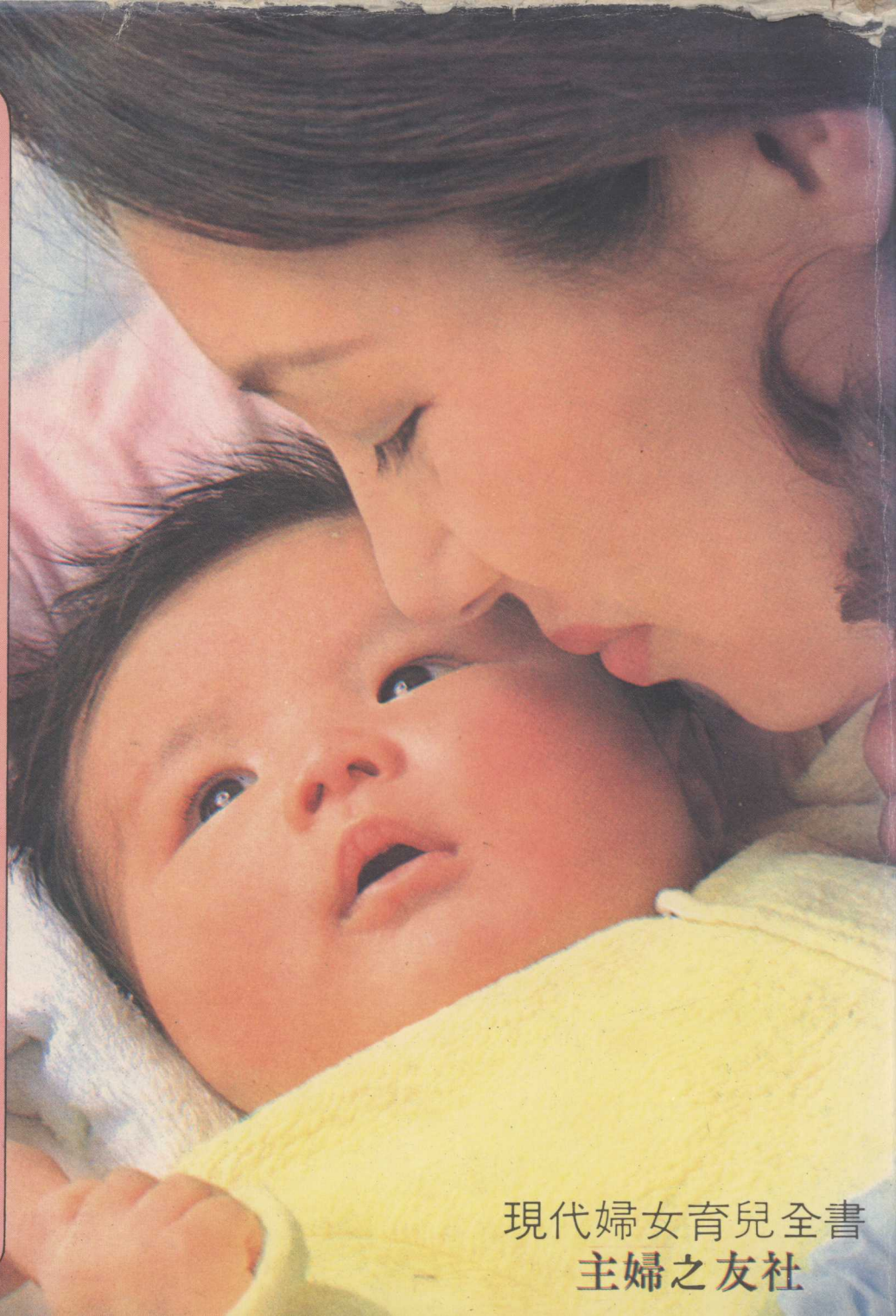


新 編

媽媽與嬰兒



現代婦女育兒全書
主婦之友社

家庭醫學叢書第 8 種

現代婦女育兒全書

版 權 所 有	原 作 者	主婦之友社編	翻 印 必 究
	譯 著 者	崔 蓮 華 醫 師	
	出 版 者	武 陵 出 版 社	
	登 記 證	局 版 臺 業 字 第 1 1 2 8 號	
	社 址	臺北市南港區興南路180巷5弄9之3號	
	辦 事 處	永和市秀朗路2段213巷17弄26號2樓	
	電 話	9 2 8 0 2 2 5	
	法律顧問	王 昧 爽 律 師	
	地 址	臺 北 市 懷 寧 街 17 號 四 樓	
	郵政劃撥	1 0 5 0 6 3	
印 刷 者	現 太 印 刷 廠		
地 址	臺 北 市 大 理 街 76 巷 2 弄 30 號		
初 版	中 華 民 國 七 十 一 年 六 月		
再 版	中 華 民 國 七 十 一 年 十 二 月		

定價 180 元

※缺頁或裝訂錯誤可隨時更換※

G_T 61
831

S 009008

媽 媽 與 嬰 兒

現代婦女育兒全書



石 景 宜 先 生
惠 贈



S9002683

武陵出版社

要常抱嬰兒

當妳想悄悄抱起嬰兒時，心裡會怎麼想呢？是否怕抱成習慣而不敢抱呢？此時，不要違逆自然的心情，抱起來吧！嬰兒的躍動與溫暖，會傳到妳的身上，這種感觸可增進妳對育兒的勇氣和信心。



在做家事時 要抽空招呼嬰兒



有了嬰兒以後，生活會變得忙碌，在做家事時，也應儘量找時間和孩子說話，嬰兒雖然不了解說話的含義，但對母親的聲音會做出敏感的反應。

嬰兒經常活動身體，這是在發育過程中做適合自己身體的運動，以促進身體的自然發育。嬰兒的服裝應儘量輕便，使嬰兒能自由活動，但要在確定四週沒有放置危險物品的地方，最好限定一個範圍，讓嬰兒能自由自在活動。

讓嬰兒儘情的運動吧！



儘量到外面玩耍



嬰兒本性是崇尚自然的，讓他在蔚藍的天空下赤腳奔跑！也許才是最快樂的事，但都市公寓沒有適當的遊樂場所，大家多半都留在家中，應儘量找出時間，帶嬰兒到公園或廣場去遊玩！

儘量容忍嬰兒的調皮行為

嬰兒調皮對大人來說是很麻煩的事，但對嬰兒來說却是非常重要的！因為他剛來到這個世界，對所有東西都充滿著好奇心，故都想摸一摸，或放進嘴裡嚐嚐看，只要不是危險的物品，不妨讓他親自嚐試。



序

對於將要出世的新生命，妳一定抱持著極大的夢想與期望，但是，是否也有一點惶恐呢？

此時，妳是否正為著自己沒有一點育嬰常識，而感到十分緊張呢？也許，這種心情和即將到陌生國度旅行者的心情非常相似，當你到一個陌生國度旅行時，一定會買一本「旅行指南」，本書就是標準的育嬰指南。

目前坊間有許多種育嬰書籍，但每一本的重點均有不同，讀者在購買之前，定要仔細選擇，千萬不可任意挑揀，吸收了錯誤的知識。

育嬰並非科學，所以會有許多人持不同的意見，然而孰是孰非，令人難以抉擇，本書綜合各家意見，指引您一條最正確的道路，以助您養育健康、活潑的乖寶寶。

事實上，養育孩子最重要的是父母的態度，也就是「思考育嬰法」，只要父母的觀念正確、方法執中，必然可教育出正常的孩子。育嬰除了知識與技術以外，最重要的是母子間的接觸與親情，以及日常生活的教導，這些都必須靠母親的智慧加以闡揚，而本書就是啓發妳智慧、提供最佳方法的指南。

育嬰知識浩瀚無邊，本書僅作重點式的說明，書中如有個人的意見，也特別加以註明，提供讀者作為參考。

祈望本書所述，能對您的育嬰常識有所助益，並作您的育嬰嚮導，則作者幸甚！

目錄

育嬰的基礎與要點

新生兒最好吃母乳

初奶對剛出生的嬰兒最重要 24

要以安定的心情餵母乳 25

乳房按摩法 26

不要以這種方法餵奶 27

食物攝取要均衡 27

人工營養的要點

對人工營養要有正確的認識 28

牛奶的調製法 29

餵奶時應注意的事項 30

母乳與奶粉之混合營養

母乳不足時 32

你有沒有做錯 32

斷奶食物

要開始斷奶 34

二餐斷奶食物的時期 36

三餐斷奶食物的時期 37

和大人的菜餚一起作斷奶食物 38

幼兒食品與點心

洗澡

準備要迅速 42

先洗頭和臉 43

正確的沐浴方法可使嬰兒不厭洗澡 44

尿布

尿片的摺法與用法 45

尿片的洗法與整理 48

特徵 48

外出嬰兒與幼兒之衣服設計

出生前準備的東西 50

從三個月至二十四個月止 52

順其自然 54

幼兒服選擇要領 54

玩具與遊戲

有嬰兒以後的生活

嬰兒的睡眠

抱與背

可使寶寶更健康

接觸室外的空氣 64

開始作日光浴 66

用乾布摩擦身體 67

外出

到附近購物或散步時 68

帶幼兒外出時 69

出外旅行時 70

舒適的住宅

育兒用品 72

嬰兒所需的空間 73

嬰兒與季節

夏天的生活 74

冬天的生活 75

防止事故的發生

到處都有危險 76

在家裏也會發生事故 78

在室外發生的事故 79

瞭解發育的情形

在家裏測量 80

發育的觀察法

體重身高度圍胸圍 80

從百分比上、下限看發育 82

發育的情況 83

身體的動作與心智的發育 85

育兒的記錄



給母親的建議

如何養育您的寶寶

對寶寶的期望

父母的夢和期望 90

什麼是好孩子 90

父母的心理準備 91

如何當母親

母親也有了新生育嬰中的不安 92

育嬰中的不安 92

父親的角色 93

開明的家庭

您想得到一個健康的寶寶嗎？

保重母體

接受產前檢查 103

容易貧血 103

牙齒要儘早治療 103

避免便秘 104

日常生活應注意事項 105

不要勉強 105

性生活 105

旅行 回娘家分娩 106

懷孕期間的食物 106

通力合作 95

祖母 祖父 96

社會中的兒童

要做個堂堂正正的社會人 97

教育孩子的社會 97

面對衆多育嬰情報

不要忽視經驗談 98

育嬰書籍與新聞媒 98

鼓勵自己思考 99

育嬰十項法則

營養要充份 107

平衡的三餐 107

害喜時 107

咖啡紅茶辛香料 108

水份與鹽份 108

防止先天性疾病 108

懷孕三個月左右是重要關鍵 108

預防得病 109

謹慎服藥 煙與酒 110

產前



職業婦女與懷孕

- 母乳的預備 110
- 令人擔心的異常狀況 111
- 住院的準備 111
- 要有相當的諒解和合作 112
- 懷孕初期 113

- 產假 113
- 產假結束後的打算 113
- 產假月數的計算法 116
- 胎盤與羊水 117

新生命——新生兒期

順利分娩之後

- 升格為母親的第一步 119
- 珍視這份感動 119
- 產後的生活 119
- 身心都要放鬆 119
- 身體的復原 119
- 這段期間應注意的事項 120
- 突然出血或大量出血 120
- 體溫上升時 120

初生嬰兒

- 靠自己的力量生活 120
- 帶著哭聲來到人間 121
- 氧氣和營養 121
- 新生兒期 121
- 新生兒的特徵 121
- 身體的大小 121
- 相貌與體形 122
- 體重會減輕 122
- 體溫與呼吸 123
- 母子應否同床 123

新生兒的營養

- 肚臍 123
- 皮膚 124
- 青痣 124
- 新生兒黃疸 124
- 姿勢與反射 124
- 頭偏向一側睡覺 124
- 開始時期 124
- 拳擊姿勢 125
- 反射地吸吮母乳 125
- 神經或肌肉的作用 125
- 母親要經常留意 126
- 體溫 126
- 呼吸急促 126
- 痙攣 126
- 手脚的動作 127
- 連續嘔吐時 127
- 黃疸 127
- 生下早產兒注意怎麼辦 127
- 喝初乳 128

初乳為何重要 128
如何使母乳暢通 128
儘量多讓嬰兒吸吮 128
按摩 128
保持心情平靜 129
營養要注意 129
如何餵哺母乳 129
休息一陣就可開始餵奶 129
也可以先喝水 129
乳定要保持清潔 130
乳頭凹陷時 130
不要拘泥時間 130
母乳不足時 130

在家照顧新生兒

嬰兒的空間 131
安排一個溫馨舒適的小天地 131
冷暖氣要以嬰兒的需要為主 131
睡床 132
被子要輕軟 132
抱成了習慣 132
尿片的用法 132
股關節脫臼 132
用二服張開好 133

嬰兒的身心

乳兒期

最顯著成長時期
發育標準 143
體重 143

父親也不能袖手旁觀 133
嬰兒浴盆 134
要隨時注意 134
是否需要每天沐浴 134
肥皂和沐浴劑 134
用肥皂洗臉 134
稱體重 135
餵母乳 135
母乳營養好 135
母乳不足時 135
上班的媽媽 136

母與子

手忙腳亂的媽媽神經緊張的媽媽 136
預定帶來信心 136
盼望有人幫忙 137
育嬰神經質 137
和寶寶在一塊兒 138
抱孩子也是享受 138
身體的接觸很重要 138
說話 138
育嬰的智慧得自己孩子身上 139
夢想大無妨期望不可過高 139
先天異常 140

身高 144
頭圍和胸圍 145
發育的好壞 145
發育好的定義 145
所謂養育值 145

百分比上下限間	147
體重與身體的平衡	148
嬰兒體重增加情形	148
東方人與西方人	148
體重的增加形態	148
前窗門	149
牙齒	150
有個別差異	150
出牙順序	150

身體的動作與發育

神經系統與發育	151
循序漸進	151
每個嬰兒都不一樣	151
身體動作的發育情形	152
一、二個月左右	152
三、四個月左右	153
五、六個月左右	153
七、八個月左右	154

嬰兒的營養

母乳最營養

為什麼母乳的營養好	163
營養均衡	163
母乳容易消化吸收	163
不會引起過敏	163
含免疫物質	163
母乳要餵到何時	163
母乳與愛情	163
餵母乳	163

智能的發育

九、十個月左右	154
滿週歲左右	154
感覺	155
視覺	155
聽覺	156
味覺	156
嗅覺	157
觸覺	157
感情	158
笑	158
喜	158
哭	158
恐懼	159
言語	160
動作	160
手的動作	161
常識	161

讓嬰兒吃初乳	164
何時開始餵斷奶食物	164
考慮斷奶	164
餵母乳的方法	165
時間的間隔	165
觀察嬰兒的狀況	165
餵奶時的注意事項	165
使嬰兒吐出胃裏的空氣	166
夜間的餵奶	166
如何使母乳出的好	167



使嬰兒吸母乳 167

注意母親的營養 167

要有從容的生活 167

餵母乳最顧忌些什麼問題？ 167

母乳與環境污染 168

母親所吃的藥物 168

煙與酒 168

母乳黃疸 169

那些情形不可餵母乳 169

混合營養

發現母乳之不足 169

體重有無增加 169

是否一直不肯放開奶頭 170

餵奶量的測定 170

如何餵哺混合營養 170

將母乳擠出來 170

人工營養

人工營養的歷史 171

尚未建立信用的人工營養 171

乳兒的死亡率曾經很高 171

人工營養的新境界 171

嬰兒奶粉的改良 172

如今仍在繼續改良中 172

改良了什麼 172

現代奶粉的特徵 173

新產品的問世 173

成份的特徵 173

調乳 173

濃度各不相同 173

如何調乳 174

斷奶期的奶粉 174

如何餵牛奶 174

嬰兒怎樣喝牛奶 174

量的調節 175

餵奶的次數與間隔 175

嬰兒的奶量 175

餵奶須知 176

餵人工營養應注意些什麼 176

斷奶

何謂斷奶 178

必經的過程 178

並非停止餵奶 178

為何要斷奶 179

服與吃 179

母乳不足 179

延遲斷奶的後果 179

引起營養障礙 179

營養會逐漸入不敷出 180

依賴性 180

斷奶的標準 180

斷奶是為期半年的長途旅行 180

斷奶開始 181

斷奶之前 181

從滿五個月開始 181

體重和季節的關係 182

初期以粘性食物為主 182

斷奶初期 182

練習的意義重於營養 182

果汁的餵法 182

斷奶食物的量及速度 183

斷奶中期 183

注意營養 183

斷奶完成期 184

嬰兒的生活

斷奶結束 184
週歲前要完成 185
斷奶食物 185
調理方式與餵法 185
要精通烹調術 185

嬰兒食物 186
湯的餵法 186
乳酸菌飲料 187

關於嬰兒

沐浴

水的溫度 190
洗頭和洗臉 190
大人的浴池和公共浴池 190
沐浴後 191
嬰兒爽身粉的用法 191
整理身體 191

衣服與寢具

衣服 191
要配合月齡 192
寢具 192

尿片

尿片的使用法 192
了解尿片正確的使用法 192
尿片的更換 193
尿片與尿片罩 193
養成排便的習慣 193

睡眠

揀孩子

睡眠的原因 194
睡眠的時間會改變 194
熟睡和淺睡 194
如何使嬰兒好睡 195
俯睡 195

室間的衛生

對指孩子的認識 196
自古以來的習慣 196
有害論 196
無害論 196
增加母子接觸的機會 197
指法的研究 197

使嬰兒健康

身體的適應力 197
暖氣 198
冷氣 198
香菸 198
接觸自然空氣 199
日光浴 199



旅行

- 嬰兒體操 200
- 對嬰兒體操的各種不同意見 200
- 應注意事項 200
- 按摩身體 201
- 不要操之過急 201
- 週詳計劃 201
- 何時旅行 201
- 不可過於勉強 202
- 應攜帶物品 202
- 搭乘交通工具應注意事項 202
- 火車 203
- 自用車 203
- 飛機 203

育嬰用品、玩具

- 育嬰用品 204
- 購買時應注意事項 204
- 嬰兒床 204
- 嬰兒椅 204

各月的發育與注意事項

出生——一個月

- 體重會減少 211
- 增重增加的情形 211
- 餵母乳不規則 211
- 不一定要餵開水 211
- 非立即吃母乳 211
- 打嗝 211
- 吐奶 211

預防事故發生

- 嬰兒車 205
- 學步車 205
- 附帶桌子的椅子 206
- 玩具 206
- 了解嬰兒的心理 206
- 選擇安全玩具 206
- 配合嬰兒的教育 206
- 注意各種危險 207
- 嬰兒開始活動後要特別小心 207
- 危險隨著成長增多 207
- 遊戲即教育 208
- 如何防止事故 208
- 窒息 208
- 吞下異物 208
- 摔跤 208
- 從高處摔下 209
- 燙傷 209
- 其他外傷 209

- 綠便 212
- 黃疸 212
- 頭部腫瘤 212
- 乳房腫起 212
- 女嬰兒排泄物 212
- 頭部不靈活 213
- 頸彎曲 213
- 股關節脫臼 213