

怎樣讓你的嬰兒健康

何 明 編 著

華東醫藥出版社出版

1952

目 次

一、新生兒的一般情況.....	1
二、嬰兒和幼兒的營養.....	5
三、日常對於嬰兒應有的照料.....	19
四、嬰兒的發育.....	24
五、嬰兒、幼童衛生習慣的養成.....	29
六、嬰兒與幼童常見的疾病和預防.....	35
七、小兒意外事件的處理.....	44

一、新生兒的一般情況

嬰兒一墜地，便手舞足蹈的哭叫起來，這象徵着一個活潑的，充滿了生活力的生命。剪臍帶和包紮臍帶對於嬰兒是一個很重要的關鍵。我國農村，許多嬰兒因剪臍帶或包紮臍帶時沒有經過消毒的手續，結果因感染破傷風（臍風）而死亡了。用科學方法接生就不會感染破傷風。通常嬰兒在出生後第五或第六天，臍帶的殘餘部分就脫落，在第十到第十二天，傷口已完全長好。此時嬰兒才沒有感染破傷風的危險。

一般說來，嬰兒在出生後，因為排泄，和乳量不足的關係，體重是要減輕一些的。普通約減 150—300 克左右。嬰兒如果發育正常，毫無疾病，那麼從第四天開始，體重便逐漸增加。一個足月嬰兒生下來時，體重最輕的也有 2500 克，身長最短的也有四十七厘米。頭圍比胸圍大。腿是短的，顯得很不稱的樣子。頭部的骨縫很寬，用手可以摸得出來。這對分娩很有作用，因為當兒頭出產門時，為了使頭縮小體積，頭骨可以交疊起來，娩出時比較容易。嬰兒的大齒門，約在十五、六個月的時候閉牢。嬰兒的骨骼很軟，脊椎骨幾乎完全是由

軟骨結成的，短而且彎，這便於胎兒時蜷曲在母親的腹內。但是出生後，躺在平面上不久，椎骨就會伸直了。

初生兒的皮膚潤滑而有光澤，稍帶紅色。有些嬰兒到第四、五天的時候，皮膚開始變黃，輕的約十幾天可以消退，重的要個把月才能完全消失，這叫做新生兒黃疸。是屬於生理現象，做母親的可以放心。

有些母親們也許注意到新生兒的呼吸，為甚麼有時候會呼吸得那麼短促，是不是有了甚麼毛病。如果你發覺你的嬰兒有這種情形，千萬不要擔憂，這是因為中樞神經尚未充分發育的緣故。嬰兒在接連呼吸前，可能發生暫時呼吸停止現象，等到這種現象過去後，仍繼續呼吸。在嬰兒睡著的時候，有時他的呼吸很靜，很細微，甚至不容易覺察出來，常會使母親感到她的嬰兒怎麼無聲無息呢？嬰兒呼吸這樣細微，就是因為他的整個呼吸道、鼻咽腔、喉、氣管和支氣管都還沒有發育完美，並且又很狹窄。此外，嬰兒的胸廓骨很柔軟，呼吸肌很弱，所以一切呼吸道的疾病，例如：肺炎、氣管炎、甚至傷風，也是危險的。假使鼻子一堵塞，不但妨礙呼吸，而且會妨礙吸乳，因而影響身體健康。

嬰兒的心臟也與成年人不同。健康嬰兒的心臟活動，也常會不正常的，做母親的用不着擔憂。

一個初生兒，其感覺器官並不靈敏。比較起來，味覺發育最為良

好。假定在初生兒舌頭上，抹一些甜的、苦的食物，那麼他的臉上便會現出不同的表情。吃慣了甜食的嬰兒，不加糖的東西便不肯吃了。

至於嬰兒的聽覺也是有的，對於震動的聲音的反應是全身戰慄。大約兩個月的時候，才能辨別聲音的方向和迴轉頭來。

嬰兒生下來便可以看。對於光特別敏感，遇到強光的時，就閉上眼睛，表現出不安的樣子。眼球不會循着一定的程序向四周轉動，有時是斜視的。到三個月左右，便能够集中視線凝視一件東西了。

嬰兒的觸覺不很靈敏。腹痛的時候，哭的聲音很大，時間也長。皮膚遇到破傷，通常只喊一下，便立刻住聲了。疼痛的感覺不如成人靈敏。

嬰兒一生下來就會哭，但不管哭叫得多麼久或多麼厲害，一般是沒有眼淚的。初生的嬰兒有時也笑，但這是無意識的笑。有意識的笑要到兩個月光景。三個月左右時，有的嬰兒可以笑響，並且也懂得成人的引逗了。

女嬰在初生的幾天，可因母體內分泌的刺激，乳頭畧呈腫脹，陰部有粉紅色的液體流出來。這種情形不久便完全消失。這是一種生理現象，所以母親無需擔心。

健康嬰兒的身體與智力都發育得很快。這可從嬰兒的哭聲、目光的凝望、頭的轉動、手脚的舞蹈以及臉部的表情和咿呀兒語等，發現

嬰兒的體力和智力在不斷的增長着。健康活潑的嬰兒，是母親最大的快樂，也是最值得驕傲的。

一個母親想要自己的嬰兒健康活潑可愛，是有着若干條件的。現在我們就把這些應有的常識——分述。

二、嬰兒和幼兒的營養

(一)嬰兒的營養

談到嬰兒的營養，我們必須強調母乳是嬰兒的天然最適宜的食品。一個健康母親的奶，差不多包括了嬰兒營養上所需要的一切東西。一個吃母乳的嬰兒，幾乎沒有營養不良的毛病。母乳內蛋白最容易消化，嬰兒吸後不容易生腸胃病，並有抵抗傳染病的能力。而母乳溫度與體溫相同，母乳內所含的各種營養成份是隨着嬰兒的生長發育改變的。所以凡是吃母乳的孩子，比起人工喂哺的要健康，少生疾病。並且喂母乳也省錢、省事、省時間。做母親的應儘量給孩子吃自己的乳。

人奶的主要成份是水、乳蛋白、糖、無機鹽類和脂肪等。這些成份的多少是因人而異的。一般說來，如果母親的營養合於標準，吃有足夠的新鮮蔬菜或水果，她所分泌的奶汁裡，一定會含有嬰兒發育時所不可缺少的維生素。所以在喂奶期間，要注意營養的選擇：多吃含蛋白質（一切豆類食品、肉、蛋、魚），以及含鈣，磷（乳、蛋黃、瘦肉、水果、綠葉蔬菜）和維生素等的食品。蔬菜、水果、豆類以及

肉類食品都是含有維生素的。吃混合的食物和蔬菜，各種維生素便不至缺乏了。

普通是分娩兩、三天後奶才下來。奶下來之前，有一種淡黃色的稀薄液體分泌出來，叫做初乳。初乳對嬰兒有一種輕瀉的能力，不應該擠掉，應該給嬰兒吃。

在分娩後十二個鐘頭，母親經過了一度的休息與睡眠，就可以給嬰兒吃奶了。這樣一方面是刺激乳腺，使早分泌奶；一方面是訓練新生兒學習吸奶的能力。

奶量分泌的多少是因人而不同的。有些母親的奶量分泌很多；但有些母親，乳腺雖大，分泌的奶量並不多，幾乎沒有。現在還沒有增加奶量的特效藥。最近有用胎盤製劑刺激乳腺分泌的，但這還是實驗性質。一般說來，多喝水、多吃流汁質、例如牛奶、豆漿、肉湯、骨湯或雞、魚湯等，都可以幫助奶汁分泌。此外，生活正常、睡眠充分、常在戶外、每天通便、也都是使奶量維持正常的條件。

有時因為分娩流血過多，或產後腹瀉，使身體裡的液體消耗量增加，因而奶量的分泌減少。在強烈的情感激動時，例如憂憤、驚駭等，奶量的分泌也會偶爾減少。但如讓嬰兒繼續吸食，奶量仍會恢復正常。若生活困苦的時間太長，奶量和奶質都會受到相當的影響。

嬰兒出生後頭兩天裡，母親分泌的奶量不多。從第三天或第四天起，奶量的分泌便相當增加了。有的人感到兩奶，甚至腋下腫脹。這

時嬰兒的食量也開始增加。一晝夜可能吸食到 250 毫升奶。到第七天左右，便需要 400 到 500 毫升。

從出生到第四個月，如果嬰兒是健康的，體重也够標準，一晝夜可喂六次奶，每隔四小時喂一次。到第五個月可改成五次。到第十一個月改成四次。有些嬰兒，在兩個月左右，就養成了夜間不吃奶的習慣。早產兒和體重不足或身體虛弱的嬰兒，可以每隔三個鐘頭喂一次。現在把喂奶時間列表如下：

年 齡	次 數	上午喂乳時間	下午喂乳時間
出生至四個月	六	二，六，十	二，六，十
五個月至十個月	五	六，十	二，六，十
十一個月以上	四	六，十	二，六，

無論如何，母親應當維持定時喂奶的習慣。有些母親見嬰兒一哭，便喂奶，這是不對的。嬰兒哭不一定是餓，例如尿布溼了、躺得不舒服、蓋得過多、太熱、口渴、肚子疼等，都會讓嬰兒哭的。嬰兒吃飽了奶，胃是滿滿的，總要三個多鐘頭才能消化完了，所以一哭便喂奶，對嬰兒是有害的。並且哭幾聲可以幫助嬰兒擴張肺，對於胸部的發育很有幫助。

哺奶需要的時間不等。健康嬰兒吸乳的力量很強，如果奶量充足，通常只須十分鐘至十五分鐘，嬰兒就可以吃飽了。但一般情況，



1. 哺乳後胃的情況



2. 哺乳一小時後胃的情況



3. 哺乳二小時後胃的情況



4. 哺乳三小時後胃的情況

圖 1

二十分鐘可以够了。新生的嬰兒有時在應當喂奶的時間，仍舊睡着，應當把他拍醒，給他奶吃。以便養成定時吃奶的習慣。

喂奶的時候，母親應當注意自己的坐臥、姿勢，免得疲累。如果坐着喂，最好是坐在有靠背的椅子上，地上放一隻矮板凳，把喂奶那邊的一隻脚踏在凳上。如果是躺着喂奶，母親應當把頭部墊高，側身把嬰兒抱在懷裡。喂的時候，須將食指和中指輕壓乳頭，這樣可以不妨礙嬰兒呼吸，也免得奶汁流出太急。每次喂奶之前，應當洗手，並用涼開水擦淨乳頭。喂奶前後，應當把嬰兒伏在肩頭，用手輕拍嬰兒的背部，使胃裡的空氣排出，以免吃飽後漾奶。

漾奶有時是因為胃裡含有氣體，有時是吃得過量的緣故。對於健

康的嬰兒，吃得過量，普通沒有甚麼危險，因為他常會把過剩的奶吐出來。有的嬰兒吐奶時，口像噴泉一樣把奶噴出，噴出以後，嬰兒表現很爽快舒適的樣子，這就說明喂奶過了量。普通到三個月左右，吐奶的現象會自然停止。

喂奶的母親應當注意乳頭的防護。有的婦女，乳頭是平坦的，甚至於是回縮的；這樣嬰兒在吸奶的時候，便不能用齒齦含着乳頭。乳頭得不到正常的刺激，乳腺便不容易排空，結果會使乳腺所分泌的奶量逐漸減少。所以母親一定要注意輕牽乳頭，在開頭幾次喂乳時，耐心給嬰兒吸奶。多吸幾次，便可以矯正不正常的乳頭形態。此外，又應當時刻注意乳頭的龜裂，龜裂是很疼痛的；厲害時，有發生乳腺炎的危險。乳腺炎一嚴重，便需要開刀，這對於母親和嬰兒都是很大的損失。所以維持乳頭的清潔，每次使乳腺排空，是很重要的。

除非母親有特別的病，不能喂奶，同時也不應該喂奶時；才不必自己喂奶。如果是患性病、肺癆、腎炎、重症心臟病等，最好自己不要喂奶。有急性傳染病時，如腸熱症、猩紅熱以及其他，如產褥熱、毒血病等，不到健康恢復時，也不該自己喂奶。

自己喂奶不但是爲了嬰兒健康，對於母親子宮的縮復也有很大的幫助。喂奶也是聯系母子感情的一條鏈子，嬰兒舒舒服服的躺在母親的懷裡，母親撫摩着嬰兒的柔軟而有力的四肢，相互凝視着，微笑着，這不但是嬰兒的幸福，也是母親最快慰的一刹那。

如果母親自己沒有乳，或因有病，不能喂奶，僱用奶母時，應當注意奶母的選擇。第一、應當注意她的身體健康情況，最好先作一次健康檢查，再做決定。奶母必須沒有花柳病、淋病、結核病和砂眼等傳染病。第二、應當選擇奶母小孩的年齡與自己的相仿。第三、應當檢查奶汁是否充足。最後還應當注意奶母的生活習慣是否整潔良好，性情是否和善等。因為嬰兒的發育是智力與體力並進的，小孩的事仿性很強，乳母的生活習慣對於嬰兒的影響很大。

如果母乳不足，可用牛奶或羊奶來補充。這樣混合喂哺，比單用牛、羊奶來喂較好。牛、羊奶在成份上是很近於人奶的。牛、羊奶與人奶所含的成份比較如下：

乳類 \ 成份	蛋 白	脂 肪	糖	灰 份
羊奶	3.6%	3.8%	4.5%	0.7%
牛奶	3.6%	3.8%	4.8%	0.6%
人奶	1.2%	3.1%	7.2%	0.2%

雖然牛、羊奶的成份與人奶很相似，但是在喂嬰兒方面有很大的區別。第一、牛、羊奶所含的蛋白比人奶所含的多，在胃裡凝結的奶塊較大，消化較難，特別是牛奶，而糖量較少。所以用牛、羊奶來喂嬰兒時，必須用水稀釋，再加一點食糖。第二，母乳是相當新鮮乾淨和溫熱的。而牛、羊奶從擠出到喂嬰兒的時候，已經過了一個很長的

時間，不是新鮮的奶了。放奶的時間一長，便會失去它的優良品質。再經過煮沸五分鐘雖可以消毒，但是像丙種維生素就很難保持了。

用牛、羊奶來喂初生兒的時候，前兩週應當用同量的水，加入同量的奶裡，並加少許食糖。以後嬰兒漸大，隨着嬰兒的需要，漸漸減少水量。奶必須至少煮沸五分鐘，這樣，非但奶裡一切有害的細菌可以消滅，同時奶也變得容易消化些，特別是奶脂。奶脂一定要給嬰兒吃的，因為牛、羊奶在加水稀釋之後，比人奶所含的脂肪較少了。

根據蘇聯人的經驗，用粗穀粉或粗麥粉煎湯，來稀釋牛、羊奶，比用水稀釋，更容易消化些；但穀粉湯或麥粉湯一定要過濾。兩個星期以上和兩個月以下的嬰兒，用稀穀粉湯來代替水時，分量是一半水，一半穀粉湯。從第二個月起，穀粉湯改為三分之一，到第四個月就可改用麥粉湯了。

人工喂哺嬰兒時，最應當注意的是，不要喂量過多，並且必須嚴守一定時間喂奶。牛、羊奶在胃裡停留的時間比母乳要長些，應當隔四小時喂一次。嬰兒每次需要的奶量通常是按體重計算。一般的算法是每天每千克體重至少需要一百毫升。假定有一個五個月的嬰兒，體重是七千克，那麼他一天至少需要七百毫升，分做五頓吃，每頓至少吃一百四十毫升。視嬰兒的需要再加上 $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ 的水或稀米湯和少量的糖，就可以了。嬰兒一天所需要的水量，也是按體重算的。每天每千克約需一百五十毫升水。在兩次喂奶中間，也應當給點水喝，以幫

助消化。

人工哺奶第二應注意的事是清潔。奶瓶、奶頭在每次用完之後，必須先洗乾淨，然後蒸過或煮過再用。凡是蒸過或煮過的奶瓶和奶頭都應蓋好，最好就留在原蒸的鍋裡，以免弄髒。比較簡單的辦法是：預備五、六個奶瓶、奶頭和一個大蒸鍋。這樣蒸煮一次，够一天用的，較為省事。喂奶時，要注意奶的溫度，不要太熱或太涼。把奶滴一滴在胳膊上，或把奶瓶挨一下臉，覺得不冷不熱就行了。奶頭的孔不要太大，有的母親爲了嬰兒吃着省力，把奶頭的孔穿得很大，這是不衛生的。因爲乳量流得慢時，奶是少量地進到胃裡，這樣，便和胃液很好地混合起來，所以嬰兒吸奶的疲勞是必要的。奶頭奶流的速度，最好是不能在十分鐘之內完全喂完。喂的時候，要注意奶瓶的傾斜度，不要放得過平，以免嬰兒吸入空氣。



1. 錯誤的持瓶姿勢



2. 正確的持瓶姿勢

煉乳含糖太多，不適於嬰兒。也許吃煉乳的嬰兒長得很胖，但是肌肉是鬆的，缺乏對於疾病的抵抗力，這是因為糖吃得太多，缺乏營養素的關係。

有人以為羊奶對於嬰兒比較好些，這並不完全正確。羊奶的優點是羊不像牛那樣容易感染結核病，也比較牛容易保持清潔。但是羊奶的成份不如牛奶固定。

嬰兒的主食是奶，但是隨着嬰兒的生長與發育，也需要增加副食品的，特別是人工喂哺的孩子。牛、羊奶裡所含的維生素比人奶少，再經過煮沸之後，又破壞了一些，所以很應當補充，特別應當補充三種維生素。西紅柿汁，桔汁、胡蘿蔔汁和白菜水都對嬰兒是很好的補助營養。

對於副食品的增加，應當注意下列幾點：第一、每次加時，僅加一種新的食品，等到嬰兒習慣這種新食品之後，再加第二種。第二、每次加時，要喂得很少，慢慢再增加到每天所需要的量。第三、若是第一次喂不成功時，不要勉強，等幾天之後，再試着加。現在把每個月應增加的副食品列在下面：

月 份	食 品	維 生 素
兩、三個月	白菜水、桔子水、西紅柿水、魚肝油10—20滴	三種維生素和礦鹽甲、丁種維生素

五、六個月	菜泥、水果泥、蛋黃、米湯或爛粥	丙、乙種維生素 甲、丁種維生素、磷鹽、 碳水化合物
七、八個月	烤饅頭片、餅乾	乙種維生素，碳水化合物
九、十個月	蛋白、肉末、肝末、豆漿、掛麵	蛋白質、脂肪、磷鹽、 碳水化合物

嬰兒的斷奶對於大多數自己喂奶的母親們是一件很麻煩的事。一般說來，嬰兒到了七、八個月，就應當逐漸減少奶量和哺乳次數，增加代奶品，例如粥、掛麵、饅頭片和牛奶等。到一週歲左右便可以完全斷奶。有些吃母乳的孩子原不肯吃牛奶的，但是一經斷奶，對於牛奶便喜歡吃了。素用人工喂哺的孩子，到一週歲左右可以減至一磅奶。如果到了應斷奶的時候，正值夏天，可以等到秋季涼爽時再斷。斷奶後應選擇富於營養而又容易消化的食品。

有些嬰兒已到了一週歲，母親仍不給斷乳。須知不論是人奶或牛、羊奶，對於一個一週歲以上的孩子，已成為營養價值不足的食品。假若給他的奶太多，反會減低他的食慾，使他不能從普通食品中得到他必需的營養品。滿了一歲的嬰兒，有的已經能够站立或走幾步，體力上的活動較多，消化器官也較堅強起來，牙齒也長了六個，能够分泌唾液，用齒齦咀嚼煮過的青菜，小塊餅乾或饅頭片，並能够消化較多的澱粉了。所以應當多給他吃普通食品的機會，讓他慢慢學習，慢慢適應，取得他所需要的營養。

(二)一週歲以上小兒的營養

嬰兒一歲以後，奶居於次要地位，普通食品爲主食了。母親對於小兒的食品必須選擇和配合得很好，以免生腸胃毛病和營養不良症。有許多嬰兒在沒有斷奶之前，發育得很好，斷奶之後却常出毛病，所以這時母親必須對於小兒飲食特別注意。一般說來，一歲多的嬰兒，甚麼都可以吃了，而且食慾很強。有時會堅持非要多吃某樣，不吃彼樣。對於他不歡喜吃的東西，可以更換做法，並且多給他吃幾次，也許會使他學習着吃的。千萬不要養成幼兒挑剔飲食的怪癖。因爲蔬菜種類吃得越複雜，所得到的營養就越充分。但須注意，對於小兒吃東西，不能使用強迫手段。

蛋白質對於小兒的生長發育是很重要的，比普通成年人還需要多些，所以應當多給小兒含蛋白質的食品。例如牛、羊奶、瘦肉、雞蛋和一切豆類食品，如豆腐、豆漿、豆絲等，都含有很豐富的蛋白質，可以每餐分配一些。此外維生素對於小兒的發育也很重要的，青菜、蘿蔔、和西紅柿都含有維生素。應多給小兒青菜吃，青菜裡含有礦物質，例如白菜裡含鈣，菠菜裡含鐵，也都是小兒發育中不可缺少的。此外青菜中的纖維還有助於消化作用。

這裡我們要注意的是蛋白質的吃法。蛋白質在人體裡有幫助發育