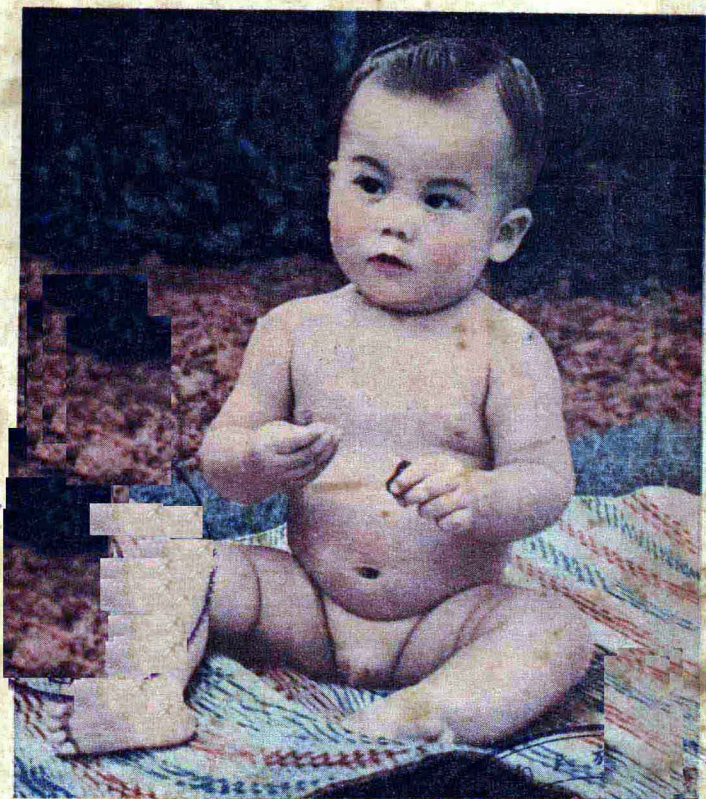


嬰孩保育法

史普克醫師著 ★ 江同編譯



史普克醫師著

江同編譯

嬰孩保育法

家雜誌社發行

民國三十七年七月初版
民國三十七年七月再版

嬰孩保育法

版權所有
翻印必究

Baby and Child Care

by

Benjamin Spock, M. D.

Translated by Chiang Tung

原著者 史普克醫師

翻譯者 江同

編校者 家雜誌社

發行人 黃嘉音

發行所 家雜誌社

上海(23)膠州路一八六號
電話三九五七八

序

黃嘉音

美國紐約城的著名小兒科專家史普克醫學博士 (Benjamin Spock, M.D.) 的近著『嬰兒與兒童的保育常識』(The Common Sense Book of Baby and Child Care) 一書，可說是近年來美國育嬰方面最重要和銷路最廣的新書了。史普克醫師現任職於美國敏尼蘇達州羅哲斯德城的梅育診所。這本書曾得美國『父母雜誌』的第二十屆榮譽獎。經過好幾位兒童福利專家的推薦，我們便決定把這本書編譯出來，以作中國父母們的參考。

這本書原文有五百多頁，我們爲了顧及中國讀者的購買力，因此把這本書分爲『嬰孩保育法』，『嬰兒日常生活』，『兒童訓導指南』，和『兒童疾病常識』四本書，分期出版。還有一部份關於兒童營養方面的材料，因爲希望能補充一些中國方面的資料，所以也許要遲一點才能出版。

這本書的原文是寫給美國的父母讀的，因此在生活習慣方面，難免有一些不適合中國國情的地方。但是我們要記得，讀這種書主要的目的是在參考育嬰方面的新理論和新方法，然後酌量予以採納。我們不希望讀者咬文嚼字地去讀，一字一句地去實行，因爲這多數是辦不到的。我們如果能了解它的原則，得到它的精神，已經可以滿足了。

關於育嬰方面的事，在有問題的時候，應該設法請醫生和專家指導，這是一個很重要的原則。可是我國在這一方面的人才實在太少了，希望這種情形以後能够逐漸改善。

嬰兒和兒童的生長與發育，快慢各不相同，如果父母們發現他們的孩子走路，發牙，或說話比書本中所說的慢，請不要憂慮，以爲是反常。因爲所謂常態者，是相對的，而不是絕對的。不過如果有任何懷疑的時候，最好請教你所相信的小兒科醫師。

我們懇切地希望讀過這幾本書的讀者會坦白地把他們的意見告訴我們，以作以後改進的張本。

黃嘉音主編
家

促進家庭幸福
健全婦女生活

黃嘉德主編
西風

譯介歐洲美文
雜人詩生精會

定閱辦法

- (一) 定戶一次預付三個月定費。
- (二) 來函請用正楷書明姓名，住址，及起定期數。
- (三) 郵費，包紮費照加。
- (四) 外埠定費請由銀行或郵局劃匯，函寄現款倘有遺失，本社不負責任。

定戶利益

- (一) 每期書費照上海定價八折優待。
 - (二) 定戶儘先提早發書。
 - (三) 購買本版書刊，來函註明定單號碼一律八折優待。
 - (四) 委託代辦外版書刊，來函註明定單號碼，可享九折優待。
- 訂閱處：上海(23)膠州路一八六號

西風社
家雜誌社

嬰孩保育法目錄

第一編 正當的開始

第一章 父母方面的責任	(一)
-------------	-----

(一) 醫院的印象	(一)
-----------	-----

(二) 父親方面的責任	(三)
-------------	-----

(三) 不愉快的感覺	(四)
------------	-----

第二章 割除陰莖包皮	(五)
------------	-----

(四) 割包皮和其他保護陰莖的方法	(六)
-------------------	-----

第三章 愛你的孩子	(八)
-----------	-----

(五) 他不是陰謀家，他需要愛	(八)
-----------------	-----

(六) 無需嚴格的訓練 (八)

(七) 他不是脆弱的 (九)

(八) 依照他本來面目愛他 (一〇)

第四章 餵食對於嬰兒的意義 (一一)

(九) 他很懂得吃的事情 (一一)

(一〇) 吮吸天性的重慶 (一二)

(一一) 最初幾天減輕體重 (一三)

第五章 餵食時間表 (一四)

(一二) 餵食時間表的用處 (一四)

(一三) 夜晚二時的餵食不致養成習慣 (一七)

(一四) 實行有規則的時間表 (一八)

(一五) 依照『需要』的時間表 (二〇)

第二編 日常的照顧

第六章 沐浴 (二三)

(一六) 給嬰孩洗浴……………(二三)

(一七) 耳，眼，鼻，口……………(二四)

(一八) 用油還是用粉？……………(二五)

(一九) 肚臍……………(二五)

(二〇) 頭上軟的部份或凶……………(二六)

第七章 衣着，新鮮空氣和日光……………(二七)

(二一) 蓋的被和室內的溫度……………(二七)

(二二) 安全而實用的被褥……………(三〇)

(二三) 新鮮空氣……………(三一)

(二四) 日光和日光浴……………(三三)

第八章 睡眠和遊戲……………(三五)

(二五) 嬰兒應睡多少時候？……………(三五)

(二六) 上床去睡的習慣……………(三六)

(二七) 應該俯睡還是仰睡？……………(三六)

(二八) 六個月時搬出母親房間……………(三六)

(二九) 同你的嬰兒友善

(三八)

(三〇) 你會縱慣嬰兒嗎？

(三九)

(三一) 親吻和病菌

(四〇)

第九章 尿布

(四一)

(三二) 怎樣繫尿布

(四一)

(三三) 尿布洗滌法

(四二)

(三四) 防水的褲子

(四三)

第三編 嬰孩的發展

第十章 看着他長大

(四四)

(三五) 依照人類歷史發展

(四四)

(三六) 最初生活在小世界裏

(四六)

(三七) 開始的動作是用他的頭

(四七)

(三八) 他很早就會笑

(四七)

(三九) 使用他的雙手

(四八)

(四〇) 用他喜歡的那隻手

(四八)

第十一章 長牙

- (四一) 嬰兒對陌生人的感覺.....(五〇)
- (四二) 翻身和坐起.....(五二)
- (四三) 換衣服時給孩子玩具或食物.....(五三)
- (四四) 甚麼時候較有遊戲欄.....(五三)
- (四五) 爬.....(五四)
- (四六) 站起來.....(五四)
- (四七) 走路.....(五五)
- (四八) 足，腿，和鞋.....(五六)
- (四九) 走路嬰兒的鞋子.....(五七)
- (五〇) 說話.....(五八)
- (五一) 甚麼時候長牙沒有多大關係.....(六一)
- (五二) 牙齒怎樣生出來.....(六一)
- (五三) 讓他去嚼.....(六四)
- (五四) 怎樣造成強健的牙齒.....(六四)
- (五五) 牙齒的保護.....(六四)

第四編 進食和發育的問題

第十二章 瘦的兒童……………(六七)

(五七) 瘦有種種的原因……………(六七)

(五八) 額外的休息……………(七〇)

第十三章 進食的問題……………(七一)

(五九) 吃不好的孩子需要醫生幫助……………(七一)

(六〇) 進食問題的發生……………(七二)

(六一) 糾正的方法需要時間和耐性……………(七三)

(六二) 幫助孩子想吃東西……………(七四)

(六三) 要注意孩子吃的問題……………(七四)

(六四) 態度和善……………(七五)

(六五) 開始給他吃他最喜歡的東西……………(七五)

(六六) 喜歡吃的食物甚少的兒童……………(七六)

(六七) 對食物不可加以區別

(七七)

(六八) 食物要比他的食量少，不可多

(七七)

(六九) 讓他自己餓着吃

(七八)

(七〇) 孩子吃的時候母親該停留在房間裏嗎？

(八〇)

(七一) 不可行賄

(八〇)

(七二) 不可受孩子的欺凌

(八一)

(七三) 如果不成功該請別人協助

(八二)

第十四章 肥胖的兒童

(八二)

(七四) 根據發胖的原因治療

(八二)

(七五) 節制膳食該由醫生指導

(八五)

第十五章 腺的疾病

(八六)

(七六) 腺的作祟

(八六)

第十六章 不降下的睪丸

(八七)

(七七) 不降下的睪丸

(八七)

第十七章 姿勢

(八九)

(七八) 根據原因糾正不良姿勢

(八九)

第一編 正當的開始

第一章 父母方面的責任

二、醫院的印象——你在家中生產還是到醫院去生產，大部分要看你和你的醫生住在甚麼地方而決定。離醫院很近，而且慣於在醫院中接生的醫生們，爲了種種實際上的原因，通常是寧願在醫院中接生的。然而慣於在家中接生的醫生們，覺得在家中接生和在醫院中效力是一樣的，祇要生產的情形不是太複雜的。

由母親和嬰兒雙方的觀點來看，在醫院和家中生產是各有利弊的。醫院中有許多受過訓練的護士，技術人員，駐院助理醫生和顧問醫生都是近在咫尺的。若有緊急的情形，醫院中有早產嬰兒助長器和幫助呼吸的氧氣機等奇妙的設備。使做母親的人覺得很安全，有良好的照顧。然而醫院中也有小小的缺點，而這些地方也正是醫院中的好處。醫院中將所有的嬰兒都放在一間育兒室裏，和母親們隔開相當的距離，這樣他們可以免受許多人的細菌的危險，可以得到幾位護士的良好照顧，並且不擾亂他們的母親，使她們可以得到好好的休息。然而就新生孩子的母親的觀點來看，把她的孩子放到別處去，一兩星期的工夫完全由別人去照顧，是很不自然的事情。這也許使她暗中覺得自己是無用的，

甚麼都不懂的。已經生過幾個孩子的母親也許覺得這種看法很可笑，並且說道：『在醫院中得到長久的休息，又不必去耽心孩子，真好極了。』然而她的情形是不同的；她對於做母親這件事已經有了豐富的自信，因此醫院對她是沒有甚麼妨礙的。

在家中生產的女人，可以將孩子放在自己旁邊，從開始就覺得他真是她自己的孩子。這對於母子雙方都是一個良好的開始。若是需要的話，在起初她可以多乳哺他幾次。她的家庭和她所有的東西都在她旁邊。她不必等候到了探訪的鐘點才有人來探訪她，或是給她送需要的東西。這一切都是真正的補償。

如果他的孩子是在醫院中生產的，一個男人對於自己做父親這件事，也可能得到一個錯誤的最初印象。做母親的人至少還知道她自己是注意的中心。可憐的父親整個成了局外人。在嬰兒生產的時候，他必須獨自在外面等上幾小時，覺得自己是無用的，可憐的。若是他想看看他的孩子，他祇好立在育兒室的窗外，用乞憐的眼光看着護士小姐。隔着玻璃板看着孩子，和抱在自己手臂裏，滋味可就不大不相同了。自然，醫院中保護他的嬰兒，和使所有別的嬰兒不受到任何外面細菌的侵襲，這辦法是正當的。不過這樣不免使做父親的人，感覺他是被認為不是他的孩子的適宜伴侶。

許多產科醫院中所用的面罩，也能使做父母的人得到錯誤的觀念。這使他們覺得自己對於孩子是一種威脅。他們不知道在家裏是否也應該戴面罩。醫院中所以要戴面罩的理由，是因為有許多成人和嬰兒都密集在那個小地方。任何人所帶進的一個新細菌，可以很容易地傳布開來，並且引起許多麻

煩。不過在家庭中間感染的危險是很少的，除非家裏有人新患傷風或喉痛。否則沒有戴面罩的必要。也許有一天可能發現甚麼方法，改良產科醫院中的佈置和計劃，使它們仍是安全可以得到休息的，然而，同時還可以使得做父母的人從一開始就多有一點機會覺得和孩子很親近，而且覺得對於孩子是有益的。

(二) 父親方面的責任——有些做父親的人所受的教育，使他們覺得撫育嬰兒，教養子女完全是母親的責任。這種觀念是錯誤的。你可以做一個真正的男子漢，同時也是一個溫柔慈愛的父親。

我們知道父親對於他的子女的親密友善，對於他們一生中間的精神和品性有極重大的影響。因此開始做一個真正的父親的時期，就是在孩子初生的時候。這是最容易的時期。父親和母親可以共同學習。在美國有許多城市中的育嬰訓練班，也有為父親們設立的。假使在最初一兩年裏，做父親的人將這一切的責任都交託給妻子，那麼凡是與兒童有關的事情，她都成了專家，都由她作主。以後他要想參加就更覺得羞怯了。

自然，我的意思並不是說做父親的人也要和做母親的人那樣一天餵多少次奶瓶，換多少次衣服，換多少次尿布。不過偶然做這些事情對他是很好的。他可以擔任星期日的工作。如果在最初幾星期裏，母親的健康不會恢復，仍很疲倦的時候，若是嬰兒需要在夜晚二時吃一次瓶乳，那麼做父親的人在這時候接過餵食的責任來是最好的辦法。若是他能帶着嬰兒到醫生診所去做定期的檢查，對他也是很有益的。這使他有機會提出那些困擾着他的問題，以及那些他認為他的妻子不明白是多麼重要的

問題。這樣做，醫生也很高興。自然，有些父親們一想到幫助照顧嬰兒這件事，就使他們覺得不舒服，勉強他們是毫無益處的。他們中間多數的人等到後來他們更懂事的時候，他們就會慢慢的喜愛他們的孩子了。然而多數的父親僅僅是怕羞而已。他們需要鼓勵。

(三)不愉快的感覺——當你最初開始照顧你的孩子的時候，可能你會覺得自己有時候有沮喪不快的感覺。這是一種時常發生的情緒，特別是在第一個孩子的時候。對於任何困難的事情，你也許手足不知所措。你很容易哭泣。你或者對於某些事情覺得很不痛快。有的女人，孩子哭得厲害，使她覺得他一定是真有病了；有的女人覺得丈夫對她冷淡疏遠了；有的覺得自己美麗的容顏消失了。

抑鬱不快的感覺也許在嬰兒生產後幾天內，或幾星期後發生。最普通的時間，就是從醫院中回家的時候，住在醫院裏時，做母親的人從頭到尾都有人侍候，回家以後突然就要擔負起照顧嬰兒和操持家務的全部責任。使她精神沮喪的並不是那件工作本身。也許有人暫時替她做這一切的工作。使她抑鬱的是她覺得又擔負起全家的責任來，再加上完全新的照顧嬰兒和嬰兒的安全的責任。還有在生產時候所有身體和腺的改變，大概使她的精神也受到相當的煩惱。

多數母親在這個時期的不痛快並不到抑鬱的程度。你也許覺得提到這些或許根本就不會發生的不愉快的事情是錯誤的。我提到這種情形的原因，乃是因為有許多位母親後來告訴我：『假使我早知道這種情緒是多麼普遍的，我一定不會這麼沮喪或抑鬱了。我覺得我的整個人生觀都完全改變了。』假使你知道許多別的人已經克服了這種困難，並且知道這種情形是暫時的，你就會去應付它了。