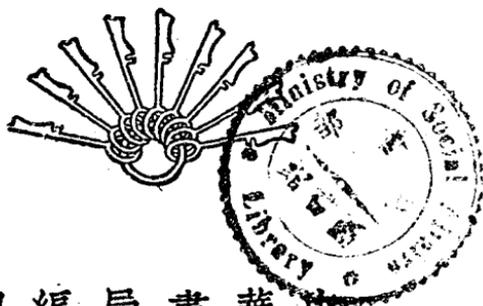


初中學生文庫

育兒法

編者 盧壽錢



中華書局編印

64-91
1158

04959

育兒法

目錄

第一章 育兒的研究	一—三
一 育兒上的智識	一
二 育兒書籍的缺點	二
三 舊時的弊習	二
四 助產的選擇	三
第二章 初生兒時代	四—二五
五 分娩與診斷嬰兒健康	四
六 初生兒健康的特徵	五
七 產湯與熱水浴	七
八 初生兒的產衣	九

九	襁褓與小兒便器的處理法.....	一〇
一〇	初生兒的臥牀.....	一一
一一	母子同衾的利益.....	一一
一二	大小便.....	一二
一三	新乳.....	一四
一四	健康兒的大小便.....	一五
一五	哺乳的方法.....	一五
一六	鵝口瘡.....	一八
一七	生後的入浴.....	一九
一八	臍帶與臍突.....	二〇
一九	早產兒的養育法.....	二一
二〇	小兒的抱法.....	二三
二一	剃髮.....	二四

二二	黃疸	二二五
第三章	哺乳兒時代	二五—七七
二二	健康兒的標準	二六
二四	生齒困難與疾病	二八
二五	睡眠	三〇
二六	身體發育與智慧	三一
二七	精神上的發育	三二
二八	干涉的弊害	三四
二九	哺乳兒的大小便	三四
三〇	乳房的發育	三六
三一	產婦的食物與乳汁	三七
三二	母乳的分泌	三九
三三	母病時的乳	四〇

- 三四 極危險的哺乳兒脚氣……………四一
- 三五 母乳的檢查……………四二
- 三六 代乳的養育……………四三
- 三七 人工營養與死亡數……………四四
- 三八 乳母的選定法……………四六
- 三九 乳母的攝生法……………四七
- 四〇 牛乳與保育法……………四八
- 四一 牛乳代用的誤解……………五一
- 四二 乳汁消化的時間……………五二
- 四三 哺乳兒的食物……………五三
- 四四 哺乳兒的果物……………五四
- 四五 斷乳……………五五
- 四六 牛乳的稀薄法……………五六

四七	牛乳與體質	五九
四八	牛乳的選擇	六〇
四九	煮沸的牛乳	六一
五〇	牛乳煮沸法	六二
五一	牛乳消毒器	六三
五二	牛乳保育的誤解	六五
五三	乳粉及煉乳	六六
五四	哺乳兒食物的製法	六七
五五	食物的種類	六八
五六	哺乳兒的處置法	六九
五七	兩便的排出法	七一
五八	襪襪的改良	七一
五九	衣服與小兒衛生	七二

六〇	寢衣·····	七二
六一	母子同衾的主張·····	七三
六二	小兒外出·····	七四
六三	抱法及步行學校·····	七四
六四	玩具·····	七六
第四章	幼稚兒時代·····	七七—一九
六五	斷乳期的營養·····	七七
六六	斷乳後的食物·····	七八
六七	間食的種類·····	七九
六八	食物的分配法·····	八〇
六九	小兒的飲料·····	八二
七〇	幼稚兒時代的衣服·····	八二
七一	幼稚兒的居室·····	八三

七二	幼稚兒時代的玩具	八四
七三	健康法	八五
七四	海水浴	八六
七五	育兒失敗的經驗談	八七
七六	齒的養生法	八八
七七	齲齒的原因	八九
七八	齒的保護	九〇
七九	牙粉的經濟	九一
八〇	牙粉的製法	九二
八一	齒的磨擦法	九三
八二	腦的養生法	九四
八三	身體上的監視	九六
八四	感冒的預防	一〇〇

八五	白喉感冒	一〇二
八六	小兒的蟲或疥	一〇三
八七	夜啼	一〇八
八八	夜間驚起	一〇九
八九	啼兒的處置法	一一〇
九〇	痲孿的小兒	一一一
九一	小兒的癩癩	一一三
九二	腦膜炎	一一四
九三	胎毒	一一六
九四	腎臟炎與發泡	一一八
第五章	小學校時代	一一九—一三〇
九五	習慣的驟變	一二〇
九六	教育家的衛生思想	一二二

九七	應改良的學校衛生	一二二
九八	結核與學校衛生	一二三
九九	齒與家庭衛生	一二四
一〇〇	家庭中的食物	一二五
一〇一	適當的飲料	一二六
一〇二	服裝與起居動作	一二六
一〇三	學校病	一二七
一〇四	小兒的神經衰弱	一二八
一〇五	遊戲的獎勵	一二九

育兒法

第一章 育兒的研究

一 育兒上的智識

育兒上的智識缺乏。凡人親無不望其子女的健全，望子女的健全，於是苦心孤詣，討論實驗的育兒法。然在先固未嘗計及自己對於育兒上智識的缺乏。所以女子當未嫁以前，即宜研究育兒方法。近來女學校中，普通都有裁縫、刺繡、烹飪等學課，無非備將來畢業後的實地應用。但是對於育兒智識，却並不灌輸，以致女子一行作婦於生產及撫育子女等一無所知。其實女子教育，應把育兒法與烹飪、裁縫等家政科一樣重視，這樣在事前修養，庶幾乎至臨時可不至棘手。況今社會事情日趨複雜，育兒智識，亦宜日漸周密，在以前相宜的，未必適於今日，倘使漠然視之，不加关注，視人類如野生動物，聽其自生自滅，豈不大謬。

二 育兒書籍的缺點

育兒書籍多缺點。關於育兒的書籍如多缺點，則讀者應用錯誤的知識，於保育上非但無益，反足誤事。試觀以前的育兒衛生書，雖汗牛充棟，然以前舊的智識，斷不適用於近代的育兒衛生。又關於西洋的衛生育兒書，我國亦有譯本，但此書於我國的育兒，不適用之處很多。今舉一例，如西洋所用產湯，溫度非常之低，若我國採用此種低溫的產湯，嬰兒必患感冒。所以我國的育兒法，不可無我國所得實驗的書籍。

三 舊時的弊習

打破舊時弊習。不打破舊習的育兒法，難望有完全的新改良，此盡人所知。就今日多數初次產兒的婦人講來，對於育兒一事，胸中毫無定見，其狀非常可憫。若堂上有姑，事事尚可賴其指導，若無姑，不得不請教於誠實的老婦人。等到一聞經驗之談，無不欣然色喜，以為足以應用。不知近來醫學日益進步，恐彼經驗談中，不合理之處甚多，倘無鑑別之力，一一盲從，那就貽誤不淺，這是應該十分謹慎的。

四 助產的選擇

舊式助產的習慣 在妊娠時，選擇助產，確很重要，雖在今日，舊式的助產婆，尙營業如故，且常誇耀其經驗，想與受新教育的助產相對抗，但彼等徒靠經驗，不根據學理，故於分娩期消毒如何，產後處理如何，或於初生兒將來健康所生影響如何，彼皆茫然不知。於是種種弊害，就因此發生。就余所見到的講來，舊式助產於小兒臍帶脫落一事，每不甚重視，不行消毒方法，往往因此戕害小兒生命。受新教育的助產則不然。他事事依據新的助產學，順次行適當手術，雖其年齡尙幼，而技術上確有論據，無論產前產後，應行何種方法，彼皆能注意到，故將來育兒的成績也有良好的希望，和舊式助產比較，其優劣不可比擬。要之助產與育兒有很密切的關係，在生育時務必選用受過新教育的助產，舊式助產婆不宜再用了。

以上所述，在育兒上有密切的關係，世人不可不特別注意。我們要知道保育小兒，確乎是困難的事，雖積多年的實地經驗，而臨時或發生許多新事實，即使其素所親愛的小兒，果得安然無恙，其心猶未足爲快，蓋凡爲親者，其心固未嘗一日忘子女的健康。

今欲言育兒，請先述初生兒的處理法。

第二章 初生兒時代

五 分娩與診斷嬰兒健康

初生兒時期 普通所謂小兒時期，即由母胎內產出，至十歲前後。在此時期內，身體經過種種的變化。初生兒即生後二星期的小兒，其時臍帶已經脫落。

妊婦的臨月 當妊婦近臨月時，必延熟練的產科醫生來診察。苟胎兒在母胎內為有規則的發育，雖初產亦無危險。若胎兒位置轉倒，臨產時必多困難。在產前延醫診察，正為預防此弊，察驗胎兒的位置是否轉倒，以免臨時有難產之虞。

診斷初生兒的健康 胎兒在產出後健全無恙，則助產所負責任，已經完畢。更延專門小兒科醫生，檢查其身體。有畸形怪狀者，如三口、六指之類，固易為人所注意，若體外毫無異狀，往往為人所忽，以為不必亟延醫診治，不知潛伏於初生兒體內先天的疾患，其為禍甚烈，如梅毒、鎖肛與心臟病等，皆足喪失初生兒的生命，至為親所覺察，始延醫診治，此衰弱的小兒，已陷於危險的時期，難於救治了。故小兒在分娩

的當時，宜請專門醫師，行身體檢查，果無疾病，就可安心撫育，如有先天性疾病，宜即受適當的治療，以絕其後患。

育兒日記 小兒受身體檢查時，醫生固宜注意，即為親者，亦宜就小兒生後狀態，精密記錄，以為他日發育上的參考。生後狀態之最主要者，為出產狀況、體重、身長、頭圍、胸圍、臍帶脫落、臍帶瘻痕結成時期、營養之方法及種類、齒的發生及脫落狀況、起立步行的時期、發言語的時期與缺點，此外一切精神作用，就中由智識發達的順序所顯特點，亦必一一記錄。但發育的模樣，日有變化，故事無鉅細，每日須詳細記錄。檢閱此詳細的記載，於發育上的良否，就可一目瞭然。如發覺其發育不完全，詳告醫生，以便矯治。凡欲保育健全小兒者，宜力行勿怠，須知此乃人親對於子女所當盡的義務。

六 初生兒健康的特徵

啼聲、膚色、頭髮、爪、安全分娩的初生兒，其健康與否，皆有特徵可見。故十分成熟的初生兒，所具種種特徵，第一、啼聲高。第二、皮膚色赤。脂肪、筋肉豐滿，是即健康的現象。第三、頭髮密。第四、手足的爪十分伸長。在健康小兒，其頭髮、指爪，從出產後，都發生甚旺。

體重、身長、頭部與胸廓周圍的長、第五、健康的特徵，即為體重。男子的體重，約自二千九百克至三千克。女子比男子重量稍減，約在二千八百克內外。第六、身長。男子身長，約為四十九釐米。女子約為四十八釐米。男女的體重與身長，所以不同，原為自然之理；唯如上述體重與身長的標準，初生兒多有不足此數者，過慮之人，往往懼其天死，然果能留心撫育，自可日漸變為健全。第七、頭部與胸廓的周圍。初生兒的頭，其周圍有達三十三釐米的，此即健康狀態。胸廓的周圍，應有三十一釐米。男女之間，並無大差，大概女子較男子短二三分。小兒之健全者，養育至一年中的後半期，頭部與胸廓周圍之長，將平均，而胸圍且較頭圍為大，此因胸的發育，過於頭的發育。然事實亦往往相反，在一年中後半期至二年之間，其頭或大於胸圍，此即身體虛弱的徵候，速請醫師診察其身體，發見何處有病，宜及早治療。

頭的形狀 初生兒出母體時，其頭形本各異，普通為圓形，亦有平形或細長形，到後來，其頭自能漸復普通的形狀。

顱門與骨的發育 檢查初生兒的頭部，其頂門有搏動處，這稱為顱門。顱門就是小兒生頭蓋骨的空隙。在一年或二年後，頭蓋骨發育完全，此空隙即閉合。若經二年後，還可看見顱門，即為身體發育不良之證。宜請小兒專門醫師診治。

有青斑的小兒 初生的小兒，檢查其身體的臀部、腰部、背肩部，大都有青色斑紋，此青斑祇黃色人種有之，到成長後其迹漸泯。西洋小兒都無此斑。

七 產湯與熱水浴

西洋產湯不適當 胎兒產出母體時，產婆須依一定規則，行適當處置，此為保育上最關緊要之時期。斯時為產婆者，手捧嬰兒，割斷臍帶，將小兒浴於產湯內。產湯溫度，宜高低適中。西洋產湯，約為攝氏三十五度，溫度較低；此因西洋浴法，雖有冷浴、溫浴、熱浴三種，然行溫浴者居多，其目的不過使身體清潔，精神爽快，有三十五六度之溫度已足。此與我國習慣不同，我國人的入浴，其目的除使身體清潔、精神爽快外，尚求身體溫暖，故強令浴於三十五六度低溫水內，必致惹起感冒。素好溫浴之人，即高至三十九度以上，尚嫌不足，至於好浴四十三四度熱湯的，更不必說了。

產湯的適當溫度 好浴熱湯的我國人，即生好浴熱湯的子女。且我國房屋構造，遠不如西洋的完全，室內溫度，不易保持。初生兒自母體中出，即如西洋人用三十五六度的溫湯，其溫度較血溫（攝氏三十七度）還低，若在夏時，尚可適用，在冬期則恐非嬰兒身體所能堪，故我國的初生兒所用產湯溫度，宜

定爲攝氏三十八九度，隨時再酌量加減。

熱水浴與儂麻質斯的關係 熱水浴有治療及預防儂麻質斯的功效。例如日本人因所住的房屋不甚完全，常有濕氣或寒氣的侵入；又所着衣服，寬大而不能禦風，故日人患儂麻質斯者甚多，但日本人死於儂麻質斯病者，其數尙少。推求其原因，乃全受熱水浴之賜。吾人在曝露身體於濕氣或寒氣中後，如入熱湯，則全體溫煖，既可預防儂麻質斯之發生，即或病已發生，亦可借熱浴功效以告痊癒。倘使日本人欲效西洋人用三十五六度之水，以行溫浴，恐日人死於儂麻質斯者，將日多一日。這樣看來，熱水浴，即認爲儂麻質斯的治療法，當於醫理亦不相背。

有利無害的熱水浴 熱水浴的有利於儂麻質斯，固如上述，然究於一般衛生上是否有害？論者以爲於理爲有害。但衛生上之事項，不能舉一以概其餘，往往有理論上所謂有害者，實際却並無大害，不足援爲論據。我國人及日本人不用三十五六度的溫水，而用四十度以上的熱湯，世人乃嘗指爲有害，然害果何在，竟難舉出。可知小兒之用熱湯，亦不能認爲有害。但上說爲對於健康者言之，在患心臟病、肺病，以及時患昏眩而身體不健康者，如用四十度以上之熱湯，即能增加或引起病症。例如入浴時易起卒中症，或患肺病者，往往有咯血之事。又此等人久浴水中，亦不相宜，婦人尤宜注意。

產湯的處置 產湯一項，前已述及，現在再約略講述一下。產湯與嬰兒的健康所關至鉅，未可任憑助產者去處置。彼舊式助產者，有以產兒浴身之水，直卽用以洗面者，此實大不妥當，宜另易他器換清水洗之。若爲母者有淋毒時，宜於用藥水點眼外，更注意產兒之眼。次再用良質肥皂，洗擦小兒全身，既終，卽用乾軟手巾，拭去水氣，然後着衣，安置床上使睡。

初生兒的入浴 小兒生後一月間，宜每日用清水、肥皂洗其全身，頭部、腋下、股間尤宜格外注意，務以清潔無垢爲主。因小兒頭皮，分泌脂肪甚多，若不洗去，則結爲痂皮，其上更沾塵埃，不潔之至。腋下、頸下、股間及肛門等處，積垢更多，皮膚的分泌物亦往往附着其間，易起分解作用，其部分卽糜爛，小兒非常苦惱。又股與臀的附近，常爲大小便所污，每日宜取濕布揩拭數次，或以手巾浸熱湯洗之，然後拭以乾布。設有傷處，宜以亞鉛華澱粉或爽身粉，撒布糜爛之處，不久卽愈。

八 初生兒的產衣

產衣 初生兒洗浴以後，宜着衣服，此衣服卽所謂產衣。產衣的品質，以棉布爲最適當。唯製法與製成人之衣稍異，衣縫宜在外面，不可置於裏面，恐小兒柔軟皮膚，一受摩擦必至破爛。衣領宜做僧衣製法，

大襟不用鈕扣，以帶束之，袖口與腰身尺寸稍大，便於小兒穿着。天氣寒時，外用棉衣一件或二件，依該處的氣候定之。

產衣的顏色 產衣以白爲貴，因有色者易染皮膚，非常不潔。若爲夾衣、棉衣，其表面不妨用有色者，而裏面則宜用白色。

九 襁褓與小兒便器的處理法

襁褓 襁褓以棉製者爲佳。闊長尺寸，皆可任意酌定，務求適合於包裹小兒之用。另襯一布於小兒股間，布上鋪紙數張，恐大便排出，污及他物。且在紙上，易於鑑別大便性質，若小兒有病時，即可發見，不致延誤。

止臭 襁褓屢經使用，爲大小便所污，則發惡臭，雖以水洗，終不能退，故不得不求一止臭方法。其法爲何，卽當水洗之後，去其污點，再以過錳酸鉀溶液，和水洗之，其臭立除。此藥帶赤紫色，善拔臭，價值甚賤，無論何家藥店，皆可購買。應用此法，洗小兒便器，亦有同一功效。

一〇 初生兒的臥牀

被與帽 小兒的被，宜取輕軟，枕以棉製者爲佳。冬時用帽，防兒頭冷，夏時亦有用帽者。

湯壺 小兒被中，稍覺寒冷，宜以湯壺溫之。最好置三壺於其左右兩側，及足下，無湯壺，可以他物代之。（例如麥酒空瓶）

一一 母子同衾的利益

母子同衾的說明 世人往往對於母子同衾一事，發生一種疑問，「發生此疑問的，大約看見西洋小兒，有不與母同牀的習慣，西何害處？若果有害，究於健康上有何影響？」發生此疑問的，但是西洋母子，分牀睡眠也祇限於中流以上的家庭，西洋書籍中又記錄母子同衾的弊害，故有此疑問。但是西洋母子，分牀睡眠也祇限於中流以上的家庭，下等社會並不如此。況且母子同衾，可使母親對於小兒，格外親密，而能時時注意小兒的健康，實有相當的益處。

冷爲一大禁物 母子同衾與我國房屋構造，有密切的關係。西洋人室中溫度，晝夜平均，故小兒獨



寢，自無寒冷之虞。我國則反是，冬期室內溫度，既難保持，夜間溫度尤低，果使母子別寢，當小兒醒時，母乃必從己牀起而哺乳，哺乳已畢，復從小兒之牀，返至己牀，是母牀不得不與兒牀相近，即使母牀近在咫尺，往返亦多不便，且小兒寢時，無人監察，身體受寒，固意中事。寒乃衛生上的大禁物，所以在我國母子同衾，實爲趨利避害的一法。

使小兒室息 母子同衾，雖有相當益處，但是在小兒健康上也有害處。最大的害處，就是易於使小兒室息。此因母與小兒同衾，小兒時時食乳，母或酣睡，其乳房塞小兒之口，往往有令小兒室息至死者。這種情形，不獨我國如此，西洋及日本下等社會的人，凡母子同衾者，亦時有此事。故爲母者，在與小兒同衾時，宜十分注意這一層。

生兒的寢室 生兒入浴以後，即着衣就寢。在夏時，宜睡於通風涼爽之室，室內溫度，約爲華氏六十度；但風不可直接吹及兒體。若爲冬期，宜擇溫暖之室，室中不可過明，周圍宜暗靜，使母子得於產後，暫時休息其精神與身體。

一二 大小便

胎糞 小兒生後，由洗浴、着衣、襁褓以至於安寢。其間需時之多少，固無一定，大概經二時間至五時間，其目閉而不開，此後則漸開其目。這種覺醒，想起來大約爲了大小便的緣故。所以這時倘使撤換襁褓物，小兒就可安眠如故。大便通稱爲胎糞，其成分與性質，較普通的糞便稍異，色黑如飴。至生後二、三日，胎糞排盡，就排普通的糞便。

體量減少 小兒未飲乳之先，即放尿若干次，故生後數日間，其體量漸減。此時無育兒經驗者，必驚惶失措，以爲此小兒體量減少，殆難成育；不知此乃自然之理，不足爲怪，經過一星期後，即可逐漸肥滿起來。

吐污水 更有一可驚之事，爲無經驗者所不可不知，即生兒產後，吐暗黃色的污水，或吐有血者。此污水及血，乃小兒通過產道時所飲入，停滯於胃，故生未多時，就會吐出，毫不足怪。污水吐盡，漸復原狀。萬一時時嘔吐，可延醫生診治。亦有人預知必吐污水，特先服吐劑，然此非必要之事，不用亦無妨。

飲砂糖水 胎兒產後經十二小時至二十四小時，則張眼而泣，旋復安眠，此絕非因飢而泣。在此二十四小時內，母親乳汁，尙未能分泌而出，在初產的婦人，出乳尤難。小兒的哭泣，於健康本無害，如萬不得已，可與以薄砂糖水，待乳汁已出，可使小兒吸食。我國習俗於小兒生下數日內，給以大黃等瀉藥，使瀉去

胎糞。其實母體所生新乳，有通痢的作用，雖不用藥物，亦能排去胎糞。

小便帶黃赤色 初生兒的小便，其形狀與平常迥異。在無經驗之人，必異常驚懼，以為非延醫診治不可。小兒生後十二小時至二十四小時，尙有不排小便者，人或疑此兒小便不通，非常擔憂。不知經一晝夜後，小兒無不放尿，且所放之尿，多帶黃赤色，其間似含有細砂，取襁褓物可檢視而知。當小兒放尿時，頗覺痛苦，大聲號泣。大約因小兒的腎臟內，生有變化，放出一種尿酸鹽類，此全為生理的作用。等到放尿既盡，則毫無障礙。亦有經二、三星期未止者，宜延醫診治，否則待其自止，亦可無害。

一三 新乳

新乳的通痢作用 初產後的乳汁概稱初乳，或曰新乳，與後來乳汁之成分迥異。因新乳有通痢效用，不必雜進下劑。世人常疑新乳為有毒，或榨而棄之，是顯背自然保育之道。

乳汁的機能 初產的婦人，小兒吸乳時，多以其乳頭縮凹為苦。多產的婦人，其弊則相反，不嫌乳頭的縮小，而嫌乳頭的膨大，皆不便於小兒吸乳。斯時為母者，不必因小兒哭泣，遂至驚慌無措，宜鎮靜出之。閱三、四日，用許多心力，將乳汁漸漸引出，則為母者自然熟練，生兒亦無所苦。蓋乳汁愈吸，則機能愈盛，若

最初患乳汁稀少者，尤不可不盡力吸之。

小兒何故醒覺 小兒生後一晝夜，可以哺乳。無病之小兒，吸乳之後，則安然復睡。蓋小兒除眠、食與排便三者外，別無他事。故善睡之小兒，忽然醒覺者，非腹中飢餓，即襁褓物爲大小便所污，或身體寒冷。若腹既飽足，襁褓物及寢牀皆安適無恙，而猶不能安眠者，必其身體有何異狀，宜延醫診治之。

一四 健康兒的大小便

大便的觀察 飲母乳的初生兒，觀其大便如何，即可判斷健康與否。苟爲健康兒的大便，多無異臭，呈金黃色，若有胃腸病時，所食乳汁，不易消化，或變成綠色，如菜葉揉碎之水，是不可以不注意。

大小便的次數 大小便的次數，每一晝夜，大便約由一二次至五六次，小便約每隔二十分或三十分一次，一晝夜約有十次至二十次。多飲乳汁，則小便數量，亦因之加多。

一五 哺乳的方法

授乳的分量 哺乳的方法，於初生兒爲最有關係。營養有效與否，身體發育與否，疾病發生與否，都

與哺乳法有關係。世人往往因此生一疑問曰：「哺乳時，每次分量，究以何者為適當？」是分量的多少，確乎是最難研究的問題。過多固有害，過少亦有害，一或不當，即為致病之基。然則欲定小兒飲乳汁的分量，其能將乳房內的乳汁，亦如牛乳計一定的分量嗎？這是必定不可能的。依理想上說來，莫如先量生兒的體重，然後授乳，迨胃既飽滿，再量小兒體重，由是母乳的分量，不難精密測定。但是祇可見諸言論，而不能成為事實，當然另有一種妥善的方法。

乳量與時間 欲定飲乳的分量，以授乳的時間計之，亦一善法。但健康的小兒，與虛弱的小兒，其授乳時間，不能一律。且強壯無病的小兒，飲乳粗暴，虛弱有病者反是。是飲乳的時間，顯有差異。母乳分泌的多寡，亦和授乳時間大有關係。據實驗，母乳分泌愈多，生兒亦愈強壯。大約每隔五六分時，即可供飲用一次，經十分鐘或二十分鐘者亦有之。合各種情形平均計算，大概一次的乳量，以時間定之，可視為由十分鐘至二十分鐘。

時間規定的不便 如上所述，授乳時非對準鐘表不可。萬一無鐘表可對，則飲乳的量，非失之過多，即失之不足，故宜求一最簡便而適當的方法。

小兒飲乳量多寡各異 一般強壯小兒，若其胃袋飽滿，旋即停止飲乳，斯時可引開乳房，勿再與飲。

但虛弱小兒，時飲時止，不能以是為標準。故飲乳幾何，難於測量。為母者，祇望其兒飲乳之多，故儘量哺乳，然亦不可漫無節制。

吐乳兒肥的理由 初生兒飲乳過多，稍稍搖動其身體，乳即吐出。吐乳兒往往肥滿，推想其理，大約因為母乳多，而飲乳量多。若乳汁不足，必無可吐之餘量。當小兒飲乳過多時，吐出之後，適足調節胃袋之動作，不然反足釀成胃弱症，腸亦因之漸弱。當小兒飲乳過多，消化不良時，其大便呈綠色，次數亦比平時多，既發見此變徵，不可不特別注意。

授乳分量的標準 授乳分量，以時間計之，必多不便，且不足為一般小兒的標準，此為母者所宜注意。若平時飲乳不吐，大便如常，其體量又日增一日，斯即為授乳的適當方法，可定為標準，而牢記在心。若吐乳少許，大便異於平時，此時授乳之分量如何，亦宜注意記憶。由此二者，參觀互證，為母者自可得一實驗方法，而定適當的乳量。

授乳的適當次數 小兒一次的乳量，既如上述，至一晝夜授乳次數如何，請廣續論之。夫小兒至生後一月間，宜隔二時或三時，授乳一次，約每晝夜為十次內外，此後每三時間授乳一次。夜間不授乳，於小兒健康上頗有裨益。每一晝夜，不過授乳六、七次。無識者，或且拘守一定時間，雖眠時亦必哺乳，實反有害。

多哺乳的失策。授乳次數雖有限制，然不知不覺之間，往往難免過多之弊。凡家庭中有老母者，爲愛護小兒起見，務求多授以乳。吾謂欲求小兒之健全，必確定授乳規則，不可失之過多。

一六 鵝口瘡

授乳後的注意。在說明飲乳方法以後，順次論及種種注意。當小兒飲乳時，母親宜先行乳頭消毒，然後再行授乳。授乳既畢，視小兒口內有不清潔時，再行消毒法。手續如此紛繁，固極困難之事，但不行消毒，則小兒口內必生鵝口瘡，此困難較前爲尤甚。爲母者不可憚一時之煩，而貽無窮之悔。

鵝口瘡爲一種黴菌。通稱鵝口瘡，爲一種黴菌病。若任其繁殖於口內，將延及咽喉，都生白厚苔，小兒遂從此不能飲乳，漸至衰弱而死。更烈者，或由食道而蔓延於胃腑，恐非醫藥之力所能及，故非預行消毒方法不爲功。小兒患此病者最多，老人之陷於衰弱性者，亦時或有此狀態。小兒患此，皆爲母者疎忽所致。

發病的誘因物。黴菌的發生原因，在授乳時有幾分乳汁，留於小兒口腔中，故發病的誘因物，由此所留乳汁，漸次分解，而成不潔的黴菌。鵝口瘡發生的順序，大概如此。若母親授乳時，先行乳頭消毒，至授

乳後，於小兒口內，行消毒方法，則無不潔之慮，可常保小兒健康。縱有幾許微菌，亦不能發生於健康者口腔之粘膜內，爲母者不可不明此道。

消毒的方法 僅言消毒，而不示以消毒方法，於事終無所濟。消毒的方法如何，即以各藥房中所賣的重曹，溶於十倍之水，用筆塗於小兒口內，或用布纏手指，伸入小兒口中，輕拭其舌，反復數次，務去淨所餘乳汁，借此藥力，更使口中清潔，而無發生鵝口瘡之虞。此重曹爲鹼性物，如無重曹，可以同性之硼砂水代之，法與前同。故一旦發生鵝口瘡，無論重曹水與硼砂水，皆可用之。若猶有不潔之物，附着於口內者，可以二三百倍之過錳酸加里溶液拭之，唯行此法時，須防其咽下。

一七 生後的入浴

生後百日間的入浴 用過產湯之後，翌日宜繼續入浴，於生後發育上頗有關係。若其母或保育者，能爲小兒實行入浴，至一年之久，是亦一種至善的衛生法。否則於生後百日間，逐日無間，實行入浴，其收效亦至大。此入浴之事，所以視爲必要者，以小兒皮膚中，時常分泌脂肪，若不洗淨，皮膚必出濕疹，甚爲可慮。

頭髮清潔 小兒的股間、腋下、頸間，分泌脂肪甚多，每日宜注意洗滌，使其乾燥清潔，不至腐爛，固爲至要。然頭髮亦宜常洗，蓋頭部分泌脂肪，亦非常之多，若聽其不潔，塵埃附着其上，塵埃與脂肪，更互相凝結，與痲皮無異，縱或偶爾洗沐，不能除淨，痲皮依然固結，不久卽生濕疹。宜於入浴時，順便將頭髮用石鹼洗淨，則小兒常保清潔。

一八 臍帶與臍突

臍帶的重要 臍帶如何處置，爲助產士之責。稍有不當，往往陷小兒生命於危險。若臍帶已脫落，而傷痕未除，小兒不免因之啼哭，這時爲親者，宜十分注意，勿以不潔之手，及不潔之布接觸，否則恐發生丹毒、破傷風等病。如小兒發生此等疾病，非常危險。其他如傷痕中出血，亦非所宜。故當落臍帶時，不可不有周密的注意。至其處置法如何，當更有實驗上的說明，以供參考。

臍帶的處置 臍帶切斷，僅留一寸五分，此時的處置，最關緊要。臍帶處，須緊扎，且宜安放無菌的消毒棉，或用浸於柳酸 (Salicylic acid) 的棉。須聽其自然落下，不可躁急。既經包固，還要安放消毒棉在上，面者，防觸動而受傷出血。故至落臍帶時，繃帶的處置，宜十分注意。

臍帶與入浴 臍帶至生後五日或七日，則自然落下。若留有傷痕，宜行前述的處置法。傷處敷以凡士林 (Vaseline)，其上加柳酸棉，再用繃帶扎好。每日入浴時，須解繃帶與否，宜斟酌情形辦理。如不解繃帶，則繃帶爲水浸濕，不得不換。解時，須用消毒棉輕輕拭淨濕處，然後行前述的處置法。稍一不慎，浴水浸入傷處，必生危險。

最後的注意 臍帶的傷痕，自十日至兩星期，即全然消失。但是到這時，尤宜注意，因恐有意外事變，發生於不覺，例如臍突。

臍突的理由 臍突者，即臍帶傷痕全愈時，小兒因哭泣或排便，緊張其氣所現的一種狀態。欲預防之，當於治臍帶傷時，置消毒棉於臍上，另加一寸方的厚紙，用繃帶扎之，就可不至有臍突之虞。

西洋繃帶 普通繃帶以外，有西洋所常用的繃帶，或名四手繃帶。其作法先截橫二寸五分縱二寸的長方形棉布，使成帶形，圍於臍上。橫闊的左右四隅，附以四帶，帶繫於小兒頸間，長與身齊。用此物時，有兩種優點：一、大小便不致污及他物。二、繃帶繫於頸間，不致脫下，且無緊束之弊。

一九 早產兒的養育法

補助小兒發育法 足月的初生兒，雖發育極良者，其親對於保育法，已不知幾費苦心。若為不足月的初生兒，其保育的難，更可推知。蓋不足月的小兒，有七、八月即生者，身體虛弱，保育不易；然果能保育得法，亦可望完全發育。欲達此目的，則補助的手續尚不可少。

溫度要加高 保育月不足的早產生兒，其最要之事，為保護體溫。設小兒體溫已降下，縱體外累高其溫度，亦不易回復原狀。在普通小兒，尚宜注意於此，月不足的小兒，更宜高其溫度，為當然之理。

實行保溫法 保護體溫，言之易而行之難。其先必使室內溫度，保持均一，冬時宜加溫。小兒寢時牀上的溫度，亦宜一定，不可偶有高下。過高之溫度，亦非所宜。苟於上項之事，切實行之，則月不足的小兒，斷無不育者。

湯箱裝置 西洋早產兒的養育法，有利用湯箱裝置者。其用意即以箱為小兒的家，箱之周圍，通以溫湯，以箱浸於湯中，使湯的溫度，傳入箱的內部。小兒身居箱內，自覺溫暖。湯的溫度，終日毫無變化。故箱中的小兒，得安然育成。吾人對於月不足的小兒，雖不必用此裝置，但室內溫度，須保持在華氏六十五度至七十度之間。小兒睡時，其左右及足下三處，必置湯壺，以手探入被中，必煖氣融融，稍寒則添用火爐，以免溫度低下。

二〇 小兒的抱法

搖籃的大缺點 小兒的抱法如何，於發育大有關係。西洋的小兒，臥在搖籃中搖動，但此乃因小兒泣時，始用此法，使小兒安眠。故有人誤會，以為用搖籃可使小兒心地安適者，不知有一大缺點，至近年始發見，即使無罪小兒之腦經，受麻痺作用，不知不覺，入於安眠之境。吾知今之為母者聞之，未有不適適然驚，深悔從前之誤者。

抱而搖之利害 一般人之育兒，不知搖籃缺點，尚有從舊習而用之者，吾甚願其及早改良。或曰抱而搖利害如何？曰：是亦與搖籃有同一麻醉作用，最宜戒除。

吊牀 (Hammock) 的弊 安放小兒在吊牀內，用手搖牀，亦屬不妥。其弊與搖籃相等。

打撲小兒背部的弊 抱小兒於手中，遇小兒哭泣時，往往以手打拍其背，小兒哭泣漸止。此種習慣，於小兒發育上有極大影響，較抱而搖的弊為尤甚。

抱小兒時的注意 初生兒自腰以下，有許多襁褓物，重裹厚扎，幾莫辨小兒身體正直與否。苟抱時不加注意，小兒易成殘廢。蓋小兒自身，既無力可以支持，抱小兒者，不過借其衣物以為扶植之用，小兒的

頭與脊髓，雖位置不正，亦無從得知，久之而發育遂不完全。故爲人親者，於未抱之先，宜將小兒正臥牀上，整理其衣服，外用襁褓物包之，且緊束以帶，然後纔可抱出。

襁褓製法與小兒抱法。襁褓物以布製之，入以舊棉，尺寸無定。抱小兒時宜以一手抱其身體下部，另以一手托背，枕小兒於膊間，稍仰其首。

負小兒於背的害。小兒抱法，既如上述。苟反乎是，而負小兒於背，則利害爲何如？據近人所公認者，此事確爲有害，宜切戒之。

二二 剃髮

何故剃髮。對於剃髮一事，有種種說法。其一、從舊習慣，以爲剃髮，則小兒不起逆上症。又其一、爲迷信，以爲小兒產毛不潔，最宜剃之。又有人以爲產毛不剃，則良髮不生。實則此等情事皆無證據。

頭髮的效力。產毛不剃，有種種利益。分條記述，即：（一）爲頭部器械的保護，如頭受外傷可賴頭髮去保護。（二）頭部不至受冷，若剃頭髮，則頭部直接受冷。冬日嚴寒，夏日酷熱，不可無物去保護。這樣看來，剃髮一事，宜乎作廢。

一二二 黃疸

皮膚黃色 保育初生兒之法，固極困難，稍不慎，則易起種種障礙。不過有一種生理的狀態，往往使人驚異。此即生後五、六日至十日前後，其身體皮膚，悉帶黃色，皮膚的狀態全變。相傳為一種黃病，稱為黃疸。調查西洋的統計，小兒患此病者，非常之多。

生理的作用 如上所述，黃疸為由生理的作用而起，並非疾病，不必十分驚異。有多數小兒，初雖患之，久之皮膚自能復原。彼無經驗的保育者，往往因此過慮，致保育之方，流於疏忽，反為有害。但過劇時，亦宜延醫診斷，行適當的處置。

從初生兒至哺乳兒 初生兒時代的保育法，其順序已如上述。所謂初生兒時代者，即自墜地至生後二星期間，臍帶已經脫落之時。於此時代中，苟小兒安然無恙，十分健康，身體亦無異狀，則已漸入哺乳時代。以下依次記述。

第三章 哺乳兒時代

一三三 健康兒的標準

哺乳兒時代的解釋 哺乳兒時代，指初生以後的一年間而言。這時代的保育，極其困難，保育偶不適當，多陷死亡。而小兒的健全與死亡，全懸於兩親的手，故慈愛的父母，殷殷以撫育爲事，幾至忘寢廢食，此無他，責無旁貸而已。

健康的標準 哺乳兒發育的狀態，即哺乳兒健康與否的標準，此事最爲重要，做父母的不可不知。蓋小兒在哺乳期內，其身體與精神，宜日進於健康，但健康與否，不可無精當的識別力，若爲健康的哺乳兒，其身體漸大，重量日增，僅增其身長，殊非健康之證。但體重的增殖法，亦有一定規則，不達於一定體重，仍不得謂爲健康。

體重的增加 哺乳兒時代的保育，所以較平時尤難者，以在此時代內，小兒死亡者頗多，而十分發達者亦多。在此時代，無論爲健康爲虛弱，皆以體重的增加量爲標準。其體重不及此標準，則身體必虛弱，宜就商於專門小兒科。其體重適合此標準，則身體必健康。現在所謂體重增加的一定標準，即健康的哺乳兒，於生後六月間，其體重應爲生後體重之二倍。至一年，應達三倍。故小兒出生之際，必先測其體重，以

爲將來健康與否的標準，若不及此標準，則可斷定爲發育不充足的小兒。此後尙有一定標準，爲人親所宜記憶的，即小兒滿六歲時，其體重應倍於滿一歲時的體重。至十四歲時，應倍於滿六歲時的體重。

發育不良的小兒 發育良好的哺乳兒，雖生後未達六個月，其體重有倍於生後滿四個月之小兒者，這是很健康的特徵。但發育的順序，有種種變化；初生時，發育雖惡，其親不必失望。有在出生時，發育極不良，身體亦極小，如保育適宜，在三、四個月後，其體重即可倍於出生時。

測體重 健康的哺乳兒，其體重日有增加，至少每星期須實測一次，或二星期一次。如屢測而體重不增，必其身體有何缺點，或養育未盡得法。無經驗者，或茫然不解。然究爲何種疾病，不可不推定之。欲推定爲何種疾病，仍宜時測其體重，否則疾病不易發見。至已經發病之後，始覺驚懼，不如先行實測其體重之爲佳。

體重增加的比例 哺乳兒的體重，在生後六個月內，增加最速。此後六個月，不能照以前的比例而增其體重，其增加必較前逐漸減退。原來哺乳兒時代的體重與歲月的增加，恰成反比例。如左表，乃平均每一日體重增加的標準。試觀生後一個月，平均一日之增加量，與十二個月的增加量，其比例數相差很大。世之爲親者，欲測哺乳兒的體重，當以此爲一種參考。

哺乳兒平均每一日的增加量

		增加量		增加量	
一	月	二五	七	一二	克
二	月	二三	八	一〇	克
三	月	二三	九	〇	克
四	月	二〇	十	八	克
五	月	一五	十一	八	克
六	月	一四	十二	六	克

二四 生齒困難與疾病

生齒與無經驗者的推測 哺乳兒依一定標準，增加其體量。身體逐漸發育，就要發生牙齒。哺乳兒雖在健康時，如發生牙齒，亦不免發熱生病，這稱為生齒困難。在此時期，生齒既不容易，彼為人親者，又或毫無經驗，見有此徵候，以為小兒發熱，乃因生齒之故，齒從齧肉突碎而出，理宜不適，雖呈病狀，諒亦無妨；

於是聽其自然，往往有陷於生命危險者。不知哺乳兒當此時期，最關緊要，一發見有病狀，宜速延專門醫師診治。

生齒困難的時期 哺乳兒在此時期，發生病象，推其所以發病的原因，據近時醫生所研究，尚無一定學說。小兒生後四、五個月內，當生門齒時，為母者即宜每日注意哺乳兒的狀態，如有異狀，可延醫診治，亟圖安全之策，否則不免因疏忽而誤事。

生齒遲緩的兒 齒牙本依一定規則而生，小兒出生的當時，或已有生齒者，此不過偶然之事，絕不得稱為疾病。若體質孱弱的哺乳兒，生齒必較遲，故雖經過生齒之時，尚無齒生出，不可謂非身體發育上的缺點。古時當小兒生齒之前，有切破齒肉，以便於齒之生出者。蓋此種行為，乃預防哺乳兒當生齒困難時期，易生種種疾病，而至陷生命於危險。所以彼等以為小兒發熱，實由齧肉受生齒刺激之故，不得不切破，使齒易出。方今醫學進步，誠可視此為一種愚劣手段。生齒時的種種徵候，如發熱、下痢、痰咳、嚙母的乳頭、口中呼呼作吹聲，甚至有起痲癩等事。既見有此等徵候，即可斷為小兒將生齒。

齒牙的生出法 現在要述小兒生齒牙的時期及其順序。最初生出者為下內門齒二枚，色絕白而美麗。約從生後四個月至十個月間生出。在此時期前後，生者極少。其次則上內門齒二枚，大約於八個月

後至十二個月之間發生。再次則下外門齒二枚與上外門齒二枚，繼續生出時，約在一年後至第二年的五、六個月間。既過第二年的半期，則生第一白齒四枚及犬齒四枚。從第二年的第十個月至第三年的半期，復生第二白齒四枚。

二五 睡眠

使小兒熟睡 欲說明哺乳兒的一般衛生法，必先述生平健康的狀態。彼不健康的哺乳兒，必有與此狀態相背的事實。此狀態為何？即所謂睡眠。睡眠一事，於發育上尤有重大關係。以安眠與否，可以推知人的虛弱及病的有無。故哺乳兒夜間十分熟睡，固極相宜，即晝間熟睡，亦極有益。

晝寢 哺乳兒時代，所需睡眠時間，比初生兒稍減。但夜間熟睡，而晝間不睡者，亦不相宜。大概小兒晝寢，每日有二次，至少亦須有一次的熟睡。萬一小兒不能安寢，必令居室四圍異常安靜，引起欲睡之念。但哺乳兒晝間，亦有不欲睡者，所以如此必因身體何部有何缺點，這就是不健康的徵象。

睡眠與健否 由哺乳兒的睡法，可以辨別其健康與否。即睡時觀其顏色，特呈一種和悅的容貌者，是為健康哺乳兒的睡法。反之，則睡時忽笑、忽啼、忽醒，生種種變調，可決其不能熟睡，身體必有何障礙。故

爲母或保育者，宜時常注意觀察小兒的一舉一動。但由如何方面，可以發見小兒疾病，及虛弱的缺點，全靠平日的經驗。

二六 身體發育與智慧

手足動 睡眠與健康兒的狀態，有重大關係，既如上述。今更略言哺乳兒的身體及精神的發育狀態。小兒初生時，手足屈曲，此姿勢歷二、三星期不改，此後則漸伸其手足。是因小兒在母親胎內，本爲屈曲姿勢，至漸長成，則運動漸盛，手舞足蹈，雖全無意識，然可想見其健康之狀。如生後過二、三星期，手足靜止不動者，乃虛弱不健全的兒，大非所宜。

哺乳兒的智慧 小兒生後未滿百日，頭部尙不能轉動；至二、三個月，則稍擡其首；至四、五個月，見目前之物，則伸手欲取；至五、六個月，漸能翻身，并舉首而望，伸其手足，時向後方。是小兒智慧，從此日增。

步行的時期 哺乳兒的舉首向上，伸其手足向後，是即步行的先兆。至第七、八個月，即能小坐。再經二、三個月，即生後第十月與十一月間，能緣牆壁而立，足根雖不甚穩，然亦能勉強支持。至於要放手步行時，雖哺乳兒成長極速者，必俟至生後一年內外。

小兒自己能步行。自一般身體發育上言之，其進步本有順序；然愛護過甚，終日抱不釋手，却反爲發育的障礙，可決此兒步行甚遲。所以人手衆多的家族中，哺乳兒往往有此事實。反之，則抱持之人少，哺乳兒得任天而動，步行之智識，早有以啓發的身體發育的善良，亦屬於是。

過肥的害。哺乳兒步行的遲速，各有不同。即健康的兒，亦或步行甚遲，最遲者或至生後一年半，尚不能步行。大概肥滿之兒，其外表都堅實，然過肥亦不相宜。過肥大約爲了營養方法不適當，故身體過肥，即不健康之徵，不可以不注意。

二七 精神上的發育

視線之固定。於說明身體發育狀態後，繼續言精神上的發育狀態。小兒初生時，必置於薄暗室內；最忌置於明處。至生後四、五星期，視官猶未十分發育，不能凝視物體，故視線不固定而善動。但過生後二、三星期，能見明處，且喜人抱至明處。至四五星期後，視官之發育雖盛，然能見人不能視物。所以不能視物者，以其腦經有障礙。至七、八個月，則有鑑別人的智識，能認識其父母，即愛己者爲何人，彼亦能知之。故遇素所認識的人，纔要他抱；素不相識者，則背面而不敢逼視，甚至有泣下者。

聽官的構造。當小兒生出時，聽官的發育，亦不完全。生後一、二日間，全無聽覺，不數日而構造即完全，且聽覺甚銳敏。在哺乳兒時代，偶聞音響，即有最强烈的感覺。在此聽覺銳敏的時代，小兒的四周，不可有強大音響。其母以及家族中人，縱不發高音，然難保無他種的強音，發生於不覺，此時易令小兒生瘧癩的危險，不可不注意。如夏日天雷時，不可臥兒於牀，宜抱手中，以手掩其兩耳，使小兒不至聞而恐怖。又慣居靜處的哺乳兒，偶聞輪船、火車、放汽之聲，莫不驚懼，爲親者宜預先防護。

辨聲 聽官完全發達的哺乳兒，至生後五、六月，即能辨音響的方向，從何處而來。有呼己者，亦能知之。故小兒聞人呼其名，則必向發聲處而望。至第九、十月後，就能發不完全的音語。此後日有進步，而終至完全能說話。

發語與環境的關係 習於善則善，習於惡則惡，凡人皆然；哺乳兒與周圍的關係，尤爲重大。嘗見卑下小兒，其環境亦卑下。又環境的關係，於發育上有很大影響，哺乳兒耳聞目睹，自成習慣。小兒從一年至二年或二年終，尙有不能伶俐發語者，這時其親必非常苦惱，以爲他人之兒，或比吾兒遲生數月，尙能伶俐發語，何故吾兒獨不能發語。其實他部分果能完全發育，則發語時期雖遲，亦無妨礙，非真終於不能發語，不過遲些罷了。

二八 干涉的弊害

不合理的教導 哺乳兒的智慧，既日有增加，其言語動作，都與環境的善惡有關係，既如上述。為親者往往自喜其兒的聰穎，時教以種種不合理而令人發噤之事，哺乳兒學之惟肖，此實於哺乳兒的精神教育，非但無利益，且貽害匪淺。

使精神受刺激 哺乳兒的智慧發達，較他哺乳兒為遲，絕非可憂之事。蓋為親者，見他兒啞啞學語，已兒尚一無所能，於是強為教訓。兒或不能，則聲色俱厲，以促其精神的發達。不知哺乳兒的精神受刺激，於發育上有大害。願世人早悟此理，萬勿效尤。

任哺乳兒的自由 哺乳兒飢則與乳，寒則添衣，有大小便則為之換襪襦物，一切事情，皆順理成章，不可勉強。至一定時期，則智慧自生，言語動作，日入妙境，事事都可任哺乳兒的自由。

二九 哺乳兒的大小便

健康哺乳兒的大便 哺乳兒的大小便，為保育者所極宜注意。疾病有無，可由此發見，以便先事預

防。那末此極可注意的大小便，至生後果呈何狀態？請先言大便，哺乳兒的大便，初為黃色，日必數次。閱數月，漸由溏便而進為硬便。水氣既少，次數亦減，此為乳汁之關係。故以母乳育兒，與牛乳育兒，其大便的性質，全然不同。

母乳育兒與牛乳育兒的大便所以不同。母乳育兒與牛乳育兒，其大便性質，有何異點？曰：食母乳的兒，便帶黃色；食牛乳者反是，便帶灰白色，質硬，且分量較多，臭氣亦強。然無論食牛乳與母乳，倘時時再雜食菓物、稀粥及其他食物，其便即與成人同為褐色，亦有臭氣。

病時的大便。如上所述，哺乳兒病時，其大便即生變化，或綠色有泡，或暗褐色，或形如水飴，或帶有粘液，或全帶血色。小兒僅飲母乳者，至病時大便必多惡臭，時或稀薄如水。或飲母乳，未十分消化，直接排出稀液。用牛乳的小兒，其大便堅硬，色灰量多，是乃腸惡之證，極宜注意。

小便的注意。初生兒經二十四時後，有不放尿者。但既放尿，則十次、二十次亦非怪事。為之換襁褓物，實應接不暇。為親者，方且驚訝此兒小便之多，或疑身冷，或謂有何處不適，其實不然。在健康之兒，尿量本多，閱十分時或二十分時，襁褓物即濡濕一次；至漸長成，則其量漸增，而次數漸減。但一日僅二次或三次者，固不相宜，若呈此現象，可推知其發病原因，而加以適當處置。

牛乳與小便的關係 注意哺乳兒的大小便，爲極重要之事。然爲母者經驗薄弱，尤不可忽視。凡飲牛乳的哺乳兒，其小便之量非常之多，因所飲乳量較母乳多，故小便之量亦隨之加多，不必過慮。

三〇 乳房的發育

最要的營養法 就哺乳兒的成育狀態言之，如體量的增加，生齒時期的困難，睡眠及步行，視官、聽官的發育，以及大小便等，能一一記憶，將自己哺乳兒的狀態，與之參證，究爲健康與否，極易知道。果小兒的發育正常，則仍宜常常注意保育法，此法中最重要者，爲營養法。蓋小兒的健康如何，與營養法有重大關係。凡爲親者，切不可漠視。

西洋的母親 哺乳兒的營養物，以何者爲最要，無論何人，皆知爲母的乳汁。除有特別情事，不得不廢母乳外，餘均以母乳爲適當。且母乳最安全而易得，故任擇何物皆不及生母之乳。但如西洋的勞動婦人，因自己從事職業，自身不能任保育之責，不得已送小兒至保育所，每朝於就業之前，預存小兒於其處，夕則抱小兒而歸。又上流社會的人，爲母者或以自己業務繁忙，或憂自身容貌衰老，忍以親生小兒，多委於乳母之手。故西洋的衛生家，發表演論，勸上流社會的家庭與勞動社會的婦人，各自哺育其兒。實因母

乳十分重要，爲母者不可自棄其保育的責任。

不完全的乳房 西洋夫婦的愛情，常較厚於母子的愛情，試觀彼男女攜手同行，而小兒反追隨其後，可爲一例。我國則不然，母子間之愛情，非常濃厚，所以然者，仍爲自身哺乳之關係。且有乳不吸，則乳房漸不發達，子孫受其遺傳，終爲不完全的發育，縱能生兒，必不能以己乳保育之。依西洋統計，蹈此弊者不少，誠西洋衛生家所心痛。幸我國此弊尙少，爲母者大多自育其兒。既能自育其兒，則母乳成分之善惡，與分量之增減，不可不大加注意。因母親的身體，與哺乳兒的營養如何，有直接關係，爲母者能十分強壯，乃極妙之事，故以下論爲母的攝生法。

三一 產婦的食物與乳汁

產後的食物 母乳的分量充足者，母親的身體必健康。蓋母乳與母身的健康，有密切的關係。故產婦的攝生法，實重要之事。我國習俗以爲產婦的食物，宜有種種禁忌。其實凡易消化之物，如粥、牛乳、豆腐、雞卵、魚類，皆可食。

普通的食物 乳汁分量多，本因食物所致，但食之過飽，亦不相宜。蓋產婦以產後腹部空虛之故，對

於食物的要求，自然要多於平時。如食慾旺盛，可分數次進食。凡富於蛋白質之物，如魚類、肉類、雞卵等，攝取的量多，則乳汁必濃。至三、四星期後，如母體健康如常，可漸食普通食物，即平常所慣食之物，亦無不可。食舊日之惡習，實近於無理，可不必深信。這因同一食物，既為人人所慣食，其可消化的營養分，必無所異。故產婦宜不問食物禁忌為何，但以慣食者為斷，於胃腸必無所害。

青便 小兒小腸不甚健全時，往往排青便，宜即減少食物，且請醫師診治。

可食的食物 如謂母親所攝取的食物，分泌於乳汁，則食物種類不一，何者可食，何者不可食，自己亦難確定。若過於審慎，以為某種食物，似不可食，若誤食之，則乳汁即惡，哺乳兒即從此生病，類此可慮之事，將絕無際限。否則漫不注意，近於疏忽，過與不及，均非所宜。實則凡易於消化而不含刺激性的食物，儘可安心食之，不必過慮，反使乳汁減少。

食物不分泌於母乳 母親所食的食物，並不分泌到乳汁中，例如以一定分量嗎啡使母食之，其性質並不顯於母乳中。或用酒精令母飲之，亦無分泌於乳汁之事。故母親所食的普通食物，絕不足令母乳變惡。又對於哺乳兒的身體，足以為害者，絕不存於乳汁中。彼無經驗者，嘗問醫生道：「小兒吐乳不飲，若以藥令母服之，其藥可分泌到乳汁中嗎？」吾知發此問者，因小兒尚不能服藥，故令母代服，實有不得已

的苦心。豈知非但無大效，且如以極多藥量，強令母服，於母體反有大害。

母乳的溢生法 欲使母親乳汁，源源生出，可多食含水食物。若僅食旨美的滋養分，則乳房湧出乳汁，雖無障礙，然不免失之過濃，有害小兒消化。如食含水食物，則既可增其分量，且有調和的作用。故西洋婦人，用含水分的啤酒與含蛋白質的肉類同食，可常保母親乳汁分量的不減少。

三二 母乳的分泌

乳汁過多時的處置 母親乳汁過多，小兒吸飲不盡，必至濕透襯衣，亦為母者之所苦。母乳固以多為貴，但過多亦不相宜，欲防此病，以少進食物為妙。但食物過少，亦有害母體的健康，不可不注意。

出乳的方法 有母親身體健康，而其乳汁分泌不易，是乃全因乳腺發育不完全之故。斯時身歷其境者，已非常失望，以為乳汁不出，無法可施。吾謂宜使哺乳兒吸之，吸之愈久，則乳腺的機能，必會發達，凡不活動的部分，能頓改舊觀。乳汁的分泌量，亦由漸而來。以之供哺乳兒一人之飲用，已綽綽有餘。原此法之用意，乃使乳腺受刺激，而分泌漸良，不吸則終於不出。

賣藥及精神的感動 日本及歐洲各藥鋪中，都有「出乳的妙藥。」然直接使乳的分泌量多者，從

未見過。即醫學日益進步，亦從無有效的發明。此效力不確之藥，不必輕於嘗試，仍以講求食物爲要。現在尚有不可不注意者，即爲母者，精神感動時，或受極大驚恐，或生非常悲感，有人謂於乳汁分泌上均有關係，授乳之先，宜絞去乳汁，不與兒飲。然此不過一種理想之談。實則乳汁之成分，並無變惡之事。或者悲泣過甚，積日既久，則乳量不免減少，原亦爲意中事。

三三 母病時的乳

母乳的鑑定 母乳的善良與否，不可無鑑別的經驗。哺乳兒在飲乳之後，如不嘔吐或不下痢，身體日見肥滿者，卽爲最良善的母乳。

小病 飲母親的乳汁，如十分有害，卽宜全行廢乳，此亦爲保育上最重要之事，爲母者不可不知。母既病時，小兒吸飲母乳，原不相宜。但病的種類不一，有急性，有緩性，有惡性，不必皆宜廢乳。如爲急性的腸胃加答兒，或其他非傳染性的病症，那哺乳亦無妨。萬一母乳果惡，足爲小兒之害，則可全行廢乳。

惡性病 若爲急性重病，一時不能卽癒者，那就不得不廢乳。尤重者如慢性結核、癌腫、徵毒、癩病等，總名之曰惡性病，於哺乳一事，亟宜禁止。

乳房的病 母體雖極健康，而乳房或生疾病，亦不得不廢乳。所謂乳房病者，其先乳房腫脹，或乳首破裂生瘡，非常痛苦，若任哺乳兒吸乳，終無治癒之望。且瘡口時出血膿，此等害物，混入乳汁中，小兒吸之，難保無害。且瘡上有極危險的黴菌，吸入小兒腹中，其害尤大。斯時唯有廢乳一法，但乳汁在乳中，不令吸出，必覺漲痛，宜時擠去。

三四 極危險的哺乳兒腳氣

腳氣的毒 若母有腳氣病時，亦不可不廢乳。因腳氣為諸病中的最危險者，與生命大有關係。況在幼稚時代，受腳氣之毒，尤易於死。雖其母受病不深，足部稍覺麻痺，而小兒吸飲母乳，已感受母親腳氣之毒，生最危險之哺乳兒腳氣。為母者或尙忽焉不察，以為小兒何故不適，不知意外之變，已相逼而來，不可救藥了。

疎虞的咎 哺乳兒腳氣，為其母所易忽視，至病機發現，倉卒就醫，有斃於途中者。或至病院診察，而不能救免者，此非醫生誤之，乃此小兒感腳氣病，由心臟麻痺而斃，為母者疎虞之咎，無可推諉。故遇其母患腳氣病者，宜即實行廢乳，且令哺乳兒就診於醫生，方為安全之策。

哺乳兒腳氣的徵候 哺乳兒腳氣的徵候，其初得病時，即覺元氣喪失，精神欠缺，終日懨懨欲睡，漸至面色黃，泣聲澀，飲乳即吐，便呈綠色，小便不暢，且上睫半垂半開，任食何物，不能下咽。斯時亟為醫治，尚可獲痊。若積日既久，體質愈弱，雖不飲母乳，其害醞釀已久，必不能醫治。故母親有腳氣病時，一經發見，即宜廢乳。

三五 母乳的檢查

極荒謬的廢乳談 母乳的鑑定法，已略言於前。由是母乳的良否，立可判斷。但世有依乳房形狀，而妄斷乳汁為不適當者。意謂乳房形狀既惡，乳汁分泌亦不多，大可廢乳。不知廢乳之原因，實不在此。蓋乳房形狀，或大或小，於吸乳毫無妨礙，且吸之既久，乳房受一種刺激，自能改正其形。廢乳之謬說，可因之而打消。

從無細密檢查母乳法 為母者欲檢查乳汁之良否，往往請命於醫生曰：「母乳之性質，果善與否，請先生一檢查之。」余以為除上述鑑定法外，并無特異的檢查法。若母乳有大變化，則用顯微鏡檢查法及化學的檢查法，可以判之。而細密之事，終非今日醫學上檢查所能及。醫生不過敷衍塞職，而口中仍曰

勉爲其難。實則細密之性質，絕無方法可以檢查。夫一人之乳，一日之中，朝與夕有不同之性分，僅憑一時檢查，萬不能確定母乳之善惡。而爲醫生者，反以其說之不確爲標榜，實屬可笑。

安全的鑑定 母親身體健康，乳汁源源而出，哺乳兒之身體，亦無異狀，得遂其完全發育，由此可以鑑定母乳之良否。

檢查所及的範圍 若母乳生大變化時，其中含有異性分微菌及膿球，用顯微鏡檢查，即可發見。由是再用化學的檢查，其中脂肪（即乳球）之多少，亦可立見。但既生大變化的母乳，哺乳兒吸之，即呈病狀。苟爲母者注意及此，亦不難發見其乳的良否。

三六 代乳的養育

乳母的乳汁 母親或身罹重病，至不得不廢乳時，則哺乳兒的保育，宜行代乳法。如求與其母乳相似的乳汁，與小兒吸之，就是乳母；其次用牛乳；再其次用以牛乳爲原料的製品，即煉乳（罐頭牛乳）及牛乳粉之類。用牛乳、煉乳及牛乳粉以保育小兒，謂之人工營養。以上三種保育法，在廢乳時，究以何法爲適當，仍爲用乳母的乳汁。

死亡最多的時代 求適當的乳母，至爲不易。故不用乳母，非行人工營養法不爲功。所謂人工營養法，卽上述用牛乳或牛乳製品以養育之。西洋用是法者，雖亦不少，但其功效遠不及人乳。欲遂健康之發育，每生種種困難。由死亡之比例觀之，食牛乳或牛乳製品之哺乳兒，所起變故較多。大抵現在人類，在初生第一年之頃，卽未滿一歲之哺乳兒時代，死亡之數最多。調查其疾病爲何，以胃腸病居大多數，其次爲傳染病。

最危險的胃腸病 胃腸的疾患，見於成人者居多，初不以爲可怖。小兒患之，其親亦不甚注意。不知哺乳兒之胃腸病，與成人大異其趣，決不可輕視。小兒之胃腸病，由營養不良而起，行人工營養之哺乳兒，患是病者尤衆。故用牛乳或牛乳製品以代人乳時，其先不可不注意於胃腸病。近歐洲漸知講求人工營養之改善方法，然小兒之患胃腸病者，尙不能免。

三七 人工營養與死亡數

母乳的誤解 世人對於乳汁問題，多有誤解者。在出產的當時，母乳分泌不良，並不講求如何分泌之法，但曰母乳不足，宜以牛乳育之。是直以母乳與牛乳，視爲於哺乳兒之營養上有同等之作用者，甚且

以牛乳爲優於母乳，卽有母乳者，亦往往懷此謬見，殊令人不解。現就歐洲未滿一年的哺乳兒，依百分比例，示其死亡數之統計。

撒遜	二六·二	澳大利	二二·九	普魯士	一九·八
意大利	一六·七	英吉利	一五·七	法蘭西	一五·六
丁抹	一二·八	愛爾蘭	一〇·六	挪威	九·五

此統計上所得比例，乃最近之調查。

外國的實證 由此比例觀之，挪威之死亡數何以獨少，而撒遜又何故獨多，令人不能無疑。答此疑問者，必曰挪威以土地之上之習慣，多用母乳育兒，鮮有用牛乳或牛乳製品者。縱用牛乳，亦爲最上之品，劣品極少，故哺乳兒之患胃腸病實不多見。若撒遜人之育兒，多行人工營養法，故其統計上之結果，對於百分之死亡兒，乃非常之多。

營養物與死亡的統計 近今柏林都市中，生後一年間的小兒，營養法各各不同。有用母乳育者，有用母乳的乳汁者，有母乳不足而雜用牛乳育兒者，亦有用牛乳或種種人工營養物以育兒者。此等小兒，對於千人中每月平均死亡之比例，其統計表如次。

		一千八百八十五年 一個月中之死亡率	一千八百九十五年 一個月中之死亡率
母乳	七·六	六·二五	
乳母之乳汁	七·四	六·三二	
人乳及牛乳	二·三·六	四〇·九六	
牛乳	四·五·八	三·八·七四	
人工營養物	七·四·八	九二·二四	

據此表觀之，最適於小兒之營養者，首推母乳，其次為乳母的乳。於保育上如何重要，不難由此知之。又觀統計表的比較，一千八百八十五年與一千八百九十五年死亡之數，大不相同，殊與育兒進步上有關。

三八 乳母的選定法

乳母選定的標準 當母乳不足，不能自己哺育時，以用乳母為最適當，前已述及。選定乳母的方法，宜十分注意，在無經驗的，尤其要重視乳母的身體，宜請醫生檢查，其標準如下：第一、宜健全無病，第二、乳汁分泌多，乳房與乳頭大小相稱，第三、品行方正，第四、性質活潑而不沉鬱。如備此等資格，則必為善良的

乳母，可以雇用。

乳母的適宜與否 乳汁的良否，如前述鑑定法，固足以判斷，或另請醫生檢查，亦無不可。但乳母經過產後一年以上者，於哺乳兒爲不利，無當選的資格。最好爲產後經過四、五十日者，無論爲初產、次產，但求其乳汁適於育兒之用。平時秤量小兒身體，如其重量日有增加，卽爲適當的乳汁，可安心雇用。

乳母授乳時的注意 乳母未授乳以前，有不可不注意者，卽乳母經過出產後有若干日，小兒生後有若干日，兩相比較，不可過差。例如小兒生後經一、二月，用纜出產後乳母的乳汁，必有害於小兒身體，這因出產時的乳汁，含有下劑作用，故小兒飲其乳易罹下痢。又初生兒時代的小兒，乳母出產後已過五、六十日，其乳汁過濃，故必扣其分量。若小兒已越初生兒時代，飲之固無妨。以上所述授乳時的注意，普通很容易疏忽，故特詳述一下。

三九 乳母的攝生法

乳母的生活狀態 乳母的攝生，於小兒保育上有重大關係。前述關於母親所應守的攝生法，雖無大差，但乳母必有特種攝生法，爲人所不可不注意者，卽生活狀態的變化。生活的狀態，既有變化，則乳汁

的分泌，亦起變化。例如素爲田間力作的乳母，忽被雇於都市富有的人家，其生活狀態頓變，例如飲食，由粗糲而甘美，其食慾必過於平時，雇主亦甚望其加餐，以爲可多得乳汁，得以哺育其兒。不知乳質過濃，乳量過多，亦足爲小兒之害。且乳母以勞動之身，今忽不事運動，其乳汁亦因之變惡，不如一仍從前田舍的生活狀態，反可得善良乳汁。世有雇用乳母者，吾甚願其注意於此。

四〇 牛乳與保育法

馬乳 次於母乳者，爲乳母的乳汁，再次爲獸乳。獸乳之中，最近於人乳者，自分析上結果言之，不得不推馬乳。這樣看來，行人工營養法者，自以採用馬乳爲善。馬乳的成分，本優於牛乳，但實際不能供一般的需要，誠爲憾事。

各乳汁的成分表 馬乳雖與人乳相近，然因不易得之故，不得不用次於馬乳成分的牛乳。人乳、牛乳及煉乳，其成分上果有何異點，合三種比較之，其主要成分，大略如下表所示：（表中示乳百分中所含各成分的比例）

	人乳	牛乳	煉乳(罐頭牛乳)
蛋白質	一·〇	三·〇	一〇·〇
脂肪	四·〇至五·〇	三·〇至四·〇	一·一〇
糖分(乳糖)	七·〇	四·〇	乳糖蔗糖五·〇
鹽分	〇·二	〇·七	二·〇
其他水分	若干	若干	若干

凡育兒以人乳為適當，亦如育牛以牛乳為適當。觀上表所示，知育兒時，非用人乳的成分，不能完全發育。有時母乳與乳母均不能得勢，不得不用牛乳，但牛乳如何飲法，亦一研究問題，到下面再討論。

乳汁的重要成分 牛乳中所含成分的比例，務求其近於人乳。此種方法，即以牛乳與上表所示的人乳，使其成分的比例，略為同等。此外尤宜注意者，即關於消化的主要成分，不外蛋白質一種。牛乳較人乳為不易消化，以其蛋白質較多，故以牛乳育兒，必設法減其蛋白質分量，使與人乳相近。上表所示牛乳的蛋白質，較人乳多至三倍，就可以知道了。

使牛乳與人乳相近法 欲使牛乳近於人乳，可於牛乳中注水三倍，使他稀薄，這樣蛋白質可減少，

就和人乳相近了。但糖分因稀薄而愈少，不可不加少量砂糖以補之。脂肪質亦非常稀薄，從前雖無法可以補正，近來西洋有用乳酪以增脂肪量者，但實驗上脂肪爲物，固無甚重要，即任其稀薄亦可。（牛乳的稀薄法詳後）

成分的性質不同 人乳與牛乳各成分的分量，大不相同，已如上述。而人乳哺育兒，較牛乳爲重要。想亦早爲一般人所知道。且人乳與牛乳成分中的性質雖異，飲者的消化狀態，亦因之而異。即同一鹽分質，牛乳的鹽分，比人乳所含鹽分有三倍之多，故同一成分的分量，其間尙各有妙用。

牛乳與混合物 人乳與牛乳，其所含有物不同，亦與小兒營養有直接的關係。以人乳與小兒飲時，乳頭直接觸於小兒的口，固無慮有外物混入乳中。牛乳則不然，自榨取時以至移入種種器具，其間必混入許多雜物，微菌與塵芥。從此點看來，牛乳劣於人乳，已很明白了。

牛乳爲微菌的良培養基 微菌中有無數種類，或爲病原菌，或非病原菌，在病原菌中，亦有如傷寒、赤痢、結核等，最最危險者。此等病原菌，取牛乳的營養分，以供其繁殖。故牛乳實爲此等微菌的良培養基，小兒飲此混有微菌的牛乳，就要感染疾病，其禍甚烈。

消化的狀態不同 現在要述消化狀態的異點，無論牛乳、人乳，在入胃中後，必先凝結一次，然後消

化。人乳凝結的狀態，較牛乳爲細薄，不似牛乳的濃厚，卽此比較兩者消化的良否，則凝結細薄的人乳，消化必較易，而凝結濃厚的牛乳，消化必較人乳爲惡。這就是牛乳營養的價值，所以不能超出人乳之上的原因。

由動物試驗的實例 試取牛乳行化學分析，其各成分與豚、鼠的乳汁略同，因豚、鼠之子，雖可用普通牛乳育之，但喂以化學混合物所成的牛乳，則不能完全發育，而呈反對結果，且日增其衰弱的程度，甚至有死者。由此觀之，可知人乳與牛乳，決非單純之化學混合物，更非死物，而爲一種活物，其中實具有一種神秘力量。

四一 牛乳代用的誤解

誤用牛乳 當哺乳兒吐乳或下痢時，在無經驗者，以爲母乳（或母乳的乳汁）性質不良，宜速改用牛乳，卽醫生亦往往勸之。爲母者不可輕信其說，宜力求哺乳兒所以致病的原因。

每日習慣上的缺點 乳汁的分量，與乳汁的飲法，前已述及；但此事易爲人親所疏忽，每日不知不覺，以至不合於保育上的攝生。爲母者宜深切注意，以發見其缺點，不可誤用牛乳，而疑母乳（或乳母的



乳汁)爲不良。

不慣食牛乳的兒 有代用牛乳以育小兒，而小兒拒不能飲下，旋且吐出者，雖幾費心力，亦屬徒勞。又在胃弱小兒，決不能消化牛乳，或吐或瀉，遂致羅胃腸症。斯時以人乳代之，或可見愈，絕對不能用牛乳。又或雇用乳母，其乳汁不能入小兒的胃，亦事所偶有，特其害不至十分劇烈。

授乳的原則 授乳過多，於小兒亦有不利。所謂授乳的原則，即按一定時間哺乳，若兒泣則抱而飲乳，毫無規則，大非所宜。

四二 乳汁消化的時間

每二時間授乳一次 小兒無論善惡，皆易有癖性，爲母者諒早知之。故授乳時間宜有一定規則，以養成良好習慣。最初哺乳兒的授乳，以隔二時間一次爲適當，以乳汁不經過二時間，則消化未盡，且哺乳兒胃袋甚小，一次不能多飲，若不隔二時間即授乳，決非愛護小兒者所宜出此。

起胃腸病 觀今日一般的授乳方法，類皆不能嚴守規則，而有一定時間。日本的哺乳兒，所以患胃腸病者日益多，推其致病原因，以授乳過多，絕無限制。不知者往往歸咎於乳汁的惡，其實不然。夫母親的

乳汁果惡，必其母罹脚氣病時，始有廢乳之事。若小兒以健康的體質，飲乳有節，固可不必憂胃腸病的發生。

每三時間授乳一次 哺乳兒生後經過五、六十日，則宜定三時間授乳一次，每次可充量飲之。若為身體虛弱的小兒，可繼續飲至十二、三分時或二十分時，若為強壯的小兒，僅五、六分時已足。因強壯小兒，性喜豪飲，一俟飲畢，即可將乳頭離開。這時小兒既過產後五、六十日，漸至長成，夜間可不必授乳，以養成其習慣，切勿溺於姑息的愛，或喚醒熟睡小兒，強之飲乳，不特無益，反有弊害，不如不飲之為佳。

與小兒食物的時期 如上述每三時間授乳一次，合一晝夜計之，共有八次。夜間熟睡時，自然減去二次，故授乳祇有六次。至生後七、八個月（生齒之時期），除授乳外，可與以食物。若為普通發育的小兒，在此時期，亦必求食乳汁以外的食物。

四三 哺乳兒的食物

與小兒以稀牛乳 牛乳與母乳雜飲，固無不可，以哺乳兒至生齒時期（生後七、八個月）既可與以食物，最初可雜飲牛乳，使母乳的次數減少，而漸移於食物。小兒至七、八月後，所飲牛乳的濃度，約為每牛

乳一合，加開水五勺，并砂糖少許。牛乳的稀薄法，下更詳述。

小兒初食的食物 母親乳汁既多，不必雜飲牛乳，可遷移於食物。但僅以普通食物保育小兒，其事至爲不易，每日仍宜以牛乳二、三合，與母乳雜飲。且哺乳兒至此時期，除雜飲牛乳外，尚可用他種食物，如稀薄的羹湯與粥。粥又可與生雞蛋黃混和更加鹽或醬油，以調和其味，使小兒喜食。午前午後各一次，由是每日授乳次數，可減去二次。若小兒身體無異狀，既不吐瀉，大便亦佳，就可得很好的結果。

徐徐輕移食物 依上述方法施行，小兒的營養果良，則漸轉移他種食物，如牛乳、蛋、粥、羹湯之類，而母乳即可漸減。但由乳汁改用他種食物，宜潛移於不知不覺之間，若小兒無異狀，能十分消化而發育，卽爲至善的方法。

四四 哺乳兒的果物

可溶性的食物 小兒將滿一年，於授乳外，可與以澱粉與砂糖合製的食物，（如餅乾是，以小麥粉爲原料，加牛酪、牛乳、雞蛋等製成的西洋食物，小兒可用。）這時母親不與食，小兒亦必自能要求。但堅硬不易咀嚼者，不可與食，恐小兒難於消化，最好爲可溶性的食物，入口便解，小兒食之，可無大害。若以飴糖

溶化於牛乳中，供小兒食用亦可。

四五 斷乳

斷乳的二時期 斷乳的時期，各國有特殊習慣。我國向來斷乳時期甚遲，但母的乳汁，小兒永久飲之，乳汁的營養分，漸至稀薄。此稀薄的乳汁，久飲未必無害，不如斷去。斷乳的時期，可分為二。第一、為母親妊娠時，第二、為小兒要求食物時。

母親妊娠時 小兒在此時期，有不得不斷乳之勢，蓋母既妊娠，所出乳汁，小兒飲之，身體自起變化。然小兒當生後一年內外，尙未真至斷乳時期，乳汁既少，勢不得不代用他種營養物。今人多用牛乳育兒，昔時無牛乳保育之方，只知強與小兒以食物，故多有患腸胃病者。

小兒要求食物時 小兒要求食物時，為自然斷乳的時期。這時若不轉移食物，而仍然哺乳，亦非所宜。因母乳至一年以後，營養分自少，不足以供育兒，故小兒自然要求別種食物。

斷乳時期的經過 西洋定斷乳的時期，在小兒生後一年以內，但我國不適用。因我國舊有習慣，斷乳時期本遲，生後一年至一年半，始漸由乳汁移至食物，這樣則於小兒的消化器，固無障礙，於小兒的發

育上，亦無損害，故得安然經過斷乳時代。

斷乳的方法 斷乳的事，依上法實行，固無大害；但如問：「母乳既斷，牛乳是否亦須停止？」母乳的廢乃自然之勢，飲用牛乳，不妨遲至二、三年，此二、三年間，每日飲二、三合。若論斷乳之法，說者不一。有以胡椒或芥子塗於乳頭者，有以繃帶扎乳房者，實驗上以繃帶一法為最妙。或有人以無毒膏藥，貼於乳頭，使小兒無從飲乳，亦一善法。

四六 牛乳的稀薄法

牛乳養育的困難 母親自分娩小兒後，或不幸身罹重病，不能自己哺育，或素來身體虛弱，乳量非常之少，斯時又無力雇用乳母，唯有用牛乳養育。但因用牛乳而生種種問題者，接踵而起，良以用牛乳育兒，困難之處正多。

牛乳的脂肪質薄 牛乳與人乳的性質，及其成分比較，前已述及。因牛乳成分中的蛋白質與鹽分質，較人乳為多，小兒飲之，蛋白質不易消化，不得不加水稀薄，并稍加砂糖，使其成分與人乳相近。不過牛乳中脂肪，獨較人乳少，故西洋有加入純粹脂肪，以補其不足者。依我國今日的狀態，欲得純粹新脂肪，當

非易事，而或者以為脂肪質多，亦易生危險，不如即與小兒以脂肪質薄者，以理推之，其說亦未可厚非。

牛乳的稀薄法 牛乳的稀薄法，本無一定，就一般的規則說，小兒至生後一、二星期，牛乳一合，可加水三合。然有人嫌其過薄，以為可用牛乳一合水二合。實際分量的多少，測量頗難精密。縱使毫釐不爽，無過多過少之弊，於小兒未必無害。故為母者宜按時視小兒的消化力，以定牛乳的厚薄。若小兒起胃腸病時，宜就商於醫生，不可照自己意思增減。

牛乳稀薄法的心得 牛乳如何稀薄，宜有一定心得。凡牛乳的分量，與加水的分量，宜按時增減。每日授乳次數，每次飲用分量，及薄牛乳中所需純牛乳一日的分量，都要按照小兒生長的日月去定，觀下表便可知道：

	牛乳稀薄法		薄牛乳一日用量	純牛乳一日之量	一日授乳次數	用一次飲
	牛乳	水				
生後自一星期至三星期	一合	三合	四合	一合	八次	五勺
自四星期至二個月	一合	二合	六合	二合	八次	七勺餘
自三個月至四個月	一合	一合五勺	七合五勺	三合	七次	一合
自五個月至六個月	一合	一合	八合	四合	六次	一合三勺
自七個月至八個月	一合	五勺	七合五勺	五合	六次	一合二勺

觀右表所示各條，就可得其大概，現在更有所說明，使一般人可以瞭然。這因初生兒自一星期至三星期間，專以牛乳養育時，宜以牛乳一合加水三合稀釋，每一晝夜的用量，可用薄牛乳四合。此四合薄牛乳中，必須有純牛乳一合。表中所記純牛乳一日的量爲一合，亦即此意。又四合薄牛乳，一日宜分若干次飲。大概每一晝夜，授乳八次，一次的飲用量爲五勺。此後由四星期至兩個月，由三個月至四個月，由五個月至六個月，由七個月至八個月，皆可從上面的說明去推，不必多說。但觀表中所示異點，尤有令人不解者，如由五月至六月，每日所用薄牛乳爲八合，由七月至八月，每日用量反減爲七合五勺。是小兒日見成長，用量那有減少之理。然以純牛乳一日之量，互相比較，可知所以增減的理。由五月至六月，純牛乳一日的量爲四合；而由七月至八月，純牛乳一日的量，已增至五合，且水量少，牛乳濃，所得營養分必多。薄牛乳的用量，其數減少，又何足怪。若既明如何稀薄法，更加以注意，就可應用了。

臨時變通辦法 牛乳的稀薄法，與薄牛乳一日分的用量，既如表所示；使一一依表規則，拘泥不改，却反爲保育上的障害。例如本月末日與下月初日，表示之數，顯有不同。如必照一定分量，毫無變更。則至某月某日，必用牛乳若干，加水若干，分量若干，次數若干，絲毫之間，不能任意增減。於小兒身體的宜否，彼皆不計，豈不大謬。我以爲謂宜隨機應變，不必膠柱鼓瑟。

授乳與授乳時間 表中尚有一疑問，即一日授乳八次，以一日二十四時計算，適為三時一次。其實授乳的次數，不妨改為兩小時一次，計一日為十二次。表上所示，不過為普通一般所易行，祇可供參考之用，其間當有斟酌的餘地。

加砂糖 稀薄的牛乳，飲時宜加砂糖。乳糖與白砂糖，亦可使用。糖加入後，十分攪拌，糖自溶解，就可以供用。

加水 薄牛乳中所摻入的水，以冷開水為宜，欲知其詳，可參觀牛乳消毒條。

四七 牛乳與體質

不正當的肥滿法 小兒生後七個月至八個月，每日所用純牛乳的量是五合，既如上表所示；是僅以牛乳養育的小兒，當一年前後，每日純牛乳的用量，僅為五合已足。於小兒發育上，可得十分營養，不必多食。但毫無限制，儘量飲之，則一日或飲至七合八合，為親者或且以小兒多飲為可喜，不知大謬不然。這因小兒在生後七、八月時，宜稍稍與以食物，為親者或計不及此，雖遲至一年，仍不與以食物，以為多飲牛乳，可得滋養。其身體雖甚肥滿，而顏色蒼白，與貧血者無異，是即體質極惡的證據。故小兒不肥，不足為患。

身肥而體質惡，爲極可慮之事。可知生後七、八月的小兒，即漸移入食物時代，食物自有營養成分，可以健其體質，以補牛乳五合的不足。又觀上表所示，至八個月以後，牛乳的薄法，即缺而不載，此乃因八月以後的小兒，可單用純牛乳，或於牛乳之外，與以食物，爲母者能於此而會其意，就可以了。

食物上的智慧 從來智慧遲鈍的小兒，於食物上的智慧，亦不甚發達，雖至八個月，尙不思食。爲親者亦不敢早與之，而單與以牛乳，至七、八合之多，此實反有害於發育。我以爲至此時期，小兒縱無欲得食物的智慧，也可用種種方法去誘導。

善良的保育 表中所示標準，爲對於牛乳養育的普通方法。但小兒發育狀態各異，飲用牛乳的量，亦不妨有所增減。爲母者宜照上說明，而隨時變通。若所飲牛乳，能十分消化，大便毫無異狀，既不嘔吐，又不下痢，此時的保育法，即爲最適當，反之爲不善良的保育法。果有疾病，宜延醫士診治，斯時所用牛乳，尤宜較平時爲薄。

四八 牛乳的選擇

良質牛乳的選擇 以牛乳育兒時，必選品質優良的，固不待言。若爲不良的牛乳，於小兒發育上，非

常危險。但欲辨別牛乳的良否，果以何法試驗？每朝宜檢查送來的牛乳，若非良質，既不能棄而不用，在普通家庭，又每不能實行試驗之法，豈不困難？這時唯有擇信用素著的牛乳房，或確實可靠的販賣店，購其價高而質良者，當較為安全。

所謂殺菌牛乳 凡販賣牛乳者，都說：「無論何家所賣牛乳，皆不能敵我的殺菌牛乳，可保無微菌之患。」其實不過加溫度而殺其中微菌，防變壞罷了。在夏天，牛乳尤易腐敗，故殺菌之事更不可緩，否則有營業上的損失。彼等反利用此事，以誇炫於人前。故育兒者未可即以此牛乳而安心飲用，各家庭中，不可不更行消毒方法。

四九 煮沸的牛乳

鍋煮的弊 用鍋煮沸牛乳，為牛乳消毒的一法，盡人知之。但牛乳在煮沸後，乳質既起變化，於消化上最有影響。授乳時再移入哺乳器，飲用不盡，改入鍋煮。如是移換數次，消毒之功全失。為親者尤毫不察覺，以為余已行消毒方法，小兒飲之，必無危害，不知種種弊害，伏於無形了。

微菌復入 鍋中既沸的牛乳，宜即飲用。消毒方法，雖不完全，尤有消毒之效。若飲之不盡，移入他器，

這時卽有無數微菌，混入其中，故用鍋煮沸牛乳，以行消毒方法，至授乳時，此消毒的牛乳，微菌復入，不得不急謀改良。試觀下述牛乳消毒的良法，一爲比較，則煮沸牛乳的弊害更可見到了。

五〇 牛乳煮沸法

用牛乳消毒器 用鍋煮沸牛乳，有不能完全消毒的弊。然則以牛乳育兒，宜以何法消毒法之最完全、最便利而又於乳質無變化者，宜用牛乳消毒器。

飲用不盡的牛乳 以牛乳消毒器，實行消毒的牛乳，絕無鍋煮牛乳的弊，與小兒飲之，固無不可。但所剩牛乳，既經擱置，下次授乳時，不行消毒作用，就有背殺菌的法則，是前次消毒的牛乳，至此已變爲不良牛乳，消毒之效，全然消滅，與用鍋煮沸之牛乳，同一弊害。故人的觀念中，宜常疑飲用不盡的牛乳爲有毒，不可再與小兒飲用。

置沸湯中十分時 用消毒器殺菌，沸騰的時間太長，牛乳成分必惡，而乳質卽起變化。故初沸的牛乳，卽宜取出飲用。若沸至二次、三次，卽不適於用。最好置沸湯中不得過十分時，過之則非所宜。

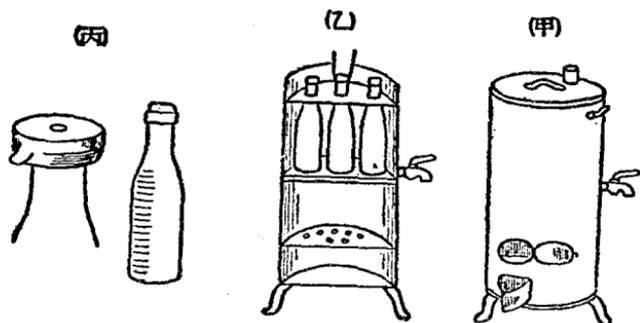
消毒的簡便法 現在就牛乳消毒器及使用方法與授乳的事，順次說來。近時牛乳消毒器，有種種

形狀，都是大同小異，一般的人，還未通用。從消毒的主旨說來，有較為簡便的方法，此方法為何，即最初以牛乳瓶用熱湯消毒，再把他放入貯有沸湯的鐵瓶中，同時有數瓶同樣並列，經十分鐘，使微菌不得入，旋閉他口，此瓶中的牛乳是安全消毒的牛乳。方法雖簡，消毒的主旨未失，此法未嘗不可用。但欲使牛乳稀薄，非經許多手續不可，勢必難達完全消毒目的，故不如用牛乳消毒器為妥。

五一 牛乳消毒器

改良的牛乳消毒器 近時牛乳消毒器，已屢見壘出，其實大略相同。試往醫療器械店，購求牛乳消毒器，所備者大抵為普通消毒器。我以為使用此器，多不便之處，宜加改良。如圖所示的（甲），即其全形。一般所用消毒器，多放在火爐上，使受火氣。圓筒形器內的水，因之沸騰。沸水中所置消毒瓶的牛乳，亦可消毒。現在所示的消毒器，可省放在火爐上的一手續，直接用火加熱。用此器時，火氣之起，易傳於內部鐵網上，（鐵網係以鐵製其形如網，）并附有烟囪，使火不易熄滅。

消毒器內部的裝置 （乙）圖示消毒器，上部的圓筒形中，插入數牛乳瓶，滿載以水。欲消毒時，則加溫沸騰。全器的內部，已縱斷為二，上半部並立數牛乳瓶，另以圓筒形器為蓋，勿令開放。至消毒後，則圓



筒形內的熱水可從右側（如甲圖所示）活栓中放出，以供洗濯之用，非常便利。

消毒瓶的裝置 牛乳消毒瓶的外面，刻有度數，可以示內容的分量。口上有蓋，蓋有種種裝置，或以橡皮平板製成與口同大的圓形，或以橡皮製成漏斗形的栓。如（丙）圖所示瓶口的蓋，是一種金屬製者，其內嵌入與瓶口同大的橡皮板，甚為牢固。金屬蓋的中央，尚穿一小圓孔，其用法另詳下方。

移牛乳於消毒瓶 實驗上的消毒器，其裝置大抵如上所述。但小兒所飲牛乳，用此消毒器以行消毒方法，宜有如何順序，可約略說明。小兒生後的時日，既有增加，牛乳的稀薄法，即因之不同，觀前表所示可知。故每朝送來的牛乳，宜按保育時期，實行如何稀薄法。且一次的授乳量，宜由為親者經驗所得，每次應用牛乳若干，分移於各瓶中。用時以熱湯消毒，閱十分時，宜即塞瓶口。晝間所用者，可於早晨製好，

用時始揭其蓋，斷無腐敗之理。

不贊成用哺乳器 消毒瓶中的牛乳，接觸外界空氣，微菌就要混入。故授乳時，瓶仍密閉不開，用玻璃管插入消毒瓶中，管上附以橡皮製的乳頭，便於小兒飲用。如前述的實驗消毒瓶，口上用金屬特製之蓋，授乳時可將其圓橡皮板從金屬蓋內面取去，金屬蓋中央的孔，却能插入玻璃管，由玻璃管端的橡皮乳頭，使小兒直接吸飲，不必移入哺乳器，其法至善。

牛乳瓶及其他器具的清潔法 小兒飲殘的牛乳，可不必保存，使其母或他人飲之。此因消毒的牛乳，一開其蓋，觸於空氣，則微菌即附着牛乳而繁殖。故飲時，必依以上方法行之。飲畢，宜將瓶、玻璃管及橡皮乳頭，極力洗滌，倘有不潔，即釀成疾病。橡皮乳頭的內部，尤易停蓄乳汁渣滓，再吸入小兒口中，即生鵝口瘡，由此或遭不測，亦未可知。

宜用熱湯洗 那末消毒瓶及其他附屬物，宜行如何清潔法較爲妥當的，於熱湯中溶解硼酸或重曹洗之，橡皮乳頭內部，反復洗淨。凡以牛乳育兒者，於此等事，不可不注意。

五二 牛乳保育的誤解

牛乳保育與迷信 以牛乳育兒者，往往有一種迷信，例如日本人以為母乳不足，改用牛乳，將來此小兒必色黑，豈不可恥。其實必無此理，如前述小兒至一年後，不講求食物，僅以牛乳飲之，此兒顏色反變蒼白，可知色黑之事，近於誤會，未可深信。

冷牛乳 現在尚有一疑問，即晝間以牛乳消毒器，既經消毒的牛乳，久置之必至冷卻，小兒飲之，有無弊害？如更加熱消毒數次，此乳質恐起變化，究竟如何處置？我以為冷牛乳確乎不相宜，冬期尤甚，此時宜勿開消毒瓶的塞，使常保有與人乳相似之溫度，然後安心飲之，牛乳的成分，亦不至起變化。所以以牛乳育兒者，務求與人乳育兒相近。此外若牛乳稀薄法、牛乳消毒法、牛乳瓶消毒法、玻璃管及橡皮乳頭清潔法，尤宜特別注意。

五三 乳粉及煉乳

乳粉不可代乳汁之用 哺乳兒營養之事，論者多以用乳粉為一善法，茲請說明其弊。母的乳汁多固可貴，若母乳不足，小兒又不食牛乳，斯時保育為難，彼無經驗者，即用乳粉來代母乳。但此種營養物，絕不可以代人乳。小兒至生後五、六月時，胃腸中尚無消化澱粉的能力，故小兒飲用乳粉，很不相宜，不可輕

試。

禁用乳粉 母乳既不足，小兒又不飲牛乳，斯時無法可施，只有用乳粉來代，不知其誤實甚。宜別謀種種善法，例如用牛乳，或用煉乳，誘令小兒飲下。若至給與食物的時期，則宜用頓斯脫累氏所製小兒粉（即以蛋白質、脂肪質、澱粉質三種合成者）與母乳、牛乳同時雜食，唯乳粉宜絕對禁用。

煉乳 煉乳的品質優劣不一，其功用都不及牛乳的大。但在夏天不易腐敗，故於夏天缺乏牛乳時，可採用之。

五四 哺乳兒食物的製法

雞卵粥 小兒至生後七、八月，宜與以澱粉質之食物。但小兒當此時代，除飲乳外，有不肯食他物者。這時宜用種種手段，誘起食慾。最初所與者為雞卵粥，其製法詳下。

製法與吃法 雞卵粥的製法，稍不得當，則有害消化。故粥的厚薄度，與冷熱度，皆貴適中，以雞卵黃投入粥中，十分攪拌，務使卵黃不致凝結，無害小兒消化。又因小兒至生後七、八月，自有要求食物的趨向，以雞卵粥與之，固極相宜，縱小兒不欲食物，再三試之，小兒自漸由乳汁而移於食物。否則小兒久於飲乳，

必至誤斷乳之時機，於小兒發育上，尤多不良影響。

失敗的實例 以雞卵粥與小兒，既易消化，且可得相當的滋養力。或者不察，以為雞卵一物，成人食之，尤不易消化，況於小兒。不知卵白與卵黃，其質迥異，試以卵白入熱水中，不久凝為固形，若以卵黃入水，用箸攪和，則黃身自解。故小兒當哺乳時代，所用雞卵粥，宜捨去卵白，專取卵黃。小兒食之，不但易於消化，且卵黃成分中含有維生素甚多，於小兒的營養發育，有極大關係。育兒者不可以己之誤解，而致疑雞卵粥為無用。

五五 食物的種類

可食的餅餌 小兒既能食雞卵粥，即可漸移於餅餌。所用餅餌，務取其輕而易溶者。小麥粉所製者極佳，小兒食之無害。至小兒漸漸成長，不妨改用爛飯。總之為母者，宜因時制宜，不可輕舉妄動。

可食的野菜類 與小兒以野菜類，宜選擇易於消化者。極爛的馬鈴薯，與去皮的熟豆，皆可食。生硬者，非小兒所能消化，故宜煮熟。無油的魚類，亦不妨令小兒少食。

辛香物的害 辛香物最有害於小兒消化機，為一般醫士所公認。因其有害，故雖至二、三歲時之小

兒，仍不可與以此等食物。

果實類 哺乳兒時代的營養法，固宜十分重視，唯至漸入食物之時期，尤宜有更深切之注意。即小兒當此時期，不可與以有害消化機的食物。因小兒齒牙，尚未生齊，乏咀嚼之功用，所以如蘋果、梨子之果物類，必煮熟始可與食，生硬者易釀成腸胃病，不可不慎。

食物的失策 小兒至滿二年，仍飲乳而不與食物，則小兒不知食物滋味，必不要求其他食物。先時嘗有一婦人，與余談及此事，余深咎其失策。

顏色蒼白的證據 小兒滿二歲，僅與乳汁，而不與食物，既難得十分營養，自不能遂完全發育。自外表觀之，小兒非不肥滿，但肥滿決非健康之證。其實體質虛弱，終至罹於貧血症，而呈顏色蒼白之狀。故小兒至生齒時期，當然與以適當食物，不可再飲母乳。

與家人同食 如欲引起小兒要求食物之念，宜利用何法？當家人會食時，必令小兒擁坐其側，小兒見家人所食甘旨，亦必欣然思食。前述失策之婦人，受余指導之後，嘗實行此法，其效顯著。

五六 哺乳兒的處置法

衛生上的基本 衛生上的基本，不外清潔二字。若能養成清潔習慣，不獨於保育上為有利，亦於哺乳兒的營養，有絕大妙用。此種習慣，宜於初生兒時代養成。其方法以入浴為第一，蓋身體不潔，易生疾病，不講衛生之道，不獨成人宜戒，小兒亦宜戒之。

入浴為清潔第一義 小兒生後百日間，每日宜入浴。余於論初生兒養育法時已屢及之。現在更言入浴為清潔第一義者，以清潔於小兒衛生有益，故不厭反復求詳。若至百日以後，不必每日入浴，可隔日行之。於股間、腋下、頸下、腰圍等處，頻以肥皂洗之。以股間常為大小便所污，腰圍與之相近，尤宜特別注意。不可疏忽。至頭髮為人所忽，易於不潔。頭部所發腫物，實由不潔而起。故頭髮與股間腰際，當保持同一清潔。

初產婦與襁褓 欲股間與腰際，常保清潔，不僅有賴入浴，宜別謀一清潔方法。故為母者常注意於小兒大小便，務令不污及襁褓物。然初產之婦人，既無育兒經驗，有強小兒用便器者。或至生後半年以上，尚不能預知小兒何時行大小便，仍用襁褓物包之。是實於小兒衛生上，最不相宜，足令小兒身體生種種障害。故在初生兒時代，為母者宜注意於小兒之兩便排出法。

五七 兩便的排出法

習慣法的改良 大小便污及襁褓，則不能保持清潔。彼有育兒經驗的老嫗，往往狃於舊時習慣，抱初生兒於手際，以排出大小便；而無經驗的初產婦，或強令小兒坐於便器上；此兩法皆不適當，亟宜改良。

改良的兩便排出法 欲改良大小便的排出法，宜預備一洋鐵便器。此便器從母親右膝頭緊接於右方面斜置之，令小兒的腰部，載於右方膝頭。背部以左手的掌支持，右手持小兒兩足，令開其兩股，如是則大小便自承受於此便器內。小兒的身體，安然成爲半睡狀，絲毫不覺痛苦，且無危險，即毫無經驗的母，亦易實行此方法。小兒的下肢與腰圍等處，可常保清潔，襁褓物無庸屢洗，於衛生上尤大有裨益。

五八 襁褓的改良

三角襁褓 西洋用三角襁褓，日人亦漸用之，其優點固多，而缺點亦不少。

法蘭絨與襁褓 襁褓之中間，宜插入同大的法蘭絨。外面雖爲兩便所污，濕氣不至深透。故法蘭絨有防污之功效，育兒家不妨試行。

五九 衣服與小兒衛生

哺乳兒的衣服，務取輕煖。輕煖者，自無需厚着。厚着之弊，與薄着之利，二者相形乃見。果小兒皮膚強壯，風邪不易侵入，故薄着亦無妨。

感冒風邪的理，小兒着衣過多，雖在冬期，不免發汗。發汗即爲感冒之基。且小兒行兩便時，以極煖身體，偶曝於冷空氣中，亦感冒之一原因，爲母者不可不知此理。

六〇 寢衣

哺乳兒時代與寢衣，小兒寢衣，以何者爲最宜，又着換衣服時，宜如何注意，此二者，都是母親所應研究的。小兒當哺乳兒時代，日間衣服，與寢時衣服，不可不隨時更換。以此時代的小兒，兩便頻繁，衣服易爲污及，故日必更換一次，若起時與寢時均着同一之衣，實與衛生有礙。但寢衣可用通常衣服，重在常換，不必特製。

厚着的弊，小兒夜間着衣過多，不可謂非保育上的誤解。感冒之弊，即基於此。須知感冒之起因，厚

着實較薄着爲多。

小兒安寢 小兒寢時，脫去晝間所着衣服，蓋以輕煖之被，雖在冬時，夜間覆體衣物，卽較薄於晝間，絕不致引起感冒之患，且能十分安寢。

寢時受冷 小兒冬夜睡時，往往袒其胸腹於被外，爲母親所不覺，此何以故？余謂由厚着所致。彼小兒夜間躍出被外，至翌日或患下痢，鮮不歸咎於寢時受冷；不知此小兒乃前夜過食有害胃腸，遂生下痢結果，決非由於寢時受冷，不可誤會。

六一 母子同衾的主張

共寢的利益 哺乳兒時代的小兒，不與母親共寢，不獨身體受冷，易引感冒，且嚴寒時爲母者以授乳故，兩方往來，尤多不便。故余主張母子共寢，既可隨時體察小兒之寒煖，又無往來頻繁之弊，利益之大，不可勝言。

共寢的弊害 母子共寢，雖有利益，但弊害往往相緣而至。前述乳房之窒息，卽其一例。余謂當共寢時，授乳實爲母的責任，萬不可塞乳房於小兒口中，令起窒息的危險。

共寢的注意。共寢時所當注意者，即小兒身體周圍的溫度。小兒接近母體的一方，自然溫暖，他處則較冷。故小兒夜間被體衣物，凡不接近母體之處，必令稍厚，譬如接近母體之處，用毛布一層，不接近母體之處，則三倍之。此理都是人們易於了解的，在事實上亦易於實行。

六一 小兒外出

不可直接吹風。小兒當初生兒時代，固不可直接吹風，即哺乳兒時代，亦當如是。冬日嚴寒較夏熱時之注意，尤宜周密。若至生後百日以上，可漸漸外出，即直接吹風，亦無大礙。

外出時的注意。至百日以上的哺乳兒，雖能外出，但冬時宜視天氣之如何，過早與過晚，皆宜避之。夏日近午時，祇可遊行樹陰中。

冬日早晨。冬日易起感冒，最忌外出者，為朝夕、大風時，及大雨、大雪時。若當冬日早晨，小兒着衣甚多，亦可保無感冒之事。但外界冷氣，為小兒所呼吸，足為身體之害，不可隨便外出。

六三 抱法及步行學校

小兒的抱法 生後未滿百日的小兒，其首不能直立，滿百日後，首雖稍稍直立，而背骨尚未能堅持。所以育兒者，對於此等小兒，每爲之多着衣服，或以襁褓包其身體，借衣服或襁褓之力，保持其體幹，強使直立，抱於手中。如此抱法，將來此兒必釀成背骨曲彎之患，大有害於衛生，爲母者不可不知。

禁止無理的抱法 生後百日前後的小兒，不可抱起，宜令斜臥於母膊上，以上膊作枕，一手托其腰，一手抱其下體。如是則小兒得安然臥於大人膊上，身體各部不致稍受拘束。當外出時，臥小兒於乳母車中，道路有凸凹之處，車輪格格作聲，亦足爲小兒之害，宜擇平坦處行之。

乳母車的注意 小兒的頭腦，未十分發育，載於乳母車上，雖行時稍稍動搖，亦屬無妨。此因小兒屢受傾蹶，或以物擊其頭部，皆不甚覺痛，故知小兒雖受搖動，尙無大害。但乳母車多粗造之品，車輪零件，多不完全，最易轉覆，小兒乘之外出時，必多危險。所以乳母車須擇價高者，庶可免不測之禍。

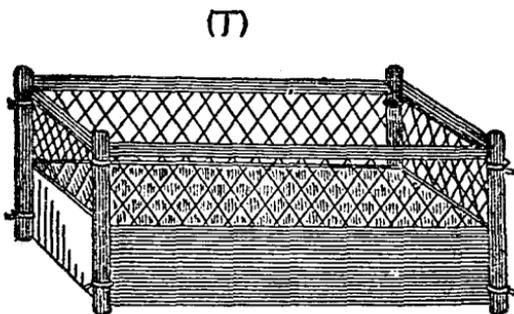
小兒步行時的注意 小兒步行時，最易傾蹶，於精神及肉體上，皆有妨害，爲母者宜時常注意。在冬季着衣甚多，尙可無大危險，否則驟然跌下，不傷其股，卽傷其腦，非小心扶持不可。

西洋的步行學校 西洋最初步行的小兒，必置入步行學校。在人少的家庭，最適於用。如圖所示者，卽西洋所用的步行學校。高凡一尺五寸，全面的闊，爲高的半，而長倍之。下部的裏面，張以棉布，入以棉花，

蓋為預防小兒負傷者。小兒入此中，能往來步行，毫無危險。

六四 玩具

步 行 學 校



(丁)

小兒把玩。玻璃細工之玩具，及銅鐵皮細工之玩具，尤宜禁用。

玩具的桌子。陳列小兒的玩具，最好製一稍低之桌，使小兒養成有秩序的習慣。且玩具可常保清

潔，無微菌附着的危險。

玩具與智慧 哺乳兒時代的小兒，日漸成長，自能持玩具而玩。觀其形狀。一似知玩具的有趣味。此即小兒智慧日進的一現象。故育兒者對於小兒玩具，決不可輕視。欲啓發小兒的智識，必有賴於玩具。然選擇不當，或有害精神發育，或不合衛生，或釀成危險之事，保育者最宜注意。

危險的玩具 極無危險的玩具，以橡皮製品為第一。小兒無論持何玩具，都喜送入口中。故着色者切不可用，因各顏料中往往含有毒質。木製的玩具，亦儘可用之。而易於入口之小品，及易破壞之物質，不可與

此外尚有種種注意之事，如近來以鐵皮製成的鼓，能發強大聲音，此種玩具，不可採用。又反射強光之物，亦宜禁用。又無論何種玩具，須與小兒之眼，保持一定距離，至少離一尺以上。

第四章 幼稚兒時代

六五 斷乳期的營養

斷乳的意義 小兒至滿五、六歲時，則已過哺乳兒時代，而入於幼稚兒時代。哺乳兒時代與幼稚兒時代的境界，即為斷乳的時期。斷乳的方法，前已述其大略。或以苦辣之物塗於乳頭，或以繃帶紮之，諒為人所共知。不過斷離母乳之意，世人往往誤會，以為斷乳之後，則一切乳汁，皆宜斷之，其實不然。

牛乳為主要食物 母乳既斷，不得不用牛乳來代。此因斷乳後的食物，只有牛乳最足以供營養。小兒自滿一歲以至二歲，每日飲牛乳約三、四合。至三、四歲時，每日飲牛乳二、三合。至五、六歲時，雖能食其他一切食物，不必以牛乳為唯一的營養物；但每日飲一、二合，亦不可少。在營養不良的虛弱兒，尤當視牛乳為必要。故小兒至斷乳時期，必先使他養成好飲牛乳的習慣，而後漸移於食物，此為最安全的方法。若至

斷乳以後，始與以牛乳，進以食物，小兒必不樂從。不如於未斷乳以前，即作斷乳的準備，使小兒不至稍受痛苦之爲妙。

斷乳期的母乳少滋養分。斷乳的時期，歐、美諸國，各因其土地習慣而異，或有於生後一、二月即斷乳者。我國斷乳甚遲，久成習慣，大都因母溺於姑息之愛，過遲則母乳中缺乏滋養分，小兒即難得完全營養，且母體甚覺苦勞；故至斷乳時期，必毅然行之，雙方均受其益。大約在生後一年至一年半斷乳，可謂得其中道，無過早過遲之弊。

知子莫若母。小兒至生後一年以上，與以牛乳或食物，果於消化上無害，則可斷乳。故此時小兒之舉動若何，顏色若何，兩便若何，爲母者宜時常觀察，他人不得而知。

六六 斷乳後的食物

主要食物 斷乳後的主要食物爲牛乳，牛乳以外，則宜擇易於消化的食物。易於消化之食物爲何？除前述雞卵粥外，如極嫩的豆腐、半熟的雞卵，以及少油的魚類、牛肉、鳥肉，不妨少與之。

蔬菜類豆類 蔬菜類如芋、馬鈴薯，皆可與食。但須搗至極爛，最忌堅硬。豆類煮熟，亦可消化。又西洋

嘗以青野菜切細爲羹，與小兒食之，其法亦善。

忌整吞 小兒初食食物時，爲母者必注意其形狀，否則必多於小兒至二歲之末，齒牙尙未生齊，故與以食物，未能細嚼，多有整吞者。若任其整吞，有害消化。其初必代爲磨碎，然後與之。

六七 間食的種類

何謂間食 小兒至斷乳以後，每日三餐以外，有與以其他食物，如餅餌與果實一類，這就是間食。食須有節制，否則貪食無度，易生疾病。

可食的餅餌 餅餌中以含如何成分爲宜，第一爲蛋白質製成之物。

小兒好食果實 生後未滿二歲的小兒，誤食果實，易患下痢。故欲與食，非煮熟不可。

果實與便秘 幼稚小兒，固不宜食果實，但有時不妨與之。以小兒或有便秘之常習，每日宜食少許，卽視爲一種通痢劑，當無不可。但多食亦易釀成下痢，嘗有小兒因食柿稍多而下痢者，故間食不可不慎。食物調度的加減 前云小兒漸見成長，則食物濃硬之度，亦與之俱強。如由雞卵粥而移於爛飯，此其一例。若小兒至滿二歲卽可與大人同食米飯，欲識別食物之適當與否，可由小兒的大便狀況，及嘔吐。

斷乳以後，始與以牛乳，進以食物，小兒必不樂從。不如於未斷乳以前，即作斷乳的準備，使小兒不至稍受痛苦之爲妙。

斷乳期的母乳少滋養分。斷乳的時期，歐、美諸國，各因其土地習慣而異，或有於生後一、二月即斷乳者。我國斷乳甚遲，久成習慣，大都因母溺於姑息之愛，過遲則母乳中缺乏滋養分，小兒即難得完全營養，且母體甚覺苦勞；故至斷乳時期，必毅然行之，雙方均受其益。大約在生後一年至一年半斷乳，可謂得其中道，無過早過遲之弊。

知子莫若母。小兒至生後一年以上，與以牛乳或食物，果於消化上無害，則可斷乳。故此時小兒之舉動若何，顏色若何，兩便若何，爲母者宜時常觀察，他人不得而知。

六六 斷乳後的食物

主要食物 斷乳後的主要食物爲牛乳，牛乳以外，則宜擇易於消化的食物。易於消化之食物爲何？除前述雞卵粥外，如極嫩的豆腐、半熟的雞卵，以及少油的魚類、牛肉、鳥肉，不妨少與之。

蔬菜類豆類 蔬菜類如芋、馬鈴薯，皆可與食。但須搗至極爛，最忌堅硬。豆類煮熟，亦可消化。又西洋

嘗以青野菜切細爲羹，與小兒食之，其法亦善。

忌整吞 小兒初食食物時，爲母者必注意其形狀，否則必多危險。當小兒至二歲之末，齒牙尙未生齊，故與以食物，未能細嚼，多有整吞者。若任其整吞，有害消化。其初必代爲磨碎，然後與之。

六七 間食的種類

何謂間食 小兒至斷乳以後，每日三餐以外，有與以其他食物，如餅餌與果實一類，這就是間食。間食須有節制，否則貪食無度，易生疾病。

可食的餅餌 餅餌中以含如何成分爲宜，第一爲蛋白質製成之物。

小兒好食果實 生後未滿二歲的小兒，誤食果實，易患下痢。故欲與食，非煮熟不可。

果實與便秘 幼稚小兒，固不宜食果實，但有時不妨與之。以小兒或有便秘之常習，每日宜食少許，卽視爲一種通痢劑，當無不可。但多食亦易釀成下痢，嘗有小兒因食柿稍多而下痢者，故間食不可不慎。食物調度的加減 前云小兒漸見成長，則食物濃硬之度，亦與之俱強。如由雞卵粥而移於爛飯，此其一例。若小兒至滿二歲，卽可與大人同食米飯，欲識別食物之適當與否，可由小兒的大便狀況，及嘔吐、

變氣與腹痛等知之。

食物分量的加減 食物分量的多少，各小兒本無一定。爲母者，宜時常注意。萬一食物過多時，非嘔吐卽下痢。故將滿二歲的小兒，偶有吐瀉現象，必減其食物分量，可漸復原狀。如仍不減其分量，則小兒消化必益惡。欲防此弊，請進論飲食的分配法。

六八 食物的分配法

一日五六次 幼稚兒時代的飲食時間，欲如成人的一日三餐，必嫌不足。大概每日定爲五次或六次。此飲食之分配法，在幼稚兒時代，非常重要，却與哺乳兒時代所論牛乳稀薄法相同。次所示者，爲一日六次的飲食分配法。

朝（從六時至七時）

每朝食牛乳一合，其次爲雞卵粥，分量之多少，由母親酌定。

午前十時

食牛乳一合，并與以容易消化的餅餌若干。

正午

午飯并與以容易消化之普通食物，如蔬菜、牛肉、魚類、雞肉等。

午後三時半

食牛乳一合，并與以容易消化的餅餌。

夕（午後六時）

如爲二歲以上的小兒，則所與食物分量，與晝飯同。如不滿二歲，則其分量應比晝飯少，且擇易消化的食物。

夜（十時以後）

食牛乳一合，如小兒不欲食則聽之，俾養成一日五次之習慣，切勿勉強勸食，以人當睡眠時，多食反有害消化，不能安眠，小兒諒亦如是。

或曰：小兒每至晚間，食事甫畢，卽入睡鄉，果有害否？自事實上言之，并無妨礙。唯成人當食後必經過片時，始可就寢。

二歲至三歲間的小兒 小兒的飲食分配法，大略已如右述。分量的多少，可由母親或保育者酌定。

食物過量時，則吐瀉隨之，故分量不得不減。如此時仍儘量與食，反害小兒的消化機能。嘗見多數小兒，至二、三歲時，專食食不消化之物或間食之餅餌，反視正當食物的米飯蔬菜爲無足重輕。斯時小兒身體未嘗不肥滿，血色未嘗不良好。因彼於消化及營養上，并無所害。若能以前記分配法，矯正其習慣，豈不更善。

六九 小兒的飲料

水 成人以茶、酒二者爲飲料，小兒所宜者爲飲水。水之分量，不拘多少，最好取沸水冷之，聽小兒自飲。或曰夏時飲冷水固佳，冬時恐有腹痛之患，爲母者奈何不計及此。其實無論冬、夏，能使小兒養成飲冷水之習慣，亦未嘗不可。

對於水的注意 水至既沸之後，露出空中，難保無細菌潛入其中。爲母者，不可不特別注意。如由自來水管新放出之水，任小兒飲之，固無妨礙。

七〇 幼稚兒時代的衣服

西式短裝 幼稚兒時代的衣服，無論男女，皆以適於身體發育爲主，最善莫如西式短裝，且用此種

衣服，可保無厚着之弊。若皮膚弱易感冒的小兒，內用襯衣亦可。至小兒日漸成長，宜留意其身體不可有阻止血行之處，是爲至要。

帽與靴 小兒外出時，無論冬、夏，頭必戴帽。如夏日外出不戴帽，易發生日射病。靴既便行走，且於發育上亦有利益。靴須以輕軟的皮製成。

襪 襪長及膝，欲防其脫下，不得不以橡皮帶緊束。但有人謂當小兒時，下體受橡皮帶的束縛，易起鬱血，至成人必生靜脈病。故西洋醫學家對於此事，紛紛議論，擬從事改良。用吊的一法，似可無害於血行，其結果並不見有何等弊害。

七一 幼稚兒的居室

小兒居室的選法 小兒居室，務取南向，可以冬暖夏涼。日光既充足，且空氣流通。若一入其室，陰鬱悶人，最宜避免。故欲求保育上的便利，非選擇小兒居室不可。

日光與空氣 小兒居室，既求合於衛生，而室外遊戲之事，未可缺而不講。故無論冬、夏，（夏則宜在涼處，冬則宜在向日之暖處。）室外遊戲，皆不可廢。雖小兒多取善良的食物，而不多受日光與吸新鮮空

氣，則食物終難奏效。若能常出戶外，吸新鮮空氣，嬉戲於日光之下，於發育上有許多利益。

有風天 小兒達三歲以上，雖少受寒氣，可以抵禦；故有風天，出遊室外，固無大礙。若庇護過甚，毫不見風，則小兒身體反弱，一遇寒風，即易感冒，亦非所宜。

不喜出遊的小兒 有許多小兒，不喜到戶外運動，常在室內持玩具遊戲。此恐受母或保育者的拘束，以致養成習慣，其本性或未必如是。

七二 幼稚兒時代的玩具

幼稚園程度 小兒滿三歲，則為入幼稚園的時代。若至此時代，而不入幼稚園，則宜仿幼稚園的課程，使小兒多運動，多遊戲，亦無不可。

對於天然物的趣味 玩具可以開小兒的知識，助小兒的娛樂，故不可忽視。就我的觀察，小兒至二歲以上，無不愛好玩具。玩具不必取高價之品，但能時常更換，就可為小兒所深喜。原來小兒對於天然物最有趣味，如盛土砂、堆木片等事，非常喜悅。又降雨時，兒童每跳足出遊，兩手入泥水中淘之，不以為冷，母呼再三，方且樂此不疲；此無他，戶外遊戲，乃天然之樂事，為兒童所最欣慕的。

有趣的遊戲 西洋把鋤鐵及小車，爲小兒的玩具，因小兒視此等玩具爲最樂，但稍不注意，則瓦片或玻璃片，易傷小兒身體。如能免此危害，則小兒用鋤掘砂，用鐵掘地，用車曳物，或積土爲山，鑿地爲池，皆可自由尋樂，誠有利於發育的好遊戲。

不完備的我國公園 西洋公園中，設有小兒遊戲場，遊戲用具，非常完備。故攜小兒至公園中，可使兒童作種種遊戲。我國公園，並無爲小兒設備遊戲場者，是一大缺點。

七三 健康法

感冒是萬病的源 吾人欲身體健康，除攝取滋養食物外，就是運動。雖至成人時，別有日常的衛生法，然小兒時代，必先具健全體質，以立其基礎。故小兒時的健康法，在先練成強壯的皮膚。皮膚不強壯，則易患感冒。譬猶城郭，城郭不完，則內部無所保障；皮膚不強壯，感冒乃乘虛而入。因感冒而生他種疾病，亦常有的事，所以感冒是萬病的源。

冷水摩擦 要皮膚強壯，不易感冒，有種種方法，冷水摩擦，就是一種最有效的方法。若小兒滿三歲時，爲母或保育者，宜早爲小兒實行冷水摩擦，即以手巾浸於冷水，摩擦其身體，由夏季而至秋冬，每日續

行無間，其效果甚大。但身體有病時，暫時宜休止。

皮膚強壯的證據 纔滿三歲的小兒，到冬季裸體，實行冷水摩擦，從他人看來，以為不免要受寒，而他並不以為寒，此即身體強壯的證據。所以小兒果能養成此好習慣，則不至感冒，而發育自能健全。

西洋的冷水浴 西洋無冷水摩擦，僅實行冷水浴，最初用稍溫的水，漸降低其溫度。此法較冷水摩擦激烈，對於體弱的兒童，似乎不適當。

七四 海水浴

從海水浴至冷水摩擦 平時行冷水摩擦，至夏時可用海水浴代替。身入海水，受鹽分的刺激，則皮膚自然強固。試觀夏時赴海水浴場的小兒，身體全現銅色，是乃因皮膚強固，染上鹽分，故有此現象。入秋以來，漸由海水浴移於冷水摩擦，依此順序行之，可常保皮膚的健康。

冷水摩擦的規律 行冷水摩擦者，亦如每日三餐，有一定規律，不可畏寒中輟。如每朝離牀後，行冷水摩擦一次，或於朝飯後實行，為母者可按時指導，且設法獎勵，不必十分拘泥。

海水浴的方法 行海水浴，也是強壯皮膚的一個好法子。續行至一年，每日無間，收效甚大。凡小兒

初行海水浴，其母或保育者，宜抱之入海。先以其足徐徐浸於海水，使小兒甚覺快樂，不可驟然入海，出小兒意外，致生驚恐。

冷衣物 冬季小兒更換衣物時，稍溫固無不可。以冷衣物使小兒着之，雖為強壯皮膚的一法，但小兒本虛弱者，不可不稍溫其衣物。此因小兒身體有強弱不同，保育之法當然亦各異。

七五 育兒失敗的經驗談

失敗的原由在此 育兒法非常困難，如人親不精密注意，不免失敗。原來無論何人，都視保育小兒為要事，竭力去想法。但徒重表面，不求實際，失之毫釐，差以千里，育兒之失策，原因於此者，不在少數。

重要之注意點已誤 天寒風厲，正小兒多病之時，故小兒在初生兒時代，僅經過生後一星期，為親者每易疏忽。不知身體過冷，為極危險之事，還自以為每日讀書報，於育兒法，粗有所知，保育小兒，能依法實行。可是在小兒受寒之初，尚不甚注意，一到後來情形日變，始延醫診視，試詢其致病之由，仍不外身體受冷。真可說專尚空談而不實行。

毋失察 氣候既寒，欲初生兒不致受冷，必用湯壺補助之。但僅用其一，置於小兒身旁，小兒仍不免

受冷。必如前述用三個湯壺，以二個置左右兩旁，一個置足下，則小兒體溫可以保持，否則無不失敗。

七六 齒的養生法

齒何故重視 至幼稚兒時代，有齒能完全咀嚼食物，故最初食物入口，即起消化作用。齒宜十分保護，其道在此。而世人往往淡淡視之，因此易釀成胃腸病。吾甚願爲人親者，苟發見其子有齲齒，速延齒醫診治。

齒與營養的關係 齒有損缺，不能十分咀嚼食物，則胃腸即不能完全消化。由一次、二次以至無窮，自然有害消化作用，於營養上有絕大障礙，此理甚顯，盡人知之。反言之，則營養不良者，其害且及於齒。如是則齒不良，必有有害於營養。營養不良，必有有害於齒，交相爲害，齒與營養的不良，且日甚一日。終必以營養消化的不良，而影響及於健康。齒的如何重要，已不言可知。

齒能完美者甚少 無論何人，能備完美的齒者，實不多見，此皆由齒的攝生，不得其法之故。原來齒的攝生，應如肺的攝生、胃腸的攝生那樣，須加以十分注意。

齒本光滑 小兒當生齒時代，其身體不健全者，齒亦不能十分發育。故欲小兒的齒完全發育，必先

求身體的健康。就齒的本質言，本光滑而非粗糙，但彼底弱小兒的齒，既不免殘缺，且染褐色，無光滑而粗糙，大概因為母者全不講齒的保護法，故小兒的齒，至於如此惡劣。然欲言齒的保護法，請先詳言齒的構造。

七七 齶齒的原因

齒的構造 現在所論齒的攝生法，不獨小兒可用，亦可供成人參考。所謂齒的構造到底怎樣？本成於齒根、齒頸與齒冠三部，齒根埋於頸骨的齒槽中，齒頸之外，有齶被之，齒冠則從齶而顯於外。全體皆骨質，中有小空心，神經或血管，通至此中，司齒牙的營養。齒根與齒頸，亦皆為骨質，唯齒冠被以甚堅的琺瑯質。

堅如玻璃的琺瑯質 琺瑯質於齒的生存上，實非常重要。其質頗堅固，不易為酸類所侵，却與玻璃相似。故倘使齒不被琺瑯質，而僅為骨質，那就為食物中酸類所侵蝕，而至於朽腐。

琺瑯質的罅裂 齒冠雖被以極堅的琺瑯質，而齶齒仍所不免。此因琺瑯質亦如玻璃，堅者易缺，故稍擊之，則罅裂自生，以肉眼鑑識，或不能見，勢必借顯微鏡之力。蓋罅裂之所以起，全由生化學作用的酸

類（即食物亦有酸類，食物殘渣留於齒間，能造一種酸，由罅裂侵入。）否則微菌亦得侵入罅裂，至達於骨質部分，則腐蝕而成齲齒。

齒頸與齒齦之隙 齒的珞瑯質，果完好無罅裂，則不生齲齒。若齒頸與齒齦，不能密接，則凡生化學作用的酸類或微菌，即乘隙而入。故齒牙浮動時，即由齒頸與齒齦不密接之故，不可不十分注意。

齒石的害 齒石者，即妨害齒頸與齒齦互相密接之物。此物由唾液與食物，成爲碳酸石灰，附着於齒，漸侵入齒頸與齒齦之間，而與以刺激，終使兩者不相密接，遂成齲齒。當小兒時代，爲親者宜見及此，爲之防患於未然。

七八 齒的保護

強熱與冷或熱 齲齒的原因，大約已如上述。現在更言齒的攝生法，攝生法的最要者，飲食物冷熱之度，不宜十分相差。極熱的湯，與極冷的水，皆不可觸於齒。因齒遇強熱或強冷，則珞瑯質即如玻璃裂爲細縫，易使其骨質與強酸相遇，爲害甚大。

勿嚼過堅之物 齒的珞瑯質，用物猛叩，易生細裂，或嚼炒熟的豆類，或咬過堅的食物，都於珞瑯質

有害。而婦人每喜以齒咬斷線系，雖似些細之事，而後患即隱伏於此，不可不注意。

齒的清潔 齒的攝生法中，清潔亦是一種。如食物殘渣，留於口中，此殘渣為濕氣與溫氣所分解，因起變化，不獨成爲酸類，且易發育微菌；故口中有此廢物，最易傷齒，不可不除去。

食後含嗽的必要 人當食物之後，必用微溫湯含嗽其口，除去食物的殘渣。此等習慣，自幼時即宜養成；則他日食後，若不含嗽，口中必覺不快。口中殘渣既去，齒自清潔，不至爲酸類或微菌所害。

毛牙刷 食後含嗽時，宜用牙刷。牙刷種類甚多，有用毛製的，有用橡皮製的。橡皮製的牙刷，不便於摩擦，仍以用毛牙刷爲宜。毛牙刷硬者，亦易傷珞瑯質，宜選用軟硬適中的。

七九 牙粉的經濟

牙粉 口中食物的殘渣，但用毛刷摩擦，則食物嵌入齒牙間，不能保其清潔，宜用牙粉擦。牙粉的優劣，於齒大有關係，請更論之於下。

上等牙粉的性質 牙粉粗劣者，不利於珞瑯質，必選上等牙粉用之。其粉末宜粗細適中，入口即有收斂之效。其成分與香氣，可以吸收口中殘渣，又可除去口中惡臭，否則難收牙粉的功效。

宜用自製牙粉 販賣的牙粉，種類亦非常之多，無論其品質良否，總不如家庭自製者，為最合於經濟。牙粉一袋，雖僅數十文，然合一家庭計之，所費亦不少。又小兒使用牙粉，不知節省，動輒五、六日一袋，即二、三日一袋，亦未可知。既欲求牙齒清潔，即不能惜牙粉的糜費，多用自無不可。但自外購用，所費必多，故以力求自製為善，並且自製費少而效大，又非極難之事，吾人亦何樂而不為。

八〇 牙粉的製法

牙粉如何製法 牙粉的製法，至為簡便。余家嘗實行之，既有利於齒，且合於經濟。試述其製法於下：

沈澱碳酸石灰

一〇〇・〇

碳酸鎂

一〇〇・〇

鹽酸加里末

一・〇

薄荷腦

〇・三

以右藥照一定分量混和之，則成上等牙粉。就中以沈澱碳酸石灰為牙粉的主要成分。鹽酸加里末為劇烈藥品，非藥房所素識者，不輕出售。此際求代用之藥品，唯重曹一種，其分量為：

重曹（重碳酸曹達之略）

五・〇

若欲着色，可混和少許色料，婦人喜用之。

八一 齒的磨擦法

不可橫刷 每日早起，以牙刷擦齒，務使不傷及齒齦，且齒與齒間，所留殘渣，宜除淨無遺。刷齒之法，上齒從上向下豎刷，下齒從下向上豎刷，齒的表面刷法，大概如此。

齒的裏面擦刷 刷齒不僅在表面，且同時刷齒的裏面。下齒堆積齒石甚易，故下齒的裏面，亦不可不注意。次更刷白齒，白齒分咀嚙面、內面、外面三部，各面均宜磨擦，最重要者尤為咀嚙面。

刷齒不必用肥皂 刷齒有用肥皂者，此實非良法，因肥皂有種種混和物，或有害於齒，亦未可知。故欲講求齒的攝生法，仍以用牙粉為最適宜。

吸烟的效力 就吸烟一事，論其利害之點，雖於身體不免尼古丁的中毒，然有利的齒牙。這因口中微菌，可由此死滅，而妨其發育。故吸烟者，確有間接護齒的效力。

必求熟練的齒醫 世人於小兒所患腦膜炎與傷寒等病，非常恐懼，而於食物消化上大有關係之

齒，反不注重其攝生法，豈非可怪。不獨小兒爲然，成人大概都如此。其實宜求熟練的齒醫診治。大的小兒每一年中，宜診治一次或兩次，如有齒石，立時去之，稍有齲裂，隨時補之，慎毋一誤再誤，致貽後悔。以上說明的牙齒保護法，雖僅就小兒所言，成人亦可適用。故依此法實行，可保牙齒的健康。

八二 腦的養生法

精神與身體的關係 小兒精神的養生，爲母者不可不十分注意，以講求適當方法。一般所謂精神的養生法，卽注意腦部的養生法。西洋人說：「健康的精神，寓於健康的身體。」照此看來，則非健康的身體，必不能保健康的精神。但有健康的身體，或因滿足其腦完全發達的希望之故而戕賊過甚，亦不相宜。故腦的工作必求其適當，始可使他完全發育。

宜養成良好習慣 凡人習於善則善，習於惡則惡，況在小兒時代，其感化尤易，爲親者宜注意此點，務使養成良好習慣，以矯正惡癖乃可。

爲親者宜躬行實踐 導小兒於善良，乃當世教育家的責任。在幼稚兒時代，有幼稚園教育。小兒精神的修養法，教育家將分任其職。又自衛生上言之，腦的健康，不得不借醫生的力。所以小兒精神的修養

法，乃教育家與醫家應同負職任的事。我以為較此尤重要者，乃其最親近的家庭，故為親者所躬行實踐之事，為小兒所觀感，觀感既深，自能養成好習慣，其職任當在教育家與醫家之上。

母的感化力 家庭的良好習慣，於小兒精神修養上，有最大感化力。故為親者，即小兒的良模範。但一般婦人，雖習聞斯語，而反漠然視之。以為彼無意識的小兒，善惡皆所不知，些微之事，彼等豈能知所觀感。不知小兒受母的感化，其性質常隱隱與母親相似，故母親好謾罵、好謊言者，子女莫不稟受其氣質，直謂小兒即母親的影片亦可。

母子氣質相似 母有癖性，如所謂奢侈之風，沈鬱之性等，不可不先求改良，以示於小兒之前。迨癖性既去，然後始可圖小兒腦的機能，至於完全發達。

夜游之害 入夜以後，小兒宜安寢，否則有肯腦的養生法。因小兒的腦，重在利用睡眠時休養之。但有人於夜分往往往攜小兒外出，或宴會，或觀劇，致誤睡眠時間。彼成人方樂而忘返，不知小兒既失睡眠，且因此使精神上受刺激，致妨腦的發育，大非所宜。

郊外運動 那末小兒精神的養生法，究以何者為最適宜？我以為只有郊外的運動。當天朗氣清之日，攜小兒散步郊外，吸新鮮空氣，既不在會場劇場中，有空氣不潔之弊，且不久坐，身體與精神，可兩受

其益。散步而外，當學校中春秋兩季開運動會時，可挈小兒同往，亦一樂事。

白痴兒的教育 幼稚兒時代的精神修養，以家庭感化力的關係為最大。若更送入幼稚園，使受教育，養成善良之風，其事為尤善。不入幼稚園者，可按其規定的課程，於家庭中教育，亦無不可。但有一種可憐的白痴兒，其頭腦構造，既不免天然缺陷，亦有本非白痴，或為病而生變化者，其親雖十分悲恨，然亦苦於無可如何。西洋遇此等小兒，皆設法收容，施以相當教育。我國尚談不到，故不幸家庭中生有白痴小兒，其父母及親近的人，大都任其廢棄，不可不說是一大遺憾。

八三 身體上的監視

第一飲食物 監視小兒身體，無時可懈，稍不經意，則障礙自生。彼擔任保育之職者，注意雖十分周到，然終不及父母自身的親切。監視之事甚多，第一為飲食物。小兒食量之大小，平時宜細視察，食時如量與之，可無大礙；一有疾病，則延醫診治。小兒致病之原因，由於飲食物者，實居多數，豈可輕視。

食物的好惡 小兒於食物，各有所好惡，若專給以所好者，其他食物，一概不食，於身體營養上，亦不相宜。為親者，務設法調和，不使食物成分稍有所偏。苟小兒所好者，或有為害消化之物，小兒以投其所好，

不於家庭中食之，至外面秘密購食，爲親者或不及見，故宜時時監視。平時對於不可食之物，常向小兒勸戒，以預防此弊。

第二睡眠的狀態 其次所當監視者，爲睡眠的狀態。一般健康的小兒，多能安眠，毫無囁語及驚醒之事。若果有之，必非健康的小兒，不易完全發育。若眠時有不安狀態，可就商於醫生。但母子不同居一室者，小兒有疾病與否，發現甚遲，所以母之養育其子，不宜假手於人，不可與子分睡兩處。

第三大小便的注意 由此順次論小兒的大小便。原來小兒多諱言疾病，有當下痢時祕而不宣者，以爲我有疾病，苟告我父母，此後一切飲食物，必不能滿足我的慾望，此誠所謂小兒之一種見解。爲母者，不可不時時監視，因痢疾本甚重要，稍延則有危險，宜及早治愈爲佳。

便秘 便秘一事，有經三、四日後，尙爲其母所不覺者，所以不可不常監視。小兒之大便，最好每日排泄一次。至隔日一次，或二、三日一次，皆有害小兒之健康。

小便短促 小兒小便之時間過促，雖爲一種習慣，然不可不改正。原來小兒小便之量，本較成人爲多，小便頻繁，固當然之理。但若時間過長，亦不相宜。例如早晨放尿一次，至晚尙未放尿，本非常理，爲母者不可不注意。

小便秘的混濁 小兒小便，有時常帶混濁。為母者視之，已非常驚駭，以為小兒身體，必呈異狀。不知此為常見之事，醫家名此尿為乳糜尿，其理由更說明於下。

混濁的理由 小兒小便帶混濁者，見於冬寒時居多。若當夏日溫度高時，絕無此事。推其理由，以尿中有固形成分，為寒氣所冷，特析出而成沉澱。此沉澱即顯於小便中，而呈混濁的現象。於身體有異狀與否，絕無關係。夏時所以不見有混濁者，因氣溫甚高，尿中成分，無從析出。

混濁尿的試驗 試以混濁小便，盛於器中，置火上加溫度，就變為普通的尿。因沉澱物遇溫溶解，並非怪事。為親者，於監視小兒身體時，不可不明此理。

小便濃厚 小兒放尿濃厚，非帶乳白色即帶赤褐色。此等情事，成人亦往往見之。大概由於食物的關係，故當飽食或發汗時，易呈此狀態。

第四小兒的面 監視小兒身體時，宜注意小兒的面。這因小兒與成人異，成人患下痢時，目凹面瘦；小兒則不然，小兒偶抱微恙，面色仍如常，果至面瘦時，必已患非常重症。

面色不佳時 小兒面瘦時，為入親所宜注意，既如上述。然面上血色如何，亦有關係。若面上血色，異於平時，必身體有何不適，雖飲食嬉戲，無異平時，而觀其面色全非，則監視小兒身體者，不可不格外注意。

第五身體肥瘦 身體的肥瘦，亦應注意。有小兒身體雖瘦，並不自覺痛苦，而告訴於其親，亦有元氣並未消耗，而身體消瘦者，必其身體有何障礙，始生此結果。若為母者，漠不經意，不早發見其病根，恐後悔在所不免。

小兒過肥 與身體過瘦之事相反者，則為過肥。肥固未必有害，然過肥亦為一種病的現象，於發育上非常有障害。小兒過瘦固不可，過肥亦不可。所以保育小兒，實為極困難之事。

第六脊髓的屈曲 脊髓屈曲，即身體向後方凸起，或向橫方彎曲。此等病狀，世人往往會有。但此凸起與彎曲之狀，本非一種疾病，大約全由其親抱負的不得法，故有此結果，實不易治。若因結核性而陷於此等狀態者，實更困難，苟施救稍遲，終貽後悔。至於椎骨的結核病，通稱為骨的腐蝕病。此病雖無大礙，然非至一二年不能治愈。果能完全治愈與否，當俟長成以後，始可確定。大概脊髓的凸起或彎曲，多由親的疎忽所致。

着換寢衣時 身體上的監視，如上所述，第一、飲食物，第二、睡眠之狀態，第三、大小便之注意，第四、小兒之面，第五、身體肥瘦，第六、脊髓之屈曲，為親者如不注意此等條件，則小兒身體，必易生變化。然單言注意，而不知如何注意之法，并從何方面入手，則身體即有變化，亦無從發現。故人親注意所最宜周到者，先

在着換寢衣之時。此時小兒裸其身體，易於監視，朝夕之間，無或失察，小兒得保無恙，豈不甚善。

入浴時 細視小兒身體，不獨在朝夕着換寢衣之時，入浴時亦宜注意。如身體之肥瘦，脊髓之屈曲，皆可隨時發見，及早防禦，事半功倍。如母子共寢，注意小兒之睡眠狀態，亦為至要之事。

母親責任最重 一般之家庭，有時時托醫生為小兒行身體檢查者。但幼兒身體，以母之監視為最親切。彼一言一動，一啼一笑，以及生平之元氣如何，苟有不完全之點，皆可隨時知之。故欲遂小兒完全之發育，仍視為親者對於身體上監視之何如。

八四 感冒的預防

寒氣與小兒居室 天氣嚴寒之際，最宜注意者為感冒。況在初生兒時代，尤宜思患預防。小兒平常臥時，宜用湯壺，以防其冷。至於居室問題，在生後未滿百日的哺乳兒，其寢室宜狹暗，室外宜更有適當之室。彼掃除清潔之客間，光線充足，而又南向者，祇適於小兒遊戲之用，用為寢室，殊不合宜。

因厚着而感冒者 小兒每因患感冒就醫診治者，試詳詢其感冒的原因，往往以着衣過多，時時出汗，棉衣之外，又加法蘭絨襪襪。在彼誠恐小兒着衣無多，受寒生病，不知病根即伏於此。況厚着之弊，前已

屢屢述之，絕非虛語。

朝夕宜禁出外。天氣漸寒，小兒出外，亦感冒之一誘因。尤以生後未及半年的小兒，尚無抵抗寒氣之體力。平時其父若母，或攜之外出，養成小兒好游之習慣，至冬時驟然禁不外出，小兒必不能耐，故無論早晚必抱負而出，小兒因此感受寒氣，病自發生。欲預為防範，宜以玩具與小兒把玩，以分其心，不必因小兒哭泣，強飲以乳，免使小兒之授乳時間，漫無規則，有傷胃腸，殊非保育上之利。

出外的好時刻。在天氣嚴寒時，如日暖無風，小兒又無疾病，自午前十一、二時至午後二、三時，皆可出外。

臀部勿受寒風。一般的育兒者，無論冬夏，每喜抱小兒至檐下放大小便，致臀部多受寒氣，此實致病之由。故天氣極寒時，宜用便器，置於室內不甚寒之處，以承兩便，最為安妥。

夜中放尿時。夜中，小兒睡眠朦朧，驟令坐於冷便器上，小兒小便，既不易洩，為母者尚徐俟之，此際極易受寒。故為母者，於寒夜令小兒放尿時，宜先為小兒披一棉衣，且此棉衣，必為蓋於被上之溫暖者。

寒夜共寢的注意。母子共寢的利益，前已述之。但寒夜中宜另以毛布包裹小兒身體，以小兒一方與母體接近，他方易生空隙，寒氣侵入，即患感冒，故不得不以毛布包之，此為最宜注意者。



八五 白喉感冒

白喉與類似之徵候 小兒感冒時，多因咳嗽而傷及咽喉，稍不注意，則白喉菌即侵入傷處。此世間小兒因感冒而患白喉者，所以日多。苟及早治之，則白喉病尚可用血清注射法，俾病者得免於死。故稍有經驗者，一見小兒感冒，即預防有白喉侵襲其後，非關過慮，亦思患預防之一道。

咽喉的白喉 現在就白喉言之，其病狀之起，始於咽喉。咽喉適在口的裏面，張口即見。自白喉菌侵入，雖不咳嗽，而熱度高，元氣損，食慾減，種種徵候，乃由此發見，就診於醫士。若果為白喉，咽部附近，皆有白膜，此為一確證。

喉頭的白喉 其次及於喉頭，（比咽喉尤深奧，張口不能見之處。）初覺時咳嗽聲嘶，泣不出聲，漸至重症，音調亦變，呼吸時微聞響聲，最烈者似作喘狀。但張口時，不見有白膜。要而言之，其病狀有二：（一）喉頭狹窄至於窒息，（二）其毒迴旋周身，起心臟痲痺。此二者，施治稍遲，危險殊甚。治法亦有二：（一）切開咽喉，施應急之手術，免起窒息；（二）行血清注射法。

一時性的咽喉窄狹 因白喉而至音調改變，呼吸困難者，其病為至重。若偶陷於苦悶狀態，雖覺咽

喉狹窄，實與白喉不同，爲親者驟見此狀，或疑爲白喉，不得不急於延醫診治。迨醫至而病已霍然，此爲一時性的咽喉狹窄，絕非白喉可比。

下痢與母親的誤解 下痢的病，雖多起於夏季，然小兒飲乳過多，有傷胃腸，冬季亦患下痢。故醫生爲小兒診治時，必叮囑母親扣減乳量。爲母者，或且疑小兒身體已經瘦弱，若再扣減乳量，豈不更形瘦弱，不如用藥治之。不知以藥治小兒下痢，不獨下痢日甚，且更釀成身體衰弱。故治本之法，仍以扣減乳量爲主。至病已恢復，身體強壯，即不必扣減乳量了。

八六 小兒的蟲或疳

蟲疳爲何 雖極溫順的小兒，有時忽不能自制，眠食皆反常態；例如：平常本安眠者，今則不能安眠；且時而暴食，時而減食，時而噉指於口，時而伸指於鼻，生出種種變狀，此兒必起蟲疳無疑。所謂蟲疳者，在醫學上果爲如何解釋，吾人欲說明之，不可不追溯其起原。

蟲或疳的起原 一般所謂疳者，果始於何代，起於何國，其詳不得而知。我國昔有五疳之說，當時自有解釋。及今思之，令人啞然失笑。謂其種類，有所謂肺疳者，有所謂心疳者，有所謂脾疳者，各有大小蟲無

算。謂此蟲發狂，人即生病。若鎮懾其蟲，病即恢復，身體亦健康云。

蟲的圖 我國昔時所傳五疳之中，唯脾疳一種，與今之所謂慢性腸加答兒（Catarrh）或 Catarrh 乃厥衝黏膜等症或稱炎症）或慢性腸結核相似。五疳之蟲，各有圖可稽。謂蟲居人體中，即生種種疾病，但此等理想，未可盡信。

下蟲藥 為親者嘗抱一種誤解，以為保育小兒，只須鎮懾其蟲，即可無病息災。其他衛生上一切注意，皆可消除。故專心壹志，以求下蟲藥為事。求其結果，仍不得認為健全發達的保育法。

胃腸與五種蟲 如上所述的蟲，不過憑空幻想。實則有性質全異的蟲，棲息於小兒胃腸中。此蟲種類不一，約分之可得五種：即蛔蟲、絛蟲、蟯蟲、鞭蟲與十二指腸蟲。此五種蟲，與世人誤認之蟲絕異，胃腸中有此等蟲棲息時，其數雖少，而為禍甚大。

一般人所稱的疳或蟲 棲於胃腸的五種蟲，就中棲於胃者，唯蛔蟲一種。此蟲初由腸而入胃，此外之蟲，悉棲於腸。小兒胃中多蛔蟲，亦能致病。時或嘔吐、發熱、腹痛，皆此蟲之為患。又蛔蟲縱為小兒之害，亦無如疳之徵候。故棲息於小兒胃腸之蟲，與世人所誤認之疳與蟲絕不相類。以彼所謂疳蟲者，并無實體可見，不過一種想像，直謂人體內絕無疳蟲亦可。欲解此迷信，試更舉一實例言之。

蟲卵孵化 棲息於胃腸之蟲，果來自何處，考其原因，殆由飲食物中附有此等蟲卵或子蟲。吾人不知不覺，嚥入體內，遂於胃腸中孵化其卵。但此等蟲卵，果於何時侵入體內，不可不說明於下。

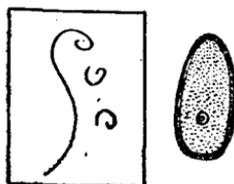
絛蟲 此蟲頭之一方，有節而細，尾獨粗大。爲鯨、鯊與牛、豚的寄生蟲。故食此等動物的生肉，或生煮的肉，難保無絛蟲侵入胃中。但小兒食此等肉者絕少，故小兒胃腸中之絛蟲，亦比較的少。

蟯蟲 此蟲多附着於種種食物及物體中，人誤食之，其卵孵化於胃腸中，遂生生不已，小兒腸內尤多。此蟲往往從小兒肛門中出，小兒覺非常之癢，女子或從陰部出入，其癢尤甚。其雌蟲或生卵於肛門周圍，能發奇癢，小兒以指搔之，指爪間附有蟲卵，更以手握食物，蟲卵更由食物入腸中，孵化爲蟲。如此循環，小兒之身體，一若專供蟯蟲之增殖者。此外或有蟲卵附於衣類或物品，終必誤入於其家族之口內，更孵化於胃腸，以蔓延至全家族。蟯蟲之傳染發育狀態，與次所述蛔蟲略同。但此蟲於身體無大害，即有多數蟯蟲，發生腸內，驅除亦易爲力，甲圖所示蟯蟲形，乃放大之形，在右方者，即顯微鏡中所見之卵。

蛔蟲 蛔蟲爲人所共知，無待說明，如前所述。此蟲亦時或爲小兒之害，未可輕視。其卵多存水中，或附着食物，易入小兒胃腸中。故爲親者對於小兒之飲食物，不可不注意。

此外尚有欲言者，即絛蟲、蟯蟲、蛔蟲、十二指腸蟲等的卵，全非肉眼所能見，非用顯微鏡觀察不可。

(甲)



(乙)



可生卵，以爲害於人。

鞭蟲 此蟲之卵，多存水中，人飲之則入胃腸，亦無大害。乙圖所示右方的圓形，即顯微鏡中所見鞭蟲的卵，在左方者，即鞭蟲的原形。

十二指腸蟲 此蟲寄生於腸內，最爲有害。喜吸腸壁的血，又排泄一種有害物，使血液變惡。故人的腸內，苟有此蟲，則漸成貧血症，漸至皮膚蒼白，心臟鼓動，呼吸短促，身體疲倦，甚至呻吟牀褥，終不免於死，其禍之烈如此。論其形狀，長僅三、四分。其雌蟲寄生於小兒腸中，時排泄其卵。從病人大便中，可以發見。病人所排泄之糞便，與十二指腸蟲之卵相混，在外面亦能孵化爲子蟲，子蟲再入體內，即爲真正十二指腸蟲。蟲偕大便而出，用爲肥料，混入土中，鄉間農民，時以手入不潔土壤，蟲附於手，再握食物，則蟲借手指爲媒介，遂得漸漸繁殖於一般農民之體內。故鄉間之人，受病獨多。又如好食生物，往往有十二指腸蟲之卵或子蟲，附着菜上或蘿蔔上，雖以鹽揉之，而子蟲入腸中，仍

外國之例 西洋意大利某處下等社會，受十二指腸蟲之害甚烈，以其處勞動者多，磚瓦匠終日以手握砂土，時復以不潔之手，轉握食物，砂土中之蟲卵，乃借手為媒介，與食物同嚙入腹中，此流行病之所起。

哺乳兒應無疳蟲 居於腸內之蟲，不外上述五種。此外無論何種類，自無生活之理。小兒自有生以來，本無蟲居其胃腸中，人類之所以體內有蟲者，大都生後由外界侵入，以飲食為媒介，由蟲生卵，由卵成蟲，如是循環，蔓延無已。小兒除飲乳外，不用其他飲食物，蟲卵又何自而來，然則世人所傳疳蟲之說，實不足信。

並非疳蟲 一般人所稱的疳蟲，與棲息於腸內的蟲，其種類絕不相同。疳蟲的性質病狀，究竟若何，並無實據之可言。求其病原，第一，因神經過敏；第二，從小兒惡習慣而來，至過哺乳兒時代，多數小兒易染惡癖，稍不當意，則大聲號泣，而世人疑為因疳蟲所致，醫士不察，亦隨聲附和，謂非設法驅除疳蟲不可，其實乃小兒當大病之後，父母姑息過甚，養成種種惡癖，並非疳蟲之為害。

大病後的小兒 小兒當大病後，其身體衰弱，神經過敏，故一切惡癖，與之俱來。世人所謂起疳蟲者，即此。

有疳蟲的小兒 有病的小兒，其性癖非常惡劣，稍不如意，動輒哭泣。然則彼所謂有疳蟲之小兒，類皆伶俐而多病者。

疳及蟲的愚說 要之所謂疳蟲者，殆全爲一時神經興奮之狀態，爲親者誤認爲重病，非常恐懼，其愚孰甚，苟投以鎮靜神經之藥，可立時恢復。若非神經過敏，而爲一種惡癖，則可借家庭教育之力以矯正之。可知疳蟲在小兒體內，爲必無之事，故爲親者，慎毋爲此愚說所惑。

八七 夜啼

夜啼頗爲母親苦 世人謂小兒因疳蟲而夜啼，必求種種方法以治之。不知醫學上並無夜啼一病，乃小兒日間睡足，夜不能寐，欲起不得，乃至於泣，每夜如此，遂成夜啼之癖。爲母者，不能妄眠，頗覺身體疲倦，於是疑慮百出，遂誤認小兒爲有病，其實不然。

夜啼的癖 夜啼的癖，不獨虛弱小兒有之，強壯者亦然。其原因或晝眠太過，夜間不能熟睡，或偶生事變，夜間頻頻哭泣。在強壯小兒，恆有此事。若虛弱小兒，晝間飲乳過多者，胃腸受損，夜間頗以寢爲苦；或晝夜睡眠之時間，互相倒置，遂亦不免有夜啼之事。

夜啼的矯正法 小兒夜啼，既爲母親所苦，不得不思一種矯正法。其法如何？在午前小兒已睡者，午後必不令再睡，夜間自無夜啼之事。縱小兒午後欲睡，可與以玩物，或抱而起立，設種種方法以擾之，留夜間熟睡之地步。卽夜間授乳，亦不可過多，是矯正夜啼，皆賴爲母之力。況夜啼非疾病可比，絕無大害。若非夜啼，而夜間驚起者，乃真正一種疾病，當另述之。

八八 夜間驚起

夜間驚起病 上述夜間驚起，既爲一種疾病，若但賴母親之矯正，斷不可以治愈，宜延醫士診之。其病狀爲何，或中夜號泣，或驚醒起坐，或起出戶外，此皆夜間驚起之狀態，與夜啼未可視同一律。

日間最忌惡戲 小兒睡眠中忽然驚醒，其母往往歸咎於日間惡戲，使神經興奮，夜間多夢，不能鎮靜，此說未盡無因。平心言之，果小兒身體無恙，遊戲固當然之事，但勿使其神經興奮過度。若任彼放恣，毫無規律，至夜間忽然驚起，小兒縱有疾病，亦多疑晝間惡戲所致，貽誤匪淺，故遊戲亦不可不慎。

早就醫 夜間驚起的病，固無大礙，若聽其自愈，終無可愈之日，不如延醫診之，投以藥餌，可早日治愈。爲母者，亦早寬懷抱。

八九 啼兒的處置法

小兒善啼 小兒初出胎內，無不放聲而啼，可見自初生兒時代，即有善啼之性。此後哺乳兒時代與幼稚兒時代，皆以哭泣爲能事。爲親者聞小兒之啼，精神上受無限痛苦，以爲小兒既不能言語，身體即有何病患，亦無從得知，不得不妄相揣測，而小兒仍哭泣如故。故爲親者，對於啼兒的處置法，不可不大加研究。

啼的研究 欲研究啼兒的處置法，宜先研究小兒之啼。當小兒未能發語之時，遇可啼之事而啼者，如飢餓、腹痛、皮膚破爛等，自有可啼之道。至生後八、九月以上，能漸識其母，或要求自己所欲之物，苟不如意，亦必至於啼。至一年以上，已過哺乳兒時代，尤易生許多性癖，遇逆意之事，每任性號泣。爲親者就小兒生後種種情形，以考啼的徑路，實多微妙之處，於教育上養育上，皆大有研究之價值。

時代與處置法 小兒生後之時代不同，啼之處置法亦異。生後滿一年之小兒，當啼泣時，爲母者宜掬其慈愛之念，十分慰藉之。若非授乳時刻，不必以乳止啼。可應用其他方法，如仍不止，必其身體有何障礙，或腹痛、或胸痛，皆未可知。故小兒大哭不止，異於常態時，宜延醫診之。然爲母者處置不得法，小兒亦未

易止哭不可不知。

母親的熟練與機智 小兒當哺乳兒時代，頻頻哭泣，爲極困難之事。斯時欲設法慰藉之，非賴母親的熟練與機智不可。一般的小兒，每當啼時，僅用同一方法以慰藉之，小兒反且生厭。從來厭故喜新，爲小兒之天性。如初次以某玩具止哭者，下次宜易一玩具，爲母者以隨機應變爲主。

處置法不善的一例 小兒啼時，本無意識，母或大加呵斥，有終於無效者，此其愚謬可知。又或搖鈴於小兒耳旁，兒啼終不止，鈴的搖聲亦愈厲，此事極不相宜。蓋小兒哭時，神經本興奮，與其搖鈴以擾之，不如輕叩小兒之背，或抱於手中，柔聲慰之，小兒或能止啼，亦未可知。

好啼的惡癖 小兒經過哺乳兒時代，漸至幼稚兒時代，則種種惡癖自生。爲母者宜及時矯正之。嘗見多數小兒，生性乖張，稍拂其意，大聲號泣，雖好言慰藉，或多方開導，而小兒置若罔聞，且號泣加甚。斯時爲親者可暫不理論，徐待其自然止啼，然後以真正慈愛之情，改其好啼惡癖，則小兒自能潛移默化。

九〇 痙攣的小兒

全身筋絡不舒 小兒痙攣即俗稱驚風，本小兒所常有，不可謂爲疾病。但此痙攣徵候，由種種疾病

而起。有時以精神抑制之力，尙未十分發達，而興奮之機能已甚，或至於不省人事，致全身筋絡，悉被牽制，其狀態至爲苦惱。

痙攣的說明 痙攣爲病的一種徵候，至於筋絡不舒，不省人事，推其原因，以小兒抑制神經，其鎮靜之力，尙未發達，而他方興奮之機能，非常銳敏，故一引風邪，則發高熱，直即侵犯神經，而患痙攣。其他尙有種種原因；或因傳染病而發熱，或以抱持不慎而跌下，或以乳母車轉覆而受驚恐，小兒之腦，大受刺激，遂亦生痙攣之象，與夏日在強烈日光下起腦充血之痙攣略同。但小兒起痙攣，其最大原因，仍爲腸胃病。小兒多食不消化物，至經過一定消化時間，尙不易消化，食物停滯於腸胃，起一種中毒作用，至犯腦神經而起痙攣。故有小兒於晝間尙嬉遊如常，至夜間二時即起痙攣者，此全由食物不消化所致。如在夏日，小兒胃之消化力尤弱，苟多食不消化之物，極易發生痙攣。但由以上種種原因，所起痙攣之徵候，並不甚重，尙有非常危險者，如下述。

因危險病而痙攣者 與腦充血同一原因所起之痙攣，尙可視爲輕症。若腦部真有障礙，爲最危險的痙攣，關係於小兒生命者，即所謂腦膜炎病。平常小兒起痙攣時，或因消化機生障礙，或因傷風發熱，或因腦膜炎，要不外此數種。然究爲何種原因，雖有經驗者，亦未易判別。或曰就診於醫生，即可知之。吾謂爲

母者，時在小兒之側，一切動作，皆可深悉，是痙攣之起於腦膜炎與否，當不難下一判斷。

痙攣時的注意 小兒起痙攣時，為母者宜力持鎮靜，先移小兒於室內，使之仰臥，然後為之寬其衣帶，鬆其紐扣，以冷水頻澆頭部，或以冰囊作枕，或以冷水噴面。若手足發冷者，極不相宜，如僅足冷，可以湯壺加溫。苟無大便秘者，以用灌腸器排泄其大便。此等皆為應急之手段。俟醫生來時，再施以適當之處置。雖至一時或一時半，尚不省人事，亦不必驚恐，總以冷腦為最要。但腦過受冷，手足與之俱冷，亦為不利。為母者宜頻以手當小兒之額，至過冷時，可取去頭部之冰囊。

九一 小兒的癩癩

痙攣與癩癩 於論小兒痙攣之後，可繼言癩癩。癩癩亦病之一種徵候，故癩癩與痙攣，至難判斷。但極輕之痙攣，月或三、四次，年或一、二次，久之遂成癩癩，絕非因腸胃或感冒所起之痙攣可比。

可治的癩癩 癩癩全為腦之變化，有特發者，有遺傳者。遺傳之癩癩，其親本患是病，遂遺傳於其子，或其親有腦病，而子女受其遺傳，變為癩癩。小兒患者較多，當是時，若就醫施治，本可告痊；若延至成人時，病根已深，即不易治。

重症的癩癩，重症的癩癩，雖無全愈之望，然盡力調治，或可望輕減幾分。不過年齡愈大者，而痴鈍亦愈甚，必終成一廢人而後已。

九二 腦膜炎

腦膜炎的注意 腦膜炎的病，以四、五歲小兒患者為最多，不可不十分注意。但注意太過，或生誤解，不可謂非保育上之失策。此病本有急性、慢性兩種，急性之腦膜炎，其來至速，療治甚易。唯慢性者，徐徐發作，稱為結核性之腦膜炎，治之未易見效。

徵候未顯以前 小兒排青便、吐乳者，即腦膜炎最初發作之徵候。但有時或便秘，或發熱，醫生亦不知小兒為何病。至歷時既久，此徵候或繼續至一、二星期，即可判定為腦膜炎。一般結核性之腦膜炎，大都如是。

痙攣前的狀態 慢性腦膜炎，並非立時即生痙攣。其初必晝夜貪眠，二、三日不飲乳，或不想食物，不啼亦不笑，恍恍惚惚，見平日所喜之玩具，亦漠然置之，似覺頭痛，手足不便於伸縮，頂筋亦甚堅韌。為母者苟見此狀，延醫診察，必斷為腦膜炎無疑。至於病勢漸進，乃起痙攣，終不飲乳，而神志昏亂，斯完全成為腦

膜炎。

非必死之症。結核性之腦膜炎，什九失其生命。苟聽其就死，終不療治，情殊可憫。若盡力治之，或可苟延殘喘。

日後終成殘疾。結核性腦膜炎，雖或可免生命危險，然日後終成殘疾，或失明，或癱瘓，或失手足的自由，數者必有一於此。病之時愈長者，其殘疾亦愈甚。以上所述，不過為慢性腦膜炎。至急性腦膜炎，果有何徵候及結果，俟下詳論之。

急性腦膜炎的徵候。素為健康的小兒，其元氣充足，遊戲如常，飲乳進食，無時或缺，大小便亦無異狀；忽而發熱嘔吐，不思飲食，此即急性腦膜炎發作之徵候。在一、二歲之小兒，病初發覺時，似作頭痛狀，苦不能言語，達三、四歲者，能訴說其頭痛之苦楚。為親者一見此狀，宜格外注意。病勢至急者，立時即起痙攣，亦有經二、三日後，始覺痙攣者。痙攣之時間，長短各異，病症亦自不同。有急性病侵入腦膜，且及脊髓膜者，是謂之流行性腦脊髓膜炎，以下更順序論此病之始末。

流行性腦脊髓膜炎。此為一種傳染病，西洋頗盛，近年我國亦往往流行。病之侵擾，雖在腦髓與脊髓之間，然大體與急性腦膜炎無異。故無經驗者，即認此病為腦膜炎，實際此病之流行性，並不十分激烈，

亦無庸過爲疑懼。

腦膜炎的誤解 腦膜炎者，實際因腦生障礙而癱瘓，並非因腦充血而癱瘓。特以病勢驟來，爲親者非常驚恐，不如慢性腦膜炎，其親以爲有時可待，尙可徐圖醫治。不知此實一種誤解，病勢徐緩者，反較急性爲不易治。

急性腦膜炎易治 急性腦膜炎與慢性腦膜炎，其性質何以全異。以慢性者有結核性，不易施治，不若急性者絕無結核性，施治尙易爲力。且生命上之危險，急性者較慢性者少，至全愈後，身體所留殘疾亦不多。

九三 胎毒

世人所稱胎毒 世人所稱胎毒，大都係誤解。如小兒頭面生腫物，股間與腋下，破爛出膿，或眼赤爛，或鼻有腫物，此皆屬於皮膚病，而世人則稱爲胎毒。且謂小兒既稟受毒氣於母胎內，非唯不易治愈，即治愈之後，亦恐有不利。此種解釋，不可謂非謬誤之甚。

先天性之梅毒 小兒有一種毒氣，與生俱來者，卽先天性之梅毒，此毒於生後一、二星期間卽發見，

甚至生時卽有之，然此徵候殊不多見。

皮膚弱的小兒 世人以爲小兒胎毒，受自母親胎內者，其實大誤。原來小兒皮膚最弱，無抵抗之力，一受外界掀衝，卽易破爛。故小兒頭部腫物，卽頭部受外界掀衝，其處負傷，遂生痲皮者，必謂人人有胎毒，實不合學理。

食物的迷信 小兒皮膚，受外界刺激，而起種種變化，本不易治愈。其母以爲既不易治愈，故於食物非常注意，如食物中何者有毒，何者不利於腫物，苟誤食之，所出乳汁，爲小兒所飲，爲害不淺。或小兒已食食物，又必爲之講求食物的禁忌，名爲審慎，實則可稱爲迷信。

食物與病 一般食物的營養部分，悉分解於體內，非營養部分，則排泄於體外。可知食物與病，固無直接影響。卽世間食物，無一可爲小兒胎毒之害者，縱謂有害，不過對於食物之一種迷信罷了。

香料與一般的小兒食物 香料人苟食之，易起局部充血。原來小兒對於此物，非其所好，試以酒類與芥子等物，與小兒食之，多吐棄而不納。故有腫物的小兒，不必講食物禁忌，與以普通食物，絕無妨害。

食物禁忌的弊 小兒因胎毒而生腫物，其父若母或聽其自然，坐視不治，實非常錯誤。此因小兒皮膚素弱，其抵抗力亦弱，故易受刺激而生腫物。然小兒皮膚的強弱，非必由於本來之體質。若謂小兒有胎

毒，即不能治愈，實不足信。且胎毒與食物，絕無關係，不必過於禁忌。無論何病，苟取相當之滋養物，以強其身體，則一切疾病，皆可輕減。若為母者，僅有授乳關係，尤不必拘拘於食物之禁忌。

內攻 小兒的胎毒，既為世人所誤解，由此復生內攻之一說。嘗聽人說：「胎毒雖愈，難保無內攻之事。」又說：「胎毒內攻，小兒不免於死。」此等謬論，傳布甚廣，吾不知彼何所見而云然。

胎毒的內攻 小兒皮膚外部，苟見有腫物，不問為何病症，皆以胎毒名之，其實為一種皮膚病。又見患胎毒之小兒，有周身水腫者，世人即認為胎毒內攻之事，據云，內攻者，即外部疾病，侵入內部引起一種特異之病，其說亦屬錯誤。

內攻全為誤解 周身水腫，何以稱為胎毒內攻？推彼等之意，以為濕瘡的膿既乾，痂皮脫落，其胎毒必在內部，故周身水腫。此與醫生見解，全相反對。醫家以水腫與小兒皮膚病，常有如此關係，非無識者所能知。

九四 腎臟炎與發疱

腎臟炎 小兒因皮膚病而水腫時，大概其皮膚病已愈，否則水腫全因腎臟炎而起。故患腎臟炎者，

必至於水腫。無識者乃稱爲胎毒內攻，誠可笑之事。原來皮膚病與腎臟炎，有一定的關係。皮膚病既起，往往釀成腎臟炎，而至水腫。此時皮膚病必已見愈，世人反疑爲皮膚病所以愈者，或以藥物故意治之，收其毒於內，故周身水腫，而後乃起腎臟炎，甚且對於醫生頗有怨言，以爲彼何故強用藥物，驅胎毒內攻，致起水腫，而變爲腎臟炎。吾知爲此言者，其見解甚誤。

皮膚病最烈的小兒 世人既懷種種誤解，對於醫生用藥亦妄自干涉，一誤再誤，使小兒之皮膚病，幾至不可收拾，頭面各部分，幾無處不在濕疹之中，所可見者，不過口、目、耳、鼻，其狀至爲可憫。此時縱呼醫求藥，亦不易愈。吾願世之小兒患皮膚病者，宜及早治療。

皮膚病爲重病之根 由皮膚病而移於腎臟病，此爲常有之事。腎臟病者，本重病之一種，由此可知皮膚病與腎臟病，實互爲因果，豈可輕忽視之。

發泡的利害 小兒頭部發泡，其狀可憫，發泡之處，毛髮脫落，可以一種劇藥治之。此劇藥爲何，卽所謂斑貓之毒蟲。但誤用亦有害，不如不用之爲愈。

第五章 小學校時代

九五 習慣的驟變

家庭習慣與學校規則 受家庭保育的小兒，至達於就學年齡，轉而受學校教育，斯時即為小學校時代。小兒平生之習慣，至此驟生一種變化。變化為何？即小兒居家庭中，早起晚寢，身體毫無束縛，終日遊戲，極其自由。至達學齡，遂脫家庭範圍，而入有規律之學校，每日授業時間，不得不降心相從，是小兒平生之習慣，已前後如出兩途。

最重要的學校衛生 小兒既達學齡，身入學校，學校對於小兒之關係，自較家庭為切。一切保育之職，半由學校任之，這就是學校衛生所以要注意的原因。嘗見許多小兒，初入學校，身體或因是而生障害。同學校之生徒內，多有患傳染病者，苟此學校不重學校衛生，則病忽傳染至他生徒，而蔓延至於全校。傳染之害最大者，為肺結核與砂眼（Trachoma）（一種傳染難治之眼病）。其他如近視眼、脊柱彎曲，種種變狀，又多由學校生活而來。所以學校衛生，應較家庭衛生為尤重，而小兒由家庭習慣，驟變為學校習慣，其身體之宜如何注意，小學校所負職任之重，更可知已。

學校時代的家庭衛生 學校時代的小兒保育法，其大部分雖屬於學校衛生，而家庭中保育的注

意，並非絕對不重，不過家庭衛生一方面，不若學校衛生爲尤重罷了。

九六 教育家的衛生思想

學校與家庭的聯絡 學校時代的小兒，欲言保育，則學校衛生不可不重。然保育之職，不能專賴學校，家庭亦宜時常注意。故學校與家庭，有互相聯絡之必要。此雙方之聯絡，教育上既已實行，如到校之勤惰，並學業之成績等，學校中時常通知學生父兄，而使之注意，其父兄亦應熱心於衛生上事項，使身體得健全發育。且必留心小兒品行，若品行有缺點時，身體雖健全，學業雖精進，終不能養成完全的人格。

簡易的衛生法 小學校的教師，於注意生徒衛生之事，非常困難。原來爲教師者，多不知醫爲何物。於衛生上之事，毫無經驗，非專門醫不能勝任。但現在所論之衛生法，可爲教師心得者，絕非極難之事。其事爲何，不過鑑別小兒之健康與否罷了。

鑑別健康與否 欲鑑別小兒的健康與否，可由平時態度的異點加以注意，茲舉其概要如左：

一、活潑的小兒忽然沉鬱時。

一、出運動場時，由活潑狀態，急變爲成人狀態時。

一、顏色帶赤的小兒，忽變爲蒼白色，或圓面小兒，漸變爲瘦長的面時。

一、運動之際，忽異常態，呼吸促迫時。

一、肥滿的小兒，忽陷於羸瘦狀態時。

一、在教室中因循不振，不聽講授，學業進步比平時遲緩時。

一、頻飲水時。

一、咳嗽常吐痰時。

一、大小便頻繁時。

如上述種種情狀，苟與平時不同，即可知其身體有何異狀，雖無經驗之人，當能辨之。故學校中，苟見小兒有異狀，可通知其家庭，使之注意。由是家庭中延醫診治，未病則防患未然，既病則立時撲滅，此學校與家庭之聯絡，所以有益於小兒衛生者甚大。

九七 應改良的學校衛生

小學校的體格檢查 小學校中，有校醫監護生徒的衛生，故學校衛生的重任，全由校醫擔當。校醫

所應盡之職任爲何，除有特別情事外，每年應聚集生徒，行體格檢查一次或二次，如量身長、測體重、辨視力、聽力等，檢查既終，則其職任爲已盡。但此後難保各生徒不生疾病，是檢查一事，仍不免流於形式，固未能正確監護生徒的衛生，而尙留有改良的餘地。

一月一次的健康診察 學校衛生一事，僅憑校醫的體格檢查，不能即謂爲完全。測定體格，確是重要，但欲定學校衛生的基礎，不過以檢查法爲一事，而謂此檢查法，即可賅括學校衛生的全部，實爲大誤。我以爲於體格檢查外，每月中更須診察小兒健康一次，使不健康的生徒，容易發見，於學校衛生的改良進步，大有益處。且如前述，教師在學校中實行極簡易的衛生法，時常注意生徒的健康，尤能與校醫相助爲理，兼收其效，從此學校衛生，不難底於完全之域。

從面色可知健康與否 校醫每月行健康診察一次，其事至煩，然熟練的醫師，一見生徒面色，即可知其健康與否。凡見有不健康的生徒，爲他特別診治，於時間上亦無影響。且每月實行一次，校醫能熟悉各生徒的體格如何，費時雖少，收效至巨。學校衛生的利益，就能擴大。

九八 結核與學校衛生

肺結核的生徒 教師於生徒衛生上，無觀察的能力，而校醫所行體格檢查，又不過每年一次或二次，不可謂非不完全的學校衛生。如果真這樣，則小學校時代的生徒，身體雖健康，不幸因傳染病傷其生命的，亦未嘗沒有。或發病之始，未能探其病源，積久病深，則有瀕死的禍。最危險者，尤莫如肺結核。小兒受此傳染，其始不過身體微熱，自己並不知覺，其父若母亦無從得悉，故平時入學如故。到元氣漸衰，發熱愈甚，飲食減少，顏色蒼白，臥牀不起，始借醫藥之力去救治，恐受病已深，終成不起。由此一例以觀，現今的學校衛生，豈可不亟謀改良；而為教師者，尤宜講求衛生之道，與教育視為同等價值。

九九 齒與家庭衛生

拔齒 學校衛生的改良，固為當務之急，而家庭對於學校時代的小兒，亦宜講求衛生法。因這時代的小兒，身體驟生變化，最著者尤莫如齒。何以見得？小兒乳齒的脫落，永久齒的發生，多在此時。當永久齒發生時，齒的排列位置，有不甚整齊的，通稱為亂齒。亂齒的弊害有二：第一、齒既腐蝕，易成齲齒，其結果亦於咀嚼上有害。第二、與相貌有關係，尤以女子的齒，有損美觀。故小兒有亂齒者，宜請齒科醫治，施以適當處置，可拔者拔之，慎毋留為後患。

永久齒發生之順序 拔去乳齒之後，遂發生永久齒。乳齒本與上下顎骨相合，其數二十。拔去後，復生新永久齒。永久齒內最先出者，為第一大臼齒，含有永久齒的性質，位於乳齒臼齒之後。小兒滿六歲時，始發生此齒，人每誤認為乳齒。若第一大臼齒成齲齒時，必延齒科醫治，不可疏忽。乳齒替換的順序，始由下內門齒以至上內門齒，最後為上下外門齒。新換者皆為永久齒，九歲、十歲之間，上下皆發生第一小白齒，由是而生犬齒、第二小白齒、及第二大臼齒。自十二歲以至十三、四歲以上，永久齒發生已全。惟齒的與處尚有第五枚臼齒，至二十歲前後始發生，稱為智齒，發生智齒時，常覺疼痛或發熱等。

一〇〇 家庭中的食物

食物的研究 小兒達於學齡，家庭中所宜注意者，除齒以外，則為食物。食物宜選何種品質，自以富滋養易消化者為佳，此時雖不必多飲牛乳，然每日用二合、三合，亦無不可。

食物的分配法 此時代的小兒，所有食物分配法，雖與成人稍異，然發育旺盛的小兒，不可不與以相當的食物。除一日三餐外，不必多用間食。每飯佐以魚、肉等物，俾得充分養分。如小兒入學校，午飯所攜的菜饌過少，其滋養分量不足，於小兒營養很有不好的影響，故小兒散學後，不得不以間食去補充。

間食的食品。這時代的小兒，所用間食，本無一定物品，如麵包加牛酪或冷肉，未嘗不可用。至十歲前後，或十二、三歲時，用普通食物，亦易消化。但食物的分配法，與成人所異者，晚飯後，必經過二時，始可就寢。

一〇一 適當的飲料

飲料以水為第一。小學校時代的小兒，亦宜以水為飲料。但水不可不選擇，如居於繁盛都市的人家，有自來水，飲用此水，最為適當。當小兒時代，即養成其飲水的習慣，使將來飲水時，不至有腹痛下痢之事。或不飲生水，取沸水冷之，以供小兒食用，亦無不可。但如茶、酒、咖啡等飲料，有興奮性，小兒不宜飲用。

一〇二 服裝與起居動作

服裝 次於食物者，即為衣服厚着之弊，前已述過。現在所當注意者，即衣服宜適合身體。無論男女，皆當如此。最好改用西服，既無厚着之弊，且起居動作，輕便異常。若女子至此時代，腰圍尤常宜溫暖，不可受冷。

坐的研究 小兒在學校，坐於椅上，其高下之度，不能適合小兒身體，非特衛生上的不利，且不免有脊柱彎曲的弊。西洋往往見之，我國亦所不免。

一〇三 學校病

傳染病 小兒既離家庭而入學校，遂生一種學校病。學校病中，第一為傳染病。第二為近視眼。第三為脊柱彎曲。第四為神經衰弱。此數種疾病，皆非居家時所有，多因入學校而起。傳染病中，不問為何種類，苟傳染於其他生徒，則為害非可言喻，這時家庭與學校，皆宜講求預防之法。

近視眼 小兒非生而為近視眼者，多由入學校而起。小學校中，近視眼尚少，至中學、大學，近視之生徒漸多，近視之程度亦漸進。如觀極細文字，讀書暗室中，或屈其身體，以凝視各物，皆為近視眼的原因。

脊柱彎曲 我國人脊柱彎曲最多，或前屈，或後屈，或側屈，女生尤較男生為多。其前屈者，不獨姿勢不美，且胸廓狹縮，肺臟亦生障害，甚或中央突起，兩側張開，將成一殘疾之人。其原因皆由學校中桌椅的構造不完善，授業時教師祇注意於學課，並不問生徒之姿勢，與坐位之高低，故多數生徒都受其害。

神經衰弱 神經衰弱，即小兒使用神經太過，神經不堪擔負，以致神經過敏，而漸生衰弱現象。神經

過敏與神經衰弱，皆為使用神經過度的結果。尤可懼者，從小兒時起神經衰弱，將來必引起神經病，下更詳說其弊害。

一〇四 小兒的神經衰弱

擔負過重的弊害 學校時代的生徒，神經擔負過重，遂起神經衰弱。凡生徒於學課上，無不有競爭心，教師從而獎勵，家庭又從而鼓舞，小兒遂不惜疲其心力，以求達於必勝。不知神經擔負過重，弊害叢生，此即神經衰弱所以難免的原因。

母躁急 小兒對於學課，抱急進主義，大不相宜。散學後於學課以外，更學英語、數學，或讀習其他書籍，未嘗不善；但宜估量體力與智力的程度，而斟酌施行，絕不可陷於擔負過重之弊。女子之性質，亦易起神經衰弱，於學課以外，常喜學琴歌及外國語。我以為與其勞而無功，不如循序漸進之為愈。

神經衰弱的徵候 神經衰弱的徵候，即頭痛、頭重、或頭腦重、不思飲食、嘔吐、夜間不能安眠、驚悸、遇事恐怖、記憶力減、身體處處覺痛等皆是。苟教師及其家庭，不知注意及此，終必釀成難治的一種精神病。自消極一方面說，宜勿令神經擔負過重，為思患預防之法。若自積極一方面說，不得不設法慰藉神經，以

保神經的健全，其法為何，試說明如下：

一〇五 遊戲的獎勵

鞦韆的設置 欲休養小兒的神經，使健全無害，以除去衰弱之弊，還要同時講求愉樂之法，則宜利用遊戲。遊戲一事，不止一種，最適於身體運動，而能慰藉神經的，莫如於家庭隙地，設置鞦韆一具，能為小兒特置尤佳。

運動的習慣 小學校時代的小兒，最適當的遊戲法，為散步、游泳、庭球(Tennis)、野球(Base ball)、蹴鞠(Foot ball)等類。蓋人身若不運動，則失其調節，反生疾病，故當此時代的小兒，家庭中務以獎勵運動為要。運動者，不獨為神經慰藉的一法，也是身體各部的健全法。

小兒多沉鬱者 小兒運動，為何要賴家庭的獎勵？此因運動一事，非一般小兒所同好，彼沉鬱的小兒，以為出外運動，不如靜坐室中，讀書習字，亦人生的樂事。然此事極不相宜，為親者不可不鼓勵兒童對於運動的興趣。無論男女，苟不好運動，而抱沉鬱氣質，其結果必陷於神經衰弱。

運動家與成績 據某大學教授云，大學學生，多為運動家。此等學生，於修學時間外，尚從事運動，自

表面上觀來，似近於荒廢時間；然神經愉快，無擔負過重之弊，讀書一次，能牢記不忘，其成績未必遜於劣等生。

應禁止的事 當此時代的小兒，最宜嚴禁的，是看小說。現今所出版的小說，其取材多屬男女愛情之事，小兒情慾初起，讀之極有弊害。其次爲觀劇，亦非小兒所宜。

怎樣教養兒童？

The Child From One To Six

by

Ada Hart Arlitt

育兒心理學

吳廉銘譯
一册九角

本書是專為幼稚教師和有心做好父母的人而寫的。原作者阿利特博士，為美國辛辛那提大學教授，是研究兒童撫育和訓練的專家；以女子而談撫育嬰兒，無疑地更為真切透闢。全書共分十二章：①情願的服從，②訓練責罰和獎賞，③好習慣和壞習慣，④睡眠休息和排洩的習慣，⑤吃的習慣，⑥發躁脾氣和爭吵，⑦兒童的恐懼，⑧控制情緒的訓練，⑨兒童的想像，⑩兒童怎樣思想，⑪學齡前兒童的玩具遊戲和工作，⑫怎樣用錢。書中所述，都是日常實際應用的問題，為負有教養兒童責任的人們應具的知識，譯筆靈活，頗易閱讀。

中華書局發行

生育節制論 徐博譯 一册三角半

英國著名經濟學家馬爾薩斯，認為世界人口不斷增加，將來定有人滿之患，因此主張節制生育，以防止人口太多，食糧不足，而釀成大饑荒、大混亂的不幸。本書所討論的問題有：新馬爾薩斯主義、產兒的迷想、新倫理觀、宗教地位、生育節制可以認的情形、優生學與生育節制、生活問題、勞動問題、國際與人口、婦人的解放、男女問題的根本解決、性教育、新馬爾薩斯主義運動等。譯者除以忠實的態度，轉述馬爾薩斯的主張外，並節錄山額夫人在北平之演說辭，以為參考，故內容益為充實。

胎教 宋銘之編 一册三角

本書以日本下田次郎所著之「胎教」為藍本。內容凡二十四節，分述：妊喜、生德、原妊、擇配、胎教、胎感、感受成錯、胎兒發育、精神與身體、妊婦之感觸、胎兒之生活、妊婦與夫婿、妊婦與舅姑、妊婦與家庭及居室、妊婦與社會及自然、妊婦之衛生、妊婦之看護、乳母、撫育……等。體裁新穎，文筆清麗。並引申古今中外之事跡，以為本書之論據；而對於「種族主義」及智、體並重之學說，闡述尤詳。

中華書局出版

民國二十五年六月印刷
民國二十五年五月發行

初中學生交庫育兒法 (全一冊)

定價國幣三角五分



編者

者

盧

壽

籤

發行者

中華書局有限公司
代表人 陸費逵

印刷者

上海中華書局印刷所

總發行處

上海福州路

中華書局發行所

分發行處

各埠

中華書局

(10170)

44
2/2/48

標商冊註



1/8

註冊商標
221.8

81.05