將會憑物站立時，他抓着桌子或壁子等很歡喜的想着站起，這時爲母親的簡直一時一刻也不敢離開的。凡當過母親的人，都有這種經驗罷！這時的嬰兒，如果不格外留意，往々就會從炕上落在地下，或者把火盆等弄翻身，或者從窗台落在外邊，最易發生意外之跌傷的。

如此說來，爲母親的片刻也不敢離開孩子的身邊了，如果這樣，那不太麻煩極了麼？

此時可以利用如圖面所載的步行補助器。這個補助器的各腿，都帶用自由旋轉的轂輪；同時在疲乏時，尚可坐在上面以便休息。從這一個器具，也可看出西洋人對於育兒法的研究，如



（圖三廿第）將小孩兒可餐在柱上

何的科學化了。近來日本人的家裏，也時々利用起來了。

兒的性體，此外於運動上，也是很有益的。

這時嬰兒的鞋，莫強用氈製的或布製的，這鞋又輕快又溫暖；膠皮鞋不但不可穿，尚不合乎衛生，所以最好不用。至於鞋的大小，不要過小或過大，總要大小合適。

步行時之種々注意 會步行時，對於大小便，莫強養成一種用便器的習慣。欲養成這種

有這麼一個玩具，嬰兒難以跌倒，也不能受傷，於身體的發育也不能發生以外，嬰兒尚能很高興的遊玩。嬰兒的心是活動的，不是靜止的，這個玩具很合於嬰

習慣，對於授乳時刻，食飯時刻，睡眠時刻等，都要守一定的時刻，如能這樣去實行，儘觀察嬰兒的態度及臉色，便可知其有無大小便，再按其時刻給以便器，自然就能養成一種好習慣。

關於襪襪，爲謹慎起見，僅留圍臀布即可，其餘儘可撤去。圍臀布上面，可套以輕軟的法蘭絨，如果穿以活襠褲，於運動上更感自由。在腰部要纏以許多的襪襪，不但對於步行不自由，有時尙能使腿部變爲畸形。再者常背負時，亦最易發生同樣的毛病，對於兩股之間，莫強也不要纏以很多的襪襪。

嬰兒憑物會站立時，最易向後跌倒。此時雖然不能向前跌倒那樣易於受傷，但自臀部至股間之筋肉，尙未完全發達，所以最易釀成意外的結果。由此亦可知急於使其步行，不算合理的。

再者對於桌子等，莫強敷以很厚的檯布，不要使嬰兒受傷才好。此外如桌子上的筆筒等，要置於嬰兒的兩手碰不到的地方。尤其縫針落在炕上時，這是最危險的，所以要特別的

留意。

爲防止由炕沿落在地上，可用帶子將嬰兒繫於柱上，也是很安全的辦法，尤其對於人手的家庭裏，希望多用此法。

再者，雖沒有若何病症，但經一年半以上，尙不會步行時，這必有甚麼原因，所以要請醫生診斷。

步行太晚 發生這種光景時，多半都有重大的原因。即如佝僂病，小兒麻痺，或因腦部發生故障以致兩腿不能直立，或以兩腿長短不齊，也能影響到步行。

有同籬圈腿相反，兩腿向外歪曲的，這個原因多半是由於佝僂病，或天性微毒等，所以要受醫生的治療才好。如果無理的，使嬰兒寢於極窄狹的寢台以及乳車裏，有時也能發生這種故障，所以亦須早日施以治療，不然恐有一生不幸之虞。

佝僂病的原因，多半由於維他命D之不足而發生的；如想不患此症，最當注重營養，以及充分的吸收日光的紫外線，這是最好的預防法。發育順調之嬰兒，無理的任其站立，或步

行是不合理的；但步行若過晚時，莫強要早些探知其原因，以施適當的醫治才好。再者對於嬰兒非抱即背，痛愛過度，一步也不肯使其獨自步行，這樣不但步行較晚，其餘智能等也隨之陷於不利，因此，對於嬰兒的愛護總要適當，不要犯過猶不及的毛病。

## 嬰兒不哭的養育法

### ◇嬰兒哭泣的原因

嬰兒因何而哭 嬰兒的哭泣，不是為悲傷而發作的。所以要想阻其不哭，決不可哄他，騙他——這件事務望為母親的要加以注意。嬰兒因為不會說話的關係，所以對母親有何要求時，多半以哭而表示自己的意思。當然也有為悲傷，或心躁而哭的；可是多半都是為生理的精神的而發作的吧。

生理的：嬰兒餓時，他的哭泣，是表示向母親要奶吃。再如有尿意或便意時，或在大小便後，襁褓沾污時，以及精神不高興時，他自然就哭的。

患病時，如頭痛或肚子痛，或大便閉塞肚子鼓脹，或被蚤蚊咬傷，或不意碰傷，以及不高興等時，多半都要哭的。

此外精神方面，如果養成一種好哭的習慣，祇要有不大的事，或要求甚變事時，他總是要哭的；有一種母親，凡事都要滿足嬰兒希望的目的，這樣也能養成一種不好的毛病；也有因為生來胆小的關係，祇要有甚變變動，或有很小的事時，他總要哭的。

如前所述的毛病，在神經質的嬰兒，當然是不能免的；但是大部分，都是因為母親的育兒法失敗，以致養成這種不好的脾氣。

哭泣是嬰兒的要求，因為有這種關係，所以對於授乳時間要有一定的時刻，不可使其過於空腹，至於尿布也要時常予以更換，以養成一個無病而結實的嬰兒，若能如此，就不會隨時隨刻的哭了。總之，莫強在嬰兒要用哭泣以表示他的希望以前，就要使他的希望滿足，如此，嬰兒的哭泣，自然就會減少。

如未養成好哭的習慣時，母親的管理決不至太感麻煩，無論何時，都是快活的，明瞭靈



在日本古時常有下邊一個話兒：「泣兒和地頭（日本古時，管掌土地之官，權力很大）是不好惹的」。由此看來，古時以為嬰兒的哭泣是不可避免的，所以也不十分注意事先的防止，完全任其自便，一旦哭了，就不顧好歹的給他奶和點心等，總之，只能防止一時的哭泣，就以爲達到目的。這完全不明瞭白嬰兒的生理和我心理的。

嬰兒有時爲病而哭，這時務要看出其痛苦的所在，趁早施以療治才好。

例如腹痛時，兩手緊握震動着大聲哭泣；這時要留意觀察是否爲大便閉塞，或瀉肚，或發熱等，總之要趁早施以療治才好。

手脚痛時，其痛的部分不十分活動的哭着。嘴痛時，流着涎而哭；胸部痛時，很苦痛的低聲而哭；耳痛時，哭聲雖大，可是間斷的哭着；頭痛時，皺着眉頭低聲而哭。像這樣，依着病的種類及苦痛之不同，其哭的形狀也隨之而異，所以要留意他哭的形狀，以發覺何種病症，趁早施以療治才好。

要早些滿足嬰兒的要求 若明瞭嬰兒哭泣的原因，早些使其要求滿足，嬰兒立刻就會變

爲快活的。

尤其對於因病而哭的嬰兒，決不可稽延猶豫。有時爲些許的不注意，竟發生意外的結果。再者，不好哭的嬰兒，如果偶然哭起來，無論給奶，或換襪襪，或抱着，都不能阻其哭泣時，務要詳細調查他哭的原因爲要。

### ◇矯正哭癖的各種方法

不可養成哭癖 哭癖就是好哭的意思，我們常見許多的家庭裏，嬰兒一哭，立刻就抱起來給奶吃，或者做些無意義的舉動，這確實是一種不好的習慣；這樣辦，不但能使嬰兒學得一種好鬧的脾氣，反能更給奶的時間沒有時刻，對於嬰兒的身體是有莫大的障礙。

或者有因其他特別的原因而哭泣時，也是不顧好歹先把嬰兒抱起來給奶吃，強制的以使其不哭——這種辦法，於嬰兒方面是最不相宜的。如果養成一種非抱着不能入睡的惡習慣時，爲母親的該有多大的麻煩和苦惱呀！

乳兒院裏的嬰兒極多，而養育的人手却極少，但是無論給奶或換襪襪，以及戶外散步等

，反正一切的一切，都有一定的時間和規則；所以無論如何鬧人的嬰兒，一到這裏，不久就可爲極溫順的嬰兒，並且這裏的嬰兒，平均起來一般較比都很強健，觀此亦可明瞭這個理由了吧！

總而言之，哭泣是嬰兒的要求，所以要從乳兒時代就養成一種有規則的生活，總不要養成鬧人的脾氣，這是育兒上最關緊要的。

哭癆的矯正法 一般以爲哭泣是嬰兒時代所不可避免的，這種錯思想是要除掉的；最當研究嬰兒哭泣的原因，再施以適當的矯正，尤其嬰兒到了能够分別事物的時候兒，爲母親的，更不可不顧好歹胡亂的阻其哭泣；常見許多的母親，只要能使嬰兒不哭，無論何種手段都不加選擇而一律的採用，像這種育兒方針，確是極大的誤謬，這於嬰兒的一生也有莫大的影響，所以對此務須注意。

欲矯正這哭癆，在乳兒時代，就要實行規則的育兒法。嬰兒無論怎樣的哭泣，如果身體沒有甚變故障時，在給乳時間外決不要給奶，決不可允許不正的事情，這是最要緊的。已經

成爲哭癆的，當然是不易矯正的；但是若在乳兒時代，而實行此法，也決不是不可的。最後向一般的母親提供一句育兒的標語：「不怕哭不怕哭；怕哭必哭」。

嬰兒哭泣的樣式及其矯正法 爲經驗淺的母親而提供嬰兒哭泣的樣式及其矯正法以資參考。

(A) 空腹時 嘴咕嚕咕嚕很哀痛的哭，可是不大落淚。這時若恰遇給乳時間時，可以給奶，若係時間外時，可給開白水或糖水。或者僅翻身，千萬不要抱着或背着。

(B) 想睡眠時 眯着眼兒慢々の哭。同時打着哈息沒有精神的樣子。這時使周圍安靜些。摩着頭，輕々拍着腰部使其就寢。

(C) 心中發悶時 瞪着眼，落淚而哭。手脚亂動大聲哭泣。這時千萬不要給奶，可抱到戶外；或拿出玩具來，使嬰兒的心景改變就會不哭的。

(D) 受驚時 突然的哭起來，手脚戰慄着哭。在夜間常有這種哭泣。這時可以靜々の在懷上拍着，或者另鋪被褥使其就寢；或者抱一會兒使其安靜。

(E)不快活時 哭一會兒又睡，睡一刻兒又哭，反正很不快活的哭泣。襁褓沾污時，好作這種哭泣；身體不自在時，也好作這種哭泣。這時要換襁褓；或者減輕被褥；或者抱起來使之暢快。

(F)苦痛時 兩腿緊緊縮着，大聲落淚而哭。細聽其哭聲，帶有很大的力氣和慌張。這時要細細檢查衣服上有無縫針蟲類等。有時母親的手觸其身體時，即大聲哭起來，那觸着的部分一定有何故障，所以要趁早請醫生診斷。

嬰兒的哭泣，總要以爲嬰兒有何要求，這種想法，爲母親的要時時存在心中；如果僅給奶以阻其一時之哭泣，這於嬰兒是最不利的。

## 嬰孩的聰明指導法

### ◇康健是聰明的基礎

最要注重胎教 素日間夫婦的生活毫無規律，他們生下的嬰孩難以期其聰明。

要想生聰明可愛的孩子，爲父母的必須注重根本問題的胎教。所以從結婚起，就得注意夫婦間的感情，總要夫倡婦隨以度那快樂的異性生活；並且要注重夫婦間的禮儀決不可失了和氣。健全之精神寓於健全之身體。聰明孩子的先決條件，就是身體的康健。沒受過病魔纏繞的孩子，他的發育必然很順適，因此精神也能隨之聰明。

有時在小學生中，有智能雖然很發達，可是他的身體却很軟弱，觀此似乎健全之精神未必寓於健全之身體，但這種現象是寥寥無幾的；而且這種孩童多半屬於病的，所以決不可拿這一星半點來疑惑全体的原則。

「健全之精神，寓於健全之身體」。這個原則走遍寰球也不會有什麼變動。

### ◇指導方法不可陷於溺愛

天才教育不合理 一般的父母，都愛自己的孩子聰明，所以也不願孩子的腦力，只知多教給他語言或文字，這種「天才教育」是一種非常錯誤的教育法。甚至不過三、四歲的孩子，教給他幾句外國語，爲父母的見着自己的孩子這樣聰明，非常欣喜以誇於他人，這決不是一

種好辦法。不願孩童智能發達的程度，而教些過分的事物，這是有百害無一利的。

聰明的指導法 孩童的心理，爲父母的最澈底，所以孩童理解與否，爲父母的稍一留心就可知曉的。

幼兒教的育，要在他充分理解範圍內，依着幼兒的能力，以啓發他知識的嫩芽，是最合理的教育法。如其能使拿十斤的孩童，而使其拿三十斤或五十斤，倒不如使其拿十斤爲適才適任，這種依智能發達程度的教育法，是最合理的。

總之，幼兒的心身發達，有一定的限度，所以總不要使其負擔過重，這是最要緊的。

不可溺愛 在乳兒時代，規則的育兒法是最要緊的；在幼兒時代的教育，第一要強調這不可溺愛。

有時僅有一個幼兒，而母親忙碌得很，從早晨到晚間，沒有一刻的閑暇，甚至連炊飯、洗衣都辦不到。或者沒有鷄子時不吃飯，以及不洗手洗臉等。這完全是從幼小時爲母親的溺愛過度，以致養成這種任意的習慣。

如果養成這種惡習慣，最難改掉的。所以要想養成康健，聰明，沒有惡癖的孩童，決不可忽略幼兒時代的教育。

要助長幼兒的遊玩 如果想養成聰明的孩童，不必在幼兒時代教以文字或外國語。總要注重養成好習慣以及興趣是最要緊的。

幼兒的生命，可以說是遊玩，對於他的遊玩總要助長之。遊玩時總要使其有變化，再不可中斷其有興趣的遊玩。無論甚麼平凡的事物，在幼兒方面都感覺是新奇的，也就是幼兒求智的門徑，所以為父母的決不可忽視這種心理。

一時不可給很多的玩具，如果給他很多的玩具，最易養成注意力散漫；如果養成這種惡習慣，幼兒對於一切的事物，都愛貪多，而尤其對於食物和玩具更易表現出來。所以對於幼兒的玩具一時不必給很多，可以觀察嬰兒的態度，隨時換之，以使其有變化，決不可忽略幼兒的興趣。

一般為父母的，都好以成人的心理為本位而去教育幼兒，這是最大的錯誤，總要設身處



地以幼兒之心爲心，以幼兒之身爲身，而去指導他教育他。嬰兒自生下至滿三年時，這三年間所得的智識，同由初等小學入學以至大學畢業間所得的智識相等，所以對於這幼兒時代的教育，決不要忽略。

### ◇嬰兒齒牙的衛生

爲使嬰兒齒牙結實母親應守的衛生

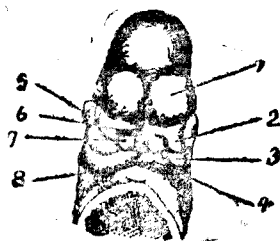
不可輕視乳齒 人類的牙齒，一生共生五十二個。最初生出二十個。這最初生的叫做乳齒；也有叫做奶牙的：這奶牙到了相當年月，全体就脫落了；脫落後再依着次序又生出三十個，這後生的叫做永久齒，也有叫成人牙。說永久齒，有時生出的數，比三十二尚多，這種牙叫過剩牙；這不成甚麼問題。

奶牙已如前述，到了一定的時期，自然就要脫落；奶牙在這一定時期內，若能健壯無病，其次所生的永久齒，也能結實。一般人對於奶牙，都抱一種輕視的觀念，而不加以注意，這種思想是最大的錯誤。

欲使嬰兒的奶牙和永久齒健壯無病，必須在妊娠期中就加以相當的注意。

齒的發育順序 妊娠四星期後，胎兒的頭部就區分為各部分；最初不過是一種軟骨組織。及至六星期後，下顎骨，口蓋骨，上顎骨等，就是形成口腔的骨骼，都漸變為硬骨了。

(第廿四圖) 胎兒的面部



胎生約三十日的胎兒有如鵝

卵大。這是將其面部擴大的圖

- |        |        |
|--------|--------|
| 1 大 腦  | 2 外鼻突起 |
| 3 上顎突起 | 4 下顎突起 |
| 5 眼 球  | 6 嘴 嚙  |
| 7 內鼻突起 | 8 第一腮溝 |

，就是在尚未成完全人形時，牙的發育就開始了。

至於牙的發育，是由胎生四十日間開始。欲使嬰兒生健全的牙 牙的發生，已如前述，由受胎四十日後即形開始；但牙實際露出牙床的時期，却在生後六個月或八個月

之間。在這尙未露出牙床的長期間裏，牙是不斷的繼續發育。所以欲使嬰兒生結實的牙，母親在此妊娠期中對於攝生就須要充分的注意。

妊娠期食物的注意 母親在妊娠中的食物，第一當多攝取蛋白質，鵝卵，肉類，穀類等

，多含蛋白質，這蛋白質在人體的成長上，是最要緊的成分。

鈣質，是構成牙，顎骨，及其他骨類不可缺的成分。牛奶，鷄卵，洋白菜，香蕉等多含這鈣質。不但妊娠中要多攝取上列諸食物，就是在授乳期裏也不可缺少這類食物。如果鈣質的供給不充分時，不但有礙於牙和骨骼的發育，並且最易釀成佝僂的原因，有時尙能使母親成爲骨骼軟化症。俗語有云：「妊娠一次，掉一個牙。」確實是這樣，如果在妊娠期裏，對於胎兒必要的鈣質的供給不充分時，就得從母親的牙和骨骼以奪取這重要鈣質。

此外對於身體之發育和疾病之預防上絕對必要的維他命，亦得做適當的攝取。

在日常食品裏，鷄卵，雞肉，魚肉，牛奶，牛奶油，牛豬肉以及新鮮的蔬菜和水果海藻等，都富於維他命。

再者妊娠婦對於章魚烏魚蝦螃蟹，炸肉，貝類等之不消化食物，以及山葵（辣根），胡椒，辣椒，酒等之刺激物決對不可攝取。

哺乳期之營養 關於乳兒的營養，已於前述，只要母體不發生若何異狀時，人工哺乳總

不如這自然的母乳。生後一年間，奶牙大部分發育完成，其中也有破開牙床而露出的，這時永久齒就在牙床裏開始發育；所以在授乳期間，母親對於攝取營養，總得像妊娠期中相同的注意才好。

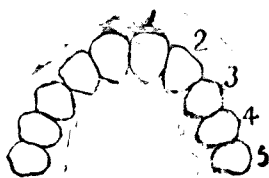
在這哺乳期間母親所攝取的營養，對於這期間乳兒所生的牙，有莫大的關聯性；所以在這期間裏，母親的營養若不良，結局也不能保有優良的乳汁；因此立刻就影響到乳兒的發育。嬰兒的小嘴含乳頭吸乳時，在吸乳工作外，尚能不住的運動嘴，唇，舌等，這些東西若能得充分的運動，這於牙和顎骨的發育上，是有莫大的好影響。

### ◇初生兒齒牙的衛生

奶牙生出後之齒牙衛生 奶牙生出的時期，依營養狀態及生活之情形，不能一概而論，但普通是由生後六個月至二年之間，最先生下顎前齒，最後生下顎第二白齒。也有從生後十五個月才開始生牙的。

早期所生的牙，大半沒有牙根。過於早期所生的牙，最易咬傷自己的舌頭，以及母親的

乳頭，所以如果發生這種齒牙時，可急請齒科醫生把它摘去才好。在生牙的兩三天或一星期前，嬰兒很不舒服，身體多半發熱。同時排出唾液，或者不願好夕的咬玩具指頭食器等。有



(第廿五圖) 奶牙生虫時期及順序  
圖為上顎之奶牙

- 1 中切齒——門齒 六至八月生
- 2 側切齒—— 八至十月生
- 3 第一白齒 十至十六月生
- 4 大齒(第二白齒) 十二至廿月生
- 5 第二白齒 二十至三十月生

嘔吐，痲變咳嗽等，身體全体最易發疹的。或發生瀉尿症的。這時若用体温計測量体温，大半在三十七、八度，病勢重時，都能升到三十九度，或比這尚在以上亦不為奇。這種發熱，其經過也是極輕微的。

再者，在生永久齒時，身體有時雖發生倦怠，寒熱，或發熱等，但決沒有生奶牙時那樣

時尚能咬破母親的乳頭，所以事先就要警戒這  
個時期。

生齒障礙 生牙也叫生齒，或叫齒牙出齦

。生奶牙時，最易發生口內炎，排出唾液，很不舒服。如果因此以致睡眠不足，而發生瀉吐

激烈。但發生智齒時，有因地方狹窄，或方向不正等之關係，有時亦發生障礙。這叫做智齒難生。

口內之清掃法 欲使嬰兒的口內清潔，確是極難的事。在嬰兒時代，可用綿撒絲（裹傷的亞麻布）浸以百倍之硼酸水或百五十倍之塩水，纏於指頭上，一日輕擦兩三回。弱小的嬰兒，口腔粘膜極其軟弱，所以最易受傷或出血，因此擦口腔時，總要輕些才好。再者，不必每次授乳而每次擦口腔。

再者，欲使嬰兒的口腔清潔，在授乳前要把母親的乳頭，用硼酸水或塩水洗淨。母親的襯衣，始終也要保持清潔。

至於生牙時之口內清掃法，已如前述，最易發生睡眠不足，不舒服，嘔吐等之種々病症，所以這時要用前述之浸以硼酸水之綿撒絲，特別加意擦口腔才好。如果擦之尚發生病症時，總要請齒科醫生診治才好。

幼兒自身不會使用牙刷子，或不會嗽口時，當如前述，母親用綿撒絲纏於指頭上，浸以

開酸水，把口內和奶牙，以及牙牀等好好擦之。不必用牙刷子強制的給幼兒刷牙，再者，這也是不可能的事。三歲將盡時，莫強使其用小兒用的牙刷子，在起牀後以及就寢前，總要養成刷牙的習慣。這時牙牀以及口內粘膜等，俱已結實，所以用牙刷子也不至於受傷。

再者，間食時所給的食物，莫強揀選不貼牙的才好。在不妨礙胃腸的範圍內，總不要忘給水果等。吃完餅乾或朱古力茶時，總要使其刷牙或嗽口是最要緊的。

關於這口內清掃法，務要從嬰兒時代加以徹底的指導，以養成一種習慣才好。一般父母對於嬰兒衛生方面，過於忽略，只知給嬰兒奶吃，或喂菓子等，但對於這吃菓子最要緊的齒牙而不注意，這是多大的錯誤呀！這齒牙是消化器中的第一關，所以齒牙的結實與否，和全身的健康以及一生的幸福，有莫大的關係，故望一般的父母，對於嬰兒的齒牙，總要加以十二分的注意才好。

### ◇ 幼兒的看護法

嬰兒時代，嬰兒受傷，可說完全由於看護的不周到所致。即使到了通曉事務，以及明白

危險的地方，或危險的事情時，也不可大意的隨其自便。簡單的說一句吧，就是到了十三四歲（從國民學校畢業後），爲母親的才能略略放心罷！

先從嬰兒時代說起，嬰兒的衣裳總要使其寬博。如果太緊狹時，在穿脫時不易，有時最易擦壞骨骼，所以務須注意。再是在縫衣裳時，不要把縫針忘於衣裳裏，關於此事更須注意。嘴裏含着物件時候，偶一不慎，就會囫圇吞入，而插在咽喉。何況嬰兒的時代，他手中無論拿着甚麼東西，都要向嘴裏填入；所以關於最易咬破的物件，或金屬製的器具，以及銳角或染色有毒的東西，都要加以注意才好，

再者孩兒睡眠，而行哺乳，最易演成窒息的事件，所以務須注意。這種事雖然不常有，但爲母親的決不可忽視。

### ◇ 匍匐時代

在這個時代，嬰兒所居的屋裏，不可放置些危險或沒有用的物件。最危險的是把裁縫箱打開放着，所以務須注意。



再加飯桌子等莫強使用圓形不帶角的；例如紫檀花梨等方桌，木質堅硬，桌角又銳，假使嬰兒的面部碰上，最易受很大的傷，所以不可不注意。

再者在這時代，嬰兒最易由炕上掉在地面，所以如果母親外出或工作事，總要用帶子繫着嬰兒的腰部加以防備才好。

### ◇挪步時代

會挪步的嬰兒，最易發生事故，所以在這時代，爲母親的須加十二分的注意。這時代的嬰兒，最好攀登階台或樓梯等。攀登時在嬰兒方面較比容易，但下降時是一件不易的事，最易跌倒或落下，所以務須注意。

攀登階台，是一件最好的遊戲，能使全身的肌肉活動，所以如果能善爲看護，決不是壞事。

再較比危險的就是由窗台掉落在外邊。外邊若沒有甚麼障礙物時，較比還能少受些傷；但是外邊若有砂礫或鋪着石塊，那是最易受傷的。

總之，在這時代，莫強不使嬰兒在那樣危險地方遊玩，窗外邊若有危險物時莫強把窗戶閉上，再如較矮的欄干，或窗戶，尤其高矮和嬰兒的腹部相上下時，若使嬰兒在這地方遊玩，



第廿六圖

同嬰兒

腹部相上

下的欄干

或窗戶，

是最危險

的有時嬰

兒爲探花

或捕金魚

而鬧個倒

栽蔥大頭

朝下。

是危險的。欄干或窗戶的外面若是有花卉或池沼等，他爲播花或捕魚，不顧好歹的倚在上面，這時上半身重，最易鬧個倒栽蔥大頭朝下，所以務須注意。

### ◇危險時的處置法

像這樣嬰兒在階台的中間，或窗台上，以及欄干等處，這時決不可大聲呼喊。有因爲受母親喊聲的驚動，反使嬰兒跌倒和發生意外的事故，所以在這時不要呼喊，只可從後面不作聲的走到跟前，靜

本的把他抱起，是最安全的辦法。



第廿七圖  
在小河  
的板橋等  
危險地方  
時，要不  
作聲的從  
後面靜  
的抱起，  
如果大聲  
呼喊，倒  
反危險。

嬰兒若走在小河的窄橋等危險地方時，為母親的當然很擔心，所以不由的就大聲呼喊：「危險！」因此嬰兒的兩條腿反嚇的發顫，最易落在河裏，而釀成最危險的事故，為母親的對此務要留心。

#### ◆關於危險事物的注意

關方危險的事務，只要嬰兒能稍通事物時，就可把危險的事詳細告訴

嬰兒。

關於冬季的火盆火爐子等危險東西，最初就要告訴他這是危險的東西，絕對不可使他靠

近才好。因爲這火傷比刀傷苦痛的很；所以古時會有這樣說的：「孩子受了火傷，母親看護無方。」

並且最後就要使其徹底知曉那件東西危險，那件東西可怕；決不可因火盆或火爐子邊沒有火，或水壺裏沒有開水，而任其自便遊玩，一旦裏邊或有開水時，最易釀成意外事故，所以對此務須注意。

## 虛弱兒童之保健

本篇爲大連醫院小兒科醫學士蘇成芝先生，於大連中央放送台講演的播送詞，切合家庭育兒之實際，特爲介紹。

造成虛弱兒童之原因很多，現在把主要的原因，營養不良問題，檢討一下。最初先談小兒營養問題，同時，再說一說我國現在的育兒方法和缺點，茲爲便利起見，分作三期來說。

## (一) 第一期——乳兒期之營養方法

這裡主要又可分作二方面

(1) 母乳(人乳)營養，這是育兒上最理想的方法，因乳是乳兒的唯—最適的營養品，牠的營養價超乎任何一切食品，所以我們無論如何在可能範圍內努力來用母乳(人乳)來哺育乳兒。授乳的方法是一日五—六回晝間每三—四小時一回夜間隔六小時一回現在具體的寫在下面

五回： 午前之部

午後之部

五時、九時

一時、五時、九時

六回：

五時、八時半、十一時半。二時半、五時半、九時

如果不是乳汁分泌不足或小兒吸乳能力薄弱的話，一回的時間一五—二〇分鐘是絕對足夠的，以外小兒無論如何啼哭，也絕不可授乳。因為這啼哭絕不是因為飢餓的原故，這時候應當尋找其他的致哭的原因：像過熱、過冷、口渴、大小便、或是否待病等。可是現在我國的授乳方法，能照上面所說的那樣規則的去做的能有幾許，是不是多有小兒一哭便立刻授乳

的傾向，好像小兒的啼哭，便是一定飢餓的表示一樣，因此而造成過度營養現象，引起消化不良的絕不在少數。這種營養不良在我國母乳營養兒中最佔多數，這是最值痛心之事，望作母親的今後注意一下才好。再在我國還有一種不良現象，就是普通在中上等家庭裡，雖然母乳分泌充足，但是因為麻煩及美容上的關係，無故的便放棄了做母親的責任，而去僱用乳母，這是絕對不可以的。假如真是母乳無有時或因爲他種原因，如結核、急性傳染病產褥熱、軟脚病、精神病等不能授乳時，於僱用乳母之際，應當詳細考察她的健康狀態，和她是否有微毒，有無微毒，須到醫院檢查血液才能知道的。

(2) 人工營養，這是在母乳營養絕對不可能的時候，不得已才使用的營養方法。這種營養法是造成虛弱小兒的主要原因，授乳的時間及回數，和母乳營養時一樣，較好一點的是使用代乳粉，但是現在難得到手的時候，只得用牛乳、羊乳、粉乳、和煉乳等。粉乳和煉乳因爲維他命缺乏的關係，還是用新鮮牛乳較好一些。因牛乳的成分和人乳相近，但是因爲調製的關係，維他命C的缺乏最顯著，所以人工營養兒普通在生下四個月左右便應當起始少量給他

水果汁青菜湯等，來補充維他命C的不足。此外單獨用穀粉榮養是最危險的，無論如何設法去避免才好。不得已非用穀粉不可的時候，對於各種維他命補充應當十分留意才好，人工榮養兒雖然有不少從表面看來是很健康，但是他的抵抗力較母乳榮養兒甚弱最易罹病，死亡率甚高此外還有一種混合榮養，就是一半用母乳榮養一半用人工榮養，他的效果也在兩者中間，因為時間關係把他省略下去。

### (二)第二期——離乳期之榮養方法

普通在生第一齒(生下七八個月)以後，便應當漸々作離乳的準備，先少量授以牛乳或粉乳等。同時再給一點水果汁，青菜湯、卵黃、餅干等。漸々增量由粥食至飯食，到一年——一年半左右應當完全離掉，可是我國小兒多有至滿二年以上還吃母乳的，母乳雖然對於乳兒是無上的最好榮養品。但是對於一歲以後的小兒，便覺養分不足。此時如再哺以母乳的話，因為用母乳的關係，便不能多量攝取他種必須榮養物，以致造成榮養不足的現象，而成身體衰弱的重要原因，此種惡習，是急應改正的。再因為夏季小兒最易得消化不良症等。離乳期

如在夏季的時候，最好把他延期到秋季天氣涼爽的時候。

### (三)第三期——離乳後之營養方法



正更法數速急宜慣習的食個 (圖八廿第)

此時重要的是勿令偏食，防止的方法，是常變更食物種類的，切不可常令食一種食物，如已養成偏食的習慣時宜急速更正。因為單種食物的養分是決不足用的，尤以維他命缺乏最成問題。

其次是關於零食，在離乳後的小兒多喜食零食，如毫無限制的話，很容易影響到正常用食，因此而造成營養不良，及胃腸病者甚多，零食應當一日有一定的分量和一定的時間，切無令隨意

攝取。

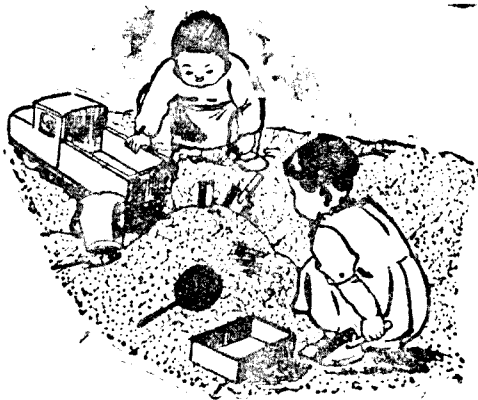
水菓類宜食前去皮或消毒，勿令食未熟品及腐敗者，在夏季最容易得消化不良症，腸炎



，赤痢，疫痢，這種疫痢最爲危險，普通發病後半數以上在二日內便死亡的。牠的原因多爲攝食不注意所致，現在這類疾病正在猖獗期，當作母親的於小兒飲食注意一下才好。上面所說的是從營養方面而造成衰弱現象的根本原因。我們應當急起努力來去掉我們的惡習，已經陷於虛弱的時候，應當詳細考查從來之營養方法有無缺點，爲發現上述的那樣錯誤時，當急速把牠矯正過來，同時對於離乳期及離乳後之虛弱小兒之維他命補充問題，也應當重視，因爲虛弱小兒最易惹起維他命缺乏症的原故，防止的方法，是多食魚肉類，肝油等，（這裡含有多量的維他命A和D）勿論偏食單種穀類（防止維他命B的缺乏）多食水菓及青菜類（這裡含有多量的維他命C）但是青菜不可長時間煮之，因爲這樣很容易把牠含有的維他命C給煮掉的。此外我們不應忘掉的，就是我們的特產大豆類的製品，如豆腐及豆汁等，大豆裡含有多量的養分維他命，如果調製適宜的話，很容易消化，在現在別種營養品難得到手的時候，不妨常常給離乳期及離乳後之小兒多食一些。以上所說的是關於營養方面。

在營養以外，作適當的戶外運動也是必要的，我國小兒（尤爲都市中之小兒）體質衰弱，

不像外國小兒那樣活潑有生氣，運動不足也是成一主要原因的。但是運動應當作適當量，切



（圖九廿第） 只要天氣許可戶外運動也是必要的。

不可令其過勞，尤其是對於虛弱小兒，更應注意，過勞是種病的重大誘因，虛弱小兒作劇烈運動，是最危險的，加以嚴重限制。

每日作日光浴，雖然有益，但對於有熱之小兒因結合為核而生熱之小兒則不可，適否作日光浴，應從醫師的指示才好，再在夏季小兒外出的時候，切勿忘令其戴帽子，因為強烈的日光如常常直射在小兒的頭上時，最易惹起日射病，即突然發高熱，嘔吐、意識不明，痙攣等。

再對於疾病豫防，作母親的也應當十分注意，虛弱小兒的抵抗力最弱，稍不注意便會罹病的，在夏季裡，消化器系統方面的病最多，為上述之消化不良症，腸炎赤痢疫痢等此時唯

一之預防方法就是注意飲食，同時勿令接近有傳染性之赤痢和疫痢患者，出外歸回時必要嗽口。如小兒突然嘔吐下痢意識不明癰變發熱時，宜急速至醫院診療，因此種症狀，最為險惡。



■ 藥他令要時國歸外出 (圖十三第)

，於短期間內能發生不幸的結果，如不急講救急辦法，那是十分危險的。

在冬季裡，易得呼吸器系統方面的病，如肺炎，氣管支炎，感冒等，此時宜留意屋內溫度，普通攝氏十五—十八度最為適宜，不可過高或過低，穿衣服也應當依外面氣溫而增減之，虛弱小兒最易感冒，在發病初，急宜診治，感冒如常遲延下去，很容易引起肺炎，肺結核等，而陷於不幸。

在春季和秋季裡，對於小兒最感威脅的，有麻疹，百日咳，天然痘等，此時一方面勿使接近患病者，一方面應急講適切的預防法，對於天然

痘，最有效的辦法是種痘，這是大家都知道的。在小兒期應當種痘三次：在生後一年以內種



(第卅一圖) 時常發小兒之痘症，從體重增加減方面，可以看出來他的健康狀況怎樣。

肺病的人接觸，當然是絕對不可以的，就是小兒時常常發熱，精神不振，食慾不佳的時候，

第一次，第二次在五十六歲，第三次在十歲左右，普通種痘一次，能有五十一〇年的效果。只是在天然痘流行我國，於小兒期種痘終了後，還應當每二年種一次，較為安全，預防麻疹最宜是在射血液，對於百日咳，應當施行預防注射。

此外對於小兒（尤以三歲小兒）最感危險的，是肺結核，和

也應當十分注意，急速至醫院詳細檢查爲要。

家庭內應當備有体温計。對於虛弱小兒宜常檢溫，這樣能早期發見痼病，此外時常量體重，也是很重要的，從體重的增減方面，可以看出來他的健康狀態怎樣。

以上雜亂無章的關於虛弱小兒之保健問題，說了幾句話，能多少給作虛弱小兒母親的作點參考材料，那是最希望的，我們要想除掉我們最感恥辱的東西病夫的名字的話，對於我們的第二代的保健問題，不能不行深切的注意，同時這也是我們大家共同應當負起的重大責任。

## 飲食和睡眠的習慣

一個家庭在吃飯的時候，往往會發生一種無秩序而又喧嘩的情形，同時大人們却叫小孩子吃一定的東西，或告訴他們吃飯的規矩怎樣，——這種情形，你有否見過？有的家庭，在晚上總要經過一二小時的吵鬧，才能使孩子安靜下來，——這種情形：你有否見過？如果你曾經驗了上述的情形，你就會同意的說：在兒童的訓練中，一件最重要的事，就是養成他們

良好的吃飯和睡覺的習慣。爲了兒童今后的安適和健康起見，我們應當使兒童的飲食和睡眠能增進他們的健康和快樂，而不致成爲一個使他們感覺苦惱的問題。

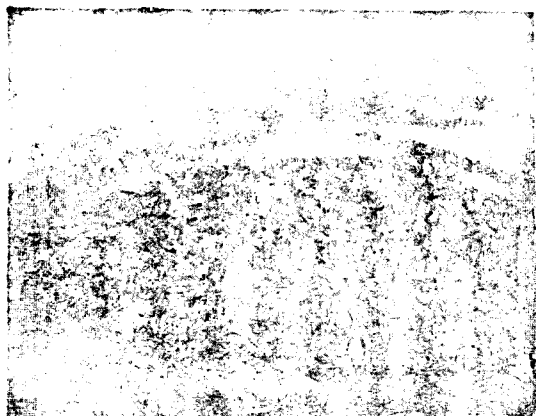
### ◇吃飯時喜歡喧嘩的兒童

在吃飯的時候，兒童如果拒絕了父母給他的食物，而自行選擇他所喜歡的食物，他往往會覺到得意，因爲這樣，就可以使旁人注意到他。你有否聽見一位母親說：「寶珍不願意吃『花生油炒鷄子』。」或是天安不喜歡吃『豆腐燒白菜』？這一類的話嗎？這一類話，不但容易引起寶珍和天安的注意，並且能使他們無起，他們所不喜歡吃的，還有人替他們牢記在心呢。

兒童的喜好，當是從家裡有特別口味的人那裡學來的。四歲的培華，有時會用抱怨的態度推開一碗餃子說：「我不喜歡吃它，太鹹了。」他的這種態度，是從他父親那裡學來的；因爲他父親常常注意吃鹽，並且常嫌餃子太鹹。假若父母、哥哥、和姐姐不嫌飯菜不好，並且吃的津津有味，我恐小弟弟將於這一方面，就不致發生使父母爲難的問題了！

假使一個小孩不喜歡吃蔬菜，只喜歡吃飯和肉，你應當怎樣應付他呢？你也知道青菜對

於他的身體是有益的。在這時候，做父母的第一應當告訴他，爲什麼我們要吃青菜；這樣，



。食等買請。任小向。到子孩多要不（圖二第第）

他就可明白吃青菜是對的，並不是母親叫他無故吃的。如果要叫他吃沒有吃過的菜，最好給他先嘗少許，然後用各種不同的方法把它烹調；這樣，他就不會覺得討厭了。青菜如果預備得好，並且搗的很好看，常能使孩子們勝過不愛吃的心理。如果父母用盡了各種方法，而孩子還是拒絕吃蔬菜，那只好讓他不吃飯，到了下一頓時，他因爲餓極了，對於他所不喜歡的食物，也會自動的吃下去。許多成人不喜歡吃多少合乎衛生的食物，原因是爲他們的父母在他們幼小時，允許他們隨意吃東西。

兒童常這樣說：「我不要這個，」或「我不要那個」。這是因爲在剛吃過飯以後，父母又讓

他吃許多別的東西，如花生，柿子，糖，和黃瓜等，這樣，他到下次吃飯時，就不覺得飢餓了。如果他繼續着這種吃零食的習慣，他的消化就要失去常態，並且不再有按時進餐的習慣。



【圖三卅第】小孩子晚上要刷牙

。入學前的兒童，在早晨和下午的中間，應當吃一些零食，以免飢餓。如果讓他過分的飢餓，那也是不合衛生的。每天的食物，應當由母親小心挑選烹調，並且加以限制，不要讓孩子到街上向小販任意購買。一小碗的豆腐汁，或一片烤饅頭，或其他的容易消化的食品，都是兒童最好的食物。

成人應按照規定的時間用飯。父母往往為成人的方便，把吃飯的時間改晚。但是父母不應該讓孩子們等着挨餓；如果萬不得已，必須



遲緩吃飯的時間，也應該讓孩子按時先吃。

小孩若能學會在飯前洗手，或朝晚刷牙，而不用別人代勞；這樣他就能學會自治，同時也能節省父母的許多時間和精力。父母欲能給他預備一個放臉盆的凳子，或爲他預備一條白用的毛巾，一塊手巾等，這樣就能鼓勵他對於自己的責任。

### ○幫助母親預備食物

幫助母親剝豌豆皮，這是能使兒童在吃的時候感到不少興趣的。當然他不能像成人那樣剝的多，而且剝的時候也容易感覺疲乏，使他不高興再剝。寶玉這孩子，祇能把白薯放在一鍋開水裏，這對於她的母親雖不能有多少幫助，但她却能本着合作的精神去做，而且還能發展她的自立心。他更喜歡從廚櫃裏拿出碗和筷子來，並且樂意把它們擺在桌子上。她很喜歡母親叫他拿碗；假使偶然間寶玉把一隻碗摔碎了，她母親應當覺得寶玉是在學習合作，並且是在幫助成人做事，所以是情有可原的。這種經驗的收穫，比一隻碗的價錢，當然要高貴得多！

### ◇適合兒童吃飯的用具和椅子

寶玉知道外邊畫着動物的碗是她自己的；她就更會感覺到吃飯和放桌子的趣味了。她總想她的碗是應當盛滿的，像她的大哥一樣才好。如果她的碗是很小的，大人們不妨給它盛滿，因為她的小手拿小碗，往今比拿大碗方便得多。兒童的碗和杯必須够重，使它們不容易翻倒，也不致於輕易摔破；但不應當太重，而使兒童拿不起來。如果孩子能有一套杯、盤、碗，每件都是一樣顏色的，或都畫着貓、狗、鴨等動物，他們就會覺得特別歡喜！

小孩子在大桌子上吃飯，是多麼不舒服，而且是多麼笨拙！他們的椅子或凳子如果太高了，那末，他們要拿不到桌上放着的東西，就祇好養成站着吃的習慣了。如果我們還沒有替他們預備够高的椅子，我們就不應當斥責他們站着吃飯，我們應當在大桌旁邊爲孩子預備小桌子，小椅子，或小凳子；否則就在椅子上墊一個硬枕頭，使他們能提高起來，可以和父母同桌而食。

## ◇吃飯時間的快樂

家裡的人如果聚在一起吃飯，這在每個家庭中，可說是一件很快樂的事。快活的談話，不但能使人們感覺愉快，增進消化的能量，更能使他們不致於吃得太快。在許多家庭中，聚在一起吃飯，幾乎是家人相聚的唯一時間了。在吃飯的時候，家人欲能談笑取樂，不但能使人心緒愉快，又能使全家合而為一。在許多家庭中，人們吃飯是不在一起的往々第一個人吃完了，另一個人再吃這樣繼續不斷的進々出々。小孩在這樣的家庭中，往々只喝一些粥，並從桌上拿一塊白薯或別的食物，走到院子裡一吃，一面玩。這個不但有碍健康，而且因為缺乏適當的社交訓練，在孩子此後的一生中，總不免有缺欠的。吃飯的禮貌是很容易學習的，不過成人對此應當以身作則，他們應當從容不迫的吃他們的飯，並且應當很客氣的照顧別人。

## ◇睡眠應有定時

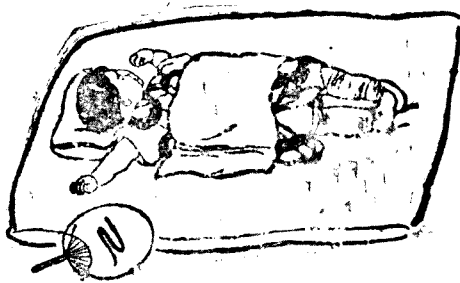
有的孩子沒有固定的睡眠時間，在第一天，他們晚上七點就睡，第二天，他們就遲到八

鐘才睡，第三天更遲到十點鐘，——這樣的情形，你有否碰到，若是你已見過這樣的家庭，你也許會注意到，第二天早晨，當他們起床以後，他們是怎樣的感到煩燥和容易生氣。定時的和充分的睡眠，對於兒童的健康和發育，關係是十分重要的。成人們在換床以後，或在一個吵鬧的地方，有時還能夠躺下睡着，這樣在第二天，他們就能多有精神做事。一個睡覺不好的人，他所做的一切事，總趕不上那些睡眠充足的人。凡睡眠不充足的人，往今容易發怒，神經也易起衰弱，至於能力欠缺，辦事不完備，那更是常有的現象。

### ◇睡眠的規定和所需要的時間

如果嬰孩能按時起食，並能保護得暖和，乾燥，和舒服，他差不多需要整天的睡覺的。初生的嬰兒，大概每天要睡二十一或二十二個小時。到了六個月，每天還需要睡十八小時。孩子漸令大起來，他的睡眠時間就要減少，然而他還應當按時睡眠。如果照一定時間讓他睡眠，不久他就會養成一種習慣，並且一躺下去就會睡着。如果有一個晚上更改時間，第二個晚上就會發生問題。未到一歲的兒童早覺和午覺都是需要的。滿了一歲的兒童就不必再睡早

覺，但午覺至少應繼續到兒童的第五個生日。飯後的午覺，不得過一個半小時。假使兒童在午後三點還不起來，那麼在那天晚上，他就不容易按時睡眠，普通一歲大的嬰孩，連午覺在



（圖四卅第） 末一到兒童的覺和午覺是需要的

的，但要小心勿使睡眠冷。

內，每天至少應有十五小時的睡眠。兩三歲的小孩至少應有十四小時的睡眠，而其上床的時間，又不能晚於晚上六點半。四五歲的孩子，其上床的時間不能過晚上七點鐘。

### ◇睡眠的條件

激烈的運動是能使你睡覺的，因為你的肌肉疲乏得不願再活動，只需要休息了。身體的安歇，是能使你容易睡覺的。至於思想和情緒上的興奮，是不很能使你入夢的；因為你的肌肉還不疲乏，你的腦筋還繼續的工作。

訓練幼兒的睡眠習慣，便是訓練他忘掉環境的刺激，並養成他的自治的能力。假如我們順着孩子的願欲，睡覺時點上了燈，或讓他挽一個布貓睡，

或讓他母親坐在床邊上陪着他，這樣，他就要被這種不良的習慣所陷害了；在我們中間，有許多人在晚上睡眠時必須點着燈睡，這就應當歸罪於他們年紀幼小時，他們父母替他們養成的一種不良習慣！

### ◇睡眠的準備

在晚飯以後安靜半小時，這往往是睡覺的最好準備。父親或母親可以替兒童講故事，念書，或同他們一起唱歌，或給他們看各種圖畫書。洗溫水浴不但可以舒服身體，而且可以幫助兒童睡得快些。在睡眠前，應當讓兒童排洩。若兒童上床後總要喝水，那末，最好在他沒有上床前若干時就給他喝。如能預先滿足兒童所需要的，那末在躺下以後，就不致發生問題了。又兒童在睡眠以前，如果腦子裏存着一些使他感覺不安的事，最好就在這時候和他母親談論這一件事。也許，他要為這件事向他母親認錯；或者母親要替他解釋他的朋友所說的一些，他所不能了解，然而使他感到煩悶的事。因此，父母應當重視兒童每天睡眠以前的時間，而且應當善為利用。不要輕看這件事，因為這正是父母和兒女在內生活上發生接觸的唯

一適當的機會。

### ◇睡眠的地方

一個甜美的睡眠，需要着整夜的新鮮空氣。父母應當爲兒童預備够暖和平，而且够輕鬆的被頭。有些兒童，往今不穿衣服就睡覺，這容易養成一種惡劣的習慣，「玩弄生殖器」。還有些兒童，喜歡穿着白天的衣服睡覺，這也是不好的。他們應當有睡衣，如果是可能的話，最好是白的睡衣，而且應當連腳連手的；這樣的睡衣，更能制止小孩睡覺時吃手的習慣。兒童和父母一同睡，是一件不合衛生的事。每個兒童應當有他自己的被頭。屋內睡覺的人愈少，所得的新鮮空氣就愈多。如果可能的話，兒童應當有他自己的臥房。父母應當用各種方法，鼓勵他去獨睡。

### ◇睡眠的特殊困難問題

兒童在睡着時若做惡夢，或說夢話，或起來走路，原因多半由於消化的不良，或在白天的經歷中有什麼事使他感覺煩惱的。如果常常如此，就應當請醫生查驗其原因。兒童如有洩

尿於床的習慣，有的由於生理上的毛病，那就應當請醫生替他診治了。但這種習慣所養成的，如果能採用一定的訓練方法，也可以逐漸把它糾正過來的。父母對於有了這種惡習的兒童，應當竭力避免以下幾件事：（一）下午五時後，給他多量的流質喝，（二）傍晚時，使他興奮或感覺疲乏（三）叫他穿不合式的或太緊的睡衣，或蓋上重一些的被褥（四）讓他在半睡不睡時，或睡着時排洩。

父母應當叫兒童在睡眼前就排洩；到了十點鐘，在母親將要入睡時，再把他叫醒來，讓他排洩一次。衣服和被褥如果濕了，應當爲他換上乾的，免得他習於濕的感覺。不要因爲孩子喜歡和別人睡在一個床上，就故意叫他睡濕床。如果因爲床乾就誇獎他去獨睡，這要比因爲他濕了床再去罰他，要有效得多。

### ◇和團體討論各人的經驗

（一）在兒童的時代，你會養成什麼妨礙你的飲食或睡眠的習慣。

（二）因了叫兒童照規矩吃飯，你會遇到什麼困難？



(三)你用什麼方法鼓勵你的孩子按時睡眠？

(四)你的孩子在什麼時候才睡他們每天有多少小時的睡眠？

(五)對於孩子午後的小睡，你會發生什麼問題沒有？事實和分析

一位母親說：「我的孩子在兩歲的時候，總是很難入睡的。我斷定他睡的時候一定不困倦。因此我就把他的睡覺時間改晚半小時，同時使他有些戶外運動，這樣他就覺得十分疲倦，而容易入睡了。現在呢，他差不多一躺下去就能睡着的。」

這個母親的方法怎麼樣？如果把運動的時間提前，能得到同樣的效果嗎？

