

書 叢 庭 家

法 育 養 兒 嬰

總局養兒部工勞國美
譯 者 顯 宋



行 館 書 印 務 商

家 庭 叢 書

嬰 兒 養 育 法

美國勞工部兒童局編
宋顯禮譯

商務印書館發行

中華民國二十五年九月初版

(60783)

家庭叢書 嬰兒養育法 一冊

Infant Care

每冊實價國幣叁角伍分

外埠酌加運費匯費

原編者 Children's Bureau of United States Department of Labor

譯述者 宋顯禮

發行人 王雲五
上海河南路

印刷所 商務印書館
上海河南路

發行所 商務印書館
上海及各埠

版 翻
權 印
所 必
有 究

譯者序

一國的健全，在乎國民的健全，這是誰亦明瞭的道理。但求國民的健全，必從根本入手。兒童時代的發育，是個人一生身心強弱的基礎。所以若希望有健全的成人國民，必注意兒童，特別是幼小兒童的身心健康。

謀求兒童身心健全最基本的方法，自然是優生，使強健的生長，弱劣的消滅。但既假定能完全實行優生，有先天的控制，後天的養育亦是發展上所必需。何況在不能完全實行優生的時候，養育的方法更須講求，以爲補充。

養育兒童以嬰兒時代爲最重要、最困難，因爲這時代是一生的關鍵，並且所發生的問題，多而複雜。所以嬰兒的養育有特別研究的必要。有許多做父母的，不懂養育方法，祇按照習俗，傳統的方法，去照顧嬰兒，因而損傷嬰兒的健康。所以這種知識，極應從速的輸入做父母的心腦中。

美國勞工部兒童局所編的嬰兒養育 (Infant Care)，是由多數專家，根據實際經驗，合編而成的。在美國是一種標準的著作，一般做父母的，都奉爲藍本的。這書中所舉的各種方法，雖有極小部分，與我國普通情形稍有出入，其餘均可在我國通用。我國關於育嬰的實用參攷現極缺乏，而這本書又極可應付這種需要，所以將它譯述出來。

本書譯文均根據原文。內容中有稍與國情不合的亦照譯。因爲我國尙未有專家研究出可靠的材料，可以引入代替，未敢任意刪改。讀者之中或有能完全遵照實行的，不能實行的可酌量變通。希望將來專家有研究的結果，可爲修改的根據。

本書係利用家事的餘暇譯述而成，難免遺誤的地方。尙望讀者及各專家加以指正，是爲至幸。原稿由外子校閱，附此致謝。

目錄

譯者序

第一章

新生嬰兒

一

第二章

嬰兒的發育

四

第三章

保持嬰兒的健康

一九

第四章

寓所

三五

第五章

衣服

四四

第六章

沐浴

五三

第七章

特別器官的保護

五七

第八章	牙齒·····	六〇
第九章	睡眠·····	六三
第十章	戶外生活·····	六九
第十一章	運動·····	七六
第十二章	遊玩·····	七九
第十三章	習慣訓練與管束·····	八二
第十四章	喂養·····	九五
第十五章	纖小柔弱或早產的嬰兒·····	一七〇
第十六章	有病的嬰兒·····	一八一
第十七章	嬰兒下鄉·····	二〇五

嬰兒養育法

第一章 新生嬰兒

嬰兒的體重，身高，智慧與了解，生長是怎樣快？我們應當喂他什麼？我們應當怎樣給他穿衣服？我們怎樣使他健康？我們怎樣能防止或醫治他們的疾病，或不好的習慣？我們應當注意何種的危險徵象？這是父母常常問的問題，即本書要回答的。

當嬰兒降生的時候，不論他是否第一胎，如何養育的問題即發生——如何幫助他發育完全並如何保護他健康。父母於數月之前即已希望嬰兒降生並計劃保養方法。現在嬰兒已生，父母對於保養與教育他的責任更為明顯。在他們監顧之中，有一軟弱嬰兒依賴他們來供給一切需要。在起始時只有肉體的需要很為顯明，但是父母不要忘記兒童品格的養成與肉體需要的應付有密

切的關係。他將來精神的健全，與肉體的健全，大半依他第一年生活中養成的習慣而定，尤其是開始的幾個月。有許多習慣在嬰兒降生後即能開始。

每一嬰兒在他的遺傳中帶有多種性格。何種性格在將來生活中占勢力，大部依環境而定——他所得的食物與養育，他模彷的人，他家庭中的理想與標準。自嬰兒降生即住在父母爲他設備的環境中。他立刻由他的經驗來學習。自降生時起即從環境中各種東西學習。嬰兒雖於睡眠時亦不與經驗隔絕，因爲牀上被毯的重量及品質與牀褥的阻力，對於他的身體都發生影響。

養育嬰兒是一種重大責任，但假若爲父母能按時去請教對於嬰兒養育有訓練的醫士，並關於喂養，睡眠與戶外生活，按本書所說的方法去實行，即能成功。這些方法爲富有經驗的醫士多年研究的結果，爲幫助父母來養育嬰兒，但絕不能代替家庭醫士的按時訪問。

有時年輕的母親自誠懇好意的朋友處得到勸告太多，因而使她迷惑。她們的建議或者是好的，但有這個朋友的忠告與那個朋友的正是相反。不應按各種意見，先將這種養育方法，又將那種養育方法，試驗在嬰兒身上。醫士應當爲母親的指導，本書的目的在幫助她用理智來實行醫士的

命令。

養育嬰兒是一種藝術，爲女子事業中最重要，她對於這種工作應當如同最精細的職業同樣的勤奮，盡心，努力。

第二章 嬰兒的發育

第一年的生活大約是最重要的一年，因為嬰兒在此時期中生長最快，並經一番特別的發育，使他從一個軟弱嬰兒變成一個能笑，能玩，能站立並能試驗說話的嬰兒。

在第一年中不但嬰兒生長的很多，他所學習的也很多。他學習按時吃飯與睡眠，並吃許多新的食物，能將頭部舉起，能坐，能站立，並或能行走；他學習拿東西，伸手去拿牠們，把牠們拿起來；明瞭四周各種東西的用途，如羹匙，茶碗，牀，皮球，方木塊，並不用他人的幫助即能用牠們；能分辨像貌；能明瞭並能用幾個字。他亦明瞭是否哭號即得到母親的懷抱，或用哭的方法以求得到母親的注意是毫無幫助。他學習成為家庭中的一份子，並每天接受新的經驗。

初生時的嬰兒

初生時嬰兒的體重約七磅，身長約二十至二十一吋，他全身現粉紅色；當你撫觸他時，他即蠕

動將腿拖起，伸開，緊握他的小手，蹙皺他的面孔，並大聲哭號。他啜吸食物，吞嚥食物並睡眠。初生時他沒有習慣，習慣祇由於重複所作的事而養成。降生之後，他即開始養成習慣，假若這些習慣是好的，對於將來一生是很有用的。自降生以後按照常規是最為重要的事。

訓練嬰兒按時吃奶，睡眠，與排泄，為嬰兒建造品格的開始教訓。他應當明瞭饑餓只能按時來滿足，被安置在牀上時，一定要睡眠，不能因為他的哭號，即隨其所欲得到懷抱與嬉戲。他應起始學習他是比他自己慾望大的世界中一份子。

四個月中的嬰兒

假如父母細心觀察嬰兒發育的徵象，他們可以在前三四個月中看出顯著的變化來。嬰兒在四個月時，身體即圓滿肥胖；體重較初生時加倍，比初生身長多二吋半至三吋半；他頭的圓周亦增大約二吋。在四個月時，他身體的肌肉較為健壯，從他用力的踢與轉身，與在人扶植時能將頭部舉起，即可看出。四個月嬰兒能四週環視，發見自己的手，起始認識自己的母親與家中的別人，並學習去拿周圍的東西。他用姿勢與神色使人明瞭他的喜悅與厭惡；他常已能出聲大笑。四個月之間，他

從蠕動嬰兒變成有確定個性的嬰兒，他在每日的生活上，已經開始養成習慣，如吃奶，睡眠，與排泄。父母必須注意他所養成的習慣是正常的。（見第十三章。）

八個月的嬰兒

自四個月至八個月之間，嬰兒體重與身高的生長仍是很快。在八個月時，重十六至十九磅，高二十五至二十七吋，依個人派別而定——高而瘦，或矮而胖。頭部生長亦快，但沒有前四個月時那樣快。肌肉動作亦已增加，直至不須幫助即能坐起。他或已能爬行。在八個月時，他能用手較強，並能拿起東西來玩。起始時，較大的東西，如方木，皮球，與洋囡囡等，以後漸漸的，較小的東西，與線軸，大鈕扣，與安全針等。他喜歡觀看東西並撫摸，並喜歡學習四週的東西是什麼樣的。大多數的嬰兒在八個月時即已能發見自己的聲音並發出各種聲音如「媽——媽——媽——媽——」與「大——大——大」，但不能說有意義的字。在八個月時嬰兒對於大便小便已訓練的能按時。多數的嬰兒已生出一個或兩個牙齒。在此時期前，應當已開始為嬰兒斷乳。自四個月起至八個月間，嬰兒應起始吃固體食物。他已經將近哺乳時期的末尾。

一歲的嬰兒

自九個月至十二個月嬰兒仍繼續加重，但不及從前快。一歲的嬰兒，普通體重二十一磅（三倍於生時體重。）身長二十五吋至三十五吋，頭部亦較初生時大的多。有多數嬰兒在一歲時，即失去他們的肥胖，成為二歲時所見的細長形狀的身體。有的嬰兒在此時期仍是肥胖，有的長的很高，但體重並不增加。他們各依家庭派別，國籍，與種族而異。沒有兩個嬰兒的生長完全相同。

自八個月起至一歲，嬰兒已學會吃牛奶與固體食物，為他以後三四年中基本食物。在一年末尾以前，他應當已不用奶瓶子，並學會自己用杯吃牛奶，或幫忙拿他的羹匙（普通茶匙或咖啡匙。）他正是入幼兒時期，並不能再以嬰兒待他。父母必須教導他自己作事以幫助他成人。他應當學習於睡眠之前自己將襪子脫去。嬰兒如在吃飯，穿衣，玩玩具，與遊戲時能自立，對幼兒有無限益處。在第一年即當開始訓練兒童的自信力。

肌肉發育的進步很快。普通嬰兒在一年時即能爬行並能爬起站立。許多嬰兒在這時候能自己站立，身體瘦小的嬰兒偶而能行走。一歲嬰兒能善用他的手並能玩方木，盒子，與皮球等物。他或

已學會說幾個字並能將字意與人或東西互相連起，如「媽媽，」「爸爸，」「貓，」「奶，」與「水」等。

假若母親訓練得當，一歲嬰兒應當已經學會完全約束自己的大便，或已能約束小便。假若尚沒有這種訓練時，應當立刻起始訓練。

多數嬰兒在一歲時有六個牙齒。

第二年

當嬰兒能站立，能行走，能說話時，他即不是嬰兒了。雖然他事事仍須依賴你，但日日減少，並日日學習多自己去作，我們對於他這種自立慾望，必須加以鼓勵。父母幫助幼兒成人，比用嬰兒待遇的方法過久為善。父母看待幼兒以為「太小不能教導，」或「太小不懂事，」正是為自己與嬰兒造困苦。第二年為學齡前數年中最重要的一年，因為在此時期學習許多終身的習慣。此時期間父母為幼兒的教師，他們必須合作，有一致的計劃，幫助兒童有一健強的身體與精神。

嬰兒每日時刻程序表

下表爲嬰兒每日程序與習慣訓練表（詳細食物與習慣訓練的討論見第十三、十四章。）

開始四個月

每四時喂 每三時喂

上午六時 上午六時

上午九時一刻 上午八時一刻

哺乳。 放置牀中睡覺。

清魚肝油，橘汁或蕃茄汁。

洗浴，洗浴前將嬰兒衣服完全除去，令彼在牀上踢

着玩數分鐘。

上午十時 上午九時

哺乳。

上午十時二十分 上午九時二十分

在戶外直至下次哺乳。日光浴並睡覺（如若天氣

好在太陽下。）睡醒後喝水。

下午二時 上午十二時

哺乳。

下午二時二十分 下午十二時二十分

如若天氣好移至戶外太陽下，太熱的天氣不在此

例。睡覺。醒後喝水。

下午三時

哺乳。

下午三時二十分

如天氣好移至戶外。

下午五時一刻

下午五時一刻

更換睡衣。於未着睡衣前，令嬰兒在牀上輕踢與玩耍數分鐘。

下午五時三刻

下午五時三刻

清魚肝油，橘汁或蕃茄汁。

下午六時

下午六時

哺乳。

下午六時二十分

下午六時二十分

睡覺；熄燈，開窗，關門。

下午十時

下午十時

哺乳。

上午二時

上午二時

哺乳（兩月後此哺乳即當減去。）

嬰兒生後父母即當共同教導他好習慣

哺乳——依醫士的吩咐，按每四小時或每三小時吃一次。哺乳前後將嬰兒舉起輕輕拍其背