

育

國民文庫

方白著

兒

須

知

中國文化服務社印行

國民文庫
方白著

育兒須知

中國文化服務社印行

目錄

一	喂奶·····	一
二	大小便和洗澡·····	一〇
三	睡眠晒太陽和哭·····	一七
四	副食品和斷奶·····	二四
五	孩子生病的時候·····	三二
六	奶媽·····	三九
七	人工哺育法·····	四六
八	傳染病·····	五五

九 穿衣玩具和訓練……………六二

一〇 嬰兒發育程序……………七〇

育兒須知

一 喂奶

抗戰六年了。

六年來，中華民族優秀的兒女們，和瘋狂的日本強盜血肉相拚。我們抱着必勝的決心，站在青天白日旗下，進行堅決的戰鬥。敵人一天不投降，我們的炮火就一分鐘也不停止。

這是爲了什麼呢？爲了祖國，爲了同胞，更其主要地是爲了我們的孩子，爲了我們的下一代！

六年來，有多少可愛的孩子們，在敵人的踐踏、刺刀、焚燒、轟炸下，死

亡了。但是，也有更多的可愛的孩子們，在炮火中誕生，在炮火中成長起來。他們多半是跟着父母度着一種苦難的歲月，但是，他們却呼吸着自由的空氣。他們要成爲自由的人民，未來新中國的主人。

當我們在面對着敵人進行無情的戰鬥的時候，你們，偉大的中國的母親們，也正在進行一種同樣偉大的工作，撫育着炮火中誕生與成長的嬰兒。這種助勞和槍林彈雨衝鋒陷陣比較起來，是毫無遜色的。

必須使孩子健康，

必須使孩子壯實，

除了慈愛之外，你必須具有豐富的科學常識和育兒的技術。你會在這件事上感受許多困難，可是你不能一刻停止你的工作。

母親們，我們來談一談育兒的方法吧，這對於我們的國家是需要的，對於

你也是需要的。首先，我們談談喂奶。

喂奶，是有兒中第一件重要事。你是不是自己喂奶呢？如果是，那就對了，一個嬰兒最好的食品便是母親自己的奶，這世界上還沒有一種食物，可以完全代替母乳。有一件事你必須曉得，嬰兒照料得不好，他會死亡的，可是一週歲內嬰兒死亡的數目，吃別種食物的要比吃母乳的多三倍！這就是說，孩子能夠吃母親自己的奶，是最幸福的，這種孩子生病的機會少，抵抗疾病的能力強。

但是，你自己是不是健康呢？如果你從前或現在有肺癆病，或是你因為有別種慢性病，弄得身體衰弱，你就不應當自己喂奶了。因為這會妨害你的身體，而且也可能把疾病傳給孩子。

希望你有一個健康的身體，這樣，你就可以自己喂奶了。假定你今天把小

寶寶生下了，那麼，不管你有沒有奶水，在孩子生後八個鐘頭，就應當開始喂奶。

難道沒有奶水也要喂嗎？

是的，這樣做可以刺激母親的乳房，快快產生乳汁；也可以刺激初生的嬰兒，讓他練習練習吸乳的動作。從第一天起，四天之內，每天應當喂四五次，如果你覺得奶水不夠，可以弄點兒開水喂他，或者請醫生想個辦法，不要胡亂給他吃別的東西。

既然決定自己喂奶，作母親的總是希望奶水來得快，而且來得多。如果來得晚，來得少，往往就着急。這是不必的，因為大多數人都是在第三天上才有較多的奶水，够孩子吃飽。有的人要遲到第五天，最晚的會遲到第十天。各人身體的情形不同，自然會有這種差別，遇到這種情形，最好不要着慌。如果到

第十天，奶水還是很少，那就應當請醫生想辦法了。

如果孩子皮膚顏色紅潤，吃奶後安安靜靜地睡着，體重一天天增加，天天有大便，這就證明你的奶好，而且够用。

滿一個月的時候，他已經長得豐滿起來，樣子也比初生下來好看得多，不再成天地睡覺，有時醒着，顯出一種安靜舒適的樣子。這時候，親戚朋友們會來向你賀喜，你要給孩子「做滿月」了。

但是，並非每一個母親都這樣順利，有的人奶水不够孩子吃，有的人奶質不好，孩子不健康，這都是很可能的事。

我們可以從孩子身上看得出來。比如孩子體重不增加，甚而漸漸減輕；不歡喜玩，沒有精神；或者常哭，不安靜，睡着也不安穩；皮色發白，顯出一種貧血的樣子；肌肉鬆弛，身體乾瘦；有時常要吃奶，有時吃一口又不再吃。這

就是奶水不好或不够吃的證明。

遇到這種情形怎麼辦呢？

這要從兩方面想辦法：一方面增加母親的營養，老人們有一句話，叫做「母壯兒肥」，這是有道理的，多給母親吃一點好的東西，如果經濟力量辦得到的話，鷄湯，鷄蛋，牛羊乳，豬蹄子，都是好東西。另一方面，就是在母乳之外，給孩子加喂牛乳。如果有可靠的代乳粉，或豆代乳粉也一樣可用。喂的辦法是一次吃母親的奶，另一次用奶瓶喂別的東西。最好每一次都是先喂母親的奶，不够時，用奶瓶補充。你不可因自己的奶水少，便索性不再喂他，這是錯誤的。因為每天能吃到母親的奶，即使少，對於孩子的發育也有幫助，比較完全不吃母乳要好得多，如果連一次也不喂，乳房的分泌會越來越少，最後就一滴也沒有了。

關於用奶瓶的方法，以後再談。這裏要提幾個重要的問題，權當一次小小的測驗：

你喂奶有一定的時間嗎？

你在喂奶以前，先洗淨自己的手嗎？

你在喂奶前後，用開水洗乳頭嗎？

你不使孩子吃得過多嗎？

你喂奶一次的時間不太長嗎？

好，就是這五個問題，如果你的答案都是「是」字，那就對了。爲什麼呢？

第一，按時喂奶可以使孩子消化秩序良好，而且孩子的胃和母親的乳房都能訓練成守時間的習慣，時間一到，母親的奶水準備好，孩子的胃也覺得餓

了。時間應當這樣規定，每天上午六點第一次喂奶，以下每隔四個鐘頭一次，一天共計六次。時間一到，如果孩子正睡覺，應當拍他醒來。第二個月後，應當減成五次，夜間兩點鐘的一次，可以取消。

不過，如果孩子體重不夠五磅，就要每天多喂兩次，那就是說，改成每隔三個鐘頭喂奶一次。

第二，作母親的手不乾淨，就會使乳頭也不乾淨；孩子要含着乳頭才能吃奶，便會把髒東西吃到肚裏去，對於孩子的健康，一定有妨害。所以要先洗手。

第三，洗乳頭的道理，和洗手相同，但另外還有保護乳頭，免得破裂的意思。

第四，如果你的奶水很多，祇喂一隻奶便够孩子吃飽，你應當喂一隻奶，

下一次讓他吃另一個。如果一個不夠吃，才可以一次吃兩個。

第五，每次喂奶的時間，應當是十分鐘到十五鐘，最長不可超過二十分鐘。因為奶水够吃的，二十分鐘足可吃飽；如果不够吃，延長時間也沒有用處，反而養成孩子拖延的壞習慣。

此外，有些孩子往往發生吐奶的現象。你不要擔心，因為這是他把空氣吃到胃裏去了。有時吃的太多了，也往往要吐出幾口來。所以你不可喂得過多，而且在喂到一半的時候，可以把他抱起來，使孩子的肚子貼在母親的肩上，在背上輕輕地拍他幾下，讓空氣從嘴里出去。喂完之後，還可以照樣拍一次。

二 大小便和洗澡

如果母親有充足的奶，喂奶在育兒中並不算一件麻煩事。頂小的嬰兒，吃飽了睡；大了一點，吃飽了玩。奶既是現成的糧食，而看着孩子吃奶，也是一件怪有趣的事。所以在喂奶時母親的心情是甜適而愉快的。

麻煩事是什麼呢？那是喂奶以外的一切照料，而最麻煩的是處理孩子的大小便，這件工作需要非常的耐性，不過，母親們最富於這種耐性。

孩子在生後第一星期內，每天應當大便二三次，以後減為一二次。如果他很健康，每天一次是常事。不過次數多少，無關緊要，重要的是大便的顏色是否正常。

孩子在胎便排淨之後，大便一定轉成黃色，不乾，不濕，不成塊，好像濃

油膏一樣，這就是正常現象，如果你不曾喂藥給他，忽然大便變成黑色，那就是他的腸子裏有了病，應當請醫師診治了。

你必須每天固定一個時間，使你的孩子大便，繼續三個月下去，就可以養成他按時大便的習慣。

我們常常看見有些孩子便在母親的身上，或者有些母親正在燒菜或吃飯的時候，孩子大便了。這實在使人不愉快。但是這種事不能怪那個小毛毛。

你應當從第一個月起，便注意這件事，不要怕費工夫。如果你能多化些工夫，養成孩子按時大便的習慣，不但他現在的身體強壯，並且能影響他的一生。

大便最合適的時間是在早晨第一次吃奶後，那時候，你可以兩手托着孩子，使他背靠着您，坐在便盆上，過幾分鐘，如果他還沒有大便，你可以用

一小條白肥皂塞進孩子的肛門裏，他會很快地便出來。這樣過幾天，不必用肥皂，只要把他放在盆上，就能大便。

管理小便要比大便困難些，但是你仍然可以用種種方法，養成他的習慣。你應當注意他大概每隔多長時間小便一次，你自己便可規定一個時間，使他便在盆裏。你要留心他在小便前有什動作或表情，那是他將要小便的信號。你也可以不給他穿開襠褲，使他便在褲裏時感受一種不舒服，那麼在小便前就更會有顯著的表情出來。

但是，這是對於較大的孩子才可以這樣做。生後不久的嬰兒，這些方法沒有用，你不能不用尿布，尿布應當柔軟，不帶顏色，用舊的軟布襯衣改做最好。

換下來的尿布，不可亂丟，也不可晒乾再用。你應當把牠們先放在一個

有蓋的桶裏，一有工夫，馬上洗乾淨。能够洗三遍最好，第一遍用清水搓去大便；第二遍用熱肥皂水洗淨；第三遍用清水把肥皂洗淨，免得刺激孩子的皮膚。洗後晾乾，不全乾的不要用。

除了大小便，洗澡也是一件很重要的事。

給嬰兒洗澡，有幾樣東西，應當注意：

肥皂——不要用香味濃的或有顏色的，應當用白色的鹼性小的。

洗澡布——用兩塊軟而乾淨的布，一塊單用洗頭，一塊洗身子。

水——不要太冷或太熱，初生的嬰兒用華氏九十八度到一百度。如果沒有溫度表，你可以用自己的前臂內側放在水裏試一試，不冷不熱便合用。

給孩子洗澡，你必須選擇一個適當的時間，最好在吃奶後一點鐘。開始

時，你應當另外用水把自己的手洗乾淨，再看一看自己的衣服上有沒有針，然後給孩子洗澡。

你應當先給他洗臉，如果是在冷天，洗臉的時候，先不要脫去貼身的衣服。用軟布把他的臉擦乾淨，然後平放在大腿上，面部向上，頭在右邊，水盆也放在右邊，給他洗頭。這時候你必須注意，不要讓肥皂水流到他的眼裏。因為你需要先把肥皂塗在軟布上，再用軟布擦他的頭髮，最後用水把肥皂洗去。

洗身子的時候，要把他換個方向，頭掉在左邊，也是先用軟布塗上肥皂，把全身擦遍，然後舉起他，讓他的頭部枕着你的左腕，你的左手托着他的左臂和脇下，你的右手從他的右腿下面伸過去，托着他的屁股，這樣才不致於滑掉。你把他的身子趕快放在水裏，單用右手替他洗，洗淨肥皂後，照樣托出水盆，用軟布輕輕替他擦乾。

剛生下的孩子，不要用水洗澡，應當天天用溫油——橄欖油或麻油、花生油——擦他的全身。各地風俗是在孩子生後第三天洗澡，叫做「洗三」，其實日期不應當拘定，在臍帶沒有掉的時候，可以擦澡，在臍帶落後，肚臍乾了的時候，就可以放到盆裏洗了。如果這時候要種牛痘的話，那就還要晚幾天。

你知道新法種牛痘並不等孩子長大，當他臍帶掉了之後，就應當種痘。如果這樣，那就要等他的痘痂落了之後，才可以放在盆裏洗澡。

不要把水盆放在爐子上；孩子在盆裏的時候，也不要添熱水進去，這都會燙着他的小身體，他的嫩皮嫩肉是經不住燙的。

洗澡後，要在他的周身有皺褶的地方，擦些橄欖油或花生油，這樣可以免掉濕爛。這些應當擦油的地方是——腋窩、肚皮溝、大腿溝、耳朵後面、頸子下面。屁股因為接觸尿布的緣故，常常受濕，更要保持乾淨，常用油塗一塗。

如果這裏已經擦傷，就不可用肥皂水洗，應當單用溫開水洗，過後再塗些油。如果天氣不冷，你抱着他在太陽下面晒一晒屁股，每次晒半個鐘頭，擦傷的地方就會很快地好起來。

我們常常看見，夏天天熱的時候，小孩子常常生許多痱子，這是因為他出汗過多刺激皮膚的緣故。在這種時候，你應當用大人穿過的舊綢子衣服，替他改做幾件貼身的衣服穿上。洗澡的時候，水裏少加些醋，洗完澡擦乾身子，再用棉花蘸硼酸水在痱子上擦一遍。

一句話：小孩子的皮膚太嬌嫩，你必須加意保護，就在替他洗澡的時候，也不可用力，輕輕地洗，輕輕地擦，這是很要緊的。

三 睡眠晒太陽和哭

用心照料你的小寶寶，應當注意的事情多得很。

在睡眠方面，你是怎樣處理的呢？

你也許已經替孩子準備好了小床，這是對的，讓他自己睡，不要和你睡在一起。作母親的睡覺十分當心，不會有什麼意外，可是白天工作累了，也許在睡夢中伸一伸胳膊，萬一這隻手壓在孩子的嘴上，可就不得了。

我們有時會聽到一種很可笑的事，大人睡覺把孩子壓死了！這真是希聞，可是也不得不預防這種事，尤其是孩子靠近父親，更容易生亂子。

孩子和母親一起睡，往往養成一種常常吃奶的習慣，甚而非含着乳頭不肯睡覺，這都是壞毛病。小孩子和小孩睡在一起，又容易傳染疾病，所以他應當

睡在自己的小床上。

最小的孩子，用一隻毯子就可以當床。你把一塊小毯子斜鋪在筐子裏，孩子放進去之後，先把腳下的毯子角向上疊起，再把左右的毯子角疊壓在孩子身上，剩下頭上的毯子角，稍稍捲起，擋在前面，作為避風之用。

褥子不可太硬太軟，被子應當又輕又暖，枕頭最好不用，如果用也要低低的軟軟的，高而硬的枕頭，會使孩子的頭睡成怪樣子。

孩子每天睡覺，要有一定的時間。初生的嬰兒，除了吃奶換衣服洗澡之外，其餘時間，完全在睡覺。最合適的是每天睡二十到二十二個鐘頭。必須有充分的睡眠，他的身體和精神才能發育完全。六個月的孩子，每天睡眠時間還不能少於十六個鐘頭。

你在他吃飽以後，或洗澡以後，或換去尿布擦乾淨以後，或使他大便小便

以後，把他放在床上，蓋好被子。一定要他腳部暖和，身體舒適，沒有光綫的刺激，也沒有聲音的吵鬧，他便可以安安靜靜地睡去。

你不要陪着他睡；陪慣了，他自己會不肯睡的。

你不要讓他一面吃奶一面睡；吃慣了，嘴裏沒東西他不肯睡的。

你不要拍他，不要搖他，更不要抱在懷裏，讓他在懷裏入睡。

我們常常看見母親抱着孩子，哄他入睡；但剛一放下，他便醒來了。你如果使他養成非抱不睡的習慣，那就是給你自己找出麻煩了。

睡覺的房間，應當空氣流通，但是你不能讓風吹到孩子身上，屋裏也不可太冷太熱。

孩子可以到院裏去嗎？

可以的，因為他需要新鮮空氣。但是這不是說不論什麼時候都要出去。如

果在夏天，應當在出生七天後出院，秋天一個月，冬天便是三個月。而且初生的孩子，必須在天氣晴和的日子出去。

如果在春秋兩季，早十點到下午四點之間，是可以出院的時間；夏天應當在早七點到十一點，下午三點到六點之間。

總之，在天氣太冷（室外溫度在華氏表二十度以下）的時候，天氣潮濕的時候，颶風的時候，很熱的大太陽下面，都不可抱孩子出院去。

這樣說來，是不是連晒太陽也要避免呢？

不是，抱孩子出院去，爲的是使他得到新鮮空氣。能够常常呼吸新鮮空氣的孩子，食慾好，消化好，紅紅的兩個臉蛋，全身也非常活潑。可是不能使他受了涼，傷了風。

至於晒太陽却另有好處，晒太陽可以使他的皮膚健康，骨骼堅固，免去軟

骨病的危險。

你見過軟骨病的孩子嗎？他們真是可憐，很大了還不會走路，胳膊腿都細細的，長大了會變成羅圈腿。

小孩的軟骨病和食物很有關係，食物裏缺乏鈣質，要生軟骨病。但是終年不見太陽的，也容易生軟骨病。所以你應當使孩子有晒太陽的機會。

如果在冬季，上午十一點到下午三點之間是最好的晒太陽時間。夏季却應當在上午十點前和下午三點之後。開始的時候，應當使兩隻腳、頭部、眼睛、避開日光，祇是把兩隻手和臉每天晒五分鐘。過幾天後，再把袖子挽起，晒一晒兩隻小胳膊。再後連腿也晒上，再後僅留下尿布和襯衣，最後全身脫光。時間也從五分鐘漸漸延長下去，但也不可太長。

脫掉衣服晒太陽，那應當在天氣暖和的時候。而且也不是非到院裏不可。

就在房裏，把他的床放到日光照射的地方，也是一樣。最好不用從玻璃透過來的日光，因為玻璃會阻隔紫外綫，把晒太陽的好處失掉了。

讓我們再回到睡覺的問題上談一談，如果你的孩子能够安安靜靜地睡，那是表明他身體安適，沒有疾病。如果他睡得不安靜，這可以有幾種不同的原因。

也許他沒有吃飽；也許他吃的太多，胃裏脹的不舒服；也許他的消化不良；也許他在晚上吃奶次數太多，你三番五次地叫醒他，沒有養成他長時間睡覺的習慣；也許他太冷或太熱；也許他身體內部有疼痛的地方；也許他的鼻子不通，呼吸不暢；也許你有一種孩子一哭便抱起他來的習慣；……

你應當弄明白他的睡不安靜是那種原因，便可以幫助他。

當你在夜裏聽到孩子哭叫的時候，你應當馬上替他檢查一下，看他是不是

不舒服？是不是身下的衣服不平？是不是手脚不暖和？是不是尿布潮濕使他受到刺激？如果一切都好，那麼，他多半是想要你抱起來；如果你抱起來他便不哭，你還是不抱他的好。

你對於孩子的哭叫，應當有一種分辨的能力。正當的哭，是嬰兒的一種運動，可以使肺部擴張，每天哭十五分鐘到三十分鐘也不算多。此外有因為疼痛而哭的，聲大而促，臉上有痛苦的表情，兩膝向上彎曲；有因肚子餓而哭的，聲音小而延長，帶着煩躁不安的樣子；有鬧脾氣的哭，兩腳亂踢；聲音宏大；他或者想要人抱，或者想要東西，但是你却不應當嬌慣他。養成一種嬌慣的習慣，他會常常用哭鬧來要挾你的。

四 副食品 and 斷奶

我們常常看見作母親的弄東西給孩子吃，也常常看見孩子不去吃奶，却去搶母親的飯碗。

孩子是怪有趣的，不論什麼東西，抓起來就往嘴裏送。他如果看見母親吃東西，更是不能忍耐，張開嘴叫，伸出手來要，必須給他，他才滿足。

作母親很喜歡把自己吃的分一點送到孩子的小嘴裏去，這是一種無上的安慰。但是，是不是應當這樣呢？

現在，我來介紹一種嬰兒膳食表，這個表可以指示你喂東西的方法：

健康嬰兒膳食表

年齡	一	月	二	月	三月至六月	七月至十一月	一週歲到一歲半	兩歲
體重	四	公	斤	五	公	斤	六	公
體	重	四	公	斤	五	公	斤	六
母	乳	白	天	一	六、	十	白	天
		六	次	白	天	一	六、	十
		六、	二、	六、	二、	六、	二、	六、
		夜	裏	十、	二	夜	裏	十、
副	食	品	無	白	菜	水	白	菜
				橘	子	汁	橘	子
				魚	肝	油	(十	滴
				至	十	二	滴)	
				白	菜	水	白	菜
				橘	子	汁	橘	子
				魚	肝	油	(三十	滴
				至	六	十	滴)	
				稀	飯	白	菜	湯
				雞	蛋	一	個	
				魚	肝	油	八	十
				滴				
				軟	飯	、	青	菜
				肝	碎	肉	、	掛
				雞	蛋	每	天	一
				個				
				魚	肝	油	八	十
				滴				
				饅	頭	乾	(出	牙
				後	加)			
				斷	乳			

當你的小寶寶漸漸太起來的時候，他向你要求東西吃，搶不到手的時候，他要哭鬧。

但是大人吃的東西，並不適於給孩子吃。

四 副食品 and 斷奶

而且，你也不能等他會搶會要的時候，才開始給他吃奶水以外的東西。

孩子的主要食品是奶，此外的東西都叫做「副食品」，要在滿月左右就可以給他吃了。因為副食品是補充營養，好像大人們打牙祭一樣。不過補充營養是經常用的，那就是說要天天吃。

孩子在滿月左右，可以開始喂些魚肝油，這樣能够預防軟骨病。剛喂的時候，每次喂一茶匙的四分之一，每天喂三次。慢慢地增加，到滿兩個月上，每次喂一茶匙。

兩個月以上，你應當把夜間兩點的一次喂奶取消。在白天加喂三次的白菜水，胡蘿卜水，西紅柿汁或橘子汁。喂的分量每次是兩湯匙，漸漸加到四湯匙。

五個月上，每天上午十點喂奶之前，可以喂四分之一或半個雞蛋，最好是拿雞蛋和米湯混在一起吃。在另外的時間，仍然要喂白開水、胡蘿卜水、西紅

柿汁或橘子汁，魚肝油。

七個月上，每天上午十點喂奶之前，可以喂稀飯，在稀飯裏少放些鹽，青菜泥，胡蘿卜泥，雞蛋黃等。先要少弄一點，慢慢加多，頂多不要超過五兩。

你喂他吃飯的時候，應當慢慢地喂，免得引起他不消化的毛病。

烤饅頭片和餅干，在七個月上也應當給他吃了。這兩樣東西，可以增加他的食慾，又能够使他練習咀嚼，幫助牙齒的生長。

八個月以後，如果能够的話，你可以給他吃些牛乳。九個月上，下午六點喂奶的時候，應當加喂一次稀飯。

我們可以總括地說一句，副食品是漸漸增加的。這種辦法有兩樣好處，第一使孩子的消化力漸漸加強，第二是隨着孩子身體的發育，漸漸給他更多的營養，此外還有一種好處，這可以使你在替他斷奶的時候，不太困難。

但是還有一種很重要的事，這一切副食品，都不能在喂奶的時間之外，另定吃的時間。這就是說，你一定要在喂奶的時間，先給他吃副食品，然後再吃奶；或者是先喂奶，接着就喂副食品。

爲什麼你應當選擇這些東西給孩子吃呢？因爲牠們都含着孩子需要的營養素。我們看：

白菜含有礦物質、維生素。

胡蘿卜，含有礦物質，維生素。

橘子，含有兩種維生素。

西紅柿，含有兩種維生素。

雞蛋，含有蛋白質、維生素。

魚肝油，含有維生素。

這幾種東西的製法，都很簡單。你把鮮橘子瓣壓出水來，不必加糖，少加一點涼開水，便是橘子汁。把西紅柿煮一煮，不另加水，用過濾的方法，把渣滓去掉，便是西紅柿汁，把胡蘿卜或白菜煮爛，過濾一次，便是胡蘿卜汁或白菜汁。

可是，魚肝油在現在却是一種費錢的東西，我們雖然提出牠來，你只可按你的家庭經濟狀況辦理。

比如牛乳，也是一種很好的副食品。但是你能買到牠嗎？你的住處附近有牛奶場嗎？牠的價錢不太貴嗎？

如果你能買到牛奶，你不但在孩子的副食品裏多了一種很好的食物，你自己也是應當吃的。而且，這對於斷奶也有很大的幫助。

現在，我們可以談一談斷奶。

我們在前邊說過，逐漸給孩子增加副食品，就是一種斷奶的準備。但究竟在什麼時候斷奶最好呢？這可以斟酌你的情形規定。

一般斷奶的時間應當在一週歲左右。

如果買不到牛奶或豆漿，或可靠的代乳粉，可以延長到一歲半。

逐漸斷奶的方法，是從孩子七個月起，就慢慢減少喂奶，增加副食品，到一週歲上，就可以完全不再吃奶。

如果需要很快地斷奶，可以每三四天用牛乳代替一次母乳，這樣，在半個月內，可以完全斷絕。比如母親又懷了孕，那就非很快地斷奶不可。

有的時候，必須立刻斷奶。比如母親生了急性病，發燒很厲害的時候，爲了孩子的健康，如果不斷奶也得停止喂奶，完全用別的食品按喂奶的時間喂他。直到母親病好之後，才可以照常喂奶。在這種暫時斷奶的期間，作母親的每

天一到喂奶時間，還要把自己的奶水盡量擠一次，免的病好之後，不再生奶。斷奶是一件很麻煩的事，尤其是在孩子生病的時候，作母親的不自禁地想用喂奶去安慰孩子。其實這是不對的，一個生病的孩子，決不應當多吃東西，況且用喂奶去止哭，也是一種不聰明的舉動。

你一定知道，孩子是頂喜歡吃奶的，你不給他喂奶，他也許大發脾氣，拒絕一切的食品。但是你不要讓步。不然，斷奶不成，反而給他養成壞習慣了。

五 孩子生病的時候

你的小寶寶健康嗎？他不鬧小毛病嗎？

希望他這樣，這樣，你作母親的該省多少心啊！當他很小的時候，永遠是吃飽了便睡，睡得很甜蜜；當他稍微大一點的時候，永遠是歡喜吃，歡喜玩，會笑的時候，笑的咯咯地，兩隻胖腿蠻有氣力，兩個臉蛋紅噴噴的，你是多麼開心啊！

這是你的「傑作」。

是的，這是你精心照料的結果，你如果有一點疏忽，就會引起他的不健康；而在他生病的時候，你耗費的精力要十百倍於你在疏忽時省下的。

孩子生了病，實在是作母親的最大煩惱。所以你不得不在許多瑣碎的地

方，注意孩子的健康。如果他稍微有點不舒適，你不要大意，縱是一點極微小的病，對於小孩身體的生長也有妨礙。

你應當有一隻體溫表——肛表，這是爲了測驗孩子體溫用的。

有的母親們摸一下孩子的頭大驚小怪地說：「不得了！寶寶發燒了！」然而這是靠不住的。你如果能用體溫表試一試，才是最科學的診斷。

試體溫的方法，是把肛表先用酒精擦一擦，然後送到孩子的肛門中，過三分鐘後，拿出來，看牠有沒有超過了華氏一百度。

小孩肛門的溫度如果是華氏表九十八至九十九度半（百度表三十六度七至三十七度五），這是正常。但是如果低至九十七度半（百度表三十六度四），或者高至一百零半度（百度表三十八度一），在小孩仍然是正常溫度。

這就是說，他沒有病。

如果是一百零二度（百度表三十八度九），在平常情形之下，便是輕病，到一百零三度（百度表三十九度半），便是重病的樣子。而發燒時間的長短，比熱度高低還更重要。

你要記住，小孩比大人容易發燒的。

小孩容易傷風。這多半是穿的衣服，住的房子，吃的東西有不合適處。有時候是因爲天氣不好；有時候是因爲他的扁桃體或咽鼻部淋巴腺大；有時候是因爲大人傳染給他的。

不要讓大人們隨便跟孩子親嘴；作母親的如果自己傷風，在喂奶的時候，要盡量離孩子遠一點，如能帶着口罩喂奶，算是最好。親嘴要絕對避免。大人的傷風，往往引起孩子的肺炎，那是很危險的。

孩子穿的衣服，不可過厚。冷天從屋裏出院時，要給他加衣服；春秋兩季

早晚都要多穿一點。

如果孩子患了急性傷風，怎麼辦呢？

你應當減少他的食物，多給他開水喝。如果他發燒，要讓他躺在床上，屋子裏應當暖和一點。千萬不要給他吃藥，吃藥雖然能使傷風快好，但是牠把肚子擾亂了。

如果注意衛生，重傷風也不要緊；如果粗心大意，往往由傷風引起別的病來，那就麻煩了。

常常用細軟乾淨的手巾替孩子擦鼻涕，而且這塊手巾絕對不能讓別人用。小孩又容易瀉肚子。這是因為熱天的時候，身體受熱，消化不良。或者是吃了不乾淨的東西，喝了不乾淨的水。

所以，決不要拿不乾淨的東西給他玩，因為他會送到嘴裏去的。掉在地下

的東西，更不可拾起來再吃，掉了就算丟了，不要愛惜半塊餅干，讓孩子因此受幾天瀉肚的痛苦。街頭上賣的東西，絕對不合乾淨，所以不可買來給孩子吃。你自己給他做的食品，才是最可靠的。

孩子還在吃奶時期，你在喂奶前可以先喂半盞白開水。如果他瀉肚子帶着嘔吐，你應當停止喂奶一天，只給他白開水喝。如果你現在正用魚肝油作爲他的副食品，便應當暫時停止。

是不是可以給他吃藥呢？

這要問醫師，你不要自己給他吃藥。

小孩又容易把硬東西吃到肚裏去，比如鈕扣、小錢、水果核等。這自然要怪大人不注意，但事情已經發生，那就不能儘是埋怨某一個人，而是應當想辦法。

這有什麼辦法呢？第一、你須要確實知道他是否把這東西吃下去了。有時候，你着急了半天，忙得滿頭是汗，恨不得伸手從孩子肚裏掏出那根別針來，但是偶然一低頭，原來別針在自己的大襟上用着呢！第二、你應常用酒精把手指擦乾淨，去探一下孩子的嘴和咽喉，如果東西還在嘴裏或喉內，就可以取出來。第三、如果知道他確實嚥下去了，你應當每天檢查他的大便，看是不是確實排了出去。

這種事絕對不要吃藥。如果給孩子吃瀉藥，反而容易壞事。縱然吃下什麼，你也不要過於發愁，不祇光溜的東西會便下去，就是有稜角的甚而沒扣好的扣針，也大概不會有什麼損傷。

大概五六天可以便出來，有時要遲到兩三個星期。

不過，如果他的一件小東西塞進耳朵，你可以用手指試一試，看能不能取

出；如果塞進了鼻孔，你可以設法叫他捏一捏鼻子。如果拿不出，你應當找醫師幫忙，不要自己用別的方法取。

找醫師幫忙，是最妥當的事。一個小孩你說不定他會生什麼病，你祇能事事小心，注意預防。比如他剛生下來種過牛痘；但是如果牛痘花沒有完全出來，那在孩子五六個月的時候，就應當再種一次。你在嬰奶上、飲食上，一切生活上，處處注意，自然能減少孩子生病的機會。這就是你在預防疾病方面，能够盡的力量。

但是，對於一個已經生了病的孩子，要診斷、治療，只有醫師是你最可靠的朋友。

六 奶媽

作母親的最怕的事是自己的奶不够孩子吃。我們時常遇到這樣的母親，她們爲這件事苦惱着。

也有另外的情形，她們不是自己沒有奶，而是因爲別的原因，不能自己喂奶。

遇到這種情形，最好的辦法，當然是僱奶媽。

但是，僱用奶媽却需要十分慎重，這不是可以草率了事的。你一定曉得，把親生的兒女交托給別人去撫育，作母親的會多麼的不放心。這件事關係着孩子的身體健康，也關係着他的一生的幸福。

你在僱用一個奶媽之前，曾經仔細考慮過嗎？你考慮的事情是什麼呢？

當朋友或親戚向你介紹一個奶媽的時候，你必然要遇到這些問題：

一個月要多少錢；

一年要幾件衣服；

每天要吃什麼東西；

此外，她還可以提出許多別的要求。

這一些當然是你要考慮的事。你也許覺得這個奶媽很便宜，也許覺得她要的報酬太多，你簡直用不起。

在經濟上的考慮，這是對的。但是還有比經濟更重要的問題：

這個奶媽年歲多麼大？

她生產過後已經幾個月了？

她的乳量够不够用？

她自己的孩子喂得不好？

她有沒有梅毒、淋病、肺癆病、皮膚病、或別的傳染病？

這一些問題，你必須加以更大的注意。奶媽的年歲不要太年輕或太大，太年輕的，沒有照料小孩的經驗；年歲太大的却又不免乳量不好。最好是二十到三十歲之間。

她的孩子應當比你的孩子小一點，這就是說，她的生產日期應當比你生產的日期晚一些。這樣，她能夠喂奶的日期便不會太短；如果孩子還在五六個月上，她却沒奶可喂了，你不是大傷腦筋麼！

如果她的生產已經過了三個星期，但是她每天的乳量並不够一個三星期的孩子吃，那麼，你決不可僱她作奶媽，像這樣的人，她的奶水恐怕常常是够喂孩子的。

如果她的生產已經過了十個月，你更不可用她。因為她的奶已經不可以喂孩子了。

如果她自己的孩子還活着，你必須看一看她的孩子，這孩子喂的好不好，便是她的奶水好壞的證明。

她的身體健康情形，是你最應當注意，而且無論如何要調查明白的。這件事情，你應當請醫師帮你的忙，一切可怕的傳染病，都會由一個奶媽傳到無辜的小孩的身上；想想看，假使僱用一個有肺癆病的奶媽，你的孩子便也要染上肺癆病；僱用一個有梅毒病的奶媽，你的孩子也要染上梅毒；這是多麼危險的事！

當一切都調查明白，絕對沒有不可靠的時候，你才可以把自己的孩子交到一個奶媽的手裏。

通常僱用奶媽，却是讓她住在主人家裏。這是對的，這樣，你可以把奶媽的生活安排得更合理些。你應當使她吃到較好的食物；使她在喂奶和照料小孩之外，有些適當的工作，也要有適當的休息；你必須注意她的健康情形，如果有傷風一類的症候，要她十分注意，不要傳染孩子；你還要注意訓練她的衛生習慣，不要吃生水，飯前便後要洗手，喂奶之前先要洗手，不要隨便和孩子親嘴，不要抱着孩子睡覺。

用一個奶媽很不容易；這是說你得經濟充裕，而且能選擇到合適的人。但是，訓練一個奶媽更不容易；你不但要她養成一些新的習慣，她們從前對於衛生很可能是滿不注意的；你還必須訓練她怎樣做一個喂奶的母親，凡是她應當做得到的，她都應當做到。

把奶媽用在家裏，自己既然可以常常和孩子見面，不會生疏；還可以在照

料小孩方面，居於監督指導地位，常常做個樣子給奶媽看，這是最好的辦法。但是，有些人爲了不得已的情形，不得不把自己的孩子送到奶媽家裏去，這樣雖然是很普通的辦法，但決不是好辦法。

我們應當說，這對於自己的孩子，實在是最危險的辦法！

奶媽的家庭是什麼樣的呢？多半是窮苦的家庭。在那種家庭裏，一個小孩倘若能够平安地長大，實在是很幸運的事。那種家庭裏，房屋、衣服、飲食，處處都不够衛生條件，傳染病經常地照顧着，大孩子和小孩子睡在一起，一個人患了傷風，會傳染一家人；一個孩子生麻疹，或猩紅熱，會每個孩子都生麻疹或猩紅熱。大孩子有時抵抗力稍強，戰勝了疾病，小孩子還是一棵嫩苗兒，往往就抵抗不過，犧牲了！

我知道有一個母親生過五個孩子，她曾經爲了自己工作，有四個孩子都是

送到奶媽家裏去的。現在這四個孩子只有一個還活着，其餘三個都死掉了，內中有兩個都沒有活到五個月。他們爲什麼死去的？誰也不曉得！當那個母親曉得自己的孩子死了的時候，死去的孩子已經被埋在土裏了！

這是多麼悽慘的事呢！

用奶媽已經是不得已的事了，可不要忽視孩子的安全！

七 人工哺育法

用牛羊乳喂小孩，在中國還不通行，但是現在也漸漸多起來，這是一種人工養育法。

我們曉得有很多沒有奶吃的孩子，都是人工養育長大的。他們得不到母親的奶，也沒有奶媽，祇能吃一些米湯稀飯，糕餅一類的東西。這一類東西比母乳差的太多，如何能够營養嬰兒呢？所以有很多孩子因爲身體軟弱，不能抵抗疾病而夭亡了；能够長大的，體格也多半不够強壯。

文學家老舍先生在一篇文章裏寫他自己：

「我是個么兒子，母親在生我的時候已四十二歲了。我還不到兩歲，父親卽去世。母親沒有奶，只給我打一點麵粉吃。父親去世後，家更窮

了，天天吃棒子麵與鹹菜。一直到十多歲，我老是生病，瘦弱得像一塊不體面的皮糖。誰也想不到我能長大成人，我自己似乎也沒有把握。」

生病，瘦弱，這是沒有吃到母奶的緣故。拿別種東西作爲一個嬰兒的食品，很容易使他生病，如壞血病、軟骨病、貧血病、營養不良等。你如果非用人工養育法撫育你的孩子不可，你應當採用牛羊乳，因爲牛羊乳最和人乳接近。在孩子三個月後，可以用一種特製的豆漿代替牛羊乳。

這裏抄下一張喂乳的表

年齡	每日次數	牛羊乳每次分量
一月	六次	二兩到二兩半
二月	五次	三兩到三兩半
三月至六月	五次	四兩到六兩
七月至十一月	五次	六兩
一週歲	五次	同上
一歲半	五次	同上
二歲	四次	同上

每次加糖	特製的	調料的	漿每	分
小半匙	三個月	後用較	好	
一平匙	同上			
同上	六兩到	七兩		
同上	七兩到	八兩		
同上	同上	同上		
同上	同上	同上		
同上	同上	同上		

你可以看出這個表的用處，這張表和第四章裏的表對照一下，可以說明牛乳完全是代替母親的奶用的。至於孩子在吃乳以外還該吃什麼東西，可以參考前表，這裏不再說了。

喂牛羊乳應當注意的，首先是潔淨。牛乳必須是沒病的乳牛生的乳；必須由沒病的人擠乳；必須放在乾淨的乳瓶裏。

其次是新鮮。牛乳的新鮮不新鮮，和時令，處理方法都有關係。冬天經過四十八小時便不新鮮；夏天經過二十四小時也不新鮮；在熱天，往往不過半天牛乳變酸了，這就不應當讓孩子吃了。

如果我們從牛奶場定購牛乳，他們常常是每天在一定時間之內送到家裏來。這種牛乳在擠出之後究竟過了多久，我們是不曉得的。要保持牠的新鮮，就必須放在涼的地方。要保持牠的潔淨，你必須採用巴斯德氏消毒法。

巴斯德氏消毒法是把牛乳煮到華氏表一百四十度（百度表六十度），不再加熱，繼續煮二十分鐘。這種方法能夠殺死牛乳裏邊的病菌，却不會破壞牛乳中的養分，比煮開的辦法好。

你把牠煮過之後，放到一個華氏表五十度以下的地方，這樣才可以做爲二十四點鐘喂孩子的食品。

我們用牛乳喂孩子，應當曉得牛乳和人奶有什麼區別。牛乳裏邊的糖不多，只合人奶中的一半多些，所以牛乳中要加糖，你看前面的表，就知道在三兩牛乳裏面應當加一平匙糖進去。所加的糖通常都用好的白糖，不過麥芽糖也

一樣的有用。如果孩子瀉肚子或是嘔吐，就不要用麥芽糖。

牛乳裏邊的蛋白質和脂肪的性質，也和人奶中的不同，牛乳中的脂肪質比較地難消化些，但牛乳中的礦物質和蛋白質却比人奶中的多三倍。

如果你得不到牛乳，那麼山羊乳也是很好的代替品。如果你能養一隻母的山羊，在擠乳的工作上又能保持乾淨，你一定可以得到很好的乳。不過，在山羊乳裏，除了加糖之外，還應當加水，把牠沖淡。在孩子第一個月內，一盃羊乳應當加一盃開水，以後孩子漸漸長大，加水也漸漸減少。

這是不是說山羊乳比牛乳濃厚呢？

不是，牛乳在牛奶場裏早已加過水了。

在牛羊乳之外，有的人用罐頭牛乳，有的人用代乳粉，自然都可以。只有煉乳不可用，因為牠的養分不足。

但是這都是外國貨，現在太貴了。爲了經濟打算，你應當採用精製的調和豆漿。這種豆漿的製法是這樣：先把黃豆選擇一下，把雜東西一律檢出去。然後泡在水裏，水的多少照黃豆的八倍計算，按天氣的冷熱，泡五個到九個鐘頭。泡好之後，加點水放到磨子裏去磨成豆漿，用白布過濾一次。加麵粉紅糖，放到鍋裏去煮，煮開之後，臨吃之前，應當再加一些骨粉和鹽。這幾樣東西配合的分量是：

豆漿	(先加)	全麥粉	紅糖	(後加)	骨粉	鹽
一磅半		十公分	二十公分	一公分半	半公分	

這裏有兩種東西，應加說明，全麥粉是不去麩子的麵粉；骨粉是代替乳酸鈣用的。

當你採用人工哺育法的時候，有兩種器具一定要用的，那就是奶頭和奶

瓶。

什麼樣的奶瓶好些呢？

長圓形的，瓶上劃着量度，頸子大，容易洗乾淨，裏面沒有彎曲和隱角的瓶子最好。如果能放八兩乳，便够第一年用。有些奶瓶樣子很複雜，牠們都不容易洗乾淨，這種瓶子最好不用。

奶瓶每用一次，應當過細的把牠洗乾淨，再放到開水裏煮十分鐘。

奶頭用直接連在瓶口上的最好。有一種帶膠皮管或玻璃管的，不容易使牠乾淨，應當不用。奶頭的吸孔不要大，太大的吸的時候出水太猛，不合用。

買奶頭應當選擇透明膠質的，這一種耐煮，不容易破爛。買來之後，應當先煮一次，只煮五分鐘，以後每天早晨煮一次，每用一次之後，放在冷開水裏仔細洗一洗，然後用一塊淨布包起來。

最好給奶瓶用絨布做成一個瓶套，用的時候套上，好像給牠穿了一件衣服，這樣可以保持乳汁的溫度。

在你喂乳的時候，你應當把孩子從他的小床上抱起來，然後拿着瓶子喂他。孩子到三個月之後，可以讓他側臥在床上，你拿着瓶子喂他，直到他吃完爲止，時間不要過長。

孩子吃乳，平常總不會超過十五分鐘，時間一到，不管他吃够了沒有，一定要拿開瓶子，不再給他吃下去。無論如何，一定要等到第二次喂乳的時間，才可以再喂。

在他應該吃乳的時間，如果他還睡着，你應當輕輕地把他拍醒，給他喂乳。在他醒着的時候，你不可拿奶瓶當作一種催眠的工具，讓他含着奶頭漸漸入睡。

育兒須知

含着奶頭睡覺是一種壞習慣。

所以，用奶瓶催眠是一種不合理的笨法子。

八 傳染病

傳染病是可怕的，有許多小孩不能長大，多半是傳染病奪去了他們的生命。有的孩子們幸而渡過了難關，但却在身體上留下了終身的殘疾，比如麻子、聾子、啞叭。

沒有一個母親不希望自己的孩子漂亮而且健全；

但是，沒有一個孩子不受傳染的威脅。

這就是一個作母親的最應當關心的事：你應當怎樣在傳染病和孩子中間，築起一道牆來，使傳染病不能進攻到孩子身上。

這是什麼樣的牆呢？是一道無形的牆。

怎樣築這種無形的牆呢？

你一定還記得，我們在前邊說過，在孩子臍帶落掉之後就應當種牛痘。這就是一道牆，這道牆可以預防天花。還有一種白喉預防針，在小孩六個月到一週歲內，可以給他打這種針，這又是一道牆，牠可以預防白喉。

天花和白喉的危險，幾乎是人人都曉得的。此外，還有幾種別的傳染病，如百日咳、麻疹、猩紅熱、水痘等。都應當時時留意，用無形的牆來預防牠們。

如果孩子發現一種好像傷風的症狀，咳嗽一天比一天加重，經過兩個星期，變成咳一陣，歇一陣，咳起來連個喘氣的功夫都沒有，脹得臉上發紅，眼裏流淚，最後帶一種回氣的吼聲，這是什麼病呢？這就是百日咳。

一個不滿兩歲的孩子，百日咳對於他也是一種很危險的病。

如果孩子發燒，咳嗽，流鼻涕，流眼淚，打噴嚏，過三四天後，在耳朵後

面生出小紅斑來，以後在額上，頰子兩旁，全身上都漸漸有了小紅斑。這是什麼病呢？這就是麻疹。

麻疹對於一個不滿兩歲的孩子，也很危險。如果在冬天得了麻疹，很容易發生肺炎。

又如果孩子忽然發起燒來，嘔吐，咽喉疼痛，在一天之內便生了疹子，先是兩個臉蛋發紅，但嘴圈是白的，以後頰子上，胸脯上，慢慢到了全身上都變成桃紅的顏色，隱隱的能看出小的紅點，這是什麼病呢？這就是猩紅熱。

患了猩紅熱，常常在兩三天上或七八天上死去。又往往引起中耳炎，使這孩子變成終身的聾子或啞叭。

只有水痘算是比較輕的病，牠不至於致命。

我們在這裏不能談治病的方法，治病是醫師的事。一位醫師在沒有看到病

人的時候，他決不能斷定這個人患的是什麼病；也不能說應當給他吃什麼藥。如果你的孩子有了病，你一定會發現他和平常不同了。可是，你能够診斷他患的是什麼病嗎？你能够自己弄藥給他吃嗎？這是不能夠的，而且萬萬不可以的。

在孩子生病的時候，你應當馬上請醫師診治。在孩子沒病的時候，你應當按時給他種牛痘，應當按時給他打白喉預防針，應當按時請醫師給孩子檢查身體。

你應當知道傳染病的病原，都是各式各樣的病菌。要是沒有病菌，就不會發生傳染病。如：

天花的病原是濾過性病毒；

白喉的病原是白喉桿菌；

百日咳的病原是百日咳桿菌；

麻疹的病原是一種濾過性病毒；

猩紅熱的病原是猩紅熱溶血鏈球菌。

這些病菌都是人用肉眼看不見的小東西，而他們却都是小孩子的大敵。我們不能使這世界上沒有病菌呢？如果我們能够把全世界的病菌都撲滅淨盡，豈不是大大的一件好事？

不能，我們人類現在還沒有這種能力。但是我們有兩種方法對付病菌：一種方法是把人的抵抗力加強，叫病菌不能爲害。種牛痘和打防疫針，就是這個辦法。種過牛痘的人，身體上有了抵抗天花病毒的能力；打過白喉預防針的人，身體上有了抵抗白喉桿菌的能力。

另一種方法是病人和好人隔開，讓病人身上的病菌不能到好人身上去。同

時，把可能有病菌的東西，都用消毒的方法把病菌殺死。這也是十分重要的方法。

這幾種病菌，都在病人的口、鼻、或發炎、生膿的地方，你必須不許這種病人接近你的孩子，你也不要抱着你的孩子去看望這種病人。這種病人用過的東西、衣服、被子、吃剩下的食物，都不可讓孩子碰一碰。如果你自己需要探望這種病人，你必須再三小心，不要讓病菌粘到你的身上，免得再由你帶給你的孩子。

如果你不祇有一個孩子，而你的大孩子們得了這種病，那你怎麼辦呢？

你應當使生病的孩子，單獨住在另一個房間裏，那可以算是隔離病房，除了醫師和看護病人的人以外，誰也不要進去。在那間房裏，一切用不到的物件，都應當搬出來。病人吐的痰和流的鼻涕，都要用紙收着，設法在火裏燒過。

你在這種時候，的確是很勞苦的，一面要照顧孩子，一面還要看護生病的孩子。但在這樣兩頭忙亂的時候，你更須注意自己身體的潔淨。

當你在看護生病孩子的時候，你應當另穿一套外衣，這身衣服進去的時候穿上，出來的時候脫下來。你應當用白手巾包着頭髮，戴上口罩，去照料病人。在離開病房的時候，謹記着洗手。

生病的孩子，必須在病好之後，不能傳染別人的時候，才可以讓他搬出病室。剩下這間屋子和他的衣服、被褥，用的東西，都要仔細消毒。那時，你應當請教醫師，他可以告訴你種種最可靠的消毒方法。

消毒和隔離就是無形的牆，牠是完全靠了你的細心築起來的。

九 穿衣玩具和訓練

小孩子最喜歡穿新衣服。

但是，知道欣賞自己的衣服，或是向人誇耀他脚上的新鞋的孩子，已經是較大的孩子了。所謂小毛毛，你把他打扮成什麼樣便是什麼樣，你可以把他扮成一個洋娃娃，也可以把他裝在一件連襖帶褲帶襪子的厚棉衣裏，變成一個手足都不能自由活動的「大」字。

如果你研究一下嬰兒的心裏，你會發現小孩子其實是不喜歡穿衣服。

他最喜歡光着身子玩，衣服在他的感覺上是一種束縛，他常常把頭上的帽子抓下來，扔到地上；也常常把脚上的襪子拉下來，送到嘴裏去。帽子和鞋子在他看來和皮老虎小棒槌居於同等地位，也等于玩具。

使孩子肯于穿衣服，戴帽子，那是你訓練的結果。

不過，訓練的需要來得晚些，在開始給孩子穿衣服的時候，你首先考慮的是怎樣才合乎衛生。

當你替孩子裁製衣服的時候，你會選擇輕軟的料子，爲了便於孩子活動；你也會選擇耐久的料子，不落色的料子，爲了可以常常洗，保持乾淨；冬天，你喜歡用毛絨絨織兩套小襖小褲，爲了牠輕軟，而又暖和。對的，這樣做正合適。但是，你注意到褲帶了嗎？腰帶好呢，還是背帶好？你應當採用背帶，因爲腰帶會束縛孩子的身體。

當你給孩子穿衣服的時候，你一定考慮到天氣的冷熱，誰也曉得冷天應當多穿，熱天應當少穿；不過，雖在冷天，却也不能穿的太多。這是爲什麼呢？因爲孩子們是喜歡活動的，穿多了容易出汗，出了汗容易傷風。

夏天在太陽下面，應當給你的孩子戴一頂草帽或布帽，能有遮眼的最好。冬天可以戴絨帽，這時不必遮眼，却是應當遮耳朵了。在屋裏不應當戴帽子，戴了會出汗的。

冬天，還應當穿襪子，襪筒高過膝蓋的最好。夏天最好不穿襪子，讓那兩隻小腳板光腳丫穿鞋就好。

無論皮鞋或布鞋，都應當非常柔軟，面要軟，底也要軟，不要用膠皮布做鞋底，那也會出汗。小孩的鞋子必須使腳趾頭能隨便活動，所以應當穿方頭鞋，在頭裏應當多留些空地方，這就是說，鞋要比腳長些大些。

小孩子應當有些玩具，但是，不過兩歲的孩子，什麼玩具最合適呢？

你如果在這問題上用過思想，你一定會發現小孩子的玩具和大孩子的不同。

小孩子要吃，玩具也往往送到嘴裏去，所以要大的，不要小的；要光滑的，不要帶稜角的；要咬不動的，不要一咬就爛的；要乾淨又能常常洗的；要顏色漂亮而不退色的；要打不碎的，不要落地就爛的。

比如一根細木棍，穿幾個算盤子，便是一種好玩具。

或者，一兩個鑿匙也是好玩具。

或者，橡皮的動物也是好玩具。

紙貓、皮老虎都不好，磁娃娃、鐵甲車也不好。我有一個小女孩，她把小橡皮人的脚咬下大半個，過不幾天，在她的大便中發現許多碎橡皮，可見薄橡皮的玩具，如果小了，也還不好。

小孩的玩具應當在床上玩。掉在地下便弄髒了，必須洗乾淨，才可以再給他。每天應當用肥皂水洗一次。兩個孩子共同玩幾種玩具，往往增加疾病傳染

的機會，作母親的對這類事情也要特別注意。

太小的孩子，祇能玩耍，不能整理。稍稍懂一點事的孩子，應當訓練他整理，不玩的時候，便放到一定的地方去。

照料小孩子和訓練小孩子是分不開的。

你在照料他的時候，同時便給他一種訓練，這件事你如果不加思地索做去，往往發生一種壞的結果。

你的孩子有沒有不聽話的時候？在這種時候，你有沒有恐嚇過他？這可以說是一種無心的過失，但犯這種過失的人很多。

比如，你對孩子說：「不要鬧！再鬧就請張大夫來了！」或者說：「不要動！貓要咬你！」或者說：「不樣哭！馬猴來了！」這表示什麼呢？表示你沒有誘導他使他安靜的辦法，便出此下策。實在說，這真是下策，你這樣一來，

便把他養成一種怕醫生的習慣，會妨礙正當的診視；養成怕動物的習慣，胆小如鼠；養成怕黑暗的習慣，夜裏就怕得了不得。

難道這是對的嗎？

你沒有對孩子說過謊話呢？你也許不得已欺騙他，但是他很聰明，很有記性，你騙他一次，他會記住的，以後再騙便不靈了。而且，明明是眞話，他也不相信你了。而且，他會從你的示範中學會了騙人！

我們常常看見，有些母親罵他的孩子：「我打死你！」或是「我不給你吃飯了！」

訓練孩子絕對不能用打罵的。「打」既然不應該，「打死你」也決定辦不到，何必虛聲恫嚇呢！這句話等于沒有說。用不給飯吃作爲懲罰，也是絕對不能實現的事。

你有沒有對孩子用過利誘的方法呢？當你希望他聽話的時候，你預先付出一種代價，這是很可能的。但是，這也不是好辦法。

聽話變成一種有代價的行爲，那就是訓練上的失敗。

和孩子在一起，你必須把他看作一個有獨立的人格的人，他雖然是個孩子，可是他也是一個有思想有感情的個體。所以你應當尊重他。要他聽話，事實上是要他能聽從你的指導，並不是絕對服從的意思。

比如小孩子非常喜歡活動，不肯安靜，這樣，你不可壓制他，但是應當指示他，指示和壓制在口氣上不會相同，在態度上也不相同。時間久了，小孩子是會辨別出來的。

我們在這裏不能規定一種訓練小孩的標準，但是用「好習慣」三個字可以概括一切。

不過，好習慣也隨人的看法而不同，所以作母親的有時會和作父親的意見完全相反。我們必須記住，父母的意見在小孩面前應當是一致的，如果需要討論，可以背過孩子談一談，決不要各行其是，反而使孩子無所適從了。

一〇 嬰兒發育程序

作母親的眼看着自己的孩子一天天地長大，本領一天天地加多，心裏總是非常歡喜的。

在孩子身上的每一種變化，都是母親向人誇耀的資料。

「看哪！小寶寶今天會坐了！」或是「你說他爲什麼不舒服了好幾天？眞把我嚇壞了！啊呀！他生牙了！」或是：「擠眼！擠眼！向伯伯擠眼！」「點頭！點頭！向姨姨點頭！」

的確，有些母親們會把孩子當作一個玩具，但這是一個活動玩具，能够依照命令動作。

難道這也值得誇耀嗎？

值得的，這表示孩子的智慧在成長中，起碼，他的耳朵不聾；其次，他已經瞭解某句話等于某一動作；最後，他肯接受命令。

但是，也有些母親正爲了某一件事焦愁，她會向熟識的人提出她的心事：「看這孩子，這麼大還不說話！人家比他小兩個月的都會叫媽媽了。」或是「他爲什麼不長牙呀？」

這是她關心着孩子的發育。

你的孩子發育的好嗎？他應該會作的事都會了嗎？

要證明他是不是發育得好，你應當常常替他檢查身體，最重要的是量體重，在前六個月，應當每星期秤一次；後六個月應當每兩星期秤一次；第二年每月一次，兩週歲後每半年一次。

小孩生後第七天上，也許會比剛生下減輕四兩或八兩，可是以後就應當按

時增加了。如果喂奶喂得好，孩子沒有病，前六個月內，每星期可以增加四兩到八兩，六個月到一週歲，每星期可以增加二兩到四兩。不過出牙的時候，天熱的時候，常常不見增加。

你不必拿自己的孩子和別人的孩子去比，因為兩個家族是兩種不同的血統，兩種不同的遺傳，他們發育的情形是不會相同的。

可是在身體上有些變化也有一個大概的標準：

小孩的前齒門，平均多在十八個月上閉合，早不過十四個月，遲也遲不過二十四個月。

他在三四個月上，躺着會翻身，大人扶着他的背部，便會抬起頭來。在三個月到五個月會笑出聲音。在五個月到七個月會用手拿住東西，也會從這隻手裏換到另一隻手裏。在七八個月上能够坐住身子，不倒下去，臥下去要爬動。

在九、十個月上能用腿「試站」。在十一十二個月上，能够扶住別的東西站起來。開始走步在一週歲後到十三個月，平均十五六個月才能行走。

如果他還不會走，你絕對不用着急，也不必催他。當他能走的時候，你不催他，他也要走。這正像他會翻身的時候，便決不肯老老實實地躺着；他會站的時候，也決不肯老老實實地坐着一樣。

他的牙齒生長的情形，大概是這樣：在五個月到九個月之間，首先生出下邊的一雙門牙，在八個月到十個月之間，接着生出上邊的四個門牙，大概在第一年便生這六個牙。在一週歲半的時候，可以生够十二個牙，兩週歲的時候十六個牙，二歲半生够二十個牙，就把乳齒（奶牙）生全了。

最有趣的是他的智力的發育。

三個月上能够懂得這些：

1. 看見笑臉，他也會笑。
 2. 對他說話，他表示歡喜。
 3. 眼睛能够跟着東西移動。
 4. 頭部能够自由轉動，找着看東西。
 5. 到一個生疏的地方，會表示驚異。
 6. 聽見人的聲音或音樂就會安靜起來。
 7. 到喂奶的時候，就會高興，張開嘴等着吃奶。
 8. 常常自己玩弄自己的手指。
- 六個月上他進步了：

1. 能够發幾個簡單的音。
2. 對熟識的人有一種親熱的表示。

3. 高興的時候，發出一種歡呼的聲音。
 4. 能伸手拿到要拿的東西。
 5. 能够注視引他注意的東西。
 6. 會敲打發聲，自己玩耍。
 7. 能够分辨誰是熟人，誰是生人。
- 九個月上他更進步了：

1. 會叫達達、爸爸、媽媽。
2. 見板上有洞，就想用木塊塞進去。
3. 你隨便指點一下，他就注意。
4. 能搖手、招手，並能隨留聲機動作。
5. 能同時玩兩件玩具。

一週歲上他已經會：

1. 說兩個字的話。
2. 服從簡單的吩咐。
3. 模倣簡單的動作。
4. 能把圖塊放在板上的圓孔裏。
5. 用紙包住木塊，他能找到。
6. 能够自己拿杯子喝水。

7. 你不讓他作的事，他會停止；你表示歡喜的事，他就再做。

以上這一切，就是一個小孩怎樣從無知無識發展起來的一條路綫。當他發展的時候，你便是他的教師，你的一切言笑、舉動，在你是無意的，却都能給他很大的影響。

