

國立中央民眾教育館

進修叢書

現代育嬰方法

李伯棠 著

商務印書館印行

國立中央民衆教育館

進修叢書

現代育嬰方

李伯棠 著

商務印書館印行

分類號

599

登記號

19994

中華民國三十四年十月重慶初版
中華民國三十四年五月上海初版

* 有 所 權 版 *
* 究 必 印 翻 *

進修叢書 現代育嬰方法 一冊

定價 貳元伍角

印刷地點外另加運費

◆(61209 滬報紙)

李伯棠

國立中央民衆教育館
叢書編纂委員會

上海河南中路

陳懋解

商務印書館

商務印書館

前言（代序）

東北圖書館

種花的人，先要懂得種花的方法，花纔種得好；栽菜的人，先要懂得栽菜的方法，菜纔能栽得肥；養蜂的人，先要懂得養蜂的方法，所釀的蜂蜜，質量纔能盡善盡美；養蠶的人，先要懂得養蠶的方法，蠶纔會平平安安的上簇結繭，而且結得又白又好。甚至養鳥、養魚、養雞、養鴨、養豬、養羊、養牛、養馬，都先要懂得專門的方法，纔可以養得好。同樣，我們做父母的，養育孩子，事前也應該懂得養育孩子的方法，並且在養育時還能悉心觀察、研究、這樣孩子才能養育得好。

可是在目前，我國大多數的父母，對於養育孩子的方法，太不講究了，反不如養蜂、養蠶、養豬、養牛等看得重要，這真是一件奇事！

做父母的，應該捫心自問：我是否懂得養育孩子的方法？假如茫然無所答，那就沒有做父母的資格。養育孩子，而以孩子做試驗品，犧牲品，那真對不起孩子，對不起民族國家！所以惟有能好好教養兒女的人，才配得上做父親和母親。

養育孩子，不是一件容易的事，比起種花、栽菜、養蜂、養蠶、養豬、養牛等複雜繁難得多。尤其是嬰兒時期，身體各部一切都非常脆弱，養育也就特別困難，父母在此時期所負的責

任也就特別重大，這時期的養育方法，也就更需要予以探討與研究。

在外國，特別的重視下一代國民的培育，因為孩子是國家未來的繼承者，國家的隆替，種族的盛衰，都繫在他們的身上，所以育嬰事業如：託兒所、育嬰院、搖籃院、乳母介紹所、幼兒保護所……等等的設施，提倡不遺餘力。環顧我國：育嬰運動，正在萌芽時期，各項設施，真如鳳麟角，一般社會、家庭、父母，多未注意此項重要而有意義的工作，多未能負起應盡的職責，致嬰兒的死亡，數字驚人，嬰兒的體格，多未健全，長此下去，民族素質日漸衰弱，不待敵人的侵略而自趨淘汰！因此我們應大聲疾呼，提倡保嬰運動，促起全社會人士的注意。同時對於育嬰的諸種方法，應切實研究，務使全國每一個婦女——因為她們所負的保育孩子的責任較男子為重——對此有充分的修養，能好好地去教養孩子。這就是本書編寫的動機。

在着筆撰述之先，曾經考慮的有四點：第一、我們不要好高騖遠，所論列的均須切合實際；第二、體例與行文盡量做到通俗，不太呆板；第三、與育嬰連帶有關的妊娠衛生，就行文的方便，也列入本書首幾節中；第四、育嬰方法，「育」，包括「養育」與「教育」兩項；至「嬰兒」一詞，有指出生至一歲時期，有指一歲至三週歲為止，實際很難有明確的界限規定，而且有許多養育的方法，不僅是嬰兒需要如此，即幼童、兒童等無不需要如此，敘述時也就難於分野了。編者憑個人經驗及參考其他各書，短期內把它寫成了，檢閱全稿，不能盡如人意，還祈 高明教正！

本書脫稿了，使我憶起四年前的事來——我的第一個孩子（健）的死，這是我們夫妻終身引爲內疚的事。當時在他的照相冊上，我寫下了下面一段話；

「『健』，人家都這樣的稱呼他，連做爸媽的也以爲他『健』，相信他『健』，爲了『健』，疏忽了養育的責任，而斷送了一條小小的生命於遙遠的山國裏——『健』畢竟是『名不符實』！二十九年八月，伯棠慕瑩應貴州鎮江縣中之聘，離筑赴任，因校務繁忙，不克盡父母之責，將『健』的養護責任，託付幫傭陸嫂——一個不懂教養孩子的陸嫂。不意十一月三日，忽染痢疾，僻壤窮鄉，求醫乏門，延至十二月二日上午十一時十五分，小生命，於焉斷絕，享年一週歲零三月。誌之備忘，聊補父母之過也。」

現在我居然提筆寫「育嬰方法」了，內心陣陣的在作痛——悔我們當時不配做父母，以致將白胖胖的孩子——健，作了犧牲品，我感到傷悲，我還在此懺悔！

從那次的過失中，獲得了不少寶貴的教訓。同時現在我將是三個孩子的爸爸了——第一個犧牲了，第二個健在，第三個快要降臨，孩子們給與我很多的經驗，使我很順利的完成了這本小書。這裏面：可以告訴你怎樣養育你的孩子，養成一個身心健康的孩子。因此，我以此書紀念我的孩子——健的死，和第二個孩子——弘與第三個孩子——剛的誕生。並以此書謹獻給全國諸姑姊妹之前，作爲育兒的一種參考。

最後，這本書的完成，高梅芳兄提供我許多資料，寫作時，內子謝慕瑩不時和我商討，給

我不少實際經驗；稿成，又承潘揖山先生，鄭正修兄校閱一過，指正不少；還有下列許多著作，給我的助力也很多，謹此一併致謝！

家庭衛生及家政概要

育兒法

家事教科書

家事

女子家事學

民族健康之醫藥基礎

家庭管理法

胎產問題

楊崇瑞 程美玉（衛生署）

黃問羹（正中）

王程之 張世杓（商務）

吳 琬（正中）

徐玉文（夏光）

胡廷安（正中）

張冠丹（大東）

程浩譯（商務）

三十三年六月於北碚金剛碑

目次

前言（代序）	一
一 一個可怕的統計數字	一
二 假如你懷孕了	五
三 臨產的時候	八
四 分娩以後	一一
五 初生兒的護理	一三
六 育兒以母乳爲第一	一六
七 授乳方法與乳母生活	一九
八 雇用乳母	二二
九 牛乳和奶粉	二四
一〇 斷乳	二九
一一 斷乳後的食物	三一
一二 穿的衣服	三四

一三	睡眠務必充足	三
一四	找出啼哭的原因	四二
一五	抱負的方法	四四
一六	應該常常洗澡	四六
一七	日光浴是有價值的健身法	四九
一八	處理大便和小便	五二
一九	種痘是緊要的事	五五
二〇	愛好的玩具	五八
二一	遊戲就是工作工作便是遊戲	六一
二二	好習慣要從小養成的	六四
二三	學話與學步	七一
二四	檢查身體和矯治缺點	七五
二五	健康的嬰兒	七九
二六	疾病是應該預先防範的	八三
二七	病了需要好好的護理	八六
二八	最易患的腸胃病	九一

二九	呼吸系病常由成人傳染的.....	九五
三〇	提防許多傳染病.....	九八
三一	救急法.....	一〇三
三二	家庭必備的幾種藥物.....	一〇八

現代育嬰方法

一 一個可怕的統計數字

女子負着偉大神聖的生育責任，同時還須哺育剛離母體，抗力薄弱的嬰兒，她們所負的責任，比男子來得重大。

嬰兒，普通是指出生後一歲以內哺乳期而說的，也有將嬰兒期延至三歲爲止的。這時期是人體身心發育最快的階段，無論在營養和護理方面，總須特別注意，尤其是你們——做母親的，不能不具有育嬰常識，否則不但不能培育出一個身心康健的小孩，而且能使自己的嬰兒白白的、無辜的犧牲於疏忽養護之下，這是數見不鮮的，是值得注意的問題。在我國，對於保嬰的工作，做得實在太差了，多半嬰孩，聽任那些絲毫不懂科學的保育知識的母親，把他撫育長大，這些民族的幼苗——嬰兒，如能不死於疾病，唯有歸功於天命了。

我們可以指出一個可怕的，驚人的統計數字，提醒全社會人士的注意，因爲這與中華民族的繁衍，整個國家的興盛，是息息相關的。根據各項雜誌的記載，我國嬰兒的死亡率（見表一）

與各國嬰兒死亡率（見表二）的比較，便可發人深省了。
嬰兒死亡率的統計數字是如此：

表一 中國嬰兒死亡率

每一千出生嬰兒中之死亡率	年分 (民國)	區	域
122.6	23年	南京市	市 農 家
126.2	23	北平市	
126.5	30	成都市	
159.8	24	西北區	
166.7	24	北方平原	
143.8	24	長江下游	
184.8	24	西南區	
172.9	24	東南區	家

：註

數計統率亡死兒嬰市都成 1
年三十三)學醫代現見字
(月二
數計統，率亡死兒嬰家農 2
十二)編續鑑年濟經見字
(年四

表二 各國嬰兒死亡率

公元	每一千出生嬰兒中之死亡率	國	別
1938年	236	智	利
1932	158	錫	蘭
1936	117	日	本
1938	106	意	大 利
1932	76	加	拿 大
1938	75	比	利 時
1938	65	法	國
1938	60	德	國
1932	54	美	國
1938	52	英	國
1938	52	南	非聯邦
1932	46	瑞	典
1938	42	挪	威
1938	36	荷	蘭
1932	31	新	西 蘭
注：上列數字係根據國聯年報所載			

由上表看去，我國嬰兒死亡率如此的可怕，原因固不止一端，但負哺育嬰兒重責的母親，對嬰兒的養護，未能盡最大的努力，也許是主要的原因。本書為灌輸一般母親育嬰的常識，從母親妊娠說起，敘述有關育嬰的諸種問題，希望全國婦女們切實注意：為國家護育優秀的嬰兒，從小就注意到身心發育的如何培養，如下一代國民播下康強的種子，為國家奠立萬世不拔的基

現代 嬰方法

石，則嬰兒幸甚！民族國家幸甚！

二 假如你懷孕了

已婚的青年女子，受孕是生理現象，祇要是發育健全的女子都可勝任。怎樣知道受孕呢？最早的現象是月經停止，懷孕至二，三月時有初期的不快感覺，像嘔吐、惡心、嗜酸食等神經症狀；乳房於三、四月後漸漸漲大而硬，有時稍覺疼痛，同時乳頭變黑紫色，並能擠出淺黃色稀薄乳汁；懷孕三、四月後，小便次數增多，這是因為子宮漲大，膀胱受壓的緣故，孕至五、六月時，子宮漸升入腹腔，膀胱所受的壓力減輕，至臨產期，胎兒下降，膀胱復受壓，小便又勤；至於腹部，懷孕至三月後始漸漸增大；五月後，時覺腹部有胎動，此時醫師診斷可聽出胎心，並能捫胎的方位。

假如你懷孕了，必須請產科醫師檢查，診查你：有無器質性的病變，如心臟病、腎臟病、糖尿病、肺結核等；骨盤是否狹窄；胎位是否正常，如不正常，須請醫師設法矯正，以防臨產發生意外情形；母體有無梅毒，如有梅毒，須在懷孕第五個月前驅梅毒療法，否則不能挽救螺旋體侵入胎兒的危險；無妊娠中毒症狀，如尿內有過量的蛋白質，血壓高便有子癇的危險。還有你們的年齡也有關係，如第一胎最適的年齡是在二十四歲以下，年齡愈大，對你們和胎兒的害處，均隨之增加。又如你們的職業祇有站立的工作，對懷孕期間是不宜的，產前能够施行檢

查，對於這類事實，先予以考慮，因分娩而發生的危險，自會減少。

假如你懷孕了除請醫師檢查外；有許多衛生常識必須注意和切實實行的，條舉如左：

一、衣着 衣服須寬大輕鬆，重力懸於肩上，胸腰二部不宜束緊，必要時可用圍腰托腹。

二、飲食 應食易於消化及營養充足的食物。妊娠後半期須蔬食，以防腎臟負擔過重，出現子癇；水果有益於身體，可以吃；每天多飲白開水；至富於刺激性的食物如煙、酒、濃茶、咖啡、辣椒等均不適於妊婦；藥品亦不宜隨便服用。

三、睡眠 住處宜潔淨，空氣要流通，陽光須充足，睡眠至少須八小時，午後小眠一、二小時，至孕期末日，尤須多眠，以資休息，睡時並宜寬解衣帶。

四、活動 操作與運動不宜劇烈，至輕便家務，可活動身體。站立工作、旅行、跳舞、長時間跌坐、舉重、舉高等均應避免，戶外散步於孕婦則甚合宜。

五、沐浴 孕期前六個月隔日可以沐浴，臨產前三月，只宜噴沐或擦身，不宜漫坐於浴盆內，尤以經產婦更應避免，以防小產。至外陰部可常用溫水洗滌，以保清潔。

六、排泄 大小便須通暢。多飲開水，多食蔬菜、水果及多運動，可免便秘。

七、牙病 孕期內牙易受病，宜食含石灰質較多的食物，如玉米、豆類、胡蘿蔔、雞蛋、牛奶等，並常刷牙或請牙醫檢查。

八、乳囊 乳頭內凹，不便哺乳，且授乳時易破裂，孕期內應常用手指向外拉援，並用吧

皂水洗滌，以使軟硬適宜。

九、房事 懷孕後房事宜有節制，產前三月與產後三月，房事須絕對禁止，前者防小產，後者防染毒。

十、精神 懷孕後精神衛生亦須注意，勿愁產時困難，精神宜安靜，情緒宜和諧，思想宜高尚。