

新父母

第一冊



上海廣學會出版

70
613.91

K407

✓
劉幼振
孫蕙蘭
編著

新
父
母

第一冊

廣
學
會
出
版

序

這本文字淺鮮，字句簡明，內容豐富的小冊子，是根據作者多年從家事學校、託兒所、及父母研究討論班，所得的實際經驗材料編輯而成的。

第一冊的材料——準備做父母、嬰兒的扶養、睡眠、衣服、飲食、大小便、盥浴、玩具和玩耍、兒童宗教生活——這些是研究的資料，所以在每章後面，凡關於兒童生活都有展覽和討論問題，使每次出席父母班，都有討論的機會。第二冊共有五章，作為第一冊參考的資料。

這兩本小冊子的目的，是希望一般做父母的，在新中國中，每位都成為建國的新父母。

序

有人說：『民主教育的搖籃在家庭』。可見家庭對於人民國家的重要。一個兒童成長後的做人，事業的成功，對於社會國家的貢獻，都是要看他在家庭環境中所受的教育。

我不是兒童教育專家，但是對於兒童方面的工作，是非常有興趣，工作園地的試驗場，也都是在交通不便的城市和鄉村，除了託兒所及附近村莊的兒童，還有每週父母研究班的討論會，所以從兒童生活中給我些實際的經驗。同時，一般父母提出的討論問題，大家都能用經驗中的具體方法來解決，因此，供給了我們不少真實的材料。

因為我負起了家庭工作使命，也就感覺到家庭工作的重要，近來有許多關心家庭兒童工作者，時常來信向我索取材料，也正逢着廣學會要出版關於家庭與兒童教育的小冊子，我很願意把從經驗中所得的材料，供給他們採用。

討論兒童教育，不是紙上談兵的事情，所以對於兒童教育的培養，僅使這不理論，不抽象，不空泛，而重實際經驗的結果，供獻給一般關心兒童教育的父母來試用。

一九四七年五月廿七日劉幼振謹識於申江

序

從工作各方面的表現，處處都可以看得出若僅恃有書本上的知識理論，而沒有實際的經驗，和具體的方法，是不足以應付環境的需要，也很難解決所遇見的問題。

我對於兒童教育是一點經驗沒有，但是對於它頗感覺興趣，爲此得了許多教育專家——檀仁梅博士寫了一篇『父母與兒女』，及海珥瑪博士柯其昌醫生的襄助，使這本小冊子和大家見了面。

孫蕙蘭序於上海三十六年五月二十七日

新父母 第一冊

序	一
第一章 準備做父母	一—二
第二章 嬰兒的扶養	一—六
第三章 睡眠	七—一三
第四章 衣服	一四—二一
第五章 兒童的飲食	二二—二八
第六章 大小便的習慣	二九—三六
第七章 盥浴	三七—四四
第八章 玩耍和玩具	四五—五一
第九章 兒童基督化的生活	五二—六〇
	六一—六六

第一章 準備做父母

先天的遺傳，和後天的獲得——環境，都很重要。優良的環境，能影響兒童。環境好，小孩子容易變好，環境壞，小孩子容易變壞。換句話說，小孩子放在甚麼樣的環境裏，就容易變成甚麼樣的孩子。中國女教育家孟母曾爲孟子三遷其居，可見環境的重要。讓每個兒童在未生的時候，就應當有一個好環境。那就是說未生之前，父母已有了好的準備，預備了好的環境。

父親的準備

家庭的組織成功，是男女的結合，男主外，女主內，又是人所公認的，所以一般人的眼光以爲家庭的責任，應該完全委之於主婦，有了孩子以後的責任，都是母親的。父親對兒童的影響是多大，常被忽略。其實一個女子結了婚，應該準備做母親；一個男子結了婚，也應該準備做父親，負起父親的責任。

在嬰兒未誕生以前，主夫對於主婦有以下幾點，應當特別注意的：

1. 孕婦的營養：飲食方面的注意。
2. 孕婦的健康：抽出時間伴孕婦檢查。
3. 疲倦：家庭的工作要與孕婦分擔。
4. 睡眠：注意孕婦有充分的睡眠。
5. 造成快樂環境：不但要避免爭吵，更是要忌厲聲厲色，總要在家庭中造成了快樂的空氣。

母親的準備

爲了歡迎新生的嬰兒，並不是要你在物質方面有多大的糜費，就是在精神上，心理上準備。因爲家庭中增添了一位新份子，就能改變了整個的環境，送給父母多大的快樂！若是父母在婚後還不懂得初生嬰兒一切生活的習慣，生了一個孩子，就認爲是一個極大重擔。

爲要求得未來家庭的美滿和快樂，在嬰兒未生之前，應當明白她的需要和看護。在物質

方面我們要注意：那就是在胎兒時期，母親飲食的需要，除了自己的消耗，還要供給胎兒的需要。胎兒的營養，是取之於母親，母親的健康，就是未來嬰兒的健康；這種健康，就是造成將來美滿快樂家庭的基本要素。

生前——受孕期間

1. 心理上的準備——母親在受孕期間，經醫生檢查時，即或胎兒的位置不正，也不應向孕婦提及；醫生應當盡量幫助矯正胎位，不應使孕婦知道，免得孕婦煩躁不安，使胎兒受影響。母親在這時期，應該多看些英雄偉人的傳記，有益的書籍。做有益於身心的工作，如種菜，澆花。有時在附近的地方散散步，有時伴同丈夫往附近公園野餐，河邊釣魚；有時在茶餘飯後，唱歌、講故事、談時事。總之，能使孕婦胸襟開闊，精神愉快，胎兒也就能有正常的發育。

2. 生理上的準備——孕婦直接影響胎兒發育的，胎兒的生長要看母親的營養如何？普通一般做母親的，祇顧到自己喜歡喫的，合乎自己胃口的，更不顧及營養要素。在懷孕期間不應有劇烈運動，如果日常生活中有繁重工作應當避免。孕婦應多喫些綠葉素的菜蔬、豆腐、

蛋白質、水果等。切忌喫富於刺激性食物如烟酒等。更不要停止運動，否則易於阻礙胎兒的發育。孕婦所喫的東西，頂好經醫生檢查後，知道與該孕婦的營養是否相宜，再規定孕婦需要甚麼，然後供給，免得孕婦喫得不合適，以致影響胎兒。

3. 兒童的地位——在你的家庭新成立時，在家庭中有一個整個的計劃。新份子的增加是你意料中的事。爲此一個嬰兒加入在你們的家庭中，就不致受任何的牽掣。因爲父母已經爲他在衣、食、住、遊戲、各方面都準備好。兒童處在這樣的環境中，有他的地位，有他的自由，他可以享受環境中一切的設備。因此，他在身心方面就有正常的發展。

4. 對於嬰兒的準備——嬰兒的牀鋪被褥

一．竹編製的筐 長廿四寸，寬十七寸，深十四寸。

二．草褥 一個 尺寸大小與牀相同

三．鋪的小棉被 一條

四．大小單布 各三條 蓋——大寬一幅半白洋布長四尺二寸（新舊都可以）
鋪——小寬一幅洋布長三尺六寸

五．舊布製成的厚墊子二 長一尺四寸，寬一尺二寸（新舊都可以）

六．尿布（洋麵袋子或舊被單子都可以）廿四塊

七．油布 大一尺寸與牀同
小一長一尺六寸，寬一尺四寸（各一塊）

八．棉被 二條

九．蚊帳 一頂

十．夾被或絨毯二條（尺寸與小單被同）

（衛生掛圖）……上海廣協書局出版的兒童衛生掛圖二十四張——內有孕婦檢查，嬰兒

扶養，嬰兒衛生……等。

在第一次舉行父母討論會時，負責主領人最好預備一套廣協書局出版的衛生掛圖，在未開會之先，將預備的衛生圖掛好，可以給父母們參考討論。

討論問題

一．孕婦應該喫些甚麼東西？和平時食物有甚麼不同？

二．你怎麼預備迎接新生的嬰兒？衣、食、住、遊戲、等問題，請具體的討論。

- 三．在你的家庭中兒童是站在甚麼樣的地位？
- 四．你能想到做父母的快樂嗎？
- 五．你們常討論關於新生嬰兒的問題嗎？
- 六．你看見所掛的衛生掛圖有什麼要討論的問題沒有？

第二章 嬰兒的扶養

教育水準無論是高是低，父母對於扶養嬰兒的知識，都是逐日在追求進步，以適應兒童的需要。扶養兒童是父母的一種特權，因為父母看見兒童日漸發育生長，可以得到許多的快樂和安慰，但是做父母的必須預先有準備，對於兒童應該如何的扶養，不但要明白，而且能循規蹈矩的去做，這樣，就不會感覺得扶養兒童的麻煩，同時，也養成嬰兒良好的習慣。下面僅提到衣食住三方面，其他關於睡眠、飲食、盥浴，另章詳述。

a. 衣：初生的嬰兒皮膚是柔嫩的，禁不起又粗又硬的東西磨擦他的皮膚，所以嬰兒的衣服，頂好是用輕軟易洗的，——不是非指西洋貨不可，中國細軟的粗紗棉布，以及穿舊的衣服能製成許多合身的衣服。衣服的顏色頂好是白的。——因為帶顏色的料子含有鹼，易傷兒童的皮膚，不褪色的舊藍布也可用，因為經過多次的洗，它的顏色已經脫掉。尿布用白粗布的更好，——舊的更合適，須預備廿四塊。如果準確知道嬰兒每天大便的相當時間，好頂用軟紙放在尿布上面，即可省去洗尿片的麻煩。

關於衣服頂好多預備幾套（新舊都可以），因為經尿後，一定要洗刷後纔能穿，也不要帶尿曬乾後穿。並且要防備陰雨的天氣，遇着這樣的天氣，幾天都不會乾，以致衣服不够換洗。

b. 食：嬰兒的飲食，最好是母乳，因為母乳有下列三優點：

1. 營養：母乳的汁，含有適當的營養料，這是自然為兒童預備的飲食。

2. 嘗試母愛：母親懷抱嬰兒哺乳時，嬰兒能感覺到母親自然愛的流露。

3. 言語的啟發：母親在哺乳時，就是嬰兒不會說話，但是母親總是要向兒童說話的。由於兒童摹仿的本能，看見母親的表情和嘴脣的動作，便能刺激嬰兒咿唔作聲。

但是母乳只够供給四個月以前的嬰兒營養，如果要嬰兒健康，一定要增加些適於嬰兒的飲食。

1. 四個月的嬰兒，要增加稀粥、雞蛋、煮熟的水菓、及菜蔬——增加食品時，必須由少而慢慢加多。加蛋時——製法：將蛋置冷水中，再煮沸，等三分鐘，離開

開水，將蛋黃取出，祇喫蛋黃的五分之一，慢慢增加，直到能喫全蛋黃爲止。如果嬰兒的腸胃沒有改變，以後繼續加稀飯。稀飯製法：米、麥、小米粥都可以，但必須煮爛，均勻。開始時喫一調羹，以後逐漸增加，直到半碗爲止，但切須注意，如嬰兒腸胃好，而且能消化，然後再加青菜泥。製法：任何青菜必須切成細末，煮爛，給嬰兒喫。最初吃半調羹，以後逐漸增加，如果腸胃沒有變化，頂好再加煮熟的水菓及白菜水。如果沒有水果，就煮白菜湯給嬰兒喫，製法：四兩白菜切碎，加二兩水煮，煮十分鐘或一刻鐘，讓嬰兒喝水，開始也是一調羹，看見兒童腸胃無改變可再增加，這是嬰兒增加飲食必須注意的一件事。

2. 六個月的嬰兒，要增加少許肉末（六個月的嬰兒可以喫蛋白，但是必須煮熟，弄碎。）

3. 八個月要增加純牛奶，——八個月以前嬰兒喫牛奶，須加一半水，否則不易消化。——牛奶、羊奶、豆汁、都可以。

4. 十個月的嬰兒要增加麵包乾或烤洋芋（白薯）。要切的很薄，烤得很脆，不但磨牙齒，而且易消化。麵條、米粥、菜末、排骨湯、胡蘿蔔、豆汁、雞蛋、烤饅頭片上抹西紅柿漿。

5. 斷奶後的食物：從十個月到一歲半，有許多母親因為身體不好，或其他的原因，在嬰兒十個月就給他斷奶。（如果母親的奶好而且多，不應當早斷奶，沒有牛奶的地方，也不宜早斷奶）。在這時期內，應該讓孩子多喫流質的東西。在兒童十五個月到十八個月，就必須斷奶，一則母乳不能養他，一則兒童因為喫奶的原故，就不願意喫飯，母親要設法給兒童斷奶，兒童在未喫奶前，母親就準備一樣新鮮的食物，讓兒童喫得有興趣，然後再喫奶，在每次喫奶之先都如此辦法，但是必須每次都預備新鮮的食物。

c. 住：為求母親和嬰兒雙方舒適，頂好分住，在經濟許可範圍內，可以為嬰兒預備一個獨睡的牀，——如上面所述，如經濟富裕，也可特製一四面有闌干的牀——一面是活的，讓母親抱置容易。否則用兩張大椅子也可以，目的是讓母子分開住，它的好處

：（一）嬰兒不呼吸母親被窩裏的濁氣；（二）養成兒童獨睡的習慣；（三）母親身體翻動的時候，不礙及嬰兒。

二週歲前後的嬰兒

上面所提兒童睡眠用的帶有闌干牀，在兒童未學會走路以前，那是嬰兒玩耍最合適的地方，他可以在闌干內爬，他可以在闌干內學走，他可以在闌干內自由玩耍，——使母親有時間可做別的事情。

此外，可以在家中的屋內借用兩面牆，另外兩面以凳子作圍牆也可，或以木棍作兩面闌干也可，在闌干內墊稻稈或麥稈，上面鋪上一層蓆子，兒童在上面可以隨便活動，兒童有合適的地方玩耍，便可以減少母親的麻煩，並且給母親有閒暇作其他的事。如果嬰兒一天到晚不離開母親的懷抱，那末，嬰兒和母親都感覺得不舒適。

嬰兒三個月以後，即需要漸漸的增加食物，以達到完全喫飯，自然而然的即斷了奶。孩子到六個月以後，特別喜歡喫飯，如果在喫飯的時候逐漸不增加食品，等到斷奶時忽然完全喫飯，因為嬰兒的胃不習慣，所以容易生病。