

人 民 科 學 叢 書

# 做 母 親 的 指 南

著 基 斯 簡 比 斯  
譯 昌 孟



蘇聯國立研究  
院 院 士 斯比蘭斯基著

孟

昌

譯

做母親的指南

天下圖書公司出版

做母親的指南

著者 斯比蘭斯基

譯者 孟 昌

印行者 天下圖書公司

版權所有  
不准翻印

一九四九年六月在  
北平印造華北版第二版

# 做母親的指南

## I

做母親的指南（斯比蘭斯基著）	一—四〇
一 蘇聯對母親和嬰孩的關心	一
二 哺乳嬰孩	四
三 食餌	一〇
四 牛奶的餵養	一四
五 混合哺乳	二〇
六 預防食物污穢	二一
七 體重的秤量	二三

八 對嬰孩的看護	二四
九 衣服	二九
十 床	三三
十一 在房間裏	三五
十二 散步	三六
十三 健康嬰孩的發育	三八

## II

小兒百日咳（賴希爾助教著）	四一—四七
五個月以內嬰孩的養育法（埃格斯著）	四八—五四
爲什麼有軟骨症（杜里茨基教授著）	五五—六〇
軟骨症的特徵（斯比蘭斯基著）	六一—六六

# 做母親的指南

蘇聯國立研究院院士斯比蘭斯基著

## 一 蘇聯對母親和嬰孩的關心

要使嬰孩生長健康，必須好好的看護他。在不好的看護下，在不正確的養育下，嬰孩就會生病和死亡。

在沙皇時代，在我們鄉村裏，兒童死亡率是很大的。三分之一以上的孩子到一歲時就死亡了。這種起因是鄉村的窮困和黑暗，對孩子看護得不好。母親上田裏工作時，就把嬰孩留交給年老的祖母或幼小的童子。她們把咀嚼的食物放到吸乳壘裏餵養乳兒，使他飲生冷的，而有時候發酸的牛奶，把他在搖籃裏搖到發昏。甚至母親本人也不曉得正確的看護孩子；她不曉得必須怎樣飼喂他，替他洗澡，包裹他。

在蘇聯，每一嬰孩的生命都受到珍貴。革命以後，開辦了許多托兒所和兒童諮詢所，在那裏醫生注意着兒童的健康和教導母親應該怎樣看護他們。

在偉大十月社會主義革命後最初的歲月中，嬰兒死亡率減少兩倍。這是蘇聯國家廣泛地實施婦孺保健的措施，黨和政府對這問題給予的注意，以及醫生和護士直接工作的結果。

沒有一個資本主義國家的婦女和母親，像我國的那樣受到這樣的關心。我國政府高度地尊重母親，給予她各種特惠，而且依照一九四四年七月八日的法令，授與

她因養育兒女的尊號和獎章。蘇聯婦女——農婦、女工、女職員——在工作時間可以把自己的嬰孩送到托兒所去，如果她沒有誰可交託在家裏的話。把嬰孩寄放在託兒所裏，母親可以安心工作，不用授乳。在固定的鐘點，她走來喂自己的嬰孩，而如果不可能，那麼她把濾過的母乳留在託兒所裏給他。

鄉村和城市的託兒所數目逐年增加。現在，在蘇聯夏季，託兒所為四百萬以上的兒童服務。

在託兒所，兒童之家和其他的機關裏，醫生注意着兒童的健康，而特別受過訓練的女護士照顧他們。但是母親本人也必須知道應該做什麼以使嬰兒長得健康，不患病，使他成長為社會的一個良好有用的人，使母親看到他就能夠高興。

母親對於這個，必須知道什麼呢？

首先，她必須知道，怎樣和用什麼飼喂自己的嬰孩。然後須要能夠看護他。如果嬰孩生病了，就必須不猶疑帶他去見醫生，而不要聽信隣人的勸告。沒有智識，



什麼都不能做的，而尤其是養育健康的嬰孩。

一切事業必須學習，而看護嬰孩的技能必須求救那些很懂得這事業的人，那些一生從事於這事業的人，而不是向那些無知蒙昧的老婆婆學習，她們常常給予有害的勸告。

寫這小冊子的目的，就是要教導母親怎樣看護嬰孩，怎樣飼喂他，以及怎樣防備嬰孩生病，而有時候死亡。

## 二 哺乳嬰孩

如果觀察嬰孩為什麼生下不久就夭折，就顯然看見，那些嬰孩夭折，主要地是由於



(第 1 圖) 哺乳時候，母親與嬰兒的正當位置。

不哺乳，或是從生下來最初幾天或一星期，就開始以稀飯、麵包，或——更壞的是——以需要咀嚼的食物飼喂他。因此嬰孩就有嘔吐和下痢，他們常常因此而死亡。凡是那些正確地哺乳和在半年後才開始被飼喂食物的嬰孩，即使偶然患下痢，也會活下去的。

這就是說，首要的是：哺·乳·給·嬰·孩·，·直·哺·到·半·年·爲·止·，·而·且·只·有·哺·乳·。母·乳·對·嬰·孩·是·最·健·康·，·最·滋·養·，·最·好·的·食·品·。在·母·乳·裏·，·具·有·嬰·孩·對·於·自·身·成·長·和·健·康·所·必·需·的·一·切·，·而·且·他·不·需·要·其·他·的·食·品——它·們·只·有·損·害·他·。半·年·以·後·，·事·情·又·是·不·同·了·：·嬰·孩·從·六·個·月·後·就·可·以·，·甚·至·必·須·飼·喂·食·品·了·。

現在是第二點：不能隨便地，或嬰孩一哭就無益的授乳。爲了喂奶的調和，白天每隔三小時至三小時半授乳嬰孩，而不可養成夜裏噴乳的習慣。習慣如此，將來也如此了。很好的習慣了，——嬰孩在夜裏就將要連續睡六——八個鐘頭，而且給你安寧；習慣於夜裏哺乳，——就會使你和別人不能睡覺，而且他本人也將不安

寧。

嬰孩愈長大，他吸乳就愈強烈和吸乳就愈多；就是說，喂他可以稀少些。在頭三個月必須每晝夜飼喂六次，而後盡力使其習慣於隔三小時半至四小時喫一次，即是每晝夜五次。而嬰孩將好些，對你也自由些。

如果嬰孩白天睡覺，必須依時叫醒他和喂他。

夜裏不應叫醒他或喂他。——如果他哭，怎好不喂嬰孩呢？——母親有時候問道。

難道嬰孩只因爲飢餓而常常哭叫嗎？當然不啊！他或因痛，或因躺着濕布或骯髒上，或因把他包裹得不好，或因其他什麼原故而哭叫。如果使嬰孩慣於有秩序，那麼他不會在哺乳後三小時前，因飢餓而哭叫了。

第三：乳房必須輪流授乳。在·一·次·授·乳·，·給·予·右·邊·的·乳·房·，·另·一·次·給·予·左·邊·的·乳·房·。只有在半年後可以一次哺乳時用這個或那個乳房授乳，那時候乳房的乳較爲

稀少。

每次嬰孩哺乳哺着多久呢？哺乳，直到嬰孩不吸的時候：他邊吸邊睡，而睡着了，就輕輕離開乳房，並放到搖籃裏去。健康的嬰孩吃乳十分鐘至十五分鐘，有時候甚至吃盡而開始咬嚼。這時候必須喂少些。如果嬰孩睡着了，那麼在下次哺乳以前不要再授乳，即使他醒來了。否則，沒有秩序——嬰孩吃得過飽，就會生病。

如果不遵守這一切規則，嬰孩就會不安；他的肚子就會膨脹，他就會哭叫和常常屎便而不潔，而這已經是病態了。預防疾病比醫治更容易而且更好。

在授乳前決不要把乳從乳房擠出來——這亦有損害嬰孩。

不要把嬰孩搖動——這對他有害，而在授乳後一定會引起嘔吐。在授乳後，不需逗引嬰孩，要使他安詳地躺着。

在授乳時，不能站立或行走，或做什麼。授乳嬰孩——是一件重要的事情，在這時候必須攔下所有其他的工作。

在授乳嬰孩之前，把手洗乾淨。這必須成爲你的習慣。然後用冷開水洗淨乳頭，安詳地坐着，把嬰孩抱在懷裏。你要注意使嬰孩的小嘴不要塞在乳房裏，要使嬰孩能夠自由呼吸，當他啜乳的時候。爲了這樣，要用大手指壓着乳房，或如圖所指示的一樣。授乳後，洗淨乳房和乳頭，再用乾淨手巾揩乾。

如果不把乳房保持清潔、那麼乳頭會龜裂，生病，因龜裂而會發炎（乳房炎，腫）。這時候就必須醫治，於是不能授乳嬰孩，而沒有母乳，他就會不好。嬰孩也因骯髒的乳房而受苦；他的口會生病，口裏會有白色舌苔（乳兒發疹，鵝口瘡）；嬰孩因此會中止接觸乳房，挨餓，如果又下痢，那麼他也會死亡。

在授乳前後，不必要揩淨嬰孩的口。不要相信別人的話，以爲這必須做。

那些嬰孩患口疾，因爲他們被隨便哺乳，接觸不洗淨的乳房和乳頭。如果嬰孩的口生病，立即去看醫生，並依照他說的做去。

——我必須喫些什麼，不能喫些什麼？——

哺乳的母親常常問道。

想喫喝多少，就喫喝多少。哺乳者無論如何都不能飢餓的。只要你沒有便秘，下痢或肚痛，可以喫以前所喫的一切。因此可以喫酸的，鹹的和青菜；最好不要喫許多葱和大蒜。酒精飲料——酒，霍得卡酒和啤酒——完全不要喝。別相信啤酒可以使奶多。許多人喝了啤酒，頭腦迷昏昏，呼吸更困難，而奶並沒有增加。可以工作，只是勿過分，不要用力過甚，否則乳會減少，而且因過分的工作而比不哺乳的婦女更快地患病。

飼育一個健康的嬰孩——這是件大事情，因此不能要求哺乳的母親像其他的人一樣工作。

依照蘇維埃法律，在企業中的哺乳母親的勞動特別輕鬆。在集體農場裏，也常常有可能使哺乳婦女從事不致損害母親的健康和嬰孩的健康的工作。

每天帶着嬰孩走出去呼吸空氣一二小時，嬰孩睡覺時就不要去。如果冬天你整天坐在家裏，那麼你就會失掉胃口，而乳就會減少。盡可能常常到浴場去或常常在

家裏洗澡——這對於自己的健康，也就是對於嬰孩的健康很重要的。

如果你授乳而又妊娠，你和醫生或助產婦談談吧。有些婦女，她們差不多未分娩前可以哺乳，而這對於另一個是有害的。自己解決這個問題是不可能的。

授乳多久時候呢？授乳到一年，而如果夏天嬰孩滿一歲，那麼就授乳到秋季，爲的是使嬰孩不至患沉重的下痢。

無論如何，九個月以前斷乳是不可能的。

### 三 食餌

從六個月起，必須喂嬰孩飲食，最好是喂粥：小麥粥、米粥、燕麥粥、蕎麥粥。

怎樣煮粥給嬰孩呢？

把兩茶匙滿滿的麥粉放在一杯水裏煮熟，加一撮鹽下去。當稀粥（半杯）煮熟時，加半杯生牛奶，並且煮到沸騰，把粥和牛奶搞勻；加上一茶匙砂糖。必須把麥粉煮得很好，而且不要有一塊塊的東西。

每天用小匙喂粥一次，代替母乳，而每次不要超過一杯。當嬰孩慣於吃粥時，就用純牛奶煮粥，依然加鹽加糖。六個月後除了粥外，可以給嬰孩果醬或蘋果醬，它和一茶匙的馬鈴薯粉用一杯水煮熟，而且要夠甜。

快到八個月的時候，每天喂嬰孩一次煮熟的和經過篩濾過的馬鈴薯或胡蘿蔔以及加少許新鮮牛油，以代替果醬。除了母乳外，每天可以給予三四茶匙的生果汁（櫻桃、莓子、酸莓、杏子）或生胡蘿蔔汁。這對於嬰孩是很有益的，特別是假如他有便秘的時候；果醬首先要煮滾，而後經過乾淨的，剛剛洗過的麻布擠出液汁而完全洗淨的胡蘿蔔則用小刀削碎並且也擠出液汁。



就是說，八個月的嬰孩應該這樣飼喂：

早晨六時或七時——哺乳；

早晨十時半——一杯果醬和白餅乾，或一杯蔬菜或半茶匙奶油；

下午二時——哺乳和三——四茶匙果汁或胡蘿蔔汁；

下午五時半——一杯純牛奶粥；

晚上九——十時——哺乳（一邊或兩邊乳房，如果少奶的話）。

從晚上十時至清晨六時什麼也不必喂嬰孩。

在每次與下次授乳期間內，千萬什麼也不要喂嬰孩，尤其是麵包或圈子麵包，

——這是損害嬰孩的營養，並且容易引起他的下痢和嘔吐。

不要給嬰孩空的哺乳壘，而且不要搖他，當他啼哭的時候。必須知道嬰孩爲什

麼啼哭，而且要消除原因，而不要塞着他的口或把他搖到發昏，空的哺乳壘使嬰孩

徒然浪費吸乳的力量；此外，它弄髒他的口，因爲沒有洗過就落在他嘴裏。

更壞的是給與嬰孩圈子麵包，或裝着咀嚼麵包的哺乳壺，或用布巾裝着的粥。往時嬰孩就常常因此而死亡。千萬不要給嬰孩這些圈子麵包和乳嘴，也不要聽信別人這些勸告你的話。這些蒙昧無知的人們自己不知道，他們給你解釋多麼有害，他們不曉得他們的勸告會毀壞你的嬰孩。

使嬰孩做什麼呢？不要做什麼。如果他吃得飽，又沒有病，就讓他自己躺着。可以把一種鮮明的玩具放在他面前。他啼哭，他自己會停止的。

所以，從誕生到六個月的嬰孩只是哺乳，六個月後給與飲食，以代替一次或二次的哺乳，而快到一歲時，其餘兩次或三次的哺乳逐次代以牛奶或牛奶咖啡（大麥，燕麥等）。

這樣嬰孩就會斷乳。

快到一歲的嬰孩，日夜喂四次已經很夠了。

不要用牛奶代替母乳，而且不要使嬰孩在炎熱的夏天，或者當嬰孩有病時斷

乳。

當他還未恢復健康時，要繼續哺乳，而且從五月到九月不要斷乳。

遵守這一切規則吧，你就會養成一個健康的嬰孩的，當然你要好好地照應他。

#### 四 牛奶的喂養

有的時候，母親不能哺乳自己的嬰孩，例如，如果她患重病，或者她因某種原因而完全缺乳。

這時候，首先尋找是否有一個婦人甚至某一時期可以給與多少濾過的母乳。如果這樣的婦人找不到，那麼就要用牛奶或羊奶。

千萬不要讓別的婦人哺乳自己的嬰孩，而自己也不要為別人的嬰孩哺乳。這是

危險的，因為婦人會患梅毒，並傳染自己的嬰孩，而別人的嬰孩患梅毒，也會傳染你。用手濾出的別的婦人的乳，必須首先沸騰五分鐘，而後喂嬰孩。

牛奶或羊奶——不像婦人的奶那樣，因此喂養較為困難；必須知道如何做。嬰孩的營養不像母乳那樣來得順利，而孩子差不多常常生長得不好，常常生病，他們當中有許多死亡。

從母親的乳房，嬰孩直接吸入的奶是溫暖、乾淨，純粹和包含成長和營養上必需的成分。牛奶從牛那裏流入奶桶，在那裏牛奶冷了；其後經過牛的乳房，經過手，經過移注牛奶的器皿，牛奶骯髒了。大家都曉得，多少骯髒留在濾過器和奶桶底裏。因此不能給嬰孩喫生奶；必須把牛奶煮沸，可是由於煮沸，牛奶的滋養成分減少了。最後，牛奶的成分亦不如母乳；必須搞勻它並加糖，因為糖份少。嬰孩沒有從牛奶那裏獲得在母乳中所具有的一切，——這就是為什麼被牛奶飼喂的小孩，生長得較為虛弱。

如果不幸，嬰孩從產下來就須喂牛奶，那麼對於頭兩星期的嬰孩，必須把等量的良好的純牛奶和水放在一杯裏，加上一茶匙的砂糖。這一切必須在鍋裏煮得十分沸，使得『蓋子』升起兩次，然後蓋上，使得無處可流出來，而且放在清涼的地方。煮沸的牛奶是不能立即喂嬰孩的。

要喂嬰孩，必須把一部分準備好的牛奶注入洗得乾乾淨淨的奶瓶或小壺裏，戴上橡皮的哺乳嘴頭，並且把奶瓶放到熱水裏去；嬰孩必須得溫暖的牛奶，像剛擠出來的樣子。

千萬不要將哺乳壺嘴拿到口裏，在喂嬰孩前不要將口涎將橡皮嘴弄污，誰也不許這樣做。這對於嬰孩是很危險的！因為這樣會把傳染病帶進他的口裏。

在準備牛奶以前，在把牛奶注入奶瓶以前，別忘記把手洗得乾乾淨淨。

喂嬰孩這種牛奶要喂多少呢？

在誕生後的第一天，除了開水和一小匙以外，什麼也不需喂。第二天可以把

一——二湯匙這種牛奶喂二——五次——已經可以用帶着乳嘴的奶瓶了。第三天——每晝夜喂六次，每次兩湯匙。第四天至第七天——每隔三小時喂三湯匙，只有夜間六至八時是兩點鐘的間隔。

到第二個星期末，應每晝夜六次，四——六湯匙，而再下去必須喂別的——代替以小麥粥搗勻牛奶，它的煮法是這樣的：一茶匙的麥粉（燕麥，大麥或稻麥）和兩杯的水在鍋裏煮沸，當未蒸完一半時，經過篩箕濾過。這小麥粥和一半生牛奶搗勻。和從前一樣，這一切必須在鍋裏煮沸，覆蓋好，而且放到冷的地方去。

第二個月，必須喂嬰孩這種混合物每天六次，哺次六——八湯匙。

第三和第四個月，喂牛奶多些。而小麥粥少些；小麥粥可以煮得更濃些，不是用殼的小麥，而是用麥粉——小麥或燕麥（燕麥粉）煮它。把一茶匙的麥粉攪拌在一杯冷水裏，煮一會兒（十五分鐘），然後經過篩箕濾過。也可以煮熟燕麥或稻米粉並把它磨碎放到粥裏，以代替麥粉。然後這種粥和牛奶一起煮熟，牛奶必須比小

麥粥多兩倍，即是兩杯牛奶用一杯小麥粥。像先前一樣，必須放一茶匙的糖放到一杯混合物裏去。

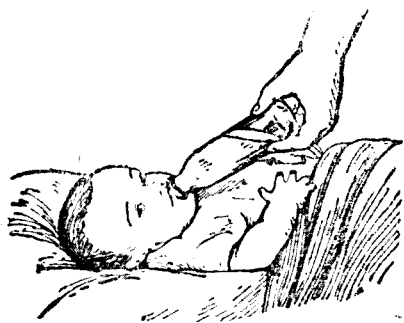
在這些月份中，差不多要喂整一杯，但是每晝夜只喂五次（隔四小時一次）。

第五個月可以喂純粹的，沸騰得不久的牛奶，每晝夜五次，每次一杯，每杯加一茶匙糖。

當嬰孩滿五個月時，必須改喂粥，然後喂果醬和蔬菜，並且這樣喂到一年之久（像在前章哺乳篇所指出的那樣）。

生的果汁或胡蘿蔔汁必須早些，在四個月，甚至第三個月開始喂，如果嬰孩常常在飼喂牛奶時期有便秘的話。

必須每天喂果汁兩次，甚至三次，——每一



（第 2 圖） 喂乳。

次三茶匙，在哺乳前後都是一樣的。

這裏就是盡可能喂十個月的嬰孩的例子：

早晨（七時）——一杯暖牛奶和一茶匙糖，而後三—四茶匙菓汁胡蘿蔔汁；

早晨（十時半）——一杯有滋養的牛奶咖啡（各半），糖和白麵包或餅乾。

下午（二時）——菓醬或蘋果汁和餅乾。

下午（五時半）一杯有牛奶和糖的粥，三—四茶匙的果汁；

晚上（九時）一杯牛奶加糖和果子餅。

白天代替果汁的，可以喂一杯具有少量奶油的蔬菜（不超過一茶匙）或帶有麥粉或也具有蔬菜（馬鈴薯、胡蘿蔔、甜蘿蔔）的肉湯。咖啡（大麥粥，極實的咖啡等）是一茶匙咖啡和一杯水的比例製成。

要記住，牛奶或羊奶的營養——不像母乳的營養一樣：嬰孩在這種營養之下較常生病。所以必須很嚴格遵守一切飼喂規則：在嬰孩的各種疾病（嘔吐、下痢或發



燒）期間，減少一兩次的哺乳，以開水代替，並且快些去看醫生。不要違犯上面所指出的飼養規律。

## 五 混合的哺乳

如果你的乳稀少了，不要放棄哺乳。可以親自哺乳，同時喂牛奶。牛奶當然要視嬰孩的年齡而分配。所以，如果嬰孩瘦了、啼哭了，就可以想到他喫不飽，你就要去請教醫生。醫生會說出你的嬰孩啼哭的原因，而那時候你就依照醫生的勸告而做吧。

即使喂嬰孩很少的母乳，也比完全改用牛奶作爲他的特別營養較好些。每一條匙的母乳對於嬰孩是有益的。但是哺乳的次數也不應增加；每一次，或許在哺乳後

隔一次，嬰孩將獲得裝有分配好的牛奶的奶瓶。嬰孩在第一年當中獲得這樣混合的哺乳愈久，而且不改為只用一種牛奶，那麼你對他的健康也許愈安心。

## 六 預防食物污穢

在準備食物，把它放到奶瓶裏，把準備的食物煖熱和套上哺乳壺之前，別忘記洗手。

鍋、吸器、條匙、以及橡皮乳嘴，在使用後必須很細心的洗過。在啜過以後，首先用冷水洗，而後反轉洗，並用滾水好好地洗。必須把它藏在有蓋子的茶碗裏。

奶瓶在使用後首先也用水洗濯，而後用滾水很好地洗，或者放在鍋裏煮沸。

嬰孩的牛奶和混合物保藏在冷的地方——在冰箱或冷水裏，尤其是在夏季。

如果有牝牛，必須保持它更清潔，而且更關心它；牛奶的品質大都關係於對牝牛的看法良好與否。

要使牝牛不飢餓，必須使它喫喝得夠飽，但不要給它喫污汁，特別是發酸的食物。

在擠奶以前，應該洗手，洗牛的乳房和用乾淨手巾把它揩淨。讓頭幾滴的牛奶流到地上去吧。

藏牛奶的奶桶和奶壺要洗乾淨，並且放在熱的火爐上燒熱。濾牛奶所用的紗網或小篩子，每次要細心洗過，而且最好放在水裏沸騰；爲了這樣，它們必須不只有一個。

在集體農場裏，容易具有對牛良好的看護：在公共牧場上可以建立清潔、溫暖的畜牧小屋，使它習慣於清潔，使牛奶在擠出後立即變冷，並清潔地把它藏在地窖裏。在良好地看護牝牛的情況下，嬰孩將獲得良好的牛奶，而且將很少生病。

## 七 體重的秤量

嬰孩的喂養得正當嗎，他發育得好嗎？關於這一點，可以根據嬰孩是否平靜、安睡，每天是否拉兩三次黃色以及綠色的屎而無惡臭氣味為判斷。

嬰孩正確的發育，還可以用秤量來確定。

新生嬰孩平均重量約三公斤又四分之一。快到六個月的嬰孩體重增加兩倍——約六公斤半，而快滿一歲的嬰孩體重增加三倍——約十公斤。嬰孩在頭半年當中的體重，每月增加六百公分，而每星期內大約增加一百四十公分，在下半年當中，每月增加五百或四百公分。

如果你手頭有良好的市秤，那麼每星期秤量嬰孩一次，就可以注意他是否正當

地增加重量，他是否吃得過多，或者相反地，是否應該增加他的飲食。在諮詢所裏，把嬰孩放在特別的秤上面稱量的。

## 八 對嬰孩的看護

如果你想使你的嬰孩發育得正常而且少生疾病，你就需要能夠看護他。而爲了這種學習，必須聽信專家：醫生、醫生女助手、助產士或看護婦，而不要聽信自認爲很有經驗的隣人。有一個婦人會生了十二個孩子，而只養大了兩個——這就是她看護得不好。



(第3圖) 洗澡嬰孩的姿勢。

在看護嬰孩時，首要的是清潔：傳染病會由骯髒而來，而疾病會因傳染而生，要使嬰孩不生癩，必須保持他和他的周圍的清潔。

嬰孩的皮膚是纖細的、軟弱的；如果不小心碰着它，它就很容易會損傷，而且如果常常不洗，它很快就被尿和汗浸漬得損爛。

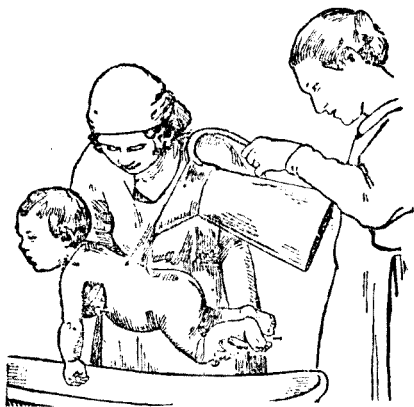
因此，每天要把嬰孩放在浴盆裏或乾淨的長桶裏洗澡，這隻長桶只可以作嬰孩洗澡之用。在這桶裏不可以洗濯衣服或洗濯其他的物事。在浴盆裏數下乾淨的浴巾，在頭底下放着另一塊浴巾，把它捲成幾摺，倒下溫水（比榨出來的鮮乳溫暖些），使嬰孩躺着，使水可以浸沒身體的大部分，而頭是提高的。用水把頭弄濕，而不輟地用浴盆裏的水把腹部和胸部淋洗。用另一茶壺乾淨的熱水洗臉和眼睛。

你可以每隔三天用肥皂替嬰孩洗澡。直接用皂或以柔軟的布、或純絨毛巾，迅速地洗濯嬰孩的頭和身體。以後，把嬰孩從浴盆裏提起來，使他的臉兒朝下，用暖水淋灑他全身。用乾淨的浴巾擦乾他。在皮膚的皺紋裏、在頸上、在腋下、鼠蹊

部和耳朵裏，（這些地方的皮膚特別柔軟），切勿用毛巾摩擦，而只要擦擦它，以免損害皮膚。搽乾以後，在這些地方塗以凡士林或撒以爽身粉——這些可以在藥房裏購到。肥皂最好是用『兒童專用的』：它較少刺激嬰孩的皮膚。

替嬰孩洗澡最好在晚上最後一次喂乳以前。乳嬰在洗澡以後，總是睡得較好而且較為長久的。

在嬰孩拉屎（每天兩三次）後，用暖水洗他，擦乾了就搽爽身粉，而且用乾淨的襁褓包裹他。如果不把皮膚洗淨和注意它，而在這時候還用襁褓，皮膚就會發紅，開始出水或生滿皮疹。那時候嬰孩就不安靜，開始因痛癢而啼哭，而身體上會



（第4圖）用兩手托住嬰孩和足部，用溫熱水洗淋。

生各種小疹和瘡。

不要擦嬰孩的口，已如上述，而且不要用手指挖進口裏去，不把哺乳瓶嘴塞入口裏以及不要親吻嬰孩的嘴唇，誰也不允許這樣做。親吻嬰孩的嘴唇，可以傳染某種疾病。

每天早晨，用一小塊藥棉或用冷開水裏浸濕的柔軟、乾淨的薄紗布洗滌嬰孩的眼睛外面。每次用過的棉花或紗布要拋去。切勿用舌頭舐嬰孩的眼睛，當它們開始痛的時候。而且誰也不允許這樣做。

要用塗着純油或凡士林的藥棉紗布，細心地洗滌嬰孩的鼻子。

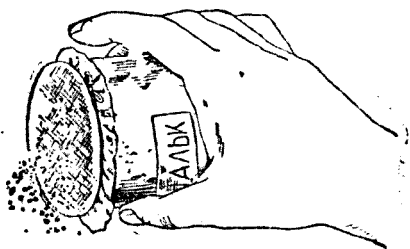
耳朵只有在洗滌後用襪襟的布角或一塊棉花揩擦，而切勿用髮針或其他任何東西洗擦。



(第5圖) 將嬰孩小腿舉起，母親用棉花從腹部向肛門的方面揩乾。



記着，在替嬰孩做什麼之前，首先用肥皂洗淨你自己的手。  
女孩的陰部在洗滌後要擦乾，敷上被單，並且塗凡士林。



(第6圖) 撒佈爽身粉。



(第7圖) 用小塊藥棉。用冷開水裏浸濕的紗布洗滌嬰孩的眼睛外部。

## 九 衣服

必須使嬰孩穿足夠溫暖的衣服，但衣服不要拘束他的活動。

上半身的衣服是襯衫和短衣。用軟織物做的襯衫從背後穿上，而縛紮在胸前。通常比襯衫稍短的、打結的、絨毛或木棉做的短衣，穿在他前上部，而在背後打結。

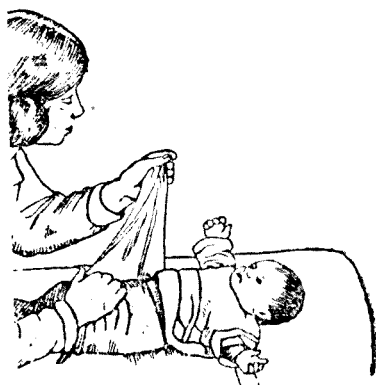
身體的下部是用角布形式（見圖八



（第8圖）用角布形式的嬰兒纏布包裹下身。

上面。在襁褓中間，必須敷着一小塊油布，爲的是當嬰孩溺便時，溫暖的襁褓不致被濡濕。

千萬不要用襁褓帶包裹嬰孩。它緊壓着、拘束着嬰孩的活動，不使他自由地發



(第9圖) 用嬰兒的纏布包裹下半身。

和圖九)的嬰兒纏布包裹着。然後用襁褓把嬰孩包裹，差不多包裹他的腋下，這樣地，小手就可以自由活動(圖十)。上身還可以用溫暖的襁褓包裹着(圖十一)，或完全用毛巾蓋到腋下，把小手留在毛巾



(第10圖) 用薄的襁褓布，包裹嬰兒，將近腋下。

育和自由地呼吸。

如果有人告訴你，說不用襪襪帶，嬰孩的小足就會屈曲！那麼你就別相信吧。這純然是荒誕的。

如果短衣的袖是夠長的，即使在不很暖和的房間裏，嬰孩的手就不會凍：他很快就習慣於自己的小手，而且不害怕這樣。你這樣使他習慣——將來他也就這樣習慣了：好的習慣——嬰孩就會正當地成長，壞的習慣——就麻煩了。

嬰孩的頭部，不需要頭巾，以免出汗。

不要使嬰孩穿得太溫暖，以免他出汗和受寒。皮膚因出汗而會受到損害——皮膚會生小疹，刺戟和發炎；特別是炎熱的



(第11圖) 用溫暖的襪襪包裹着嬰孩  
(毛巾也可以)手可以自由的運動。

月份裏，把嬰孩包裹着是有害的，嬰孩會因此而生病的。出汗的嬰孩一般地容易會生病。

不要把嬰孩放在靠近燃燒着的火爐邊，以免他太熱了，——這對於他也很有害的。

如果室內溫暖，每天兩次讓嬰孩完全裸體躺着幾分鐘，——你看他會多麼滿意。

嬰孩身上穿的襯衣必須永遠清潔。骯髒的襁褓首先用肥皂洗滌，然後用水燒沸，再加洗擦它。如果襁褓只被嬰孩弄濕了，那麼仍然需要洗滌，絞乾它，而且只要晒到乾，尿臭的襁褓會損害嬰孩的皮膚，使他生小瘡疹，和不安。

在每次喂乳以前，而且在喂乳時期中間——只要他不安或拉屎的時候，才以襁褓包裹嬰孩。

在以襁褓包裹以前，不要忘記自己洗手！

## 十 床

千萬不要讓嬰孩和自己同床睡——這對於他的生命是有害和危險的。有時候，母親睡得很熟，在睡眠中會意外地將自己的孩子窒息。

在起初幾個月，當嬰孩自己不能起坐的時候，可以把他放在一只清潔的新的籃子裏，它底下鋪着褥子。用厚織物做成的褥子，裏面嵌着乾淨的乾草、蘆、木屑、菩提樹皮纖維或煮熟的馬毛。褥子上面鋪着油布和毛巾。

枕頭必須是完全平坦和實硬的，以免使嬰孩的頭陷進它裏面去（可以習慣而完全不用枕頭）。必須把骯髒的褥子和枕頭洗濯，而且重新嵌入乾淨的材料。

長大些的，六個月後的嬰孩，必須有一張具有木柱或鐵柱做的圍欄的床。

圍欄必須在五十糎以上，以免嬰孩站在床上的時候摔下來。

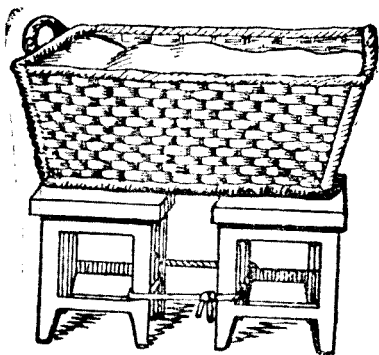
不要裝置搖籃。它們對嬰孩不僅不必要，而且是有害的。搖着催眠會使嬰孩呆笨，而且引起他的眩暈。

如果家裏有搖籃，最好消滅它，以免嘗試。

健康的嬰孩會容易習慣於睡床上，用不着搖着催眠的，你怎樣使他習慣——他將來也就怎樣習慣。

注意嬰孩的床不要有臭蟲、蚤和虱，在房間裏不要有蒼蠅和螻蛄。它們騷擾嬰孩，引起皮膚病和傳染疾病。

當嬰孩睡着的時候，不要把他的床遮蓋起來，否則，他就會感到窒息，並且他會不舒



(第12圖) 嬰兒躺睡的籃子，放在兩張椅子上，椅腳網住。

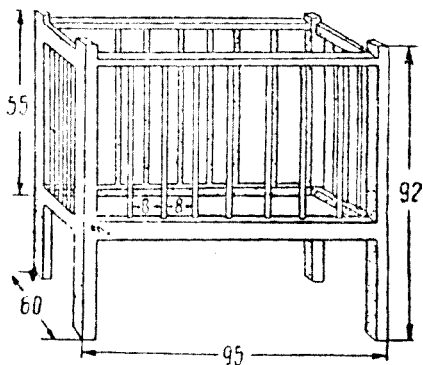
服。不要把床藏在黑暗的角落裏，而且不要使  
嬰孩瞧不到光。要好好地使床安置，使窗口的  
光或燈光不致直射着嬰孩的臉孔。

## 十一 在房間裏

要使嬰孩不僅穿得清潔，而且也讓他呼吸  
清新的空氣。

在居住着許多人的房間裏的惡濁空氣，即使成人也難以忍受，而且引起他的頭  
痛。它對於嬰孩是更有害的。

因此，要常常盡可能地使房間通風。必須記着，住宅的清新空氣，和新鮮食品



(第13圖) 嬰兒的牀，高，長，寬，都用糧表示。



同樣的重要。

替嬰孩蓋被，要蓋到頸部，把頭伸出被外，打開門，或開窗。這樣做，最少每天兩次。

爲了沒有塵埃，就要洗滌地板。而且盡可能用濕布洗擦一切。

不要吐痰和擤鼻涕在地板上，在嬰孩的房間裏不要吸煙，也不許別人這樣做。

## 十二 散步

如果只要不下大霜、括風或下雨，每天帶着嬰孩到戶外呼吸新鮮空氣吧。夏天，在生產後頭幾天，就可以把嬰孩帶出去，冬天——須在兩三個星期以後。在夏季，整天抱他到戶外去——只有在炎暑中，避免當着太陽抱着他。

不要害怕空氣和光！

不要包裹着嬰孩，替他穿的衣服使他散步時不出汗就夠了。

所以，記着看護嬰孩時最重要的是清潔。

使房間保持清潔，常常使它通風，常帶嬰孩出去散步時，常常這樣做吧，——  
這對於嬰孩所呼吸的空氣的清新，是重要的。

用濕布擦去塵埃吧。

每次當喂嬰孩和以襪襪包裹他時，洗手吧。

常常洗衣，和常常更換衣服吧。

替嬰孩洗澡吧。

每天帶嬰孩散步吧。

常常使房間通風。

## 十三 健康嬰孩的發育

一個健康嬰孩的皮膚是柔軟、肥滑和薔薇色的。如果把嬰孩看護得不好，和他弄得骯髒，他的皮膚就會生疹子和濕氣。如果嬰孩少洗澡，他的頭上就堆積着黃色的茄皮。必須除去它：用乾淨的油楂頭，用毛巾紮着，而後經過四小時，用肥皂洗頭。如果你每星期這樣做三次，茄皮就會沒有。

如果嬰孩是健康的，而且養得很好，他的身體是結實和有彈性的。

在壞的營養之下，身體會成爲凋萎，他的皮膚是鬆垂而會起皺。

從最初生下來起，嬰孩已經有一種力量，而且總是用手、足和頭活動着。他只有在睡覺時才安靜地躺着。所以，不應該以襁褓包裹着他，因爲襁褓阻礙他的發育

嬰孩因此而成爲軟弱。

兩個月的嬰孩已經開始從枕頭中抬頭。當你看見這樣時，你開始每天兩次，每次五至十分鐘，將腹部的襪襪解開，讓他俯躺着。這對於嬰孩的發育是很重要的。

健康嬰孩在六個月以後，就開始自己起坐。不須在這時候以前強他起坐。讓他自己坐，在快到九—十個月時，嬰孩開始獨立用小腳站立，但從七—八個月起，甚至更早些，你支持着他的腋下，提着他站立，是很有益的。他很快就學會站立了。

嬰孩在快到十—十一個月的時候開始『攙着小手』走路，而快到一歲時時已經不用支持就可以走路，有的嬰孩首先學會爬行。

在四個月以前不要用手扶着嬰孩作坐的姿勢：他的背會屈曲的。當你手抱着嬰孩的時候，托着他的胸部附近。不要忘記常常使他腹部向下俯躺着。

六個月後，嬰孩開始生牙齒。下面前排常常最先生出。快到一歲時，通常有六—八只牙，而快到兩歲—兩歲半時，全部二十只乳牙都生齊了。

不要相信，嬰孩的下痢、嘔吐、發燒和其他的疾病都是因生牙齒而有的。沒有

一種疾病是因生牙齒而發生的。所有這些疾病都有某種原因；喂得過飽，使嬰孩感染疾病——這樣他就生病了。這裏與牙齒完全無關。有些年老的祖母說，差不多各種疾病都是『由於牙齒』，而且不必醫治它。她們便這樣害死了許多孩子。不要相信她們！

如果嬰孩患病，立即去見醫生。如果你懷疑着嬰孩是否健康，他是否成長得好，你去見醫生吧。如果附近有醫療諮詢所，你把嬰孩帶到那裏去檢查吧。

夏天，正在田場工作的時候，你把自己的嬰孩送到托兒所去吧。在那兒你的嬰孩將受到良好的照顧，而你對他也可以完全放心了。



(第14圖) 嬰兒取伏位，練習頭部的上舉。

## 小兒百日咳

賴希爾助教著

百日咳是人皆週知的小兒病，它對於病者及其週圍的人都是很痛苦的。

當咳嗽，噴嚏、涕哭或談話的時候，病者飛濺出最小滴的粘液和涎沫，在它們裏面就有着百日咳細菌。健康嬰孩吸受了傳染的空氣，就患上百日咳。這，只要和病人一度接觸就夠了。同時，在打嚏，咳嗽等等的時候，粘液和涎沫飛濺到不超過三公尺距離的地方，所以在很好的預防方法之下，健康嬰孩可以不會受傳染。

百日咳可以經過被百日咳病人所接觸過的物件——玩具，襯衣，書籍——傳染，在這些物件上面都留着涎沫。如果健康嬰孩把這樣的玩具拿到口裏去，他就會

染上百日咳。看護百日咳病者的成人也會帶來傳染病，如果他和病人接觸後不洗手和不更換衣服的話。

然而經過物件和看護人員而傳染的，是稀少的；直接從病人那裏傳染過來的却更多。

患百日咳的孩子大多數是十歲至十二歲以下的，最常患的是一歲至三歲的。乳嬰，甚至出生幾天的嬰孩也會患百日咳；他們的病狀很沉重，有許多麻煩，而且常常會死亡。

小兒百日咳是逐漸開始的；發生輕微的乾咳，在平常溫度或稍高的溫度之下傷風。父母通常誤認爲流行性感冒。但是咳嗽逐日加重，尤其是常常在夜裏咳嗽。然後開始疾病最沉重的時期——百日咳特徵的痙攣性咳嗽的時期。咳嗽得很急速，以致嬰孩來不及呼吸；病人開始『緊咳』，『咳得像公鷄叫』。當咳嗽發作時，嬰孩垂頭向前，——他的臉孔發紅，而在病況沉重時臉色變青；舌頭突出，眼睛充血，

淌淚，眼臉發脹。其後嬰孩作深呼吸，伴響着嘯聲。呼吸以後，又開始咳嗽。咳嗽發作可由幾秒鐘繼續至兩三分鐘之久，而終於排出濃稠的，粘質的涎沫或嘔吐物。在開始生病時，這樣的發作總是常在夜裏，然後在白天飯後。有時候，發作以後一切食物都被嘔吐出來。



(第 16 圖) 患百日咳的嬰孩在露天睡覺。

患百日咳的嬰孩需要他的父母及其周圍的人們小心的看護，需要他們有預防這種病的知識。可以一下子清除這種病的任何特效藥，是沒有的。

百日咳病者首先需要新鮮空氣。許多父母不准帶孩子出外散步，尤其在冷的天氣裏；他們怕『傷風』，可是孩子已經沉重地咳嗽了。但是已經很好地研究出，新



鮮空氣使病人的感覺舒服，咳嗽的發作減少。在好的天氣裏，患百日咳的病人應該到花園，廣場去，在冬天逗留二個半鐘頭至三個鐘頭，而在夏天和春天可以整天逗留。無疑地，必須採取方法使健康嬰孩不和患病嬰孩混在一起。甚至在冬天，患百日咳的嬰孩可以在戶外睡覺，不過需要使他們穿得溫暖些而且蓋被。

也應該注意到患病嬰孩所住的房間的空氣流通。夏天必須日夜開窗，在冬季必須使房間每天通風幾次，每次二三十分鐘。晚上未睡以前把房間通風，尤為重要。房間內的空氣溫度，必須不超過攝氏表十八至二十度。

在患百日咳病者的房間裏，絕對禁止吸煙，使用煤氣爐，火油爐。

咳嗽發作的頻繁和嬰孩的行動大有關係。不應該允許患百日咳的嬰孩多奔跑，做劇烈運動；對待他們要和氣。病人必須穿寬闊的，舒適的衣服，以免在咳嗽發作時拘束着深呼吸。把嬰孩包裹得太緊是有害的。

替病者洗澡，不僅可以，而且也必需。洗澡最好在晚上睡覺以前舉行。

患百日咳病者不可缺乏特別營養。不應該只給他乾燥的餅乾或者很酸的，刺激性的食品，這些食品會引起咳嗽的發作的。鑒於因嘔吐而失掉大量的液汁，所以必須使嬰孩多飲。



第15圖) 患百日咳的嬰孩，在咳時的抱法。

在咳嗽發作時，應該托着嬰孩的頭，它通常在劇烈咳嗽和想嘔吐的時候是低垂着的，最好使嬰孩坐着；乳嬰必須抱在手裏。

在痙攣性的咳嗽時，大的孩子習慣用小手掩口。應該阻止這樣做，因為空氣的窒息會加重咳嗽發作

的困難。

當劇烈咳嗽發作時，最好把嬰孩帶到新鮮空氣的戶外去。在戶外，咳嗽容易些，而且咳得順利些。如果不能夠這樣做，特別是在冬天或在夜裏，那麼可以抱着嬰孩走到敞開的窗扉去。（當然把嬰孩包裹得溫暖。）

咳嗽發作完後，必須給予嬰孩呷幾口清涼的，微甜的水。當咳嗽發作時，無論他發作多麼久，看護嬰孩的人必須保持鎮定，不要驚惶焦急，因為驚惶會警嚇已被咳嗽所激動的嬰孩。

百日咳，如我們所看見的，是一種很沉重和危險的疾病，特別是對於嬰孩。所以必須採取一切方法，使它不要廣泛地傳播開去。能夠給予這助力的，首先是父母自己。患百日咳的嬰孩在最初患病時是最容易傳染的，這時候他的咳不僅沒有引起父母的懷疑，甚至也沒有引起醫生的懷疑。這些兒童繼續遊花園，廣場，廣泛地和其他兒童混在一起，這樣就在兒童中間促成這疾病的傳播。所以應該把每一個甚至

微微咳嗽的嬰孩認為有百日咳的嫌疑，而且不許他接近健康嬰孩。如果母親和病孩一起住在公共宿舍裏，那麼就要特別小心採取方法警戒；在這樣的場合，必須盡力避免帶嬰孩到公共使用的地方——廚房，走廊——去。如果孩子訪問托兒所，幼稚園，小廣場，學校以後回來患病，父母必須立即把孩子患病的事情通知機關的醫生。

在預防百日咳的事業中，鞏固嬰孩的有機體，提高他對傳染病的抵抗力，都有着巨大的意義。要記着，從嬰孩誕生後頭幾天起對嬰孩的正確看護，正常的飼乳，依時的飼餵食餌，適宜的衛生環境，都可以預防嬰孩患傳染病，患其中的百日咳。生活在好的環境，正常發育的嬰孩在患百日咳病時，通常很容易抵得住疾病，沒有發生其他的病症。

## 五個月以內的嬰孩的養育法

埃格斯著

在年青婦女一生中，曾完成了一樁重要的事件：就是她生了孩子。年青婦女都明白，她所急切地期待着的母性，不僅帶給她一種喜悅，而且也帶來重大的責任。她必須關心嬰孩的保健，她必須好好養育他。使他成長得結實和壯健。

但是怎樣着手呢，怎樣飼養嬰孩呢？許多年青的母親對這重要的任務都不準備。我回想當我生下第一個女孩的那些遙遠的日子，那時候我還非常年青而且毫無經驗。雖然我也讀過生物學，但關於嬰兒的事情，我幾乎毫無所知。我曾彎着腰懼怕地抱着半歲的嬰孩：彷彿怕損害他，彷彿怕拆斷他似的。女嬰整天躺在床上，而

我却以為這對她是最好的狀態。想起來，這是多麼可悲和可笑啊！現在我很明白，我的女孩很晚才開始起坐和走路，乃由於我當時沒有那些智識，這些智識是今日每個母親可以很容易在兒童諮詢所和從書本裏獲得的。

許多母親會以為，要嬰孩，尤其是幾個月的童孩發育好，任何書本上的智識，任何特別的養育方法都不需要，只要飼養他就夠了。但不是這樣；嬰孩在頭幾個月生長和發育特別快，乳嬰每個月的發育，等於成年人幾年的發育。三個月的嬰孩和新生的嬰孩就已完全不相像，而五個月的嬰孩和三個月的嬰孩又有顯著的區別。必須牢記着這個，而且最初幾天起就要正確地養育嬰孩。

凡每個母親願意從自己嬰孩生下來最初幾天起正確地養育他，就必須知道怎樣才使嬰孩正常地，正確地發育，並在各方面促進這種發育。她必須想到嬰孩的神經系統對於刺激是很敏感的，所以應該盡力不要使嬰孩疲勞，而要使他保持安靜，平靜的狀態，要使他愉快和喜悅。母親必須從嬰孩生下來最初幾個月起就要指導他的

行爲：注意嬰孩的需要，但不要順從他的一切要求，即使他啼哭的話。

## 每日養育時間表

從嬰孩生下來最初幾天起，就要規定正確的日程，這叫做養育時間表。飼餵嬰孩應該在諮詢所醫生所指定的固定時間和鐘點。在頭半個月內，嬰孩睡眠多，他甚至在半睡眠狀態中喫乳。但在快到兩個月的時候，嬰孩顯然開始固定地不睡覺。因此他睡就睡得更熟和安詳。三個月的嬰孩連續睡眠達一時半之久。而快到五個月的時候，他已經會連續玩樂兩小時而不疲倦。使嬰孩有長久，安詳和甜熟的睡眠，是養育嬰孩最重要的任務。睡眠對於健全嬰孩的有機體，對於他平穩，安詳的狀態，是完全必要的。

對於兩個月的嬰孩，其養育時間表大體規定如下：必須隔三小時飼餵嬰孩；喫

乳以後，他不睡覺，玩耍一個半鐘頭，而後使他安眠。完全不應該等待嬰孩表現他想睡覺的顯明特徵：如眼睛發癢、嘔吐、啼哭。容許到這樣，是不好的；嬰孩常常是愉快的，特別是成人和他玩耍的時候，可是後來就長久睡不着，許多嬰孩會因過於疲勞而啼哭。

餵銀三個月的小孩必須隔三小時半；五個月的——隔四小時。喫乳以後，嬰孩可以不睡覺已經不是一個半鐘頭，而是兩個鐘頭了，而且在下次餵銀以前睡覺一個半鐘頭。

要使乳嬰在每次喫乳以前睡覺，是很重要的，因為壯健的嬰孩休息後，就更有地方地吸乳，而且嘔吸更多的乳。餵得很好的嬰孩有幾個鐘頭不睡覺。對於他的發育很有益處。嬰孩睡醒了和喫了乳，當然不會玩到下次的餵銀，即是連續玩三個鐘頭；就是說，玩了一小時半，他就要再睡覺。許多母親還保留着邊授乳，邊使他安睡的習慣。這是不對的：疲倦的嬰孩常常沒有吸夠乳，就開始睡覺；而後來他就不睡。



## 嬰孩的睡眠

### 三個月以前的嬰孩 養育時間表

#### 飼餵時間

上午：	六時
	九時
正午：	十二時
下午：	三時
	六時
晚上：	九時
午夜：	十二時

#### 睡眠時間

上午：	由七時至九時
	十時半至十二時
下午：	由一時半至三時
	四時至六時
晚上：	八時至明晨六時

#### 睡眠時在戶外

持飼餵的正常時間，睡眠不足，使整個養育時間紊亂了。  
母親應該用大字母書寫一個時間表，寫明睡眠，飼餵，遊戲，洗澡，散步的時間，並把它掛在顯著的地方，準確地遵守它。

必須盡力使嬰孩在規定睡眠的整個時間內真正熟睡，不要失掉了一分鐘在啼哭上。這最好的方法是把嬰孩放在新鮮空氣的戶外睡覺。把嬰孩包裹溫暖後，在冬天可以把他放在戶外睡覺，像在托兒所裏所做的一樣。如果母親不可能和孩子一起留在新鮮空氣的戶外，她必須考慮到嬰孩所睡的房間要有充足的新鮮空氣。不要害怕使嬰孩睡在窗子敞開的房間裏，使他蓋着被，當然很好。夏天，必須盡可能把嬰孩放在戶外，睡在陰涼的地方，在樹木或建築物底陰影裏。

必須使嬰孩睡在安靜的環境裏。但不應該使他慣於睡在完全靜寂和黑暗裏。嬰孩必須習慣於家庭生活的尋常的聲音，習慣於不很亮的光。

母親必須使兩個月以上的嬰孩在夜裏從晚上七八點鐘不輟地熟睡到明晨六點鐘。在最後兩次餵養時間——下午九時至午夜十二時——嬰孩必須在半睡眠狀態中，而不要『玩耍』。有些母親在夜裏三點鐘喂乳，因為習慣於隔三小時喫乳的嬰孩，這時候是醒了的。必須斷然地放棄這個，並盡力使嬰孩養成睡長覺和熟睡的習

憤。

必須抑制自己，並且經過好幾夜要忍受嬰孩大聲的要求的啼哭。嬰孩啼哭夠了，就會靜下來睡覺，最後就慣於整夜睡眠，不醒了。

如果規定這樣的日程，而父母也有系統地執行它，嬰孩就習慣於熟睡，而母親也不必依賴那些不必要的方法，如搖床，抱着踱步，給與空的哺乳壺。

安靜的熟睡——是嬰孩最好的朋友啊，

## 爲什麼有軟骨症

杜里茨基教授著

許多各種原因影響軟骨症的發展。其中最主要的原因是沒有充分的享受陽光。軟骨症是生長着的有機體的疾病；患這種病的主要是一歲的嬰孩；這種年紀的嬰孩的有機體正在生長，而且特別旺盛地發育着。

不充分的享受空氣和陽光，就會引起軟骨症。

缺乏陽光怎樣會影響到患軟骨症呢？

患軟骨症時，嬰孩的一切組織都發展得不正常，但軟骨症影響骨的發展，却特別明顯。健康嬰孩的骨頭一定是堅硬和有彈性的。爲了這，必須在他們的生長時期

把足夠的鑷鹽滲入他們的身體內。嬰孩從食物中獲得這些鑷鹽，然後它們從腸裏被吸進血液裏去。當有機體正常的，強有力的新陳代謝時，這些鹽分泌到骨裏去。

爲了提高這種交替，必須使滲入皮膚的所謂陽光紫外線加強交替，並藉此促成鑷鹽分解到骨裏去。

如果嬰孩不晒太陽，很少享受空氣，——交替能力就會減少，其結果，骨就變成柔軟的，沒有彈性的。這些嬰孩（在不適宜的治療時）的腳彎曲，胸腔惡化，骨骼發展遲緩，牙齒很晚出生。

同時，其他的組織——神經系統，筋肉和血液都和骨一起受損害。患軟骨症的嬰孩不安靜，貧血，遲站立。

所以，軟骨症發展的基本原因——就是沒有充分的享受太陽紫外線。

必須注意，這些陽光不是經過玻璃窗透入的。在朝着太陽方面的房間裏，當窗門關閉時，只有由玻璃透進的溫暖的陽光。這樣的陽光不會預防軟骨症的發展。所

以嬰孩滯留在戶外是有益的。整天抱着嬰孩曬太陽，尤其是在夏天，沒有必要，而且也有害。

爲了預防軟骨症，照耀着嬰孩的反射的陽光是足夠的了，如果他夏天在陰影裏的話。

太陽放射的紫外線數量，一年各季都不一樣。夏天它們多，而冬天它們很少。此外，在冬天，因爲寒冷，嬰孩很少在戶外。所以嬰孩在冬季患軟骨症的比在夏天多。

整年每天把嬰孩放在戶外——是預防軟骨症的方法之一。

不正確的飼餵——是軟骨症的主要原因之一。

除了缺乏陽光外，許多其他原因也影響到軟骨症的發展。首先是不正確的飼餵。用母乳飼餵嬰孩，有着特別巨大的意義。喫母乳的嬰孩比喫牛乳的嬰孩患軟骨症稀少得很多。他們很少患沉重的軟骨症，而這種沉重的軟骨症常常在人工飼餵時

才有的。

維他命D在嬰孩的營養中起着巨大的作用。維他命D，和陽光一樣，也具有加強交替的能力。母乳包含這種維他命D的數量，比牛乳裏所包含的多得很多。除了母乳外，上等牛油也含有維他命D，在魚肝油裏特別多。

最近在我們蘇聯，製成了一種人造維他命D，它和魚肝油一樣，可以預防和治療軟骨症。

如上所述，在旺盛成長的時期內，對於骨的正确發展，礦鹽是必要的，嬰孩必須從食物中獲得它。牛奶裏很少礦鹽；它們大量地包含在蔬菜——馬鈴薯，捲心菜，胡蘿蔔——裏。如果長久用一樣的食品——牛奶和稀粥——飼餵嬰孩，他就會患軟骨症。所以對於五——六個月的嬰孩，必須給予每日的蔬菜。

看護得不好，會引致軟骨症的發展。

嬰孩的正當的發育和有機體內正常的交替，也有賴於對他良好的看護。經常洗

澡，用鹽水洗刷，都會增進血液循環，並因此而促進嬰孩的有機體內更有力的交替。

促成軟骨症的發展的原因之一，是嬰孩的不正確的穿衣服。把嬰孩包裹和襪襪得過於溫暖，會使血液循環困難，並使交替惡化。同時這引起強烈的淌汗；嬰孩因出汗而失掉許多鈣鹽，這些鈣鹽對於骨的正確發展是必要的。

早產的嬰孩比其他的較常患軟骨症。

早產的嬰孩特別容易患軟骨症。他們生下來通常是不健全的，具有軟骨。所以，看護和營養方面的缺點對於他們有特別巨大的影響。早產的嬰孩很早就患軟骨症，而且他們會病得很重，如果從生下來頭幾個月起不採取一切預防方法的話。

常常患流行性感冒，下痢或其他疾病的嬰孩，也容易患軟骨症；通常把患病嬰孩放在沒有空氣和陽光的房間裏，更加重他的病況。

所以，軟骨症病不是由於某一種原因而起。缺乏享受太陽紫外線有着主要的意



義；同時，不正確的飼餵和對他的不良好的看護，也起着巨大作用。如果遵守嬰孩衛生及營養法，預防軟骨症是不難的。更難的却是治愈軟骨症，因為它引起有機體的變化，特別在疏忽的時候，它對一生將留下固定的痕跡。

## 軟骨症的特徵

斯比蘭斯基著

父母，特別是年青的父母，常常問諮詢所的醫生，他們一個月至半個月的嬰孩有一對彎曲的腳，是否就是患軟骨症？對他們怎辦呢？怎樣預防這種病症的發展呢？用什麼方法醫治嬰孩呢？

父母這種不安，是由於他們不懂得軟骨症的特徵和缺乏其他關於這病症的過程及發展的智識的原故。診察嬰孩的醫生的確發現他的小腳彎曲像字母「O」一樣，不僅彎曲而已；脛骨也是彎曲的，而且一隻腳彎得多些，另一隻彎得少些。然而這種彎曲和軟骨症毫無關係，而是嬰孩的頑強習慣狀態的結果。生下來經過若干時期

後，這種彎曲就會糾正過來，並且不會因此而留下任何的影響。

但是父母仍然要記着，軟骨症是嬰孩很常患的疾病。

軟骨症是不知不覺地蔓延的。

開始患軟骨症的第一種特徵，是嬰孩的心情變化。快樂和安靜的嬰孩變得性情乖戾，易怒，怯懦，常常發抖。他已不能夠熟睡，容易因喧噪而驚醒，常常啼哭。

這一切特徵顯現神經系統已發生某種變化，它更容易受刺激。這些軟骨症的特徵是在嬰孩生下來頭半年內出現的，但不早過三個月。

這些特徵出現後，立即可以看到嬰孩的小頭，尤其是後腦出汗；這主要在睡覺時看出來。有時候汗淌得很多，以致枕頭上留着一團濕的汗蹟。然後開始滿頭大汗。吸乳時，嬰孩的額部都是汗珠。出汗顯然引起嬰孩發癢，他總是搖頭，因此嬰孩躺臥時，後腦的頭髮磨擦着——後腦禿頭了。如果細心地撫摩嬰孩的小頭，就會在手指摩觸之下露出頭骨裏的，主要地後腦上的柔軟部分；手指摩觸之下的骨柔軟

如紙板。所以，嬰孩的高度神經質，多汗質，搖頭，後腦禿頭和頭骨的柔軟——這些就是軟骨症第一階段的特徵。



(第 17 圖) 嬰兒的頭形。

這不阻礙嬰孩正常地增加重量，有時候他的重量甚至比常規的還要重些。嬰孩胖起來，但同時却變得脆弱，凋萎，不大活潑，正常的嬰孩六個月可以獨自起坐；他容易反覆地翻身。如果撐着他的腋下，他就用腳站立起來。

患軟骨症的嬰孩不能這樣做；如果使他坐，他立刻就向前倒或倒在一邊；在試着使他坐的時候，他不僅不能用腳站立，而且甚至把腳縮到腹部去。

嬰孩額角和頭頂上的骨像小山一樣生長出來，所以他的頭脹大了。因此在病況沉重時，額部變得高高的，而頭成爲四角形。

患軟骨症時，骨的進一步的變化是在胸腔：聯接肋骨部分和軟骨的地方漸漸腫

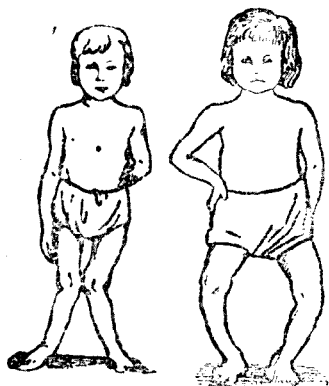
起來，皮膚裹生出堅硬小球形的東西；胸腔兩邊所有的肋骨都顯露出許多這些小球形的東西。肋骨變得更軟，呼吸時容易彎曲，同時胸腔下部在深呼吸時壓縮成縐紋的樣子，而胸骨却相反地向前突出。所以這叫做『鷄胸』。這些變形成為很經常的，因為骨是在每次呼吸時——每分鐘，每點鐘，每天——彎曲的。胸腔這些變形使嬰兒呼吸不正常，以致促成呼吸線疾病的頻繁和沉重。

胸腔的變化通常在嬰孩將滿一歲時開始。同時有機體的脆弱和凋萎，筋肉的薄弱都在增加。肚皮失掉自己的彈性，氣體容易使腸膨脹，所以腹部成為大鼓似的，凋萎的，而當嬰孩仰臥時，腹部就膨脹起來，構成軟骨症患者的典型的『蛙腹』。

六個月至九個月的健康嬰孩生出頭幾隻牙齒；其次的牙齒是經過一定時期內嚴格的次序生出的：首先是門牙，其後是小牙根，跟着是長牙，最後是大牙根。患軟骨症時，頭幾隻牙齒總是遲緩生出，有時候這些牙齒只在將滿一歲時才出現；個別牙齒出生的相隔期間延長了，而出牙的次序也被弄亂了。軟骨症患者的牙齒被塗以

劣的珞瑯質，而且容易腐壞。

最後，嬰孩四肢上骨和下骨在兩歲時開始變化：骨成爲軟的，容易受到個別  
的，更有力的肌肉不斷重壓的影響而彎曲起來。這在足部比較在手部更爲顯明。當  
嬰孩用腳站立的時候，骨的彎曲加深了。脆弱的關節和肌肉不能支持軀體的重力，  
而雙腳就成爲字母『O』的形狀，有時候膝頭向裏凹，而這時候腳的形狀就使人



(第18圖) 患軟骨症形成的圈腿。

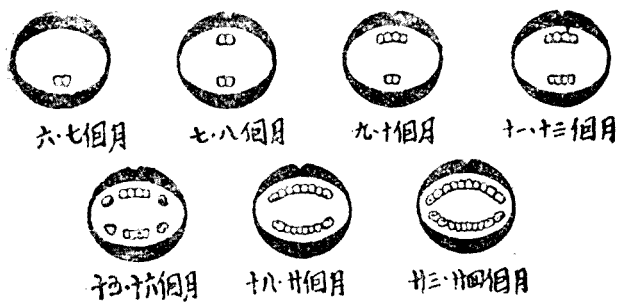
想起字母『X』。此外，腳踝顯然地腫起來，形成所謂『患軟骨症的臂錫』，更使患軟骨症的嬰孩具有難看的形像。

健康嬰孩在一歲零兩三個月內開始走

路。患軟骨症的嬰孩開始走路來得很晚

——滿兩歲時——，而有時候還要晚些。

他歪歪倒倒走路，很快會疲倦；他的所謂



(第19圖) 健康嬰孩出牙的次序。

「扁脚」，更艱難的步態和畸形的脚，都很容易形成了。

除了明眼所看見的一切無數的表面特徵外，患軟骨症的嬰孩還具有若干特質：他們常常有大的肝臟和脾臟，貧血，腦水腫，有纏綿的腸病和枝氣管病的傾向，有聲帶痙攣的傾向，有一般痙攣等症的傾向。

幸而我們對軟骨症已有很好的研究。我們知道這種疾病為什麼發生，怎樣發展，怎樣預防和治療。在父母和醫生密切的關懷之下，我們的孩子一定不會患沉重的軟骨症了。

## 人民科學叢書

本叢書根據蘇聯最新出版之科學書刊編譯。原作者係蘇聯當代著名學者，教授，科學院士，爲應全蘇技術協會，農業指導所，保健總會和普及政治與科學協會等機關之徵求，普及人民科學知識而寫作。運用馬列主義觀點，深入淺出的文筆，闡明自然界真相，日常生活，以及各種科學上的問題。內容充實廣泛，譯文流暢，且附有插圖甚多，更可助長學習興趣，洵爲大眾的知識寶庫，科學的入門書籍。

郭沫若先生序云：『科學在今天我們的思維方式，也是我們的生活方式，是我們人類精神所發展到的最高階段。一切的生活沒有經過科學的洗禮，都是不合理的存在，都是應該讓它早早消滅的。……人類生活的究竟目標，是在使全體人類能夠生活得更合理，更幸福，科學的應用正應該適合於這種目標。真正的科學和科學家的精神，一句話歸總，就是在爲人民服務。』

『我們今天需要真正的科學，要使科學回復到爲人民服務的本位上來，使它成爲不折不扣的人民科學，今天蘇聯的科學和科學家所走的正是這個方向。我們願意向他們看齊。在這兒選擇了這套「人民科學叢書」，不僅要使科學知識大眾化，而且要使科學精神大眾化。不僅普通的讀者應該在這兒找尋精神糧食，就是專門的科學家也應該在這兒受一番教育。』（全文載「宇宙的創造」）

本叢書除下列各冊已出版者外，尚擬繼續編譯印行，敬請讀者注意，并希多予指示！

宇宙的構造  
生命的起源  
人體的故事  
冰炭世界

地球的歷史  
人怎樣征服自然  
物質的變化  
植物的綠色

地球在宇宙間  
人怎樣開始講話  
空中世界  
做母親的指南

### 天下圖書公司

北平寶院西大街2號  
上海愚園路520西25號

做母親的指南  
基本定價三元