

序

是編以日本下田次郎書爲藍本。下田次郎以文學名於其國。其子女其及門弟子。咸有聲稱。不佞居東。嘗從其曹以遊也。下田原書在彼間爲創作。刊行未半年。已再版六次。則社會之承認其價值爲何如乎。友人既取而遙譯之。不佞復奮筆濡縑。爲之增刪潤色。前數章悉更定其目。而幾乎全易其詞。使下田君視之。當不以爲忤也。烏乎。吾祖炎黃。夙乎尙矣。神州民品。降而益下。種族主義之風潮。日澎湃於寰宇。而智育體育之學說。當世咸不以容於心。吾手是書。惛惛然以悲矣。民國三年六月二十六日序。

胎教

- 十三 妊婦關於胎教之注意
十四 妊婦與夫婿
十五 妊婦與舅姑
十六 妊婦與家庭
十七 妊婦與親戚鄰里
十八 妊婦與居室
十九 妊婦與社會
二十 妊婦與自然
二十一 妊婦身體之衛生
二十二 產婦之看護
二十三 嬰兒之撫育
二十四 說乳母

女學叢書
一 胎教

一 姪喜

夫君密鑿吾夫。方吾脩此書。蓋欲作而旋已者數矣。更漏沈沈。鏡花豔豔。咸若催吾之點筆而伸紙。吾今決以款款之私告吾夫矣。夫見吾淚珠承睫。潑潑然。抑知吾今茲之淚。非恨海之波。而愛河之水耶。吾心躍躍。聲息宣達乎。奏理之表。夫苟耳之。當聞此中如奏凱捷之歌。吾抱衾獨夢。夢見一亭亭之影。在山河大地之中。眉目神趣。肖吾兩人。若啼若笑。若將親吾以吻。當此之時。覺大地山河。若皆爲斯亭亭者而設。而吾兩人之精神。乃至吾舅姑吾父母之精神。胥載諸此影。吾夫亦知此亭亭之影。不久將實現於吾兩人之前乎。以吾心之喜。審吾夫之喜可知也。專此手啟。惟祈起居珍重。

右爲初孕少婦密告其夫之書。懿歟。妊娠之一言。眞舉世婦人之福音。而右書足以爲舉世婦人代表以宣言者也。夫姪者。不獨本婦所喜。而其夫喜之。其舅姑喜之。其父母喜之。其姊妹姻親。將靡不爲之喜也。傳曰。一人有子。三人緩帶。故一家之內。有婦方妊。則雖寒風四集。雪壓高廬。而庭堂俯仰。常如陽回春轉。和氣潛滋。即令生事非饒。而一念及此。輒若精金在礦。後望無窮。



妊之所爲甚可喜者。其故一由於自然之感情。一由於人羣之理想。譬諸種植。手加培溉。自蒞坼萌伸。以至枝葉扶疎。華果蕃碩。又如飼鳥。初覲雛化。漸見羽毛。稍經月日。載飛載鳴。此皆未有不玩對弗釋。時時破顏者也。而況爲其身妊之兒乎。兒既生長。爰及成人。小之則繼志述事。緜世德於無窮。大之則經武修文。壯國力於靡既。似世界之莊嚴。歷史之煊赫。吾所妊之兒。皆將與有一分子之關聯。而定省之歡。服養之義。又毋待言矣。

二 生德

生之爲德大矣哉。惟生而後天地不息。萬化以延。然衆生之中。人爲最貴。自有人類。而江山賴以藻飾。動植由以繁滋。能生人者。厥惟婦人。古往今來。稱聖賢者。號俊傑者。以及名媛淑女。按諸簡冊。何可勝數。其孰非婦人所生者乎。以魯班之技。握刀執鑿。彫大理之石。成傳神之像。可謂巧矣。然不能造成一有生之人也。外此如畫工。如機匠。或空前絕後之美術大家。舉不能造一有生命之人類。然則能造有生命之人者。舍婦人其誰與歸。故婦人之德。實足以配天地而動鬼神。

嘗聞哲家之言曰。萬有可解。惟人事不可解。夫不可解者。詎獨在乎心靈之微窈者哉。卽此官能之締造。臟腑之機能。啼則胡爲而泣墮。怒則胡爲而脈張。見性果在於目乎。聞根果在於耳乎。凡此種種。科學所言。與教宗所說。雖有殊異。要之一人之身。其繁細精巧。直無物可

與比方。乃婦人以九閏月之時光。竟於腹中從容構成。略無舛失。著此書者。讀此書者。乃至非著此書讀此書者。無一非由此以出。至哉聖矣。婦人之生。

三 原姪

姪者何。蓋婦人腹中有一神聖之工廠。厥名曰胎。構成靈物。厥名曰人。姪之云者。即此構造之謂也。夜光之珠。產於南海之蚌。蘊集砂土之精。翕受雲日之氣。歲陶月釀。積漸完成。夫人亦然。父播之以苗。母漑之以液。歷時九月。遂脫然而爲圓顛方趾之人。昔有女詩人。作歌一章。題曰未生之子。其詞曰。

咨汝小子。儂身一軀。植骨敷肌。函魂褻魄。心房之下。汝所巢忌。餐膏服氣。眠無號忌。如華綴苞。如雞伏卵。息息相通。絲絲弗斷。爲汝祝釐。罄無不宜。返觀內省。心啓神怡。十二時中。無時釋汝。愈思愈妍。彌天歡緒。娉娉衆女。待字於家。豈知是樂。樂且靡涯。迴憶初時。靈胎乍結。情海波融。元神洞澈。陽和陰會。孳乳寔形。一索而得。懷此寧馨。夫子聞知。謂儂良也。父母翁姑。卜云祥也。熊兮熊兮。飛夢中只。鳳兮鳳兮。降天空只。

尋繹是詩。凡爲孕婦者。殆莫不同此感想。大抵姪至五閏月。胎中之兒。常能微示動作。若以自白於其母者。而爲之母者。亦因而答之以撫摩。貫之以志意。精神往復。若無線電之通傳。而已。迄九閏月。於是呱呱墮地。腹中之珠。出爲掌上之珍矣。

四 擇配

國家也。社會也。文明也。歷史也。舉由此。姪之一事而出。姪之可尙既如是矣。所姪之子。有善有惡。與其誕惡子以玷家而累羣。無寧始終賦碩人之爲愈也。故既欲其姪。產必求良。欲求良產。先須擇配。

昔者斯巴達人求生佳子。恆嚴擇男女體質皆健者以結婚。生子女。國家檢查之。弱者棄山谷。故其國民無不精壯。用霸歐西。今重人道。生子雖弱。必皆撫育。然而病羸之兒。每多夭折。就令得享中壽。而心神體力不逮常人。趨業赴功。動輒失敗。蝕羣以自養。耗其邦矣。而幼小之時。悲啼疾苦。爲親其者。又倍勞於保視他兒。誰爲厲階。皆由擇配之未審也。中國早婚。此弊尤著。名爲重嗣。而其種族實緣是降而益衰。

上古雜婚。無所謂擇矣。自神農定嫁娶之制。周公詳其禮儀。結婚一舉。久已神聖視之。近世文明。國家訂諸法典。社會釀爲教育。誠慎重之也。不佞嘗爲私定最明確最寬平之條件三事。竊願我震旦同胞。用爲科律。以相其偶。庶幾家之肥而邦之祜也。

(其一) 男逾二十。女逾十八。而男年務長於女三歲以上。

(其二) 官體端壯。得醫士證明無傳染病及遺傳惡疾。

(其三) 必須有一種技能。貧賤可用以謀衣食。富裕亦可用以寄其心神。

五 胎教

配擇矣。父母之性質良矣。繼此所當注意者。爲胎兒之發育。而衛生不可以不講。若飲食衣服起居動作休息睡眠等。必皆求其適度。然欲產佳兒。不獨身體之衛生不可忽。尤有精神之衛生。極爲生子明愚強柔之關係者。則所謂胎教是也。

古者胎教之說。傳於戴氏之禮。秦漢以來。儒者咸樂道焉。茲舉詞義詳哲者數事。俾妊婦誦習之。

大戴禮曰。周后娠成王於身。立而不跛。坐而不差。獨處不倨。雖怒不詈。胎教之謂也。書之玉版。藏之金匱。置之宗廟。爲後世戒。

列女傳曰。大任者。文王之母。性專一。及其有身。目不視惡色。耳不聽惡聲。口不出惡言。以胎教也。

博物志曰。婦人妊娠。不欲見醜惡物。異鳥獸。食亦當避異常味。勿見熊虎豹射御。食牛心。白犬肉。鯉魚頭。正席而坐。割不正不食。聽誦詩書諷詠之聲。不聽淫聲。不視邪色。以此產

子。子賢明端正壽考。所謂胎教之法。

日本元祿自民國紀元前二百零九年間之日本年號也時。大阪有稻生恆軒者。著有蠡斯草。中論胎教。其說如次。

人而不教。無由善良。其教也。以豫爲貴。故教諸童蒙。不若教諸胎內也。蓋兒在胎內。與母一氣。母之意態。其影響深印於兒心。是以母心正直無邪。則胎生之子亦與之爲無邪。凡自覺懷胎之日始。卽應整躬定慮。諸惡勿爲。靜待分娩。是謂胎教。

安政

民國紀元前五十八年至五十二年之日本年號也。

時江戶

今之東京

有丹波元堅者。著一書曰女科廣要。中載胎教

一節。可資觀法。

淨几焚香。口誦詩書。閱古今之箴。誠處幽閑之靜室。割不正不食。席不正不坐。鼓琴瑟。調心神。和性情。節嗜慾。凡百庶事。一歸清淨。則生子皆性良壽長。聰慧而安康。此蓋文王之遺教也。

美國彌納達維著書曰理想之母。中說胎教。其略如左。

沙鷗戲水。松風解帶。海濱景色。令人徘徊。時則有夫婦二人。並肩徐步。纏綿悱惻。以消遣此閑暇之光陰。彼二人者。恣爲談笑。神怡心曠。斜陽掛樹。照頰生霞。天人之交。共爲圖畫。造物多情。至足感也。其夫爲詩人之裔。妻則祖父皆擅美術。富於理想。種性既佳。而往還之親串。又大都爲雅人。騷客。氣韻因之益向於清超。恆置身山水明媚之間。精神調適。眞生息於幸福之生涯者也。

未幾。此夫婦誕子矣。其子眉目俊雅。神識清朗。他日之爲佳士。可以預卜。彼二人之豫悅。

亦固其所。

閱數年。更舉一子。然此時彼夫婦情狀。大異於前。夫業忽敗。生事日蹙。而債家據約。時時責言。情見勢絀。遂背信義。罔人以自利。越軌以圖存。墮行喪志。下伍僉壬矣。其婦處此。烏能獨善。憂勞憔悴。嗟我生之不振。

心境惡時所孕。其子必劣。無足怪者。異時其次子。遂居下流而不恥。與其母兄之爲人。不可同年而語。邦人至呼以黑羊。並疑其父母生兩子。何一豬而一龍也。知者溯厥由來。信胎教之說。果不誣也。

人事萬端。從無發乎偶然者。也。循因叩果。皆有由來。蓋宇宙爲秩然之理法所轄。章分條貫。雖欲不爾而不可能。

彌納達維女士此文。以夫婦感觸之如何。而生子之善惡邪正。至大相逕庭如此。此種事實。在人世實不勝縷舉。不獨彌納氏能言之已也。妊者其念之。

六 胎教之教

昔者大任實行胎教。爰生文王。以肇周基。日本名儒伊籐仁齋。妻懷孕時。仁齋每晚爲誦述孝經詩書。生子東涯。成博諳君子。知名於世。是二者均爲亞東言胎教者所稽焉。

日本原胤昭者。嘗爲胎教之研究。著書曰母之與子。措詞明悉。中有要言一節。錄之如左。

據吾所經驗。確信所生子之善惡與夫強健孱弱。全視其父母之心性如何。醉漢之子。其病必多。蓄妾之家。往往生子放蕩。生女輕狂。賭徒之子女。無一正直。凡此事實。昭昭在人耳目間。

又如子女三四。其中一人。稟性特惡。其餘長幼。皆彬彬君子。幽閒淑媛。同一父母。顧所生何以判若霄壤。豈稟性受氣。造物者果有異同於其間耶。非也。仍根源於其父母當時之所爲已耳。

原氏更舉事實爲例證如左。

一 兄爲大憨弟居高官 一日傍晚。一顯者來訪。徑云求見原氏。迨晤。知前嘗相識。觀其嚙嚙吞吐。引入秘室與談。始悉三日前所收留惡徒。蓋卽其兄。其兄五犯縱火盜劫之罪。頃始出獄者也。兄弟異趣。何以如此懸殊。察之。始知其父在明治維新前。高官厚資。放於酒色時生此兄。維新之後。移居鄉井。從事開墾。習勞務。正時生此弟。感受不同。成人遂亦大異。

二 長業銀匠仲爲穿窬幼子業商 日本有所謂士族者。世食公帑。及至明治維新。頓廢其制。士族某乃改業工匠。贏利甚厚。遂娶妻侍母。家安且和一舉得男。是爲長子。其後以首飾爲業。已而國家興學。校舍林立。從事手工者。坐是失業。生計日艱。姑媳之間。

齟齬時起。其夫處母妻之間。生趣索然。遂遠出謀食。於是貧乏日甚。家庭勃谿。比生次子。後作穿窬。未幾。某爲警察。俸足自給。家庭亦復雍睦如初。生第三子。少不好弄。長而經商。漸致富裕。孝養其親云。

據此種種實例。原氏更結論如次曰。

讀者諸君。今若已有子女三四人者。請試撫躬靜思。彼兒童心意。固可自其性質察之。必能見此三四人之狀態各異。而自己爲其父母者。亦請細思當日之情狀。自其子受胎之際。伉儷之間。愛情之濃淡若何。心意之邪正若何。以及境遇之浮沈。家業之盛衰。宜反覆回顧。以與對照。此事雖未可爲外人道。夫婦間何妨互相討論。當能記憶此子。果爲甲時代之寫真。彼子確爲乙時代之產物。假令與當時情形吻合。則其結果之若何。可以前見矣。思之思之。爲父母者。不可不負其責任也。

原氏之言。痛切若是。世之爲人父母者。可以鑒矣。

泰西亦不乏此種實例。如奧國音樂大家摩邇德。在胎內時。其母酷嗜音樂不倦。然他日其母不事音樂。及生次子。遂全乏音樂之才。德國有巴哈一族。歷代多出音樂大家。論者謂不必遺傳所致。即懷孕之母。日聞音樂。影響已能及於胎兒。法國詞典家曰格那者。其自傳云。我母不僅哺我以乳。並哺我以音樂。我母哺我以乳時。從未嘗不輔之以唱歌者。斯言也。雖

指產生之後。然懷胎之時。所受音樂之影響。固已不尠也。

七 胎感

胎教而善。則生子良佳矣。懷胎而感觸惡。遇斯其生子。將爲害滋彰。今譯取泰西短篇小說二則。以資觀省。

其一 霍夫曼之蘇克他里閨女

去今百三十年前。巴黎有一業首飾者。名加爾若克。巧匠之聲稱滿當世。勤於所事。技巧而取資復廉。富貴之家。踵門相託。唯其人有一奇癖。工竣期至。往往飾辭宕延。靳而不歸。其人必俟客怒相責。不得已。始逡巡予之。而其時之懊惱。不可言狀也。故國君后妃御用之物。命彼製作。常再拜謝絕。不敢接也。

時巴黎發現奇事。凡紳士淑媛。身帶珍飾者。每遭戕害。飾品被劫奪。察警雖百計偵緝。而兇犯終杳如黃鶴。

無何。大名鼎鼎之首飾匠加爾若克。飲人匕首而歿。其門弟子勃利生。以嫌疑被執。過此而前。所傳奇案。遂絕跡不復現。然勃利生誓言。已非兇犯。惟與蘇克他里閨女有密談。願得一見。官廳許之。此女已中歲。以詩名爲當時國王后妃所讚賞。出入宮廷。加爾若克生前頗愛敬之。而勃利生之母。亦嘗受其大惠者也。

日者勃利生偶覩加爾若克咆哮直前。猝擊一軍官於道左。始知近日此種奇案。出於其師加爾若克所爲。勃利生方鍾情師女。遂百凡隱忍。因依其間。某晚加爾若克復圖撲一軍官。不意反爲所殪。然加爾若克平生所掠獲珠寶。貯藏滿家矣。

居平加爾若克嘗從容自述曰。學者每謂婦人姘時。所受外界感觸。其影響深及於腹中之子。就余母徵之。亦有一奇異之談。余出生前數月。王之離宮嘗開盛會。余母亦往。時有軍官作西班牙裝者。頸圍懸寶石一串。母見之。欲得而不可取。先是母待字閨中。此軍官曾求娶余母。未之許。今覩面。此軍官目眩於余母之容光。戀慕之極。神經動搖。而余母復驟攫此美豔之寶石串。一剎那間。此軍官遽仆地不起。溘然逝矣。吾母受此劇烈之刺戟。遂病。未幾。生余。余自幼於鑽石及珍飾品。卽愛不釋手。間或乘機竊取。父母痛責不改。卒之遂執此業。蓋胎中蒙此感所致然也。

余業此雖自得。然一旦細工之飾品告成。目覩他人取去。則心彌不悅。夜不成眠。每一閉目。如見客來索取其珍寶物。忿懣無似。

以上爲德國名家霍甫曼所著小說曰蘇克他里閨女之大略也。觀此胎感可不慎乎。

其二 哈特之理想婦人

英國哈特提摩者。近今之著作家也。有短篇小說名理想之婦人。

英國某海濱人多集其處避暑。有馬鐵彌者。名威廉。與妻愛儂於其左。寬得一住屋。宅主鯨而性僻。時方島栖。故以屋租人。威廉夫婦及子女三人。遂遷入居之。威廉業製槍礮。鄙瑣人也。妻富於文學趣味。既入新屋。妻擬整理宅主之室。入觀。見藏書滿架。書函簽名爲羅勃德利。德利以能詩名。已嘗讀其著作而傾佩之。今此室即此詩翁之居。驚喜。愛儂嘗作詩投登雜誌。別號約翰愛皮。僞稱鬚眉。往往同一詩題。己之所作。與德利之詩。見於同一雜誌。同一篇幅。然自知詩才遠不逮德利。故無日不仰慕之也。然今此室適爲己居。深自欣幸。遂幽然遐思。願一識荊州也。有時藁砧他出。潛入室中。出詩人之雨衣衣之。高冠冠之。幻想德利君之心臟。嘗於此雨衣之中。鼓動跳盪。其腦髓當亦在此高冠之下。凝神運思。於是攬鏡自照。其夫適歸。往往瞥見之也。

翌日。聞人言此詩翁將歸自海島。意在取書。以爲今日庶幾遇之。待竟日。不至。面晤緣慳。遂擬一觀肖像。聊慰景仰。詢宅主之僕婦。則壁上所懸。卽廬山之面目。至晚。潛自鏡架中取出觀之。果鬚眉浩然。神采豪俊之少年紳士也。愛儂目眩神馳。歎賞不置。注視把玩。潸然流淚。獨自幻想。此人豐采較之乃夫。似更親密。頗適所懷。會其夫闖入。遂倉卒匿此肖像於枕下。翌晨。其夫以事入城。匆促起身。衾揭而詩人肖像墮地。其夫驚問。妻戰慄恐懼。久之辯明。時盛夏已過。休假期滿。馬鐵彌全家復歸城市。卜居郊外新宅。晝長人靜。無可消遣。愛儂乃

手一雜誌。展玩周視。見登有德利近作。中有數行。曾見諸逆旅之詩人室中。鉛筆書壁者。誦讀至再。情不自禁。遂以約翰愛皮男子之名。寓書於後。稱揚其才。由是魚雁頻通。余以神交已久。未嘗一面爲悵。日者一紙書來。詩人將造訪愛儂之家。約定不爽。是日愛儂悉出豔服。盡力修飾以待。然此詩翁來時。偶於車站。手一雜誌。中載某倫評論一節。於己得意之作。大肆攻擊。因之五中懊惱。希望冰消。掉首而歸。

數日而後。愛儂見日報。登有詩人自殺一則。詩人卽德利也。並載其致友人遺函一通。謂芸芸大地。無一知音。除慈母及姊妹而外。苟得一婦人能表同情於己者。則偷生斯世。猶得藉以解嘲。今舉世無一知音婦人。後顧茫茫。何所顧惜。此我之所以長辭斯世而去也。愛儂讀竟。歎德利苟知斯世。尙有我愛儂在者。可以無死。悲痛之極。一慟幾絕。

愛儂寓書前者宅主之僕婦。索得已故詩人之鬢髮及遺照。觀音容之如在。感身世而涕零。以白綾卷其髮。懷之。每出把玩。其夫見之。頗見咎焉。一日愛儂不知所往。家人慮其癩發。自裁。其夫忽悟。亟奔至。往日避暑之海濱。見其妻方長跪於詩人新墓之前。膝下子女。已有三人。腹中第四子。不久亦將臨蓐。因嚴責其妻。不應仰慕已死詩人。癡狂乃爾。妻歸。夫妻間數日不交語。愛儂頗有厭世之思。是年五月。生一子。旋逝。方易簪時。尙喃喃作嚙語。言海濱歎夏時事也。

愛儂死後二年。威廉續娶婦。一日整理舊書。發見詩人之遺髮及照像。默然者久之。挈其幼子。纔能學步。抱諸膝上。將詩人遺照。與兒容顏相比。乃酷肖如出一爐。雖髮色深淺。亦莫不同也。

八 感受成錯

離婚之婦。另嫁多年。生子。肖其前夫。謂之泰勒格尼。相傳一白種婦人。嫁一黑人。其後分離。復嫁一白種人。所生之子。仍帶有黑人之特徵。此泰勒格尼。不特人類爲然。即犬馬牛羊。狸奴鼠鳩等。亦時有所見也。又有謂卵子或精蟲。受母身以前受胎之影響。或受其結果之影響者。

凡妊婦之精神。受外物之感觸。所生即肖是物。德語謂之福爾塞恩。無以名之。姑譯之曰感受成錯。

此種事例。自古以來。東西各國。相傳有種種之趣談。例如昔者某地有一屠牛爲生者。其妻常以爲造孽。迨生子。兒足適如牛蹄。趾分爲二。竟無足指。尙有獵戶之妻。生子似猿。又一家畜龜多年。所生五子。背悉僵僵。又有一女。其家鄰寺。寺祀金剛神。生子形如夜叉。歐洲某婦生子體態如熊。蓋臥室壁懸畫熊也。德國婦科醫生名威廉勃格者。嘗著一書。曰古今婦人之感受成錯。列舉自來關於此事之傳說。挿畫尤多。

俗稱妊娠時。瞥見一物。卽能深印於身體之某部。而永留此遺跡。是名母斑。英語曰斯提韋。日本元祿時。香月啟益所著婦人壽草。其言如左。

妊婦於火災時。不可往觀。驚動心氣。胎將不穩。所生之子。必身現赤痣。俗稱火痣。皆不外心神集注之結果也。此說日本今頗盛行。

所謂泰勒格尼也。福爾塞恩也。斯提革嗒也。實際上得有此事實與否。則非學問上所可斷言。惟當潛研廣證。以解釋之耳。然卽此以觀。胎教勢力之偉大。亦可知已。繼此。吾當就學術上舉胎教之要點。分章述之。

九 胎兒之發育

(一) 胎兒之發育若何

人之起源。始於婦人。胎內女性之卵。吸入男性之精蟲。是謂卵之受精。猶卵中之實以黃也。故生產一事。始於受精。一生之起源。不外此作用而已。牝雞雖無牡者。亦能生卵。然所生之卵。無由孵而爲雛。能孵之卵。僅限於嘗經受精者也。婦人亦然。未嘗受精之卵。月出一次。是名月經。受精之卵。留於胎內。漸次生長。約二百八十日後。遂成嬰兒。

欲知受精之卵。何以能生長。則不可不就細胞一言之。

凡生物之身體。由細胞所組成。細胞之爲物極小。通例圓形。外裹一膜曰細胞膜。中含之汁。

周圍者。謂之芽孔。精蟲入卵。此孔即其路徑。但使有活潑精蟲一條。得入卵中。足以受精。此外無數精蟲。徘徊門外。槁死而已。凡所謂親生子。眞血統。聚訟盈廷。紛爭不已者。亦不過目所難見之渺小精蟲一條。小卵一箇。爲自己之物耳。所謂他人外人云者。即此物非出於己身之謂也。然此細小一物。發展成人。無論所生或男或女。竟能一一遺傳其雙親之性質。則造物之奇。誠令人有不可思議者矣。已受精之卵。直徑約〇・三釐。合中國尺寸。直徑之長。



九 胎兒之發育

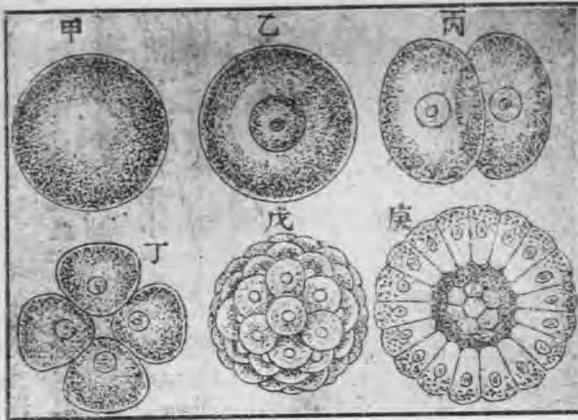
半分而已。爲吾人肉眼所能見者也。受精云者。精蟲吸入卵中。二細胞融合爲一體之謂也。其融合成一體之物。謂之已受精之卵。或謂之已成熟之卵。其中男女兩性之成分。一併含有者也。故所生之子。凡父母身心之特質。皆有所遺傳。昔人僅注重男子之血統。謂僅借用婦女之腹而已。其實母之特質。亦悉傳之於子。非借用之物。所可同日而語。故母之體質。在子之方面。實非常重要。

者也。然此成熟之卵。將若何生長。則全由於細胞之分割。何謂細胞分割。一細胞之正中分裂。遂剖分為二。所分之二細胞。復各分裂為二。如此倍數漸增。分裂不已。其數日多。遂至不可勝數。第二圖之左上方。為一變形蟲。單細胞動物也。其中中央緊切分割。遂成變形蟲。二圖之右下方。即示其分割之狀者也。

第三圖為一成熟細胞。分裂為珊瑚蟲之狀。圖中甲。為纔受精之細胞卵。乙。為受精後歷時未久之細胞。丙。則細胞分割為二。丁。即分割為四。戊。為分割驟多成桑實之狀。己。為更分割而成空球之狀。庚。即其縱斷面也。辛。即球壁之一部。如皮球被壓向內部凹入之縱斷面。是後益向內凹。成囊狀之形。遂成一珊瑚蟲如壬。(癸。即壬之縱斷面)

(二) 胎兒之體重及身長之增加

自人類受精之卵。分割成無數細胞。迄身體之諸機關完備。成人類之形體。以出生於世。亦與上述



第三圖

增至初生兒體重之二十倍。體重已不復增加。其比率即初生兒重五斤。則成人重百斤。胎內九月餘增至五百四十萬倍。出生後二十年。僅增二十倍耳。亦可知胎兒生長之速矣。

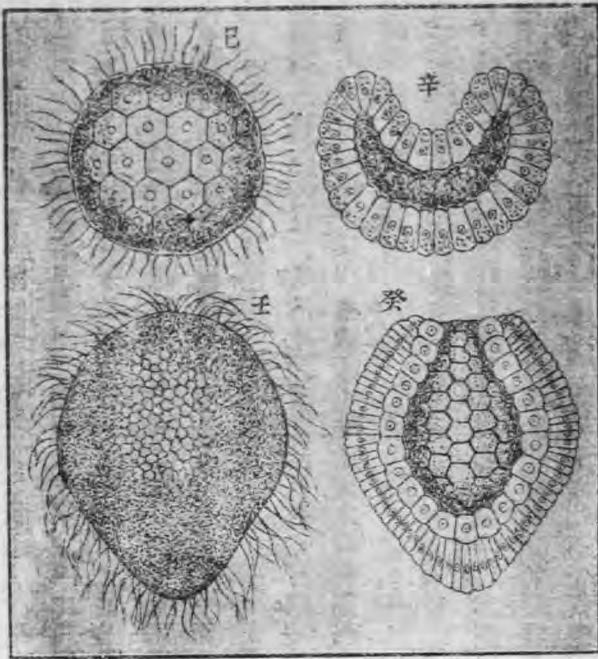


圖 四 第

者同一方法。即從受精之卵。分割為始。約閱二百八十日。成嬰孩以產出也。受精之卵。重約〇・六密厘格蘭姆。初生兒重約三千二百五十格蘭姆。故自卵子以迄產出。胎兒身體之重量。以前者除後者之數。即約增五百四十萬倍。學者亦有主張九億萬倍以上者。此僅胎內二百八十日間。身體所增之重量也。然自產出後。至身體成熟而為大人。為時凡二十年。其間約

又成熟之卵。其直徑長〇。二糰。然產生時。身長約四百九十糰。故胎內最初之身長。始終比較。凡增二千四百五十倍。然成人之身長。比初生兒僅三倍有半。其間已須二十年之時。日由是可知身長。亦胎兒生長非常之盛。是謂迅速發生之原則。由是觀之。出生後之生長。較胎兒生長之盛。實不得謂非遲滯極矣。故當胎內由細胞分割而成身體之時。其位置所受變化。雖尺寸上僅一分之百分之一。生後即非常差異。所謂毫釐之差。謬以千里。雖至微極纖之影響。已於胎兒之生成。有莫大之關係。而身長體重之非常增加。所以示數量上變化之速。又所以示身體構造上變化之劇。由渺小之一卵。成人類之身體。具種種複雜之機關。其變化之大。亦可驚已。

妊娠中生長既非常之盛。故祇須其間二百八十日內。注意胎教。即可助胎兒之發育。而有賢子女之希望。反之。起居不適衛生。妨胎兒之發育。則將來惡劣之害。較生後撫養教育之不得其法。尤有甚焉者矣。

(二) 箇體發生與種族發生

人之爲人。自胎內一細胞。日漸分割。以迄成形產出。其間之發育。謂之箇體發生。又如自亞米巴等最下等之單細胞動物。日漸進化。經蟲類魚類蛙等水陸兩棲類獸類以達人類之始生。其間億萬年謂之發達之宗族發生。而此箇體發生與宗族發生之間。大抵兩相平行。

經略同之順序者也。易言以明之。箇體發生之進行。猶宗族發生之寫影。卽人之胎兒發育。至某時期。有鰓狀之物。可以想見人類之鼻祖爲魚類。其後全身生毛。又有尻尾。可想見始祖由獸類所蛻化。況全體及手足蜷伏之狀。尙未脫猿類之形跡乎。胎兒發育中。此等動物之痕跡。必發現一次。迨臨產前。概不之見。其生也。一如吾人所見之嬰兒。然亦有謂出生以後。仍不無動物之遺跡者。據云人類之身體。可藉以想見祖先爲下等動物者。蓋有一百八十處云。

然人類之由卵以迄成嬰。箇體發生之時間。凡二百八十日耳。若由最下等動物進化爲人類。凡此宗族發生所需之時日。其非常之久遠。正不知歷幾千萬年。前所謂兩者略相平行。卽胎內一日之生活。可視爲約當宗族發生之數千年云爾。由是言之。亦可知胎兒實按迅速發生之規則以進行。胎內一日之生活。蓋含非常之意義。則胎教之重要。應無有不首肯之者矣。

學問上姑置不論。由常識以思之。僅胎內二百八十日間。由重○。六密釐格蘭姆之小卵。卽重一錢之六百二十五分之一。變化發達。成圓顛方趾肢體臟腑完具之人類。以出生於斯世。復經數十年之久。始衰老以死。恐求諸人類之外。實未嘗有焉。英國詩人哥蘭列奇。謂人類出生前九閱月之歷史。恐較諸一生數十年風雲變幻之事業。更饒興趣。更含有尤重

要之事業。旨哉斯言。生而善良。則教育之效果亦著。其不善者。自親師之教誨。以及多人之勸戒。皆徒勞無功。費時十數年。乃至數十年。耗資無算。以教育之培植之。往往所得不償所失。成效終未之覩也。苟二百八十日之間。妊婦自知調攝。四圍之人。又代爲注意。即可有賢子女之希望。事之易舉而不費。當莫此若也。故胎教云者。卽出生以前之教育。不可不注意之謂也。

十 精神及於身體之影響

(一) 身心之關係

精神與身體。有極相密接之關係者也。身體譬諸薪。心猶燃燒之火。薪盡火滅。心不能離身體而獨存。身體健康。則襟懷舒暢。心亦動作活潑。體有不適。則憂懣沈悶。心之動作亦滯。五官有障害。不能十分觀察外物。得正確之知識。身體受傷。有痛極而紊亂其心者。手足不利於動作。則心之所欲。無由實行。

此身體及於精神之影響也。反之。精神及於身體之影響。亦有莫大之關係。心苟愉悅。則身體之生活作用。隨之而盛。且血行調和。筋力加強。食慾增進。舉動活潑。悲苦之事。則全然相反。身體之作用驟衰。要之愉悅之作用。有利於身體。悲苦爲不利於身體之作用。故終日怡然自得之人。血色鮮豔。莫不健康。恐懼憂愁勞心不已者。顏色蒼白。枯瘦衰頹。遂至於死者。

往往有之。欲身體健全。不唯身體之衛生宜注意。而精神之衛生亦不可不注意者也。諺有之曰。病由氣起。日本語謂病曰病氣。夫人之病。起自氣者實多。氣不順。既足以起病。則氣之調者。應有治病之功用。業醫者僅知治病以藥。未可云良也。醫者言動。務使病人毋恐懼。侍病之人。務安病者之心。則病人自氣順而有生趣。勝於藥也。

靜者閑居。湛然不亂。鄰街火發。無不隨之以洵洵矣。賽跑競渡。外有聲援。搖旗鼓勵。則氣勇力強。可操勝算。凡此舉例。皆精神主使其身體之證。精神作用之中。以感情之影響於身體爲尤甚。今更舉其例證如下。

(二) 感情及於身體之影響

喜。喜而適度。興奮心臟。動作遂強。呼吸以促進。筋肉之活動以盛。又可使食量加增。易於消化。宜於營養。血行以盛。末梢之血管。得以擴張。於是皮膚泛紅。生趣盎然。望而知爲康健中人。故常陶然自樂之人。其身體蓋極適於衛生者也。

悲。悲足以弱心臟之動作。迫呼吸使緩慢。物質代謝。失其機能。筋肉無力。食慾減退。末梢之血管收縮。皮膚青白。萎靡不振。易致疾病。附骨筋肉。失其容量。及緊張力。故兩頰驟落。步武滯重。姿勢慵懶。體向前屈。僅淚腺受刺激。潸然下墮耳。

怒。怒卽心臟之興奮過度。鼓動驟高。呼吸急進。血脈運行激動。顏變眞青或眞赤。怒之一

事。取攻擊的態度。筋肉緊張。高而堅結。有不覺痛者。新陳代謝之機能亦盛。唾腺之興奮尤甚。涎沫往往溢於口外。又大怒過度。有一時失其辯才者。通例發聲強大。咆哮雷鳴。亦有發顫慄之聲者。食慾減退。一若喉口堅結者然。

恐 恐者怯也。怒則取攻擊的態度。恐則與之相反。取防禦的退卻的態度。身體之機能。無一不萎縮而減退。

驚 驚悸甚者。心臟鼓動一時中止。已而劇動不已。呼吸亦一時障礙。尋復強烈。蓋受驚爲無意之中心。忽激動。故一切筋肉。同時收縮。迨後隨意筋之興奮雖弛。而血管之收縮。及不隨筋之痙攣。猶繼續不已。於是顏色變爲蒼白。並因毛囊筋收縮之故。至使毛髮悚然豎立。汗腺之分泌雖盛。然皮膚之血。已形減退。故其汗濃冷。亦有下痢而小便祕結者。子宮之筋肉亦不能隨意形成。易被受驚之影響。醫者亦有謂受驚與腦之障礙。同爲癲癇之最主要原因云。

憂 憂與悲相若。弱身體之活動。減生理之機能。西曆一千八百七十年。德國軍圍攻斯多拉斯堡。時人民憂慮之餘。有聲暗者。氣逆者。咯血者。疾病之多。一時並起。其已病者。更加重焉。又憂慮一事。往往髮易早白。漸次脫落。昔周興嗣以一夜之力。著千字文一書。勞心過度。髮遂頽白云。

以上所述。僅就感情中之數種作用。略示身體所受之影響耳。感情之爲物。其變化也。影響於脈搏。血壓。呼吸。爲尤甚。苟有測定此變化之器械。誠不難精密表示之也。

然感情不僅此數種已也。尚有愛情。慾情。希望。失望。怨恨。嫉妬。慟。羞。惡。憤。忿。不平。以及良心之滿足。與呵責。事後之慚愧。自悔。眞僞。美醜之感。觸不同。宗教。信仰之情。不自禁。種類之多。更僕難數。凡此感情。皆一一影響於身體。其影響之或善或惡。以所感而不同。若同一感情。屢起不已。或永久繼續。則不僅以一時之影響爲限。其結果有永留於身體者。不觀受驚之激烈過度者乎。僅一次而已。然終身之疾。即基於是焉。

感情之激動。概不利於身體。有因此而心臟。筋肉。肥大。心臟。血管。起石灰。變性者。亦有皮膚發疹。鬚髮。驟白。而脫落者。其中有名之事實。如三十年前。德國一十三女郎。有癩。癩之病。癩癩之外。八日至十四日。精神。或興奮。或沈鬱。有一定時期。同時其髮。由淺褐色。變黃赤色。復循環變易是也。

感情又影響於體內物質之代謝機能。悲之於淚腺。怒之於肝臟。恐之於腸腑。莫不受其影響。故憂慮。則小便秘結。尚有實驗之所得。謂犬見食物。或仇敵。則體溫上昇。然人類亦有之。見甘美之味。口未入。而涎先垂矣。感情非惟能變排尿之分量。亦有併其成分。而變化之者。憂鬱病 Hypochondria 或譯依卜昆埒兒。似病非病。有自謂胃惡者。有自稱肺悶者。亦有

想像上自以爲病者。迨後竟真病矣。蓋其思慮之機關。足以造成真病也。又或未嘗誤食毒物。而自以爲中毒者。然其身體有發現與中毒相當之徵候者。又如催眠術之暗示。謂汝手已受火傷。則見其人之血。游積一處而成赤色。暗示之起變化於身體。其例甚多。時亦有因是而致死者。

精神及於身體之影響。其例尙多。然僅以上所述。其影響之廣且大。爲何如乎。亦可知已。故注意衛生者。身體之衛生與精神之衛生。俱不可一日忽也。衛生而僅知其一是片面的而非足與語衛生者也。

十一 女子中妊婦感觸尤易

一 女子之易於感觸

精神之影響於身體。女子較男子爲更強。是謂女子之感動性。例如赧然顏赤。惟女子爲甚。蓋血脈之波動。受外界之戟刺。則血管運動神經。易爲之興奮也。又女子較男子善笑善哭。此亦神經之發作的作。易於感受耳。女子往往口齒尖利。或顰眉蹙額。兩頰能作種種之色相。此亦由於顏面運動神經。刺戟較易也。受驚亦女子爲烈。尋常女郎偶覩一蛇。卽大聲疾呼。匆促逃避。往往驚悸成疾。且或有因恐懼而一時氣絕者。其母狂者不傳諸子。獨遺傳於其女。故癲狂之交感。亦以女子爲多。神經病之一種曰歇私的里亞。Hysteria 亦女子爲

多。天氣季候之遞變。與女子之神情。亦有密接之關係焉。

由是言之。女子之感動性較男子爲強。精神之影響於身體。直如桴鼓之相應。其故何歟。試申論之。

(一) 女子之血液不若男子之濃厚。血液中含精力者曰赤血球。其數則男子每一立方密達。凡五百萬云。女子僅四百五十萬左右耳。故女子略有血液不敷之傾向。觀於女學校之式場。學生屢有傾仆而可知。加之月經也。生產也。莫不傷失其血。因女子有此種貧血之傾向。故神經較男子薄弱。易於感觸。或曰此與病人之多感觸相同。唯稍異其情形耳。

(二) 生理上言之。男子如履平坦之道。女子如走波狀之步。月經乃其波動之達於極頂時也。血液之濃度。因年齡而異。又因月經來時及不來時而濃薄大殊。較之男子。常有波瀾。故女子較之男子。氣分易於動搖。起居易於變易。月經時尤甚。無論身體精神皆受其影響。感動性亦更爲銳敏。

(三) 胃或腸等腹部之臟腑。其配合不得其宜。頗與感情相呼應。然而女子較之男子。腹部之臟腑。似乎略大。此又使女子之感動性激烈。極有力之原因也。就中女子之生殖機關。更與有力焉。苟除去此生殖機關。則女與男之性質。將不相懸殊。即無論身體性情。俱因有此生殖機關之故。此女子所以終成爲女子之一大原因也。

以上三項皆所以使女子之感動性較男子更爲激烈者也。就婦人言之。其懷孕者之動性尤稱激烈。僅由妊婦身體上尋常之狀態及生殖機關觀之。固已彰彰明甚。而無待贅言者也。

二、妊婦更易感動

(一)如妊娠中所謂由我血之溫波。植有生之萌芽。其意卽以我之血。造就胎兒之身。母體之精力。大半爲所吸收。故妊娠中大都體弱。眼凹顴凸。體軀瘦減。神經亦變爲薄弱。且較諸平昔。太操心於腹中潛伏之子。幾惟此是務。然而僅若是之過度戟刺。身體已大受其影響矣。況感動性本以婦人爲激烈。則妊娠中之更易感觸。亦固其所。故平時雖覺他人之言動。從容自若。至妊娠中則覺人皆可憎。心內之痛惡。身體亦遂受其影響。

(二)身體之機關中。生殖機關尤易受感情或想像之影響。小說之有傷風化者。每易動人想像。而青年之因是墮落者。往往數見不鮮。就女子言之。稍有憂慮。則月經停止。驚悸之餘。則生殖機關覺痛。血出如注。又子宮病爲歇私的里亞之原因。然歇私的里亞之結果成子宮病者爲更多云。

又乳房與生殖機關有密接之關係。懷孕則乳房之內部起變化而膨脹。迨產生則乳卽出自其中。故學者亦有謂乳房爲生殖機關之一部者。此乳房因精神變動而所受影響極大。

乳之爲物。視其母精神之安否。而多少不同。其母日憂乳之。或恐不出。傍觀者從而附和之。衆口一辭。恐其不出。往往並此稍稍流出之乳。亦忽然而止。故欲乳之多出。不特本人不可憂慮。宜注意於安心靜氣。卽傍觀者亦不可不作慰藉之語。此固不獨人類爲然。牛亦有之。乳牛亦不可不使之有安穩之起居。云。稍有驚悸。乳卽減少。或因是停止。相傳飼牛者頗注意於此焉。

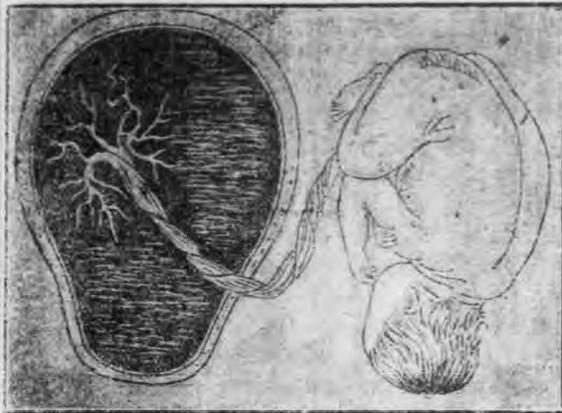
精神之變動。不惟乳之分量變易。亦有並其成分而變易者。英國有某工人者。與同居之兵士爭論。兵士拔劍相向。工人之妻大驚。躍入二人之間。奪此兵士之劍。當是時也。其感情之激動未已。子哺其乳。然康健之子。卽中毒而死。云。又有殖民於南美之森林中者。僅夫婦二人。處此人跡罕到之地。未幾其妻產一子而死。其夫不得已。抱此襁褓之兒。自解胸衣。使吸己之乳房。然乳遂流出。云。凡此皆可以見精神之變動。影響於乳房之激烈。爲何如乎。

乳房僅與生殖機關有密接之關係。僅占生殖機關之一部。其影響之大。旣若是。則生殖機關受精神之感動。更將若何強烈。亦不難推測而知矣。生理上女子之所以爲女子。卽謂在乎其生殖機關亦無不可。然則女子感動性之強。此機關亦大與有力焉。不惟生殖機關爲女子感動性強烈之原因。感情亦大有影響於生殖機關者也。卽憂慮也。悲哀也。驚悸也。苟或過度。往往流產。幸不流產。胎兒已受其效果。雖不出乎流產。所生之子。定不良也。反之精

神常愉快平和。則生殖機關順當動作。胎兒亦順當生育。

三、胎教之效力

以上先述胎兒發育之非常迅速。觀箇體發生與宗族發生之關係。知胎內生活之間。對於



第五圖

臨產時胎

兒自然之

位置由子

宮取出者

左爲子宮

之縱斷面

其上爲胎

盤狀如繩

者爲臍帶

此兒之一生。非常重要。精神及於身體之影響。其影響女子較男子強烈。以妊婦爲更甚。凡此事實。皆可認爲學問上胎教所以重要之理由。

胎教云者。注意妊婦之身體。使由精神上予以良好之影響。俾產優良之子也。

然則精神上之影響。及於妊婦之身體。關係胎兒。爲何如乎。就中亦有謂母之精神。直接影響於胎兒者。然由學問上言之。尙未易斷言也。又有謂妊婦目覩火災。則子之身體生火疔。居然明確指示因果之關係。以證胎內之影響。然學問上無此說也。凡余所認爲胎

教之效力者。其範圍卽妊婦精神之感動。影響於其身體。其身體之影響。又影響於其子之身體是也。未敢主張胎教之效力。而故誇大其辭也。竊以爲由學問上言之。今日尙未能出此範圍也。或問胎教僅影響於胎兒之身體歟。抑並及於其精神歟。此亦視身體之配合。而心之構成不同。故謂胎教間接影響於胎兒之精神的素質。當無不可也。

妊婦身體之生理的變動。影響及於胎兒。不可爭之事實也。蓋胎兒爲妊婦身體之一部。與身體之他部分。有有機的關係。血脈相通故也。生後雖別爲一人。所謂胎兒。固尙在妊婦之身內也。卽胎兒在母胎內。由胎盤及臍帶。與母體相聯絡。兩者之間。有密接而複雜之關係。此胎教之所由重大也。要之胎教者。由精神方面。予妊婦之身體以良好之影響。欲使並及於胎兒也。

十二 胎兒之精神生活

就胎兒之精神生活。尙未十分明瞭。腦與精神作用。有密接之關係。尙在發育中而不甚動作。腦之神經細胞。聞增加至出生前四箇月已止。故出生後所謂腦之發達。非神經細胞之數有增加也。不過其構造成爲複雜。細胞間互相連絡。又神經系統之高等中樞與下等中樞。卽大腦小腦及脊髓亦更相連絡。神經系統各部相呼應而十分動作耳。然當出生時。神經系統尙未發達。司高等精神作用之腦髓。尙在睡眠之狀態。生後數日之間。耳無所聞。目

無所見。瞳尚無光。雖有明暗之感覺。仍未能視物也。

身體已略成規模。出生於世。然當時之狀態。尚且若此。況出生以前。身體正在發生之時。胎兒之精神生活。其漠然難明。更可知已。加之在胎內時。非若呼吸於空氣中者所可比也。其周圍裹以子宮之內壁。且居液體之中。外來之刺戟。須經由母體。僅間接得以達之。故雖有刺戟。爲力甚弱。亦有不覺者。

然則胎內果無一可視爲精神作用者乎。是又不然。略可視爲精神作用者。亦未嘗無之。今試總合種種學說如次。

胎兒當五閱月時。母覺其運動。卽所謂胎動也。子居腹內。至是始覺之。密休蘭所謂胎兒叩戶暗示。若曰兒在斯兒在斯者。此之謂也。至妊婦腹部。以冷手按之。胎兒卽動。似胎兒有溫度之感覺而起反動也。雖腹部以手抑之。胎兒仍動。似已知壓抑之觸覺也。然此或僅出於反射運動。正未可知。身體若動。則筋肉之感覺及運動之感覺。似乎漠然。迨出生之前。似乎有飢餓之感覺。及味之感覺。而腹之姿態。或善或不善之感覺。似乎亦有之也。懷胎養生訓曰。胎兒在腹內。甘苦冷熱飢飽。皆感其苦。

目固無由明瞭視物。假令光線通過母體。及於胎兒。則略有明暗之感覺。亦未可知。然第一光線之得達與否。先不可知。或謂耳之感覺。假令音之振動。通過母體。及於其耳。則隱約之

間似有聽覺。然鼓室爲黏靨之物。包圍固結。恐未之能聞也。鼻之爲物。非有氣體。不辨香臭。故胎內無嗅覺。然有反射運動。又有身體上苦樂之感覺。所謂普通感覺。爲身體各機關平常因動作而起之感覺。卽身體姿態或善或不善之感覺。胎兒亦有之也。

要之胎兒之精神生活。尙不甚明瞭。雖有精神作用。尙非視聽等高等之知的感覺。不過有機感覺。皮膚感覺。等情的感覺之漠然者耳。雖謂無論胎教若何。不能意識的影響胎兒之精神。亦無不可也。

胎教之意義既明。胎兒之精神生活。亦略如上述。今將試述胎教之方法。分爲妊婦自身之注意。妊婦與夫婿。妊婦與舅姑。妊婦與社會居處及自然等。

十三 妊婦關於胎教之注意

一宜心氣和平

妊婦之精神上最重要者。卽心氣常宜和平。心有不安。將害及身體而不利於胎兒。憂慮之爲害最烈。務宜陶然自樂。從事物之光明處著想。植物亦承受日光。則欣欣向榮。蔽於蔭影。則蒼白而枯槁。愉快猶生活之日光。能愉快則血之循環流通。體亦健康。至於無謂之杞憂。徒搜求物之黑闇方面。幽鬱沈悶等。皆務宜力避者也。愉快一事。雖常人亦當視爲生活之祕訣。而妊婦則尤爲必要。蓋妊婦之神經過敏。其憂鬱較常人爲甚。蠡斯草中有保養一則。

其言如次。

夫婦和合而生子。爲天造地設之事。一定不易之理。則生育當然易。然而或爲難產所窘。或因是而致死者何歟。蓋懷胎十月之內。不善爲保養耳。何謂保養不善。卽可以無慮者。乃耿耿介懷。難以如願者。強欲求之。或嫉妬成性。或狐疑滿腹。日憂產時之難。易。雖如何安慰之。而不能釋然。初不必憂慮成疾。而起居尙能安適乎。凡此皆不善保養之謂也。何謂保養之善者。卽心無罣礙。不忤不求。毋怒毋懼。產時難易。付之天命。絕不介懷。常心靜無塵。苟無擾其思者。雖身重而勞苦。仍不改其起居。欲睡則睡。不睡則起。心有所慮。則至空曠清爽之地。眺望遠景。以舒其氣。並慰其心。凡此皆善爲保養之謂也。保養善而仍難產者。百人中恐無一人也。

又日本平野重誠之坐婆必研。其中有論懷妊之心得一篇。其說如下。

禽獸有孕。委之自然。絕不介意。飛動不息。則體之運化適宜。未嘗沈思臨產之如何。則氣無抑鬱。故其產甚易。人亦如此。自懷妊之初。卽從自然之條理。不加思慮。毋勞心費思於臨產之將若何。唯知不背道義。力求保養。則懷孕之次數雖多。生產自能易。其兒體亦強健。何謂從自然之條理。卽心氣和平。無所懊惱。節慾寡慮。雖有重身。而居恆之動作。縫紉烹調等事。隨其本分。不怠操作之謂也。故從自然之條理一語。其重要所宜三致意焉。

又醫通云。

須體母情而使適其自然之性。俾子氣安和。是卽胎教也。須知胎教原非一端。若懷孕受驚。則子多胎驚。懷孕抱鬱。則子多結核。流注。懷孕恐懼。則子多癩痢。懷孕常起貪妄之念。則子多貪吝。懷孕常挾憤怒之心。則子多暴很。懷孕常造綺語詭行。則子多詐僞。

其說雖不能一一探之。然妊婦之動作邪念惡意。有害於胎兒。其言尤深切著明。

前章所述感情之激動。大有影響於身體。故妊婦宜心常平穩。毋使感情稍起波瀾。憤怒嫉妬。得以心制之。然若培養之。則發育一若黴菌。因之其心非常苦之。有損其身。故不可不早塞其源。無論起若何可悲之事。從速置若度外。其事而無能爲力。雖苦心焦慮。何裨於事。無論何時。不宜蹙然於心。又如心氣時有變易。喜怒無常。哀樂失度。不特有損身體。亦且不利於胎兒。所謂調心神和情性。節嗜欲。庶事清淨。則生子皆良。斯言宜深味之者也。

二、宜寡慾

妊婦心常平和。不起種種欲望。淡泊度日。最爲重要。蓋種種之慾起。而心中波瀾。將起伏不已也。婦人壽草云。

馬益卿之說。謂妊婦宜熟諳寡慾二字。情慾動則血氣皆燔熱。而胎氣不穩。起居之爲七情所亂。亦是慾耳。

懷胎養生訓云。

夫養生之道。毋暴怒。毋思慮。毋過言語。毋恣嗜慾。是爲斯道四訣。張南軒語云。省思以養神。省慾以養精。省勞以養力。省言以養氣。孟子之論養氣也。謂養心莫善於寡欲。河上公亦云。有慾者亡其身。曲禮曰。慾不可縱。不僅心有所欲。口鼻耳目以迄四肢之末。皆有欲焉。一切任之自然。先安靜其心。始不爲外物所妄躁。

皆言宜寡慾而心常平和。實妊婦所當三致意者焉。

三、精神宜純潔

妊婦宜有高尙之思想。毋想及污穢不潔之事爲要。胎內所居之子。爲萬物之至靈。其運命既託付於我。則己身實神之代表。任天使之職。如此著想。則高尙純潔之精神。油然而起。自以庇護胎兒爲事矣。佛教基督教爲東西二大宗教。觀其宗祖所論母之受胎。可以見古人思想之一斑矣。茲據經文所載。謂菩薩之欲成佛陀而救民衆也。決以印度中天竺迦毗羅城城主淨飯王之皇后摩耶夫人爲生母。正念正知。以入母胎。當是時。百千天人。侍衛菩薩。不離其側。如影之隨形云。又基督之降生也。據聖書所載。天使迦伯列顯現於處女瑪利亞曰。

敬頌闔安。蒙神惠寵。主與爾偕在。惟女中惟爾有福。處女訝之。念此言果何意者。天使曰。

瑪利亞勿懼。爾於神前得恩寵。爾將孕而生男。命名耶穌。彼將爲大人物。稱爲至上者之子。瑪利亞謂天使曰。儂未適人。安得有此。天使答曰。聖靈將臨爾。至上者之大能。將護佑爾。是故爾所生之聖者。宜稱爲神之子。（路加福音第一章）

卽如釋迦基督。世人尊信之餘。以爲菩薩。或神之聖靈。居婦人胎內。以降生於世者。此雖傳說。其中有深意存焉。豈特釋迦基督而已哉。人子居婦人之腹。實含有非常奇異而可貴之意。言女中惟爾有福。爾獨得神之恩寵。惟妊婦有特權。可承受此語。非神聖之語而何哉。故妊婦尤不可不正其心。清其慮。常念念於完全盡其可生人子之可貴使命。其婦人之思想高潔。存心親愛者。日惟注意於可生俊秀之子。座婆必研云。

須知胎內之子。必與母之性質相類似。省身克己。雖古昔胎教之一端。亦務必修得之。故懷妊之攝生。亦不外順天地自然之理。正心修身。唯稱是念耳。

娛樂嗜好。擇其高尚者。適度消遣。亦未嘗不可。聽優美之音樂。或自行歌唱。但不可過用其氣。或自行奏樂。可以愉快其精神。一時悠然神馳。如入理想天國。不亦悅乎。賞玩花卉。接自然之美。有超乎塵世之樂。亦一趣事也。惟若偏於嗜好。沈溺其中。歡樂是耽。稍或過度。必戟刺強者。始得滿意。此則不可不避者也。

如劇場宴筵。電光影戲。或流於卑猥。或失之殘酷。其悲哀過甚者。觸目驚心。激動感情。凡此

皆宜遠之者也。聞琉球居民。慰其姪婦。鄰里婦人每偕之同往觀劇。然所見苟非上品。不無過強之刺戟。竊以爲反不若不聞不覩之愈也。凡目所見爲怪奇而令人戰慄者。以不近爲宜。其廣衆齎集之處。亦以不往爲安。又如屠牛殺犬之處。決不宜往觀。苟有可厭之物。寧轉睛他顧。疾趨而過。至於電光影戲中所見殘酷不仁。流血慘悽之劇。情景逼眞。宛若身處其境。其不宜觀。奚待贅言。雖圖畫之廣告。其戟刺過度者。亦不宜令之使見。小學所謂目不視邪色。耳不聽淫聲。病源論所謂須端正莊嚴。清靜和。毋傾視。毋邪聽。皆同此意也。

四、瀏覽之書宜加抉擇

貝原益軒曰。凡讀書之樂。不好聲色而悅深。不入山林而心閒。不求富貴而心豐。是故非世人之樂所可比擬。以天地陰陽爲吾道之章法。以宇宙古今爲游心之境界。其趣至大。其廣無垠。讀書之樂。爲何如乎。旨哉斯言。食物所以養體。一日不食則飢。書籍爲養其精神之食物。欲精神之向上進步。不可一日離之。苟去書籍。卽覺神疲。借途於東西古今之書籍。得以窺見幾許大人物之思想。受可貴之教益。神馳於其靈妙之精神界。所以高人生之價值。大人生之希望與悅樂。謂非人間之本懷歟。其人而不知讀書。猶有高尙生活之門戶。而自扇之焉。其卑微昏暗。老死於可憐之生涯而已。故讀書爲人生所不可一日或闕。不特在學校爲讀書之時。終其身當以是爲生涯。不特男子當讀書。卽女子亦不可不惟此是務者也。

書之爲物。形小而不占地位。有書數十百冊。善爲安置。幽閒不俗。僅占室中一隅地耳。然論其內容。則天地間森羅萬象。一切事務。無不可包含於其中。偉大之思想。清潔之精神。人生之眞善美三者。皆可求諸書籍之中。且書之爲物。爲著作者眞精神所貫注。其人而四圍皆書。佳本滿架。無異羣賢畢至。高朋滿座。無論處何境遇。即可於其間得忠實之籌劃者。慰藉者。同情者。以及高尚之指導者。激勵者。昭鑒戒。決從違。爲益良非淺鮮。故妊婦座右。常置佳書。可使心神清潔。況其書之佳者。手一冊讀之。宛若神馳於花開似繡之境。其幸福爲何如乎。

文學書在妊娠中。僅可讀其純潔之上品。其描摹人事之黑闇。而令人不平者。不宜觀之。又如刺戟強烈。易激動感情之書。亦不可不避。爲妊婦者。精神上務當常若春陽之晴朗。生活於光天化日之下。書籍當求其能光明之世界者。未可使暗黑之陰影。稍或蟠居於心中者也。雖然。讀善本固佳。亦未可埋首其中。天下事要皆以適中爲第一義。此則不可不知者也。今日者書籍爭相出版之時代也。實世界之潮流。有以使然。非人力所可到。達。因之良莠不一。無益者占其大半。其內容之妖淫纖麗。懲一勸百。其害烈於洪水猛獸者。不可勝數。思想上道德上中其毒者。可怖之甚。猶癩蟲之傳染。其書非不裝訂美麗。祇可作几案之裝飾。爭先恐後。出版不已。或謂發行有害之書籍之人。雖火其廬。戮其人。猶不足以蔽其辜。蓋彼自

賊之不足。尚欲以之盡賊。夫天下之人心也。苟一知半解之婦女。而愛觀斯等有害之作。則不知不覺之間。心中其禍毒。咀嚼其文字者。恐未可一一指數也。故妊婦所當注意者。爲書籍之選擇。

不特書籍宜擇其善者。日報也。雜誌也。亦須有同一之注意。蓋婦人之瀏覽新聞雜誌者。較書籍爲多。故更不可不注意於選擇。試問今日之出版新聞者。能以若何之良好影響。及於讀者之精神上者乎。竊恐惟以強烈之刺戟。讀者爲主者。當不在少數。故妊婦尤宜注意選擇者。其足以起悲慘殘酷之感。或觸惡劣之情。或記罪惡報應之事者。斷不可以寓目。雜誌亦宜舍其輕佻浮華者。而擇其真純樸茂者爲要。

五、言語舉動宜慎

爲妊婦者。不特內心所懷之思想宜純正。精神宜和平也。其言語舉動之發於外者。亦不可不慎。所謂口不出傲言。端一誠莊。惟德是行。卽對於妊婦之言語舉動所要求者也。故妊婦常宜出言高尚。舉止方正。整其外自響應於內。心亦有善良之傾向。其身體舉動卑劣者。欲腹中居優秀之子。卽以常識思之。恐天下無是理也。故務必溫柔敦厚。惟德是行。以不負天使之寄託爲念。則庶幾矣。

要之妊婦宜自知今日一身若是之重。責任若是之大。行爲精神。豈出於親愛。以待將至之

快樂日期。

十四 妊婦與夫婿

妻之初妊。與之偕喜者。夫也。懷孕之後。最足以任扶助庇護之事者。夫也。除生身之親。較無論何人得力者。夫也。夫之視我若何。待遇若何。實爲妊婦方面。最重大之關鍵。其初次懷孕者。雖習聞婦女生育之說。今自身將任生育之事。尤覺奇異。不安之念。隨之而起。故古昔言胎教之書。亦屢載母憂慮產時之情形若何。但爲人夫者。一察知其妻。已屬懷孕。卽宜盡力慰藉其妻。母使憂慮爲要。在妊婦意中。但得其夫婿待彼懇切。則勝如得舉世之同情。夫之待妻。言語舉動。宜柔順和藹。妻有所言。宜懇切細聆。不可厭煩。出言橫暴。外出之時。必告以所往何地。及歸家何時。使之安心。歸時。不可與定時相懸。夜間更宜早歸。若至夜半十二時。或一時。尙未歸家。則妻必中心憂慮。得無意外之虞否。如遇平日品性不堅之夫婿。更將因疑而起嫉妬之心。傾耳戶外。不聞叩戶之聲。心雖欲寢。不能成眠。竟有轉側思維。注視至曉者。亦有挑燈坐待。半夜始歸。然步履蹣跚。猶學步之猩猩。呼氣觸鼻。作爛柿之奇臭。大聲雷鳴。怒叱其妻。則甚不宜於妊婦者也。又如蓄妾在外。或置身平康。言語齟齬。致妻悲嘆。則欲生善良之子。不可得也。所舉種種之例。不言而喻。所夫不良。家庭搗亂。非所以生佳兒之道也。低能之兒。不良少年。不良少女。浪子蕩婦等之著名產地。實以生於此種家庭者居多。彌

納女史所著理想之母一書。其言如次。

世謂女子宜貞節。而男子無須貞節。斯實謬誤。貞節而果爲高尚之美德。豈一方須具此德。而一方可以不德者耶。

信實貞節之男子。與信實貞節之女子結婚。兩相愛重。兩相心敬。始可築真實家庭之基礎。生長養育於斯種家庭之兒女。始可謂之幸福。彼有完全之父與母者。自幼年以迄成年。得以有一切圓滿調和之發達。固不待言。

無祕密之私。無嫉妬之念。心無纖塵。純潔坦白之夫妻。如處天國。可對神明。相互之愛情愈濃。尊敬自重之念益堅。此種生涯之可貴。當莫與京焉。吾輩應稱之曰。神聖之生活。應頌之曰。名教之功臣。

其夫待懷妊之妻。懇切和藹。時加慰藉。其所言語。宜有善良之影響於其妻。時作笑談亦佳。唯宜求其高尚者。聆其夫之語言。其妻之精神。自向上而有勇氣。一若所聞皆福音者然。如是則其夫之言語。無異有生命之書籍。故爲人夫者不可不修養之於平日。

密施蘭所著愛情真諦。其言曰。

女子之生涯。誠優游哉。其所夢之影。浸假而成爲血矣。浸假而成爲肉矣。其觀念內充以愛之呼息。則其夢成身體而爲兒童。彼女子者。初不自知若何而可。唯一一聽命於神。亦

惟神始得而左右推引之耳。

爲人夫者。不可不反躬自省。對於滿心最愛之妻。何有足以語之者乎。

其夫平日瑣碎之事。往往使其妻爲之。然妻非僅供使役之用。苟有可使之事。亦未嘗不可。惟妊婦身體不甚自由。故爲夫者。已事務宜自爲。不宜過煩其妻。不特不宜過煩。雖妻所應爲者。亦宜代爲。以減其忙碌。嘗見爲夫者。朝起則臥具須人代揭。如蛇之出穴。安然而起。衣服須妻代扣。雖一舉手一投足之勞。全不自動。一切皆必經其妻之手。代彼爲之。余所知者。實繁有徒。是惟恐其妻之不忙。兒童之外。復益以成人之兒童一人也。日本此種之夫。特多。余實不敢欽佩。其妻重身之時。臥具之舖疊。衣服之脫著。以及自己之事。所望爲人夫者。稍自爲之。未必卽失其乾綱之體統也。密施蘭甚至謂夫爲產後最良之看護員。然懷孕後。苟其夫能使其妻稍有閒暇。其妻已喜不自勝。假令大半之事。婢僕爲之。其夫時出其手。以助忙碌。則妻之喜悅將若何。愛情當更益濃厚也。然此特言妊娠時耳。若產後則非重身時可比。爲妻者亦應照舊操作。未可因生育之故。居然使役其夫成習慣也。

尙有後章所詳之新婚旅行。由胎教上言之。竊以爲不甚相宜。人情當新婚時。愛情之達於燒點。故其時受胎。似頗適宜。然舟車之顛簸。運動之激烈。行旅中之覺其不安。有不期然而然者。於是遂不利於胎兒。是以新婚旅行。此著亦不可不慮。

十五 妊婦與舅姑

妙年少婦。離其多年習處之父母家庭。而爲嫁娘。來時之心中。已抱不安矣。其中最便於新嫁娘者。首推夫壻。然方纏綿悱惻。爲一縷情絲所繫。故不安之中心。神又略有不定。新娘所最苦者。厥惟舅姑。雖舅姑仁慈如佛。其初固不相深知。芥末細故。爲媳者往往暗自流淚。舅姑當體察其情。萬事懇切教導之。特爲姑者。當亦記憶曩日爲媳時之況味。兩相比較。則今日對於其媳。當有同情。如是則其媳方將深自喜悅。感激涕零。市恩之法。實無有便於此者。姑媳之間能相愛好。家庭遂亦常如三春之和霽。一家安樂。和氣洋溢。始得以望未來之兒孫。

二 三孕後。經驗日積。可不必若初產之總總過慮。產時亦自輕易。生子自然優秀。故最宜重要注意者。爲第一次懷胎之時。

惟實際上。世事未必能盡如人意。是爲憾事耳。舅固男子。婦女之事。不甚了了。且寬大者多。姑置不論。然姑媳之相處。往往不合。所謂求合其意。則佯言合意。仍不合意。舉凡媳所爲者。蓋無一能合其意者。其心難測。絕非男子所可想像。雖未必若是之甚。願新婚未久。心懷不安。使有姑若此。其媳已如坐荆棘之中。觸處皆罪。惟有背心潛泣。暗自墮淚耳。假使花後結實未幾懷孕。則所生之子。難望善良。如是則初次生育者。不亦可憐甚耶。故爲人姑者。宜爲

腹中之孫一思。媳苟略有不週。當稍稍忍耐。俾安爲媳之心。卽此已爲胎教。媳之心中。常若陰雲重障。愁苦懊惱。斷不利於胎兒。第一胎之不順利。由於腹之不整者半。由於母心之憂慮不安。實爲一切之厲階。姑媳不睦時所生之兒。在同胞子女之間。往往顏醜體弱。

諺云。冰生於水而寒於水。孫爲吾子之子。而較子可愛。是實際上莫不愛其孫者。而以祖母之愛孫爲尤甚。夫孫旣若是可愛。何以未生之先。不愛其孫。胎內之孫。不經其媳之腹。是他人之孫。何愛之有。若曰胎內之孫可愛。其媳可以不愛。是同一骨肉。顯分畛域。不亦謬乎。愛妊婦卽所以愛孫。不愛妊婦。非所以愛孫之道也。爲人姑者所不可不知者也。然其姑於他事。則條分縷析。深知其理。於此同一之理。終不明瞭。常嫌惡其媳。視路人之不若。不可謂非憾事也。可憎之媳。乃生可愛之孫。天下事當無有若是自相矛盾者。然則非憎其媳。實憎其孫也。故萬一有姑而憎其妊婦者。余無以名之。直謂之憎其孫耳。其報酬爲何。卽其孫果不良也。果孱弱多病。不久夭殤也。至是爲姑者。惟有付之於命。徒喚奈何。獨不思其原因所在。仍不外疏忽不慎。顧歸咎天命。不亦僥乎。

然此種姑媳。當係例外。不常見者。惟世之爲姑者。須知可愛之媳。乃生可愛之孫。當以愛孫之故。兼愛其媳。以腹中之孫。爲姑媳和睦之中心。則處於其間之夫。旣可安心。媳亦得以寧定。夫孝在於安父母之心。今爲人子者。尙在腹中。已得藉以成爲孝子。天下美事。當莫若此。

也。

以上僅就姑之方面言之。然媳之方面亦不可置而不論。姑爲我親愛夫壻之生母。爲夫壻所尊敬盡孝之人。當我未愛之先。固愛我夫壻之人也。能作如是想。則無如何。對於姑壻。不可不愛敬之。順從之。親切侍奉之也。不盡事姑之道。欲其姑推愛子之心。兼愛其媳。天下無是理也。能盡爲媳之道。雖不求之。而姑之愛媳。有不期然而然者。此爲人媳者所不可不深思者也。

翁媳之關係。初不外如姑媳之相處。可不贅言。此外尙有夫之兄妹。卽伯叔小姑是也。此亦不外推其對付舅姑之精神以行之可也。似可不贅。僅舉左列一事。係某女學生致余之信也。

余與妯娌之間。從無齟齬。然互存意見。不甚相得。言之赧然。諒不見笑。前日嫂分娩時。余謂我姊遠離親愛之父母。天涯萬里。宜珍重自愛。頗心憐之。遂謹慎服侍之。嫂喜甚。自是而後。愛余如同胞之妹。余亦深自喜悅。曩之不嫌於心者。今已冰釋。一切皆情投意合。言辭無隱。處和藹之家庭。度安樂之晨夕。書此奉聞。堪慰故人。

嫂之臨盆。旣獲佳兒。復得妯娌之感情。誠一門之內。二重喜慶。惜此感情未能融洽於妊娠之前。而以極良之影響及於腹中之子。惟此事見於產後爲憾事耳。然下次所生之子。必能

享此幸運。苟他家能使第一子即享此幸運。是記者所期望者也。

十六 妊婦與家庭

生育者。家族之丁口。又增一人也。故家族全體。無一不宜慰勞妊婦。俾安心愉悅。以生優勝之子。此事不特爲對於此兒。此家應盡之義務。且對於國家社會。以至人類之神聖義務也。故不可不以上述之注意。毋使妊婦有所苦慮。有所驚悸。有所憂愁。假令有可悲之事。務慰之使安。又如凶耗等事。不可突然報知。妊婦坐處附近。慎勿突然大聲高歌。使之驟驚。

余所知者。某婦產期將近。其伯父在東京病篤之電至。其姊自大門闖入。號泣報知。遂小產一壯美之男。蓋驚悸之餘。動盪其心故也。是以遇不佳之事。宜順機驟言。委婉告知。其無須使知者。不告之可也。雖極喜之事。出乎不意。感情尙將因是激動。仍以轉折告知爲宜。婢僕等不知重輕。稍一不慎。每以惡影響及於妊婦。又不可不注意者也。妊婦宜慎擇使役之侍婢。婢之秉性浮躁。或膽怯如鼷。或動輒傷感者。皆不可用。此種侍婢。每多鹵莽。易驚妊婦之心。又有性好談怪之婢。採作種種驚人之語。亦不宜用。故侍婢宜擇其性良而沈靜溫柔。不謊言。不浮躁。且年齒稍長者用之。

十七 妊婦與親戚鄰里

不獨家族宜然。親戚鄰里之人。對於妊婦。亦須有同一之注意。要之無論何人。於胎教一事。

皆不可不鄭重注意。所謂孟母三遷。卽孟子之母。教育其子。因鄰里不良。三遷其居。爲有名之故事。雖特爲腹中之子遷居者。未之前聞。然鄰里苟有害於妊婦平和之生活。則直以遷居爲宜。惟不可因遷居之故。致使妊婦身心過勞。或激烈動作耳。

妊婦家屋或鄰里有修理或築室者。鳩工庀材。鑿石動土。工人麇集。喧囂雜沓。心氣受驚。胎將不安。必致得病。見馬益卿之說。不特此也。鄰右酒肆茶寮。則聲震寢室。鼓噪噴耳。胎氣亦必受驚。又如槍礮車乘練習之地。陸海軍士操演之場。大聲震地。胎氣必將動搖。妊婦得驚悸之疾。生子患驚成癩者。比比然也。此等事若自幼習見。習聞。則目染耳濡。初不驚懼。其未嘗習聞者。勢將大驚。有妨胎氣。是故妊婦當知擇鄰而居。

已室或鄰近。大聲驚擾。應知趨避。然左右常有曉曉不休之人。時相往還。則妊婦雖欲避他。人之高談闊論。以及迷信怪談。良非易易。故妊婦擇鄰一語。大有深意存焉。

凡妊婦周圍不使有惡影響。是可稱之曰消極方面之注意。然一方面更宜從積極上予以良好之影響。卽家族之精神純潔。道德高尚。生活其間。則妊婦自受其良好之感化。於是一家團聚。和氣滂礴。常若三春。所談所聞。莫不典雅純正。豈特妊婦之幸福已哉。其子實共此幸福。親戚鄰里之交際亦然。周圍無過度之喧囂。極大之聲響。及有清靜之境地。心有所安。時聆美妙之音樂。訪有道之高人。就道德文學美術。加以切磋。則裨益尤大也。

十八 姪婦與居室

居室亦務使有良好之影響。及於姪婦。建築能合美術者更佳。東洋普通家屋。唯實用一方面。求其可以居人足矣。其格式之適宜與否。光線之合度與否。素不置重。非不知置重也。實富者少而貧者多。欲家屋之建築。合乎美術。生計程度。無此餘裕。然力所能逮者。務以美感飾此家屋爲宜。又室內宜有適當之裝飾。壁上懸優美之字畫或屏條。凡凡上置美術品。供瓶花或盆景。室隅置書架。排列內容親愛之書籍。要之室之內外。秩然整齊。皆有美感。與以良好之暗示。是記者之期望也。

庭園之內。亦宜有樹木花卉。養性娛目。優游其間。復適度運動。則更善矣。苟力所不逮。則但使平日有自植之盆景。亦足以消遣幽情。自求娛樂者也。

十九 姪婦與社會

所居之城市村鎮。其風俗習慣道德。亦影響姪婦。風俗習慣。質樸純正。令人傾佩之地。有健全之道德。運行其間。僅此已足使姪婦受極良之感化。其或民風淫靡。習俗墮落。道德腐敗。傷風敗俗之事。日有所聞。則姪婦之受惡影響。彰彰可知矣。社會之健全。實以此爲重大之關鍵。文明社會者。無非有良好影響。力講教育之社會耳。故文明國皆盡力於社會教育。務增進民智民德。及高尚之興趣。故其社會類皆道德高尚。興趣厚而健全。則生長其中之人。

自亦無不被其感化。妊婦亦然。特較常人所受感化更強烈耳。

文明國皆竭力於都市之美觀。卽都市亦以一定之計劃。盡力於美化。自官署公共建築寺院。以迄衡宇對戶之市廛。務合於美術。又有美術館、圖書館、歷史紀念館等壯麗之建築物。外觀及內容。莫不於精神上有良好之感觸。此外有整齊華美之公園。動植物園。市之中心立凱旋門或大理石之彫刻。又有噴水之池。耀日迷離。沁人肌膚。徘徊其間。胸襟爲暢。棲息於此種都市。日與此種美感相接觸。較之居於惡劣不講美術之市者。其所受影響之良。蓋不可以道里計也。達維女士之言曰。

希臘國民體格之特美。其原因在於爲母者之心目中。常有極美之印象。此吾人所習聞之說也。蓋古昔所謂美術。所謂建築。皆不限於一小部之人。爲千萬人所共同賞玩者也。繪圖之絢爛。殿庭之壯麗。決然皆足戟刺爲人母者之心。其結果遂能影響及於兒童。

然希臘人悉崇拜此美。悉欲實現此美。其永久之調和。則以心中之目視之。以心中之耳聽之。故彼輩皆據理想。現之於青銅。現之於大理石。現之於黃金。同時遂現之於體格及容貌。

德國有名之文豪萊培。謂產生美術人民之術。爲國家所應注意之問題。美術中之彫刻。尤影響於國民之性質。美術之人。作美術之彫刻。美術之彫刻。亦玉成美術之人。國家出生美

術之人。不可不歸功於美術之彫刻。又有某婦人者。嘗深受教育。家居時。每坐於無數彫刻之前。就中所最愛者。爲邱比特（Juno）之像。愛情之神也。把玩注視。時親其吻。然誕生一子。姿態容顏。酷肖愛情之神。蓋數年前寢食不忘。念念於仿效邱比特神之姿勢耳。萊靖之言論思想。以爲觀賞不置之物。影響現於胎兒。往往深切而確實。雖今日科學未能首肯其說。然外境所受接觸之良否。必能於妊婦之身心。有莫大之影響。及於胎兒。則不容或疑。今中國於都市之美觀一事。尙未能亟及。此後所應力趨於美者。不特都市宜然。雖陋巷村鎮。亦宜斟酌情形。力求美觀者也。

二十 妊婦與自然

妊婦所受自然之影響。亦不容忽視。蒼松白沙之間。悠然自適。雖非天女之降臨。而感觸所得。自彷彿乎天女之心靈。有不期然而然者。一溪水流。兩岸草色。鳥語如歌。花開似繡。足以娛耳悅目。令人徘徊。是除自然之外。有能慰人身心若此者乎。處明媚自然之境。得朝夕受其可愛之感化。謂非人生最大之幸福也哉。由是言之。棲息田舍之人。較身居都會之人。幸福爲大。蓋都會之屋舍。鱗次櫛比。車馬雜沓。往來之砂塵。雜工廠之煤煙。黃塵蔽空。吾人喘息其中。有若泥淖之跚。無山川之眺望。不待言矣。迨明月當空。所見亦煤煙迷濛而已。居於其間者。僅得藉庭園之修整。稍接自然之興趣。然樹葉之蒼蒼者。或積砂其上。或爲煤煙

染成枯黑而已。日本雖湫隘之居。庭院一小方。亦必有盆景二三。並列其間。得隨意領畧。鮮花翠葉。愛自然之靈秀。日本人往往以此自誇。都會之富。於自然風景之處。亦當然以日本爲最。故其精神上所受影響。決非淺鮮。此可愛之自然幸福。務使妊婦亦得十分享受。前章嘗勸妊婦讀良好之書報。今自然之爲物。實活潑之書籍。其所貢獻於讀書之教訓告戒。實未可以限量也。

以上所述。由精神方面。謂當以良影響及於妊婦。以間接及於胎教。並略述胎教之大綱。據爲參考之資。務使妊婦力行胎教。自夫婿舅姑以迄周圍之人。當協助妊婦。俾胎教盡力推行。毫無遺憾。則庶幾矣。

二十一 妊婦身體之衛生

妊婦衛生上所應注意者。爲精神與身體。二者兼顧。胎教爲精神上之衛生。故關於身體上之衛生。嚴密言之。不在胎教範圍以內。然身體之衛生。與胎教相須相倚。始可以得佳兒。其重要不容忽視。簡單述其大略如左。

一、母體之變化

懷孕則身體起種種之變化。就中月經之停止。乳房之膨脹。乳頭之變色。腹部之龐大等。其最著者也。亦有消化起障礙。成嘔吐。食減便秘等。而厭惡平日喜食之物。及嗜素不慣食之

物者。亦有神經系受障礙。發現爲頭痛腰痛胃痛齒痛等。而時覺熱燥或惡寒者。五官器亦有起障礙。而起夜盲眼或近視重聽等變化者。此外尙有起睡眠不安。心悸亢進。升火眩暈。鼻血等症。而猝然中風者。血液及小便之成分。亦有起變化者。因腹之下部膨大。呼吸自不舒暢。精神上之變化。前已詳述。卽氣分易變。喜怒無常。概不外神經過敏而已。

凡此變化。種種不一。然妊娠非病之可比。仍不過一種之常態耳。惟普通之身體。視衛生之注意與否。其健康卽大相懸殊。尤以妊娠中。其影響爲最著。故較之平素。更不可不注意身體之衛生。實爲對於胎兒第一鄭重之義務。不獨胎兒已也。於產前產後之母體。關係亦極重大。試就妊婦身體之衛生。簡單述之如下。

精神之衛生。一言以蔽之曰。安其心。妊婦身體之衛生。亦得以適度二字括之。語云。過猶不及。故過與不及。俱不相宜。衣食起居。俱求其適度斯可矣。

二、營養

妊娠則消化機亦受變化。特以便秘爲尤易。致腸之運動緩慢。不能如平日之消化食物。且妊娠之月分愈重。則子宮益形膨大。充盈腹部。致胃腸被迫。消化更受妨害。故宜注意於胃腸之衛生。慎毋食難以消化之物。或食之過多。往往有因飲食之不慎。母體之血液起變化。至被惡影響於胎兒之發育。又子宮神經之末梢。與胃神經之末梢。有密切之關連。故妊婦

易爲胃結核及胃病所侵。嘔吐及飲食之嗜好變化。亦此胃病之結果。胃之障礙。又有引起子宮之障礙者。要之胃與子宮關係密切。互相響應。則不可不知者也。

妊婦而素知衛生。則飲食物取其平常習慣者。仍賡續之可也。惟望其能取淡泊而易於消化之滋養物。則更善矣。又如胡椒辛辣等戟刺強者。不宜食之。飲料務以清水或沸湯爲宜。當忌茶及咖啡等濃厚之味。不可飲酒。蓋母之飲食物。變血液以養胎兒。若酒等刺戟強者。亦混入胎兒之血液。以刺戟之。往往有激烈之變動。及於其身體。母之好酒者。生子多愚而荏弱。酒其原因之一也。故妊娠中不宜飲酒。無論矣。雖平日爲婦人者。亦不宜飲酒。妊娠中往往易起便秘。因之害及自身。害及胎兒者。故宜注意於毋使便秘。

飲食之法。食時宜安以靜氣。不問外事。若氣有不舒。或感情激動。則食不知味。有若機械之咀嚼。大不可也。一家團聚。欣然言笑。無所顧忌。食美味之物。則爲益多矣。又食時不妨緩慢。宜徐徐咀嚼。安然而食。若狼吞虎嚥。急不暇擇。最不相宜。吾國風俗。以食速爲尙。誤謬實甚。宜學兒童之狀。食時目顧他處。嬉戲好弄。除不復能食外。一飯之頃。以從容餘裕爲宜。日本所傳婦人壽草一書。中有云養生之道。不得其中。則害隨之矣。俗謂之養生過度。又近鄰招往。或一門家宴。往往珍饈羅列。茶果雜陳。以饗嘉賓。致無意之間。饗養過多。或爲禮節所拘。勉強進食。則初本無病之妊婦。反有因此罹病者。務宜倍加注意者也。

三、運動

常人每謂既爲妊婦。可無所事事。務以多寢爲宜。然而誤矣。適當之運動。亦在所必要。卽普通之家事。仍以操作爲宜。惟取高閣之物。懸蚊帳等事。致使高舉其手。或身體劇動。出力過甚。或腹部用力。則大不可也。如洗衣翻棉及箱籠啟閉等事。久屈其腰。或俯仰其體者。皆在所宜避。又樓梯之屢屢昇降。跳舞之時趨時躍。亦在所宜避。登山涉水。及舟車之顛簸。亦非所宜。嘗有某妊婦。娠已三四月。因人作媒。往賀婚禮。舟車奔走。遂致流產者。蓋此時期最易流產。故婚喪宴慶等勞動劇烈者。以一切斷絕爲宜。苟自知稍有變異。時日雖屆。不可他出。以靜臥爲宜。嘗見婦人有視流產一若無足重輕者。然流產實受大傷。故較普通之產。更不可不加意保養。

運動宜擇天朗氣清之日。於庭院公園郊外等地。緩緩散步。吸清新空氣。慰藉心胸。適度運動。毋使過於疲勞可也。其餘家事之瑣屑者。但使不肯本篇所述之注意。務以自行操作爲宜。坐婆必研云。

居恆之動作。治理家政。宜按其身分。毫不怠惰。農婦則僅插秧耘草等。俯屈其身者。不可爲之。貴人雖終日無必須自爲之事。亦宜稍在園中閑步。或作與此類似之舉動。必不可以逸惰。懷孕之時。恐感冒風寒。設幔置屏。多御衣被。徒使心氣抑鬱。無裨於事。反致腸胃

之運行。因是遲緩。胸腹時患隔闕。樵婦田嫗等。旦夕碌碌。無片刻暇。遂無所謂逸居。苟非急劇之病。初不知服藥之苦況。故產前產後之障礙亦少。富貴貧賤。起居固異。衣食坐臥。亦不無分別。然貴者固人。貧者亦同是人也。其身體何所區別。初無特異之病。更何有自衛之藥。惟第一宜注意於飲食有節。體常運行。自知有身孕之日起。嚴制男女之交。接夫婦。毋同幕而臥。此一定不易之理也。此戒不守。則胎位漸次欹斜。直至臨產期近。胎兒位置。仍然不正。欲分娩順利。不可得矣。

此雖昔人之說。時至今日。仍宜服膺勿失。妊娠中宜有適度之運動。更宜平日勤於家事。常勞其身體。使之強壯。則雖妊娠之後。得以體力仍強。生產平安。貧賤人之生產。最爲爽快。富貴之人。婢僕既多。自身無所事事。怠惰度日。故婦人生產。較不易。須知平日有適度之動作。實爲安產之道第一要義。

四、睡眠

恢復身心之疲勞而養其元氣。莫若睡眠。貝原益軒謂人至夜間。熟眠則氣靜。所以休息一日之辛勤。蓄勵翌日動作之精力。若夜不成寐。則今日之疲勞未嘗稍息。明日作事無力。歐西諺云。睡眠爲天然最良之保姆。況妊婦身體之養分。多爲胎兒所攝取。大都神經衰弱。易於疲勞。致眠時較多於平昔。此固自然之傾向。故宜十分睡眠。堂前長者及夫婿。起早睡後。

於彼輩初無窒礙。妊婦至夜不妨早睡。較爲相宜。若因已先睡而致怒。是怒者之過。是不愛腹中之孫。或不愛腹中之子者也。夫復何言。產後亦然。非常易睡。亦不可不十分睡眠。嘗憶某友詩集。有句云。綠窗寂寞拈針線。坐對寒燈猶未眠。若爲妊婦而作。不特可憐已甚。實殘酷極矣。

作事至夜闌人靜。其不宜無論已。卽赴劇場宴會聚談等。亦不宜遲歸。恐因睡眠不足。致感情激動。故雖極饒興趣之事。夜深亦不相宜。苟乃夫抱樂觀主義。每出漫遊。非遲歸卽外宿。致妊婦獨自未眠。手挑殘燈。據案思索。或潸然泣下。感歎身世。則不特於妊婦大不相宜。且恐未必能生佳兒。是其夫祇知圖一己卑劣之愉快。不惜犧牲其妻若子也。道德上之罪惡。當莫此若也。要之妊婦不可不至夜早寢。且宜安靜熟睡。

然終日惟知坐臥一榻。亦不可也。前述必須適度運動。故眠旣充足。宜起而作相當之事。或散步庭院。以舒血脈。婦人壽草云。

妊婦不可惟睡是耽。胎兒日長。精神日倦。四肢懈怠。故必耽睡眠。眠時胎氣不能周轉。卽成難產之始基。此說見便產須知一書。倭俗知其然也。妊婦安臥。則必曰腹內之兒。形體日長。恐成難產。使步行幕中。或使訪東西鄰居。

書寢不宜過久。不能睡不宜強睡。時時休息。作適度之家事。或運動。則至晚卽能熟睡。要之

作事運動休息睡眠等。平日有一定之程序。能養成習慣爲要。

晝間適度動作。晚餐稍食易於消化之物。不可過多。安心靜氣。及時就寢。必能熟睡。被褥不可過重。絨氈最稱相宜。又寢室宜高爽。日光所能及。晝間使空氣流通。雖稍覺寒冷。亦務以不致過暖爲宜。

五衣服

衣服宜穿寬大和暖者。使全身各處無不覺暖。腹部及胸部尤宜特暖。足不可使之覺冷。冬日徒跣。最不相宜。衣服之材料。以呢絨等輕而暖者爲上品。不可徒求華麗。好衣單薄。衣服過於窄小。不啻緊縛其體。有妨呼吸及血脈之運行。非特不宜於母體。且妨胎兒之發育。日本婦女每束極厚極廣之帶。圍腰多匝。相習成風。重重裹束。決不相宜。何若易以法蘭絨之腹帶。質柔而暖。幅廣而薄。可以暖體之腹部。正子宮及胎兒之位置。使妊婦得以運動輕便。其利一害。孰得孰失。不待智者而辨矣。

六乳房

語云。世間福澤之甘露。濫觴於嬰兒。憑藉之乳房。然則乳房者。嬰兒託命之源泉也。自懷孕時起。卽稱重要。必注意於乳之時。出常使乳房和暖。不使壓迫。加諸其上。毋妨乳頭之發育可也。若乳頭凹入。則每日以手指摘之使出。俾分娩後得以哺乳。欲注意乳出。則身體中乳



第六圖 房宜鄭重視之固無論已常使精神安靜亦頗
 婦人乳 爲重要故出乳之注意亦胎教上所不可忽者
 斷而 也
 葉狀乳腺 七清潔
 乙乳管 居室之灑掃清潔空氣常使流通便服襯衫褻
 丙乳頭 衣等時時洗濯清潔其體膚凡此種種平常起居
 孔上之小

亦必重視。尤以妊娠中不可不加意清潔。溫浴爲清潔法之最善者。水熱過甚固不可。而水冷至於寒噤亦不可也。和暖而覺舒暢。出水不致傷風。入浴時間約十五分二十分之間。最爲相宜。蓋入浴則心氣爽利。血之積於內部機關者。得輸送至外部。皮膚之動作加盛。神經之戟刺適度。可防皮膚之發癢出疹。弛腹部之滯重。聚張爲益良多。然當懷孕之始。四閱月內。易於流產。苟欲入浴。宜商諸醫生爲妥。自是而後。視體質之如何。亦有以不浴爲宜者。脚以不洗爲宜。偶或洗之。亦宜十分拭之使乾。

乳房亦易於不潔。或有潮濕者。乳頭能糜爛或受傷。故宜善爲注意。自臨產前二月。每日晨夕以清水或微湯之水。慎洗其乳房。欲皮膚堅強。則以紅葡萄酒。勃蘭地酒。酒精等。日洗數

次可也。乳頭小則哺乳困難。兒必用力。故乳頭覺痛。或起炎症。致有不復能哺乳者。夫至乳頭覺痛。停止哺乳。則母子俱困。旁觀傷之矣。故乳房於未產之前。不可不鄭重視之也。

八服藥診治

妊娠中或用溫暖之劑。或用強壯胎兒之藥。惟知購之於市。初不辨其藥性之如何。則甚非所以安胎之道也。妊娠中身體之狀態時變。抵抗藥劑之力弱。往往有起意外之變者。更有其母所服之藥。不利於腹中之子。反致小產者。故服藥極宜加審。尤不可聽信世俗之勸誘。當請示於醫生。可服則服之。產婦無病。萬勿服藥。無病服藥。猶太平之世。窮兵黷武。嘗見田舍之人。僉謂何地藥少。何地藥多。貿然服舊日庸醫之煎藥。無所忌憚。危險實甚。此外就飲水言之。往往有飲腐敗之水。而不自知其危險者。祈禱符咒。更不足恃。又自覺妊娠之時。不可信任收生之穩婆。務須就醫生診察。初次妊娠。尤爲必要。懷孕四閱月時。仍宜請醫生診視。苟稍有異狀。卽加以適當之治療。以防流產。稍或放任。往往流產。或成難治之症。四月之後。身體少有不適。從速醫治。加以適當之補救。蓋產婦之鑑定。無論如何。總以受良醫之診察爲要。

以上所述。不過妊娠中身體養生法之大略。語焉而不詳。卽此區區。但使永矢於心。已足保妊娠之幸福。防不測於未然。胎教及身體之養生。能推行盡利。生健全強壯。優秀勝人之子。

豈獨本人及一家之喜。國家人類俱受其賜焉。所望妊婦及周圍之人。知責任之重大。完全盡其所務。不達目的不已耳。

二十一 產婦之看護

一、生產之時

慈母孕子。十月懷胎。分其血。肉。勞其精神。爲人子者。身體髮膚。俱受之其親者也。其間能守胎教。養生不息。則月滿之時。得安然產強健之子。日本兒島額齋之保產道志類編。嘗就此事論列如次。

生產一事。爲造化自然之理。自天地開闢以來。所前定者也。然今世之人。視爲難事。舉生憂懼。由於不明此定理故耳。試思造化之所爲。莫非生生不息之德。豈有獨於人之生產。故使困難者乎。月滿期屆。則不待他人之輔助。自然生產。惟願不悖自然之道。以遂其生爲要。

第一妊婦宜注意者。生產非病之可比。爲自然一定之理。心無憂懼。惟念產期至則當自然生產。須安心靜氣。以待其日。屆時自然瓜熟蒂落。

妊娠本爲天理之妙。故其結果卽生產。亦自然行於其間。通例應無他事變。安然生產。諺所謂生產較預慮爲易。洵足由事實上證明之也。

妊婦宜嚴守胎教及身體養生。餘可任諸自然。可以無慮產時之如何。周圍之人亦宜注意。毋妄言產時之可慮。毋形容產時之狀態。日本有保產道志類編一書。其要言節鈔如下。

世之富室。懷孕之時。婢僕盈前。供其使役。不待言矣。尚有穩婆及形色倉皇之人。絡繹訪問。力任扶持。皆欲以諂媚之辭。慰妊婦之心。莫不盛稱醫生用藥之慎。可恃爲護符。於是雖無病之妊婦。爲此衆人之言所惑。妊婦之心。愈覺不安。迨生產之時。無益之人。來者更多。醫集室內。衆說紛紛。竊竊私語。於是妊婦之心。因疑生懼。愈覺恐惶。臨產之頃。稍有催生。卽覺腹痛。而彼羣集之婦女。復互相告語。旁觀先自騷亂。遂使產婦驚恐。其驚恐之氣。鬱結於內。生理自難調和。其痛於是益甚。傍觀見之。或謂時刻早屆。有握其髮者。有抑其腹者。或以冷水注射其面。未嘗聽其自然。全以努力強之。兒童產出後。腹內聚結之氣。一時驟下。突然闕絕。豈一朝一夕之故哉。

凡此皆妊婦周圍之人所宜注意者也。又生產時可使之人。及可用之物。俱宜預備。應用之物。臨場未備。或可使之人。適不在旁。若驚惶失措。室內騷亂。則雖平常之易產。其心亦將不安。遂致變爲難產。第一宜注意者。厥惟產婆。東西各國。凡爲產婆。皆具學術。吾國內地產婆。雖無學術。亦宜擇其富於經驗者。託之。與約緩急之際。邀之。輒來。部署一切。俱有順序。產時應用各物。宜預備於平日。告知產婆。一切類能立時應聲而至。敗絮破布。昔亦有用之者。不

知病毒黴菌。叢集其中。險莫甚焉。此種之物。決不可用。當用消毒之藥棉紗布。苟吝此費用。所謂因小失大。得不償失。此種心得。凡產婆之肄業新法學校者。莫不知之。信託之可安然無事。

產時使用之人。不宜過多。雖置身豪富縉紳之家。產時室中使役之人。有二三足矣。助者過多。則互相告語。產屋內自行喧擾。爲主人者。所宜三致意焉。

有產婆及其助手。親母或姑嬭。有生育之經驗。而爲產婦所信託者。約有三人。已綽乎有餘裕矣。

產室宜擇光線充足。空氣流通。且僻靜者爲之。雖一家之人。苟不相關者。決不可憧憧往來。擾其左右。第一宜嚴戒無益之人。往來探望。總以產屋內肅靜爲要。況頭胎生育者。更膽怯心戰。產遲憂。產早亦憂。則扶助之人。尤宜注意。生育爲婦人之常事。其理本極易。試思生產較預慮爲易一諺。則心中可以不憂不懼。

日本初次生產之婦人。往往有歸母家以生產者。雖由於其母之過慮。其第一原因。能使產婦膽壯。生產較易。惟余以爲。但求其便利耳。母家夫家。無不可者。若其母其姑。皆有數次生育之經驗。皆可使產婦膽壯。亦有實際上所不得不稍爲抉擇者。務以能在夫家生產爲宜。蓋最可信託者。莫若夫婿。雖與生產無直接之關係。但使在家不外出。其所裨益於產婦。實

有不能縷述者。相傳昔時當生產之際。雖其夫適在家內。亦必急急他出。其荒謬奚待贅言。故余主張以不他出爲宜。

若產婦一帆順風。其母猶老練之舟人。則乘之而渡。自得安然生產。此時安心與信賴之外。產婦必須有勇氣。產時難免略有苦痛。假令不能忍痛。轉輾煩悶。哭泣呼號。則氣分卽弱。產婦勇氣盛。則無論產婆醫生。亦處置較易。於是可望生產之良好。

各種之準備悉妥。產婦及他人亦能十分鄭重。則產復何懼。生產得以安穩。經云。若夫平安則猶如蘇甦。聞子之發聲。則宛若己亦生也。又云。猶貧者得寶。其喜無量。真描寫其時之母心者也。邀其夫一觀。曰事已大好。只此一言。產婦聞之。其樂何如。今日始觀注意胎教及保養身體之結果。生此佳兒。其滿心喜悅。得奏凱旋。正有不知若何而可者。昔賢有言。萬物可購。今以二百八十日之負重懷孕。及生育時之備嘗艱苦。得此寧馨。有此喜悅。苟作如是想。則妊娠及生產之勞苦。雖謂爲極廉之代價也可。

欲男欲女。各人之願望不同。所生適如所願。喜莫甚焉。假令所得非所望。爲人夫者。亦斷不可有不愉之色。

苟平生渴望一男。所生適得其反。爲人夫者。心雖不嫌於生女。亦必強顏笑樂。佯作愛女之狀。以安產婦之心。

記者此言。似覺堪嘖。然爲夫者。總宜表示滿足之意。毋有負產婦之辛勞。嘗見世之鄙夫。所生不如其望。故作憤忿之貌。令產婦知之。其不近乎人情。毫無憐憫之心。實堪浩歎。因之產婦往往不易健飯。此事爲舅姑者。亦須十分注意者也。倘生兒殘缺不具。傍人亦勿得遽令產婦知之。

二、產褥之養生

產後順利。安然無恙。則自產婦以及全家。始有安堵之念。然萬一出乎例外。腹內因生育之故。大有變化。則產後之養生。非常重要。分爲身體之養生及精神之養生。產畢。則產婦務以仰臥於柔軟之臥牀。毋使受寒。得以安眠爲宜。產之時疲勞憂慮。及產後之神安。心定。皆所以促自然之睡眠。故宜十分休眠。於身體之恢復。大有裨益。家中之人。在其周圍者。務宜肅靜。不可擾其安眠。又睡後初醒時。亦當安靜其心。毋與多言。勞其精神。與產婦作過多之長談。令彼生厭。大不可也。家事之不必問彼者。及應使不聞不見爲宜者。當然不入其耳可也。

蠡斯草云。產後務使家內鎮靜。不可高聲談話。大抵產前宜鼓舞之處。若生產稍遲。卽憂慮失色。產婦亦必疑此驟然鎮靜。以爲大禍將至。失其氣力。產後宜非常鎮靜之處。若各人聞平安生育。欣喜過望。上下高聲。使室內不靜。則產婦亦欣喜過度。心神不定。往往血

有上昇者。故宜善爲鎮靜。

客之來賀者。亦不可至產婦之室。長談多言。祇須不失禮節。祝賀之後。敷衍數語。速離產室爲宜。否則應對周旋。事後疲倦。脈及體溫。往往變化。姑、嬪、親、母、姊妹等出力之人。時伴其側。未嘗不可。但不宜瀆言。何妨默不一語。但求不離左右。力爲扶助。能安慰之可也。爲夫者亦宜時時問候。夜歸不可過遲。

要之自產後以迄健飯日。身體復元。產婦之生活。宜悉以胎教爲準繩。

身體之安靜。與精神之安靜。皆所必要。通例產後七日。至十日。靜臥。過此以往。每飯起身。自後起牀之次數。稍加。約二星期。則全離牀褥。當在產褥之間。務須雇一有經驗之看護婦。鄭重注意。或不滿三星期。或十日。斯可矣。尙有身體之處置。及清潔法。可託諸產婆。或看護婦。在產褥時之當溫暖。不待言矣。雖離牀褥。仍宜常暖。腰腹胸更不可受寒。初次出外。須擇天清氣和之日。

產婦之食物。產後二三日。服牛乳、雞蛋、或薄粥。數日後。始許食略厚之粥。及極嫩之魚。一星期後。漸食軟米飯。最後乃可給以普通之食物。

產褥中身體之養生。坊間不乏佳本。可以參觀。茲僅述其大略云爾。

一十二 嬰兒之撫育

一、始生之時

胎兒經生育始出自母體。卓然爲此世之人。未生之前。在母胎內。借血液之循環以生活者也。迨出生之時。遂與其母離有機的連絡。成一獨立之身體。不得不以己肺臟自行呼吸。以己口腹自行取食。而以生活。以成長。人世一生之中。雖不知經幾許變化。當未有若有生之時。生活法突然而起變化之急劇者也。羅馬某詩人謂初生之兒。譬諸身在大海。舟爲怒濤所破。拋擲海濱。孑然無與言笑。缺乏生活所須一切之輔助。橫陳於大地也。

生育一事。爲母者固備嘗辛苦。然胎兒亦不易易。由今以前。居溫暖之母胎。安樂何如。俄頃之間。遇痛苦之強制。數小時後。卽被逐出至外界。故兒亦非常疲勞。於是舉首外探。空氣似作禁止之狀。勢若瀑布。自其小口長驅直入。達其肺臟。至是始不得不自行呼吸。自行生活。呱呱之聲。職是故耳。暫時呼吸未慣。略帶梗塞之泣聲。數日而後。空氣出入。漸能習慣矣。身體亦然。自今以前。圍以柔軟之胎壁。浸於溫暖之液中。出生後。不得不生息於乾空氣之中。於是浴以溫水。其體柔軟。猶初熟之餅餌。且拭以毛巾。被以衣服。臥諸衾內。產婆無論若何丁寧揩拭。衣服被褥。無論若何柔軟。較諸在胎內時。必粗暴無疑。凡此皆嬰兒變其生活狀態。而大覺疲勞者也。

語云。目無見。耳無聞。初生之時。目尙無見。耳尙無聞。其運動不外反射運動。本能運動。起於

身心自然之要求。僅運動之衝動而已。雖有皮膚之感覺。飢渴之感覺。及身體適否之感。要之其精神尚在昏迷之狀態。其手足亦有若麻痺者然。故產婦生子後。惟知酣睡。而嬰兒亦疲勞相若。惟睡是耽耳。

此嬰兒出生時大略之情形也。

二、撫育之法

嬰兒之體力及神經尙弱。故抵抗力亦弱。若不倍加注意。往往不能撫育。即能撫育。亦必荏弱。始基不慎。後悔莫及。故嬰兒撫育之法。實非常重要。

溫暖 撫兒之法。先以溫暖爲最要。出生之時。雖暫不哺乳。亦能生活。惟受寒即死。推之獸類。亦皆生後以溫暖爲要。是以宜十分衣之。臥於輦褥。下置湯婆。以使之暖。天寒則室亦暖之。未滿一歲之兒。雖發熱之時。若妄欲涼之。僅此已足凍斃。故嬰兒最忌受寒。又嬰兒皮膚之抵抗力極弱。不可不注意於勿使傷風。

呼吸 室內宜注意空氣之流通。務使十分呼吸新鮮之空氣。與下節所述飲純良之乳。俱爲生育上所重要。每日飲乳約七八次可矣。然呼吸未嘗有間斷。故空氣之良否。與身體之盛衰。有莫大之關係。

衣服 衣服宜用棉布或法蘭絨。不可緊束以帶。使受厭迫。被褥宜擇輕暖而不覺重者。務

使仰臥得以安樂而自然。若臥之姿勢不整。將有傷其體格。衣服不適。臥法不安。或覺寒潮溼。或氣分不順。卽呱呱而泣。

清潔 生後數十日內。宜每日入浴。潔其體膚。口目亦宜清潔。初命產婆或看護婦爲之。其後爲母者可做之。自爲。蓋入浴則血脈流通。生活之作用亦盛。諺所謂浴之使肥也。又臀部易因尿便而不潔潮溼。故宜時易其襁褓。母使糜爛爲要。

哺乳 語云。生而知食。乳房爲天賦之佳品。胎兒必哺乳而後生長。故吸乳之法。不教而能。初雖略拙。漸次習慣。遂成能手。通例以食母乳爲最佳。在母之一方。胎內養育之。與哺乳養育之。僅內外之稍異。同以母體之材料養育之也。故其變移最爲自然。絕非偶然。且乳之成分及濃厚。亦隨嬰兒之成長。逐漸變化。適合其度。除非母乳不出。或出乳不佳。以及母體過弱。或有惡性之病。如腳氣之類外。要當以母之哺乳。最稱自然。乳之良否。請醫生檢查。卽可知之。獸類亦然。倘母獸不以乳哺獸子。則可以立斃。種族亦將絕滅。故母以乳哺子。爲自然之定理。

若惟一己之愉快是求。雖有乳出。不哺其子。一任諸他人之手。己則從事於交際漫遊。終日外出。此種之母。實同贅旒。決不得謂之盡爲母之天職。雖錦衣膏粱。出必馬車。視彼荆布糟糠。胸抱其子者。其優劣判若霄壤。德國詩人謂除慈母抱子之圖。世無高尚之畫題。泰西畫

家拉斐爾最大之傑作。爲馬利亞抱其子基督一畫。夫以溫暖之唇。柔軟之舌。吸胸前所漲生命之泉。當此之時。其母覺對於其子。盡其天職。覺纏綿悱惻。同時覺恍惚迷離。其歡喜。其慈愛。非言語所能形容。或謂婦人一生中。最幸福之時。爲初次爲母之時。誠哉是言。

乳之多少。雖視其母之體質若何。亦與其起居動作。有莫大之關係。故不可不注意於身體及精神之衛生。

乳之出法。先由身體方面言之。當在產褥之時。其生活已如上述。迨離牀而成普通之身體。但使母事過激之勞動。仍以照常操作爲宜。卽撫育其子無論矣。家事亦宜爲之。若習於怠惰。反不相宜。

能操作而後食物有味。可以健飯。消化亦易。與其飲牛乳服出乳之藥。反不若起居簡易。自然食量增加。勤於操作。自能使其乳日多也。然胡椒芥辣等戟刺強者。不可不忌。飲料亦以清水沸湯。淡茶牛乳等爲佳。宜忌酒類。內服藥可以變乳之成分。利其母不若利其子之甚。故未商諸醫生。斷不可服。

精神方面與胎教所述相同。神情宜愉快活潑。心氣和平安靜。不起憂慮驚悸。憤怒悲哀等激烈感情。爲第一急務。狂喜過度。亦不相宜。感情激動。或毫不出乳。或乳汁之成分變化。其子飲之。或損其腹。或發寒熱。或起驚風。甚有因此致死者。故爲母者務宜心氣溫順。周圍之

人亦務宜不擾亂母之和平。人聲喧囂。言語錯雜。則乳之出者將止而不流。精神狀態之影響於乳。實有如桴鼓之相應。但使母非神經質之秉性。能溫和而寬大。通例乳亦良好。且哺乳一事。最稱愉快。故哺乳期內。其母較之平時。概有歡欣之狀。乳亦受此良好影響。自能多出。

心氣之愉悅與否。與消化極有關係。故宜終日欣然。俾消化易。此種簡易之起居。要在能自操作。所謂操作爲天然之醫生。此語可以深味之也。

哺乳之法。哺乳須在精神安靜之時。若運動之後。深思之後。感情激動之後。纔飯之後。不可哺乳。又或悲哀未已。感情尙在激動之時。其間宜暫不哺乳。

又哺乳之前。宜以清水或硼酸水。細拭乳房。哺乳之後。亦宜拭之極乾。乳兒之口中。亦宜拭之清潔。所以防病毒之害。而不致有損乳房及口中。

夜間子臥母亦臥。此時哺乳。最稱適宜。或坐起抱而哺之。氣順而舒暢。久之習慣。自不覺其重也。若上體傾斜。以半起半臥之姿勢哺乳。則有妨休養。而損母之體格。哺乳之後。仍抱之而寢。則乳房有窒息之虞。且後將不肯一人獨眠。務自始即使之慣於獨臥爲宜。自幼習慣。則長大之後。一人亦能獨寢。母既得以安閒。且能十分睡眠。

哺乳之時間。哺乳初則至多約三小時。自後時間漸次延長。過於頻繁。則乳未甚熱。質亦

不濃。兒吸之往往下痢腹痛。乳房亦休息過暫。不堪其痛。左右乳交互哺之。乳房休息更多。乳亦質良。乳若不足。除雙方並用外。實無他法。兒啼以爲腹飢。立哺以乳。誤謬實甚。母子雙方俱不利者也。兒啼未必腹飢。亦有因尿便、腹痛、或衣服臥具不適而啼者。宜細考其原因。不可因啼泣而貿然與以乳也。普通啼泣。空氣得深入肺中。全身亦由是運動。頗適於健康者也。不能大聲啼泣之兒。其體必弱。又一啼卽抱。浸成習慣。則不抱將不肯安靜。故務以安臥爲宜。凡習慣起始之時。最爲重要。規律爲一生非常有益之習慣。要當養成之於哺乳之時。啼雖可憐。然忍之而不與以乳。亦爲慈愛之一。夜間十時或十一時哺乳之後。直至黎明五時或六時。不與以乳。可以無妨。故其間爲母者亦毅然酣睡可也。十分之睡眠。爲新鮮身心。多出乳汁所必要。兒雖夜啼。不必哺乳。或易其下布。或整其臥具。然後安睡可也。若稍有寒熱。或傷風咳嗽。亦宜照法處置。總之爲母者。不可屢屢哺乳過度爲要。

哺乳之分量。乳多則五六分鐘飽飲之可也。然其初往往不多。則伸縮其時間可也。屆時自能多出。若因其不稍離乳。聽之常飲。斷然不可。惟因乳不甚多。或時短將不飽。可延長至二十分或三十分之時。乳愈不出。兒愈力吸。力吸過度。體將不適。乳房亦覺痛而受傷。終不復能飲。故乳房宜鄭重視之。不可使之稍痛。痛則乳雖多出。不復能哺。兒之滿足。母之欣喜。莫若乳足。故嚴守前述之注意。務使乳汁多出。最爲重要。乳之足與不足。視乳部或乳之出

法而可知。視襁褓之潮溼。亦可知之。其不甚溼者。乳必不足。又乳既飽足。可安靜二三小時。雖啼亦不動其舌。不索乳房。指插其口。亦不欲吸。

便通。養育上與哺乳俱稱重要者。便通是也。乳雖多吸。不能消化。仍無裨於用。故哺乳之時。常宜注意於便通。以色黃帶粘。十分消化之便。爲良。青色之便。或其薄如水。或中有顆粒。未經消化之便。以及痢疾等。便是腸胃受有障礙。不可不從速治愈。小兒罹病之經過極速。自朝過午。往往容體驟變。成非常之沉重。故請醫診治。宜及早圖之。乳兒之胃。其細如管。尙未十分擴張。急劇吸乳。或飲之過多。往往嘔吐。若吸飲較多。數日續吐。是胃受障礙。時或腦受障礙。亦未可知。仍以請醫診治爲宜。又或時有便秘。則宜施灌腸等適當處置。以便便通。哺乳之期間。西人有言曰。兒居胎內九月。哺乳亦九閱月可也。通例以飲乳九月或十月。斯可。若哺之一年以上。則母子俱不利者也。

嬰兒之強體。兒弱強者。血色鮮明。兩頰豐滿。頤肉重疊。顏常嬉笑。四肢肥而結實。宛若繫束以繩。腹部中張而柔。運動活潑。手足好動。多食多睡。便極暢利。且不知驚懼。常天機活潑。故觀強壯嬰兒晨起之狀。令人愉快。可稱之曰新鮮生命之化身。其跳躍爛漫。有不期然而然者矣。

反之體弱之兒。顏色蒼白。兩頰瘦削。肉少而無色澤。四肢細萎。運動不活潑。腹部過凹或過

膨食少而不消化。始終不悅。無復興趣。概神經質。易受驚悸。其孱弱似出乎自然。此種嬰兒。屬腺病質。易於疾病。常請醫診治。使兩親擔憂。本人無論矣。爲之父母者。宜求所以強壯之道。蓋生而弱者。撫育得宜。往往可以轉爲強壯。決不可因兒弱而灰心。更當盡力於撫養。此父母之責也。

二十四 說乳母

母乳不多。或母乳不出。或因保養母體。不宜哺乳。以及其他各種情由。不能吸親母之乳時。不得已出乎中策。卽斟酌情形。雇用乳母是也。然乳母不易多得。雖有良者亦頗少。故選擇之法。不可不三致意焉。

乳母之選法。從未有家庭和睦。生計餘裕。置己子不顧。而出爲乳母者。故出爲乳母者。定有不得已之原由。有生兒夭折。苦於乳多者。有產私生兒。交付其男者。或因流產。或家庭不睦。置其子不顧。而與夫離婚者。凡生計上貞操上。或道德上。越出乎尋常之外。於是出爲乳母。故欲若妙年親母之得姑嬾歡心。夫婿愛情。羞澀喜悅。心無所慮。處極樂之界。哺其子以乳。凡此皆斷難期望於乳母。親母哺乳。實天經地義。勢不得已。於是忍心雇用乳母。由是觀之。婦人之惟一已娛樂是求。冶游是耽。故抑其乳。而以其子交付乳母者。其居心如何。誠令人莫測。

選擇乳母。先視其身體方面。不太瘦。不太肥。宜擇其適中者。以乳部膨漲。靜脈色青。縱橫。而一無癍痕者。出乳必佳。又望其外貌營養充足。健康勝人。氣象活潑。目光閃爍。齒齊整。而色白者。可以雇用。鄉村婦女。概優於城市。尤以農婦之合格者爲多。年齡當在二三十歲之間。與親母年相若者更佳。且彼此生育後之日數。宜不相懸殊。若乳母之生育先四五月。今以其乳哺生未數朝之兒。往往因乳汁不合。胃腸受害。不能長育。惟此等之事。詢亦未必實告。務宜一觀乳母之子。若產生時日。約略相近。兒體復強壯肥大。則其乳必佳。至於頭胎與否。無關重要。惟乳汁既佳。復有前次育兒之經驗。則更善矣。若其子已死。必細究其原因。乳母宜擇其一無疾病者。瘡癩。目疾等。有傳染之虞。萬不可用。有腳溼氣者。服其乳。則兒有死者。又時有肺病或梅毒者。梅毒易於流產。其結果遂出爲乳母。乳母有梅毒。其病將傳諸嬰兒。亦有由嬰兒更傳諸其親母者。故乳汁乞諸鄰婦。未知有何病症。不可貿然吸飲。肺病最稱可怕。不特宜檢查乳母之乳。其身體亦當十分查驗。病院之施療妊婦等。出爲乳母者。身體既經查驗。生育日期亦已確知。若以嬰兒送往哺乳。最爲安妥。設或暫時雇定。迨後知其有病。始驚惶失措。不已晚乎。

若不幸親母而患肺病。則斷然不可哺乳。然世之親母。無衛生思想者。亦有仍哺其兒者。又有姑嫜患肺病。以爲不妨抱孫同寢。致其媳中心憂慮。坐立不安。惟有擧眉蹙額。默願而息。

耳。其境亦可憫矣。故不特宜防乳母有疾。凡家族同志。亦不可不各自注意者也。

乳母之性質。亦不可忽視。謊語者。好游者。怠惰者。耽酒者。皆不可用品行不正。性質墮落。或有偷竊之癖者。更無論矣。此種乳母。皆於子之性質。有極惡之影響。尙有思念故鄉。思念夫及子者。則意馬心猿。何能專一。神經質之人。及喜怒哀樂之感情激烈者。亦不可用。不特影響乳汁。害及嬰兒。且有乳出不多。或變爲全不出乳者焉。

乳母之性質。宜活潑無憂。溫和正直。清潔自好。作事有序。並愛此乳兒。望其熟諳。又須沈默寡言。不好他出。不徵逐於戲劇酒食。能安於家內者。則庶幾矣。

乳母之待遇。以與從來之起居。不相懸殊爲宜。若來自鄉間。則宜切近其田舍風味。驟然食以珍饈。反有因之乳汁不出者。心境亦然。境遇驟變。拘束不適。則思鄉念切。乳將停止。又在鄉之時。終日操作。今忽一事不爲。亦能致疾。故嬰兒之事。由彼操作。無論矣。兒之衣服。下布之洗濯。室中之拂拭灑掃。天朗氣清。挈兒適宜外出。並作相當之勞動爲宜。哺乳者乳汁既不可不多出。己之身體。又須保養。故應較平昔多食滋養之品。然多食肉類。營養過度。反害及胃腸。妨乳之分泌。或變其成分。身體亦將無力。

家中人待遇乳母。宜親切懇摯。毋使心憂。當使彼自覺宛若一家之人。親母更不可不與乳母兩相親愛。親母之中。亦有以己子與乳母親近。心存不慊者。其意念訛謬實甚。須知乳母

撫育我所愛之子。爲我子所託命。不啻親母。能作如是想。則待乳母更宜親切。所嫌亦可以釋然矣。乳母心有不平。則待嬰兒恐不免冷淡。要之惡習慣傳染極易。不可任所欲爲。亦不可壓束過度。凡事適中斯可矣。

乳母雇定以來。兒之體重未增。大便不暢。或因乳汁之不良。正未可知。宜請醫診察。苟必須易人。易之可也。乳汁不出亦然。惟初來之際。起居未服。乳起變化。亦未可知。若俟數日之後。起居已習。乳仍不多。則至此宜有相當之處置。

乳母撫子之法。悉以前述親母一段爲準則也可。

人工營養 以上略述親母乳哺乳時之注意。人乳含有嬰兒生育所必需之一切滋養分。故食物之中。莫與比者。然若母乳不出。乳母未履。勢不獲已。非用人工營養不可。卽以新鮮牛奶。罐頭牛奶或稀粥等代之是也。其厚薄之法。以及消毒殺菌飲器飲法等。宜從醫生或經驗多者之指導。人工營養較之人乳。兒之生育概不良。死亡率亦較多。故究以人乳撫育。最爲適宜。母乳不多。則以牛乳等補其不足。相間飼之。務以儘母乳之所能。多飲母乳爲宜。

一般之注意 以上所述。營養爲主。此外嬰兒宜使安靜多睡。身體和暖。不受風邪。天氣晴暖。則挈之外出。使呼吸新鮮空氣。與外氣相習。亦乳兒養育上所必要。乳兒最足受驚。故高

大之聲浪。強烈之光線。以及粗暴之動作。激劇之刺戟。皆不可使之或遇者也。外來賓客。以親愛之故。欲一抱嬰兒。或欲抱來一見。亦不相宜。蓋兒非玩物。亦非必須示人之物。且幼時身體各機關之感性頗強。有一機關不適。則他機關亦隨之而易於不適。故無論何機關。皆宜鄭重養護。往往有因消化器之障礙。而起急慢驚風者。據我家數兒之經驗。則撫育嬰兒。宜強其胃腸。不受風邪。最爲重要。此外略有寒熱。或驟然咳嗽。或發疹之時。立請醫生。又務宜請小兒科醫生診治。記者亦因此以膽怯名。蓋小兒易於急變。所爭即在此俄頃。譬諸半夜十一時。覺其有變。不可待至翌晨。寧求人原諒。必立時起身。請醫診察。始穩安心。若猶豫遲延。往往不易措手。小兒之疾。大都皆然。故宜深注意焉。

尚有一事宜注意者。即醫生無論若何可恃。究以父母之看護及注意。更爲重要。蓋父母之於其子。無一時不注視其容態。醫生僅十五分或二十分之注視。故醫生所言者。與所指示者。時有令余不敢贊同者。此時除屬於專門者外。宜據父母始終所見。及由常識以判斷之。假令醫者雖不言。而自問適當者。即據以處置之爲要。此非不信用醫生之謂也。乃補醫生之不足耳。此中消息。恐非膝下多子。屢任看護者。難以明晰。惟余所經歷。確有若是者。由尋常言之。則醫生之指導。不可不嚴密謹守者也。



中華書局(發行)女學叢書



婦女修養



謝无量著
全書分三編首編述女子修學立身之基礎二編述婦德之修養末編述母德之修養凡女子應有之智識職務詳說無遺為女界不可不讀之書
定價六角

胎教

宋銘之譯

育教部審定
母道

黃展雲譯

婚姻訓

盧壽筵編

是書詳言受孕之原及胎前產後之注意及胎兒之發育等事其說尤為明切

是書詳言婦人對於兒職及如何教養之法并推及於母氏之責任等論列氣質足為改良家庭之助

是書於結婚之原及結婚禮節等事實指陳利害足為改良婚姻之南針

全一冊 定價五角

全一冊 定價二角半

園藝一斑

全一冊 定價角半

盧壽筵編 園藝分實用與娛樂二種本書為切於婦女之用故專重娛樂不言實用分內兩編上編花卉園藝下編盆栽園藝說理淺顯易於仿行

烹飪一斑

全二冊 定價二角

盧壽筵編 本書專述普通食物應用之研究凡蔬菜之精製法食品之烹調法西洋餐製法食器處理法無不逐項說明

育兒一斑

全一冊 定價四角

盧壽筵編 育兒一事關乎強國強種為現今家庭所亟宜研究是書敘述胎前產後處置之法指導詳明切實易行



