

用育教眾民  
生衛童兒  
冊一第

# 生衛兒嬰

著編華金賈 愉美陳



行發館書印務商

# 兒童衛生

## 編輯大意

(一) 竊以為兒童健康即民族健康之所繫，要有健全之民族，非從父母教育着手不可，所以將最急需的兒童衛生知識，編成民衆課本，作為育兒方法的宣傳。

(二) 本書取材，注重實用。根據個人歷年來在社會服務工作上所得之經驗及觀察，凡認為一般民衆急需的常識，皆一一說明。凡認為民衆無力採用者，概不編入。但是有一二種食品，大部份的民衆雖無力購得，而大部份的民衆或因有購買的能力，或因本執此業得之甚易者，如牛乳、桔汁之類，則用括弧號以標明之，使其知所取舍，其不能採用括弧內最重要的食物，還有次重要的豆漿豆腐菜汁之類，作為替用品。至於貧無立錫之地，每飯且不得一飽，當然無衛生的可言了。

(三) 本書共分四冊，每冊二十四課，共計九十六課，第一冊，嬰兒衛生，第二冊，幼兒衛生，第三冊，兒童心理衛生，第四冊，家庭衛生，四冊都以兒童保健為中心。

(四) 本書程度由淺入深，若用為民衆衛生演講的講義，或作為民衆識字的副課本，每日一課，則不致於發生閱讀上的困難。就是識字之父母，對於育兒方法，素少研究者，本書或能供細微的補助。

(五) 本書承高君珊倪翰芳先生指正的地方，實在不少，謹此誌謝。

## 第一冊目次

一	要寶寶好	十三	運動
二	母親的奶	十四	玩具
三	按時吃奶	十五	大便
四	吃奶的時間	十六	小便
五	母親的飲食	十七	尿布
六	寶寶的補充飲食	十八	哭
七	開水	十九	牛痘
八	碗匙	二十	寶寶不可吃的東西
九	洗澡	二十一	月月加重
十	睡覺	二十二	洗臉
十一	傷風(一)	二十三	刷牙
十二	傷風(二)	二十四	日光和空氣

412.72  
383  
1

序

歷來我國一般人育兒的方法，都不過是因襲舊習慣，本無科學根據。直到近來那些知識階級的婦女，已漸漸有此覺悟，她們對於育兒的科學方法，頗能加以注意。凡是初次為人母的少婦，不是從醫生處，就是從書本上去獲取一些關於育兒的常識，這總算是一種很大的進步了。但是這種情形，祇限於中產以上，有力請醫生的，及具相當閱讀的能力，能利用書本的人。至於大多數的貧苦民眾，生男育女，以及疾病痛苦，既不能得到醫生的幫忙，而又缺乏接近書本的機會，同了解文字的能力，無論科學方法如何優良，這些限於經濟能力及閱讀能力的民眾，祇好向隅了。自國家同民族立場而言，這豈不是一種莫大的損失嗎？

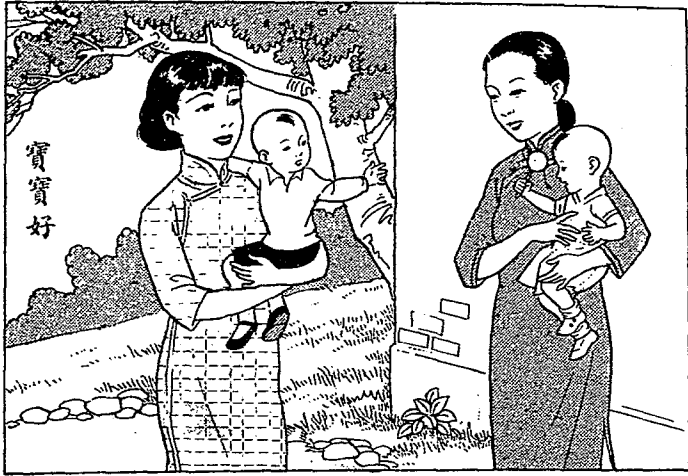
陳美愉先生素抱改進大眾生活的決心，及拯救兒童的志願，因鑒於一般民眾缺乏教導，同保育兒童的知識，故本其多年研究及服務



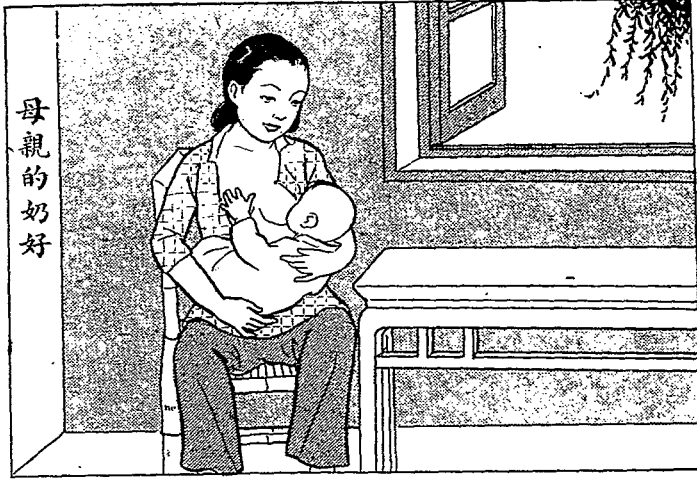
A71728

的心得，編成民眾課本，以為做父母者育兒寶鑑。書中文字力求淺顯，說理力求通俗化，育兒用品處處顧及民眾生活的程度，實是極切於實用之書。即知識階級的份子不諳育兒的方法者，也可以用此書作為參考的資料。所以獲益的人，不限於一般未受過充分教育的民眾而已。

兒童年兒童節之前夕高君珊序

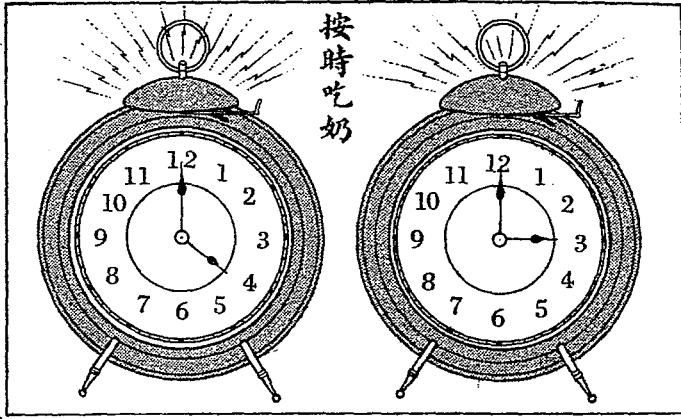


一  
 我的寶寶好，  
 你的寶寶好；  
 我要我的寶寶好，  
 你要你的寶寶好。



二

母親的奶好，  
寶寶吃了  
母親的奶，  
長得很好。



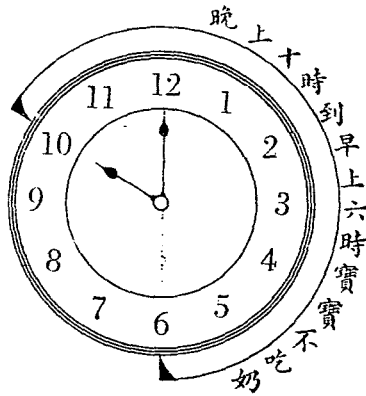
三

小寶寶三點鐘吃一次奶。

大寶寶四點鐘吃一次奶。

寶寶按時吃奶，

長得很好。



四

寶寶上午六點鐘、十

點鐘吃奶，

下午兩點鐘、六點鐘

吃奶，

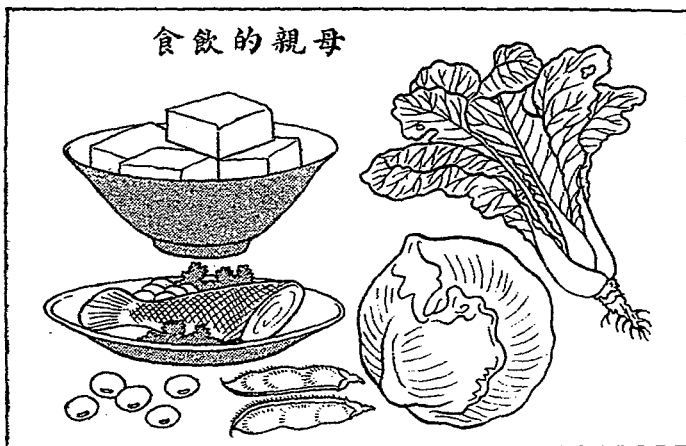
晚上十點鐘又吃奶。

寶寶一天吃五次奶，

吃一次奶化二十分鐘。



母親的飲食



五

寶寶的母親，

吃得好，奶也好。

母親的奶好，

寶寶長得好。

母親要天天吃青菜，

又要吃豆腐，

也要吃葷菜。



六

四個月  
的寶寶，

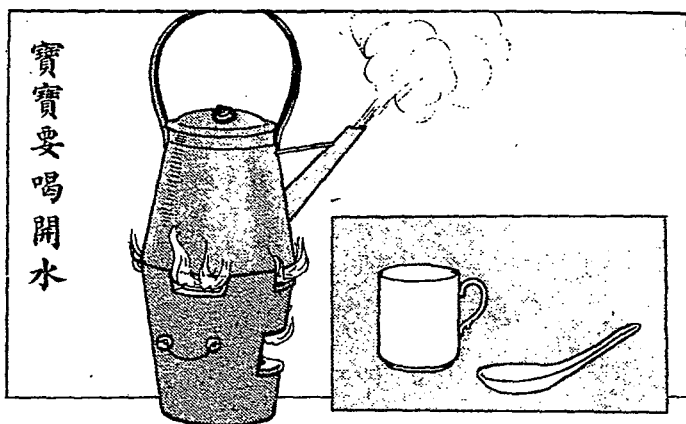
要吃  
青菜湯  
(或橘子汁)

六個月  
的寶寶，

要吃  
雞蛋黃  
和青菜。

八個月  
的寶寶，

要吃  
米湯、  
青菜湯、  
和雞蛋黃。



寶寶要喝開水

七

寶寶要喝開水，

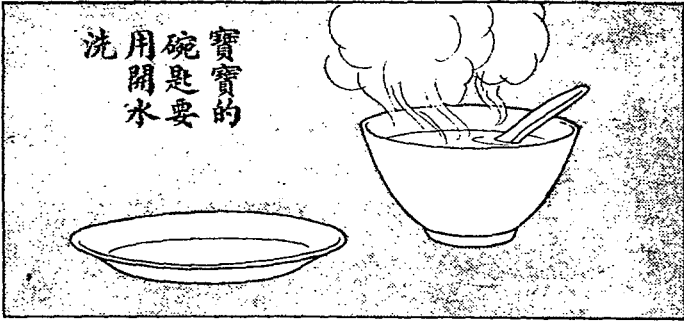
喝了開水長得好。

每隔四點鐘喝一次，

上午八點鐘、十二點鐘喝一次，

下午四點鐘再喝一次。

夏天更要多喝些。



八

寶寶喝水吃飯，

都要用自己的小碗；

用過了要用開水洗。

母親的碗和匙，

不要給寶寶用。



寶寶要  
常常洗  
澡

九

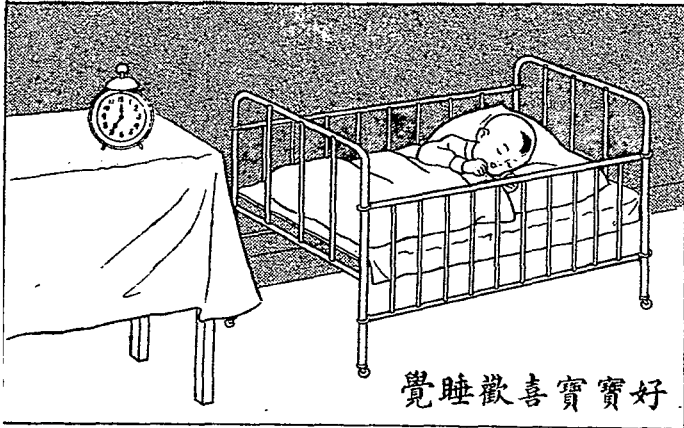
寶寶喜歡洗澡。

夏天要天天替他洗，

冬天也要常常洗。

寶寶要用自己的浴巾，

要用乾淨的浴巾。



好寶寶喜歡睡覺

十

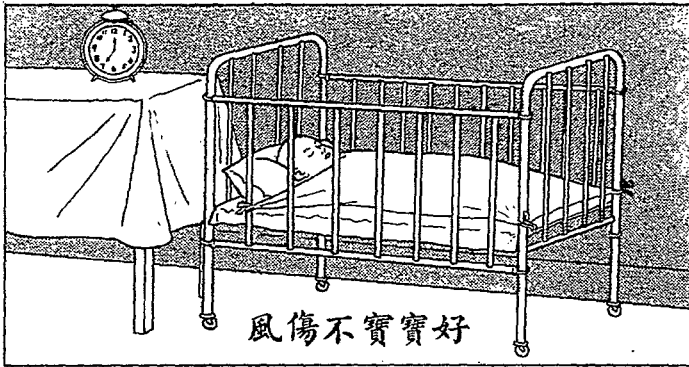
好寶寶喜歡睡覺。

晚上大人睡時，

寶寶也睡。

白天裏上午下午都要睡一覺。

寶寶常常睡覺身體好。



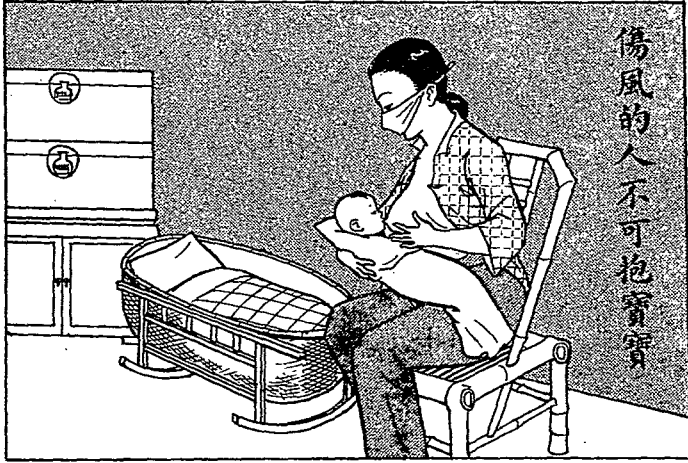
十一  
好寶寶身體好不傷風。

不傷風的寶寶呼吸好。

呼吸好的寶寶閉口睡覺。

閉口睡覺的寶寶睡得好。

睡得好的寶寶長得好。



傷風的人不可抱寶寶

十二

要寶寶不傷風，應該當

心三件事：

一、衣被不可太多或

太少；

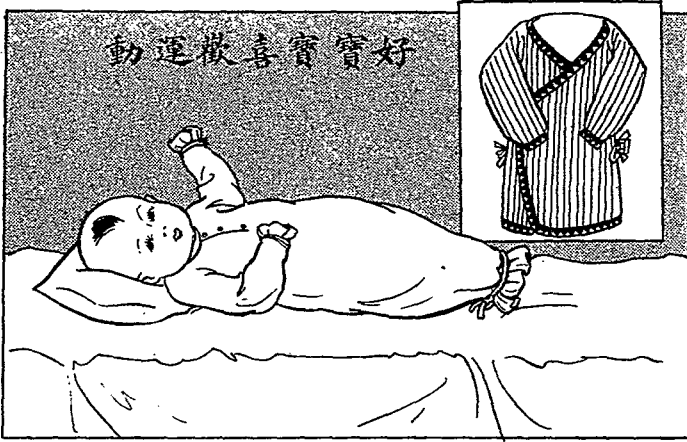
二、傷風的人不可抱

寶寶；

三、母親傷了風，要

遮了口鼻喂寶寶。





十三

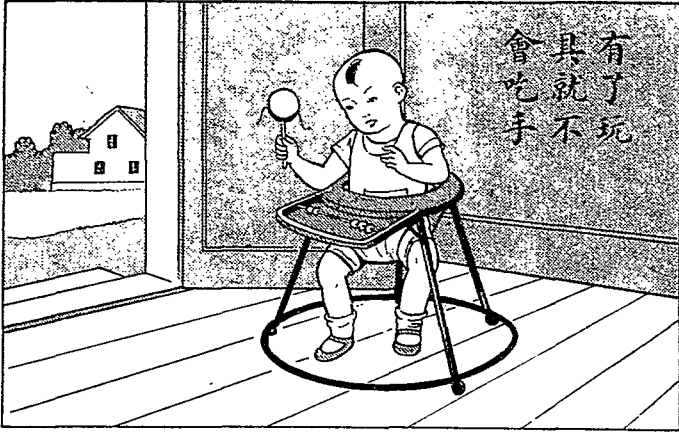
寶寶的衣服要寬大，

使他睡在床上，

便於運動。

寶寶常常運動，

身體就會長得好。



十四

七八個月的寶寶，

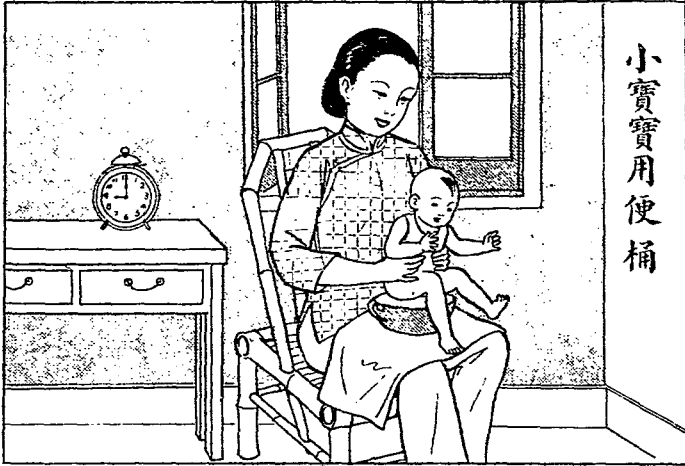
就喜歡弄玩具。

他喜歡好看的玩具，

也喜歡好聽的玩具。

有了玩具就不會吃手。

小寶寶用便桶



十五

天天早上起來，

吃了早飯，

叫寶寶解大便。

不解在床上，

也不解在地上，

要解在便桶裏。



寶寶的尿  
布要常換

十六

若是寶寶的小便，

一點鐘解一次；

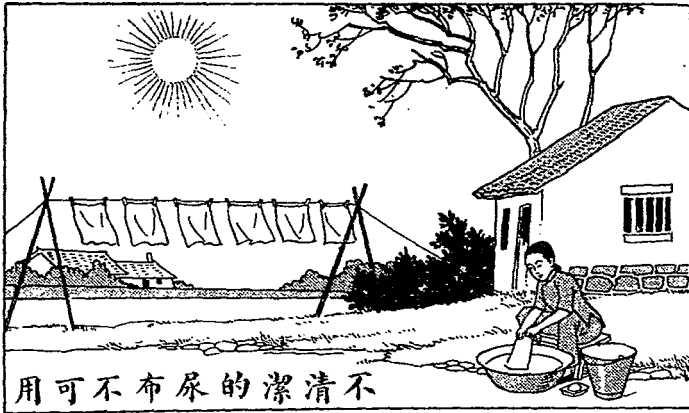
寶寶的尿布，

也要一點鐘換一次。

換尿布的時候，

要用溫開水洗洗寶寶

的下身。



用可不布尿的潔清不

十七

寶寶用過的尿布，

要用肥皂和清水洗乾淨，

放在清潔的地方。

不清潔的尿布不可用。



十八

寶寶哭時我不抱，

寶寶哭時我不喂。

哭時抱他或喂他，

以後使他更愛哭。



寶寶要種牛痘

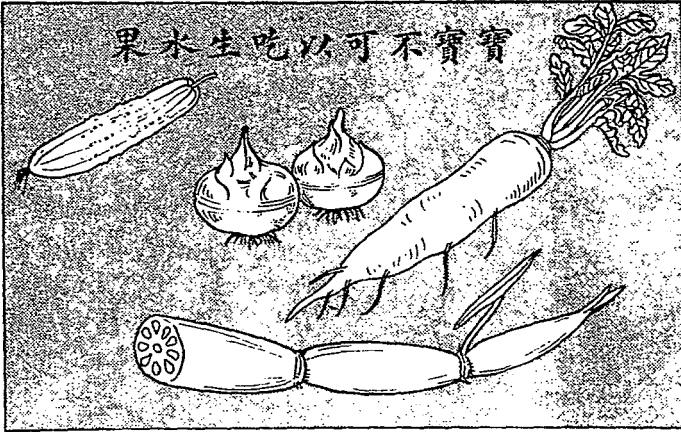
十九

出天花很危險。

要防寶寶出天花，

應該早早替他種牛痘，

種了牛痘就不會出天花。



二十

生的黃瓜，

生的荸薺，

生的蘿蔔，

生的藕，

寶寶都不可以吃；

吃了要生病的。





二十一

寶寶生下來，

月月要稱一稱。

初生的寶寶，

有五六斤重；

五個月的寶寶，

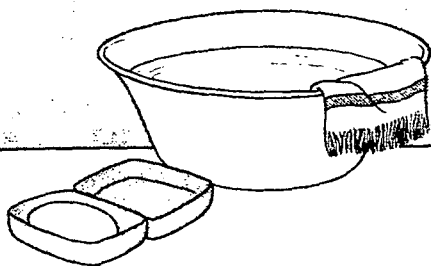
有十二三斤重；

一歲的寶寶，

有十八九斤重。

好寶寶月月加重。

寶寶用自己的手巾



二十二

母親先用肥皂

洗清了手，

再替寶寶洗臉。

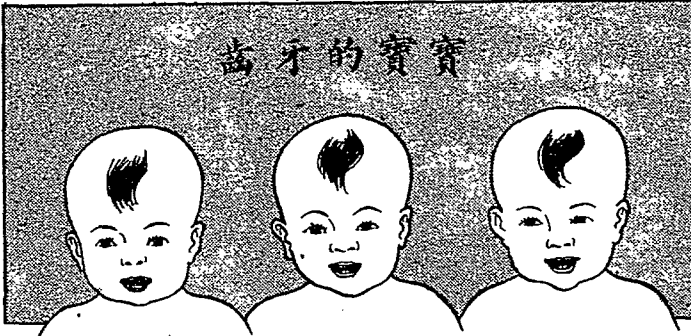
洗臉時，

用寶寶自己的手巾，

和自己的臉盆，

用清潔的水替寶寶洗臉。

齒牙的寶寶



月四至月二十  
齒白個四出

月十至月八  
齒門個四面上出

月七至月五  
齒門個兩面下出

二十三

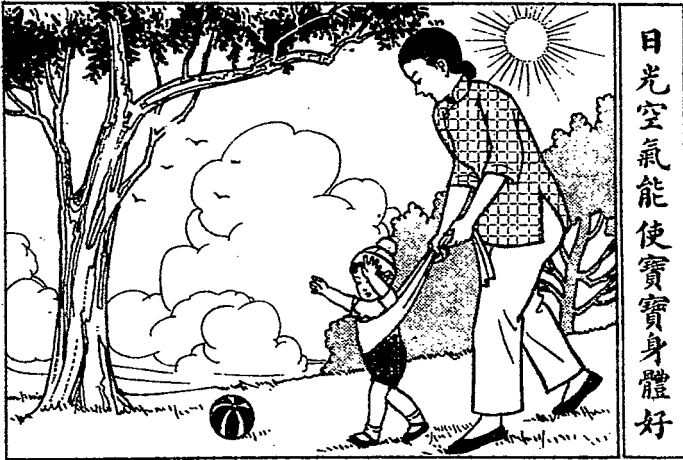
要寶寶牙齒長得好，

應該多吃菠菜和雞蛋。

寶寶到了一歲，

還要用他自己小牙刷，

天天叫他刷牙齒。



日光空氣能使寶寶身體好

二十四

白天裏，要領寶  
寶到空地上去走走，  
曬曬太陽光，吸吸  
新空氣。到了晚上，  
最好開着窗睡覺，  
使寶寶也能吸到新  
空氣。寶寶曬到太  
陽光，吸到新空氣，  
身體才會好。

中華民國二十五年六月初版

(37029A)

民衆教育用  
兒童衛生  
第一冊  
嬰兒衛生

每冊實價國幣伍分  
外埠酌加運費匯費

\*\*\*\*\*  
\* 版 權 所 有 \*  
\* 翻 印 必 究 \*  
\*\*\*\*\*

編 著 者  
陳 美 華  
賈 金 榆

發 行 人  
王 雲 五  
上海河南路

印 刷 所  
商務印書館  
上海河南路

發 行 所  
商務印書館  
上海及各埠



412.72
583
.1 (三)