

幼兒教養問答

哈爾本著★江同編譯



家出版發行

哈爾本著
江同編譯

幼兒教養問答

家出版社發行

九四九
 五〇年
 一十一
 年一
 月一
 月再
 三版
 三
 〇〇〇
 〇〇〇
 〇〇〇
 冊冊冊

幼兒教養問答

(二歲至六歲幼兒的教養法)

版 所 翻 必
 權 有 印 究

How To Raise A Healthy Baby
 From Two To Six Years
 by L. T. Halpern, M. D.

原 著 者	哈 爾 本
編 譯 者	江 同
發 行 人	黃 嘉 音
發 行 所	家 出 版 社
印 刷 者	大 公 益 報 社

上海(23)膠州路一八六號
 電話三九五七八

幼兒教養問答序

黃嘉音

「幼兒教養問答」是美國小兒科專家哈爾本醫師的名著。原書名叫「怎樣養育健康嬰兒」。本書所譯的是關於兩歲到六歲的幼兒部份。該出版社曾經出過「實用育嬰問答」一書，內容是由出世到兩歲的嬰兒的教養法。現在再出這本書，正好接上去，所以也不妨說是「實用育嬰問答」的續集。

本書中關於膳食部份，因為原書中所介紹的都是西洋式的食物，不合中國國情，因此我們特請上海營養指導所主任方文瀾女士加以添改，使其符合為中國父母參考之用。特此向方女士致謝！

這本書對於學齡前兒童的生理發展和各種易患的疾病，有相當詳盡的敘述。在疾病方面，特別注意免疫常識的介紹。這些生理、疾病方面的知識，是每一個做父母的，每一個托兒所工作人員，每一個兒童福利工作者所不可缺少的。關於小兒疾病方面，本社的「小兒疾病常識」一書，可以參閱。

在幼兒的心理和行為指導方面——也就是在「教」的方面，這本書寫得比較少一點。做父母的人如果希望多著這一方面的材料，可以參考本社出版的「兒童訓練指南」。

在二歲到六歲這個時期，幼兒逐漸從嬰兒的孤獨隱僻的生活中解脫出來，成羣人和別個兒童接觸的機會比較多，他的智力的發展超過了身體的發育，孩子的品性和個性也開始在這個時期逐漸形成，

所以他需要父母更多的指引和愛護。做父母的人的責任，是異常重大的。

這本書用淺顯通俗的問答體寫出，儘量少用專門的術語，一般略受教育的婦女都可以看得懂，因此我們敢把它介紹出來，作為希望孩子有健康的身體的父母的參考書。

幼兒教養問答目錄

幼兒教養問答序

黃嘉音 (一)

第一章 幼兒的保育和訓練

第一節 睡眠

(一)

第二節 沐浴

(三)

第三節 牙齒

(四)

第四節 衣著

(六)

第五節 尿牀

(七)

第六節 行為

(九)

第七節 玩伴

(一四)

第二章 幼兒的膳食

第八節 食物

(一五)

第九節 食慾

(一七)

第十節 急性消化不良

(一九)

第三章 幼兒的發育和進步

第十一節 發育的特徵

(二三)

第十二節 體重

(二四)

第十三節 身高

(二四)

第十四節 視力

(二五)

第十五節 斜視

(二六)

第十六節 實

(二七)

第十七節 語言

(二八)

第十八節 牙齒

(三〇)

第十九節 內臟腺

(三一)

第二十節 發育的痛

(三二)

第二十一節 不下降的辜丸

(三三)

第二十二節 陰戶分泌物

(三四)

第二十三節 傷風

(三四)

第二十四節 貧血

(三四)

第二十五節 兒童的行為

(三四)

第四章 普通的傳染病

第二十六節 一般應注意之點

(三七)

第五章 傳染病種種

第二十七節 百日咳

(四一)

第二十八節 白喉

(四四)

第二十九節 天花

(四七)

第三十節 猩紅熱

(四九)

第三十一節 麻疹

(五五)

第三十二節 風疹

(五四)

第三十三節 水痘

(五五)

第三十四節 玫瑰疹

(五六)

第三十五節 耳膜炎

(五六)

第三十六節 流行性腦膜炎

(五八)

第三十七節 小兒麻疹症

(五九)

第三十八節 傷寒

(六一)

第三十九節 狂犬病

(六二)

第四十節 破傷風

(六三)

第四十一節 結核菌素試驗

(六四)

第一章 幼兒的保育和訓練

第一節 睡眠

問：兩歲到六歲的兒童，需要多少睡眠？

答：不是所有的兒童都需要一樣多的睡眠。學齡以前的兒童，在二十四小時內所需的睡眠是大不相同的。不過平常最好是學齡以前的兒童，每夜至少得到十二小時的睡眠。此外，每天下午還應該有一二小時的午睡。即使孩子到了午睡的時間不肯睡覺，也應該給他們換上睡衣，讓他們躺在牀上休息。如果因為嬰兒時期不良的訓練，或兒童時期不良的環境和家庭影響，兒童不能得到充足的睡眠，他們就成為煩躁不安的，面色蒼白的，體重過低的，並且往往顯出其他不良的習慣。

問：孩子睡覺的地方怎樣影響他的睡眠？

答：祇要可能的時候，最好給每個孩子單獨預

備一個房間，或是和另一個孩子同睡一個房間。成年人就寢的時間多半是遲早的，不規則的，兒童如果和成人同住一個房間，他們的睡眠往往要受妨礙或被擾亂。除了鼓勵他們的睡眠習慣有規則外，如果兒童能有一個房間，可以很驕傲地指出那是他們自己的房間，就可以早早地灌輸給他們一種安全、獨立和負責的感覺。

問：在兒童時期的初期，睡不安穩是由何故？

答：兒童由於白天和夜晚臨睡之前興奮過度，或活動太差的緣故，睡覺時輾轉反側，磨擦他們的牙齒，說話，甚至於哭喊，都是常有的事。在有些例子中，這般不安靜的表現，也許是由於他們從收音機所聽見的或從電影上看見的，或由人們用來威脅他們，強迫他們服從的那些可怕的故事而來的。這種情形，結果往往造成夢魘，常常帶着呻吟和

輕微的身體的活動，最後，孩子過幾分鐘就醒了。和這種輕微的睡不安穩的情形大不相同的，乃是夜間的恐懼，這種情形可能延長到二十分鐘。在這時期中，孩子喊叫，從牀上跳下來，喊人救他，並且恐懼地抓住他能抓到的人或東西。孩子一醒之後，對於可怕的夢的內容和性質，他一點也不記得。這種夜間的恐懼的原因，在有些情形中，將它歸之於患者身體方面的缺點，不過就多數情形說，它們似乎是由於孩子在應付困難的情形時所遭遇的緊張而起的。祇有徹底研究孩子和他的環境，醫生才能決定用甚麼最好的方法去治療夜間的恐懼。

偶然有時候，孩子睡不安穩是由於消化不良，疾病，或不良的訓練。糾正的方法是要先斷定它的原因，然後去消除它。

問：腸蟲能引起睡不安穩嗎？

答：患腸蟲症的兒童，睡不安穩的情形是很尋常的，但不是所有睡不安穩的兒童都是有腸蟲的。如果睡不安穩是由於腸蟲的緣故，通常還有別的病徵出現，譬如像肛門發癢，煩躁不安，食慾減退，

面色蒼白，體重不足等。如果有這種情形，除非可以看見腸蟲在肛門或臀部附近活動，必須檢查幾種熱的大便樣品，以確定有無腸蟲，或蟲卵的存在。預防和治療腸蟲症方法，要看孩子所有的是那一種腸蟲而決定，這是該由醫生處理的。

問：夢遊症是由何而起的，怎樣制止它？

答：夢遊症或稱離魂病，是隨夢而來的一些有目的的動作，像走路，爬或跳等。雖然眼睛通常是睜開的，他們的知覺却是麻木的，夢遊者做某種活動，但他自己不知道他所做的是甚麼事情。如果問他一個問題，他的回答也許是對的，他也許用當時夢中的經驗去回答。多數的夢遊者在走路時都能避開障礙物，但有些不會避障礙，於是跌倒而且傷了自己。

人們相信夢遊症在神經質的兒童和父母患精神病的兒童中更為普遍。在很少的例子中，也有歸因於腺腫的，因為它使孩子不容易得到足夠的氧氣。治療夢遊症的第一個方法，就是徹底檢查孩子的身體，確實知道患這種病的孩子，身體上是不是

十分健康的；第二，就是要消除孩子的環境中那些引起不必要的刺激的因素，特別是在傍晚的時候，閱讀過於幻想的和刺激的故事，令人激動人的家庭爭吵，和強迫孩子過份緊張，都是應該避免的。人們還建議凡是常患夢遊病的孩子的晚餐應該吃得少一點，吃易於消化的食物，不要照習慣那樣吃豐盛的晚餐。父母應盡力小心，在孩子夢遊的時候不要有甚麼東西傷害着他。

問：怎樣訓練兒童一放到牀上就睡？

答：如果在很早的嬰兒時期，就用正確的方法施行正當的睡眠習慣的訓練，那麼把孩子放到他們的牀上以後，叫他們睡覺是不大會遇見甚麼困難的。然而，如果在嬰兒時期忽略了種種訓練，等他們大一點時，希望他們一點不鬧，上牀就睡，那就困難得多了。如果有這種情形，就不得不不在一個比適當的年齡遲得多的年齡，開始訓練他的睡眠習慣。在這個年齡做這種訓練的最好方法，就是給他穿上適宜的睡衣，放在他自己的房間裏的舒適的牀上，然後關上電燈，關上他的房門，不必再有別的動

作，讓他睡去。如果他開始啼哭或要甚麼東西，你知道了他的願望以後，你就可以格外放心一切情形都是良好的。就多數情形論，他多半是要求喝一點水，或是想要到廁所去，或是要求任何可以拖延着不睡覺的事情。但是答應了他的要求之後，並且知道他是很舒服很好的，你應該再把他的房門關上，他再哭你也不必去注意他，這樣，後來他再也得不到你的注意，他就會睡着了。如果每天程上照這樣實行，孩子不久就會晚上被放到牀上以後，不必再要有甚麼舉動，他就會睡著。

第一節 沐浴

問：孩子每天的沐浴應該在甚麼時候施行？

答：每天的沐浴在一天中任何時間都可以，祇要是對一家的日常生活程序最合適的時間就行。為了使沐浴的習慣繼續下去，或使它有規則，最好每天在相同的時間給他沐浴。沐浴完畢後，用冷的海綿擦身，或用冷水噴射，接著就迅速地來健他的身體，這不但刺激皮膚，還可以使得孩子的皮膚強健，

不容易傷風。

第三節 牙齒

問：刷牙應在何時開始？

答：嬰兒第一個牙齒一出現時，每天刷牙的習慣就應該開始。起初時，可由照顧他的人用消毒的紗布裹在清潔的手指上，蘸着溫的稀酸水給他擦洗。等到牙齒長出較多的時候，可以用一把柔軟的嬰兒用的牙刷，也可以用一點性質平和的牙膏，一天兩次給他刷牙，飯後和睡覺之前各一次。最好讓孩子知道刷牙越來越是他自己的責任，雖然父母還必須監督他很長的時間。

問：兒童的牙齒怎麼會染污？

答：某種食物和藥品含有染色的物質，它將牙齒近齒齦的邊緣染成綠色或棕色的。這並不是由於甜食不適宜，也不是孩子有任何不正常的情形。不過這種染污是損害牙齒的，因此一出現就應該將它們除去。在有些情形中，每天用數上適宜的牙膏的牙刷時常刷牙，就可以去掉它們，不過就多數情形

說，是需要牙醫治療的。這種牙齒方面的治療也許需要每隔一定的時間就去醫治一次，這是要看牙齒隔多久被染污而決定。

有一種很少見的情形就是牙齒變色，這種牙齒的牙髓永遠是有斑點的。這種情形發生在那些水特別硬，並且水中含有大量的一種叫做氟的物質的地方，這種氟對於牙齒有特殊的吸引力。它祇影響正在長出的牙齒，因此如果懷孕的母親吃了這種水，可能使她的未出世的孩子的牙齒都有了斑點。已經長出的牙齒却不受這種物質的影響。

問：爲甚麼必須預防乳齒過早的顯露？

答：乳齒是非常重要的。在出世之前和生出之後，都應該盡力預防不使乳齒顯露得太早。它們的健康情形，不僅關係孩子的一般健康和發展，還關係着他的牙牀和口的正常發展，而且永久齒的出現和長出是否正常，也以乳齒的情形爲很遠。

如果乳齒顯露過早，結果一定使他不能好好地咀嚼食物，於是就造成消化不良，食慾減退，營養不足種種情形。這種的顯露還能使顯露的毒流入孩

子的身體裏，也許會引起風濕病，心和腎的疾病，和神經病種種情形。乳齒齦過早，常常在永久齒還不會準備好去代替它們時，就不能不將它們去掉。結果往往造成牙林和嘴的畸形，永久齒的排列也不整齊。

問：兒童應該在甚麼年齡開始去看牙醫生？

答：每個孩子到了三歲，他的二十個乳齒為平常都已長出的時候，就應該開始每隔一定的時間帶他到牙醫生那裏去檢查他的牙齒。這樣就可避免這些牙齒齦過早，至少可以早點察出而加以治療，這樣由忽略而起的任何可能的不良結果也許可以防止。如果這樣早就開始到牙醫生那裏去，那麼將來非去看牙醫生不可的時候，困難就可減少了。

問：兒童的乳齒有時需要用矯正夾嗎？

答：偶然有時候，由於出世前的發育不健全，或因生出後受了傷害或齦過早，也許會缺少一兩個乳齒。為了保持其餘的乳齒的正常的位置，直到永久齒長出代替缺少的乳齒，有時需要使使用一種距離保持器。

在有些情形中，兒童的乳齒排列得非常不整齊，以致他們咬東西的情形極不正常，爲了要糾正他們咬東西的情形，也許醫要用矯正夾，或別的機械的調整器。那一種用具最適合個人的情形，祇有看他的牙醫生或矯正牙齒的專家才能決定。

問：怎樣防止兒童時期初期的吮指習慣？

答：偶然有時候嬰兒時期的吮指在學齡以前成了一種習慣，有時造成很有習的結果。乳齒也許會很顯著地推出得參差不齊，上顎，牙林和口的形狀，以及永久齒都可能成爲畸形的。

在這種情形下，在學齡以前的時期中必須用某種方法制止這個習慣。孩子所受的不適當的束縛，和情緒上的緊張，應該除去。體罰，嘲笑，不停的譴責，不僅是不發生效力的辦法，往往使孩子的注意反而集中在吮指這件事上，這件事正是我們希望他忘記的。也許處理這件事最有效的計劃，就是注意使孩子的手有許多事情做，或是有東西可玩，那麼他就沒有時間去吮指了，因此他就會忘記這個習慣。把一個有這種習慣的孩子送到一個託兒所

去，在那裏他的大部分時間都被佔據，往往就解決了這個問題。有時，隔一定的時間給孩子修修指甲，塗上蔻丹，使孩子對他的漂亮的手有一種驕傲的感覺，結果也許會使他自願地捨棄這種習慣。

使用機械的束縛物，譬如像保護姆指的東西，肘夾板，麥琪路的硬箍，以及將苦的東西塗在手指和姆指上，最好能避免。

問：怎樣制止咬指甲？

答：平常咬指甲的習慣比吮姆指更難制止。因為它也像吮姆指一樣，繼續到學齡以前，凡是情緒緊張的兒童，最常發生這種情形，因此，必須先考查造成這種緊張情形的基本原因，並將它們剷除，然後才能希望這個習慣可以停止。無論甚麼時候，都應該給這類的孩子預備清靜的環境，充足的休息，和友伴。過份的活動，刺激，和管束，都應該避免。其他處理吮姆指的方法，同樣可以應用在咬指甲上面。

第四節 衣著

問：幼小的兒童應該怎樣穿著？

答：兒童遊戲時穿的衣服的材料和式樣，應該是那種使他在遊戲時能自由活動的。它們還應該是耐用的，那麼，在他們遊戲時不能避免地將衣服弄髒了，或弄破了，也沒多大關係。現在的趨勢是男孩子和女孩子在戶外遊戲時所穿的衣服是非常相似的。一般說來，衣服的選擇應該依照孩子的性別。這樣使孩子在他的玩伴中覺得自己是和他們相同的，並且可以避免一個男孩打扮得女腔女氣時所受的別的兒童的嘲笑。一到兒童能夠自己穿衣服的時候，應該教他們深知衣服整潔的重要，並且應該教他們把每一樣穿的用的東西，在不用時放在適當的地方。

問：幼小的兒童時常需要矯正足形的鞋子嗎？

答：如果我們記住，某種程度的平足，和足趾向內或向外的情形，發生在三歲以前，也許是正常的，那麼為了矯正這種情形而用的矯正足形的鞋子，在這時倒然是不必要的。然而，如果在嬰兒時期，它們表現到一種不正常的程度，或是到了學齡

以前的後期，這種情形仍不消失，那麼無論在甚麼年齡，矯正足形的鞋子都是必需的，正如治過足的別種不正常情形需要它們一樣。如果是這種情形，最重要的事情就是，每一個個別的情形需要某種型的矯正，必須由合格的醫生處方，他不但對於孩子的足和姿勢有醫學上的知識，而且熟習孩子的長大和發育的正常的情況，因此他把孩子的足不祇是當足看而已，而且還把它看做組成一個整體的，正在發育的人的一部分。

第五節 尿牀

問：兒童過了他們應該不尿牀的年齡仍然尿濕自己，是甚麼緣故？

答：過了三歲以後，如果孩子仍尿濕自己，這種情形通常是被認為不正常的。尿牀或不能控制小便的正當名稱是遺尿。如果尿濕是祇限於白天的，叫做日遺尿，如果是祇限於夜間的，叫做夜遺尿。後面這種比前面一種尤為普遍。就多數的例子說，這種情形是由於嬰兒時期的不適當的訓練，和

不良的家庭影響及不良的環境所造成的。有時也許不正常的身體情形是應該負責的。這種不正常的情形，也許是在尿道裏，在尿的本身，或在身體的別的部分裏。

遺尿的發生時常是孩子那方面反應某種強迫他去應付的困難情形，所發出一種潛意識的憤恨的表示。最常見的情形就是嫉妒的表示，特別是在新生了一個弟弟或妹妹之後，或是希望得到愛護和重視的表示，這種愛護和重視也許是他得不到的。

在極少的例子中，也許是因為必須走到遠的地方，或非常冷的地方去小便的，這種不方便，也會使他遺尿。

問：怎樣處理兒童時期初期的尿牀？

答：普通正常的兒童到了兩週歲就能白天不尿濕，到了三歲就能白天黑夜都不尿濕。不過，違反這種普通的限度的情形，發生在有些家庭中，並沒有任何可以解釋的原因。如果過了這種普通年齡的限度，發生尿牀的情形，或尿牀的情形繼續存在，解決和糾正的方法，首先是找出造成尿牀的一些不

正常的身體方面的原因，去研究有這個毛病的孩子，其次就是研究這個孩子和他的環境，努力找出可以解釋這種情形的心理上的原因。因此，尋常總是先替這種孩子澈底檢查一次身體，其中包括檢查他的小便和血。在有些情形中，也許還需要用器械和愛克司光檢查孩子的泌尿系統，或許連脊骨都要檢查。假使發現身體上有不正常的情形，首先必須矯正或治療它，然後才能希望尿床的情形可以停止。

然而，如果使用了這種種方法之後，不會找出任何身體上的異狀，原因還是找不出，那就必須考查那個孩子在嬰兒時期所受的訓練，並且研究他的過去，他的環境，和他的家庭影響，希望能查出有甚麼事情或經驗也許會潛意識地刺激孩子，使他用尿床來做解決他的問題的自衛手段。舉例來說，一個孩子因為新生的弟弟或妹妹得到了父母的注意，這種注意以前是屬於他的，他也就覺得受了忽視。因為努力要想再成注意的中心，他也就突然地恢復像尿床那種嬰兒時期的普通習慣。發現這種心理的複雜情形之後，如果正確地為他的父母解釋，並

且能夠獲得他們同情的了解和鼓勵，以及家中每一個人的合作，這種毛病是可以治癒的。當衆的懲戒，以及羞辱，嘲笑，和唠叨，是必須避免的。

除了由身體和心理方面解決這個問題外，某些方法是處理多數不正常的尿床所常採用的。每天下午四點以後，除了少量解渴所必需的飲料外，限制孩子吃各種的流質。晚上睡覺之前，給他吃鹹的食物，像鹹餅乾，或切碎的鹹魚，實行這種辦法偶然也得到成功的結果。每天晚上喚醒有這種毛病的孩子一兩次，使他知道到廁所去小便，應該一直實行到痊癒的時候。用藥治療尿床病，必須由醫生來決定。偶然有時候，換孩子的褥子或牀，他的毛病自然就好了。使廁所離孩子不太遠，在糾正上總是很有助的。

問：孩子睡大便沾污自己，是甚麼原因？

答：有些兒童從嬰兒時期就擁有睡大便沾污自己的習慣，或是似乎已經正常地能控制他們的大便了，忽然又開始這樣做起來。這種情形叫做汚床（*encopresis*）。如果過了兩週歲以後，他們仍