



保教人員學習資料之一

# 嬰幼兒的發育 營養和教育

河南人民出版社

保教人員學習資料之一

## 嬰幼兒的發育營養和教育

河南省衛生廳婦幼保健處編

\*

河南人民出版社出版（鄭州市行政區經五路）  
河南省書刊出版業營業許可証出字第一號  
地方國營鄭州印刷廠印刷 河南省新華書店發行

\*

豫總書號：1202

787×1092 1/32·1 $\frac{1}{8}$ 印張·24,000字

1958年8月第1版 1958年8月第1次印刷

印數：1—10,085冊

統一書號：T14105.20

定價：(7)0.12元

## 前 言

社会主义建設事業全面大躍進之后，占人口总数二分之一的广大妇女迫切要求从家庭事务中解放出来、積極参加各項建設事業，因而，工矿、农村和城市的各个街道在短短的时间內普遍建立了托儿所和幼儿园組織。保育員和教養員的队伍也隨着来了个大發展，有些地方甚至是由無一躍而到大的，所以这些幼儿保教战綫上的新手，如飢如渴的需要有一些學習資料来帮助她們熟悉、掌握業務。为了滿足同志們这一要求，我們除編写了适合保育員和接生員學習的兩種教材之外，又編了这套學習資料。

这套學習資料共五本，是在衛生部原妇幼衛生局編印的“兒童衛生常識叢書”的基础上根据当前形勢、需要修改、編成的。主要供幼儿园的教養員和托儿所的保育員學習參考，从中可以获得幼儿保健和常見疾病防治等知識。孩子們的家長和初小教师，也可以參考。

这套書的編整時間十分急促，缺点、錯誤一定还有，希讀者多多提供意見，以便再版修正。

河南省衛生厅妇幼保健处

1958年7月30日

## 目 录

- 一 三岁以内儿童的发育……………( 1 )
- 二 满岁到三岁儿童的营养……………( 8 )
- 三 婴幼儿的教育……………( 12 )

## 一 三岁以内儿童的發育

**嬰兒一般的發育** 胎兒在母體內的時期，發育是快的，在五個月以後，發育的更較快。雖然發育較快，每一個新生兒當脫離母體出生的時候，有些部門還沒有發育齊全，出生後尚須繼續發育直到成熟為止。嬰兒時期是人生發育比較最快的一段，只要看一個初生出來之嬰兒，他的一切知覺是模糊的，甚至於沒有什麼知覺；但到了滿足一歲時已經會做各種各樣有意識的動作了；如爬、站、走、拿物件，並能用語言表达自己的要求及表現個人的特性，這會使父母們惊奇和喜愛的。再從身長體重方面來看，自出生到滿足一歲的一年中，一般的說，體重要增加三倍，身長則增加二分之一。一個嬰兒能否正常發育，完全要靠日常生活上合理的護理及適當的營養與訓練。

嬰兒的體格結構和成人有許多不同的地方，如嬰兒的頭部和身體的比例就比成人的比例大，嬰兒的頭長即等於全體長的四分之一，在成人為全體長的七分之一或八分之一。頭圍也比較的大，相反的头頸則比較短，全身是上身長下身短。

嬰兒體內各種組織的重量與全身體重的比例，也和成人不同；例如：嬰兒全身的肌肉組織為嬰兒全身體重的百分之二十五，成人占成人全身體重的百分之四十五；嬰兒內臟重量為百分之十六，在成人則為百分之十一；嬰兒腦神經系統重量為百分之十五，成人則為百分之三。

**皮膚的發育** 嬰兒的皮膚尤其是新生兒的皮膚是粉紅、細

嫩、柔軟、平滑的，這說明皮膚上層表皮的發育，尚未健全，對於皮的下層組織的保護是不夠強的；因此，嬰兒的皮膚容易受到損傷，容易被細菌感染而致成病。人的皮膚除保護身體內部的組織外，還有其他重要的作用，即經過皮內末梢神經，皮膚對外界有一種靈敏的感覺，特別是對冷熱與疼痛的知覺。皮膚能排除身體內的水份和二氧化碳，並通過皮內的血管可以調劑人體的溫度。出生後二十四小時內的嬰兒體溫，已降至和成人的體溫在攝氏表三十六度五至三十七度，傍晚的體溫則比較清晨的體溫要高一些，這是由於嬰兒體溫之調劑系統，尚未完全有效的原故。他的體溫可能受到環境的影響而變更很大，如穿衣太多，住房過熱，即能影響嬰兒體溫的上升，相反的如穿衣不夠或遇天氣太冷，即影響體溫的下降。嬰兒皮膚外皮組織尚未完全健全之前，其皮膚上很容易長斑點、癬子等，要是在護理上不注意，就可能變成膿瘡，有時還能影響全身的健康。嬰兒的皮膚是護衛自己健康的第一道防線；因此，要盡力設法保護嬰兒皮膚，使他不受傷害，才能得到正常的發育。

**骨骼的發育** 嬰兒的骨骼和成人的骨骼構造和形式也不完全一樣，新生兒和嬰兒的骨骼還包含有大部分的軟骨，所含的無機鹽類量比較少，所以嬰兒的骨骼比起成人的骨骼也是軟一些，容易彎曲。狹小的衣服和過緊的帶子，或包裹得太緊，則都會影響嬰兒的骨骼正常發育及形態。兒童骨骼的發育是與身體上各部分組織同時發育的，到了四足歲其骨骼發育才漸漸接近和成人的骨骼相似，六足歲的胸廓尚和成人有不同處，六、七歲時開始變動，至十二及十三歲左右，才能達到成人的形狀，僅比較成人小一些。

嬰兒的脊背骨保持正常的比較柔軟性，一直到五周歲或六周歲；新生兒的頭蓋骨，尚未完全結合，留着前後兩個斜形的

空隙，俗称为前窗門及后窗門。后窗門在初生的时候有时已經完全閉合，不易看見；但是前窗門在初生后，他的斜徑還相當長，大約有二點五公分的長度（市尺約八分）。到十二個月至十四個月時才能完全閉合。窗門晚閉的嬰兒，是一種病態，最常見的是腦積水，佝僂病等，以及生長發育迅速的嬰兒。

在骨骼發育方面，做母親的應該不時注意：（一）延遲骨骼發育，即延長骨軟期，而增加骨彎曲的可能性；（二）骨架的長成是長期的，在骨骼尚未完全長成以前，很容易受到外界的影響，而阻礙其發育；如嬰兒所穿衣服過緊瘦小或太重，鞋襪過小，坐立不直，都可以使骨骼發育失去正常。因此，母親們應該時常注意到兒童的坐站和走路的姿態，並設法勸導或糾正其不正常的姿態。此外，懷抱嬰兒的方法，也是很重要的一件事。嬰兒的飲食營養豐足與否，對於骨骼的發育，更是有密切關係的。飲食品中必須含着大量的造骨的原素，如維生素甲、丙、丁和無機鹽類；維生素丁和鈣質，更為不可缺少的營養品。蔬菜和鮮水果等含有上述的營養素很多，也是需要的。除此之外，要讓兒童常常接受大量的新鮮空氣和日光，是有助於嬰兒骨骼發育的。

**牙齒的發育** 正常健康的嬰兒在六個月至七個月之間，開始生出第一個牙齒，普通為下部中間的門牙之一；此後，每相隔一個半月至兩個月又生出一牙齒，到一足歲時，普通健康的嬰兒應已生出八個牙齒了（生牙齒的次序，第一個出的是下部中間門牙，然後上部門牙，再次為門牙兩旁的上下牙）。其餘十二個牙齒，在第二年全部出齊。這二十個牙齒就是俗稱的所謂乳牙，孩子長到五六歲時，乳牙是要更換的。母親們要注意計算嬰兒出牙齒的早晚是否正常，可以用嬰兒的年齡再減去四，就是嬰兒應有的齒數了。例如：嬰兒年齡已有一周歲零三個

月，則他應生出牙齒數為十個（ $12 + 3 - 4 = 11$ ）。牙齒生長的不健全或不整齊，就是身體發育不正常的表現，多數是佝僂病（小兒軟骨症）。有些母親們對嬰兒生長牙齒有許多錯誤的思想，例如：自生後第四個月起孩子有什麼不舒適即以為是由於孩子將出牙齒應有的病態，因為嬰兒生長牙齒是生理中一種自然狀態，應有的過程，不能稱為病態。設若嬰兒在生牙時間，發生任何病痛，母親們就應立即設法請醫診治，而不應說出是因為出牙齒的原因：不然，有時因此會耽誤了兒童的疾病，鬧出危險來。

**消化器官的發育** 嬰兒的第一部消化器官是唾沫腺，出生以後，發育還沒有成熟，所以口腔內常常是比較乾燥的。到出生後二個月至四個月之間，他的唾沫腺才開始發生功能，口腔內的唾沫一天一天的多起來；嬰兒是借唾沫的功用與腸胃的發育相結合，適合消化自己的營養品——人乳。由於腸胃的逐漸發育，嬰兒在初生一年之中，也逐漸能消化牛乳和其他種的食物。人乳的消化，能使六個月以內嬰兒每晝夜有大便三四次，大便是黃色而帶有酸味。六個月以後的嬰兒，消化吸收機能加強，大便每晝夜減少到一二次。以牛乳哺養的嬰兒的大便比較少，糞便的顏色也較深。

**呼吸器官的發育** 初生嬰兒的呼吸系統各個組織，發育也還不夠，如鼻孔、喉管，氣管都很狹小，如果患傷風、感冒、氣管炎可以使呼吸系道的粘膜發腫，因而增加嬰兒呼吸和吃奶的困難。初生嬰兒的肺部也是發育不全，所以吸入的空氣量也小，嬰兒的呼吸率（就是每分鐘呼吸的次數）比成人高，每分鐘呼吸四十次至五十次，成人則為十六次至十八次。呼吸次數隨着肺部的發育而逐漸減少，到滿足歲時，每分鐘已減至三十次，五歲時，減至二十五次。在空氣不新鮮的環境中，如嬰



儿所在之室内，有吸烟、煮饭、晾衣服的情形，他的呼吸率便会增加的。由于鼻孔狭小很容易被堵住，幸而每一婴儿很早的就会打喷嚏，这是呼吸道，受了刺激的原因；因此婴儿打喷嚏有时并不一定是伤风的表现，母亲们不需要为此过份着急或作不必要的治疗。

**体重和身长的发育** 婴儿时期的体重和身长的变化，虽然不是健康的绝对标准，可称是最好的标准。因为体重和身長除了某些很小的例外变化外，一般地是反映婴儿发育的实际情形的。因此，母亲能为婴儿作定期的测量身長体重，是很重要的一项保健工作。他可以测定婴儿发育是否正常，营养是否适当。不合宜的营养或护理的不适当，睡眠不足，都能首先迅速的影响到婴儿的体重。如果此种不正常的情况，任其延长下去，而不予以改正，那末身长的发育，也接连会受到影响。足月的新生儿普通体重，在男孩约为三千一百三十公分，女孩约为三千一百二十公分。新生儿体重不满二点三公斤或身長不满四十五公分者，都可算在不足月的婴儿之内。新生儿在出生以后，体重会临时下降的，大约在生后第三天至第五天最低要失去的体重约为出生时候的百分之七或八，然后体重逐渐上升，至出生后第十天至第十二天一般的都已恢复到出生时的体重。如此体重的下降，并不足证明将有任何疾病的发生。其原因不在出生后二、三日之内，母乳还没有下来，婴儿吸奶力弱，以及大小便的排泄等，是生理上的原因。但是体重下降的重量，超过了上述的百分数，或延迟了恢复体重的日期，此时母亲们就必须警惕，是否即为婴儿有病理变化的表示？可能是婴儿先天体质太弱，不会吃奶，或因母亲病了奶汁过少的原故，应设法请医师或儿童卫生护士检查原因，立时诊断作合宜的护理。一般的情况，新生儿出生第十天至第十二天后，体重

是不停的增加着；在上半年每个星期平均增加体重一百八十公分，后半年每星期平均增加九十公分，如此，五个月的婴儿之体重应比其出生时增加一倍，满一足岁时约为出生时的三倍，即等于约九千三百公分。母亲们如要想知道自己的宝宝应有的体重，可以按照下述的方法计算之。即：六个月以前，可用六百乘婴儿年龄（按月份计算），加上三千一百（即出生时体重）；六个月以后可用五百乘年龄（按月份计算），仍照加上三千一百公分，即为此婴儿应有之体重数。例如：婴儿年龄为五个月，用  $5 \times 600 + 3100 = 6100$  公分。在第二年的幼儿的体重增加率，已经渐减，每年约增加二点五公斤，以后每年约增一点五公斤至二公斤。一岁以后之幼儿应有的体重，按儿童年龄乘二再加七即得。例如：三岁的孩子，用  $3 \times 2 + 7 = 13$  公斤。如此，至六足岁或至七足岁时，其体重约为一足岁时之两倍。儿童有正常的体重就是儿童正常发育的表现，因此，按期测量体重是需要的也是必要的事了。

新生儿的平均身长，男孩约为四九点八公分，女孩约为四九点四公分；生后的上半年平均每月长二点五公分左右，下半年平均每月长一点二公分；满一足岁的幼儿其身长约等于出生时之一倍半左右，第二年约长十公分，以后每年平均增长四公分至七点五公分；五足岁时的身长为出生时身长之二倍。一岁以后的幼儿身长的计算方法，可按下述方式计算即得。即以年龄乘五加八十等于身长公分。（全身体的中心，随身长面向下移动，出生时中心在脐上，一岁时即适在脐下。）身长和头长也有一定的比例，并随着年龄之增长而不同，年龄愈大比例愈大；例如：出生时身长约等于头长的四倍，满二足岁时，则等于五倍了。体重与身长的正常发育，是和有正常的营养品之供给分不开的。健康的婴儿及幼儿的肌肉，应与骨骼的发育同时

增長，并且身上应有适当量的脂肪，肩后發圓，胸肋骨完全隱藏在胸前皮內脂肪下了，这是增加体重和身長的一个原因。

**四肢的發育** 新生儿在生后一个月內，他的四肢会作一些沒有意識的乱动，出生后第六个星期至第八个星期，即开始能將头抬起来了。三个月如在爬臥时，嬰兒腹部向下，即可用兩肘支持身体的上部而稍稍扶起，五个月兩手就能握住摸或抓到的东西，六个月时即会有意識的抓取物件，七个月至八个月間就会坐直，而不需要大人来扶助，八个月就开始会站立，九个月会扶床行动，十个月能推着凳子或架子往前行走，在第十一个月至第十三个月之內，嬰兒自己会自由的行动了。二岁时学会跑步或爬上凳子，三岁以后的幼兒由于四肢的正常發育，在体力方面也隨之發展，且多在加强或完成已有的能力。

幼兒自一岁半开始由于四肢的發育，自己能有意識的或無意識的乱跑，对于有危險的物件，則認識不清或不夠，母亲們如不尽心的照顧，很容易受到伤害，做父母的人要拿出一种能啓發兒童智力的物件，来促进他四肢的發育，对于兒童需要合理的教養与鍛煉，应抱積極負責重視的态度。

**視力与听力的發育** 新生儿在出生后的視力，虽然看見，但不能辨識得很清楚，最初三个月还不能集中視力，所以嬰兒常有斜視举动，也是無意識的，做父母的对此要留意不要养成他有斜視的習慣；在四个月时才能注視到某一种的物体。六个月以后开始能認識所見的人和物了。

新生儿在出生后三四天是沒有听覺的，以后漸次听聞，數日以后即开始有極敏銳的听力，如驟然遇到声音，虽在睡眠很酣的时候，也会惊醒的。五六月后即能辨認已熟識的声音了。

**表情和語言的發育** 新生儿在出生一个月內，有时会表

示無意識的微笑狀態，这也最能引起父母的喜愛，自滿足一个月至三个月時，嬰兒在表情和語言的發展方面，開始能作有意識的微笑，并能發出聲音和呵呵的大笑了，這是語言發育的開始。

**智力的發育** 嬰兒隨着以上各種的發育，尤其在體力發育方面，智力的發育，也同時日益增加，對於日常環境中所熟識的人物，逐漸的會辨識起來；對於玩具也有愛憎的判別，能認識簡單圖畫上的人物，大人的語言也漸漸的會了解，還能會說會笑會唱簡單的歌，這雖說是語言的發育，同時也是智力的發育，到十個月至十二個月開始會叫“媽媽”“爸爸”了。

嬰兒幼兒的智力發育，在合理的教養及適宜的環境中，是與腦神經系的發育同時並進的。測量兒童是否健康，必須身心兼顧，不可單純的偏重某一方面的發育才好。設若有一嬰兒，他的身長體重以及其他有關各方面的發育都表現得很正常，但是在智力方面的發育很是遲鈍，那還不能算作發育正常的兒童呢。

## 二 滿歲到三足歲兒童的營養

適當的營養對於兒童的健康是有很大的影響的，它可以促成生長期內體格正常的發育，並能提高身體對傳染病的抵抗力，忍受力和堅持性。相反地如營養不足，可以妨礙兒童的發育和減低對於傳染病的抵抗能力，就是在許多食物中只缺少一種人生必須的營養品，也可以很快的限制體重的增長和影響兒童的健康。營養不足固然對兒童的健康有所影響，但是過份質量的

飲食也能損害兒童的健康，因為飲食過量會造成消化不良，或是形成各種腸胃病的原因，飲食過量的兒童容易食慾不振且常要嘔吐。

除了飲食的份量以外，我們還必須注意到它的質量是否多種性的，因為長時期的吃一種或少數種類食物不但減低食慾而且能使兒童對飲食起一種反感，年歲愈幼的兒童對於某一種營養的缺乏感覺愈敏銳，這種感覺並不是立刻在身體上表現出來，而是在將來生活中可以發現出來這種營養不良的結果，因此父母們應了解營養與健康的關係以及各不同年齡兒童營養的需要，保證每一個兒童都能獲得適合質量的飲食物。

要保證兒童正常的發育，食物中必須含有各種不同的成分，如蛋白質、脂肪質、碳水化合物、無機鹽類、維生素及水份等，在這些物質之間的質和量方面，亦應保持適當的比例。

**飲食物** 牛奶為一歲以上的幼兒的優良的食品，它包含着幼兒身體所需要的一切物質，完全能用的蛋白質，脂肪、容易消化的碳水化合物，以及足量的鈣磷和維生素。牛奶雖然是幼兒最好的食品，但是過量的供給也是不對的，幼兒如吃牛奶太多，往往會拒絕別的食物，以致影響身體的健康。一歲以上的幼兒，每天可吃六百公分的牛奶，可用牛奶配制各種食物，如菜湯，菜泥，清湯等，而且部份牛奶還可以製成酸奶（必須用已經煮開過的牛奶）。

幼兒的食物也應該包含小星的肉和魚，如瘦的牛肉羊肉，雞肉、肝和腰子等，都可以做成碎的肉末，但肥肉和臘腸一類的肉食是不合適的，新鮮不肥的少骨頭的魚（如梭魚）也是幼兒適宜的食物，此外雞蛋也是幼兒很需要的食品，尤其是蛋黃內含有很有用的蛋白質和脂肪、鈣、磷、鐵和維生素，但幼兒不宜多吃，一歲以上的幼兒每天可以吃一個，蛋可以做成各種

不同的样式，如湯，菜泥，老羹或軟羹。黃豆制品如豆漿豆腐煮熟爛的黃豆泥也是幼兒的優良營養品。

各種植物的食物也是幼兒不可缺少的，如大麥粉，小麥粉，蔬菜，水果，漿果等，從嬰兒時期就應該培養愛吃青菜和水果的習慣，因為這些食品含有大量的無機鹽類和維生素，不但對幼兒發育方面有很大作用，而且可以幫助消化和避免便秘。在幼兒食物中不應該有刺激性的食品，如辣椒，胡椒，酒類，濃茶，濃咖啡，可以以及大量的甜菜等。

如何為幼兒準備飲食 配制幼兒飲食的原料，必須用新鮮的物質，在配制時必須注意要保存各種營養的價值，如牛奶應煮沸而但煮沸時間不應該過久，牛奶中的部分維生素會因煮的時間過長而失去效用的，另一方面也可使奶蛋白(酪精)變質成爲一種比較堅硬的酪塊，幼兒很不容易消化，煮奶時鍋蓋應蓋好，但必須時常拌攪，以免奶中的脂肪質粘在鍋上，奶油可以隨便加入已制成的食物內但一日量亦不可太多。

蔬菜可以先用刷子刷淨然後用水沖洗，最好能在臨煮前洗淨，不要洗淨後擱置一邊，鍋蓋須蓋好，經過煮沸，菜內部分鹽類和維生素會被溶化到水中，因此要利用菜湯來製造各種菜湯。有些蔬菜可以生吃，如生菜，胡蘿卜絲，白菜絲等，土豆帶皮煮比去皮好，因皮內的維生素乙及丙可以保存在湯內，最好先把水煮開再將土豆放入。一歲以下的嬰兒在加每一件新食物時，必須逐漸增加，培養嬰兒對該食品的習慣，並且應該吃比較稀的副食品，滿歲以後再慢慢加稠，使小兒能得到一些用牙齒咬的食物，有時可用肉圓肉片來替換肉漿或魚羹，五谷除了做粥以外，也可以做各種糕餅，有些孩子不喜歡吃蔬菜，那就可以設法掩飾，把蔬菜煮爛加肉類作成餅餡或餃子餡。

嬰兒應喝相當容量的水份，如菜湯、煮果子、果子凍、水

果漿、牛奶、酸奶、水、淡茶和淡咖啡等，但是吃過量的液體或過多的流質，也會促使消化器失常，或損傷心臟的動作，所以不應使嬰兒喝過多的湯或茶水，也不可吃過多的食物，以免形成消化不良。

**每天進食的時間** 足歲以上的幼兒，每日可吃四次，但是體弱的幼兒或食慾不強的幼兒，可以按照醫師的處方每日可多吃幾次，每次飲食必須有固定的時間，可分為早飯、午飯、點心、晚飯，肉和魚一類的食品最好安排在早飯或午飯時，晚上最好吃一些奶製或豆漿谷製品和蔬菜等。在二餐之間不可隨便亂吃糖果，以免減低食慾和消化力。

**兩種食物的製法** 這兩種食物的製法僅供參考，同志們也可根據當地情況和這裡所談的要求仿製其它食物。

**麥粥：**先把麥挑選後洗淨，浸在小量水內經過六至八小時，以後用開水煮到麥粒完全裂開為止，用鬃篩子篩過加上滾湯的牛奶或豆漿，再篩一次使完全分散不成塊，再加一撮鹽，一塊糖，在慢火上燉，可能條件下吃時可加少許奶油，平均二羹匙麥，一杯開水，四分之三杯牛奶或豆漿，一茶匙糖，二分之一茶匙油，煮好成二公分。

**胡蘿卜泥子：**用刷子將胡蘿卜洗淨，刨成絲放在鍋內，倒上少量開水，加一塊糖，蓋上鍋蓋在慢火上煮四十分鐘，很燙時即過濾加到稀粥內，加鹽再煮開，即離火加二分之一茶匙奶油。平均二個胡蘿卜（約二百公分），一茶匙糖，條件可能可加半茶匙奶油則味更美營養亦加強，做成後為二百公分。

上面已提到了兒童身體正常發育所需要的食物，但在質以外，我們還要注意量的足夠與否，因為如果兒童飲食物內含有應有的物質，而由於量的方面不適合，也可能造成營養不良。兒童的飲食除包括供給身體生長，身體新陳代謝的需要外，還

要照顧到他活動所需的热量，一个三岁以下的孩子，每晝夜需要約一千二百卡，亦即每公斤体重需要一百至一百二十卡，而这热量的供給，完全要依靠飲食。飲食中各营养素的分配，亦非常重要的，最重要的是蛋白質的供給量，每日每公斤体重二点五公分至三点五公分之間，平均每日每孩需要四十公分的蛋白質，其余的热量，可由碳水化合物及脂肪供給，（一公分蛋白質及一公分碳水化合物各供四卡的热量，一公分的脂肪質供給九卡的热量）。除了上述三种物質的供給外，我們也必須要考虑到鉄和鈣的供給量，尤其必須考虑維生素的供給量，（維生素詳另篇）平均每一个三岁以下的儿童每日所需要的鈣約为一公分，鉄約为七公分，这样就可以保持儿童的正常生長發育。

### 三 嬰幼兒的教育

嬰幼兒的教育，在这里所談的是多屬於生活方面的及健康方面的。誰都知道，做父母的人对于自己的儿女，都有养育的責任，也是父母們最愛做的一件事。但是，一部分的父母們对于自己的儿女，有的过于疼爱甚至溺爱，忘記了什么是合理的，什么是不合理的，因此，也就影响了嬰幼兒的正常發育。如何使儿童長成为一个身心健康的人民，同时也要适当的为儿女們布置一些可能的良好生活环境，使得他們能时常过着安适而愉快的生活，將來成为一个快乐而勇敢的社会成員。父母們在日常生活中不仅对嬰幼兒的一举一动要及时給予指导，就是他們的一言一語，也應該加以注意，这本小册子也是从这方面出發而編写的。



**一周岁以前的婴儿教育** 婴儿自从出生后的第一个月起，就应开始建立有规律的生活，也就是人生有规律的生活日程开始，但这种生活的开始，往往为母亲们所忽视或忽略的，以为小孩有了奶吃就行了，其实是不然的。因为要建立婴儿的生活日程，除了喂奶以外，还有睡眠、娱乐、户外活动和清洁洗澡等等；婴儿有这些的生活活动，做母亲的要使婴儿养成有规律的生活，第一是要吃的饱，第二是要睡得好，这样可以免得做母亲的在婴儿睡觉的时候，还需要母亲在婴儿旁边来摇他的床了。

要使婴儿生活有规律，吃奶必须有定时，六个月以前的婴儿可以每三小时至三小时半喂奶一次，六个月以后就可以延长每四小时一次，喂完了奶后，应和他玩耍一小时至二小时，六个月以后的婴儿就可以玩耍二小时半，十个月的就可以玩耍三小时了。除了上述的玩耍时间外，应使婴儿睡觉或躺着任其休息。有许多母亲很喜欢给婴儿喂奶，一直要等待婴儿睡着为止，这是最不好的习惯；因为婴儿吃奶时，是需要他全付的力量，才能吸到他所应得的奶汁，如一边睡一边吃，就不可能用出他的全付力量，因而也就不容易吃饱了。吃奶吃饱了以后，要和他玩耍或活动一会儿都好，这样就更可以使他睡时睡得又快又安静，可以睡到下一次吃奶的时候。

婴儿能过规律化的生活，主要的还是靠母亲要能坚持合于科学的生活，应该定出生活日程表，严格地遵守日程表所规定的时间，就很容易养成婴儿良好的生活习惯。下面的表是每三小时半喂奶一次的生活日程，可供参考：

上午：

六时	晨间整洁工作后喂奶；
六时三十分至八时	娱乐、游戏、睡前准备；