

寶用育嬰問答

醫學博士班德遜★黃嘉音・江同編譯



家 雜 誌 社 發 行

班德遜醫師著
黃嘉音編譯
江同

實用育嬰問答

上海家雜誌社發行

民國三十八年四月三版

版 所 翻 必
權 有 印 究

The Baby Manual: The First Two Years

by

Herman N. Bundesen, M. D.

Edited and Translated by Huang Chia-yin
Chiang Tung

實用育嬰問答

美國芝加哥
衛生委員會主席
班德遜醫師

黃江嘉同音

黃嘉音

家雜誌社

上海(23)膠州路一八六號
電話三九五七八

實用育嬰問答序

黃嘉音

本書原著者班德遜醫學博士是美國芝加哥衛生委員會的主席。在他担任芝加哥公共衛生職務的二十一年中，他有一個卓著的貢獻，就是使芝加哥城成為全世界各大都市中嬰孩死亡率最低的城市，該城對於早產嬰孩的服務和保育的成績，在美國也是首屈一指的。這不能不歸功於班德遜醫師的埋頭苦幹了。

班德遜醫師為教育父母起見，在二十餘年前編了『我們的嬰兒』一書，重版二十四次，行銷一千萬冊，曾被譯為多國的文字，估計受惠的母親至少有二千一百萬人。這本『實用育嬰問答』的材料，有一部份就是採自該書的，再加上了近年來美國兒童教養專家和小兒科醫師們的意見，以及最新的育嬰知識，編寫而成的。全書十五章，包括九百十六則問答，從嬰兒出世到兩歲，舉凡關於嬰兒飲食，營養，睡眠，沐浴，起居，遊戲，衛生，疾病，發育，習慣的養成等方面，無不分門別類，作詳明通俗的檢討。所用的語句，都是每個母親所能了解的。所以這樣的一本書，對於將做母親和初做母親的人，以及老資格的母親，都可有極大的便利和裨益。

但是我們得聲明，這本書的目的並不是要代替小兒科醫師的。有許多比較專門的和醫學上面的問題，都得請合格的小兒科醫師指導和診視。把這本書看做幫助母親執行醫師的勸告和參考的資料是可以的，把它用來代替醫師則萬萬不可，這是得請做父母的人特別注意的。

本書的原著原是寫給美國的母親們看的，因此有些習慣與中國的不同，而生活水準也特別高。關於這種方面，我們祇好選擇合用的加以採納，同時希望我們一般人民的生活水準，也能逐步提高，使我們的嬰兒，都能够得到比較合乎理想的環境和教養。

這本書編譯的時候，我們特地把一些不合中國國情的部份刪節改寫了，祇是關於飲食方面，難免還有些點西洋化。好在嬰兒所吃的食物比較可以中西不分。我們爲便利中國的母親起見，特請營養專家方大淵女士編了中國嬰兒從出世到兩歲的食譜，以便我國的父母們參考。

本書在編譯方面一定有不少的疏漏和缺點，希望專家和讀者們，多多指正。

實用育嬰問答目錄

第一章 出世至一個月

.....

(一)

第一節：母乳餵哺嬰孩。第二節：乳頭和乳部的保護。第三節：奶瓶哺乳。第四節：怎樣調製牛乳混合物。第五節：吐氣。第六節：銀乳的計劃。第七節：水。第八節：魚肝油。第九節：大便。第十節：沐浴。第十一節：怎樣保護肚臍。第十二節：嬰兒的衣着。第十三節：嬰兒的床。第十四節：嬰兒的體重。第十五節：處理嬰兒的時間表。第十六節：打呃。第十七節：其他各種問題。

第二章 一個月嬰兒的養育法

.....

(二三)

第一節：母親的膳食和照顧。第二節：乳房哺乳和奶瓶哺乳。第三節：魚肝油。第四節：果汁。第五節：大便。第六節：嘔吐。第七節：疳痛。第八節：眼痛。第九節：嬰兒的牙齒。第十節：肚臍的調護。第十一節：鵝口瘡。第十二節：爲嬰兒沐浴。第十三節：髒污尿布的處理。第十四節：新鮮空氣和陽光。第十五節：嬰兒的臥室。第十六節：嬰兒的習慣。第十七節：嬰兒的發育。第十八節：怎樣抱嬰兒。第十九節：

身高。第二十節：體重。第二十一節：睡眠。第二十二節：柔軟的部份。第二十三節：其他各種問題。

第三章 兩個月嬰兒的養育法

.....

(四一)

第一節：乳房哺乳。第二節：奶瓶哺乳。第三節：水。第四節：魚肝油。第五節：菓子汁。第六節：大便。第七節：便秘。第八節：坐藥。第九節：灌腸。第十節：瀉痢。第十一節：盆浴。第十二節：指甲的處理。第十三節：睡眠。第十四節：運動。第十五節：新鮮空氣。第十六節：疾病。第十七節：皮疹——痱子。第十八節：擦傷的皮膚。第十九節：新的食物。第二十節：尿布的處理。第二十一節：體重。第二十二節：其他各種問題。

第四章 三個月嬰兒的養育法

.....

(五八)

第一節：乳房哺乳。第二節：奶瓶哺乳。第三節：魚肝油和菓子汁。第四節：新的食物。第五節：使嬰兒跳動。第六節：大便。第七節：傷風。第八節：結核症。第九節：睡眠。第十節：沐浴。第十一節：疑難問題。第十二節：嬰兒的房間。第十三節：新鮮空氣。第十四節：衣着。第十五節：啼哭和神經質。第十六節：胎記。第十七節：體重。第十八節：其他各種問題。

第五章 四個月嬰兒的養育法

.....

(七一)

第一節：乳房哺乳。第二節：奶瓶哺乳。第三節：茶或咖啡。第四節：石灰水。第五節：穀類食物。第六節：魚肝油。第七節：果子汁。第八節：新的食物。第九節：濕疹。第十節：頭垢。第十一節：傷風。第十二節：嬰兒的睡眠。第十三節：日光浴和新鮮空氣。第十四節：體重。第十五節：運動。第十六節：拒絕食物。第十七節：吮手指。第十八節：其他各種問題。

第六章 五個月嬰兒的養育法

.....

(八四)

第一節：餵嬰兒蔬菜。第二節：牛乳。第三節：新的食物。第四節：魚肝油。第五節：果子汁。第六節：克服便秘的運動。第七節：嬰兒的床。第八節：新鮮空氣。第九節：體重。第十節：啼吼。第十一節：坐起。第十二節：睡眠。第十三節：習慣。第十四節：其他各種問題。

第七章 六個月嬰兒的養育法

.....

(九七)

第一節：奶瓶哺乳。第二節：蔬菜。第三節：魚肝油。第四節：果子汁。第五節：新的食物。第六節：陽光。第七節：疾病——腎和膀胱的感染。第八節：百日咳。第九

節：牙齒。第十節：衣着。第十一節：體重。第十二節：坐起。第十三節：玩具。第十四節：父親和孩子。第十五節：其他各種問題。

第八章 七個月嬰兒的養育法

.....

(一一一)

第一節：奶瓶哺乳。第二節：其他的食物。第三節：魚肝油。第四節：佝僂病。第五節：水痘。第六節：傷風。第七節：貧血。第八節：嬰兒的牙齒。第九節：便秘。第十節：蕁麻疹。第十一節：啼哭。第十二節：尿布引起的皮疹。第十三節：彎腿。第十四節：沐浴。第十五節：嬰兒的理解力。第十六節：其他各種問題。

第九章 八個月嬰兒的養育法

.....

(一二五)

第一節：奶瓶哺乳。第二節：維生素D。第三節：新的食物。第四節：體重。第五節：生病的嬰兒。第六節：發熱。第七節：便秘。第八節：瀉痢。第九節：牙齒。第十節：吃和睡的習慣。

第十章 九個月嬰兒的養育法

.....

(一三四)

第一節：斷乳。第二節：奶瓶哺乳。第三節：其他的食物。第四節：布丁。第五節：魚肝油。第六節：大便。第七節：白喉和白喉注射。第八節：睡眠。第九節：衣着。

第十節：爬。第十一節：眼睛下面的虛腫。第十二節：痙攣。第十三節：咳嗽。第十四節：小便。第十五節：體重。第十六節：其他各種問題。

第十一章 十個月嬰兒的養育法……………(一四八)

第一節：乳汁混合液。第二節：用杯子喝牛乳。第三節：新的食物。第四節：魚肝油和果子汁。第五節：乳酪。第六節：蔬菜與水果的餵食。第七節：傷風。第八節：耳痛。第九節：眼睛的調護。第十節：睡眠。第十一節：運動。第十二節：體重。第十三節：站起。第十四節：嬰兒的恐懼。第十五節：呼叱和責罵。第十六節：其他各種問題。

第十二章 十一個月嬰兒的養育法……………(一五八)

第一節：雞蛋。第二節：新的食物。第三節：種牛痘。第四節：嬰兒的牙齒。第五節：睡眠。第六節：吊舌。第七節：走路。第八節：帶着嬰兒旅行。第九節：意外危急的時候。第十節：體重。第十一節：父母和嬰兒。第十二節：斜眼。第十三節：說話。第十四節：鬧脾氣。第十五節：沐浴。第十六節：衣着。第十七節：大便。第十八節：其他各種問題。

第十三章 十二個月到十五個月嬰兒的教養法……………(一七二)

第一節：餵食。第二節：新的食物。第三節：嬰兒所吃的肉食。第四節：果汁。第五節：怎樣餵養嬰兒。第六節：睡眠。第七節：牙齒。第八節：小便秘的習慣。第九節：腺的腫脹。第十節：教嬰兒服從。第十一節：走路。第十二節：瘡癬。第十三節：疥癬。第十四節：頭蟲。第十五節：衣着。第十六節：說話。第十七節：其他各種問題。

第十四章 十五個月到十八個月嬰兒的教養法 …………… (一八一)

第一節：嬰兒和他的食物。第二節：新的食物。第三節：便秘。第四節：麻疹。第五節：白喉。第六節：耳膜炎。第七節：玩具。第八節：睡眠。第九節：嬰兒的牙齒。第十節：其他各種問題。

第十五章 十八個月到二十四個月嬰兒的教養法 …………… (一八九)

第一節：嬰兒的食物。第二節：吃的習慣。第三節：搗鼻涕。第四節：腸蟲病。第五節：猩紅熱。第六節：風疹。第七節：小兒痲痺症。第八節：扁桃腺和腺腫。第九節：大小便的習慣。第十節：尿牀。第十一節：說話。第十二節：嬰兒的齒牙。第十三節：咬指甲。第十四節：訓練嬰兒。第十五節：睡眠。第十六節：體重。第十七節：平足。

第一章 出世至一個月

第一節：母乳餵哺嬰孩。第二節：乳頭和乳部的保護。第三節：奶瓶哺乳。第四節：怎樣調製牛乳混合物。第五節：吐氣。第六節：餵乳的計劃。第七節：水。第八節：魚肝油。第九節：大便。第十節：沐浴。第十一節：怎樣保護肚臍。第十二節：嬰兒的衣着。第十三節：嬰兒的床。第十四節：嬰兒的體重。第十五節：處理嬰兒的時間表。第十六節：打呃。第十七節：其他各種問題。

祇要做母親的人曉得怎樣做，曉得甚麼時候做，那麼育嬰的問題就比較容易解決了。

初生嬰孩的母親，在嬰孩出世到一個月的時候，應該特別注意下列各事：

(一) 如果可能的話，嬰孩應該哺以母親的乳，做母親的人應該盡力增加她的乳量。(參閱第一題。)

(二) 要是事實的情形使母親無法把自己的奶給嬰孩吃，那麼就應該用以正確的方法調合的牛奶給嬰孩吃。(參閱第四七題。)

(三) 在嬰孩的臍眼尚未完全痊癒之前，應該替他洗海綿浴，不應洗盆浴。(參閱第八一題。)

在第一個月中，正常的嬰孩往往：
能喝奶或水。

閉着嘴唇，吸吮放在兩唇間的任何東西。

用舌頭把放在嘴中的任何鹹的或苦的東西推出口外。

聽得見聲音。

頭時常朝一面睡着；他臉所向的一面那一隻手臂伸展着，另外一隻手臂彎着肘。

第一節 母乳餵哺嬰孩

(一) 嬰孩該吃甚麼？

(答) 嬰孩該吃母乳，這是嬰孩最好的食物。

(二) 爲甚麼乳哺嬰孩是一件重要的事？

(答) 因爲對嬰孩沒有一樣食物像母乳那樣好的。

因爲乳輩的嬰孩生存的機會大得多，而且比瓶哺的嬰孩強健而康寧。

因爲乳哺嬰孩使母親保持健康而強壯，使她產後的身體回復正常。

(三) 據說有許多現在做母親的人，自己的奶不夠哺餵嬰孩，這是真的嗎？

(答) 沒有這會事。要是可能的話，嬰孩應該由母親自己哺乳。

(四) 爲甚麼有許多母親說她們沒有足夠的奶可以哺餵嬰孩呢？

(答) 因爲在嬰孩出世的頭一兩星期中，嬰孩也許力氣不够把母乳中所有的奶吸盡，而做母親的

人又疏忽了，沒有在每次哺乳以後，用手把她乳中的奶完全擠出。因此母乳中的奶往往很快就乾涸了。

(五) 要是在起初的時候母親的奶量很少，她應該繼續把她所有的奶餵哺嬰孩嗎？

(答) 是的，無論如何應該繼續把她所有的奶餵哺嬰孩。給他吃一些母乳總比完全不給他母乳吃好。

(六) 有甚麼原因使做母親的人不應該用自己的奶餵哺嬰孩嗎？

(答) 這種情形是很少見的。要是做母親的人有慢性的病，或者嚴重的病症，那她還是不要自己哺乳的好。

有幾種情形做母親的人是不該餵哺嬰孩的。如母親患肺結核，或者患一種慢性的衰弱症像腎臟病，心臟病，糖尿病，嚴重的貧血，或者癌症，醫生會勸告做母親的人不要餵哺嬰孩的。

要是母親患了傳染病，像猩紅熱，那麼應該把嬰孩與母親隔離。在這種情形之下，要是做母親的

人不太衰弱，那麼應該把母親的奶用手擠出，以維持母乳的供應，一直到她復原為止，然後再讓她餵哺嬰孩。在母親患病期間，嬰孩可以吃健康的奶媽的奶，如果有像美國那種『母乳供應站』，那當然是最合理想的了，再不然的話，可以給他吃牛奶的混合物。

要是母親的乳部長膿瘡，醫生往往勸她不要用長膿瘡的那一面的乳給嬰孩吃。

(七) 在嬰孩剛出世的時候，母親的乳中有奶嗎？

(答) 普通是沒有的。在嬰孩出世以後三四天，母親乳中的奶量才多起來。

(八) 嬰孩出世以後多少時候，就該給他母乳？多少時候讓他吃一次？

(答) 在嬰孩出世以後約十二小時到二十四小時之間，就應該乳哺嬰孩。初生的嬰孩每隔四小時哺乳一次，每天餵奶五次。雖然嬰孩在頭三四天所吃到的奶很少，可是他可以吃母親生產後乳中所分泌的初乳，繼續哺乳之後，母親乳中的奶量就增多起來了。

(九) 每次用同一個乳去餵哺嬰孩可以嗎？

(答) 不可以，不應該這樣做。應該兩乳替換給嬰孩吃。

(十) 嬰孩哺乳每次該餵多少時候？

(答) 第一天，每次五分鐘，使乳頭習慣於嬰孩的吮吮。這樣把每次哺乳的時間逐漸增加，要是嬰孩每次祇吸一乳的話，那麼在幾天之內，可以把每次哺乳的時間加長到十分鐘或者十五分鐘，要是他吸乳吸得慢的話，有的時候可以延長到二十分鐘以上。

要是在每次哺乳的時候兩個乳都餵的話，那麼在吸完第一個乳的奶以後，該把另一個乳給他吸，直到他吸不下。這大約要花五分鐘的時間。

(十一) 普通一個嬰孩吸完一乳中的奶，大約需要多少時候？

(答) 普通嬰孩在哺乳的頭五六分鐘中，約吸了四分之三的奶。要是他用力吸的話，約十分鐘可以以一乳中的奶完全吸盡。

(十二) 要是在哺乳的時候，嬰孩睡着了，那做母

親的人該怎麼辦呢？

(答) 做母親的應該輕輕移動乳頭，使嬰孩醒轉來。要是嬰孩睡熟了的話，做母親的可以輕輕地打嬰孩的腳底或頰部，或者輕打他的屁股使他醒過來。

(十三) 在剛出世的頭幾天中，除了給嬰孩吃母乳和水以外，應否給他吃另外的東西，來使他不至減輕體重嗎？

(答) 不必。一個初生的正常嬰孩，除了母乳和水以外，不該再另吃瓶乳。

(十四) 在哺乳的時候，母親應該怎樣抱嬰孩？

(答) 在最初幾個星期裏，母親在哺乳的時候應該臥着。要是嬰孩是吸左乳，母親該臥在左側，要是嬰孩是吸右乳，母親應該臥右側。她該將背部略予轉動，頭和肩靠在枕頭上。她該用臂彎支持着嬰孩的身體，抱住嬰孩，使嬰孩靠近她的身體。

要是母親坐着哺乳的話，她應挑一把坐起來舒適的椅子，可以用一個大枕頭墊住背的下部。一隻腳可以擱在一個腳橈上，用臂彎支持嬰孩的頭和背

，把臂彎擱在舉起的膝上。

(十五) 嬰孩在哺乳的時候，該怎樣把乳頭銜在口中？

(答) 他該把母親的乳頭和週圍大部的深紅色處銜在口中，他的牙肉應該把乳頭銜住。

(十六) 甚麼時候該每次祇給嬰孩吃一個乳，甚麼時候該兩乳同吃？

(答) 要是在第一星期的末了，嬰孩的體重逐漸增加，那麼一次祇給嬰孩吃一個乳，在第二次再給他吸另一個乳，祇有晚上十點鐘那一次的哺乳是例外的。在晚上十點鐘那一次的哺乳，兩個乳都可以給嬰孩吃，這樣使嬰孩吸到足量的奶，使他能够全夜安眠，不至於半夜餓醒要吃奶。

要是母親的奶不够使嬰孩的體重增加的話，那麼每次哺乳的時候該把兩個乳都給嬰孩吃。這可以使母親的乳量增加。(參閱第十七題。)

(十七) 爲甚麼每次哺乳的時候把兩個乳都給嬰孩吃是一個好辦法？

(答) 因爲在每次哺乳的時候，使嬰孩把一乳

的奶完全吸盡，把另一乳的奶吸去一部份，這可以使兩乳在每次哺乳的時候，都受到充分的刺激。這使母乳的奶量增加。

(十八) 要是在每次哺乳的時候，祇給嬰孩吃一面的乳，而乳量不够使嬰孩的體重增加的話，那麼應該不該立刻增添乳瓶的奶給嬰孩吃呢？

(答) 不，做母親的人應該在每次哺乳的時候，試把兩乳都給嬰孩吃，盡量想一切的辦法來增加自己的乳量。要是這樣乳量還是不够，那麼醫生也許會勸告母親除了把自己的奶給嬰孩吃以外，另外再給他吃調製的牛奶，或者乳媽的奶，直到母親乳中的奶量足够增加嬰孩的體重。

(十九) 要是用兩個乳哺餵嬰孩的話，每次應該哺餵多久呢？

(答) 一隻乳哺餵十五分鐘，另一隻乳哺餵五分鐘。

(二十) 要是嬰孩太弱，力氣不够把母親的奶吸光，那麼母親該怎麼辦？

(如) 在哺餵以後，母親應該把哺餵過的乳中

所剩的奶擠出來，放在消毒的盛器中。這些奶可以在下一次餵奶以後給嬰孩吃。

(二一) 要是吃母親的奶的嬰孩，正常地在增加體重，做母親的人需要不需要知道他吸了多少奶？

(答) 不需要。

(二二) 要是吃母親的奶的嬰孩有吃不够的現象，做母親的人有甚麼方法可以知道嬰孩吃了多少奶呢？

(答) 祇要在一天中每次吃奶以前和吃奶以後秤他的體重就可以。

(二三) 用甚麼方法秤嬰孩的體重，來看他吸了多少的母乳呢？

(答) 在吃奶以前和以後秤體重的時候，嬰孩該穿同樣的衣服。要是嬰孩在哺乳的時候大小便弄髒了尿布，那麼應該在哺乳後秤好體重再替他更換尿布。

(二四) 哺乳的母親有甚麼辦法可以增加自己的乳量呢？

(答) 在每次哺乳以後，有一乳中的奶應該經常和全部出清，在必要的時候可以用手擠。

哺乳期間的母親，應該吃素淡的菜，包括大量的水菓，蔬菜，牛奶，雞蛋，牛油，肉，和整粒的五穀。她不該吃香料，醃菜，油膩或者加料的食物，也不該喝酒。食過其量並不會使乳量增加，所以她應該小心不要吃得太多，她在覺得飽脹以前就應該適可而止。她要慢慢吃，把食物完全嚼碎。

她該喝大量的流質，一天六杯或六杯以上。

要是辦得到的話，她每天下午該午睡一次，至少也得每天臥下休息一小時。她不應該讓自己過分疲勞，每二十四小時至少要睡八小時。她應該保持心平氣和，不要激動或煩躁，避免大發雷霆，儘可能不要憂慮和興奮。在氣候許可的時候她應該每天作像散步這一類的戶外運動。除非是醫生指定的，做母親的人不該隨便吃甚麼藥，因為有些藥會滲入母乳中，致使嬰孩的身體蒙受損害。

(二五) 怎樣才是用手把奶完全擠出來的正確方法？

(答) 所有的奶汁應該輕輕地從乳中的乳袋裏擠出來，乳袋是在乳頭的後面。

(二六) 在哺乳完畢以後，做母親的人怎麼會曉得乳中的奶是否已經吸清了呢？

(答) 祇要用手擠乳看有沒有奶流出來，就可以曉得了。要是擠不出奶了，或者祇擠出一兩滴，那麼乳中的奶大概是差不多吃完了。要是奶還是噴射出來，那麼就可見乳中還有一些奶。

第二節 乳頭和乳部的保護

(二七) 母親的乳頭有的時候發痛或者有皺裂，這是爲了甚麼？

(答) 這往往是因為哺餵嬰孩的次數不多，或者在吃完奶以後，還是讓他含着乳頭，或者是因爲乳頭不乾和不清潔的關係。

(二八) 乳母應該怎樣防止乳頭的發痛，皺裂或感染呢？

(答) 在每次哺乳以前和以後，母親應該用一塊在冷開水中浸過的乾淨的棉花輕輕地揩拭乳頭，