

蘇聯兒童教育叢書

從初生到上學 兒童的保育



37
S

• 蘇聯兒童教育叢書 •

從初生到上學兒童的保育

斯彼蘭斯基教授著

汪 孟 華 譯

劉 遼 逸 校

中華全國民主婦女聯合會編

人民教育出版社出版

蘇聯兒童教育叢書

從初生到上學兒童的保育

著者：斯彼蘭斯基教授
譯者：汪孟華
校者：劉達逸
主編者：中華全國民主婦女聯合會
出版者：人民教育出版社
印釘者：（見正文最後頁）
發行者：新華書店

書號：參0041

—12,000

定價1,990元

1951年3月新華書店原版

1952年10月第一次修訂原版

1953年4月上海第一次印刷

目錄

一 緒言.....	一
二 週歲前的嬰兒.....	二
早期嬰兒的看護.....	三
週歲前嬰兒的營養.....	四
(一) 哺乳.....	二
(二) 混合哺乳法.....	三
(三) 人工餵養法.....	三
(四) 早期嬰兒食物製作法.....	四
健康嬰兒的表徵.....	五
早期嬰兒的教養.....	五
三 從一歲到三四歲的兒童.....	六
一歲到三四歲的兒童的營養.....	七

四 學前兒童（從四歲到七八歲）

五 兒童的疾病

六 不幸事故的急救法

四 五 六

出版者按：蘇聯從一九四四學年起，鑒於七歲兒童生理和心理發展的情況，已能滿足學校課業對他們的要求，決定開始招收七歲兒童入學（原為八歲）。所以學前兒童，應指八歲以下兒童教育年齡（三歲到七歲）的兒童。本書所列年齡雖與現況不符，但所述保育方法頗有參考價值。請讀者注意。

一 緒言

在蘇聯，創造了正確教養兒童的一切條件。在世界上無論哪兒也沒有像我國那樣關心母親與兒童的健康，關心保護他們的利益。這種關心我們把它看成國家的重要任務。在蘇聯，組織了廣大的、保護兒童生活和健康的機關網。從他們生下來頭一天起，便有數千個醫務工作人員在產科醫院、兒童保健所中注意他們的健康。千百萬的蘇維埃兒童在託兒所和幼兒園裏受着教育。

父母在教養兒童方面受到國家的巨大幫助。他們自己也應該拿出很大的力量，來為國家培育強健的年青一代。培養出這樣的年青一代，他們不僅替自己準備了老來可靠的助手，並且也就完成了國家的一樁重大任務：健康的青年，這就是國家的將來，千百萬積極的共產主義建設者。

哺養、看護和教養兒童是很艱苦的事情。為了不致造出很大的錯誤，為了不致將來後悔不及，多少事物需要懂得，多少問題需要善於處理，要費多少精神，要忍耐和細心！

一切哺養的制度，每天的秩序，培養兒童的方法，都要根據兒童身體在各種年齡中不同的特性。兒童的成長通常分為幾個時期。在每一個成長的時期，根據兒童發展的不同程度，要使用各種不同的方法。在兒童生活的各個不同時期，各種最普通的衛生方法的實施，也應當有所分別。對於兩三歲的小孩，應當無微不至地替他處理衛生方法。三四歲的時候，需要幫助他執行。四歲至六歲的時候，只是注意他執行就得了。而在六歲以後的大孩子，就已經是要求他執行了。這本書可以幫助父母培育健康的兒童，教他養成文化習慣，使他將來把健康的身體和文化習慣帶到學校中去。

二 週歲前的嬰兒

在孩子沒有出生之前很早就應當開始對他關心：照顧孕婦，免除她沉重的工作，在婦科保健所裏注意她的健康，使她有可能在產科醫院熟練的助產術和產後時期正確指導的條件下分娩——這一切不僅爲了保護母親，並且也爲了保護嬰兒的生命和健康。雖然嬰兒在母胎時期能很好地防禦外界有害的影響，然而每一個母親都應當準確地執行醫院給她指示的制度。

嬰兒在出生後最初幾天以至幾個星期內，需要非常謹慎和精細的看護。因此，在產科醫院中有初生嬰兒的專門房間；應該讓小兒科醫生和專門的護士經常來診視初生嬰兒；每三個鐘頭把嬰兒送到母親那兒餵乳。他們要在產科醫院中住上八九天，頭幾天得病的危險性很大。嬰兒所需要的一切在產科醫院裏都獲得保證，母親就可以在產後得到休息。在這幾天中，小兒科醫生和護士要把照顧嬰兒和餵養嬰兒的方法教給母親。到了出院的時候，多半會有兒童保健所的顧問護士來到母親的住宅，告知和指點如何準備一切來迎接母親和孩子。母親從醫院回家後，護士又常常來幫助她初步獨立地照顧孩子：替孩子洗澡，包裹，照料他的眼睛、鼻子、皮膚和母親乳房的清潔，最後指導母親帶孩子上兒童保健所。

要怎樣做法才能使兒童健康地發育呢？這必須遵守三個條件：一、正規而謹慎的看護；二、正常的哺養；三、合理的教養。爲了實現這些條件，必須執行保健所醫生和護士的忠告，並且還要實行顧問護士的指示。要讀一些研究兒童的看護和哺養的好書。不應當輕信親戚和旁的相識婦女的勸

告。

早期嬰兒的看護

看護初生嬰兒第一件最主要的事情，就是在一切與嬰兒有關的方面都要保持最嚴格的清潔；只有在這一條件之下才能使嬰兒避免各種各樣的傳染病。應當到處收拾清潔，尤其是嬰兒的住室。在母親和嬰兒的住室中，有時雖也住着父親和其他的家人，但應盡量少放母親和嬰兒不需要的東西。必須每天收拾房間：抖淨包布（不要在室內抖）和其他的柔軟衣物，用濕布輕輕地抹去傢具和旁的雜物上的灰塵，並且每天用濕布擦地板兩次。要注意絕對禁止乾擦地板，因為用這種方法來掃除，塵埃就會飛揚在空中，並且落到嬰兒的牀上和他的身上。如果爲了某種原因不能經常打開窗戶，在冷天的早晚和夏天，每天數次謹慎地使室內換換空氣是必要的。窗戶最好用薄紗蒙上。用小窗戶透氣，或者用窗戶上部的小窗來透氣更好。在秋冬天換氣的時候，如果不能把嬰兒抱到室外去，那就要注意替他穿上像散步時所穿的一樣多的衣服，或者蓋上暖和的被子，把臉露出來，然後再換氣。夏天的時候，不要在嬰兒室中放上芬香的花。在嬰兒室中吸煙是絕對不能准許的。室中燈光最好是電燈，但光線不要太強烈。如果嬰兒室內是點煤油燈的話，就要用吊燈。

必須注意嬰兒看護人的衣服和手的清潔。她們的衣服應當用可以常常洗滌的料子做成。母親和保姆看護嬰兒的時候，應當用頭巾或三角巾包着頭髮。大人從外邊進到屋裏來，應當換穿室內便鞋，因為鞋襪在外邊會帶上很多塵土。母親應當時常洗手，特別是在餵奶前或者包裹嬰兒之前。母親的指甲應當剪短，頭髮要常洗淨。

嬰兒柔嫩的皮膚要很小心地保護。如果不保持皮膚的清潔，就很容易損害它的表皮，造成發炎、潰爛、癢、痛的現象，嬰兒就會變得不安靜了。因此，每天早晚要注意給嬰兒梳洗：用特備的小盆盛上溫開水（稍微比室內溫度暖一點）洗臉和脖子，小手要另外用肥皂來洗，注意指甲的清潔，並按時剪去；指甲裏面藏着污垢，是皮膚、口腔、鼻孔、眼睛等傳染病的媒介，也是傳染寄生蟲的來源。嬰兒的頭髮要時常用特備的小梳子梳理。

耳殼要用薄棉或者紗布蘸水來揩拭，聽道則要用棉花捻子蘸凡士林或者煮沸過的植物油揩拭。切不可用硬東西來清除耳孔，因為那樣容易弄傷。

給嬰兒洗澡應在每天晚上，但如果便利的話，可以在日間施行；應該在臍帶脫落並且臍傷愈合之後洗澡。在這之前，只有得到醫生的允許才能洗。應當把嬰兒放在鋅鐵的浴盆或木桶中洗澡。給嬰兒洗澡的桶或盆，不能兼作他用，例如，不能用它來洗衣服，甚至是嬰兒的衣服。在給嬰兒洗澡之前，母親要洗淨自己的指甲，用肥皂和刷子洗手，用開水涮過浴盆，然後把約在三十六度至三十七度的溫水倒進去。當給嬰兒脫衣服和準備衣物的時候，水會冷下一度。要用特備的溫度計量水的溫度，而不是用手。一切洗澡所用的物品要事先準備好：如肥皂，柔軟的擦身手套，溫度計，凡士林，沖洗用的水壺。在盆底放上疊成好幾層的清潔的包布。隔兩三天給嬰兒用肥皂擦洗一次就夠了。用一塊藥棉或者軟毛的擦身手套，小心地擦嬰兒的腋下、腿檔和耳殼；母親用擦好肥皂的手擦嬰兒的頭。

然後把嬰兒放進浴盆，讓他身體大部分浸在水裏，洗擦全身和頭上，要另用乾淨的小盆倒上溫開水來洗臉；然後把嬰兒從浴盆中抱起並且臉朝下，用壺裏的清水給他沖洗，壺水的溫度比盆裏的

水應該低一度（三十五度），再把嬰兒放到浴用毛巾上，把他的頭也蒙上。

把嬰兒放在預先鋪上清潔大毛巾的桌子或牀上，母親小心地抹乾嬰兒的皮膚，不是擦，而只是隔著毛巾用手在它上面輕輕按擦。但要放胆的把頭髮擦乾。

然後，在腿襠、腋下、耳殼和所有的皮膚皺紋地方都要塗上凡士林或者煮沸過的植物油，或撲上滑石粉，因為油或者滑石粉能預防刺激（發炎）〔注〕。油應當是透明的。爲了保持它的清潔，必須每週一次把盛着油的瓶子放在鍋裏用水煮沸十分至十五分鐘之久，鍋裏的水要比瓶裏的油高一些。滑石粉應當放在乾淨的小鍋裏，焙到十分熱，然後保存在瓶子裏，用紗布蒙着瓶口，透過紗布就能很好地替嬰兒撒上。這樣做法是爲了消滅偶然攪入油或滑石粉中的細菌。

除了洗澡，嬰兒每次大便之後必須洗淨。通常可在洗臉盆的熱水管下面洗，或者就簡單地用一塊乾淨的濕藥棉擦乾淨。女孩子要注意從生殖器向肛門方向洗，使不致於把髒污東西帶到生殖器內。洗乾淨或抹乾皮膚後，並要塗油或撲粉。

嬰兒的粘膜，也和皮膚一樣容易受傷，應該小心地看護。粘膜受了傷，就會把各種的細菌帶進傷口裏，這些細菌在周圍環境中是非常多的。在完整的粘膜上，這些細菌不能侵入嬰兒的器官內；粘膜的表皮破損，細菌就會在傷口中繁殖，引起發炎，很快就會擴大，並且十分危險。因此在哺乳前後要注意不能擦口腔和舌頭。不能吻嬰兒的嘴唇，因爲有害的細菌可能侵入嬰兒的口腔內，並有時會引起非常嚴重的疾病。

〔注〕乳兒的皮膚很細緻，毛細管的分泌很豐富，一有磨擦，就會引起皮膚發紅和傳染病，爲了減少皮膚的磨擦力，應在皮膚接觸處塗凡士林和滑石粉。

乳嘴也有帶細菌的危險，因為它常會在嬰兒的牀上、地板上或者被看護者的手弄髒；放到嬰兒的嘴裏，就會把傳染病菌帶進去。有時母親在地上拾起乳嘴，先放到自己嘴裏，用唾沫濕一下，再放到嬰兒的嘴裏。這種隨隨便便的做法說明母親沒有常識，永遠不應當這樣做！大人的口腔，特別是腐爛的牙齒，存在着很多有害於嬰兒的細菌。

替嬰兒洗眼睛的時候，應當用浸在清潔的溫開水或硼酸水（一茶匙對一杯水）裏的濕藥棉分別洗每隻眼睛。如果眼角裏堆積着白色的塊狀物，應當在早起和白天睡眠之後洗它。洗時要注意從外側眼角洗向鼻梁。

鼻子要用蘸了油的棉花捻子洗滌，要擦去乾了的鼻涕。

衣服對於嬰兒有很大的意義。它幫助人體保持一定的體溫，防止體溫下降。此外，襯衣是直接和皮膚接觸的，能吸收汗液和皮膚上其他的排泄物。因此換襯衣有助於清除皮膚分泌物的堆積。

衣服的裁製，應當使它們不致壓抑嬰兒的活動，特別是他的呼吸。因此要嚴格禁止過緊包裹嬰兒和包紮尿布。爲了保持體溫，襯衣和衣服應當是質地疏鬆的，使身體的表皮能蒸發水氣。因此，把嬰兒包在油布上是有危害的。嬰兒在室內的時候不要用包布把頭遮蓋或戴便帽。

乳兒的衣服，包括薄的襯衣或者在背後開口的上衣和更舒展的在前面扣釦子或者結帶的短衣。短衣可以用緊密的布料或者編織物。疊成三角的尿布，包着身體的下半部。三角布的長的頂邊按在腰部之下，下面的角從嬰兒兩腿之間折向前面，其餘兩角包圍着骨盤，兩側結合在肚子上面（圖一甲）。

再把嬰兒包在精細的包布上，大概包到腋下，把包布的下部摺好，然後再包上一張更暖和的、更



丁



甲



戊



乙



己



丙

厚的包布(圖一乙丙丁戊己庚辛)。這樣來包裹可以讓嬰兒手足活動，同時防禦寒冷。如室內不夠溫暖，還可以給嬰兒在腋下蓋上一張薄毛氈。每天需要洗濯大量的衣物，因為只把尿布晾乾而不洗淨就用，對孩子是有害的：濕疹、發炎、化膿的現象，就是這種貪圖簡省洗濯衣物的結果。



庚



辛

圖一（續前）

嬰兒到了三個月就可以穿長褲子以代替包布，褲子要蓋過腳掌，並且下面是縫合的。這種褲子用吊帶來吊住，在腰部前面扣上。它不妨礙嬰兒的活動，並且將來也不妨礙爬行，同時能很好的禦防寒冷。

當嬰兒開始學站立的時候，他的衣服應當是這樣的：更暖和的毛

織的短衣、裙子、褲子和襪子。當他開始走路的時候，必須讓他穿鞋襪——皮鞋做的靴子，要穿得很舒服，特別是鞋頭不要使腳趾受屈。

嬰兒的衣物應該和大人的衣服分開來洗。把嬰兒衣物浸在水裏之後，要加上少量的曹達或者鹼水，用溫水和肥皂洗它，然後用開水燙。燙過之後還得再洗一遍，最後放到潔淨的，最好是自來水管下面洗，擰過後掛在露天的地方晾乾。把乾的或者是微濕的衣物壓平，然後用熨斗把兩面都熨平。這是消滅衣服上面的細菌的很好方法。

襯衣要常常洗換——乾淨的襯衣，像水和肥皂一樣能使皮膚乾淨。

要注意把嬰兒的髒衣服放在蓋好的箱子裏，並且盡可能不要放在嬰兒住居的地方，任何情形之下也不要放在褥墊底下或者牀上，而且要和大人的衣服甚至和其他孩子的衣服分開來放。髒衣服隨時會使空氣污濁，這對嬰兒是很有害的。



要使嬰兒在天冷的時候，穿上縫得很好的溫暖的衣服，常常到戶外活動。冬天散步時給嬰兒穿的衣服，要在散步時不致受寒，回家覺得暖和但又不致出汗。只有正確選擇衣服才能達到這個目的。頭上要戴毛線帽子，再用暖和的被子連頭包着，把臉露出來。睡袋對嬰兒是非常合適的（圖二）。

在夏天，應當在母親從產科醫院回家之後就立刻開始帶嬰兒到戶外散步。而在冬天，如果戶外溫度不低過零下十度（攝氏）並沒有烈風的話，也要在出生三週後才能出外散步。在散步當中嬰兒通常都是馬上就睡着了。漸漸的要使他習慣於在新鮮的大氣之中停留，並且逐漸適應更低的溫度。但不能低過零下二〇度。在冬天，帶嬰兒出去散步之前要在他的臉上塗上凡士林或者清潔的油質，因為有時在零下二三度就會凍壞嬰兒的臉。

要盡可能多帶幼小的嬰兒去散步。因此，無論夏天或冬天，除了暴雨烈風和嚴寒之外，在任何的天氣中都要帶他到戶外去。遇着暴雨烈風或嚴寒的日子，就要盡可能長久的在室中透空氣，讓嬰兒在室內穿上散步時的衣服。

通常把頭一個月的嬰兒帶到戶外，可以用手抱着，或者夏天放在乳兒車裏，冬天放在雪橇上。把嬰兒包在被窩裏，用一隻被角輕蓋在嬰兒的頭上，用以防禦嚴寒空氣對他的直接影響；臉可以完

全不遮蓋。嬰兒在戶外睡眠是很舒服的。較大的嬰兒也是這樣，他們整個冬天散步的時候都是睡著的。冬天每天要有兩次，每次一個半至兩個鐘頭的散步；夏天整天都可以在戶外。護送較大兒童散步則不同，然而他們白天在戶外睡覺仍然是很好的。

嬰兒的受涼和過熱。愈是年幼的嬰兒，保持體溫的能力愈小。因而他很容易受涼或者過熱。無論受涼或過熱，對健康同樣有害，一樣是致病因素，雖然所有的母親多數害怕孩子受涼而不怕他過熱。須要保護嬰兒，給他穿上不多不少的衣服。使嬰兒練習在周圍空氣溫度發生變化時，有保護自己體溫的能力，這叫做鍛鍊。

爲了這種鍛鍊，室內溫度在十七八度甚至十六度的時候，把小孩衣服脫掉，不蓋東西躺下。開始時間很短，而後逐漸加長些。三個月的嬰兒一開始可以繼續一分鐘，但滿六個月的漸漸可以在指定的溫度下達到五分鐘。夏天的空氣浴要在露天的戶外溫度不低於十六度的時候實行。特別在散步的時候，不要包裹着孩子，以免他出汗。

洗澡和洗臉的水要比室內的溫度稍爲溫暖一點，即在三十三度至三十五度之間就可以，以便訓練兒童適應外界溫度的變化。通過兒童的皮膚，可以鍛鍊整個身體。由於害怕受冷而常常包裹住，結果會使他身體變弱，減少抵抗能力。

週歲前嬰兒的營養

爲了補償身體運動、呼吸、保持體溫等等所耗費的精力，食物對於嬰兒是必要的。此外，兒童在生長着，他的體重增加着，因此需要新的物質，而物質是取自食物的。食物在體內經過複雜的變

化，最初分化為較簡單的單位，由這些單位重新組成更複雜的、為營養和增加體內細胞所必需的化合物。被腸壁吸收的營養物質，流入血液循環系統中，隨着血液分佈到全身；全身的細胞把吸收剩餘的廢物仍然分泌到血液中，經過腎臟和肺，腸子和皮膚排泄出外。這些複雜的消化過程——吸收、消耗和排泄——一般稱為新陳代謝。

早期的兒童生長得很快，並且活動得很多，因此新陳代謝和把食物變為他身體所必需的物質的全部過程進行得非常旺盛。

(一) 哺乳

為了適當的發展和新陳代謝，嬰兒所需要的最適宜的食物必須是對他有價值的，就是說包含對他的生長和一切生活所必需的物質，而且要特別容易消化，不致使消化器官感到負擔。嬰兒頭幾個月最合宜的食物無疑地只有母乳。

產婦分娩後的頭幾天分泌出一些未完全形成的乳汁，這叫做初乳，過後變為具有一定成分的乳汁。人乳是由水（約百分之八十八）、溶解在水中的蛋白質（百分之一——一點五）、糖（百分之六——七）、鹽（百分之零點二）和脂肪（百分之三——四）等構成。脂肪在乳中作最小的脂肪粒狀，乳汁的顏色與此有關。

如果母親所吸取的食物含有足量的維生素的時候，在她的乳汁中也會有適量的維生素。母乳除含有這些為嬰兒所必需的營養成分之外，還含有能防禦嬰兒不受傳染病的物質以及幫助乳汁容易被消化的物質。總之母乳對於乳兒是一種完全不能用任何其他東西代替的食物，不管我們怎樣

努力也不能配製成像天然的母乳這樣巧妙的食物。母乳是很容易被消化又充分被嬰兒身體所吸收的。

母乳在產後的頭幾天分泌量不多，漸漸就增加到適合於嬰兒的需要。到產後第三個月開始的時候，一晝夜要有一千克才够。這種乳量（一千——一千二百克）〔注〕一直維持到第七個月，後來慢慢地減少。母乳是由於母親適當的營養和有規則地充分地授乳所維持着的。哺乳的母親喝的水分應當比一般的人多，因為她每天要給嬰兒約一公升的流質。但這不是她喝得愈多乳就愈多；哺乳的母親應該想喝多少就喝多少，不要勉強喝。要使母乳够量，母親應當遵守正確的生活方式，不要過勞，充分睡眠，適當的營養，必須每天生活在新鮮的空氣中，並遵守一切正確的哺乳規則。在凌亂的生活制度和規則的營養的影響之下，乳母的乳量是會減少的。在神經震動和母體患病的影响之下，母乳可能在短期內變得很少，但還不會完全乾竭。健康的、吸乳正常的嬰兒經常能保持母乳的分泌，雖然乳量並不多。

哺乳的母親能吃什么和不能吃什么？授乳母親的食物應當保持她在懷孕之前工作時期一般的食物，不要吃大量的香料、葱、蒜、韭菜等。酒類是無條件地被禁用的。必須吃煮熟的和生的蔬菜，如果可能就要吃水果。當這幾種東西都缺乏的時候，就需要喝野薔薇煎的湯或喝松針泡的水（食物製作方法見第二六頁），不然的話，乳汁的營養價值是不會完全的。關於食物的量是要適當的根據食慾，授乳的母親通常食慾總是很好的。母親應當注意自己的健康，注意腸胃的正常，不要變瘦，也不要長胖。

如果母親有病需要治療，關於服藥問題，我們知道，通常的藥力是不會轉到乳汁裏妨害嬰兒所