

醫學小叢書

育

兒

法

商務印書館發行

醫 學 小 叢 書

育 兒 法

雲 間 姚 昶 緒 編

四 明 余 雲 岫 校

商 務 印 書 館 發 行

醫學小叢書
育兒法

此書有著作權翻印必究

中華民國十九年九月初版

每冊定價大洋壹角

外埠酌加運費匯費

編纂者 雲間姚昶緒

校訂者 四明余雲岫

發行兼印刷者 上海寶山路

商務印書館

上海及各埠

發行所 商務印書館

Medical Series
HOW TO BRING UP A CHILD
By
Yao Chang Su
Edited by
Yu Yun Siu
1st ed., June, 1920 6th ed., Sept., 1927
Price: \$0.10, postage extra
THE COMMERCIAL PRESS, LTD.
Shanghai, China
All Rights Reserved

育兒法

小引

一國之強弱。視國民之強弱。以爲斷。國民之強弱。以幼時之衛生爲標準。人在幼時。其得諸先天者。雖略有不同。而強弱尙未大差也。若養育得宜。雖先天稍弱者。亦能由人力之補助。使成強壯之國民。將來爲國家爭榮光。爲一身立事業。其體格之能勝任與否。悉視幼時之養育法如何耳。若幼時之養育失當。雖先天獨厚。經幾度之摧殘。亦不能支。蓋幼時不但極易罹病。且患病後。易致危險。卽

幸免於死。體已衰弱。雖有大經濟大志願。亦難實行其事業矣。故謂育兒法爲強身之基礎也。可爲強國之基礎也。亦無不可。

民國八年季秋雲間姚昶緒識

育兒法目次

緒言

第一章 小兒之生理

第一節

體重

第二節

身長胸圍及頭圍

第三節

頭之形狀及大顙門

第四節

脈

第五節

體溫

第六節

呼吸

第七節

皮膚

第八節

齒牙

第九節

消化與大便

第十節

小便

第十一節

感覺與意識

第二章

小兒之營養

第一節

母乳營養之利益

第二節

雇用乳母之注意

十五 十 十 九 八 六 五 五 四 三 三 三 二 一 一

第三節

授乳之注意

第四節

混合營養

第五節

人工營養法

第六節

斷乳

第七節

乳汁外小兒之食物

第三章

小兒之衛生

第一節

衣帽之注意

第二節

睡眠之注意

第三節

居室之注意

第四節

起抱之注意

第五節

口腔之衛生

第六節

皮膚之衛生

第七節

大小便之注意

第八節

玩具之注意

第九節

種痘

第十節

行坐之注意

第十一節

運動之注意

第十二節

小兒之腹筋練習法

四十二 四十二 四十一 三十九 三十九 三十七 三十六 三十五 三十五 三十四 三十二 二十六 二十一 十八

育兒法

四明 雲間

余雲岫校閱
姚昶緒編述

緒言

育兒之法未經身歷者往往以爲極易。及身任其職方知事非輕易。關於育兒必要之智識苟無素養。每致措置失宜而陷小兒於危險。養育小兒最不可不知者爲「小兒」兩字之解釋。常人均以小兒爲未長成之大人。實則大謬。試觀初產出之小兒。其身體之發育甚不平均。頭甚大。顏面甚小。手足甚短。若依此比例而發育。其形豈不成爲醜丈夫。然此不過外部之狀態。其體內諸臟器亦與成人大異。故小兒與成人迥然不同。養育法亦當與成人異。若以小兒爲未長成之大

人。而以養育成人之法稍加減損。以養育小兒。則危險百出矣。

欲知小兒之養育與衛生法。須先知小兒之生理。茲分章記述如下。

第一章 小兒之生理

第一節 體重

健康之足月胎兒。初產出時。體重平均約五斤。但男兒常較女兒稍重。初產出之三四日中。體重不但無增加。約反減輕五六兩。是因排泄大小便及發汗所致。毋庸顧慮。至產出後第八日至十日。即恢復產出時之重量。此後則體重逐日增加。最初三月中。每日約增加八錢。其次之三月。每日約增加五錢。再次之五六月。每日約增加三錢。一年之

後、每日約增加二錢。但至產出七閱月後、即有種種障礙發生、如生齒、斷乳等事、此時體重之增加、往往甚微、或竟不增加、然健康之小兒、至生後六個月、必有二倍於產出時之體重。至滿一年、體重必達產出時之三倍。茲將各月終末普通小兒應有之體重列表如下。

第一月末	約六斤二兩
第二月末	約七斤八兩
第三月末	約八斤九兩
第四月末	約九斤十五兩
第五月末	約十斤十二兩
第六月末	約十一斤六兩
第七月末	約十二斤十七兩

第八月末	約十三斤八兩
第九月末	約十三斤十一兩
第十月末	約十四斤六兩
第十一月末	約十四斤十四兩
一年末	約十五斤一兩

總之小兒之體重、日日增加、小兒之強弱、即可由體重以判別之。發育良者、體重之增加必多、若體重不增加、反日見減瘦、即為有病之徵、須速請醫生診治。故小兒之體重在育兒法中甚重要者也。

第二節 身長、胸圍及頭圍

初生兒之身長、約一尺五寸五分、至一年之末、約增長五寸七分。胸圍與頭圍、初生時均約一尺、或頭圍較胸圍稍大。但胸圍之發育甚速、頭圍則甚

緩若至半年後胸圍尙小於頭圍則此兒必虛弱。

第三節 頭之形狀及大顙門

頭之形狀雖以圓者爲正則而小兒之頭骨接合不甚堅固容易由外來之壓迫而變其形例如分娩時產道（小兒產出時之徑路）狹小者頭變細長常仰臥者變扁平常一側臥者令左右不等小兒頭蓋各骨尙未密接故各骨相會處有間隙存焉其最大者在頭頂之前方大若銅元名大顙門俗名大門蓋小兒長大則漸漸縮小大概至一年三四個月後而全閉大顙門在未閉前應與頭頂之他部平齊若凸起或凹下均係疾病之徵須速請醫生診治。

第四節 脈

初生兒之脈數較多於成人每分時約有一百三十六次小兒漸漸長大脈亦漸漸減少至一年之末約減至一百十八次至十五六歲則與成人同每分時不過七十五六次數小兒之脈在睡眠中最確而脈之強弱較脈數尤爲重要因小兒受甚微之感動（例如啼泣等）脈數易變動而脈之強弱常爲身體強弱之表示不若脈之易變患發熱病時脈數亦增加且增加之數與發熱之度相應即發熱愈高者脈數增加愈多。

第五節 體溫

體溫者身體之溫度也有特製之體溫表可以驗之（購自藥房）而體溫表有二種一爲華氏一爲攝氏本書則指定用攝氏驗體溫之法成人入體

溫表於腋窩或口中、小兒則插入體溫表於肛門中爲便。經一定之時間後（自半分至十餘分不等、各體溫表皆有定規。購時可向藥房問明之時、間愈短者價愈貴。）取出體溫計、細察水銀昇上之度數、卽體溫度數也。下次使用時、須先將體溫表振之、見水銀已降下後、方可再用。每回用後、須洗淨拭乾。成人之體溫平均三十七度、小兒初產出時之體溫較成人高、約有三十七度八九分。洗浴後、約降下一度、反較成人稍低。一晝夜後、復上昇至三十七度三四分、以後常較成人稍高。須至七八歲後、方漸與成人等。

度於體外也。但健康之小兒、體溫變化甚微、升降多者、其兒必虛弱或有病。小兒之體溫、往往因輕微之感動、暫時或上昇或下降。例如啼泣、運動、哺乳等時、稍上昇。浴後、及饑餓時、稍下降。睡眠之時間稍長、往往下降五分以上。故暫時降下、至於三十五度八分（最低）與昇高、至於三十七度六分（最高）之間者、不得謂之疾病。

第六節 呼吸

呼吸之數、初生兒亦多於成人、每分時約有三十五次。滿一歲後、減至二十六七次。至二十歲左右、方與成人同、平均每分時十六次。呼者、排出肺中之濁氣於體外。吸者、吸清鮮之空

氣入肺中。二者相間而行，合一呼一吸，方成一完全之呼吸。計呼吸之法，置手掌於胸壁（冬季須預暖手掌）其一脹（吸）一縮（呼）即爲一呼吸。小兒患發熱病，肺病等時，呼吸數必增多。

第七節 皮膚

初生兒之皮膚，色微紅而滑澤。若係深紅色，則非健康之小兒，當有遺傳梅毒等。產出後三四日而皮膚變黃色者，則爲初生兒黃疸。此症常有百兒中約有八十兒有之。大概二三星期即愈，毋庸顧慮。若至二三星期後仍不愈，則恐有他種疾病，須速請醫生療治，否則危險。

初生兒之臀部、腰部、肩、脊、腕脚等處，常有青色之斑點，大小不一，是無足介意。小兒長大自能

漸漸消退，至十五六歲，大概已消滅無遺。小兒之乳房，在產出後之最初三四日中，稍稍膨大，分泌一種液體，是名魔乳。大約一星期後，即漸縮小，而停止分泌。

第八節 齒牙

齒牙發生之次序，無一定。最初乳齒之發生，大概在生後第五個月至第八個月。先生下顎之中門齒，再經一兩個月，再生上顎之中門齒。其餘各齒，逐次發生。乳齒發生之次序，大概如下表。

下顎中門齒二枚	第五個月至第八個月
上顎中門齒二枚	第八個月至第十二個月
上顎外門齒二枚	同上
下顎外門齒二枚	第十二個月至第十六個月

前臼齒四枚 第十四個月至第十六個月

犬齒四枚 第十八個月至第二十四個月

後臼齒四枚 第二十二個月至第三十個月

乳齒之數共二十枚至第二年末第三年初而生齊。

齒牙發生時、小兒往往喜以手指或玩具入口中而嚙之、致傷及齒牙或手指、須慎防之。又生齒時、齒齦往往腫脹、致發癢。流涎。甚有全身發微熱、不能安眠者。大概不久即愈、毋庸顧慮。祇需常清潔其口內可矣。若生齒過於困難者、則係一種疾病、須請醫生療治。

小兒至六歲左右、乳齒漸脫落、而換生永久齒。其次序大概與乳齒發生之次序相同、而永久齒共

有三十二枚。

第九節 消化與大便

小兒之消化器（食管、胃、腸等）甚長、其與身長之比例、大於成人之消化器與身長比例。即成人之腸、約有六倍於身長之長、小兒則達六倍以上。因小兒腸壁吸收滋養分之力（滋養分入腸中、腸壁徐徐吸收之、由血管輸送全身）較成人弱、故腸管不得不長、腸管長、則滋養分留於腸內之時間必多、乃可徐徐吸收之也。況小兒之滋養分、不但資其生活、更藉之發育身體、較成人尤為重要。

小兒之胃、不若成人之在水平位置、殆垂直接於食管、故小兒哺乳後、若搖動其身體、極易吐乳。

大便爲食物中不能消化之渣滓，其中更混有殘餘之消化液及微生物等。產出後最初二三日中泄出之大便，名胎糞。由小兒在胎中時嚥下之羊水。（俗名胞漿水）胎毛及膽汁等而成，色暗綠甚薄。二日後之大便漸帶黃色。四五日後則全係普通之大便矣。

以母乳養育之小兒，每日泄大便二回至四回，其色橙黃，味稍甘濃，如粥全體均勻。若便色帶綠，稀薄甚，或混黏液，或有凝固之塊，或大便之次數，每日達五次以上者，雖別無異狀，其胃腸必有障礙。須速請醫生診治，不可任之自然。又小兒產出四五日後之大便，若尚呈暗綠色或黑色，決非胎糞，未盡大概，係腸內出血所致，須速請醫生療治。

用牛乳養育之小兒，其大便較用母乳養育者稍硬，且混白色之物。但亦由牛乳之性質而異。若用少脂肪（油質）之薄牛乳，則大便稍帶綠色而薄。小兒漸漸長大，乳汁之外混用他種食物時，大便之色與硬度亦漸漸變化。大概先變黃褐色，每日排泄一二回。

小兒之腸中常有無數微生物，其中數種乃我人之消化上所不可缺者。以其能營醱酵作用，助我人之消化也。是等有益微生物中最重要者爲下記之四種。

（一）普通大腸菌

（二）乳酸菌

（三）普通重尾菌

（四）連鎖狀球菌

關於小兒之大便，育兒者須注意之點如下。大便。

之色。有無血液或黏液混合、有無塊狀或粒狀之物。濃薄之度、有無泡沫。臭味如何。如有臭氣、更須察其係酸氣抑係似腐敗雞蛋之臭氣。若時時注意上記各條、則小兒之胃腸健康與否、立能判別。稍現異狀、宜即請醫生診治、且報告其詳情於醫生、俾得容易診斷。

第十節 小便

小兒產出後、大概經數小時即泄小便、間亦有經三十六小時後始泄小便者。此種小兒之尿管中、大概有異狀、宜注意之。

初生兒第一次之小便中、含有尿酸鹽（普通尿成分之一）多量、致尿布上附着赤色或黃色之粉末。又小便刺戟尿管、小兒往往因之而啼泣。是

等現象、約一星期後、即自消退、毋庸顧慮。

初生兒之小便、每回泄出之量甚少、故每日須泄尿十回至二十回、或更不止此數。用牛乳養育之小兒、較用母乳養育者尤多、其量每日約有三兩至五兩。小兒漸漸長大、每回泄尿之量漸漸增多、而回數漸漸減少、至半年以後、每日泄出之尿量約達十五兩。

初生兒之小便、無色無臭、殆如水、後漸帶極淡之色。至乳汁外混用他種食物時、則變透明之淡黃色、且放固有之尿臭、與成人無異矣。

以上所記、為健康小兒小便之性狀。若小兒患病、則小便亦起種種變化。患心臟病、腎臟病、膀胱病等時、小便變化最甚。消化器發生障礙時、小便

亦稍變化。故育兒者應時時注意其小便之量與色。若稍見異狀，宜速請醫生診察。

第十一節 感覺與意識

小兒之諸感覺中，視覺最弱。眼球之運動，亦未能活潑。故初生之小兒，均不認人，又不能識別各物。至三個月後，始漸能識別他人，視之而嬉笑矣。初生兒之眼，其實構造尙未完全，祇能區別明暗。產出後之第一日，必怖光，在明亮處不能開眼。經二三日後，怖光稍減，漸喜適度之明處。而在最初十日中，使顏面向光明之處，尙不能迴轉其頭。看見各物，經二十日後，始能在明處時時迴轉其頭，以看各物，然尙不能識別也。至一月以後，眼之構造已完全，從光體之移動，目光亦隨之移而動矣。

至三個月後，始能辨別各物，常注目光於一物而識別之。

新生兒在最初之一二日中，殆無聽覺。然聽覺之發達極速，數星期後，已甚敏利。故小兒之近傍，不可發高聲，否則有傷聽覺。雷鳴、放礮等時，宜掩其耳以保護之。

小兒之言語，以啼聲始。三個月後，漸能學「爹」「姆」等最簡單之言語。九或十個月後，始能模仿拍手、舉手招人等言語之動作。至二年以後，漸能說完全之言語矣。成人之喜怒哀樂，均起於感情，無關於其身體之健康與否。及疾病之輕重。小兒則不然，尙無感情之作用，故其嬉笑與否，即可由是以推知其身體。

之健康與疾病之輕重甚屬重要。但胃腸病對於小兒嬉笑之影響最著。呼吸器病（例如氣管病、肺病等）則甚微。是以小兒患咳嗽（呼吸器病之一症狀）時不可因其尚多嬉笑而輕視之。小兒最善啼泣。其啼泣也大概為冷熱、痛癢、饑餓等之表示。故小兒啼泣時宜計算哺乳之時、間、是否饑餓。衣服是否過厚過薄。檢查襁褓。曾否大小便。更細察全身有無帶、鈕等壓痛身體。及有無蚊虱等之咬嚙。若無上記各情。則或求起抱。如起抱後啼泣仍不止。大概係疾病所致。兩腿壓下腹。或伸縮不定者。當係腹痛。宜仰臥之而按摩其腹部。若仍不愈。或不能探得其原因。則宜請醫生診察。但小兒產出時之啼泣。乃因從溫暖之母

體中突然出至稍寒之外界。且受光線之刺戟。故係普通所應有者。況小兒之肺。由啼泣而膨脹。吸入空氣。開始呼吸。血行亦因之增速。乃小兒生活上所必需者。

小兒之啼泣。既有上記種種之原因。故小兒啼泣時宜先探其原因而除去之。不可皆以為因饑餓而啼泣。即哺以乳。小兒之哺乳宜有一定之時刻。（見下章）若不照規定之時刻而隨時亂哺之。則小兒不能消化。且易引起胃腸病。

第二章 小兒之營養

第一節 母乳營養之利益

小兒之食物中。最適宜者。無過母乳。凡哺乳動物。悉以母乳為營養。人類亦然。且母乳之分泌。特為

哺育小兒之用。若舍而不用，豈非辜負天然之妙機哉。試觀實例，用母乳養育之小兒，體重之增加，較人工營養（即用牛乳等養育）者多，死亡數較人工營養者少。用母乳養育者，小兒直接從母之乳房吸取乳汁，較之用牛乳養育者，自牧場送至家中，其間經路多少之差，奚止千百倍，是故污物・微生物等混入之機會亦多，而危險亦增加矣。茲就德國之人口死亡總數一萬中，將小兒之死亡數區別母乳營養與人工營養而立表如下。

小兒生後之月數	母乳營養	人工營養
一月以內	二〇一人	一一二〇人
滿一個月	七四	五八八
滿二個月	四六	四九七

滿三個月	三七	四六五
滿四個月	二六	三七〇
滿五個月	二六	三一
滿六個月	二六	二七七
滿七個月	二四	二四一
滿八個月	二〇	二一三
滿九個月	三〇	一九一
滿十個月	三一	一六八
滿十一個月	三九	一四七

今更就母乳營養之小兒與人工營養之小兒分別表示其生後各星期末之體重如下。

第一星期末	母乳營養	人工營養
	三四〇八克	三三一四克

第二星期末	三五六七	三三八四
第四星期末	三九九五	三六九四
第八星期末	四八一八	四三〇七
第十二星期末	五五四六	四九〇五
第十六星期末	六二二五	五五三四
第二十星期末	六七八八	六二二二
第二十四星期末	七三二〇	六九〇〇
第二十八星期末	七七六七	七二八三
第三十二星期末	八一四七	七七二九
第三十六星期末	八五八六	八一二三
第四十星期末	八八五九	八三二八
第四十四星期末	九二〇九	八六九五
第四十八星期末	九五二六	八九一四

第五十二星期末 九八六二 九二二八

上表中之數字係法國之克量每克約合我國曹平二分六釐。

由上二表觀之可知用母乳養育之小兒較用牛乳養育者體重之增加多而死亡數少即母乳營養較人工營養良好之確證也母乳營養所以優於人工營養之故如下。

- (一) 母乳中有一種醱酵素足以助消化。
- (二) 小兒漸漸長大乳汁亦漸漸變更其性質天然適合於小兒之發育。
- (三) 母乳常有適當之溫度。
- (四) 無污物·微生物等混入之虞。
- (五) 無腐敗之憂。