

霍爾德醫師著
幼兒之康健及營養
錢星海譯

THE CARE AND FEEDING
OF CHILDREN

I. EMMETT HOLT, M. D.

TRANSLATED INTO CHINESE
BY
ARCHIBALD P. CHIEN

民國十七年七月一日初版

幼兒之健康及營養

每册訂價大洋壹圓

版權
所有
翻印
必究

著者 美國霍爾德醫師

翻譯者 蓬萊錢星海

發行者 蓬萊錢星海

代印者 商務印書館北平分廠

京華印書局

寄售處 商務印書館

及各大書坊

民國廿三年九月一日再版

再版序 一

我國嬰兒之產生，看護，及營養，率皆由爲母者隨意料理，毫無研究可言；蓋以此等事乃婦女之天職，生養之道，不學而知也。孰意我國今日，一週歲之嬰兒，夭傷者，每年約計三百十萬一千六百餘名，幾佔出生嬰兒四分之二。即使苟延殘喘，而羸弱多病，未達入學年齡，卽夭殤者，又佔百分之二十。可不悲哉！

此種驚人之死亡率，若欲銳減，凡可預防之疾病，更欲避免，應使社會人士，對於人體之構造，及其生理之作用，有相當之常識；及嬰兒之照料，與幼童之營養，有適用之技術；是則非賴環境設備，及文字宣傳不爲功矣。『幼兒之健康及營養』一書，關於嬰兒幼童健康上，料理之技術，及營養上，支配之程序，皆條分縷析，規定詳明，堪作育兒之南針。

曩者，本校及首都之國立中央助產學校，皆先後採用是書，以爲課程中『育嬰學，及兒科概要』所必讀之書。此外，普通婦女，若再人手一編，則是書之於兒童事業，及助產教育，當能有美滿之供獻也。值茲再版，故爲之序。

中華民國廿三年七月廿六日識於北平國立第一助產學校。

楊崇瑞。

再版序 二

兒童爲民族之本，欲復興民族，非提倡兒童事業不爲功。晚近一般人士，對於兒童之重要，漸有相當認識；以故年來滬上有兒童年之運動，本市衛生展覽有兒童神聖之標語。社會之注重兒童，由此可見一斑。譯者不才，未敢妄參末議；特以民族復興，關係綦重，凡屬國民，義不容辭；前曾譯有世界著名小兒科專家所著之『幼兒之健康及營養』一書。出版後，承國立助產學校歷年採爲課本，各處護士備作實習參考，及普通家庭用爲育兒指南；似於兒童事業，不無少補。茲因初版銷罄，特行付梓再版，以期廣爲流通，聊作兒童事業之一助。凡我同志，尙希有以教之。

中華民國二十三年八月十五日譯者誌於北平。

養 營 及 康 健 之 兒 幼

再
版
序
二

蘭安生教授序
(原序)

幼兒之榮養，爲中國公共衛生事業最重要的工作之一，一週歲以內的嬰兒，尤應注重，其原因有二：第一，幼兒時期的夭殤率比較人生無論何年的死亡率都高；第二，幼兒時期內所施行的預防醫學（醫學分預防與治療兩種）的事工，收效極速且大，這是別的國家辦有成績可以證明的，所以應當爲儘先舉辦的一種。

嬰兒夭殤的重要原因爲母親方面的無知。霍爾德醫士著作「幼兒之健康及營養」一書，特意要革除這種原因。這本書在美國多半的家庭裡都案置一編，以爲育養幼兒的南針。此外不通英語的各國也都翻譯行世，其功用之大和價值之高可想而知。現在此書既經譯成漢文，凡屬受過教育的中國家庭應能普遍的採用，以育養幼兒了。

幼 兒 之 健 康 及 營 養

一 九 二 八 年 四 月 十 六 日 識 於 北 京 協 和 醫 科 大 學 公 共 衛 生 科 蘭 安 生

譯者序 (原序)

我國育養幼兒的知識非常缺乏。爲父母的都沒有相當的知識。爲父的多不注意，爲母的隨意育養，毫無方法可言。所以大多數的幼兒都黃瘦多病，天殤率極高，而母親身體之辛苦，與精神之煩惱，有非筆墨所能形容。幼兒們往往歷患兒科一切病症，幸而能掙扎逃出者，也是『飽經憂患，滿目瘡痍』就造成現在多病的社會，和貧弱的國家。現在中國人不但不能和歐美先進國的民族相比較，就是和我們本國中古人比較，也是體格不及相差很遠。這就是種族退化的一個鐵證。若不急起直追，真是前途不堪設想。

西歷一九二三年秋前任美國哥倫比亞大學幼兒科主任教授，醫學博士霍爾德來到北京協和醫科大學講學，譯者得聆其演講，並且接近的

細談，才知道育兒一門，實在有科學，有方法，且有藝術，並不是無知無識所可胡亂辦理的。按霍博士歷充紐約醫學研究院講師，哥倫比亞大學幼兒科主任教授，紐約嬰兒醫院院長，羅氏醫學研究院董事，美國幼兒科學會會長，兒童健康會會長，羅捷斯特大學董事等職。他的著作非常的豐富，其流通最廣的有『幼兒的病症』一書，爲醫學學校的標準課本。再有『幼兒之健康及營養』一書，再版至十次之多，依據是書以育養的幼兒以百萬計。譯者細讀之下，覺得此書的材料，正是我國所急需的知識；若慎審遵行，確能解決幼兒的一切問題；所以趕緊譯出，以介紹於國人。將來養成強健的兒童，和健全的國民，及促成種族的進化，都是譯者的希望和禱祝。

西歷一九二八年一月一日譯者識於京師。

幼 兒 之 健 康 及 營 養

誌謝。

再本書譯稿承祝慎之醫士、馬季明教授、何志新先生多所指正，特此

譯者啟

幼 兒 之 健 康 及 營 養

幼
兒
之
健
康
及
營
養
序

幼 兒 之 健 康 及 營 養

目 次

第 一 章 嬰 兒 之 健 康

洗 澡	一
生 殖 器	三
眼 睛	五
嘴	五
皮 膚	七
衣 服	九
包 布	一三
育 嬰 室	一四

換空氣	一七
重量,增長,和發育	二一
重量,高度,和頭部胸部尺寸表	二三
生牙	二九
第二章 嬰兒之營養	
母乳	三三
哺乳	三五
哺乳次數,時間表	三七
停奶	四六
人工餵哺	五二

幼 兒 之 健 康 及 營 養

選奶	五三
調和牛奶	五八
加糖	六〇
淡奶	六三
康健嬰兒的飲食	六六
量數	六七
調和純奶的方式	七三
康健嬰兒第一年的飲食表	七八
家庭裡調和牛奶	八一
餵哺嬰兒	八四
選擇方式的規則	八七

加增飲食	八八
減少飲食	九二
餵哺有定時	九三
餵哺有定量	九五
調奶, 餵哺	九七
失味	九九
嘔吐	一〇〇
汽, 胃氣, 疝痛	一〇三
便秘	一〇四
天熱	一〇六
不增重量	一〇六

幼 兒 之 健 康 及 營 養

不舒服，不消化等	一〇九
添用飲食	一一二
代乳	一一七
消毒牛奶	一二一
調和的奶	一二八
凍奶	一二九
蛋白質奶	一三一
二週內的餵哺	一三二
每天的食表	一三四
三週內的餵哺	一四一
每日的食表	一四二

普通餵哺規則·····	一四九
烹調方式·····	一四七
第三章 較長的兒童	
生長和營養·····	一五三
高度及標準重量·····	一五五
每年增長的速率表·····	一五九
訓練健康習慣·····	一六六
奶,奶製品等·····	一六九
雞蛋·····	一七三
肉和魚·····	一七五

幼 兒 之 健 康 及 營 養

菜蔬	一七七
穀類	一八〇
羹和湯	一八二
麵包,餅乾,和糕點	一八二
點心等	一八三
菓	一八五
茶,咖啡	一八八
水	一八九
各餐食品的支配	一九一
不消化病	一九五

第 四 章 雜 論

腸 部	二〇一
睡 覺	二〇五
運 動	二一〇
啼 哭	二一一
破 裂	二一五
舉 起 嬰 兒	二二七
溫 度	二二九
神 經 過 敏	二二〇
玩 物	二二二
交 吻	二二四

養 營 及 康 健 之 兒 幼

驚風	二三五
外物	二二六
痲痛	二二八
耳痛	二二九
格魯布	二三〇
傳染病	二三二
痲疹	二三二
風疹	二三三
猩紅熱	二三四
百日咳	二三四
水痘	二三五

幼 兒 之 健 康 及 營 養

白喉	二三五
腮腺炎	二三五
壞血病	二三九
貧血病	二四〇
腹瀉	二四三
惡習	二四四
種痘	二四九
牙齒	二五一
喉腺	二五二
扁桃體膨漲	二五五
淨鼻	二五六

感冒·····二五六

附圖目次

幼兒·····序 前

北京協和醫院婦產科育嬰室·····正書二面後

嬰兒的梳洗用品·····四面後

育嬰室·····一四面後

護士給嬰兒哺乳·····五二面後

嬰兒自己哺乳·····五四面後

一週歲的嬰兒·····七八面後

養 營 及 康 健 之 兒 幼

兒童之營養 目次

一週歲半的嬰兒·····	一一六面後
二週歲的嬰兒·····	一三二面後

幼 兒 之 健 康 及 營 養

美 國 霍 爾 德 著

錢 星 海 譯

第 一 章 嬰 兒 之 健 康

洗 澡

問 嬰 兒 多 大 的 時 候，才 可 在 澡 盆 裡 完 全 洗 澡 呢？

答 平 常 是 等 到 十 天 的 時 候，在 臍 帶 未 落 下 以 前，不 應 當 在 澡 盆 裡 完

全 洗 澡。

問 應 當 怎 麼 樣 的 洗 呢？

答 食 後 過 一 小 時，不 可 再 早。屋 子 應 當 暖 和。若 能 辦 到，屋 裡 應 當 安

有敞爐

(就是外國燭爐，平常洋爐之類。暖氣爐，煤油爐不在其內。)

頭和臉應當先洗拭乾；再把週身擦上

胰子，把嬰兒放在澡盆裡，用手好好扶着他的身體。應當快洗，洗完用

柔軟的手巾快拭乾，但是不要搓。

問 洗澡水應當甚麼溫度呢？

答 起初幾個星期內，洗澡水應當在華氏表一百度；幾個月以內，應當在九十八度；六個月以後，在九十五度；第二個週年內，由八十五度至九十

度。(華氏表)

問 應當用什麼洗呢？

答 用軟海綿洗身體四肢和頭皮很相宜。洗臉用一塊布，洗屁股另用

一塊布。

問 海綿有什麼不相宜的地方呢？

答 若常用就很污穢；容易使眼睛，嘴，或生殖器發生病症。

問 遇有什麼情形，這每天的澡就應當免去呢？

答 若嬰兒很軟弱，或嬌嫩，就應當免去，因為洗澡能受涼，也使他疲倦。

遇有一切的急性病，除由醫士指定外，也應當免去。遇有濕疹，和許多種的皮膚病，無論用胰子和水，或單用水洗，都往往很有害處。

生殖器

問 女孩子的生殖器應當怎麼樣洗淨呢？

答 最好用新鮮脫脂棉和溫水洗，或者用兩滿茶匙硼酸麪放在一品脫（英量約有兩玻璃杯）水裡所作的溶液洗。每天最少仔細洗一次。若生殖器有無論什麼排洩物，就應當每天一准用硼酸溶液洗兩次。必須常常特

別注意預防往往由髒了的包布(襪襪)所媒介的傳染病。

答 男孩子的生殖器應當怎麼樣洗淨呢？

問 在嬰兒和幼稚時期，男兒的生殖器應當每星期至少洗兩次；在洗澡的水裡，把陽物前皮完全推上去，所露出的那一塊兒，就用脫脂棉和水輕輕的洗，洗完再把前皮拉下來。

若前皮很緊，粘至一塊兒，不容易推上去，就應當請醫士察看。爲母親的或看護不可用力掙開。

問 遇有什麼情形就可割治呢？

答 若前皮很長，並且很緊，不用力不能推上去，平常就可割治；同時若有局部的刺激或小便困難，一定要割治。

眼睛

問 小嬰兒的眼睛應當怎麼樣洗淨呢？

答 用一塊柔軟的紗布或脫脂棉浸着溫利的食鹽或硼酸溶液洗，每品脫水加上一平茶匙硼酸麪或食鹽。

問 若眼睛裡有眵應當怎麼辦呢？

答 應當每小時用硼酸溶液洗一次（每兩水用十厘硼酸）。若眼皮粘在一塊兒，應當用裝在管子裡的凡士林油膏在夜間擦一點兒在眼皮上。若病症輕微，這個治法就治好了。若是沈重，應當立刻請醫士，不然一耽誤就能瞎了眼睛。

嘴

問 嬰兒的嘴怎麼樣的洗淨呢？

答 有個頂好的法兒，就是用個木製的剔牙棍，纏上些脫脂棉，作個拭子，把牙齦和嘴唇和腮裡的空當兒輕輕的仔仔細細的每天洗兩次，嘴痛的時候除外。不必每逢吃奶後就洗。看護往往用自己的指頭；她的指頭太大，容易傷害嬌嫩的粘液膜。

問 鵝口瘡是甚麼呢？

答 在嘴唇上，或腮的裡面彷彿是白線，或雪花。還有名叫斯潑盧。那病重的，舌頭的全部和嘴的裡面全都現出這個病狀。

問 患鵝口瘡的嘴應當怎麼樣的洗淨呢？

答 每逢餵奶或哺乳之後，應當仔仔細細的用硼砂或重碳酸鈉（平常食鹼）溶液洗一次；每平茶匙硼砂或食城兌三兩水。每天用硼酸溶液洗四

次，其濃淡是按照前文所規定的方法配合。

皮膚

問 嬰兒的皮膚應當怎麼樣的保養才能不淹（發）呢？

答 第一，不要用胰子太多，或力量太大的胰子；第二，要仔仔細細的把週身沖洗乾淨了；第三，不要搓的太重——在洗澡的時候，或在洗過之後——第四，凡有摺的地方——夾肘窩（下腋），耳朵後面，脖子四周，和腹股溝等處——都應當用撲粉。很胖的嬰兒，這件事是極端的要緊。

問 若皮膚感覺甚敏，很容易淹，應當怎麼辦呢？

答 不應當用胰子，應當改用麩水或鹽水澡。

問 麩水澡應當怎麼樣的配合呢？

答 用一品脫麥麩放在粗紗布口袋裡，再把這口袋麥麩放在澡水裡，用手絞擠五分鐘，到水像稀粥似的為止。

問 鹽水應當怎麼樣的配合呢？

答 每兩咖^啡噹^{（每咖噹約計英衡八磅）}澡水用半茶杯平常食鹽或海鹽。

問 屁股應當怎麼樣的保護呢？

答 這個地方最容易淹，因為常濕常髒，所以應當十分注意所用的包布。一經濕了或髒了，就趕緊的換。屁股的各部應當加意修拾潔淨撲好了粉。

問 若各部已經淹了，應當怎麼辦呢？

答 祇能用麩水或鹽水洗澡。若淹的很重，這種澡也得停一兩天。可以用甜油和脫脂棉把淹的地方拭乾淨了，並且時常用撲粉蓋着。這

粉是一份硼酸二份澱粉作成的。

問 痱子是什麼，怎麼樣生的呢？

答 痱子是細小的紅丘疹，平常是出汗太多，和帖身的絨衣服激刺皮膚所生的。

問 應當怎麼樣的治療呢？

答 應當穿薄一點的衣服。帖身應當穿細棉布或麻紗布衣服。週身用在淡醋裡浸過的海綿（一半水）時常按濕，並且多多用前面所說的澱粉硼酸麪。

衣服

問 嬰兒的衣服有什麼最主要的幾點呢？

答 胸部的衣服應當用柔軟的法蘭絨(品毛織)作。四肢的衣服僅能護

身不可嚴緊。腹部要用法蘭絨作的寬圍腰擁護着，須正合式而不太

緊。要緊所穿的衣服必須合體。若是太緊，就妨害胸部呼吸的自由，

胃部受壓迫，使嬰兒有時於下咽之後不久就吐出來。若是太鬆，不久

就疊成大褶，或積成堆，很不舒服。不可用針，週身的寬帶都應當用長

針腳縫上。小衣服應當用弔帶弔在肩膀上。

問 嬰兒在穿脫衣服的時候，應當怎麼樣的扶着呢？

答 要使幼小的嬰兒坐着穿衣服實在棘手的很。他應當躺在看護的

膝上。會自己坐着的時候，再坐着穿。衣服是從腿脚往上套，不是從

頭上往下套。

問 圍腰的寬帶有什麼用處呢？

答 圍腰能保護腹部，但是最大的用處是擁護幼小嬰兒的腹壁，這樣即可預防破裂。

問 這圍腰需用多久呢？

答 正合式帖身的法蘭絨圍腰平常不過用三四個月。康健的嬰兒有許多脂肪，以後就可換用線織的圍腰，一直用到十八個月。瘦的嬰兒腹內的五臟沒有脂肪充分的保護着，這圍腰是件要緊的衣服。這樣的嬰兒和那些易患腹瀉的往往要繼續的使用到三四歲。

問 嬰兒夏令的衣服有什麼變通呢？

答 祇能穿頂薄的法蘭絨細布所作的帖身的衣服。若天氣冷熱不均，可以換外面的衣服。應當十分注意不可使兒童午間太熱。早晨晚上可用巾毯包裹兒童，在海邊上，或大山裡更要這樣辦理。

問 較長的兒童應當准他們光着腿麼？

答 強健的兒童，在天氣和暖的時候，沒有什麼不可以。若天氣寒冷，兒童們得益處不得，很是可疑，天氣時常改變，像紐約似的，更是可疑。許多嬌嫩的兒童，因為用這種方法使他們強壯，確實受了害。

問 天氣寒冷的時候，應當用什麼樣的內衣呢？

答 雖然是冬天，也不能穿頂厚的內衣。市上平常有四種，第二種厚的，無論那個兒童都夠穿的。

問 幼小的兒童所需用的絨衣服，像大人的一樣的厚麼？

答 按通例說，用不着。小兒童們平常住在暖和的育兒室裡，他們的血脈流通的活潑，在玩耍的時候，總是很容易出汗。出門的時候，就穿上大衣，套褲，厚絨衣服就用不着了。

問 許多小兒童所穿的衣服，若住在平常的屋子裡，不是太少麼？

答 這樣的兒童很少。城裡的人家，兒童們所穿的衣服太多，屋子太煖，差不多是通病。這兩件事是兒童們易受感冒最尋常的原因之一。

包布

(襁褓之布，即包
嬰兒下身之布)

問 包布應當怎麼樣的整理呢？

答 一經髒了或濕了，就應當立刻從育兒室裡拿出去。髒了的包布應當放在一個有嚴蓋的傢具裡。洗的越早越好。

問 祇是濕了的包布可以不經洗濯再用第二次麼？

答 祇用乾淨包布一定是好點，但是止要皮膚沒有淹，用兩次也沒有大妨碍。乾淨的包布，一經濕了，或者髒了，就換，於保持皮膚的健康很有

關係。

問 濕濯包布有什麼應當注意的要點呢？

答 髒了的包布不應當讓他乾了，但是應當立刻粗粗的洗一次，就放在清水裡浸着，等到方便的時候再洗，——每天至少洗一次，——到洗的時候應當用熱胰子水洗淨，至少煮十五分鐘，後來再用清水完全沖洗乾淨，不然就能激刺皮膚。洗淨之後，只需熨好，不可加漿，或用藍色。潮濕的包布，決不可用。

育嬰室

問 好育嬰室有什麼要素呢？

答 陳設應當單簡。不必要的簾幕和帶墊子的傢具應當去了。應當

挑選最大的和有流通空氣的屋子。必得是在一天之中有太陽照到屋裡的時候。應當記着普通的嬰兒在第一年內四分之三的工作是住在這個屋子裡。窗上應當有黑布的捲簾，但是不可格外再掛布簾。嬰兒臥籃的內外，不能洗的東西不要用。應當設法使屋裡的空氣越新鮮越清潔越好。不能在這個屋裡晾包布或衣服，不能作飯，夜間不能燒煤氣。一個小蠟燈足夠用的。

問 育嬰室應當怎麼樣的烘煖呢？

答 最好是用敞爐，其次是福蘭克林式爐子（與外國將爐相仿，不在牆內而在牆外）。城市裡平常通用的熱空氣爐，有許多不滿意的地方，但是還不像煖汽管那樣的壞。煤汽爐更壞，決不可用。若在早晨洗澡的時候，祇用幾分鐘還無不可。

問 白 天 育 嬰 室 的 溫 度 應 當 是 多 少 呢？

答 最 好 是 在 華 氏 表 六 十 四 至 六 十 八 度 之 間，表 離 地 三 尺。不 應 當 過

七 十 度。

問 夜 間 多 少 度 呢？

答 起 初 兩 三 個 月 不 可 在 華 氏 表 六 十 五 度 以 下。三 個 月 以 後，可 以 往 下 落 到 五 十 五 度。一 年 以 後，可 以 落 到 五 十 度，甚 至 四 十 五 度。

問 嬰 兒 到 多 大，夜 間 就 可 以 開 着 窗 睡 呢？

答 平 常 是 到 第 三 個 月 以 後；門 外 的 溫 度 在 冰 點 以 下 的 時 候 除 外。

問 育 嬰 室 的 空 氣 應 當 換 幾 次 呢？

答 每 天 至 少 兩 次。早 晨 嬰 兒 洗 完 了 澡 以 後，晚 間 在 嬰 兒 睡 夜 覺 以 前。應 當 透 澈 的 換 氣。在 換 氣 的 時 候，應 當 把 嬰 兒 送 到 別 的 屋 子 裡。

無論什麼時候，嬰兒不在屋裡，就換空氣，是很好的辦法。

問 住在太熱的屋子裡的嬰兒有什麼病狀呢？

答 沒有血色，喪失胃口，（食慾）現出不消化的病狀，有時嘔吐，不增重量，出汗很多，因此容易受感冒，也因為屋裡屋外空氣的溫度相差太遠。他的情形有那樣重，能使人疑惑是患重病。

換空氣

問 嬰兒多大的時候，就可在屋裡換空氣和每次多大工夫呢？

答 強健的嬰兒，到一個月大的時候，雖然天氣寒冷，就可在屋裡呼吸新空氣，起初每次只是十五分，或二十分鐘。這個時間可以每天延長十分或十五分鐘，直到每次四五個小時。這種呼吸空氣法差不多無論

遇有什麼樣的天氣都可舉行。

問 幼小的嬰兒這樣的換空氣不是很容易受感冒麼？

答 若起初時間短，嬰兒漸漸的習慣了並不冒險。不但是不使嬰兒容易受感冒，並且是預防感冒最妥善的方法。

問 這種換空氣法怎麼樣舉行呢？

答 給嬰兒戴上帽子，穿上薄外褂，仿佛是要上街，把他放在小床裡或車裡，離窗不多幾尺。後來把窗全都敞開，但是把門關上，以免穿堂風。

問 嬰兒多大就可出門呢？

答 夏天一星期大的時候，春秋平常是一個月大的時候，冬天大概三個月大的時候。祇能好天出門，並且掩護好了，不受風吹。在大城裡，把嬰兒擱在房頂上，遊廊上，或放在車裡靠近一個開着的窗，往往都比較

的好，免得受街上的塵土或風。

問 若到門外呼吸空氣，什麼時間最好呢？

答 夏令的熱天，早晨或傍晚比午間好。天氣寒冷的時候，與幼小嬰兒最相宜的時間是在上午十點之後，和下午三點之前。然而這也得觀察地方的氣候。紐約城和大西洋沿海一帶早晨多潮濕，傍晚陰而涼。

問 遇有什麼樣的天氣，嬰兒不應當出外呢？

答 有銳利的風，地下有溶化的雪，天氣極冷。若華氏表在冰點以下，四個月以下的嬰兒平常不應當出門；在二十度以下，八個月以下的嬰兒，不應當出門。

遇有很小和格外嬌嫩的嬰兒，以上的規定都不適用。雖然應當有許多新鮮空氣，更應當加意防備，以免受涼。

問 嬰兒乘車出門有幾樣什麼最要緊的事應當注意呢？

答 要注意不叫風吹在嬰兒臉上，他的腳蓋好了，並且暖利，無論嬰兒睡覺或醒着的時候，切忌不要讓日光直接照在他的眼裡。

問 嬰兒出外有什麼益處呢？

答 他需用新鮮空氣以更新和清潔他的血。這個與他的健康和發育都是必要的；和需用合宜的飲食一樣。

問 新鮮空氣在嬰兒身上能生出什麼效果呢？

答 口味（食慾）增加，消化進步，兩腮變紅。一切健康的徵象都發現出來。

問 嬰兒在五六個月以內，由看護抱着出外換空氣有好處麼？

答 一點沒有。嬰兒乘着自己的車能更舒服，並且用毯子和車棚能擋住風寒，一樣的不受涼。

問 嬰兒在門外睡覺有什麼不好呢？

答 沒有實在的不好處。嬰兒在睡覺的時候，比醒着的時候，更容易受感冒，這話是不確的。在外面睡覺的嬰兒更強壯，更不容易受感冒，這差不多個個是如此。

問 受頂小的感觸就着涼的兒童有什麼辦法呢？

答 應當住在涼屋子裡，格外是在睡覺的時候。不應當穿厚衣服，使他們時常出汗。早晨洗完了澡，全身——脖子，兩肩，胸部更要緊——應當用帶涼水的海綿按洗。水的溫度在華氏表五十五度至六十度之間。幼小的嬰兒可用溫度更高一點的水。

重量，增長，和發育

問 兒童的重量有什麼要緊呢？

答 沒有別的事情能指明兒童長的怎麼樣的好，像重量那樣的真確。

在第一年內，記載嬰兒的重量，差不多是不能缺乏的。在兒童時期重量是很有趣味的，也是指明身禮的情形，最好的標識。爲母親的或作看護的記載兒童的重量於他們很有用處。

問 兒童應當過多少時間就稱一次呢？

答 六個月以內，每星期稱一次，六個月以後，一週年以內，至少每兩個星期稱一次；過了一歲，至少每月稱一次。

問 第一年內嬰兒應當長的多麼快呢？

答 嬰兒在第一個星期內平常減少四兩至八兩，以後康健的嬰兒每星期應當長四兩至八兩，一直到第六個月。從第六個月至第十二個月，

幼 兒 之 健 康 及 營 養

長的少一點，平常是每星期長二兩至四兩。

康健男孩平均的重量，高度，和頭部胸部周圍的尺寸表

年 歲	重 量 (英衡)	高 度 (英度)	胸 部 (英圍)	頭 部 (英圍)
初 生	七磅半	二十寸半	十三寸半	十四寸
一 週 歲	二十一磅	二十九寸半	十八寸半	十八寸半
二 週 歲	二十七磅	三十四寸	十九寸半	十九寸 <small>之四分</small>
三 週 歲	三十二磅	三十七寸半	二十寸 <small>之四分</small>	十九寸 <small>之四分</small>
四 週 歲	三十六磅	四十寸 <small>之二分</small>	二十寸 <small>之三分</small>	二十寸
五 週 歲	四十磅	四十三寸	二十一寸 <small>之二分</small>	二十寸 <small>之四分</small>

說明：

重量是脫去衣服稱的，高度是脫去鞋量的。

女孩的重量大約比男孩少一磅，高度和別的尺寸平均比男孩少四分之一至二分之一。

本書的末

尾有一張圖註明嬰兒第一年長的速率，又有一張註明一歲至十四歲長的速率。

問 用奶瓶餵的嬰兒和那些自然哺乳的嬰兒當然長的一樣的快麼？

答 第一個月內，用奶瓶餵的嬰兒少有能像自然哺乳的嬰兒長的那樣的快。過了這個時期，若情形相宜，平常能長的一樣的快；在下半年，並且能長的更穩當一點，因為哺乳的嬰兒到止奶（停止自然哺乳）的時候，平常減少分量。

問 爲什麼起初不能長的一樣的快呢？

答 必得用數星期的工夫，嬰兒的消化機能才能慣於用牛奶。在這個過度時期所用的牛奶必得很稀淡，不然嬰兒的消化機能就要錯亂。

問 初生的嬰兒平均重七磅至七磅半，第一週年內的各時期應當重若干磅呢

答 三個月的时候，應當重十二至十三磅；六個月十六至十七磅；九個月十八至十九磅。尋常康健的嬰兒，到五個月比初生能加重一倍，到十二個月差不多能加重二倍。

問 凡康健的嬰兒在第一年內都能平穩的加增重量麼？

答 照通例說，能；然而全年之內，每個星期都加增重量的很少。多半的嬰兒，間或有一連數星期的工夫不長，從第七個月到第十個月往往有這種情形。出牙的時候，常常有這種情形。天氣很熱的時候，也有時如此。

問 凡嬰兒重量加增的快，就是合常度的健旺，這是確實麼？

答 不 一 定 。 有 些 吃 凝 乳 ， 或 配 製 的 食 品 的 嬰 兒 重 量 加 增 的 很 快 ， 但 是 不 長 力 氣 ， 別 的 方 面 也 不 發 育 。

問 嬰 兒 的 重 量 ， 在 第 二 年 內 ， 也 能 一 樣 的 指 明 他 們 的 情 形 麼 ？

答 過 了 第 一 年 ， 不 間 斷 的 加 增 重 量 的 很 少 。 有 許 多 的 阻 碍 ， 有 些 是 時 節 的 關 係 ， 往 往 也 有 仿 佛 是 沒 有 原 因 的 。

問 嬰 兒 多 大 的 時 候 ， 顫 門 應 當 關 閉 呢 ？

答 平 均 大 約 到 十 八 個 月 的 時 候 。 十 四 個 月 以 前 關 閉 的 很 少 。 兩 歲 的 時 候 ， 不 應 當 還 開 着 。

問 嬰 兒 多 大 的 時 候 ， 應 當 能 自 己 抬 起 頭 來 呢 ？

答 照 通 例 說 ， 在 第 四 個 月 內 ， 往 往 在 第 三 個 月 內 ， 把 身 體 扶 着 ， 就 能 抬 起 頭 來 。

問 嬰兒幾時開始大聲笑呢？

答 平常在第四個月或第五個月。

問 幾時他伸手拿玩物自己播弄呢？

答 平常由第五個月至第七個月。

問 嬰兒多大應當能自己坐着和自己站着呢？

答 康健的嬰兒到七八個月的時候，平常能支持身體自己坐直了。到

第九第十個月，平常開始練習以兩足支撐全身的重量到第十一或十二個月，多半的嬰兒，能扶着物件站住了。

問 嬰兒多大的時候，能自己走呢？

答 普通的嬰兒到第十二個月或第十三個月就開始練習走；到十五個月或十六個月，平常的嬰兒能自己跑。

問 有什麼情形能延遲這些機能的發達呢？

答 不到期生產的嬰兒，身體極嬌嫩的，曾患沈重或長期病症的，格外是久患消化不良，飲食困難的，這些機能都發達的延遲。坐，立，走，都延遲，尋常的原因是骨軟症。

問 應當催促嬰兒走麼？

答 決不可。嬰兒的肌肉和骨頭一到強壯的時候，尋常都很願意走。

所有教授嬰兒學走的方法都不可用。

問 嬰兒多大的時候就開始說話呢？

答 普通的嬰兒到一週歲的時候，能說爸爸媽媽或別的單字。到第二年年底，平常的嬰兒，能把單字作成短句。

問 若到兩歲嬰兒還不練習說話，應當疑惑什麼情形呢？

答 是聾啞或者腦力不足。別的情形都合常度的兒童也問或有這種情形。

生牙

問 第一批牙有多少個呢？

答 二十個。

問 他們都在什麼時候生出來呢？

答 中央兩個下面的門牙平常先出，是在第五個月和第九個月中間生出來；其次是上面四個中央牙，是從第八個月至第十二個月中間生出來；其餘兩個下面的中央牙和四個前面的雙牙是在第十二個月至第十八個月中間生出來。其次就是四個犬牙，上面兩個通稱爲眼牙，下

面兩個叫胃牙，普通是在第十八個月和二十四個月中間生出來。再加上後面的四個雙牙，第一批就出齊了。他們是在第二十四個月至第三十個月中間生出來。

嬰兒一歲的時候，平常有六個牙。

一歲半的時候，有十二個牙。

兩歲的時候有十六個牙。

兩歲半的時候有二十個牙。

問 生牙早晚有什麼原因呢？

答 生牙的時期各家庭都不同，有的很早，有的很晚。久病不愈，牙就出

的晚，患骨軟病的也是這樣。

問 要生牙的時候，平常有什麼情狀呢？

答 康健的兒童往往焦躁，和兩三夜不能安眠常常要把指頭放在嘴裡，往往流涎，和喪失口味。食慾也或者溫度略高，大便很稀，裡面有未消化的食品。柔弱的嬰兒，這一切病狀或者都格外加重。

問 這些情狀能存在幾久呢？

答 平常祇是三四天，但是或者有兩三個星期的工夫，不長重量。

問 其餘人所歸咎於生牙的情狀，多半是什麼原因呢？

答 差不多全是因為飲食不宜所致的消化不良。

養 營 及 康 健 之 兒 幼

嬰 兒 之 健 康

三 十 二

第二章 嬰兒之營養

母乳

問 最好的嬰兒食品是什麼呢？

答 母親的奶。

問 母親的奶有什麼成分呢？

答 十三分固體，八十七分水。

問 固體都是什麼呢？

答 脂，糖，蛋白質，和鹽矾。

問 脂是什麼？

答 膩奶。

問 糖是什麼？

答 奶糖。

問 蛋白質是什麼？

答 凝乳（乳之凝結部）。

問 這一切的原質都是必要的麼？

答 是。這些原質若不全在食物裡就不能養育一個康健的嬰兒。

問 脂有什麼用呢？

答 需用他長骨頭，腦筋，身體的肥肉，和生熱。

問 糖有什麼用呢？

答 需用他生熱，和長身體的脂肪。

問 蛋白質有什麼用呢？

答 需用他生長身體的細胞，就是血裡的，五臟的，和肌肉的細胞一類的。

問 鹽 硯 有 什 麼 用 呢？

答 專 爲 長 骨 頭 用。

問 水 有 什 麼 用 呢？

答 藉 着 水 的 力，食 物 能 居 在 細 微 或 溶 化 的 地 位，好 使 嬰 兒 們 嬌 嫩 的 機 關 能 消 化 牠；也 必 得 藉 着 水 的 力 排 除 身 體 的 廢 物。

哺 乳
(自然)

問 爲 什 麼 母 親 應 當 給 自 己 的 嬰 兒 哺 乳 呢？

答 第 一，因 爲 沒 有 什 麼 東 西 能 完 全 代 替 好 人 奶；第 二，按 照 統 計 的 比 例，用 奶 瓶 餵 的 嬰 兒 在 第 一 年 內，夭 殤 的 數 目，比 較 吃 人 奶 的，足 足 有 三 倍。

問 在 什 麼 時 期 吃 人 奶 是 最 要 緊 呢？

答 起初三四個月，好使嬰兒有相當的基礎。在這個時期內，天殤率最高，人工餵哺最困難。

問 遇有什麼情形為母親的就不應當自己哺乳呢？

答 若母親現患，或曾經患過癆症，或有無論什麼其他沈重的宿病，抑或她自身就很柔弱，就不應當自己哺乳。她大概餵哺不好她的嬰兒，並且她自身和她的嬰兒，或者都受傷。

問 初生的嬰兒，頭兩天應當吃幾次奶呢？

答 平常每天只吃四五次，因為在這個時候，所生的奶很少。

問 到幾時奶就來的很多呢？

答 平常到第三天，有時必得等到第四或第五天，甚至到第九第十天。

問 頭兩天應當給嬰兒格外加用什麼飲食麼？

幼 兒 之 健 康 及 營 養

答 平常不用。若必須用許多食物，母親就必定自然的有，這是我們所

確知的。每日應當給嬰兒幾次水喝。

問 在第一年內，嬰兒應當吃幾次奶呢

答 後面的表是為尋常的嬰兒規定的，然而有許多嬰兒從起初就每四小時吃一次奶，長的很好。

時 間	二十四小時內吃奶的次數	日間時間	夜間吃奶的次數 (早晨六時至下午六時)
第一第二天	四次	六小時	一次
第三天到第二個星期	七次	三小時	二次
二個星期到四個月	七次	三小時	二次
四個月到六個月	六次	三小時	一次
六個月到十二個月	五次	四小時	一次

問 每次吃奶應當佔多大的工夫呢？

答 不過二十分鐘。

問 每次應當兩面的奶都吃麼？

答 若奶汁很多，一面的奶就夠了；不然就得吃兩面的。

問 哺乳有什麼要緊的事呢？

答 第一，有一定的時刻，利用瓶餵哺一樣的要緊；第二，奶頭應當潔淨，每

次哺過就洗。

問 哺乳的母親應當吃什麼飯呢？

答 她所吃的飯應當單簡，但是豐盈，內有液體很多。每天吃三頓飯。

臨睡的時候，吃粥，奶，柯柯；有時在兩餐之間也吃。她可以吃鷄子，穀類，多半的湯，和差不多一切的菜蔬。不可吃酸水菓，無酵食品，和多半的

褊食（糕點，糖食，之類）每天吃肉不得過兩次，多半只吃一次。少飲茶和咖啡。平常也不吃菓酒或啤酒。

問 水菓能攪動哺乳的嬰兒麼？

答 酸水菓或者有時能，但是甜水菓，和多半煮過的水菓都有用。

問 哺乳母親的生活還有什麼事是要緊呢？

答 她的生活應當單簡和自然。應當有一定的時刻在露天裡運動，散步，或坐車，都可採用。生產後身體一復原的時候，就這樣的作。每天應當有大便。凡非必須有的掛念和憂慮都應當盡力消除。她夜間的安眠越少驚動越好。應當早睡覺；午間至少躺下休息一小時。

問 母親精神的狀況能影響她的奶麼？

答 比飲食的力量還大。憂慮，焦灼，疲倦，失眠，家務的麻煩，社會的應酬，

等等，都使近代的母親不能作好看護；別的原因還比較的少。無節制的情緒，悲傷，激刺，恐懼，情慾，能使所生的奶與嬰兒不相宜。有時能激起急性的病症，還有時能使奶忽然完全沒有了。

問 月經能影響所生的奶麼？

答 差不多都是在經期以內奶汁減少，所以嬰兒不滿意，不長重量。有許多人奶的成分受了那樣大的影響，能使嬰兒的消化小受牽動，如嬰兒不安靜，疝痛，或腸部別種的騷動。還有不多的人激起急性的不消化病。

問 恢復月經可作為停奶的理由麼？

答 平常不可以。按規則說，這兩種職務是不並行的；但是若於經期而外嬰兒按時加增重量，可繼續哺乳不限時期。然而於母親不舒服的

第一第二天酌量或完全用人工餵哺也很妥善。

問 哺乳的嬰兒營養的相宜有什麼徵象呢？

答 氣色好。 哺乳後連睡兩三小時，或者醒時也是安靜，和靄，帶舒服的樣子。 大便通暢，平穩的增重量。

問 若奶汁不多，不敷營養的需要有什麼徵象呢？

答 嬰兒不增長重量，或者反減少分量。 不像平常那樣的活潑，愛玩耍，但是無精打彩的，不在意的樣子，或者焦躁，煩惱，易怒，也容易睡覺不安寧。 面無血色，現貧血狀，肌肉柔軟。 若奶汁不多，嬰兒往往就哺很長的時間，有時三刻鐘才住下；也有時才哺片時，就離開了，彷彿是厭惡的樣子。 有一個穩當的方法能查出嬰兒吃多少奶，就是於哺乳的前後各稱一次，每天四五次，不用脫去衣服稱。

問 怎麼能使乳部多生奶呢？

答 應當按時哺乳，平常是每三四個小時哺一次，兩面都哺。每天兩三次，每次十分鐘，用手輕輕的推拿奶盤，從四外向奶頭推，再每天兩次用涼水熱水輪流洗濯都很有用。嬰兒哺乳之後應當每次把所餘的奶都擠出來。母親應當多吃飯，多休息，多睡覺，並且要免除憂慮或刺激。她應當有恒心，並且自信必能勝利而加奮勉。

問 母親的奶不夠應當怎麼辦呢？

答 哺乳的次數少，容易使奶生的少。往往哺一頓，餵一頓，不如按時哺乳，哺過之後，再餵別的食物。應當繼續這樣的辦，到顯然不能生出多奶爲止。哺乳的時期快要終止的時候，應當另採用一種辦法。那時減少哺乳的次數，換用杯子或奶瓶餵哺，以代替所減去的次數。

問 嬰兒半哺半餵有不相宜的地方麼？

答 一點沒有。往往一入手就在晚間餵嬰兒就比較的好，免得驚動母

親的安息。若母親的奶祇夠每天兩三次吃的，祇要她的奶與嬰兒相宜也要繼續用。雖然有好奶不多，也與嬰兒的營養有很大的利益。

問 若母親的奶與嬰兒不相宜，有什麼徵象呢？

答 哺乳的嬰兒，人所以爲是因爲不消化而有的疝痛，或痛苦，其實多半不過是饑餓。因爲哺乳之後，再添食物，病狀就消滅，可想而知。

若奶不相宜，嬰兒差不多時常不舒服，睡覺少，睡時翻動，時常啼哭。

從胃裡噴壞汽，也從腸部往下行。若行不下去，壞汽積蓄，腹部現畸形，並目有疝痛。也有吐的，但是病在腸子的居多。有時便秘，但是平常大便多而稀，色綠，有黏液，行動的時候，有許多壞汽。

問 遇有這種情形，應當怎麼辦呢？

答 若這種徵象，一連三四個星期繼續的存在，嬰兒不長重量，改善的機會很少。應當立刻停止哺乳。若還長一點重量，還可再試一試，用休息，新鮮空氣，合宜的飲食，種種方法改善母親的奶；然而應當注意，毛病差不多總是在奶裡，不是在嬰兒身上。

問 若哺乳的嬰兒有吐奶的習慣，應當怎麼變通呢？

答 若哺乳不久就吐，平常是因為吃的太多。哺乳的時間應當縮短，或者只給一面的奶吃。哺乳的時候，也應當略略停止，把嬰兒扶到直立的態度，好讓他把胃裡的汽吐出來。若哺乳之後，過了一些時候才吐，以後又吐，這是不消化的徵象。往往是因為奶裡的脂肪太多。哺乳次數相隔的時間，應當延長到三點或四點。在哺乳以前，五分鐘或十

分鐘應當給嬰兒一、二大號匙

(西餐所用最大的匙，爲分菜而用，比較湯匙，點心匙都大。)

白開水或大麥水

喝，好把所要吃的奶變稀。母親要少吃一些她所喜歡吃的飯，格外要

少吃肉。若嬰兒健旺，按時增重量，依照方才所說的變通程序，多半的

嬰兒，就漸漸的不吐了；但是若嬰兒減少重量，平常應當止奶。

問 若嬰兒常有習慣的病痛，應當怎麼辦呢？

答 母親應當多在露天運動，少吃肉，和盡力節制她的感情。一切憂慮

的原因應當屏除。若是和這個病并行的便秘好了，平常病痛也沒有

了。哺乳次數相隔的時間延長，往往於嬰兒有益。

應當留意有些嬰兒在起初兩三個月內，時常啼哭，——那些神經過敏

的尤其重——仿佛是患疝痛，然而他們沒有別的不消化的病狀，並且還

按時的長重量。

問 哺乳的嬰兒患便秘能藉着母親的奶去疏通麼？

答 能，不過效力有限；但是母親的腸部行動有定時，消化良好是要緊的。

問 母親受了感冒還應當給嬰兒哺乳麼？

答 在哺乳的時候，傳染嬰兒的危險很多。許多尋常的感冒傳染性很大，往往於幼小的嬰兒有嚴重的關係。不必得停止哺乳，但是在哺乳的時候，母親應當把嘴，鼻都用手捲遮着，咳嗽或打嚏的時候，格外要緊。無論如何，她不得和嬰兒交吻。

停 奶

問 嬰兒多大的時候，就應當停止吃母親的奶呢？

答 平常到第九和第十個月，每天先撤去一頓母親的奶，換上一頓餵的

奶，後來換上兩頓，這樣漸漸的完全離開母親的奶。

問 乘早停奶有什麼重要理由呢？

答 母親患重病或再懷孕就非得停奶。若嬰兒不長重量，不按照常度發育，或現出不消化的確實病狀，像常吐常瀉之類，非得查明是母親的奶不相宜才能止奶。如奶汁豐盈，就不停奶，是穩當的規則，但是要在別的方面尋求病狀的來源。

問 嬰兒多大應當完全停奶呢？

答 普通的是到一週歲的時候。在夏天因天氣炎熱，有時或者可以晚停一點，但是雖然在那個時候，若奶汁很少，成分不佳，往往還繼續的哺乳，停奶的危險實在比哺乳少的多。

問 停奶的嬰兒到多大應當練習用杯子和多大用瓶子呢？

答 若在第八個或第九個月就停奶，用瓶子好一些，若在第第十至第十二個月停奶，應當教嬰兒自己喝，或用匙子餵。

問 停奶的難處有什麼方法免除呢？

答 每天餵嬰兒一次，或者按時用瓶給他水喝，後來他就慣用奶瓶了。若母親或看護有時必得離開嬰兒數小時，這個辦法在哺乳的全時期內很方便。到停奶的時候，多用瓶餵，嬰兒不反對。

問 嬰兒應當幾時不用瓶呢？

答 無病的嬰兒，在一週歲的年底以前，一定要開始練習不用奶瓶，到了第十三四個月以後，除了夜間，不應當用瓶。

問 嬰兒用瓶直到兩三歲的時候，有什麼不利麼？

答 沒有好處，有嚴重的害處。較長的兒童往往很愛奶瓶；惟有費許多

事，才能撤去。往往不肯吃一切的硬食，奶瓶所餵的而外，一概不吃。末後到三四歲把瓶撤去，後來在兒童期內不肯吃奶。其難處是兒童得了『瓶子的習慣』。這個習慣很麻煩，是不必要的，應當無論如何設法預防。兩三歲的兒童專吃奶，時常得嚴重貧血病和營養不良病。

問 應當怎麼樣訓練兒童不用瓶呢

答 若入手早，這個平常容易辦。把奶倒在一個極小的玻璃杯或茶杯裡，一點一點的教導嬰兒從杯裡喝，或從匙子裡喝；起初一頓飯只是一小部份這樣的吃，下餘的還是用瓶餵；但是過了幾個星期，普通的嬰兒，就學會了從杯裡喝，並不費事。

若嬰兒用瓶一直到兩三歲的時候，祇有一個方法能撤去奶瓶，就是饑餓。把奶瓶完全撤去，除了用杯餵奶外，別的一概不給他吃，至小兒

情願用杯時爲止。有時小兒一整天不吃奶，間或一連兩天，但是不當驚慌和屈服。這是小兒主意的關係，不是消化的關係。他被征服了以後，再有麻煩的時候很少。小兒一經學會了用杯吃奶，穀類或別的硬食就可漸漸加添。這種訓練，教育的價值不在少處。

問 若嬰兒方才停吃母親的奶，所要吃的牛奶能和同歲的嬰兒，從生下就吃牛奶的，所吃的奶，一樣的濃淡麼？

答 很少。一個嬰兒生下來，除了母親的奶沒吃過別的東西，若驟然換上純牛奶或者同歲吃牛奶的嬰兒所吃的那種奶，差不多一定要發生不消化病。因爲所換的飲食物質很不同，應當漸漸的換起，首用淡奶，小兒漸漸的慣吃牛奶，再加濃厚。

問 四五個月停吃自然奶的嬰兒用什麼奶相宜呢？

答 奶的濃淡應當和兩三個月用瓶餵哺的康健嬰兒所吃的奶大概相同。自然應當多吃一些。多半的嬰兒，可以漸漸加濃所吃的奶，所以兩三個月後，就加到同歲的小兒所吃的濃淡了。

問 到九十個月才停奶的嬰兒應當吃什麼奶呢？

答 大概利用瓶吃奶的嬰兒，四五個月的時候，所吃的奶一樣的濃淡，並且按照上面規定的方法加濃。

問 小兒吃這樣的淡奶不減少重量麼？

答 起初一兩個星期往往減少重量，但是過了這個時候，就按期增長；然而使用濃厚的奶往往得急性的不消化病，就使多半的嬰兒，喪失的分量更多。

人工餵哺

問 有什麼最好的食品能代替母親的奶呢？

答 別的生物的奶——惟有牛奶可普通的用。

問 除了帶奶的食品而外，嬰兒吃別的食物不能健旺麼？

答 他們或者能健旺一時，但是不能長久。那些食物缺乏發育所需的要素。好久的工夫專用這種食品很有危險。

問 用這種食品有什麼危險呢？

答 往往發生血斑症。也有些嬰兒不過發生普通營養不良的現狀——就是有時胖而不健旺，沒有血色，肉的組織軟而鬆。

揀選和保存餵哺嬰兒所用的奶

問 揀選餵哺嬰兒所用的奶有什麼要點呢？

答 康健牛的奶，只經過康健人的手，潔淨而且新鮮。

問 揀選肥膩的奶不是要緊麼？

答 並不是的。其實用耶賽烏和阿德尼烏高等乳牛所產的肥膩的奶，爲餵哺嬰兒用，不及尋常雜種乳牛所產的奶相宜。

問 單用一個牛所產的奶，或者好幾個牛所產的奶參合起來，那一樣好呢？

答 參合的奶，或稱爲「羣奶」，平常好點，因爲這種奶質，天天差不多，一個牛的奶質，往往差很多。

問 餵哺嬰兒要收最好的效果，牛奶必要怎麼樣的新鮮呢？

答 這 個 很 在 乎 時 節，也 很 在 乎 保 存 的 程 序。若 按 照 乳 廠 和 家 庭 平 常 保 存 的 程 序，餵 嬰 兒 的 奶 冬 天 不 應 當 過 四 十 八 小 時，夏 天 不 應 當 過 二 十 四 小 時，也 有 不 到 這 個 時 間，相 差 很 遠，就 不 可 用 的。若 格 外 加 意 保 存，可 用 的 時 間 還 可 延 長。

問 保 存 奶 有 什 麼 要 點 呢？

答 一，要 保 存 的 潔 淨，不 受 什 麼 沾 染；所 以 牛，牛 棚，擠 奶 人，都 必 得 潔 淨。輸 送 要 用 封 口 的 瓶。凡 經 手 的 人 自 身 都 得 康 健，沒 有 和 無 論 什 麼 傳 染 病 接 觸。所 用 的 奶 筒，奶 瓶，奶 盒，和 別 的 一 切 器 皿，都 應 當 在 未 用 之 前，短 時 間 內，用 蒸 汽 或 滾 水 消 毒。

二，奶 一 擠 出 來，就 讓 他 冷 了；隨 後 越 涼 越 好。要 有 效 力，溫 度 不 應 當 在 華 氏 寒 暑 表 五 十 度 以 上。

在衛生的環境，用特別精細的程序，所產出來的奶，在多半的城裡，是裝在瓶裡出售，名爲「鑑定的奶」。若能得這種奶，應當用以餵哺嬰兒。自然的，出產和運輸都用特別的程序，就加增奶的價值，但是最好的東西，往往究竟是最價廉的。

問 在家庭裡從牛身上新擠出來的奶應當怎麼樣的保存呢？

答 預備給嬰兒用的，應常用一層厚脫脂棉或數層粗布淋到能容兩磅的玻璃瓶或奶瓶裡，蓋好立刻冷了。最好是把奶瓶浸在冰水或涼泉水裡，水到瓶的脖子，至少浸半小時。預備給吃純奶的兒童所用的，現在可倒在半品脫的瓶裡，用棉花塞着，放在冰箱裡，或最涼的地方。這及早快涼的手續是很要緊的，因爲能延長奶所能保存的時間。奶攔在水裡涼的很快，若祇放在涼屋裡，却涼的很慢。奶攔了四五個小時，

就可把浮頭的奶去了，過了十二個至十六個小時，就可把膩奶去了。

問 若所買的奶是裝瓶的應當怎麼樣保存呢？

答 應當按照方才所規定的手續使牠涼了，因為奶的溫度，在運輸的時候，平常都要增高。若是在奶廠裡裝的瓶，兩三小時以後，就可把膩奶或浮頭的奶取去。

問 若所買的奶是大器皿裝的，奶和浮奶應當怎麼辦呢？

答 若能得到裝瓶的奶，永不要用這種奶餵哺嬰兒，因為這種奶更容易受沾染。應當立刻倒在消毒的瓶子裡，放在最涼的地方。

問 育嬰室的冰箱有什麼要點呢？

答 必須完全潔淨。所以裡面應常用磁磚，玻璃或金屬作成。完全用金屬作的冰箱往往不適用，因為冰化的很快。若把市上所賣的平常

金屬冰箱裝在木櫃裡，就是很好的冰箱。還有一個很好的方法能得同樣的效果，就是用氈或厚棉被作個套兒套在冰箱上，濕了或髒了很容易拿去。

冰箱的各部份應當布置的適宜，使奶瓶都能和冰接觸或離的很近。裡面的冰應當很多，往往冰很少，瓶子離的很遠，所以奶的溫度永不到華氏表六十或六十五度以下。冰箱若要實在能應用，裡面有奶的時候，溫度不得過五十度。應當用育嬰室的寒暑表隨時試驗裡面的溫度好查明實在的情形。冰箱有毛病，奶就壞了，因此嬰兒得急性病，這並不是稀少的事。育嬰室裡，哺乳瓶而外，其次就是冰箱，應當特別注意。

問 用真空瓶（俗稱暖瓶）保存奶，使他溫和或涼，有什麼妨碍呢？

答 在旅行的時候，保存奶涼，這種瓶子往往很相宜。不應當裝熱奶預備夜間用。曾經熱到適合餵哺溫度的奶，若繼續保持其溫度數小時，往往性質改變，能使嬰兒患病。

調和牛奶

問 調和牛奶是什麼意思呢？

答 變更奶的成分使牠容易消化。

問 能調和牛的奶，使他完全代替母親的奶麼？

答 不能。雖然能調和牛的奶，使大多數的嬰兒能消化牠，並且健旺，然而應當留意，總有些區別，不能完全消除。母親的奶有些特殊的成分，是牛奶所沒有的。

問 這種奶，成分既然改變了，和那些未改變的奶怎麼區別呢？

答 改變的奶，平常叫調和的奶，原來未改變的奶通稱爲原奶，純奶，淨奶，或祇呼爲奶。

問 牛的奶和母親的奶有什麼重要的區別呢？

答 牛奶的糖祇及母親的奶裡的糖一半有奇，但是蛋白質和鹽礆差不多有三倍多。牛奶的蛋白質和脂質都不同。脂質更難消化。

問 還有其他要緊的情形應當審查麼？

答 有。母親的奶，吃的時候，總是新鮮的，實際上可算是消毒的。牛奶普通都是擱過二十四小時，有時經過更長的時間。或多或少都染受些髒物和芽胞，並且增長的很快。其速率以（一）擱的時間越久，（二）灰塵髒物進去的越多，（三）溫度越高，就比例的加增。

這種情形與餵哺嬰兒的順利，有重要的關係，和奶裡的各種成分的多寡，都得適宜，一樣的應當注意。

問 奶裡有加添石灰水的必要麼？

答 有些嬰兒消化力薄弱，或消化不良，每二十四兩食品，添上一兩石灰水，有時多至二兩，是有用的，但不是個個嬰兒有一律使用的必要。

問 糖的成分最好怎麼樣加增呢？

答 最好在食品裡加增。嬰兒初生三四個月內每二十兩食品（調和的奶）加上三平大號匙奶糖，後來幾個月添兩滿大號匙。這種辦法，能使奶裡糖的成分，和母親的奶裡的，大約一樣了。

問 糖怎麼樣添加呢？

答 用滾水化開。若溶液不清，或攔置片時有沈底物，應當用一層脫脂

棉淋過。

問 蔗糖不能和奶糖一樣的用麼？

答 多半的嬰兒用蔗糖仿佛是很好。蔗糖的長處是價廉。上等奶糖很貴。賤的容易有不乾淨的成分。還有一層，有些嬰兒祇吃平常定劑的奶糖就患腹瀉，但是用蔗糖却很好。也有別的嬰兒吃奶糖就好些。

問 若用蔗糖應當用多少呢？

答 蔗糖比奶糖分量重。每二十兩食品（調和的奶）用兩平大號匙平常很足用。這就等於三平大號匙奶糖。

問 可用別的糖麼？

答 麥芽糖有最容易消化的長處。有許多兒童用一份麥芽糖，比較專

用奶糖或蔗糖，重量加增的更快。

問 麥芽糖還有別的長處麼？

答 比別的糖利便性大一點。

問 麥芽糖有無論什麼短處麼？

答 若大便太稀，用麥芽糖不相宜。凡常吐或慣吐的兒童也不宜用。

問 用糖的本意不是要使食物甜以便適口麼？

答 一點不是的。原來是要加增身體生長所需用的各種原質之一種，就是幼小嬰兒所需用最多的那一種。

問 我們怎麼知道是這個情形呢？

答 因為好人奶，糖的成分比脂質，蛋白質和鹽硃的總數還多。

問 牛奶的成分蛋白質(即凝乳或乳之凝結部)，鹽硃，比母親奶裡的更多，有什麼方法

減少呢？

答 使奶稀淡。

問 要稀淡到什麼程度呢？

答 嬰兒初生幾個星期內，要稀淡兩倍，三個月後稀淡一倍，平常就適宜了。

問 牛奶這樣的稀淡，脂的成分不是比母親的奶少的多麼？

答 這是實在的。但是因爲這兩種脂的性質不同，許多嬰兒祇能消化這種成分的奶。

問 膩奶是什麼呢？

答 往往人說膩奶仿佛是奶裡的脂。牠實在是奶的一部份包含奶中多半的脂。牠和奶的不同處大半是脂質更多。

問 膩奶怎麼樣取呢？

答 (一) 平常奶過了二十四小時，取去浮頭的奶，這就是「集中力膩奶」。

(二) 用分折器作的，叫作「遠心力膩奶」。現在城市裡所賣的膩奶多半是這一種。無論什麼膩奶的肥膩成分，是以裡面所含的脂肪而定。平常所賣的「集中力膩奶」內含百分之十六至二十脂肪。一瓶奶從浮頭取去五分之一所得的膩奶內含大約百分之十六的脂肪。平常機械所作的「遠心力」膩奶內含百分之十八至二十的脂肪。用機械作的濃厚「遠心力」膩奶內含有百分之三十五至四十的脂肪。

問 膩奶比奶更容易消化麼？

答 爲多半的嬰兒用，更難消化。用的過多往往發生嚴重消化上的病症。

問 浮奶是什麼呢？

答 一瓶奶攔置了數小時，從浮頭取去的稀淡膩奶就是浮奶。

百分之七的浮奶就是內含百分之七的脂肪。餵哺嬰兒不應當用比這個更肥膩的奶。

問 百分之七的浮奶怎麼樣取呢？

答 尋常的好奶取去上面（浮頭）十六兩或半瓶。

肥膩的耶賽奶取去浮頭的二十二兩或三分之二。

問 浮奶在什麼時候和怎麼樣的取呢？

答 若是新擠的奶，或者膩奶還未浮起就裝在瓶裡，快快使他涼了，過了四小時，就可取去浮奶。若所買的是裝瓶的奶，攔置的時間再長一點或到第二天沒有什麼要緊。最好的取法是用一兩容量的小杓，用匙

或吸收管也可以，但是不應當往外倒。

康 健 嬰 兒 的 飲 食

註：本章所載的指導或方式係專為沒有特別消化病症的兒童規定的。其有消化病症的兒童另有專章詳訂。

問 要規定幼小嬰兒的飲食，所要決定的要點都是什麼呢？

答 (一) 二十四小時內所需用奶和糖的多寡。

(二) 二十四小時內所餵哺的多寡，或兩數；這自然包括奶，水，或別的液體。

(三) 每天的飲食所分的餐(頓)數，和各餐(頓)相隔的時間。

問 最要緊的是那一項呢？

答 最要緊的是奶和糖的多寡。這個必得足夠供給身體的需要，就是

(一) 生熱 (二) 補足消耗 (三) 供給生長的資料。

問 若所餵的飲食太少，就怎麼樣呢？

答 熱和消耗既然必得儘先供給，生長就受虧了。兒童不能相當的加增重量。

問 若餵的飲食太多就怎麼樣呢？

答 過量的飲食爲嬰兒的累，阻碍他的發育。若飲食過量繼續日久，容易發生消化或營養上的重病。所以最要緊的所餵的飲食足夠用的，但是不可超過所實在需要的。

問 我們怎麼知道康健的嬰兒需用多少飲食呢？

答 這個憑着幾件事，大概是以重量，身量，和活動爲標準。

問 年歲不是也要緊麼？

答 年歲是必須考慮的，但是不像其餘的事實那樣的準確。若專以年

歲規定飲食，身量小的嬰兒容易吃的太多，身量大的嬰兒容易吃的太少。三個月大的嬰兒重十二磅，比三天的嬰兒重十二磅需用的飲食更多；三個月大的嬰兒重十二磅，比同歲的嬰兒，祇重九磅，需用的飲食更多。

問 嬰兒的活動與他所需用的飲食有關係麼？

答 這很有關係，平常都是考慮的不充分。一個工人在露天地裡工作，所需用的飲食，比司賬人多的多。一個活潑，好動，強壯的嬰兒，所需用的飲食，比較一個沈靜坦然的嬰兒多的多，有時多至一半或三分之一。這種需要是從嬰兒的胃口_{食慾}看出來的。

問 那麼，嬰兒的胃口_{食慾}不是相當的指導麼？

答 這個很要緊，總必須考慮的；但是祇這一項，很靠不住，因為有許多嬰

兒，祇要餓他，他就多吃，過於多需要的。

問 消化不良的嬰兒也適用同樣的規則麼？

答 祇有一部分適用，因為這種嬰兒，還有別的事情應當考慮，尤其是要考察消化不良的性質和輕重。

問 康健的嬰兒每天需用多少食物呢？

答 一個很好的平均就是每天用一兩糖，再按嬰兒每重一磅用一兩半奶。比方說嬰兒重十磅需用十五兩奶，重十二磅，大約十八兩奶，以此類推，初生三個星期內，用的奶可少一點。

問 餓康健的嬰兒，若是奶糖的多寡都合宜，稀淡的程度還有關係麼？

答 這個關係很大，但是比食物多寡的關係差一點。身體每天需用若干量的液體，以供給正當營養的需要。

食物太淡，體積太大，胃部伸張太重，往往使嬰兒嘔吐。若太濃厚，平常消化不好，並且身體內液質也不夠用的。

問 額外所需用的液質不可於兩餐之間喝水供給麼？

答 較長的兒童就是這個辦法，但是嬰兒，尤其是幼小的嬰兒，於飲食之外，很難使他們飲許多水，且有時也不可能。把水放在食物裡，使他稀淡，是最容易的方法。

問 調和餵哺嬰兒所用的奶，最單簡的方法是什麼呢？

答 使用所需要的純奶按照方才規定的原則，使他稀淡，再加上糖等類。

幼 兒 之 健 康 及 營 養

調和純奶（內含百分
之四脂質）的方式，為頭幾個月嬰兒用的

方 式	奶 <small>（兩數）</small>	糖 <small>（兩數）</small>	水 <small>（兩數）</small>	麵 匙 <small>（滿大號）</small>	共
一	六	一	十四	無	二十
二	六·五	一	十三·五	無	二十
三	七	一	十三	無	二十
四	七·五	一	十二·五	無	二十
五	八	一	十二	無	二十
六	八·五	一	十一·五	無	二十
七	九	一	十一	無	二十
八	九·五	$\frac{3}{4}$	十五	半	二十
九	十	$\frac{3}{4}$	十	一	二十

註：糖一兩重等於三平大號匙奶糖，或麥芽糖，或兩平大號匙砂糖。
麵是大麥，雀麥，大米，或小麥麵，或箭根菜（西印度植物）在兌奶的水裡煮三十分鐘。匙是平

大號匙。

問 表裡的方式怎麼樣用呢？

答 從生的時候起，用第一個方式，後來每過一個星期換一次，一直換到第五個方式，再後每過兩個星期換一次，直換到第九個方式。

第九個方式，平常康健的嬰兒，大約三個月就換到了，後來可採用左列一組的方式，但是更換的慢一點，大概每月一次至第十二個方式為止；再後就兩個月換一次，大概十個月換到第十四個方式。這個方式可繼續用到第十二個月。

幼 兒 之 健 康 及 營 養

調和純奶的方式，為後來幾個月用的

方 式	奶(兩數)	糖(兩數)	水(兩數)	麵(匙數)	
九	十	$\frac{3}{4}$	十	一	二十
十	十一	半	九	一·五	二十
十一	十二	半	八	一·五	二十
十二	十三	半	七	一·五	二十
十三	十四	半	六	二	二十
十四	十五	$\frac{1}{2}$	四·五	二	二十
共					

問 若不用純奶，而用浮奶，這些方式，必須怎麼樣改變呢？

答 每種方式減去三分之一至四分之一之奶，其餘都一樣。

起初三四個星期用純奶的方式好，後來改用浮奶的方式，從第三個方式起。這兩種方式加增的速率，中間相隔的時間大約相同。

調和百分之七浮奶的方式 (每夸爾取去浮奶十六兩)

第一個方式 二十兩用四兩浮奶

第二個方式 二十兩用四兩半浮奶

第三個方式 二十兩用五兩浮奶

第四個方式 二十兩用五兩半浮奶

第五個方式 二十兩用六兩浮奶

第六個方式 二十兩用六兩半浮奶

幼 兒 之 健 康 及 營 養

第七個方式 二十兩用七兩浮奶

第八個方式 二十兩用七兩半浮奶

第九個方式 二十兩用八兩浮奶

第十個方式 二十兩用九兩浮奶

第十一個方式 二十兩用九兩半浮奶

第十二個方式 二十兩用十兩浮奶

第十三個方式 二十兩用十兩半浮奶

第十四個方式 二十兩用十一兩浮奶

(註：每夸爾約合兩磅)

用過第十四個方式後，不必取去浮頭的十六兩浮奶，可以取二十兩，用其中的十二兩，以兌成二十兩奶；以後再取二十四兩，用其中的十三

兩兌成二十兩稀淡的奶；再後就用純奶，用其中的十五兩兌成二十兩。這就和純奶方式第十四一樣了。

問 遇有什麼情形，這些浮奶方式才可用呢？

答 嬰兒強健，消化良好，就可用。這種嬰兒平常能吃比純奶方式所規定脂質還多的奶，並且能長的更健旺。

問 遇有什麼情形就適用純奶方式呢？

答 多半的嬰兒適用；方才所提的強健嬰兒除外。

有兩種不同的方式為各種不同的嬰兒備用有很大的便利。

問 遇有什麼情形浮奶方式就不適用呢？

答 消化薄弱的嬰兒，或患急性的，或慢性的不消化病，——尤其是帶嘔吐，——都不適用。

問 幼小的嬰兒應當餵幾次呢？

答 白天每三小時餵一次，夜間共餵二次（由下午六時至次晨六時），或每二十四小時共餵七次。三個月大的時候，夜間可減去一次，每二十四小時共餵六次。有些嬰兒從生下就每四小時餵一次，長的也很好。要緊的是二十四小時所餵食物的多寡。

問 爲什麼嬰兒不可餵的比方才所說的再頻繁呢？

答 一次所餵的牛奶，胃部需用兩小時至兩小時半才能消化完，雖然很稀淡，也得如此。若奶劑更濃，消化所需用的時間更長。若各餐相離太近，第一餐未消化完，第二餐又開了，其結果就能嘔吐和不完全消化。各餐應當距離較長，使胃部消化完了一餐還有休息的工夫。

每二十四小時內應有的餐數，每餐應餵的多寡，和每天共餵的總數

都 在 下 列 的 表 裡 註 明 了：

康 健 嬰 兒 第 一 年 的 飲 食 表

年 歲	白 天 各 餐 相 隔 的 時 間 (小 時)	夜 間 的 餐 數 (下 午 六 時 至 次 晨 六 時)	每 二 十 四 小 時 內 的 餐 數	每 餐 的 多 寡 (英 兩)	二 十 四 小 時 內 共 用 的 多 寡 (英 兩)
兩 天 至 七 天	三	二	七	一 至 二	七 至 十 四
二 星 期 至	三	二	七	二 至 三 · 五	十 四 至 二 十 四
三 星 期 至	三	二	七	三 至 四	二 十 一 至 二 十 八
四 星 期 至	三	二	七	三 · 五 至 五	二 十 五 至 三 十 五
五 星 期 至	三	二	七	四 · 五 至 六	二 十 七 至 三 十 六
六 個 月 至	三	一	六	五 · 五 至 六 · 五	三 十 三 至 三 十 九
七 個 月 至	三	一	六	六 · 五 至 七	三 十 五 至 四 十
八 個 月 至	四	一	五	七 至 八	三 十 五 至 四 十

以 上 的 表 是 為 康 健 的 嬰 兒 所 訂 平 均 的 標 準。表 內 所 列 的 少 數 是

爲身量小的或消化力不很強健的嬰兒所需用的。所列的多數是消化強健的嬰兒所需用的。這些數目可以超過的時候很少。

中間相隔的時間是從第一餐開始的時候，至下一餐開始的時候計算。

問 遇有什麼情形兩餐相隔的時刻應當延長呢？

答 遇有胃部的不消化病，其徵象是習慣的嘔吐，或於餵哺之後過了許久還倒出食物；又或者口胃很不好，嬰兒每次剩下食物。

問 兩餐相隔的時刻何時應當縮短呢？

答 往往縮短的太頻繁。除重病外，無論那個嬰兒，其次數比表裡所規定的還可再頻繁的很少。

問 前面表裡所列的方式，祇提到作二十兩奶應用材料的多寡。若要

多作，應當怎麼辦呢？

答 一次要作二十五兩，三十兩，三十五兩，或四十兩，一樣的方便。

無論那一個方式，若要作二十五兩，每樣材料再添四分之一；要作三十兩，每樣材料再添二分之一；要作三十五兩，每樣材料再添四分之三；要作四十兩，每樣材料再加一倍。

所以要用第五個方式作

二十五兩就用奶十兩，糖 $\frac{1}{4}$ 兩，水十五兩；

三十兩就用奶十二兩，糖一兩半，水十八兩；

三十五兩就用奶十四兩，糖 $\frac{3}{4}$ 兩，水二十一兩。

無論作多少，水的多寡不必計算；止要把別的材料，仔細量好後，就添足了水，至規定的數目為止。

家庭裡調和牛奶

問 家庭裡調和牛奶需用什麼器皿呢？

答 餵奶的瓶子，膠皮奶頭，八兩容量劃度的玻璃杯一個，玻璃或瑪瑙筒一個，洗瓶毛刷一個，棉花一宗，火酒燈一個，若有本生氏煤汽燈更好，爲溫奶瓶用的容量二磅筒一個，爲調和牛奶用的帶耳唇的器皿一個，寬口瓶子二個，一個裝硼酸用，一個裝重碳酸鈉用，食碱，和怕斯透氏殺菌器一個。後來再添一個雙底鍋，預備煮穀類。

問 什麼樣的瓶子合宜呢？

答 寬口，上下直筒，劃度的瓶子，能容易洗淨，裡面沒有直角或斜角。一瓶裝八兩，第一年內足夠用的。一切複雜的瓶子都不好，不容易洗淨。

奶瓶的數目，應當和嬰兒每天的餐數相等。

問 奶瓶應當怎麼樣洗淨呢？

答 用過之後，立刻用冷水輕洗一次，再裝滿了水，添上一點食鹹，攪在一邊。在未裝奶以前，應當用刷瓶的刷子和熱肥皂沫完全洗乾淨了，再放在滾水裡煮十分鐘。

問 應當用什麼樣的奶頭呢？

答 祇能用單筒直形的奶頭，可套在瓶口上。帶膠皮或玻璃管的都太複雜，很難洗乾淨。用黑膠皮作的很相宜。奶頭上的窟窿不應當太大，使奶直流，但是奶瓶帶着奶頭倒過來僅能快快滴下就算合式。

問 奶頭應當怎麼樣保存呢？

答 新奶頭應當煮五分鐘，但是無需天天煮，因為常煮就變軟，差不多無

用。用完就用冷水仔細沖洗放在帶蓋的玻璃杯裡，內有礫砂或硼酸溶液。每天至少一次把裡面翻到外面，用胰子水完全洗一次。

問 應當用什麼棉花呢？

答 精製不吸水的棉花，爲塞瓶用最好，但是尋常的脫脂棉作什麼都可用。

問 本生氏煤汽燈和火酒燈那一種好呢？

答 若房裡有煤汽管，本生氏燈很可用，因爲比火酒燈更價廉，更單簡，更安全。若用火酒燈，棹子應當用鉛鐵或白鐵片蓋着，或者用個大金屬盤子。在育嬰室裡，最安全的爐子是小電汽爐。

問 調和奶的時候有什麼規則呢？

答 看護的手，瓶子，棹子，和一切的器皿，應當格外的加意潔淨。若用麵

粉，先在水裡煮二十分鐘，後來再兌滾水，和方式裡規定的數目相同。冷了之後，就兌上奶糖，放在帶耳唇的器皿裡，調和勻了。二十四小時內所用的奶，總要一次兌好。每餐所用的奶單裝在一個瓶裡，用棉花塞嚴，立刻放在冰箱，或按照後文所規定的方法殺菌。

餵哺嬰兒

問 到了哺乳的時候，奶瓶怎麼樣預備呢？

答 把奶瓶從冰箱取出，放在有溫水的器皿裡，溫熱，水的深度和瓶裡的奶齊平；後來把奶瓶重搖，使奶勻和，把奶頭套上。護士應當留意奶頭的窟窿不要太大，也不要太少。

問 奶的溫度怎麼樣試驗呢？

答 護士萬不可把奶頭放在嘴裡。未套奶頭以前，可以從奶瓶裡倒出一茶匙嘗嘗；或者從奶頭滴在手腕的裡面，護士止要覺着溫，但是萬不可熱；再或者放一個寒暑表在溫奶瓶的水裡。應當用奶廠的寒暑表，其溫度應當在華氏表九十八和一百零五度之間。

問 有什麼單簡的方法能於餵哺的時候，保存奶的溫暖呢？

答 用個帶拉繩的法蘭絨口袋套在奶瓶上。

問 嬰兒當吃奶的時候，身體應當居在什麼地位呢？

答 起初兩三個月內，除了夜間，不便從籃裡抱出外，別的時候，都應當仰臥在護士的臂上吃奶。後來可以在籃裡躺在側面，由護士扶着奶瓶吃奶，至吃完為止；不然幼小的嬰兒，容易染受時吃時睡的惡習，並且往往一餐用一小時或過一小時。

問 一餐應當用多長的時間呢？

答 不過二十分鐘。後來就把瓶子拿開，不到第二餐不准吃。無論遇有什麼情形，不能讓嬰兒養成口銜奶頭睡覺的習慣。若嬰兒困倦，應當輕輕的搖他，至奶吃完為止，或者把瓶子完全拿開。

問 吃奶後不久可以和嬰兒玩耍麼？

答 萬不可。這種事往往使嬰兒嘔吐，也有時不消化。吃完之後，可以把嬰兒從籃裡舉起，放在護士的肩上，拍一回兒，好讓他把所吞下的空氣吐出來，後來就應當放在籃裡，安安靜靜的躺着，不可搖動。護士父母，和來賓越不動他越好。

選擇方式的普通規則

現在特再聲明這些方式不是爲患病的嬰兒或有無論什麼顯著不消化病狀的嬰兒而訂的。爲這種嬰兒，後文訂有特別的規則。

問 要用人工餵哺嬰兒，選擇入手的方式，應當以什麼爲標準呢？

答 年歲重量都要緊，但是最好的標準是嬰兒的消化力。

總應當入手用淡薄的方式；凡完全吃人奶的嬰兒格外應當這樣辦理，因爲沒吃過牛奶的嬰兒必得先用淡薄的奶，比照他的歲數，重量應用的奶還淡薄一些。消化力未經查明的嬰兒也應當這樣的辦。若所試用的第一個方式比嬰兒所能消化的還淡，可每間三四天加濃一次，加到足量爲止。反過來說，若入手所試用的方式太濃，大概必發生不消化病。

問 飲 食 怎 麼 樣 加 濃 呢？

答 首 要 的 一 層 是 漸 漸 的 加 濃，驟 然 加 濃 平 常 發 生 消 化 上 的 變 動。

加 濃 嬰 兒 的 飲 食，無 論 那 一 個 表 裡 所 列 的 方 式 止 能 從 現 用 的 改 用 其 次 的，若 要 再 快，就 決 不 妥 當。有 些 嬰 兒 祇 能 比 照 表 裡 所 規 定 的 加 增 一 半，方 才 妥 當。

問 飲 食 的 多 寡，應 當 加 增 如 何 的 快 呢？

答 每 餐 所 加 增 的 不 得 過 四 分 之 一 兩，每 三 天 加 一 次，決 不 能 再 頻，平 常 不 過 每 星 期 加 一 次。

問 飲 食 應 當 幾 時 加 增 呢？

答 起 初 幾 個 星 期 每 過 幾 天，或 者 必 須 加 一 次，後 來 那 幾 個 月，有 時 一 個 方 式 或 可 繼 續 使 用 兩 三 個 月；然 而 要 規 定 一 準 的 時 期 是 不 可 能 的。

無論那個嬰兒不能規定每星期或每兩個星期加增一次。有個比較更好的指導是嬰兒消化的情形，就是嬰兒的口味（食慾），大便的性質，睡覺，或普通的狀況所表明的。

飲食應當加增的徵象是嬰兒不滿意，不加增重量，但是消化好，就是不嘔吐，大便也好。然而若嬰兒仿佛是完全滿意，每星期增長四兩至六兩，雖然多寡，濃淡，遠在平均之下，也不應當加增飲食。若嬰兒每星期能增長八兩至十兩，雖然仿佛是饑餓，也不應當加增飲食。口味（食慾）不常常是可靠的指南。許多嬰兒能多吃超過他所能消化的，成爲習慣。祇因爲嬰兒能多吃，就繼續的加增他的飯食，是不妥當。餵哺的宗旨不是要看看能引誘嬰兒吃多少，但是要看他能長的怎麼好。飲食過量最後的結果是消化上有嚴重的變動。

問 怎麼能知道應當加增飲食的濃淡，或飲食的多寡呢？

答 起初幾個星期內，要先加增飲食的濃淡，其次飲食的多寡，再其次加增飲食的濃淡，以此類推，到第四五個月後，所加增的大概止是多寡。

問 若於飲食加濃之後，消化上有少許的變動，或不舒服，最好是恢復原來的的方式，或繼續使用新方式呢？

答 許多嬰兒，於尋常加增飯食之後，有一兩天的時間，現出微小不舒服的狀況，但是多半的嬰兒不久就慣用加濃的飲食，能消化牠。然若變動的狀況是顯著的，就應當立時恢復原用的方式，下次加增，應當再少一點。

問 若嬰兒改用人工餵哺，起初兩三個星期內，重量加增的很少，或者一點不增，應當疑慮麼？

答 按通例說，不必疑慮。若嬰兒不失重量，完全的舒服，多半的時間睡覺，並且不患無論何種不消化的病症，像疝痛，嘔吐一類的，就可確定一切都順利，嬰兒是漸漸的慣用新飲食。遂後，嬰兒的口胃更佳，消化力更強，每過幾天，就加增飲食一次；不久必定加增重量；彼時必定繼續的加增。然若把磅稱注意的太嚴，因為重量加增的僅屬有限，或者一點不增，就迅速的加增飲食，差不多一定必發生急性的消化上的病症。

問 若嬰兒的飲食很稀淡，不是容易便秘麼？

答 往往有。不過是因為腸部裡面的殘餘不多，但是若腸部每天行動一次，雖然行動的少，且有點乾，不必疑慮。飲食漸漸的加濃，這種便秘的情形不久就消滅了。然而若用注射劑，或彈劑以促進大便的行動，腸部的職務容易擾亂了。

問 遇有什麼情形飲食應當減少呢？

答 嬰兒因為無論什麼緣故患病，或者發現無論何種顯著的不消化的病狀，就應當減少飲食。

問 怎麼樣減少呢？

答 若變動是輕微的，一天的飲食已經調和好了，於未吃之前，每瓶可以從浮頭倒出三分之一的奶，改用同樣多的滾水。

若變動更嚴重，飲食應當立刻至少加淡一半，同時多寡也應當減少。若患劇烈的急性不消化病，通常的飲食應當完全停止，只給水喝，至醫士命其飲食為止。

問 若因為消化不良，飲食已經減少，要恢復原狀，怎麼樣辦理呢？

答 減少飲食應當立刻實行，並且減的很多，但是加增却須以漸而進。

嬰兒於患過劇烈的急性不消化病症之後，若再入手吃奶，其濃性不應超過原方式四分之一。應當漸漸的加濃，必須經過十天至兩星期的時間才能恢復原用食品。幼小的嬰兒染患急性的不消化病症，雖然仿佛不很沈重，但是完全痊愈所費時間之長久，使人詫異。消化一經錯亂，後來遇有比較初次更細微的原因就激起第二次的變動。

餵哺有定時

問 怎麼能訓練嬰兒哺乳睡覺都有定時呢？

答 常常按照一定的時間哺乳。每天每晚有一准的時刻就寢。（睡覺）

問 這種訓練應當從幾時入手呢？

答 降生第一個星期內。

問 若嬰兒睡的很安靜，應當叫醒了哺乳麼？

答 起初幾天是，不需很久。因為按時哺乳，嬰兒不久就到時自醒，差不多一分鐘不差。

問 按時哺乳，在晚間，應當和在白天一樣施行麼？

答 幼小的嬰兒，到九十點鐘止；較長的嬰兒祇到六點止；過了這個鐘點，應當讓嬰兒儘量睡；除非自醒，夜間不必哺乳。

問 康健的嬰兒到多大就可於夜間十時至早六時或七時不進飲食呢？

答 平常三個月大的時候，若到四五個月大的時候，一定不進飲食。夜間飲食是睡不着和睡覺不安最尋常的原因之一。

餵哺過量

問 餵哺過量是什麼意思呢？

答 餵哺的飲食太多，或者是每餐太多，或者是餐數太多，或者是餐數太多，或者是餐數太多，尤其在夜間，是人工餵哺最尋常的錯誤。

問 嬰兒自然的愛吃不是飲食多寡的正常標準麼？

答 完全合常度嬰兒的口味，（食慾）平常是正常的標準，但是飲食過量是漸漸得來的習慣，並且繼續的多吃，直到二十四小時內所進的飲食超過正常的數量很多。消化不完全合常度的嬰兒往往有這種習慣；因為飲食進胃能暫時免除不舒服，所以往往他們彷彿是時常饑餓，夜間更重。

問 餵哺過量的原因都是什麼呢？

答 最尋常的原因是把嬰兒的重量注意的太嚴，和爲母親的或護士以爲嬰兒身量不大，或重量加增的不像同歲的嬰兒那樣的快，所以就加增飲食的量數，或濃性。

問 餵哺過量有什麼害處呢，

答 嬰兒所進的飲食，凡超過他所能消化的，就爲他的累贅。飲食存在胃裡或腸裡不化，就發酵，生風，和致疝痛。飲食過量，若繼續日久，不久就發生消化上嚴重的變動。嬰兒不安靜，煩惱，時刻不舒服，睡覺不好，停止增加重量，或者反喪失重量。這種狀況容易使人錯想飲食不足，因此就加增飲食，其實應當減少。

問 飲食過量最初的徵象都是什麼呢？

答 嬰兒吃不完一瓶奶。若數日祇有一次，這還不要緊，但是若每餐差

不多都剩，這是個警告所應當留意的。若嬰兒清清楚楚的不要吃，無論如何不得誘他多吃。

調和牛奶和餵哺嬰兒尋常的錯誤

一、遇有方式規定若干兩的浮奶，往往祇取出方裡所規定的兩數，這就差了。應當先取出相當量數的奶，才能得濃淡合宜的浮奶；然後再按照方裡所規定的兩數，從這浮奶中取出應用的奶來。

二、用肥膩的耶賽奶當作尋常奶。本書的方式大半是根據尋常的好奶而規定的，就是內含百分之三·五或百分之四的脂質。許多人以為奶越肥膩，嬰兒的重量加增的越快，因此用這種奶餵哺嬰兒最相宜。固然有些嬰兒吃很肥膩的奶，能有些時間，重量加增的很

快，然而或早或晚差不多一定發生消化上嚴重的變動。

三． 飲食加增的太快，尤其是在患過不消化病症之後。若三四個月的嬰兒患急性不消化病症，不過兩三個星期就可恢復飲食原狀的很少。不然，不消化的病症，尋常就延長很久，重量喪失很多。

四． 不消化的病狀發現之後，飲食減少的不迅速。不消化的意思平常是各機關暫時不能完竟所派給他們的工作。若飲食立刻減少一半，消化的機關不久就恢復原有的力量，變動的時期就縮短。每個病案，所應當減少飲食的多寡，是以變動的程為標準。

因有特別狀況或情形飲食所需用的調劑

喪失口味 (食慾)

問 若是一個嬰兒沒有別的患病的徵象，祇是口味漸漸的不佳，應當怎麼辦呢？

答 這往往是長時間的飲食過量，或奶裡脂質太富的結果。若嬰兒的一切別的情形似乎都好，祇是不愛吃飯，應當按照規定的鐘點餵哺，但是不能再頻。雖然所吃的不過是平常的一半，或三分之一，無論如何，不得引誘嬰兒多吃，更不可強迫。各餐相隔的時間不應當縮短，寧可延長。往往一歲大的嬰兒有時必得把二十四小時內的餐數減少到四餐或三餐，但是飲水的次數可以增加。飲食應當加淡，不可加濃。因為吃的太少，恐怕減了重量，所以每過短促時間就引誘或強迫嬰兒進食，這個錯誤是大極了。

嘔吐

問 爲什麼嬰兒於吃完了一瓶奶後，幾分鐘內，往往嘔出些奶呢？

答 食物的成分而外，還有許多別的原因。平常是嬰兒餵的太頻，或者每次餵的太多；再或者餵的太快，五六分鐘吃完，因爲奶頭的窟窿太大；再或者餵的太慢，用三四十分鐘，因爲奶頭的窟窿太小。若是太小，嬰兒往往咽下許多空氣，就繼續的吐少許的奶，到空氣吐完爲止。也有因爲餵哺之後，嬰兒受了顛簸，搖動，或播弄。

問 這些情形有什麼方法糾正呢？

答 凡嘔吐的嬰兒應當每三小時餵哺一次，不可再頻。多半的嬰兒應當每四小時餵哺一次。從第三個月或第四個月，就可改用這個時間。

奶頭上的窟窿應當大小合式，使嬰兒能於十五分鐘，或二十分鐘吃完了，快點比慢點好。

吃完了一瓶奶，應當把嬰兒舉起來，伏在護士的肩上，好使嬰兒吐出汽來。往往可以每過半餐就舉起來，吃完再舉起一次。嬰兒把汽吐出以後，就應當把他放在他的床裡，安靜自在，不動他了。

問 嬰兒於兩餐之間，習慣嘔吐，反胃，或時常吐出少許的食物來，他的飲食應當怎麼樣調劑呢？

答 遇有這種情形，浮奶方式決不可用，但是應當改用純奶的方式。每二十兩調和的奶可添上二兩石灰水撤去同樣多的滾水。

這種調和若還不能有效，就必得把奶裡的脂質再減去一些。若奶裡的脂質太富，更應當這樣辦理。遇有這種情形，應當從奶瓶浮頭取

出一些膩奶，再將奶瓶搖動，使奶質調勻。

問 應當取出多少膩奶呢？

答 起初取出四兩，把瓶子搖一搖，所餘的就按照純奶的方式調和。過了幾天，若有進步，只需取出三兩。再過幾天，祇取出二兩，嗣後祇取出一兩，末後就恢復原奶的方式。

問 嘔吐的病往往因糖質加重麼？

答 若所用的是奶糖，量數是按照方式所規定的，不至於加重嘔吐的病。然而多用蔗糖，或麥芽糖，往往加重嘔吐的病。所以遇有這種情形，應當仔細忌用無論何種內含麥芽糖的食品。

問 每餐的多寡應當怎麼變通呢？

答 很難定一個死例。平常少數濃厚食物比較許多稀淡食物為佳。

但是食物的量數不應當超過方式裡所規定的同歲嬰兒所應食的，減少飲食的量數有時有效，但是往往無用。

汽，胃氣，痲痛。

問 胃部有許多汽，因此漲大，和往外噴汽，往往也往外噴酸性食物或液體，是什麼原因，飲食必須怎麼變通呢？

答 慣於嘔吐的嬰兒往往有這種病，其原因相同，是不消化的病狀。有這種病狀，普通的同時胃部發酵。若飲食裡的糖質脂肪很多，病勢更重；遇有這種情形，兩種都應當減少。胃裡多半的汽是咽下的空氣。不但是在進食的時候能咽下空氣，許多嬰兒在別的時候，也能咽下去。若腸部習慣生汽，並有痲痛，飲食應當怎麼樣變通呢？

答 若腸部所生的汽太多，或下咽的氣串到腸部裡，就發生腸部生汽的病症。若所生的汽能隨時排出去，嬰兒沒有什麼不舒服。不然腸部就要漲大，發生疝痛了。

這兩種病狀，都因為便秘而加重。疏通大便往往是最好的調治方法。

汽的發生平常是由於糖質或澱粉的消化不良所釀成的。這兩種原質有一種必須減少，尤其是澱粉，有許多嬰兒應當完全除去。

便秘

問 若久患便秘，飲食應當怎麼變通呢？

答 若每天有一次好大便，就不必調治。這種情形不能算便秘。嬰兒

了。初生幾個星期內的便秘前面已經提過；飲食漸漸的加濃，便秘就沒有

了。按照原奶方式所餵哺的嬰兒比較按照浮奶方式所餵哺的，患便秘的多。改用浮奶，便秘就可除了，因為所用的奶少，乾酪質也就少；乾酪質有便秘性。

調和飲食，於解除便秘最有效力的是加增糖質。奶糖或麥芽糖，比蔗糖更富於疏通性，就可換用。每日所用的糖可再加一、二大號匙。把奶減少，換用稀粥，尤其是雀麥粥，比尋常用的早一點，多一點，也有幫助。

若情形更重，每天的飲食裡，可添上半茶匙或整茶匙養化鎂乳液。所添的量數可漸漸減少，至末後完全停止。六個月以上的嬰兒可用

水 菓 汁。 凡 患 便 祕 的 嬰 兒 都 可 於 兩 餐 中 間 隨 便 飲 水。

天 氣 炎 熱

問 當 天 氣 炎 熱 的 時 候， 飲 食 必 須 有 什 麼 特 別 的 調 劑 呢？

答 夏 令 的 飲 食， 比 冬 令 的 飲 食， 所 含 的 脂 肪 應 當 減 少。 在 非 常 炎 熱 的 時 期 內 應 當 更 少。 減 少 脂 肪 的 辦 法 是 以 原 奶 方 式 代 替 百 分 之 七 的 浮 奶 方 式。 在 這 種 時 節 平 常 所 用 的 飲 食 也 應 當 加 水。 兩 餐 中 間 可 隨 便 飲 水。

不 增 重 量

問 若 嬰 兒 有 消 化 良 好 的 一 切 徵 象， 長 的 重 量 很 少， 或 者 一 點 不 長， 他 的

飲食應當怎麼樣調劑呢？

答 若嬰兒仿佛是饑餓，可以加增他的飲食的量數或濃性，就是採用本表內其次再濃的方式。若嬰兒並不饑餓，加增飲食的量數或濃性都不妥當，因為嬰兒長的健旺不是靠着所咽下去的，但是靠着所消化的。引誘或強迫嬰兒使他多吃差不多一定必擾亂他的消化，並且使他實行喪失重量。

總括的說，這種嬰兒用脂肪較少的方式最好，就是原奶或者局部去脂的奶，不可用浮奶，同時所用的糖，澱粉都可比尋常多些。麵粉的量數往往可比平常多一倍半，甚至兩倍。所加增的糖可用麥芽糖，每天用半大號匙至兩大號匙。若發生嘔吐或腹瀉的情形，就不可用。去審查嬰兒的生活其他方面的情形，也很要緊。如看護，睡覺，新鮮

空氣，尤其是精神上的激刺，就是親戚朋友們痛愛的結果；因爲嬰兒出毛病往往是在這些事情上，而不在飲食上。

問 雖然按照尋常方法調和牛奶，而嬰兒繼續現出不舒服或者不消化的狀況，並且不健旺，應當怎麼辦呢？

答 除在機關（如育嬰堂之類）居住另爲一種不計外，凡受正當看護的嬰兒，吃牛奶都能健旺，止須方式與消化相宜。然而有些不健旺的。這種嬰兒的營養，總是件難辦的事。

若能覓得乳母，用個乳母，大概最妥當，三四個月以下的嬰兒更是如此。或者必須完全吃乳母的奶數星期，後來祇吃一些，平常就足夠了。有些嬰兒吃煮過的奶很健旺，但是吃生奶仿佛不能消化，所以兩種都應當試用。

有時換用乳粉或凝乳，(一種乳之)效果很好。若病狀大半屬於腸部的，

(痙痛，腸胃生氣，便秘，大便有未消化的食物，或腹瀉)用這種奶大概相宜。若病狀大半屬於胃部的，

(嘔吐，倒食，等等)這種奶不很相宜。這種奶不可無限期的使用，過了數星期

或數月之後，嬰兒應當漸漸恢復平常所用的兌奶方式。

不舒服，不消化，等等

問 遇有微小的不舒服，飲食應當怎麼樣調和呢？

答 爲微小通常的不舒服，如出牙，傷風，咽喉痛等等，不過把飲食稀淡一點，平常就可以了。若不過兩三餐，在臨食之先，從瓶裡撤去一二兩奶，換上一二兩滾水，很容易辦。若一連數天，應當換用較淡的方式。

問 遇有嚴重的急性病，飲食應當怎麼調和呢？

答 肺炎，氣管枝炎，疹子，等等，同時發熱，應當按照第一百零一頁的規定，把飲食加淡，脂肪減少。應當按時進食，比好的時候，次數少一些。兩餐的中間應當隨便飲水。急性病症起初那幾天，不應當勉強進食，因為沒有口味平常就是沒有消化許多食物能力的意思。

問 若嬰兒患急性的胃部不消化病，屢次嘔吐，發熱，腹痛，等等，飲食應當立刻怎麼樣的調和呢？

答 一切奶食應當立刻停止。十小時或十二小時以內，祇喝滾水；後來可試用大麥水或羹，但是嘔吐停止後，至少二十四小時內，不得用奶。後來再入手用調和的奶，應當按照第一百零一頁所規定使用去浮脂的奶調和的方式試用幾天。飲食可添上石灰水。

問 若患腸部不消化病，同時腹瀉，應當怎麼樣調和呢？

答

輕微的病

(每天祇有大便兩三次)

應當撤去糖水菓汁，菜蔬也撤去，數天以內，奶

糞五分鐘。

若大便裡有未消化的奶，應當撤去一半奶，添上一半大麥

水。

若腹瀉很重，同時發熱，時常有惡臭的大便，一切奶食應當立刻停

止。方才在前節胃部急性病所規定的飲食就適用了。

問

若嬰兒仿佛是口胃不佳，然而也沒有病，飲食應當怎麼樣變通呢？

答

餐數應當減少，兩餐中間應當延長一小時，或再長一點。若嬰兒不

餓，使他每一小時或兩小時進食一次，錯誤已極。這種辦法祇能延長

或加重病症。

問

飲食而外，還有什麼別的情形能影響嬰兒的消化呢？

答

合宜的衣服，脚暖，按時的習慣，新鮮空氣，潔淨奶瓶，飲食溫度合宜，都

和飲食的調和一樣的要緊。清靜和平的環境，和免除精神上的刺激，

也是爲消化良好所必要的。有許多的嬰兒常患不消化病，也不順序增加重量，其錯不在飲食上而在護養上。在嬰兒進食的時候，和食後，應當完全聽其自在；神經過敏的嬰兒，更必要這樣辦理。

添用別的飲食

問 第一週歲內，規定的牛奶而外，還可吃什麼食物呢？

答 水菓汁，肉羹，牛肉汁，鷄子，過籮的穀類，乾面包，奶餅乾，和幾樣菜蔬。

問 水菓汁應當在什麼時候，和怎麼樣吃呢？

答 多半的嬰兒到六七個月，就可開始用。有些到五六個月，用着很有

益。用帕斯透氏法殺菌的，或消毒的牛奶餵哺的嬰兒，應當用的更早，並且按時用。起初每天祇用一次，計有三四茶匙；所用的量數，可漸漸

的加增，到嬰兒十二個月的時候，每天能用二三大號匙。最好的時候是夾在兩餐的中間。

問 可用什麼水菓汁呢？

答 大約橘子汁是最方便的。水菓應當新鮮，且甜。新鮮桃的汁，別的熟水菓，或煮過的新鮮西紅柿，或罐頭西紅柿的汁，都可用，和橘子汁的用法一樣，但是都得仔細過籬。若每品脫（約合二磅）罐頭西紅柿，添上十哩安息香，酸鈉開盒後能保存兩三個星期。

問 水菓汁有什麼益處呢？

答 幫助腸部按時行動，輔助嬰兒普通的營養，預防血斑病，就是用怕斯透氏法殺菌或消毒的牛奶所餵哺的嬰兒所有時患的。

問 牛肉汁可以在什麼時候，和怎麼樣的用呢？

答 普通的嬰兒到九個月或十個月就可開始用，每天用兩茶匙牛肉汁，兌上同樣多的水，在午餐之前，十五分鐘先用。兩星期後可加倍，四星期後用六茶匙。到一週歲，頂多不過兩三大號匙。

柔弱的嬰兒沒有血色，並患血虧病，用牛肉汁更要緊。往往五六個月，就可開始用，比上面所提的量數少一點。

問 肉羹可以怎麼樣用呢？

答 羊肉或雞肉羹，和牛肉汁的用法很相似，每次可用二三兩。可以和牛肉汁按日輪流使用。

問 雞蛋怎樣用呢？

答 嬰兒到九十個月可吃半個煮的很嫩的雞蛋，後來漸漸加增到一整個。自然應當攪鹽。每星期可用一兩次雞蛋代替方才所提的羹或

牛肉汁。

煮的很硬的雞蛋黃也可研成細末，放在六七個月的嬰兒的奶裡。有少數的嬰兒對於雞蛋很容易起反感，一點不能吃，應當注意。

問 嬰兒到多大就可吃烤的麪包片，和脆餅乾呢？

答 以牙齒的多寡而定。尋常的嬰兒到九個月或十個月，就能啃一小塊兒薄而且脆的面包片。應當在進食的時候吃，起初每天不過一次，後來可試驗多用。最大的用處是訓練嬰兒能嚼食物。

問 穀類到什麼時候，和怎麼樣用呢？

答 到第十或第十一個月煮好過籮的穀類可以兌上瓶裡的一些奶用匙餵哺。起初每天一次，用半大號匙，漸漸加至兩大號匙，後來每天兩次。用這樣的穀食，奶裡所用的粥就可全部或一部份撤去了。

問 到多大的時候，就可入手吃菜蔬呢？

答 多半的康健嬰兒到十一個月或十二個月；有些到九個月或十個月用菜蔬很有益。

問 什麼菜蔬可用呢？

答 綠菜蔬最好，菠菜格外好，其次是甜菜頭，芸豆，胡蘆蘆，龍鬚菜尖，和頂嫩的綠豌豆。這一切菜蔬都應當新鮮，用少許水煮的很爛，用細籮磨成勻和的泥子。

問 菜蔬應當吃多少，和怎麼樣吃呢？

答 起初每天不過半茶匙，在進食的時候吃。可漸漸加增；到一週歲的時候，用兩三滿茶匙。可單獨的吃，或在湯裡煮了吃。

問 吃菜蔬這樣的早有什麼益處呢？

答 第一，能供給鐵，就是嬰兒所很需要的，也是牛奶裡差不多一點沒有
的。第二，有餘剩的渣滓，能幫助化除便秘，就是以奶爲主要食品的嬰
兒所容易患的。

新鮮牛奶的代替品。

問 若得不到新鮮牛奶，什麼代替品最可靠呢？

答 乳粉，凝乳，煉乳，或山羊乳。

乳粉就是新鮮原奶，或局部去脂的奶，按照各種方法製造的。商界
中有種種的名稱，或簡稱爲乾乳，或乳粉。有加糖的，平常是奶糖。

問 乳粉怎麼用呢？

答 若按重量，一份乳粉，十份水，就和原奶相等，不過脂質成分少點，因爲

所用的原料平常是局部去脂的奶。爲餵哺幼小或柔弱的嬰兒用，這種奶應當再加一倍水，以後漸漸加濃，所加的水越來越少。若要加糖也可以加。幾時能得到新鮮牛奶，就不必常用這種奶。

問 凝乳是什麼呢？

答 新鮮牛奶消過毒，再使奶裡的水化成汽，至一份凝乳能抵二份半原來的奶。甜凝乳平常每品脫加六兩半蔗糖。可用的凝乳在美國有鷹牌，在歐洲有瑞士國的熊牌，都是很可靠的。

問 凝乳怎麼樣用呢？

答 爲兩三個月的嬰兒應當一份奶兌十二份，或一份兌十分滾水或大麥水。後來減少所兌的水就能漸漸加濃飲食。凝乳平常用不能比一份奶，五份水，或六份水再濃。兩餐中間的時間和每餐應用的多寡

已經在第七十八頁說明。

問 凝乳應當用多久呢？

答 多半的嬰兒祇能專用凝乳一兩個月，後來每天用一餐淡薄調和的

奶

(見第七十一頁第二或第三原奶方式)

再後每天用兩餐。

這樣漸漸加增調和牛奶的餐數，

直到嬰兒完全用調和的牛奶爲止。

問 凝乳有什麼短處呢？

答 糖質成分太多，脂質和蛋白質成分太少。吃凝乳的嬰兒往往重量

加增的很快，也很胖，但是通常都很柔弱，抵抗力很小，很容易發生骨軟

症，也有時發生血斑病。幾時能得到新鮮牛奶，不可用凝乳爲常久的

食品。牠顯然的不及乳粉。

問 煉乳是什麼呢？

答 煉乳和凝乳相仿，但是未加蔗糖。新鮮的和在盒裡消過毒的，都有

賣的。牠的濃淡和需用水的多寡和平常凝乳一樣。煉乳需用加添

炭水化物（糖和澱粉）和平常奶一樣。所應當加增的糖應當每二十兩兌

好了的奶加添一兩糖。所用的糖可用奶糖，麥芽糖，或蔗糖，往往每種

用一點很有益。至於澱粉，可用大麥，小麥，或雀麥粥。每天的飲食裡

所用的不過八兩至十兩。若必須長時間的使用，以餵哺幼小的嬰兒，

煉乳比較加糖的凝乳更爲可取，免去使用蔗糖太多之弊。

問 乳粉，煉乳，或凝乳，比尋常調和的奶或殺菌的奶，更容易消化麼，幾時

可以用呢？

答 有些柔弱的嬰兒，消化力薄弱，這些製品，仿佛是更容易消化。若用

別種的奶，常常發現不消化的病狀，就可按照次序試用乳粉，煉乳，或凝

乳。

這一切代替品，在旅行的時候，都方便，在外國往往必須用，但是在能得到新鮮牛奶的地方，不可用作嬰兒長久的食品；然而還比較使用爲嬰兒備的專利（專賣）食品還好。

問 羊奶有什麼特別長處麼？

答 有許多外國，能得羊奶而得不到新鮮牛奶。羊奶若新鮮，出產的環境和程序都潔淨，爲嬰兒常久的食物，比前面所提的幾種代替品都好。爲多半的嬰兒用，羊奶必須和牛奶一樣的調和，以羊奶作嬰兒的食品，和牛奶比較，彷彿沒有特別的長處。

消毒的奶，煮過的奶，利用帕斯透氏法殺菌的奶。

問 把牛奶消毒是什麼意思呢？

答 用火力消滅奶裡的芽胞。

問 凡牛奶都有芽胞麼？

答 都有。雖然手續很精細，奶裡仍有許多芽胞，若手續很疏忽，並且在夏天，奶裡的芽胞極多。固然多半的芽胞不傷人，或不過使奶變酸，有時還有別的芽胞，能發生嚴重的病，像腸熱病，白喉症，猩紅熱，膿毒性喉痛，癆病，和幾種腹瀉病。

問 遇有什麼情形牛奶有消毒的必要呢？

答 一，天氣炎熱，不能得新鮮的；所以在城鎮裡，夏天總要消毒。

二，不能一准知道乳牛康健，或取奶的手續精細。

三，奶要保存長時間，過了二十四小時，在沒有冰的地方，格外要緊。

四、在腸熱症猩紅熱喉痛或痢疾流行的時候。

問 有兩個什麼方法煮奶呢？

答 第一個方法叫消毒，就是把奶煮到華氏表二百十二度，煮一小時，或一小時半。現在消毒平常煮十分鐘。第二個方法是用帕斯透氏法殺菌，就是把奶煮到華氏表一百五十五至一百六十度繼續三十分鐘。華氏表一百五十五度繼續三十分鐘，足能滅殺前面所提的病症的芽胞。

問 用這種方法泡製的奶能無限期的保存麼？

答 不能。因為雖然一切生活的芽胞或能滅殺，還有許多未發達的芽胞，未曾滅殺。這些芽胞，不久長成活的芽胞。煮到華氏表二百十二度，再繼續煮一小時的奶，放在冰上，能保存兩三星期；煮到華氏表一百

五十五度的，應當在二十四小時內使用。

問 消過毒的奶准是妥當的食品麼？

答 不是。因為在未消毒之前，或者已經很陳，很髒，很多沾染物，雖然沒有活的芽胞，也不合餵哺嬰兒之用。

問 牛奶這樣煮過之後，更容易消化麼？

答 多半的嬰兒，吃消毒的牛奶，不更容易消化，但是有些嬰兒，吃煮過的，或消毒的牛奶，在有限期內，一定好點。若嬰兒吃生奶不相宜，可換吃煮過的奶。消毒的牛奶，為餵哺嬰兒用，其調劑方法應當和未煮過的牛奶一樣的辦理。

問 牛奶煮到二百十二度有妨碍沒有呢？

答 這種牛奶更容易便秘，其滋養性（生活）受傷。若長時間的繼續使

用爲惟一的食品，能發生血斑症；那麼一定要加用能防止血斑症的食品。消毒牛奶的長處和短處應當認明和了解。

問 幾時把奶煮到華氏表二百十二度相宜呢？

答 預備在長途上用，譬如渡過大洋，應當把奶煮一小時，連煮兩天，煮時不去瓶塞。

問 牛奶煮到華氏表一百五十五度，繼續再煮三十分鐘有妨礙麼？

答 這種牛奶比較用更高的溫度，和更長的時間所煮的牛奶，如消毒的牛奶，其不利的效果，更少一些；但是用帕斯透氏法殺菌的奶，長時間的使用，爲惟一的食品，或祇添糖和粥，仍舊有些血斑症的危險。帕斯透奶的益處很大，不可因此而不敢長時間的使用，但是應當留意若繼續使用超過數月，不添預防血斑症的食品，就有些血斑症的危險。然而

餵哺嬰兒應當儘先採用最新鮮，最潔淨，一點勿需蒸煮的牛奶，但是只有最潔淨，最新鮮的奶才能生吃。夏天一定要這樣辦理。

問 牛奶怎麼樣消毒呢？

答 不用特別的器皿，應當裝在餵奶所用的瓶裡煮十分鐘，快讓牠涼了，放在冰上。

問 怎麼用怕斯透氏法殺菌呢？

答 有一種很方便的器皿，是福瑞曼氏所製殺菌器，還有一種是瓦克爾——郭登氏所製殺菌器。其他商店還有出售別的好器皿。

（註：福瑞曼氏殺菌器，可由美國紐約西部五十九道街，四百十一號購買，附帶奶瓶及用法指南。瓦克爾——郭登氏殺菌器可由本奶廠購買。）

問 用怕斯透法殺菌之後，牛奶怎麼樣使涼呢？

答 總要把奶瓶放在冷水裡，使牠快涼。決不可放在屋裡聽其自然的。

涼，或在熱的時候放在冰箱裡。

問 爲什麼要這樣預防呢？

答 在空氣裡，或在冰箱裡涼，需用兩小時至四小時。在這個時間內，有極多未發達的芽胞，就能成熟，因此奶的持久性，就受重傷。若放在冷水裡涼，把水時常換，或者往水裡添冰，用十分至二十分鐘奶就涼了。

問 在家自己用怕斯透氏法殺菌，或者購買已經殺菌的牛奶，那一種辦法好呢？

答 在家庭自行用怕斯透氏法殺菌的牛奶，當然是最可取的。商店用怕斯透氏法殺菌的奶能暗藏許多危險，因爲人都以爲這種奶是妥當的。爲安全計數件事是必要的：在未用怕斯透氏法殺菌之前牛奶必須相當的潔淨，殺菌器，奶瓶，或其他裝奶的器皿，應當仔細消毒；一切的

程序都得極慎重的辦理，並且特別的潔淨。殺菌既然祇能滅殺使奶變酸的菌，其他細菌的芽胞，爲這種手續所不能滅殺的，發育的很快，除非保存的很涼。若保存的涼，雖然不變酸，在送到或用的時候或者已經有許多芽胞了。殺菌後應當仔細冰好，二十四小時內使用。

奶廠所製調和的奶

問 奶廠所製調和的奶是什麼呢？

答 這種奶裡的脂質，糖，蛋白質，等，都有一定的成分，平常是按照醫士開方所規定各種原質成分的多寡而配製的。

這是最好的方法配製牛奶，因爲奶廠裡的程序比多半的家庭能更精細，並更潔淨。若因家庭裡的情形，不能以正常程序配製牛奶，買奶

廠的奶也是很方便。

惟有素識這種購奶方法才能使用奶廠的奶餵哺嬰兒。

凍奶

問 凍了的奶爲餵哺嬰兒用有什麼妨碍呢？

答 祇有奶裡的水結冰。奶裡結點冰沒有關係；若是奶質差不多全部凍實後來化開，燒熱使用，有時脂肪分析，飄在瓶的上面，和油的形狀相仿。康健的嬰兒吃這種奶不受影響，但是很柔嫩的嬰兒就有時受病，並且還能發生急性的腹瀉。在天氣極冷那幾天，輸送牛奶不能不凍冰的時候，可改用乳粉，或凝乳餵哺這種嬰兒。

除脂的奶

問 除脂的奶餵哺嬰兒有什麼長處呢？

答 大半是在除去脂肪，就是許多嬰兒所感受困難的那一種原質。此外糖，蛋白質，也有些改變，因為當奶質變酸的時候，也有少許的發酵。

問 何時可用除脂的奶呢？

答 有許多患嚴重慢性不消化病，也有些患急性的不消化病用着很相宜。

問 這種奶怎麼樣配製和餵哺呢？

答 新鮮除脂的奶可由許多奶廠裡買；或消毒去脂的奶加上各種發酵丸，如『內鹽』等使奶發酵；或由奶廠購買一種特別配製的去脂的奶，名為『乳酸奶』；再或由別的地方購買各種各色的去脂奶。可使用原來

配製的奶，或加上水或大麥粥，使他稀淡。

蛋白質奶

問 蛋白質奶是什麼呢？

答 這是一種調和的奶，在德國稱爲『蛋白質奶』。奶裡多半的糖質除去，蛋白質加增。

問 何時用着相宜呢？

答 多半是遇有急性的或慢性的不消化病，而同時又有腹瀉。

問 蛋白質奶怎麼樣配製呢？

答 用兩磅原奶熱到血的溫度（約九十度半）加上犢胃膜使他凝結，其乳清用紗布漏出作廢；其凝乳用細絲金屬籠，仔細搓磨透過，漸漸添上一磅除

脂的奶；後來再添上水，一切共重兩磅 一夸爾。

問 怎麼樣餵哺呢

答 爲較長的嬰兒用，就以前面所配製的餵哺；爲較幼或較弱的嬰兒用，先加一半水使他稀淡。因爲這種奶的滋味特別，有些嬰兒不願吃；每夸爾（約合兩磅）可加上一喱糖精，能使他更適口。蛋白質奶可專用兩叁個星期，或至狀況進步爲止。那時慢慢加上麥芽糖，或蔗糖，後來就換用原奶的方式。

第二週歲內的餵哺

若前文的普通規則都照辦了，嬰兒到十一個或十二個月，就每天吃五餐；每過四小時一餐，每餐七八兩。每餐四分之三爲奶，四分之一爲

稠粥，或者把穀類用匙子單獨餵哺。此外大約還吃橘子汁，每天一二兩，牛肉汁，每天一兩，和新鮮菜蔬兩三茶匙。

問 第二週歲內需吃幾餐呢？

答 平常五餐。有些嬰兒只需四餐，因為他們每天從下午六時睡到早晨六時，中間不醒。但是除非夜間十時餵哺一次，多半的嬰兒早晨容易醒的很早。

問 每餐在餵哺的時候預備，或各餐飲食同時預備，和第一年一樣麼？

答 在第二年和第三年，一次把整天的奶調和好了，更妥當一些。

若祇用原奶，各餐所用的多寡應當分別裝瓶，後來再察看情形的必要決定殺菌或不殺菌。這樣各餐所用的奶都是分開的。整天的奶

不因爲每逢餵哺嬰兒而受攪動，不然差不多是不能免的。
每天應用的奶，在早晨送到之後，就應當乘早調和好了。

問 現在飲食可以怎麼樣變通呢？

答 飲食裡奶的成分可以加增，糖可以除去，肉羹可附加在一餐上。嬰兒應當開始從杯裡進食。

問 尋常十二個月的康健嬰兒用什麼食品相宜呢？

答 早晨六時三十分，奶六七兩，稠的大麥或雀麥粥三四兩，半茶匙糖。

這些飲食的一部份可從杯子或匙子吃。

上午九時 橘子汁一二兩。

上午十時 奶和穀類粥，和六時三十分的一樣，外添一小塊兒烤的脆麵包。

下午二時 牛肉汁，一二兩；或一個煮的嫩雞蛋；又或者羊肉湯，或鷄湯，帶菜蔬。

綠菜蔬一平大號匙的三分之二。

烤的脆麵包一小塊兒。

奶四五兩，從杯裡吃。

下午六時 和上午十時一樣。

下午十時 和早晨六時三十分一樣，不過食物可從瓶裡吃（奶頭細孔可較大）。

問 這個程序可遵行多久呢？

答 平常到十四或第十五個月。此後穀類食品可以更稠一些，完全用匙餵哺。

問 在這個時期內可用無論什麼別的水菓汁麼？

答 橘子汁最好，其次就是新鮮成熟的桃，紅覆盆子，或楊莓等菓的汁。

這一切的水菓汁，都應當仔細過籬，要謹慎預防嬰兒吃菓肉或籽。無論那一樣都能發生嚴重的變動。橘汁或桃汁每次可用一大號匙至四大號匙。別的水菓汁祇用一半。水菓汁最好在第二餐之前一小時吃。

問 嬰兒幾時可不用奶瓶呢？

答 多半的嬰兒未到十二個月就能，也應當開始從杯裡或匙裡進食；但是夜間十時的那一餐，若還要繼續，平常用瓶餵哺方便一些。

問 尋常的嬰兒從第十四個月到十八個月吃什麼食品相宜呢？

答 除在夜間，不可使用奶瓶。穀類到此時可為飲食裡的重要食品。

到這個歲數，最好的穀類是雀麥渣，大米，麥精，和澱粉渣。前者兩種應當煮五小時，後者兩種煮一小時。穀類若有許多皮，或大便有點傾向稀淡，就應當把穀類過篩。

每天的食表大約如左：

早晨六時半至七時 熱奶六七兩，用杯子餵。

早晨九時 水菓汁二三兩。

上午九時半至十時 穀類三大號匙，可倒上一兩稀淡膩奶，或浮奶，或用二兩奶，多放鹽，不加糖。

烤的脆麵包或乾面包一小塊，帶點奶油。

熱奶五六兩，從杯裡吃。

下午二時 牛肉汁二兩，或煮的嫩鷄子一個；烤的蕃薯，一大號匙綠色
菜蔬。

或羊肉，或鷄肉羹四兩。再若多半的牙都有了，可吃刮下的嫩牛肉渣，起初一茶匙，漸漸加至三匙。煮過四小時的大米兩大號匙。青
菜一大號匙。乾脆面包帶奶油一塊。

水

不用奶。

下午六時 穀類三四大號匙，和早十時的餵法一樣。

奶五六兩。

夜十時 奶六七兩。

問 從第十八個月到第二週歲年底尋常的嬰兒用什麼飲食相宜呢？

答 飲食的程序和前幾個月一樣。有少數的嬰兒夜間十時，餵一次奶好些，但是多半的嬰兒很容易練習從下午六時到次日早晨六時半或七時不進食，比較夜間十時吃一餐再睡覺還好些。

每日的程序大約如下：

早晨六時半至七時 熱奶八兩至十兩，從杯裡餵。

上午九時 水菓汁，二三兩。

上午十時至十時半 穀類三大號匙，和前面食表的作法食法一樣。

脆的烤麵包，或乾面包，帶奶油。

熱奶一杯，六兩。

下午二時 牛肉汁二兩，嫩雞蛋一個。

或肉羹四兩，和雞肉，刮下的嫩牛肉粿，羊肉渣或烤牛肉，一平大號匙。

烤的小蕃薯，帶奶油，或用兩平大號匙大米飯。

菜蔬一大號匙，作好過籬，豌豆，芸豆，胡蘿蔔，菠菜，芹菜。

燉水菓，或烤蘋菓，過了籬的，一二大號匙。

脆的烤麪包，或乾面包一塊，帶奶油。

水（不用奶）。

下午六時 穀類，如上文所述的，三大號匙。

熱奶，八兩至十兩——或用麪包和奶，要陳面包，三天以前的。

（本表和前表內所規定各餐的時刻，有時為方便起見，也可變通，就是早晨六時三十分，或初醒，吃水菓汁，七時半，吃穀類等，十時半吃奶，多半的兒童用這種辦法很相宜。）

問 在這個時期可用什麼水菓呢？

答 若嬰兒的消化力弱，祇能吃前面所提的水菓汁。強壯的嬰兒，還可添用烏李肉、烤的蘋果，或蘋果醬，過籬，每次餵一兩大號匙。

問 爲這樣大小的嬰兒，所用的羹，應當怎麼作呢？

答 清羹裡應當攔菜蔬（胡蘿蔔，芸豆，豌豆，芹菜）穀類（大米或大麥）一塊兒煮，都過籬後再餵。

問 何時或怎麼樣飲水呢？

答 第二週年內，全年，在兩餐中間，應當隨便飲水；每天數次，每次一二兩。天暖更應當如此辦理。水應當每天煮過，再讓牠涼。不應當把水放在屋裡，但是每次把新水裝在瓶裡。

第三年內的餵哺

問 第三年內的飲食應當怎麼樣變通呢？

答 每天三正餐外，加一次奶。奶在早餐午餐之間，或午餐晚餐之間，擇

其時間較長者為適宜。兩餐之間隨意飲水。

問 尋常的嬰兒在第三年內進甚麼飲食相宜呢？

答 早晨七時三十分：

穀類三大號匙，煮過一夜或三小時的較好；比第二週年內所用的種類多一些。按照以前各表規定方法餵哺。可加增半茶匙糖。

熱奶一杯 (六兩)。

嫩雞蛋一個 (濕的——雞蛋去皮，在滾水裏輕煮1或帶皮輕煮的)。

麵包 (很陳或乾的) 一片，帶奶油。

午前十時三十分：

熱奶一杯 (六兩)，奶餅乾一塊，或很陳的麵包一塊，帶奶油。

幼 兒 之 健 康 及 營 養

午後二時：

牛肉汁二兩，或羹或菜湯四兩。

肉，羊肉，牛肉，或雞肉一大號匙。

蕃薯烤的一小個，或蕃薯泥，兩大號匙，或大米飯兩大號匙。

菜蔬一大號匙，菠菜，芸豆，鮮豌豆，胡蘿蔔，龍鬚菜，經過細籬磨碎用。

點心：煮後過籬的水菓，牛乳凍，牛乳蛋糕。

麵包：乾的或烤的脆面包一薄片帶奶油。

水（不用奶）。

午後六時：

穀類：三大匙澱粉渣，玉米渣，或麥精，至少煮過一小時，和早餐一樣的吃法；一玻璃杯奶。

或用麵包和奶。

或用陳的或乾的麵包，帶奶油，和一玻璃杯奶。

餵哺嬰兒所須遵行的普通規則

吃飯的壞習慣容易養成，但是難除去。

幼小的嬰兒不應當准其用飯玩耍，也不可和嬰兒玩耍，以養成於飯時分其精神的習慣，因為這些事都能使他們多吃飯。

不應當准嬰兒一餐專吃一樣東西，無論這種東西怎麼樣的相宜。

兒童們在進食上聽其隨便，在別的事情上也不容易訓練得好。若兒童們在進食上受正常的訓練，平常也容易訓練作無論什麼別的要緊的事。

所以兒童們學習以正常的方法吃合宜的飲食爲他們的幼稚教育的一大部份。這些事情若在起初就仔細訓練並且繼續的進行，所得的效果足能報酬所費的時間或力量。

無論兒童自己進食，或由看護餵哺，應當遵行左列的規則：

- 一， 祇在固定時刻進食，兩餐中間，概不食物。
- 二， 進食時，用許多工夫。無論因爲什麼事故不得急遽下咽。
- 三， 必得教導兒童細嚼食物，然而在這件事情上無論如何費力，兒童們都不能嚼的很細，所以爲兒童用，一切肉食應當是刮下來的，或切的很細的，一切菜蔬都應當搓透籬孔；一切穀類都應當煮的很爛。
- 四， 若兒童們在固定飯時，不願進食，或口胃習慣的不佳，就不應當繼

續催促他們吃。無論遇有什麼情形，不得強迫兒童進食。

五，若兒童不吃平常的單簡食物，決不可給他們不易消化的食品，以引起他們的口味。貪慾若在餐時不吃，就不准在兩餐中間進食。

六，給兒童們佐料很豐富的食品，像襯菜，凍，無酵食品，糖製品等，雖然爲數很少，不至顛倒消化，但是有個很嚴重的反對理由，就是吃這種東西的兒童，原來吃着單簡食物很有滋味，不久就不愛吃了。

七，若嬰兒完全不肯進食，或所吃的比平常少，應當檢查食品，看看有差沒有。後來看看嘴裡，有痛的地方沒有。若這兩種情形都沒有，應當把食物拿開；不到下次餐時不給進食。

八，無論遇有何種急性病，飲食應當減去很多，比平常更稀淡。若嬰兒已經吃奶，也應當稀淡。

九、天氣很炎熱，這些規則也適用——少給飲食，格外要少給固體飲食，多給水。

烹調方式

牛肉汁 用一磅嫩的後肘牛肉，切成厚片，火上略烤，用壓檸檬汁的器——用壓肉汁的器更好——把肉裡的汁壓出來，通常能得二兩至四兩。這個汁，加上鹽，可以涼吃，或者把盛汁的杯放在溫水裡溫好再吃。不應當熱度太高，使溶化的蛋白質凝結。如果凝結，就變成雪花式的肉片，飄在汁裡。

用清涼法作牛肉汁 一磅後肘牛肉，切的很碎，六兩涼水，一撮鹽，裝在帶蓋的瓶裡，放在冰上，或涼的地方，隨時將瓶搖動，過五六小時或一夜。

過籬後，將肉渣放在粗紗布裡，用大力絞，把肉裡的汁都絞出來。加上佐料，用上面的方法餵哺。

這樣作的牛肉汁，不及用烤牛肉耙作的汁適口，但是更滋養更經濟，所得的汁足加一倍。無論按照那一個方法所作的牛肉汁，比賣的牛肉汁更可取。

羊肉羹 一磅瘦羊肉，切的很碎，骨頭在內，一品脫涼水，一撮鹽。用慢火燉三小時，只剩半品脫，若有必要，也可添水。汁用紗布淋下。涼後，仔細除去肥油，若有必要，再添鹽。可以溫吃，也可涼後結凍再吃。

這半品脫的羹，添上玉米粉，或筍根菜使濃，再煮十分鐘，後來添上三兩奶，或一兩稀膩奶，就作成很滋養和味美的羹。

鷄，小牛肉，和大牛肉羹。這些羹的作法，利用法完全和羊肉羹一樣。

刮的牛肉渣，或肉泥 用塊嫩的肘肉，或腰肉耙，外面割去一層，再用刀往下刮，或切的很碎。所刮下的末添上鹽，十八個月的嬰兒每次可吃半大號匙或一大號匙。刀刮比較切細，好的多。

若要作的很多，爲機關裡用，可用漢堡埠所製的切肉機。

乳凍，凝乳，乳清 一品脫新鮮牛奶煮到血的溫度，加一撮鹽，半大號匙砂糖，兩茶匙法氏製酸酶精，或液體贛胃酶，或半個乳凍丸，化在水裡，攪動片時，放在屋裡，過二十分鐘，至凝結堅實爲止。再放在冰櫃完全涼透。爲較長的兒童用可加上磨碎的肉豆蔻。

凝乳 使乳清流出，或用力絞出，所餘的乾凝乳，添上一點鹽，使之適口。遇有腹瀉症，往往有用。較長的兒童每天可吃三四次，每次一圓大號匙，單獨的吃，或抹在烤的薄面包片上。不是新作的不可這樣用。凝

結以前，不可加糖。

乳清 按照前面方法所作的凝結的奶用叉攪開，用紗布把乳清淋出。若要興奮性，可添上一點車立酒。有許多急性的不消化症，並帶嘔吐，吃乳清很有用，但是腹瀉症，普通不適用。

大麥水 一平大號匙大麥麵，和一點冷水攪勻了。攪動着倒在有一撮鹽的十兩滾水裡，放在雙底的鍋裡，煮二十分鐘後過籬。後來再添上水，前後共足一品脫（約有一磅）。

大麥羹或大麥凍 和前面的作法一樣，但是用兩平大號匙至四平大號匙的大麥麵，以所要作的羹的稀厚為標準。

大麥水或大麥凍都可用大麥米作。作大麥水用一滿大號匙大麥米（珍珠米）。在水裡浸四五小時或一夜，用一品脫水，一撮鹽，繼續煮四小

時，隨時添水，使足一品脫，後用紗布過一次。

作大麥羹或大麥凍，用兩大號匙至四大號匙大麥米

珍珠米。

大米，麥，或雀麥水 都是用大米，麥，或雀麥面作，和方才所說的大麥水的

作法完全一樣。像大麥水也可用米作，其成分一樣。

大米，麥，或雀麥羹或凍 都是用米或面作的，和方才所說的大麥羹的作

法一樣。

作麥屬食品，平常麥麵或麥渣都可用。

作大米屬食品，平常大米，或大米面都可用。

作雀麥屬食品，用雀麥面，或無論何種尋常雀麥渣都可用。

這些澱粉素食品，無論那一種，若要參加奶，從火上拿下，就立刻倒上奶，

攪兩三分鐘。

蛋 白 水 用 一 個 新 鮮 雞 蛋 的 蛋 白，半 品 脫 冷 水，一 撮 鹽，一 茶 匙 白 蘭 地 酒，用 力 搖 動，參 合 勻 了，就 用 匙 或 瓶 冷 餵。患 嘔 吐 很 有 用。頂 易 受 激 刺 的 胃 有 時 也 能 容 納 這 種 飲 料。

乾 麵 包 陳 面 包，新 面 包 都 可 用 (用 全 麥 而 作 的 更 相 宜) 切 成 薄 片，放 在 爐 的 上 面，或 烤 爐 裡 面，開 着 門，快 快 烤 乾，至 發 脆 而 不 變 黃 爲 止。爲 幼 兒 用 有 許 多 地 方 比 較 奶 餅 乾 更 可 取。

嫩 雞 蛋 新 鮮 雞 蛋 帶 皮，放 在 滾 開 的 水 裡，立 時 從 火 上 挪 開。雞 蛋 就 在 水 裡 慢 慢 的 煮，同 時 慢 慢 的 涼。過 七 八 分 鐘，其 蛋 白 應 當 像 凍 子 似 的。消 化 力 弱 的 嬰 兒 只 可 吃 蛋 白，加 上 鹽。蛋 白 和 蛋 黃 很 容 易 分 開。水 菓 醬 乾 梅 子，加 上 一 點 糖，或 不 加 糖，燉 到 很 爛，去 了 皮，用 細 篩 過 一 次。每 次 可 用 一 大 號 匙 至 四 大 號 匙。杏 蘋 菓，或 桃 都 可 照 樣 的 作。

第三章 較長的兒童

生長和營養

問 檢查和登記較長兒童的生長是要緊的麼？

答 是的。因為沒有別的事能證明兒童是照常的發育像重量加增的

速率那樣的準確。在嬰兒時期，發育是按星期登記；較長的兒童，按月

登記。較長的兒童，按期加增重量和高度，是健康的徵象，和嬰兒一樣。

問 各樣年紀的兒童有個經常或標準重量麼？

答 沒有。重量和高度，同歲的強健兒童，都相差很多。因種族和家庭

的遺傳都各有差別。

問 高度相同的兒童有個經常或標準重量麼？

答 有。各家庭和各種族的兒童相差的很少，所以可訂為兒童滋養狀

况的普通標誌。平均的高度和重量載在第一百五十五面上。

然而年歲是不能不理會的。兩個兒童，高度相同，但是年歲不一樣，其較長的兒童，應當比較幼的兒童身量更重。

問 凡在這個平均標準以下的兒童應當認為不及格麼？

答 康健的兒童有許多差異，但是按照普通規則，以高度而論，凡重量不及格的兒童，在百分之十或百分之十以上的，就可認為營養不足。然

而有些兒童，亦甚多體格原來單薄，却彷彿是很強健，凡營養不足的徵象一點沒有。這種兒童平常是些很活潑好動的那一種。凡這種兒

童應當由醫士施以全部檢查，並且嚴密監視，務必使他們保持健康。

問 凡以高度而論有相當重量的兒童都可認為及格麼？

答 有少數的兒童，長的矮小，使他們矮小的原因也使他們重量不足。

幼 兒 之 健 康 及 營 養

雖然以高度計算重量及格，但是大概兩樣都不及格，應當列入營養不足的那一等。

高度及經常或標準重量

高度 (英寸) 男 (英磅)

四十二 四十一零十分之八

四十三 四十三零十分之六

四十四 四十五零十分之六

四十五 四十七零十分之六

四十六 四十九零十分之六

四十七 五十二零十分之一

女 (英磅)

四十零十分之九

四十二零十分之六

四十四零十分之五

四十六零十分之五

四十八零十分之五

五十零十分之七

幼 兒 之 健 康 及 營 養

四十八	五十四零十分之六	五十三零十分之二
四十九	五十七零十分之三	五十六零十分之一
五十	六十零十分之二	五十八零十分之八
五十一	六十三零十分之二	六十一零十分之四
五十二	六十六零十分之三	六十四零十分之四
五十三	六十九零十分之二	六十七零十分之五
五十四	七十二零十分之七	七十一
五十五	七十六零十分之四	七十四零十分之九
五十六	八十零十分之二	七十八零十分之八
五十七	八十四	八十三零十分之四
五十八	八十七零十分之九	八十七零十分之九

幼 兒 之 健 康 及 營 養

五十九	九十一零十分之六	九十三零十分之三
六十	九十五零十分之五	九十九
六十一	一百零十分之五	一百零五
六十二	一百零五又十分之六	一百一十
六十三	一百一十零十分之七	一百一十五
六十四	一百一十五零十分之九	一百一十九
六十五	一百二十一	一百二十三
六十六	一百二十六零十分之六	一百二十六
六十七	一百三十六又十分之一	一百二十八

以上的重量是穿着平常室內的衣服而稱的；男孩去了外套；高度去

鞋。

問 以高度而論，凡超過標準重量的兒童，也認為失常麼？

答 若超過標準重量很多，就應當這樣的類別。雖然過量不如不及量的那樣嚴重，然而仍屬要緊，不可疏忽。

問 以高度而論，重量不及格外，還有什麼別的情形足證兒童營養不足呢？

答 每年不按常度加增重量。不按時期加增重量，比較在無論什麼時候，按照高度而論，重量不及格的，還更嚴重。

面： 正長的兒童應當每月稱其重量。每年平均增長的速率開列在左

養 營 及 康 健 之 兒 幼

平均每年增長的速率

男		孩		女		孩	
年 歲	重 量	高 度	年 歲	重 量	高 度	年 歲	重 量
五至六	四磅	二寸	五至六	四磅	二寸	五至六	四磅
六至七	四磅	二寸	六至七	四磅	二寸	六至七	四磅
七至八	四·七磅	二寸	七至八	四·五磅	二寸	七至八	四·五磅
八至九	五·二磅	二寸	八至九	五磅	一·七寸	八至九	五磅
九至十	六磅	二寸	九至十	五·二磅	二·二寸	九至十	五·二磅
十至十一	五磅	一·七寸	十至十一	六·五磅	二寸	十至十一	六·五磅

幼 兒 之 健 康 及 營 養

兒童之營養 生長和營養

一百六十

十一至十二	六.五磅	一.八寸	十一至十二	九.五磅	二.五寸
十二至十三	八磅	二寸	十二至十三	十.五磅	二寸
十三至十四	十磅	二.五寸	十三至十四	九.五磅	二寸
十四至十五	十二.五磅	二.七寸	十四至十五	七.五磅	一.二寸
十五至十六	十三.七磅	二.七寸	十五至十六	六.五磅	七.五寸
十六至十七	六.五磅	一.二寸	十六至十七	三.五磅	五寸
十七至十八	五磅	五寸	十七至十八	五磅	二寸

問 重量不及格相差很遠，或每年不相當加增重量的兒童應當考慮麼？

答 是的。因為凡不按照常度增長的兒童都不能認為完全康健。

問 若兒童不照常增長，應當怎麼辦呢？

答 應當先請醫士檢查有無阻碍生長的病症或殘疾，再仔細察看每日的生活，有無錯誤的地方。

問 兒童的重量繼續不及格尋常的原因都是什麼呢？

答 或者屬於體格，就是柔弱父母遺傳的，但是往往更有別的原因，就是：

(一) 飲食——多寡不足，或與某種年齡的兒童不相宜。

(二) 不良的進食習慣——吃的太快，嚼的不合法，飲食無定時，和兩餐中間進食。

(三) 過分活動——太勞力的玩耍或工作。

(四) 晚睡，休息，睡覺太少，因此發生神經過敏。

(五) 殘疾，如壞牙，扁桃體，或喉腺腫脹。

(六) 嚴重病症的初步，像癆症，心病等。

這些原因，無論查出那一種，必須除去，才能期望進步。

問 兒童增長過量的原因都是什麼呢？

答 有些兒童，大半是遺傳的關係；多半的兒童是運動太少，飲食太多的結果，若所吃的東西是易長脂肪的，像糖製品，穀類，面包，奶油，(油黃)牛奶，雞蛋等，而所吃的水菓，綠色菜蔬太少，尤其有這種情形。

問 怎麼能預防方才所提阻碍兒童營養的情形呢？

答 所要緊的是這種情形應當及早查明改正。

問 怎麼能一准及早查明呢？

答 每個兒童應當每月按期過稱一次，這是最容易的方法及早查明不正當的情形。在兒童們增長期內，每年應當由醫士詳細檢查兩次。

問 康健的兒童每月按期增長重量麼？

答 往往有兩三個月的時期兒童的重量不見增加，但是不應當減少。若有長時期不增不減，或無論何時漸漸減少，應當注意。

問 兒童的生長應當在什麼地方檢查呢？

答 家庭醫士既然不便於在家庭按期舉行，應當作爲學校裡例行工作的一部。衛生檢查的結果，和進步的報告，應當和學校成績的報告同時寄與兒童的父母。兒童的重量，高度和健康應當在學校裡登記和記錄兒童們讀書的進步一樣的要緊。

問 營養不足的兒童，就是那些重量時常不及格相差很多的，尋常有什麼病狀呢？

答 多半的神經過敏；睡覺不好；易受激刺，易於落淚；往往很活動，差不多

不能靜坐；在學校裡多不注意，並覺得很難專心於功課；口味（食慾）無定性；往往久患便秘。

問 這種營養不良的情形關係重要麼？

答 若要男女兒童長成強健男女成年的人，這是件頂要緊的事。在兒童們生長期內，凡負有看護責任的人們應當注意務使他們的營養能及經常標準。此外時常營養不足的兒童很難作好了學校裡尋常的功課。再者營養不良，往往為嚴重病症立基礎，如癆症之類。凡重量不及格，或不按照常度加增重量的兒童應當切實注意。

問 營養不良怎麼樣預防和改正呢？

答 第一主要的事是要實行尋常衛生規則：相當的飲食，多寡足用；睡覺的時間足用；有新鮮空氣，和相當的運動。這一切的事體，不但要教

導爲父母的使他們了解，也應當教導兒童們。衛生的機關，學校，和家庭都應當合作達到這個目的。

問 十歲或十二歲的兒童營養很不足，應當採取什麼程序呢？

答 學校裡的工作應當減少。

活潑運動或玩耍的時間，應當縮短。

午前或午後都應當有休息的時間。

休息之前，於兩餐中間，應當少吃一點。

睡臥的時間應當延長。就寢時刻不得過晚間七時三十分。

不但在夜間應當有許多新鮮空氣，就在白天休息的時間，也應當有飲食只要最單簡的食品，不要珍奇的材料。

應當教導兒童慢吃細嚼。

每星期記載重量一次。

訓練健康習慣

訓練健康習慣是兒童教育最重要的部份之一。這種訓練應當及早入手，就從嬰兒時期開始，並在兒童期內切實的進行，使這種程序在兒童每日的生活上，為固定的一部；因為兒童的安舒、健康、生長和幸福靠着這種程序的地方不在少處。

問 有什麼主要的健康習慣是凡兒童都應當練習呢？

答 甲 進食的習慣

- 一、吃種種食品，每餐不專吃一兩種。
- 二、吃兒童們的相當的食物，不由自己揀選。

幼 兒 之 健 康 及 營 養

- 三 慢吃，細嚼，不可快咽，利用水沖下；嘴裡銜滿了食物，永不可飲水。
- 四 祇在固定時間進食。
- 乙 每天按照固定時間飲水數次。
- 丙 潔淨。
- 一 每星期至少完全洗澡兩次。
- 二 手臉潔淨。
- 三 進食之前，和便解之後，總要洗手。
- 丁 睡覺之前，總要刷牙，若能辦到，早晨也刷一次。
- 戊 按時大便，早晨早餐後為相宜。
- 己 午間休息，至少繼續到入學年齡。
- 庚 及早就寢，俾得必要的睡眠，就是十歲的兒童應睡十一小時。

辛 許多新鮮空氣，夜間常要開窗。

壬 每天到戶外運動遊戲。

癸 咳嗽或打嚏要遮蓋口鼻。

問 這些習慣應當在什麼地方教導呢？

答 家庭是正常的地方。若不在家庭就應當在各級的學校裡教導，從初級入手。往往在學校裡教導一班，比較教導一個兒童成績更好；因為能激起競爭的精神，加增他們的興趣。

飲食

問 較長的兒童每天應常用幾餐呢？

答 直到九歲或十歲在上午適中的時候可加一小餐，嗣後只能用家庭

裡照例的三餐。兩餐中間不准吃無論什麼東西，但是可隨意飲水。

問 爲什麼兒童們的食品應當和成年人的飲食不同呢？

答 有許多食物與成年人很有用，但是兒童們不能消化。成年人需用食物爲生熱生力，和供給身體的消耗。兒童們需用食物，除此而外，還用生長的材料；也需用某種資料（生活素），雖然不恰爲食物，但是許多尋常的食物裡都有。

奶，奶製品，奶油（黃油）奶餅（乾酪等）

問 爲什麼奶應當爲一切兒童們的飲食的一部份呢？

答 沒有別的食物能供給生長所必需的原質像奶裡所含那樣的，也沒有別的東西可以完全代替他。雖在奶的價高的時候，若把奶與兒

童的益處計算起來，尋常奶還是最價廉的食物。

因為奶易於消化，所以作兒童的食物特別的相宜。因此奶為兒童時期特別的食品。若餵哺得法，不能吃奶和消化奶的兒童很少。

問 每天應當吃多少奶呢？

答 正長的兒童所吃的別的食物都充足，每天應當吃的奶不在一品脫（約一磅）以下。每天用一品脫半更好。凡兒童們在別的食物裡，和參合穀類內——飲的除外——所吃的奶都算在內。

問 採用牛奶的要點都是什麼呢？

答 應當潔淨，越新鮮越好，但是不可太膩。為兒童選擇肥膩耶賽奶當作尋常奶使用是錯誤的。也不應當准兒童吃一頓很愛吃的固體的飯，同時再飲一兩玻璃杯奶，彷彿飲水一樣。這種吃法所發生消化上

的變動往往歸過於奶，其實不過是飲食太多的結果。凡吃奶難消化的兒童應當吃熱奶，（永不可吃冰奶）。若是肥膩，應當從浮頭取出一些，或使稀淡，就是一份水，五六份奶；或者添鹽或重碳酸鈉，（食域）。若在吃飯的時候多吃水菓就不必吃奶。若水菓是生的，或酸的，更不必吃奶。

問 膩奶可用多少呢？

答 厚膩奶不可用。至於薄膩奶或浮奶，每次不過二兩，每天不過二次，平常是倒在穀食上面。膩奶不可倒在水菓上，酸菓更不可。

用膩奶或頂肥膩的奶過多是消化病症尋常的原因。其病狀是舌有舌苔，氣有惡味，大便帶淺灰色等等，平常名爲「膽病」。

問 奶油（黃油）應當何時使用，利用多少呢？

答 奶油可在第二週年內開始使用。應當佔兒童期內飲食重要的一

部份。四五歲的兒童每餐可吃一平茶匙奶油。十一或十二歲的加倍。許多兒童消化奶油比膩奶好。放在穀食上或面包上吃都可以。

問 市上所賣的奶油代替品，能代替由牛奶所製的奶油麼？

答 由動物脂肪所製的出品，差不多和奶油有同樣的價值；但是由菜蔬油所製的各種出品，如核桃脂肪素，落花生油，等，雖然是比較價廉的或有用的食品，然而不能完全代替由牛奶所製的奶油。

問 去脂的奶應當給兒童吃麼？

答 去脂的奶和去油的奶都價廉，也是爲兒童用很有價值的食品。他們供給蛋白質，就能局部的代替飲食裡的肉和鷄蛋，但是他們既然缺乏脂肪，却不能代替原奶。若兒童們日常食用，就應當加上奶油，或其他動物的油。

問 乳粉可用麼？

答 若得不到鮮奶，因為價昂，或別的情形，應當用乳粉。在多半的情勢之下，比凝乳更可取。

問 奶餅^(乾餅)應當給兒童吃麼？

答 新鮮家常奶餅可放在乾麵包上給三四歲的兒童吃。別種的奶餅有點難消化。十二歲或十三歲以下的兒童不應當作為飲食的一部。

雞蛋

問 這個時期的飲食可用多少雞蛋呢？

答 雞蛋是最有價值的食品。所要緊的是用新鮮的，不過略煮^(音臥)渥^(音臥)的，或帶皮煮的很嫩。幼小的兒童不可吃煎的雞蛋。多半的雞蛋餅

都有妨碍。

煮老的鷄蛋黃，研成細末，許多嬰兒，到五六個月就吃着很相宜。

問 吃鷄蛋往往發生『膽病』，不是真的麼？

答 若照上面的方法餵哺，很少。這是個舊思想，但事實上少有根據。

問 鷄蛋可時常吃麼？

答 多半的兒童，由五歲至十歲，早餐能吃一個，晚餐還能吃一個，很愛吃，也有益處，並且沒有限期，然而有少數的兒童，對於鷄蛋，有特別的個性，一點不能吃。

問 鷄蛋或肉，那一種賤呢？

答 若以營養的價值而論，鷄蛋每打六角五分，美金比較牛肉粿，五角一磅，賤的多。

肉和魚

問 什麼肉可給幼小兒童吃呢？

答 最好的是牛肉，粳，碎羊肉，烤牛肉，烤羊肉，火雞，和某種的魚，如比目魚，鱈魚，多刺鱈，鯡魚，鱒魚，鱈魚，鱈魚，大扁魚。早餐的醃肉，可給四歲或四歲以上的康健的兒童吃。

問 給兒童們肉吃，應當考慮的要點都是什麼呢？

答 多半的肉應當嫩，或者刮下，或切的很細，因為兒童們吃肉，都不能嚼的合法。肉最好是燒或烤，但是不應當煎。

涼肉必須細嚼，不應當給幼小兒童吃。

問 兒童們應當吃多少肉呢？

答 早餐的一小片鹹肉除外，凡兒童吃肉，每天不得過一次。一大號匙瘦肉，足夠四五歲的兒童吃的。十二或十三歲的兒童加倍。若飲食裡有許多奶，雞蛋和菜蔬，像豌豆，大荳，一類的，可減去一切的肉，與兒童的營養沒有不良的效果。

問 許多近代兒童神經過敏，不是因為吃肉，或至少因吃肉而加重麼？

答 這種信仰根據很少，除非所吃的肉太多。從神經過敏的兒童的飲食裡減去肉，絕少顯著的效果是確實的。

問 什麼肉不可給幼小的兒童吃呢？

答 火腿，肉腸，猪肉，肝，腎，野味，和晒乾或醃鹹的肉和魚。這一切的東西最好等兒童過了十歲再用。

菜蔬

問 菜蔬是兒童的飲食裡重要的一項麼？

答 是主要的一份子。能加增一餐的量數。在腸部遺下許多殘餘，於

解除便秘很有關係。他們供給某種必要的鹽硯和別的食品原質（生活素）就是身體經常生長所需用的。

問 揀選和烹調為兒童們吃的菜蔬有什麼要緊的事應當考慮呢？

答 越嫩越新鮮越好。尤其是甜菜，大苳，豌豆，和胡蘿蔔。老菜蔬是韌的，烹調很費時間，也得細嚼，不然就不消化通過腸胃，往往有害。菜蔬應當用汽蒸，或用少許水煮，因為許多有用處的東西在水裡化了。這個水應當作清湯或濃湯用等。菜蔬應當煮爛，所需時間，以老嫩新陳為準。為三歲以下的兒童所用的菜蔬應當搓透細籮，使他粉碎。為七

八歲以下的兒童所用的應常用又完全攪碎。

問 什麼菜蔬可給兒童吃呢？

答 白蕃薯可每天吃一次，完全煮好（烤或煮後，打碎，或在奶裏燉，但不可煎）。烤的白薯，有時可

給七八歲以上的兒童吃。最要緊的是綠色菜蔬，豌豆，芸豆，龍鬚菜，菠菜，朝鮮薊，葫菜頭，煮熟的生菜；在夏天，一切燉的綠菜，南瓜，嫩甜菜，和大豆；在冬天，胡蘿蔔，燉的芹菜，煮的蔥。十歲或十二歲的兒童可以吃蘿蔔，煮的白菜，白菜花，長根蘿蔔，茄子，和婆羅門參。燉的西紅柿，可給七八歲以上的兒童吃。青玉米，非研碎了的，不可給十二歲以下的兒童吃。未煮的蕓苔根，葱，玉瓜，或生白菜，不可給幼小的兒童吃。

問 每天可給兒童多少菜蔬吃呢？

答 每天至少一種綠色菜蔬，夏天兩種。其量數以他種食物的多寡為

準。七八歲的兒童在吃正餐的時候，至少吃兩大號匙方才所提的無
論那一種菜蔬。大便有小塊綠色菜蔬不是菜蔬不相宜，應當停止的
證據，不過證明在未吃以前，應當切的更細，攪的更碎，或者過籬。

問 罐頭菜蔬可爲兒童用麼？

答 許多牌號的罐頭菜蔬很妥當，豌豆，芸豆，和龍鬚菜更妥當。這幾種
往往比較市上所賣的陳青菜更好。七八歲的兒童，還可吃罐頭西紅
柿。

問 生菜可給兒童們吃麼？

答 按通例說，一切生菜，都不可吃，兒童至十歲或十一歲才能吃。生菜
有點難消化，用綠菜所作的生菜，更是如此。必須細嚼，不然就能擾亂
消化。

穀類

問 揀選和烹調穀類有什麼要點呢？

答 最價廉的穀類是以大宗出售的，如雀麥渣，玉米渣，玉蜀黍，大米和澱粉。更貴的而不是更好的是裝盒出售的。最貴的是乾的，或者買來就可吃的。這兩種，若以食品的价值而論，能比大宗出售的貴兩三倍。爲便秘的兒童用，應當揀選粗穀。若用白色穀類，未煮之前，可添糝皮。凡兒童所用的穀類，應當完全煮爛。煮的工夫不夠，是因吃穀類而發生的消化病症，最尋常的原因。多半的整穀必須用雙底鍋煮三四小時。裝盒出售的穀類曾經煮過的，平常還得比籤上所規定的時間，加倍的煮，用「無火」爐（一種飯爐，四周用不導熱的材料製作。用時把鐵鍋所盛的食物先在火上煮到沸點，再放在爐內，下墊以火熱的磚。數小時後，食物即

幼 兒 之 健 康 及 營 養

好(白煮) 煮穀類很相宜。

乾穀類不可時常用，然而還比未經完全煮好的穀類更可取。四五歲以下的兒童不如不吃乾穀。較長的兒童偶爾用些沒有妨礙。

問 應當給兒童多少穀類吃呢？

答 平常每天可吃兩次。一大茶碟，無論那個兒童足夠一餐。若兒童喜歡穀類，也不可准其一餐專吃穀類。

問 穀類怎麼樣的吃呢？

答 平常和奶或稀淡膩奶一塊兒吃。若要換樣，就有時用奶油。總要多加鹽，少加糖，至多一平茶匙。

羹和湯

問 有什麼羹和湯可用呢？

答 肉屬有牛肉，羊肉，和鷄肉羹；再加上大米，大麥，或玉米面，作成稠羹。這些種類，都很有益；添奶更好。

用豌豆，大荳，扁荳，菠菜，蕃薯，芹菜，或龍鬚菜所作的泥，可給五歲以上的兒童吃。西紅柿湯不可給幼兒吃。

麵包，餅乾，和糕點。

問 什麼樣的乾糧與幼小的兒童最相宜呢？

答 新鮮麵包永不可用，但是陳麵包，切成薄片，在烤爐裡新近烘脆了，很有用。麵包乾（一種小麵包，先以全塊烘好，然後切開再燻）也可用，不甜的更可取。頂陳的麵包，攔

過三天的，不烘就可用。雀麥渣，面筋餅乾，陳蛋捲，玉米餅，切開烘脆，或乾脆，多半的兒童，吃這幾種足夠換樣。甜餅乾不可用。

問 什麼乾糧應當禁用呢？

答 一切新鮮麵包，面捲，蕎麥，和別種烤盤所作的糕點，一切新鮮甜糕點，上面蓋一層糖霜，裡面有乾菓的更不可用。七八歲的兒童頂多吃指形條餅，扁平小糖餅，薑味薄餅，等幾種。

點心等

問 什麼點心可給幼兒吃呢？

答 兒童的飲食往往在點心這一項作錯，比無論那一項更容易。兒童到六七歲祇能吃乳凍，無佐料的大米，玉米面或澱粉哺叮，不帶葡萄乾，

烤的牛奶雞蛋糕；冰激凌，水菓冰，每星期不過一次，並且每次不必多。

問 什麼糖菓應當特別禁用呢？

答 到七八歲，一切的餡餅，麵糊作品，(在內)糖醬，菓露，罐頭菓品，核桃，糖製

品或乾菓，煮的除外，一概禁用。較長的兒童隨意吃這些東西——尤其是

在兩餐中間吃——發生許多病症。

問 吃一點與幼兒有害麼？

答 有；因為發達愛吃這種食物的嗜好，後來再吃平常食品，就不如從前有滋味了。此外，很容易在短期間內，由少而多。

問 兒童天然嗜好糖製品，不是證明他們需用這種東西麼？

問 兒童喜愛或嗜好糖製品是放任的，父母平常的託辭。兒童們都喜

歡隨自己的便，但是不能據為相當理由而不訓練兒童遵命和自制。

兒童喜愛糖製品很難認為經常的本性；至於事實，並證以每天的經驗，幼兒因隨意吃點心及糖製品發生消化上的病症比別的原因都多。這種嗜好有時常增加的趨勢，及至兒童漸長，更不容易管束。在幼稚時期，最妥當的規則是一點不給。

菓

問 菓是飲食裡主要的或重要的一部份麼？

答 菓是頂重要的一部，於疏通腸部特別有用；於普通的營養也有重要的關係。菓應當仔細揀選，慎審餵哺；在城市裡格外慎重。在鄉間，菓完全新鮮，照下面規定的辦法還可寬大一點。

問 什麼菓給五歲以下的兒童吃妥當呢？

答 按照通例說，祇能吃煮過的菓品，和新鮮菓品汁。

問 什麼菓品汁可用呢？

答 甜橘汁最好，但是柚子，桃，楊莓，和覆盆子等菓的新鮮汁也可用。

問 什麼煮過的菓品可用呢？

答 燉的或烤的蘋菓，烏李，梨，桃，香蕉，和杏都可用。

問 什麼生菓品是幼兒所須特別忌用呢？

答 橘或柚子，櫻桃，李子，一切的小菓，楓梨，蘋菓，和香蕉的肉都忌用，完全熟透了的除外，也祇能吃少許，並且在飯時吃。

問 用菓品有什麼預防的事應當特別注意呢？

答 在天氣炎熱的時候，利對於常患腸部不消化的兒童應當格外慎重。
問 什麼病狀證明應當忌食菓品呢？

答 傾向腹瀉，帶津液，或時常患腹痛，或胃痛的都應當忌用菓晶。

問 給較長的兒童菓晶吃應當在餐時或在兩餐中間呢？

答 按規矩說，凡菓晶都在餐時吃較好，菓晶汁除外。

問 給菓晶還要特別選擇在那一餐麼？

答 在清晨空腹所吃的菓晶汁，比較晚半天所吃的於腸部更有效力。

按規矩說，奶皮（奶膩）或奶，和酸菓晶一塊兒吃不妥當。平常菓晶在

午餐時吃最好，當作附加食品，在這時不要吃奶。這一切的用法總要

所吃的菓晶有限。

問 乾菓可給兒童多少吃，怎麼樣的吃呢？

答 乾菓四季都有。按通例說，除在鄉間和菓晶盛行的時候外，乾菓總

比鮮菓賤，差不多和鮮菓一樣的可貴，可爲一切兒童們的飲食重要

的附加品。乾蘋果，桃，杏，燉爛，爲新鮮菓品最良的代替品。燉的烏李，無花菓，棗，也與幼兒很有用。較長的兒童可不煮而吃。若和白色穀類參合起來，爲有用和適口的附加食品。

茶，咖啡，

問 茶和咖啡到兒童多大才可吃呢？

答 十七歲或十八歲以前不可吃。

問 他們不是有用的食品麼？

答 茶和咖啡自身一點的食品價值沒有。是成年人的興奮劑，不是兒

童的食品。

問 他們有什麼害處呢？

答 他們激刺和興奮腦系；奪去愛吃有用和必要的食品的口味。兒童們長的越大，興奮的口味或嗜好越加增。平常的用法，他們是兒童們的腦系病重要的原因，也發生許多害處。葡萄酒，啤酒，蘋果酒都是這種性質。

水

問 兒童們需用水和成年人一樣的多麼？

答 以體格的大小而論，兒童所需用的更多。水使腎部和皮膚的職務活潑，並有防止便秘的趨勢。應當勸勵一切兒童隨意飲水。平常他們所飲的不敷身體執行正當職務的需要。

問 兒童每天應當飲多少水呢？

答 所需用水的多寡自然以所飲的他項液體而有所增減，——就是奶，羹，菓汁等，——但是假定這一切都是平常的多寡，尋常的兒童到十歲或十一歲應當飲三四玻璃杯。當夏天出汗很多的時候，還得更多。

問 吃飯的時候應當隨意飲水麼？

答 惟有一種妨礙，就是使兒童快吃，嚼的不細。在這種情勢之下，在一餐起首或終止的時候，飲水更爲妥當。

問 水和奶而外，兒童還可飲什麼呢？

答 柯柯裡面有糖和許多奶，七八歲的兒童每天可吃一次，冬天更相宜。檸檬水，蘇打水，和多半柔和飲料，九歲十歲以下的兒童不可用。這一切的東西，七八歲的兒童都不准隨意飲。

各餐食品的支配

問 支配各餐的食品應當以什麼爲主旨呢？

答 食品裡應當樣數多。不但要使各餐適口，並且要供給身體生長所需要的某種材料，名爲生活素。這些東西，在奶裡，穀類，菓品，和綠色或多葉的菜蔬裡格外的多。若食品裡有這幾種東西，多寡適宜，足能供給身體的需要。若這幾種食品都選擇的適當，再吃一種肉，雖是可取，但不爲主要的。雞蛋也是這樣。

問 八九歲的兒童應當用什麼食譜呢？

答 早餐：穀類，奶，麵包，奶油，雞蛋，燉的菓品。

午前中餐：一杯奶，柯柯或湯，餅乾，或麵包，奶油。

午餐：肉，鷄，或魚，蕃薯，一種綠色菜蔬，燉的菓品，麵包，奶油。

晚餐：穀類或烤的奶麵包，菜蔬濃湯，素哺叮，乳蛋糕，一玻璃杯奶，麵包，奶油。

問 十一歲或十二年的兒童，各餐應當怎麼安派呢？

答 早餐應當與較幼的兒童的早餐大致相同，不過更多。午前的中餐可以減去。因為兒童自帶午餐到學校裡吃，或回家吃午餐，其餘各餐都有變更。若兒童於午間自帶午餐，晚間應當吃很充足的正餐。若回家吃午餐，時間也足用，這一餐可多吃，晚餐就少吃。

問 入學的兒童應當吃什麼午餐呢？

答 午餐須用重要食品作成的，應當豐滿，不可多半是糖製品，也不可無益的食品。若能辦到——差不多總可辦到——在學校裡應當預備點熱的東西，一杯湯或熱柯柯奶，或一玻璃杯熱奶，或者兒童自帶一瓶奶。

用籃帶午餐有夾餡面包，平常糕點，或小糖餅，新鮮熟菓品，或乾菓。夾餡面包應當用麥面陳面包，或玉米麵包，敷上奶油，當中夾着碎肉，菜蔬，雞蛋，家常乳酪，花生脂，切碎乾菓，或有時用點糖菓凍。

問 晚餐應當用什麼呢？

答 大餐或正餐，應當有肉，蕃薯，菜蔬，麵包，奶油，和素哺叮，乳蛋糕，或燉的菓品，和一杯奶。其傍餐應當有面包，奶油，菜蔬湯，或穀類，雞蛋，一種菜蔬，一杯奶。

若大餐在才過十二點時就吃，晚餐必須到六點，或過了六點才吃，兒童於三時或三時半從學校回家，覺得饑餓，平常應當吃點東西。一玻璃杯奶，或一杯湯，和一片面包帶奶油，就足够了。

問 怎麼能教導兒童吃的更慢呢？

答 往往把一餐的飲食分作數道，每道祇有一樣食品，兩道之間，留個空當，是最好的辦法。吃的時候不准喝。奶和水都是在一餐的起首或末尾喝。使兒童用頂小的叉或匙，有時有益處——就是用小咖啡匙吃穀類，菜蔬或哺叮。

問 怎麼能教導兒童吃他們所需要而不願吃的食物呢？

答 這是指着飲食的多寡或飲食的種類而說的。這個問題是困難。

幼稚時期的訓練與效果很有關係。申斥，苛責沒有益處，不過使情形更壞。強迫或賄賂絕對不可行。平常用下面幾種方法能使改善。

(一) 使兒童和他人一同吃飯，和別的兒童吃同樣的飯，比較單獨吃格外的好的。

(二) 從幼稚時期就訓練兒童吃為他們所預備的飯，不准吃自己所選

擇的飯。

(三) 祇給平常單簡的食物，不給佐料豐富的附加食品或小菜。

(四) 在固定的各餐時間而外，不給飲食。

(五) 無論那一餐，先把最要兒童吃的那一件東西給他們——菜蔬，肉，奶，穀類，或無論什麼東西——其餘的食品不到第一項吃完不再給吃。

較長的兒童的不消化病

問 在兒童們，不消化病有幾種狀況呢？

答 第一，有急性的不消化病，不過數日。第二，慢性的不消化病，能繼續數星期或數月。

問 那一種不消化病更容易嚴重傷害兒童的健康呢？

答 慢性的不消化病；因爲病源既未認明，往往繼續數月和數年不加制止。

問 急性的不消化病有什麼病狀呢？

答 這些病狀都是人所共知和容易辨認的，就是嘔吐，腹痛，大便有不消化的東西，往往發熱，並且困憊異常。

這種病症平常能查出相當病源，病源除去，病就好得快了。

問 急性的不消化病的尋常病源都是什麼呢？

答 時常是因爲飲食過量，隨意多吃某種不相宜的食品，或於疲倦之後盡量吃飯。急性的不消化病往往爲週身染患急性病症的開始朕兆。

問 急性的不消化病怎麼辦呢？

答 人們應當記着主管消化的各機關暫時完全停止工作。所以要緊

的事是要用有力的瀉藥，如葶麻油，把一切未消化的食物從腸部裡清除。胃部平常已用嘔吐方法自行清除了。一切食品，應當停止十二小時至三十六小時，以病的輕重為標準。祇可飲水。

問 這個時間終止，就入手吃從前的飲食妥當麼？

答 不妥當。這種辦法差不多一定引起第二次的不消化病。起初祇能用羹，稀粥，頂稀淡的奶或乳清。兒童的口胃和消化力進步，他的飲食可慢慢的却是漸漸的加增，但是多半的兒童必須經過一個星期或十天才能恢復全部的飲食。

問 慢性不消化病的病狀都是什麼呢？

答 這些病狀雖然常見，却不容易辨認；往往認錯了。平常有普通的病狀，如不舒服，睡覺不安，咬牙，煩惱，困憊，喪失重量，和貧血病。此外還有

局部的病狀，腸胃發汽，腹痛，腹部膨脹，便秘，或腹瀉，大便帶粘液，氣有惡味，舌頭有苔，喪失口味，(食慾)或口胃失常度，或無定性。這些病狀往往錯認爲腸部有虫。

問 慢性不消化病的尋常原因都是什麼呢？

答 普通是餵哺程序不良的結果，就是久用不相宜的食物，或餵哺的方法不相宜。

不良的餵哺方法有：引誘或強迫進食，快吃，嚼的不夠細，兩餐中間吃東西，准兒童隨意揀選食品，即如所吃的偏重一種食品。所應當認爲不相宜的食品有任意吃的糖製品，附加食品等等，用未煮好的食品，尤其是穀類，菜蔬，或生陳菓品。

問 一種飲食或一件食品不使兒童致病，就證明這種飲食或食品，是與

兒童相宜不是真的麼？

答 並不是真的。許多人餵哺兒童的惟一方針是若所用的某種食品不使兒童致病就是可用，這是很不良的原則。要採用滋養兒童身體的食品，使消化機關費力最少，是較好的原則。換句話說，凡屬經驗證明與多數兒童有害的食品要一概除外。

問 慢性的不消化病怎麼樣辦理呢？

答 這個比較治療急性的不消化病更困難，因為慢性的不消化病既然平常是久用不相宜的食品，或餵哺的方法不良而發生的效果，那末要治療成功，惟有查明和摒除致病的原因才能有效。

問 慢性的不消化病能治癒麼？

答 大多數的能治好，但是惟有長時間的忠實遵行前文所規定的單簡

餵哺規則才能成功。阻碍全愈各大困難之一就是父母和護士不肯長時間的遵行有限制的飲食，至完全治愈為止；或從根本上變更餵哺的方法，但是期望兒童專靠吃藥自愈。

問 極力謹慎餵哺必須繼續幾久呢？

答 無論如何，必須繼續數月。多半的兒童必須繼續二三年，還有些在兒童期內必須完全繼續，因為這種兒童，如稍有違背固定的規則，一定引起舊病的復發。

問 藥不是有用麼？

答 於解除某種病狀是有幫助，無庸疑惑的，但是餵哺合宜是主要的。若沒有合宜的餵哺就不能成功永久的治療。

第四章 雜論

腸部

問 嬰兒初生數星期內每天應當有幾次大便呢？

答 第一個星期內每天平常有兩三次，其後每天一二次。

問 嬰兒到一個月每天應當有幾次呢？

答 康健的嬰兒每天應當至少有大便一次；許多的有兩次或者再多；但是應當以大便的性質不以次數為完全消化的證據。

問 吃奶的嬰兒康健的大便什麼樣呢？

答 軟的，差不多稀鬆，但是勻和，無塊兒。黃色往往帶綠，有香料味而無壞味。

問 吃調和牛奶的嬰兒常度的大便什麼樣呢？

答 顏色淺一點，也勻和較厚，偏於便秘。平常有點惡味，吃大麥水或別
的穀類的格外重。

問 什麼時候大便是黑棕色或黑色呢？

答 嬰兒吃鋁，鐵，有時多吃肉，或牛肉汁，有這種顏色；吃許多種配製的食
品的也有。或屬黑棕色，或因有血，屬黑色。後者或屬指明嚴重病症
的情形。

問 怎麼能訓練嬰兒使腸部行動按時呢？

答 每天在一準時刻盡力使腸部行動。

問 嬰兒多大就可這樣的訓練呢？

答 若訓練入手的早，平常在第三個月或第四個月。

問 最好的訓練方法是什麼呢？

答 用個小便盆，約有一磅容量碗的大小，放在護士的兩膝中間，把嬰兒放在便盆之上，嬰兒的背靠着看護的胸，把嬰兒的身體牢靠扶住。每天照樣作兩次，在早餐晚餐之後，總在一定的時刻。起初或者必得用點手術，如按摩肛門，或用油紙作個圓椎體的東西，或用一塊胰子，探入肛門內少許，以表示把嬰兒放在便盆上的用意；但是於極短促時間內，止要作姿勢就足够了。許多嬰兒過了數星期，一經放在便盆上，腸部就行動了。

問 這種訓練有甚麼益處呢？

答 在嬰兒幼稚時期所養成的有定時的習慣到兒童時期更容易有定時。也省看護許多麻煩和工作。

問 最好在什麼時候有大便呢？

答 多半的兒童早晨第一餐後立刻大便最好。若腸部不在那時行動，

第二餐後應當設法使其行動。

問 解除慢性便秘訓練而外，還有什麼方法有用呢？

答 最好的方法是調和飲食，使用彈劑，注射油，和按摩。

若要變通調奶方式，可看第一百零五頁。加上些麥芽製品往往有用。較長的嬰兒於早晨第一餐前吃水菓汁特別有益。

可按時使用的彈劑是柯柯脂作的和恩多拿公司所製的麥膠彈劑。早晨起來先用一個，效力略慢。便秘較重，晚間臨睡時，還可用一個。用胰皂或蜜油所製的彈劑效力更快，但是刺激性太大，不宜按時用，或時常用。

夜間可注射半大號匙至一大號匙甜油，留在裡面。不可注射水以

治療慢性便秘。

按摩是搓摩和推拿腹部。起初輕輕的拍，後來兒童漸漸習慣，再增加按力和推拿力。應當每天兩次每次八分至十分鐘。不可飯畢就作。

睡覺

問 嬰兒應當和母親或看護在一個床上睡覺麼？

答 若有避免的方法，絕對不可。若嬰兒和母親同床而睡，時常有不時哺乳的誘惑，與母親嬰兒都有害。較長的兒童，如能辦到，也應當各佔一床。許多傳染病和壞習慣是因着同床睡覺而染的。

問 嬰兒的床應當怎麼樣的鋪設呢？

答 褥子應當堅實而柔軟。枕頭極薄，毛製的最好。所蓋的不可過多。

躺臥的姿勢應當時常變更，由這面轉到那面。

問 初生的嬰兒自然睡多少覺呢？

答 消化良好飲食相宜的嬰兒在這個時期平常睡十分之九的時間。

問 嬰兒到六個月應當睡多少呢？

答 大約三分之二的時間。

問 嬰兒到多大就可全夜不哺乳呢？

答 三個月以後，健康的嬰兒在晚十時與早六時之間不應當餵哺或哺

乳。有些嬰兒到四五個月就從晚六時到早六時不哺乳成爲習慣，長

的健旺。

到十八個月差不多一切的嬰兒都能從晚六時到早六時不哺乳，也

很容易辦。

問 怎麼樣能使嬰兒睡覺呢？

答 使屋內發暗，安靜，嬰兒餵飽，一切都舒服，放在臥籃裡。

問 搖動是必要麼？

答 決不是必要的。是容易得的，但是難去掉的習慣，也是頂無用的有

時有害的。『口銜的膠皮奶頭或『安慰者』和一切使兒童睡覺的物

件都有這種情形。

問 睡覺不安的重要原因都是什麼呢？

答 安靜和平的睡覺既然是完全康健的徵象，睡覺不安靜差不多是無

論什麼欠安的情形所發生的。

一、嬰兒習慣的睡覺不安大多數是與飲食或餵哺有關係。或因為

飲食不相宜，而患慢性的不消化病，因為苦楚而不安眠。用瓶餵哺的嬰兒往往是飲食過量的結果；自然哺乳的嬰兒往往是因為饑餓。有個尋常的原因是夜間屢次餵哺——夜間餵哺三四次的嬰兒差不多個個睡不好。

三、睡覺不安或睡不着或者純粹是神經的關係，就如因為訓練失常所得的壞習慣，臥室有燈，嬰兒一醒或哭就從臥籃裡抱出來；或者用過某種引誘嬰兒睡覺的東西。臨睡以前受過無論何種暴烈刺激，或活潑的玩耍，或因看畫或聽故事所生的恐懼，都是尋常的原因。兒童從父母承受神經過敏的身體更容易受這種影響。

三、或因為脚冷，衣服太少或太多，或臥室裡新鮮空氣不足所發生的身體不舒暢。

四、因咽喉裡的扁桃體或喉腺漲大，阻碍呼吸。這種情形往往使兒童極不安靜，使他們在睡覺的時候作出種種的狀態，有時俯伏而臥或雙手按床而跪。

五、宿病的痛，或夜間時常發作的痛楚，也是睡覺不安的原因。遇有這種情形，兒童忽然銳聲大哭而醒。若是個嬰兒或者是患壞血病，有時是患花柳病。若是個較長的兒童或者是臀部或脊骨患病最初的症状。

六、週身的概況落到健康標準以下，就時常發作失眠症，或睡覺不安，不健旺的嬰兒和患顯著貧血病的兒童都是如此。

問 兒童睡覺太少，或睡覺時刻不安怎麼樣治療呢？

答 絕對不可用安眠菓子露或別的藥。要治療成功必須檢查和驅除

病源

問 兒 童 能 睡 覺 過 多 麼？

答 康 健 兒 童 能 睡 覺 過 多 是 可 疑 的。 睡 覺 過 多 是 某 種 腦 部 病 症 重 要 的 病 狀。 不 然 縱 使 有 兒 童 睡 覺 過 多 也 是 少 數——用 過 安 眠 藥 子 露 或 別 的 藥 品 的 除 外。

運 動

問 運 動 於 嬰 兒 要 緊 麼？

答 運 動 於 嬰 兒 是 必 要 的 與 較 長 的 兒 童 一 樣。

問 怎 樣 運 動 呢？

答 幼 小 的 嬰 兒 以 呼 喊、搖 擺 胳 臂、踢 腳 等 等 爲 運 動。 衣 服 不 應 當 過 緊，

使嬰兒不能這樣的活動。每天至少有兩次脫去嬰兒全身的衣服，只留汗衫、襪子、包布，放在暖屋裡一個床上，使他自由運動四肢。十五分至二十分鐘。後來穿短衣服的時候，可以在地上鋪一床厚毯或被窩，把嬰兒放在上面，准他隨意的動作。育兒室裡鋪一床褥子，四圍有二尺高的欄杆，是最好的設備，可為幼小動物方便的包廂。他在裡面能學習使用胳膊、腿，沒有受傷的危險。惟有這樣的運動兒童的肌肉才有正當發達的機會。

啼哭

問 啼哭幾時有用呢？

答 初生的嬰兒，啼哭能展開肺部，每天必需啼哭數分鐘，才能使肺部相

當的開展。

問 幼小的嬰兒啼哭多少是合常度呢。

答 一天哭十五分至三十分鐘不算太多。

問 這種啼哭是什麼性質呢。

答 聲高而壯。嬰兒面部變紅；其實是一種呼喊。這於健康是必要的。是嬰兒的運動。

問 怎麼啼哭不合常度呢。

答 哭的時間太長或次數太多。不合常度的啼哭聲壯的很少。往往是一種悲哀或憂傷的哭。有時不過是一種柔弱的哀鳴。

問 這種啼哭的重要原因都是什麼呢。

答 痛疼、脾氣、饑餓、疾病、和習慣。

問 痛疼的啼哭是什麼樣呢？

答 平常是聲音強壯而銳利，但是普通不繼續的；同時面部各官縮小，抽起兩腿和其他難過的狀況。

問 饑餓的啼哭是什麼樣呢？

答 平常是繼續的煩惱的啼哭，聲音強壯和有利的很少。

問 脾氣的哭是什麼樣呢？

答 聲高氣壯，同時腳踢，挺直了身體，平常都是哭的暴躁。

問 疾病的哭什麼樣呢？

答 平常煩惱和悲哀的聲多，真哭的聲少，然而很小的原因就能使他哭。

問 放縱或習慣的哭是什麼樣呢？

答 頂幼的嬰兒往往就會這樣的哭。要人搖動抱着走，有時屋裡要燈。

或者嘴裡要個吸銜的物件，再或者要繼續無論何種其他已成的壞習慣。

問 怎麼能一准知道嬰兒的啼哭是要人放縱呢？

答 若得了所要的東西就立刻止住撒去或不給就啼哭。

問 嬰兒夜間啼哭應當怎麼辦呢？

答 應當看看嬰兒是否舒服，身下的衣服坦平，手脚溫暖，包布未濕或未髒。若這一切的事情都安排妥當，嬰兒啼哭不過是要人抱起來，就不應當再理他。若晚間的啼哭是習慣的，應當尋找別的原因。

問 因為脾氣習慣，或要放縱而啼哭的嬰兒應當怎麼辦呢？

答 不過准他『哭完』。往往需用一小時，極重的需用兩三小時。第二次過十分或十五分鐘的很少，第三次還哭的更少。除非一准知道

這習慣啼哭的原因，這種訓練不可施行。

問 啼哭容易發生破裂麼？

答 若腹部的圍布鬆緊適宜，康健的幼小嬰兒不至破裂。過了幼稚時期，腹部雖然沒有圍布破裂的也很少。

破裂

問 破裂是什麼呢？

答 平常的形狀是小腸的一部份由腹腔突出。嬰兒最平常的地方是在臍部；較長的兒童在腹股溝。

問 怎麼辨認破裂呢？

答 一個小疙疸，大小不一樣，由小指頂至核桃的大小，在上面所提的地

方發現，平常是在咳嗽、哭啼或緊張之後。若嬰兒躺下，用點壓力，很容易推回去。

問 幼稚時期臍部破裂怎麼樣預防呢？

答 起初那幾個月，腹部應當多加輔助，瘦或柔弱的嬰兒更要這樣辦理。因為這種緣故，嚴緊的圍腰比較毛線織的鬆圍腰更可靠。瘦嬰兒帶五六個月很有益，胖嬰兒帶幾個星期就可不用。

問 嬰兒臍部已經破裂應當怎麼辦呢？

答 平常的小破裂直徑過半寸的很少，用一塊外科膏條（膠布）最好。應當一寸半寬，六七寸長，把破裂的地方推回之後，就把膏條緊張放在臍部之上，橫斷腹部並且按住，至粘固為止。一直帶到鬆的時候，平常需用一兩個星期。鬆了應當另換一塊新布。膏條在洗澡的時候，平常

不掉下來，所以不必停止洗澡。無論什麼時候用點本浸油或汽油，就能把膏條很容易的拿下來。

問 膏條應當帶幾久呢？

答 多半的嬰兒帶六個月或八個月。若帶的很早，可少帶幾個月。每逢換條，先把皮膚仔細洗淨撲粉。不可每次帶在一個地方。有時可橫斷腹部，有時可斜過臍部，這樣可預防皮膚病。

問 若腹股溝部有破裂，或臍部有大的破裂，應當怎麼辦呢？

答 這些更嚴重，不應當忽略。平常需用脫腸帶，還有時必須施行外科手術。應當交託醫士治療。

舉起嬰兒

問 幼小的嬰兒應當怎麼樣從床裡舉起呢？

答 右手提住包着兩腳的長衫，左手伸入嬰兒身下直到頭部。後來就

舉起到左胳膊上。

問 這有什麼益處呢？

答 脊骨的全部都有扶持，胸部或腹部不受不均的壓迫。若摟住嬰兒的腰，或捉住兩肩的下面，就往往受不均的壓迫了。

問 會走的兒童應當怎麼樣舉起呢？

答 總要把兩手放在兒童兩肩的下面；決不可提着手腕舉起來。

問 提着手腕或手舉起兒童有什麼傷害呢？

答 往往肘節或肩胛節能受重傷。

溫度

問 嬰兒的正常溫度是多少呢？

答 嬰兒的正常溫度比較成年人的溫度相差更多。肛門內平常在華氏表九十八度和九十九度半之間。肛門裡的溫度在九十七度半或一百零半度一點不要緊。——同時有別的病狀的除外。

問 嬰兒和幼小兒童的溫度應當在什麼地方試驗呢？

答 肛門是最好的地方，其次是腹股溝。肛門的溫度平常比腹股溝的溫度高半度至一度。

問 要試驗溫度，寒暑表應當放在試表的地方幾久呢？

答 肛門兩分鐘，腹股溝五分鐘。

問 幼小兒童的溫度是病狀沉重的指南麼？

答 按例說是。華氏表一百或一百零二度尋常是患輕病。一百零四或再多是重病。然而發熱時間的久長比較溫度的高度更重要。人們應當記着一切的幼兒，輕微的原因往往發生很高的溫度，延長數小時；所以若溫度不繼續的高或同時有別的沉重病狀，就不必分外驚惶。

問 幼兒有高的溫度不是比較成年的人更嚴重麼？

答 有點正相反。幼兒極容易感受發生熱病情形的激刺。寒暑表往往把病狀報告的太嚴重了。在成人祇能發生華氏表一百零二或一百零三度的病情，在幼兒就必定發生一百零四或一百零五度了。

神經過敏

問 嬰兒或幼兒神經過敏的重要原因都是什麼呢？

答 最重要的素因是遺傳的體格神經過敏，和幼稚期內腦部構造的嬌嫩，和生長的迅速。人們應當記着腦部在第一週年內所長的多寡和人生的餘年所長的相等。能激起神經過敏的重要原因有貧血病，消化上的變動，和營養不良。遠在常度重量以下的兒童格外容易發生神經過敏的病狀。

問 這種神經過敏的情形有什麼預防和治療的方法呢？

答 所查明的原因應當竭力設法除去。人們應當認明凡嬰兒都需用安靜和平的環境，腦部才能按照常度生長發達。神經過敏家庭的嬰兒格外需要這種情形。這種嬰兒應當少見人多獨居。人們也不可與他們活潑的或安靜的玩耍。絕對不可用安神菓子露或『安慰者』使他們安靜。

問 嬰兒到多大，人們就可開始和他們玩耍呢？

答 六個月以下的嬰兒人們絕對不可與他們玩耍。無論什麼時候，玩

要越少越好。

問 與頂幼的嬰兒玩耍有什麼害處呢？

答 使嬰兒神經過敏，易受刺激，睡覺不好，患不消化病，和停止加增重量。

問 什麼時候可與幼兒玩耍呢？

答 若要玩耍一點是在早晨，或在午覺之後，但是永不可近在睡覺之前。

玩物

問 爲幼兒選擇玩具玩物應當以什麼爲標準呢？

答 嬰兒要把一切的東西放在嘴裡的本能有那樣的強，所以凡含在嘴

裡不能無害的東西不可給他們；因此所要選擇的東西是要平的，容易洗的，不能吞下去的。

應當躲避（一）帶尖或帶角的玩物；（二）有活動的部份能拆下，或打碎，吞下去；（三）小東西能吞下去，塞到鼻子或耳朵裡面如錢，雲石，安全針和珠子，鈕子，有堅固的繩拴起來的除外；（四）帶油的玩具；（五）外面有毛絨遮蓋的。嬰兒往往從小動物玩物身上扯下來的東西吞下去而受重傷。

問 爲兩歲以上的兒童揀選玩具玩物有什麼要考慮的要點呢？

答 應當記着玩具不但是娛樂的器具，也有教育的價值，所以要採用能發達兒童的理想，並且能藉以教導兒童自己娛樂的玩具。爲男兒玩的沒有能超過立方木，小軍人，球，機關車，或列車。爲女孩玩的，有手工小孩，和家庭應用成套的器具。現在所盛行的複雜機械的玩具，平常

祇給他們暫時的快樂。兒童對於機械動作的希奇心消滅以後，就無興趣了，不過要打碎看看什麼東西使他們走。

問 用玩具能教導兒童什麼要緊的事，怎麼樣的辦理呢？

答 能發達想像，能訓練齊整、秩序和有規則的習慣，和精神的集中。

要收這種效果，應當把玩具以有秩序的方式放在育兒室或儲物室裡的架子上，永不可在屋裡的一角雜亂堆積。兒童應當自擇玩具，一次玩一件。應當教導兒童放在原來的地方，才能再給一個。永不可准兒童把一打玩物同時分散在屋裡的各處，一個也不玩。

交吻

問 和嬰兒交吻有無論什麼充足的反對理由麼？

答 有許多嚴重反對的理由。癆瘵、白喉、花柳和許多別的重病都可以這種方法傳染。無論遇有什麼情形，不得准兒童們、護士們、和普通人們在嬰兒的嘴上交吻。假若要和嬰兒交吻也祇得在腮上，或額上，但是這也是越少越好。

驚風 抽風

問 若兒童驚風，在醫士未到以前，應當怎麼辦呢？

答 應當使兒童完全安靜，頭上放上冰，兩腳放在有芥菜面的水裡，或者把全身捲在曾經在芥菜面水裡浸過的大毛巾裡。（每加倫溫水用兩大匙芥面） 應當預備許多熱水一個澡盆，所以醫士來了，若決定洗熱水澡就可以辦。

問 熱水澡在什麼時候有用呢？

答 若驚風的時間長，直到脈勢弱，面如土色，指甲，嘴唇發青，手脚發涼，洗熱水澡能把血引到皮面上，減輕心部，肺部和腦部的壓迫。

問 應當怎麼樣的洗呢？

答 溫度不應當過華氏表一百零五度。若有寒暑表，一定要用表驗明。若不這樣的防範，因一時的紛亂，往往澡水太熱，兒童受嚴重的和致命的燙傷。若沒有寒暑表，護士應當把胳膊伸到水裡，水到肘節，應當覺得溫和，不覺太熱，亦不覺有點不舒服。半茶杯芥菜面放在澡水裡，往往能增加效力。

外面的物件

問 若兒童吞了外物，應當怎麼辦呢？

答 第一要查明兒童是否確實吞了東西。往往以爲是兒童吞了的東

西，倒在床裡或別的地方找着了，受了一陣虛驚。其次，用指頭試探喉嚨。若物件攔在那裡就拿出來。若已經從喉嚨下去，平常是入了胃。

每天應當細看大便，要看看所吞的東西下來了沒有。

問 還需用什麼治療呢？

答 應當給兒童許多乾的食品，如面包、蕃薯、穀類等等，但是無論如何，不可吃吐藥或瀉藥。嬰兒可吃平常的飯。

不但是光圓的物件，如鈕扣、錢、菓核，連那些帶尖角的，甚至安全針都能很容易的通過腸部，不至致傷。

問 瀉藥能有什麼害呢？

答 容易催促所吞的物件通過腸部行的太快，這樣反致傷害；不然必被

糞質包括，平常通過腸部不至致傷。

問 所吞的物件需用幾久通過腸部呢？

答 多半祇用五、六天，間或用兩、三個星期，還有時更久。

問 若兒童的耳朵塞進外物，應當怎麼辦呢？

答 除非用手指能容易拿出來，就不應當動他，因為容易往裡面鑽的更

深。應當把兒童送請醫士治療。

問 若鼻子裡有外物，應當怎麼辦呢？

答 應當把空鼻孔按住，教兒童用力吹鼻。若吹不出來，應當請醫士。

不正當的干涉總是有害。

痲 痛

問 痙痛^(痙痛)有什麼病狀呢？

答 兒童猛力痛哭，忽然哭起來，每過幾分鐘哭一次，哭的時候兩腳抽起，臉上肌肉縮起，和別種痛的狀態，腹部平常是緊張的，堅硬的。

問 患痙痛的嬰兒應當怎麼辦呢？

答 第一，先要使兩腳溫暖，把兩腳緊靠水瓶^(用法：蘭絨蓋，着恐怕燙皮)或在火前面烤；腹部上放着熱法蘭絨，或者讓嬰兒的腹部臥在熱水瓶上。若痙痛還繼續的有，就以十滴松香油放在半茶杯溫水裡，用注射器注射到腸子裡，同時輕輕的搓腹部，使汽行動。若汽存在胃裡，可用半丸蘇打薄荷片化在一大號匙溫水裡，給嬰兒喝。

耳 朵 痛

問 耳朵痛的病狀都是什麼呢？

答 通常痛的很重，同時尖聲痛哭。兒童把手放在痛的耳朵上，或無論

何時，一動就哭。這種痛往往延長繼續。

問 患耳痛的兒童應當怎麼樣治療呢？

答 耳朵應當用硼酸溶液（每兩水用三十硼酸）洗溫度以能容受爲準。後來可以

各種方法用乾熱治療。把耳朵先用棉花蓋住，用個小熱水瓶，或小口

袋裝滿熱鹽，或熱麩皮用綳帶捆在耳朵上。或者用個小盤在熱水裡

燙熱，照樣捆上。熱水瓶可靠在耳朵邊，或令兒童的頭躺在瓶上。用

油或鴉片酒都不相宜。

格魯布（譯）

問 格魯布(哮喘)的病狀都是什麼呢？

答 一種空乾「犬吠」似的咳嗽，呼吸有點困難。

問 什麼時候容易犯病呢？

答 平常是夜間。

問 單簡的格魯布危險麼？

答 嬰兒的尋常格魯布是陣發性，危險的很少。病狀彷彿是很驚人。

問 病狀都是什麼呢？

答 輕病不過呼吸有聲音，吸氣的時候格外的重，並且有緊張的，像「犬

吠」似的格魯布式的咳嗽。重病兒童的呼吸聲音更大，更困難。

問 那一種格魯布有危險呢？

答 膜性格魯布和白喉是一種。

問 膜性格魯布的病狀都是什麼呢？

答 和陣發性格魯布相仿但是來的更慢病勢更重。應當立刻請醫士。

問 患陣發性格魯布的嬰兒應當怎麼辦呢？

答 屋子應當很煖。用塊熱布或泥罨劑蓋在嬰兒的喉嚨上。屋裡要

有個格魯布水壺或平常水壺時時滾開。用一把張開的傘披上一個被單，作個小棚，把嬰兒放在裡面，再把水汽輸入棚內，更有效力。若病狀急迫，每十五分鐘應當服十滴嘔吐糖漿劑，直到隨意嘔吐爲止。若病狀增加直至呼吸困難，應當即刻延請醫士。

傳染病

問 麻疹初起的病狀都是什麼呢？

答 麻疹是漸漸來的，起初有輕微熱症，咳嗽，打嚏，眼含淚，鼻有涕，很彷彿頭部感受平常重傷風。三四天後，才發疹，起初在臉上，脖子上，有小紅斑點，慢慢的蔓延週身。

問 麻疹是重病麼？

答 嬰兒患和在冬令，這種病容易很嚴重，因為有支氣管炎和肺炎的危險，就是往往連帶發生的。凡兒童都不應當故意的染受這種病。柔弱或容易患肺病的兒童應當特別預防。

問 麻疹當什麼時候和怎麼樣傳染呢？

答 從卡他（傷風部）的初步，到發現斑點之前兩三天就很容易傳染。健康人傳遞這病的很少。其病毒不居留病室裡。

問 風疹是什麼呢？

答 風疹是另一種病，與尋常麻疹一點關係沒有。兒童病重的極少。

平常有斑點，散布的很寬泛，甚至遮蓋全身，但是少有別的病狀。

問 猩紅熱初起的病狀是什麼呢？

答 普通起的很偶然，同時嘔吐，溫度高，和喉嚨痛。平常二十四小時內

發現紅斑，起初在脖子上，和胸堂上，蔓延的很快。

問 猩紅熱在什麼時候和怎麼樣傳染呢？

答 猩紅熱初起那一兩天，不過輕微的傳染。正盛的時候最傳染。輕

病和重病一樣的傳染。其實這種病是那些輕微的，和未辨清的才往

往蔓延。然而從病室裡拿出來的衣服鋪蓋也可傳染。有時——却不

多——因康健人和病人接觸也能傳染。

問 百日咳初發的病狀是什麼呢？

答 有一星期或十天和尋常胸部傷風的咳嗽分不出來，後來咳嗽漸漸加重，夜間更重。兒童面部變紅，因發作一陣，眼裡出淚，隨後或者嘔吐。一陣嚴重咳嗽之後，呼吸有一種特別聲音名爲哮喘。

問 水痘初發是什麼樣呢？

答 平常是漸漸發生。小丘疹遍散於頭皮蓋面部和身體。許多的不久變成皰，彷彿小水皰，後來自乾成殼。發癢，患處不舒服，但是溫度不高，兒童彷彿是患重病的很少。

問 白喉怎麼樣發生呢？

答 有時急遽，但是漸進的更多。喉嚨痛，腺腫大，扁桃體有白斑，或由鼻孔自由排洩東西，有的帶血。

問 腮腺炎怎麼樣發生呢？

答 耳朵之下，牙床漲起。漲的越大，就往前蔓延到腮部，往後蔓延到耳朵的後面；牽涉一面或兩面。

幼兒患腮腺炎的不很多。所患的平常都是輕的。過了十二歲或十三歲容易更重。

問 和病者接觸而後，各種病症初起的病狀平常過了幾久才發現呢？

答 猩紅熱過兩天至五天<sub>(過一星期
的很少)</sub>；麻疹過九天至十四天<sub>(過二十天
的很少)</sub>；百日

咳，過九天至十四天；水痘過十四天至十六天；風疹過十天至十六天；腮腺炎過十八天至二十一天；白喉日期不同，不過一兩天也有晚至兩星期的。

問 這些病那一種傳染性最烈呢？

答 麻疹和水痘傳染性最烈。未患過的兒童走近患這種病的人不染

受的很少。百日咳差不多和麻疹一樣的傳染，幼小嬰兒更利害。這
幾種病無論那一種，不必和病者很接近才傳染。猩紅熱白喉傳染性
更少，必得和病者接觸很近才能傳染。

問 兒童無論患這些病的那一種應當和別的兒童隔離幾久呢？

答 麻疹，疹子完全消滅再過五天；猩紅熱，疹子消滅至少再過三星期，若
鼻孔，耳朵，喉嚨，或腺有排洩物還得再久；百日咳，平常過兩個月，哮喘存
在一天，就需隔離一天；水痘等到一切的殼落下，傷痕長好，平常從發疹
時起過三星期；風疹，發疹消滅再過一星期；白喉，病輕的至少須喉嚨好
了過十天，病重的過四星期，或用種菌法證明鼻孔，喉嚨都沒有白喉芽
胞為止；喉腺炎消腫後過一星期。

問 兒童發現重病初步的病狀應當怎麼辦呢？

答 應當把兒童放在床裡。若是嬰兒應當比較平常的飲食加淡一半，

若是較長的兒童，祇吃液體的食物。若兒童彷彿發熱，應當試驗溫度。

若腸部便秘，應當服葶麻油，但是沒有醫士的吩咐，不可吃別的藥。立刻延請醫士，在他未到以前，別的兒童都得離開病室。

問 育兒室裡施行甚麼訓練，能使檢查和治療患病的兒童容易辦理呢？

答 教導一切兒童仰頭漱喉，張口露出喉嚨，吃丸藥或囊劑。時常教導

兒童承認醫士為他們最好的朋友，他來是應當歡迎的。無論如何不

可說醫士要作什麼事，以恫嚇他們教他們服從。

細心忍耐教導兒童，多半的到四五歲就會仰頭嗽喉或吃囊劑；兩三歲情願張口驗喉。這一切的事情都應當作為兒童教育的一部。

壞血病

問 壞血病是什麼，怎麼樣發生呢？

答 壞血病是普通營養上的病症，是因為飲食裡缺乏與健康必要的材料而發生的。嬰兒患這種病多半是因為用商店所售的嬰兒食料。

同時不吃新鮮奶更容易患。用凝乳（煉乳之一種）或用怕斯透氏法殺菌或消毒的奶，間或也有患這種病的。也有時因為消化力薄弱必須長時間的使用稀淡奶方面發生的。

問 嬰兒患壞血病有什麼病狀呢？

答 起初不過腿部發生無定所的痠痛，或有的痛疼，所以一經移動就要啼哭。其痛疼越發加重，往往以為是患風濕病。上牙齦腫起，變深紫色。牙齦或鼻子出血，或腿上發現青黑色斑點。踝骨之上或兩膝上

下往往腫起。兒童漸漸面無血色，喪失口味，重量，和睡覺不好。

問 嬰兒發現壞血病的徵象應當怎麼辦呢？

答 飲食應當立時改用鮮奶，依照嬰兒的消化能力而加以相當的調和，但是不可消毒或殺菌。每天應當吃二三兩鮮菓汁，橘子汁最好。飯前一小時吃一大號匙每天五六次。還有和橘汁一樣有效力，但是價值更廉的，就是罐頭西紅柿汁。應當過羅和橘汁用的一樣的多。病狀減輕，菓汁應當減少。

治療的相宜，患壞血病的嬰兒普通好的很快很完全。若未認明或不治療能喪生命。

貧血病

問 貧血病是什麼，嬰兒和幼兒患貧血病最尋常的原因是什麼呢？

答 貧血病是患者的血裡的顏料，或紅細胞都貧淡。這種病是常有的。在這個年歲最尋常的原因是缺乏新鮮空氣和餵哺不相宜。

問 兒童患貧血病有什麼病狀呢？

答 患貧血病的兒童氣色顯著的淡白；唇部耳部格外易見。平常血脈流通不佳，易於困倦，手脚發涼。往往重量不及格相差很多，長的很慢。身體普通狀況在常度以下。

問 餵哺上有什麼特別錯誤容易發生貧血病呢？

答 嬰兒患貧血病往往是因爲以牛奶爲惟一的飲食，用的時間太長。除了幼小的嬰兒外，奶不能認爲完全食品。十五個月或十六個月的時間專吃人奶，有患貧血病的；用人工餵哺專吃牛奶，或飲食多半是牛

奶，有時吃到兩歲半或三歲往往患這種病。這種情形發生平常是因爲未撒奶瓶。止要准兒童從奶瓶隨意吃奶，不拘多寡他就不吃固體的食物。

問 這種情形怎麼樣辦理呢？

答 自然哺乳的嬰兒到第九個月或第十個月應當開始吃別的食物。無論那個嬰兒繼續哺乳過一年，有益的很少。凡用奶瓶餵哺的嬰兒，到第十二個月或第十三個月應當撒去奶瓶，晚十時那一餐或可除外。到第七個月或第八個月，牛奶而外應當添別的食物。

患貧血病的兒童所用的飲食每天不得過一品脫半牛奶其餘的用穀類：雀麥，鷄蛋，牛肉汁，綠色菜蔬（菠菜，芸豆，莧菜可取），橘子汁，或燉的梅子最可用。嬰兒應當放在露天地方，時間越長越好，冬季每天至少四五小時。

此外平常還需用醫藥的治療。

腹瀉

問 若兒童患腹瀉，應當怎麼辦呢？

答 較長的兒童患輕腹瀉應當停止固體食品，改吃煮過的奶，兌上小麥或大麥稀粥。病者應當臥在床裡，因為各處行動必使這種病症增劇。若病狀更重同時發熱嘔吐，一切奶食應當立刻停止，祇吃羹、大麥水，或些稀粥。若病勢嚴重，必須用一種瀉藥，平常用葶麻油。五歲的兒童應當吃一大號匙，可兌上橘子汁或蘇打水，決不可兌奶。

若病者是嬰兒，飲食裡應當減少奶的成分，撤去糖，用煮奶。若屬重病時常有惡味的大便，一切飲食應當停止，至少十二小時，一切的奶停

止更長一點用瀉藥使腸部自由行動。

問 行動已經頻煩，爲什麼還必須吃瀉藥呢？

答 這種行動差不多全是因爲腸裡有未消化的食物發酵發生刺激而促成的。腹瀉就是自然的能力設法驅除刺激物。在腸部未曾用上文所說的辦法完全清除以前，不可吃無論什麼東西制止大便。

惡習

問 幼兒們最尋常的惡劣習慣都是什麼呢？

答 吸物，咬指甲，吃髒物，尿床，和假淫。

問 兒童吸什麼東西呢？

答 吸大指或別的指頭最尋常，有時吸衣服，或毯子，往往吸『安慰者』或

膠皮奶頭。

問 這個習慣在什麼時候最多呢？

答 由最初的幼稚時期起，若不改正，直到六七歲。

問 吸物的習慣有害麼？

答 若久染不改，能長畸形的嘴或指頭。時常激刺津液往外流，並且一定的使消化上的病症增劇。在患病的時期內也容易繼續舊習慣。

能引起鵝口瘡，或別的嘴裡的病。要使兒童安靜，並沒有吸物的必要。或者能把餵哺不良，訓練不佳的結果遮蔽一些。無論如何，不得縱容吸銜『安慰者』的習慣，以為使兒童睡覺的方法或兒童因生牙，或患不消化症，不時翻動，以使他們安靜。

問 吸物的習慣怎麼樣制止呢？

答 第二要查明時常吸手指不是因為飲食不夠而饑餓。在這種時期，吸物的習價格外容易活動。吸手指的習慣往往帶手套或在睡覺的時候，把手拴在兩傍就管住了。遇有強項的分子就把胳膊捆在紙板條上，使他不能彎屈，手就夠不着嘴了。

問 咬指甲，吃髒物在什麼時候發作，怎麼樣管束呢？

答 這些習慣是三歲以上的兒童所特別易染的；其神經過敏或普通健康在常度以下的尤其多；也有時是那些後來發生嚴重精神病的。有這種趨勢的兒童應當仔細注意，並且用各種方法及早去掉這些習慣。吃髒物是屬病的嗜好；完全合常度的兒童染受的很少。

問 兒童到多大普通的就在夜裡不尿床呢？

答 平常到兩歲半。若在夜間叫醒一次，有些兒童到兩歲就能在夜間

管住膀胱。還有少數，不到三歲管不住。三歲以後，還習慣的尿床，是不合常度。

問 習慣尿床的幼兒應當怎麼辦呢？

答 到三四歲懲罰時有用。若彷彿是兒童不理會，而不是別的事情，懲罰更可取。較長的兒童就無用，獎勵更有效。凡尿床的兒童都應當在早半天多吃奶和水，下午四時以後，不吃液體。晚餐總是用固體，或半固體的食品。應當天天到夜裡十時或十時左右，把兒童抱起來，往往尿床習慣的成立或繼續是因爲兒童患貧血病，或不是普通健康不佳，或因尿裡或生殖器裡有激刺物，除非方才所提的簡單辦法有效，應當把兒童交給醫士治療。

問 假淫是什麼呢？

答 是用雙手或用衣服，或對床，或用大腿相對搓磨生殖器。有時兒童坐在地上，兩條大腿交叉的很緊，前後搖來搖去。許多這樣的事情人都輕忽的看過，並且經過數月以爲不過是兒童的奇怪戲法。無論什麼年紀的都有，還有不過一歲的。在幼稚時期女孩更多。神經過敏的兒童格外的多。

問 假淫有什麼影響呢？

答 加增兒童的神經過敏性，加重缺乏自制性。若時常假作，往往能傷害普通的健康，降低道德性，有時發生別的性慾。

問 能發生神經衰弱麼？

答 沒有這種憑證。神經衰弱的兒童尋常有這種習慣，但是那應當認爲腦筋狀態的結果，而不是原因。

問 有這種習慣的兒童應當怎麼辦呢？

答 假淫是一切惡劣習慣之中最有名的，應當革除，越早越好。兒童將要睡覺時和初醒時應當特別注意。懲罰和機械的限制，嬰兒而外，用處很少。對於較長的兒童，平常更壞。獎勵更有效力。最要緊是從嚴看守兒童，保存他的信心，並且用一切的方法教導自制。往往有局部的激刺可以除去。應當立時請求醫士指導。

種痘

問 現時天花出的很少，每個兒童還有種痘的必要麼？

答 無論如何是要種痘的。祇有普遍的種痘才能限制天花。忽略種痘的國家和社會還問或有劇烈的傳染病和古時一樣。

問 什麼時候種痘最好呢？

答 平常所選擇的時間是從第三個到第六個月。頂柔弱的兒童，不至和天花相接觸，和患無論什麼皮膚病的兒童，可以延緩。

問 胳膊或腿，在那裡種痘更相宜呢？

答 要選擇最容易掩護和能使安靜的那一部份；嬰兒還不會走，爬，以腿為相宜。較長的兒童多半以胳膊為相宜。若較長的兒童種在腿上，在痘苗發旺的期內不可多走。

問 幾時應當重種呢？

答 痘苗不出並不能證明什麼事體；過兩三個星期應當再種。若在嬰兒時期種痘有效，在成年以前，必要重種。若在無論什麼時候，與患者接觸，和或能接觸應當重種。

牙齒

問 爲什麼保守牙齒在兒童期內那樣的要緊呢？

答 好牙是健康和美容所必要的。壞牙是普通健康的危險。晚年無論用多少醫術不能挽回幼年忽略的結果。若以正當方法保守牙齒的習慣在幼童期內成立，容易繼續終身。

問 牙齒腐朽的重要原因都是什麼呢？

答 最要的原因是牙齒未經保守潔淨。然而隨意多吃糖製品也加增牙齒的腐朽，無庸疑惑的。其忽略潔淨的腐朽更重。

問 第一批牙齒也需注意麼？

答 第一批若已忽略，其第二批或說永久的牙，容易受重傷。如有腐朽，

應當填平，或者拔出。

問 腐朽的牙有什麼害處呢？

答 妨碍食物的細嚼，使消化更困難；從壞牙裡吸收毒質，往往爲腺、骨節，或心部染患重病的原因。此外腐朽的牙使氣有臭味，敗壞兒童的美容，後來發生牙痛和許多痛苦。所以每個兒童應當自己有牙刷，並且教導他們每天用牙刷，粉，或膏至少完全刷洗一次。

喉腺

問 喉腺是什麼呢？

答 鼻孔的後面，喉嚨的上部，有個淋巴管屬腺的塊質叫喉腺。

問 凡兒童都有喉腺麼？

答 是喉嚨裡合常度體質的一種。

問 遇有什麼情形必須割除呢？

答 過分的漲大或者生病。

問 過分漲大的徵象都是什麼呢？

答 用嘴喘氣，夜間不安靜，睡覺的時候，呼吸鼾鼻，其情形顯著的，胸膛下部變窄或內沉，因為呼吸有障礙，普通的健康和常度的生長都受阻礙。上牙齒的弧形也能縮小，因此嘴現畸形。

問 喉腺生病有什麼徵象呢？

答 最尋常的徵象是時常發作的急性頭部傷風，或慢性的鼻孔有排洩物，和腺腫漲大。也有耳朶痛或耳部有更嚴重的發炎，結果生瘡，排洩很久。

問 凡兒童都應當把喉腺割去麼？

答 方才所提的病狀無論有那一種就應當割治。若兩種都有，就必需割治。若一種病狀沒有，就沒有割治的必要。

問 應當在什麼年紀割治呢？

答 割治的時間以兒童的年歲而決定的少，以病狀的緩急而規定的多。在無論什麼年紀都有必須割治的，一歲以下的嬰兒也有。大概的說應當延緩割治，至兒童過了兩三歲，因為在那個時候，復發的機會比較在嬰兒時期割治更少一些。

問 喉腺割治之後還能復生麼？

答 割治的手術合法，復生的很少，或有百分之十或十五。

扁桃體膨漲

問 遇有什麼情形應當把扁桃體割去呢？

答 需用割除的病狀和關於喉腺所說的情形很相仿。若扁桃體長的很大，就防礙呼吸，或從外面看，差不多在喉嚨裡相接觸，就應當割除。若為宿病的患處，也應當割除。往往現出破爛，不齊整，柔軟和像海綿似的形狀，然而也不很大。

問 把扁桃體割出一半，或應當完全割除呢？

答 現在醫士大概共同主張凡需割治的病案，以完全割除為相宜。

問 割治扁桃體或喉腺有無什麼危險呢？

答 若手術施行的合法，冒險很輕微，但是有極少的病案流血不止。

淨鼻

問 淨鼻有什麼正常的方法呢？

答 先按住一個鼻孔，令兒童往外排洩，再按住其他鼻孔，令兒童再排。兒童用力往外排洩的時候，絕對不可同時按住兩個鼻孔。

問 這有什麼害處呢？

答 兩個鼻孔都按住的時候，若盡力排洩容易把鼻涕和芽胞排到中耳裡，因此嚴重發炎。這是一件要緊的事。凡兒童都應當從嬰兒時期在這件事上受相當的訓練。

感冒 (傷風)

問 爲什麼有些兒童受感冒那樣的容易呢？

答 凡兒童都比成人更容易——有些特別容易——因為所住在地方天氣的關係，還有些是遺傳的關係，有些家庭很顯著。易受感冒的兒童往往因穿衣，住房，和餵哺的方法，更容易受感冒。扁桃體或喉腺澎漲也使兒童更易受感冒。

問 有什麼辦法能減少兒童的易受感冒性呢？

答 扁桃體或喉腺澎漲應當除去；單獨這一種辦法少有能治愈，但是平常能減輕。乾燥天氣，或是冷或是熱，與多數的兒童有益。最難辦理的是那些有強壯遺傳傾向的兒童。

問 飲食、衣服，和普通料理有什麼功效呢？

答 多吃澱粉食物（食穀），糖，糖製品，容易加重這種毛病。多吃脂肪，鱈魚肝油的脂肪更相宜，幫助減少。多半易受感冒的兒童，經過冬令，自始

至終吃鱈魚肝油能得益處。

衣服容易太厚。惟有中等厚的帖身衣服可以穿。外衣在屋裡應當穿薄的。就在戶外衣服不應當過厚，使兒童於運動時隨便出汗。

育兒室應當涼爽。華氏表六十五度或六十六的溫度最好。若溫度再高，兒童於玩耍時就出汗，因此更容易受感冒。

臥室應當涼爽，放進許多新鮮空氣；兒童新近染受感冒的除外。

早晨用海綿冷水洗澡有大幫助。應當在煖和屋裡洗。兒童應當

站在澡盆裡，溫水能蓋住腳。一個海綿浸透了最涼的水應當在兒童

的脖子上，兩肩上，和胸膛上握擠三四次。要收最好的效果，水應當頂冷

（華氏表五十五至五十五度）洗澡頂快——不到半分鐘。後來把兒童從澡盆裡抱出來，用

粗手巾快搓，直到發紅。必得有良好的反應，不然沒有益處。若兒童

仍舊發青，覺冷，洗澡的方法不對，不可繼續照樣洗。

可用溫水，胰皂，晚間洗澡，每星期兩三次，在兒童臨睡之前。

問 感冒傳染麼？

答 感冒往往以傳染而蔓延，無庸疑惑的。應當竭力躲避與患感冒的

兒童或成人接觸。柔弱易受感冒的兒童應當仔細躲避感冒和躲避尋常傳染病一樣的謹慎。

終

養 營 及 康 健 之 兒 幼
