

主雲五主編

人人文



保 育 法

編 梧 瑞 關

行印館書印務商灣臺

461
881

011709

關瑞梧編

保

育

臺灣商務印書館發行



S9002851

石印工本此書

年 月 日

編印人人文庫序

余弱冠始授英文，爲謀教學相長，並滿足讀書慾，輒廣購英文出版物。彼時英國有所謂人人叢書 *Everyman's Library* 者，刊行迄今將及百年，括有子目約及千種，價廉而內容豐富，所收以古典爲主，間亦參入新著。就內容與售價之比，較一般出版物所減過半。其能如是，則以字較小，行較密，且由於古典作品得免對著作人之報酬，所減成本亦多。

余自中年始，從事出版事業，迄今四十餘年，中斷不逾十載。在大陸時爲商務印書館輯印各種叢書，多厲廉售之意，如萬有文庫一二集，叢書集成初編以及國學基本叢書等，其尤著者也。民五十三年重主商務印書館，先後輯印萬有文庫薈要，叢書集成簡編，漢譯世界名著甲編等，一本斯旨。惟以整套發售，固有利於圖書館與藏書家，未必盡適於青年學子也。

幾經考慮，乃略仿英國人人叢書之制，編爲人人文庫，陸續印行，分冊發售，定價特廉，與人人叢書相若；讀者對象，以青年爲主，則與前述叢書略異。本文庫版本爲四十開，以新五號字排印，與人人叢書略同；每冊定價一律，若干萬字以下，或相等篇幅者爲單冊，占一號；超過若干萬字或相等篇幅者爲複冊，占二號，皆依

出版先後編次。每號實價新臺幣八元，一改我國零售圖書向例，概不折扣。惟實行以來，發見間以萬數千字之差，售價即加倍，頗欠公允。研討再四，決改定售價，單號仍爲八元，雙號則減爲十二元，俾相差不過鉅。又爲鼓勵多購多讀，凡一次購滿五冊者加贈一單冊，悉聽購者自選。區區之意，亦欲藉此而一新書業風氣，並使購讀者得較優之實惠而已。

仰今後重印大陸版各書，除別有歸屬，或不盡適於青年閱讀者外，當盡量編入本文庫。同時本文庫亦儘可能搜羅當代海內外新著，期對舊版重印者維持相當比例。果能如願，則本文庫殆合英國人人叢書與家庭大學叢書 Home University Library 而一之也。

數年之間，取材方面，時有極合本文庫性質，徒以篇幅過多，不得不割愛者，因自五十八年七月起新增特號一種，售價定爲二十元，俾本文庫範圍益廣，而仍保持定價一律之原則。惟半年以來，紙價工價均大漲，祇得將特號面數酌予調整。凡初版新書，每冊在二百一十面至三百面者，或景印舊版，每冊在三百一十面至五百面者，均列入特號，事出不獲已，當爲讀書界所共諒也。

中華民國五十九年一月五日王雲五識

目錄

第一章	受孕之生理及產前後衛生	一
第二章	育嬰常識	一四
第三章	未及學齡兒童的衣食住	三三
第四章	學齡前期兒童的遊戲運動與休息	四五
第五章	營養與發育	五四
第六章	心理衛生及性教育	六七
第七章	低能兒童與殘廢兒童	八一
第八章	未及學齡兒童之疾病預防	八九
第九章	疾病看護法與急救常識	九八
第十章	兒童福利事業	一〇六
附錄	兒童起居生活訓練表	一二七

保育法

第一章 受孕之生理及產前後衛生

(一) 受孕的生理：欲了解嬰兒合理的保育，必須知道生命構成的經過與發展。世界上一切生命（包括動植物），均是由生殖細胞組成的。這種生殖細胞分爲陰性與陽性二種。人類的生殖細胞在男子方面爲陽性的是精蟲，女子方面爲陰性的是卵。精蟲和卵都是由極小的核及原漿構成的。卵的核似球。精蟲的核似蝌蚪。並且比卵小幾千倍。這兩種細胞均是極小的，人眼不能見到，非用極強顯微鏡不能發現。

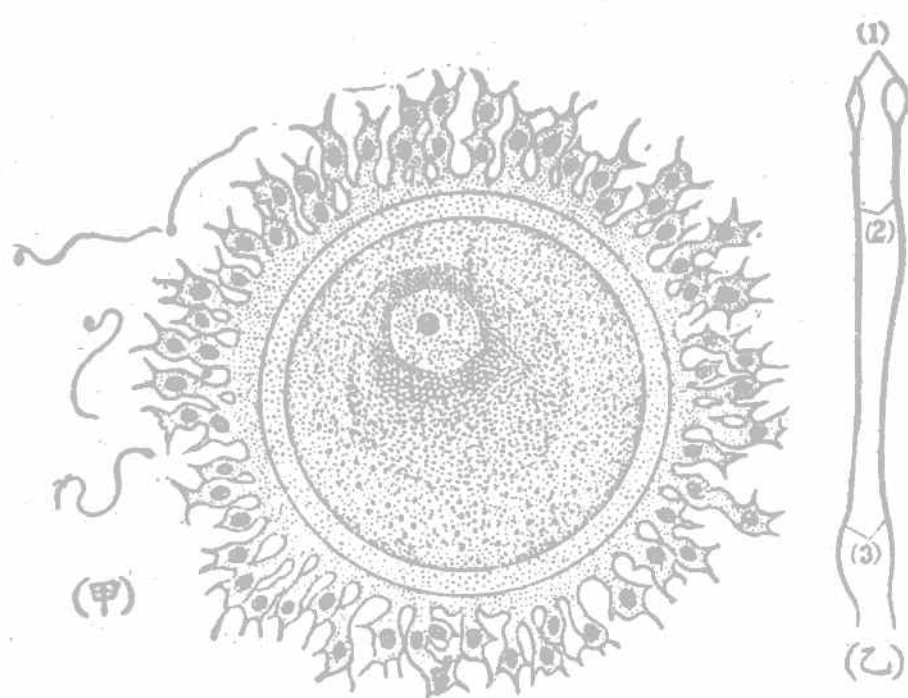
胎兒是由精蟲和卵組成的。男子的精蟲和女子的卵遇合時，不是每個可以成胎的。必須遇見成熟的卵，然後精蟲的頭部與中段進入卵中，尾部慢慢脫落。這精蟲與卵乃合成一細胞，牠的核就在卵內吸收養料。此結合的細胞。於是漸逐分裂，由一核起始，分成兩個核，漸裂成兩個細胞。遞次分裂，由二而四，四而八，以至於無數。這多數細胞乃漸構成四肢五官及各部。而成爲完全的胎兒。

受孕的卵成爲胎時，存在母體內，牠的血管神經及一切俱與母體分開。但是營養食料是由

母體來的。由母親的血中，吸收養料，逐漸發展。所以母親的營養及精神上的環境。均與胎兒有關。營養不良，血液不足，精神上受刺激，能影響血液，防礙胎兒的發展。

(二)產前衛生：普通懷孕的時期，約四十星期，或一百八十天。懷孕的現象，多半是月經不至，胸部乳房改變，乳頭由紅赤而呈褐色，腰圍肥大，早晨嘔吐，小便加多。尤其是第一個現象月經不來，最為顯著。在已發現懷孕的象徵後，做母親的即須在健康方面，有特別的保護，以便胎兒得到合宜的發展。因為先天的保育，影響兒童的健康極大，決不當忽略的，下面幾種產前衛生，是必須遵守的。

(甲)健康檢查：當發現有懷孕的象徵時，應立刻去可靠的醫院或醫生處檢查身體。這種檢查，包括身體各部，子宮、

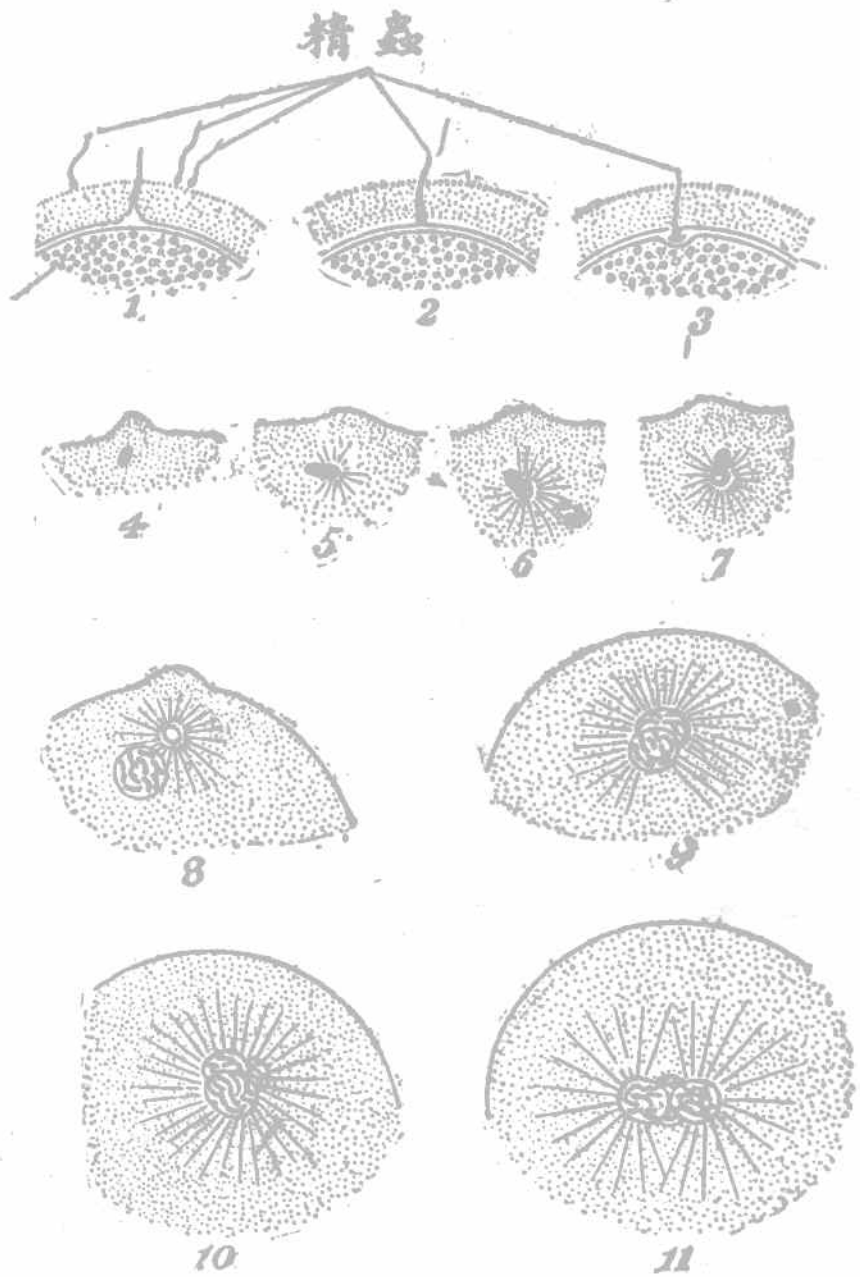


第一圖 精蟲與卵

(甲)四個精蟲與卵正從子宮取出，卵中有核，核外有漿(比原形放大四百倍)

(乙)精蟲(比原形放大二千倍)(1)頭部(2)中部(3)尾部

腹部、骨盤、牙、扁桃腺、喉、心肺、肝、消化器、血壓、及血液檢查。倘有不健全的地方，立刻加以糾正。然後按期——約每月一次覆查。如有特別情形發現當立刻去檢查，以免影響胎兒，或致流產及將來難產。這種檢查，不但在娠妊期，可以避免危險，即在產時，亦可保險安全。因為經過若干次的檢查。醫生對於孕婦的生理及健康情形，已大致明瞭。不致有流產及難產的危險。不過這種檢查，孕婦本身當負重責，她必須遵照醫生的一切囑咐，始能有效。現我國各大城市醫院，均設有婦產科。產前健康檢查，皆可施行。

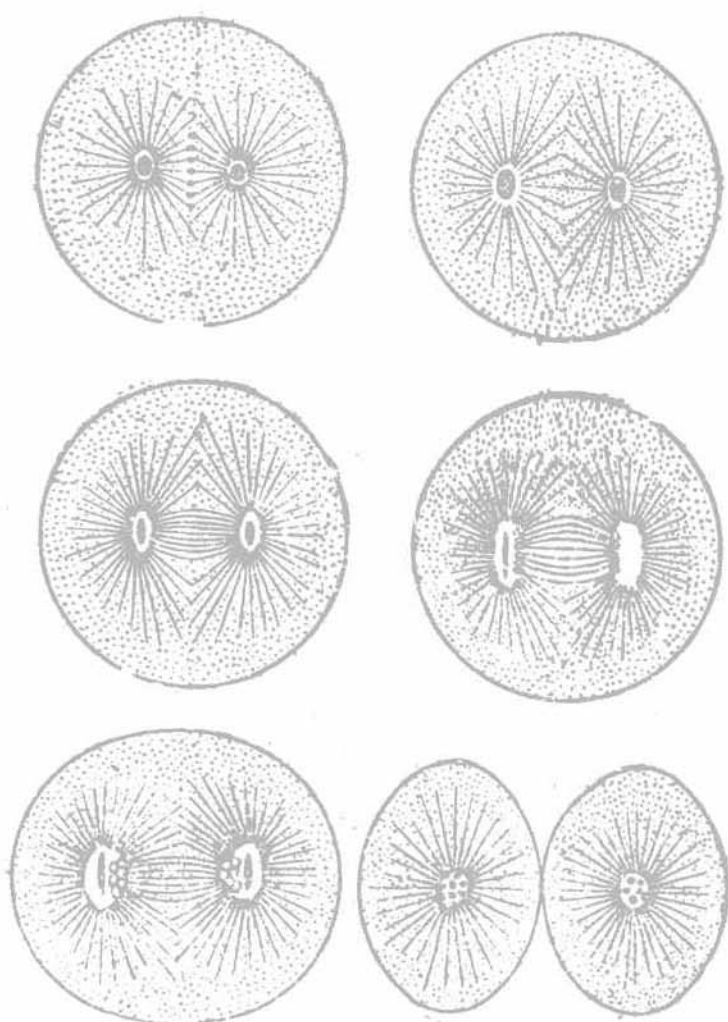


第二圖 精蟲與卵授胎作用

(乙)營養：上節已言，母親的營養，是與胎兒的發展有關。孕婦所食的東西。不只是供本身的需要，並須供胎兒的生長。普通健康的婦女，在懷孕期內，如不增加特殊食物，則能影響胎兒發育不全，或使孕婦本身衰弱，因一人食物供母子兩人需要，是不能够用的。所以娠妊期內的營養，是必須易消化，富營養能維持孕婦健康，增加胎兒生長的。簡言之約分下列數種：

(1)富於營養的食物：孕婦每天需食富於營養的食物，如牛乳或豆漿、雞蛋、豆腐、青菜、水果穀類等。這些都是能增助生長的。牠們是構成骨骼及增長細胞的必需品。

(2)流質：妊娠期內，孕婦不但需要營養，而且要有合宜的排泄。將本身不需要的廢物及胎兒的廢物，排除清潔。幫助排泄的食物就是流質。水是最好的一種。除了牛奶，菜湯



第三圖 已受胎卵之細胞分裂及次序

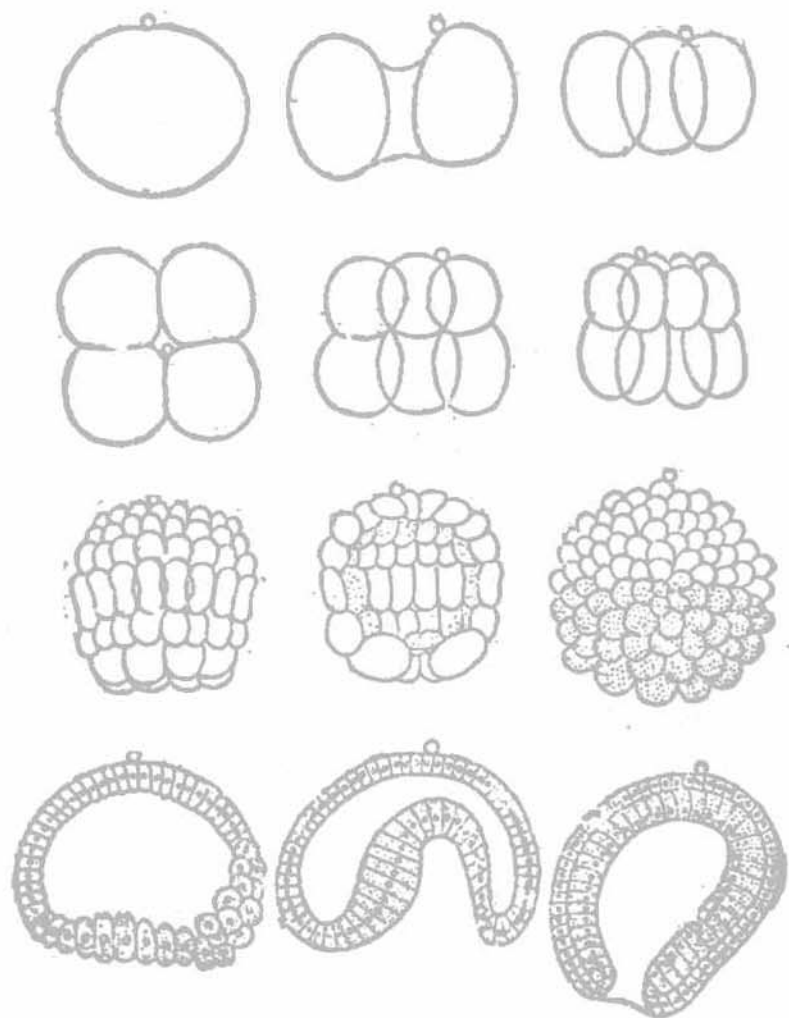
外，每天須喝八大杯開水。可以助血液通流，排泄合宜。較為攷究一些的，可以用煮水菓湯或鮮菓汁。

(3) 魚肝油：魚肝油是最能助長骨格齒部的食物。在妊娠期的末六個月，正係胎兒牙齒根基成立時，更屬必需。每日當食的數量，須遵醫生所定。

(4) 其他食品：魚肉不宜多食，恐影響消化。刺激品如咖啡、煙、茶、煙、酒等，均不宜服用。因為這些食物。不但無助於胎兒生長，且能影響孕婦腸胃，損失健康。

(丙) 起居：孕婦的起居一舉一動，都能影響於胎兒的。我國素重胎教。即為使胎兒在母體中，得到合宜的發展。所以孕婦的起居，必須有下列各點的注意：

(1) 休息與睡眠：每夜必須有八小時睡眠。午間最好能有一小時午睡。充分的睡眠，能

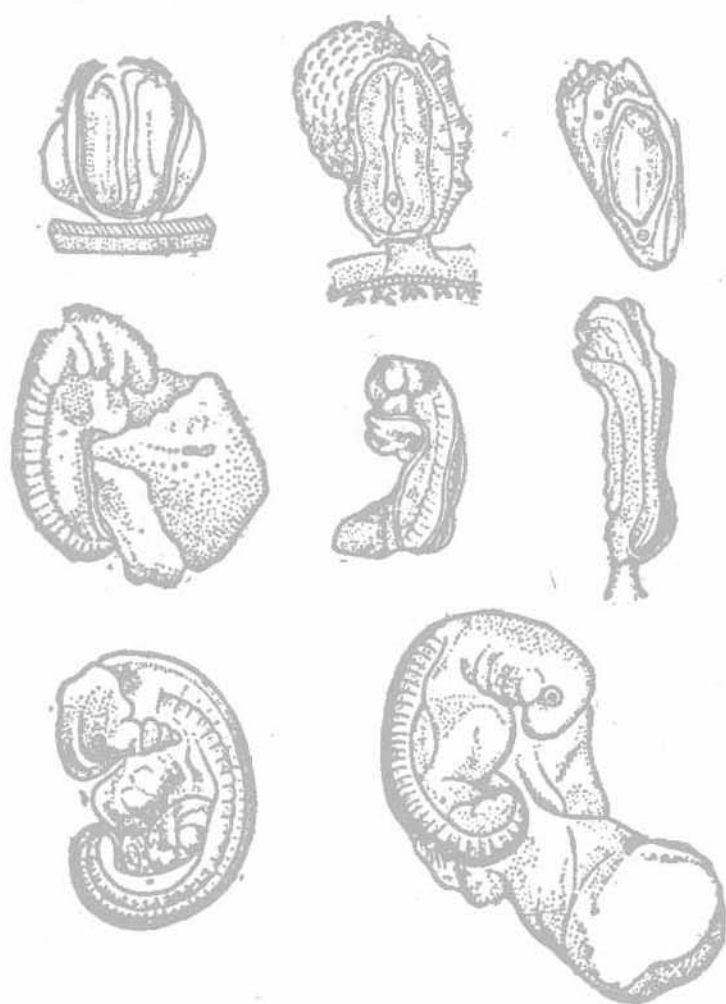


第四圖 已受胎卵之細胞分裂次序（續前）

使孕婦精神健旺，身體各部也能得到適宜的休養，對於胎兒的發育及生產，均有極大的幫助。

(2) 日光與空氣：日光可以供給鈣質，增長胎兒骨齒各部，新鮮空氣可以強健筋骨，增助血液循環，刺激排泄，並且幫助消化。所以孕婦必須盡力在戶外生活。每天至少二小時。俾可得充分日光及空氣。這種戶外生活的時間，可以用在短途的散步，園藝，編織手工，或輕簡的工作。此外在睡眠的臥室，也當時常開窗，使空氣流通。

(3) 運動與工作：運動對於健康是有益的，但孕婦只能有輕便不費力的柔軟體操，切忌強烈運動，如打球賽跑等。尤其是在普通月經來潮期（雖懷孕時無月經），更以少運動為宜。因為這時期抵抗力弱，易致流產。至於工作方面，凡是粗重的工



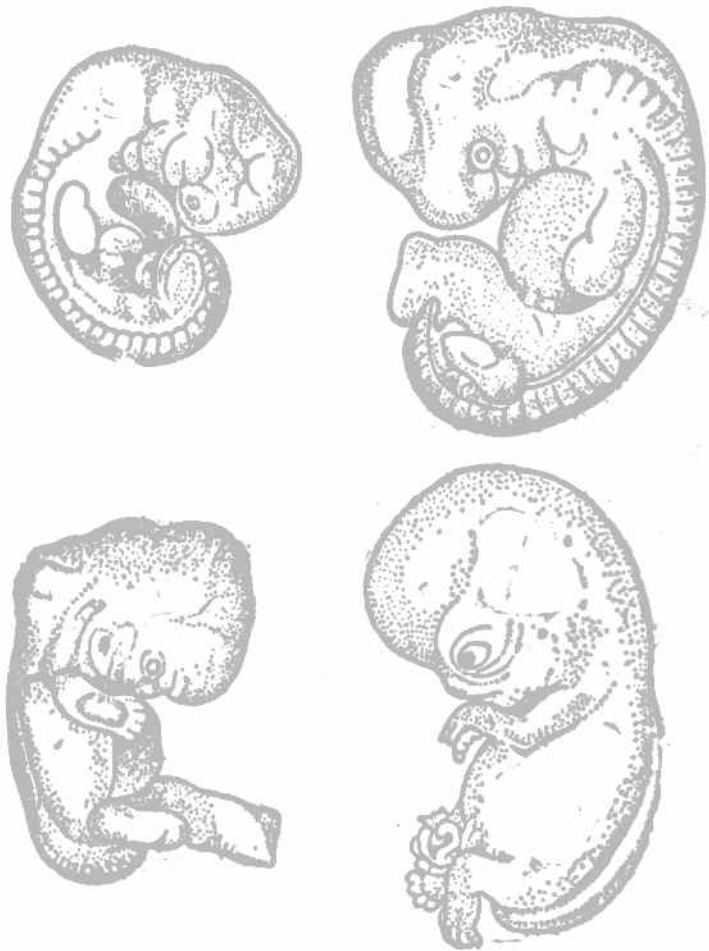
第五圖甲 胎兒發育次序

作，如提舉重物，抱孩子等，均宜避免，普通的工作，亦應比日常減少。因為工作過勞，亦能發生流產的危險。

4) 衣服：孕婦的衣服，以鬆便適體為主。一切緊窄防礙呼吸，血液流通，及腹部的衣服，均須去除。有許多孕婦，因為美觀方面，就用布將腹部緊縛，這最能影響胎兒的生長，切宜避免。至於高跟鞋等，亦不可穿，鞋以平適輕便為主。因為高跟鞋

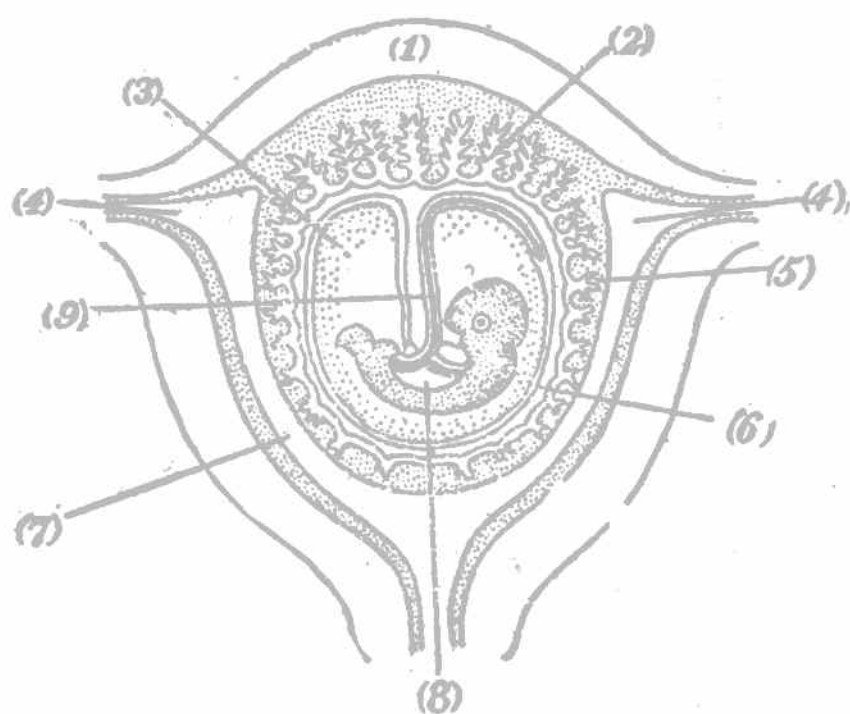
不但有傾跌的危險。而且可以使身體的均衡偏斜，背部肌肉，受過度重量。極危害健康。

(5) 清潔衛生：娠妊時期的清潔衛生，是亟需小心的。第一在排泄方面，每天必須有大便一次。妊娠時期，因為子宮擴大，腸部受壓擠，最易便秘，故須多喝水及吃青菜水果以使有按時排泄。非經醫生許可。切不可用瀉藥，以防流產危險。至於小便，則更須謹慎。最好能將一天的小便。積於在清潔消過毒的瓶內。送給醫生檢查，以防腎部有疾病。防礙生產。



第五圖乙 胎兒發育次序

普通多喝水，是補助良好小便排泄的方法。第二在身體各部清潔方面：應多沐浴。使皮膚清潔。至少每星期有二三次用溫水沐浴，然後用乾厚毛巾，擦摩全身發熱。冷水浴也可試用。但如不慣的話。可以不必。過熱的水不宜用，因為可以使身體疲乏。將近生產的時候，最好不浸在浴盆內，以免水內有不潔的菌類，進入子宮發生危險。同時每日當用沸過的溫水，洗滌外陰部，保持清潔。第三乳房的保護：因為母乳是嬰兒至上的營養，故每個母親均須準備自己去哺育嬰兒。



第六圖 胎兒在母體內圖

胎兒在母體子宮內情形

胎兒(8)在有液體的子宮胎胞中(3)。液體外有胎膜(6)及肌肉組織(5)，胎兒與母體唯一接連的地方，就是血管，從(9)至(2)，即從臍帶由微細管，連至胎盤。胎盤與母體接連得其血液，輸卵管(4)在胎兒生長時，即關閉。

- (1)子宮後壁 (2)胎盤 (3)胎胞內原漿液質 (4)輸卵管 (5)肌肉組織 (6)胎胞外膜 (7)子宮內腔 (8)胎兒 (9)臍帶

要。鬆適的衣服，合宜的乳罩，以保護牠有充分的發展。乳頭當時時保持清潔。並須由醫生檢查，是否需特別之治療與保護。妊娠最後一二月。應每日用流動石蠟，摩擦乳頭。然後用乾布拭淨。可以使乳頭皮膚，富於彈性。將來哺乳。不致破裂。並且洗乳房時。用冷水熱水交替擦洗，亦可使乳部肌肉強健。如乳頭上發現白皮，切勿擦去。可擦上一點凡士林油。沐浴時自然就會洗去。如此法不行，則須去見醫生診療，因為小小乳房的不潔，能影響重大的疾病防礙哺育嬰兒。第四牙齒的保護：孕婦牙齒的保護，是極重要的，因為胎兒在母體三個月的時期，已經起始建立齒顎的根基。建立這種根基的要素，是由母親所食的食物內取出各種有機鹽質所構成。孕婦在妊娠期內，因為需供給胎兒這種質素，自己的牙齒就極易受影響。牙齒不良。影響消化。間接乃影響胎兒建立齒顎的根基。所以孕婦必須到牙醫檢查治療有殘缺的牙齒，並須每次飯後刷盥清潔，普通用鹽水盥口，極宜使口腔清潔。

(6)精神方面：孕婦的精神環境，對於胎兒有極大的影響。憂鬱，恐懼，焦急不安，都能影響到胎兒的生長。所以必須有安靜曠達的觀念。心平氣和，避免刺激，尤其是過度興奮的娛樂，如打牌看戲等，更須避免，時時使身體及精神，永達安詳地保持平衡。為胎兒發育著想。

(7)其他避免的事項：妊娠時期，性交最宜謹慎。普通雖是妊娠時無月經，但月經來潮期，絕不宜性交，以免發生流產的危險。產前的三個月，即不宜性交，不然可致流產或早期

產。不但未成熟早產的嬰兒，是極難撫育。而且流產不慎，也會致命。再者產前產後六星期內。絕對不宜性交，恐血液受菌，有生命的危險。

產前的衛生，是嬰兒先天的保育。保育得法，則發展合宜。不但能有健全的嬰兒，而且可以使孕婦得到合宜的休息營養與衛生。增長她本身的健康。將來可以給予嬰兒以適當的愛護與哺乳。許多母親，都因在娠妊期得到合宜的保護，而增添健康。母子同受其惠，反之不得合宜的產前保護，不但對於嬰兒先天損害，後天亦不易撫育，且因母體孱弱，不能顧及。影響極大。此點至須注意的。

(三)產時及產後衛生：娠妊至九足月，胎兒成熟，就屆生產期。產時的一切準備，是亟須謹慎的。否則不但能影響嬰兒的生命，而且能致產婦的死亡。我國每年無辜斷送於生產之死亡率頗高。保障婦嬰生命，增加健康兒童，是必須在初生即有各方面的慎施的。

(1)產時的護理：生產最合理想的地方，是在醫院。因為醫院的設置及消毒方面，是比在家完善。但我國許多人不慣住醫院，願意在家生產，那麼產婦必須經過醫生檢查，其子宮位置正常，盤骨不狹小。則可約定妥靠的產科醫生接生。並須有訓練的護士或助產士幫助看護。遵照醫生的吩咐。預備一切產婦及嬰兒當有的物件。並依法消毒。在臨產的前幾天，當經醫生詳細檢查。以免發生意外危險。如果因經濟情形不能請醫生接生，亦須請有訓練的助產士及產婆辦理。但助產士等只是有普通接生的訓練。難產及須施用手術的生產，則絕不可使她們輕試。

遇見這種情形，務必請醫生就診或去醫院。因為她們不能比醫生的熟練及深明婦科病理。用手術不慎，能引起婦嬰生命危險。或至少發生其他生產上的疾病。未經訓練過的穩婆，則切不可用。因為她們不明生理及消毒一切方法。危險極大。普通產婦常有的疾病，就是「產褥熱」，多是因為產時不謹慎不清潔，致黴菌侵入身體所致。此種病症有時亦可為致命傷。故不可不慎。倘邊遠內地，無助產士的，必須用穩婆時。則一切產時所預備的東西，均須蒸煮沸過消毒，所用器具，如剪子則須用火燒熱，始能剪臍帶。

(2) 臍帶之處置：嬰兒出世後，臍帶之處置，與生命很有關係。許多嬰兒在出生後就發熱或得其他病症，常是因臍帶斷處不清潔，傳入病菌。尤其是舊式的穩婆，不知消毒方法。用未經消毒的剪刀剪斷臍帶，再用未經消毒的布裹紮腹部。致嬰兒常得臍風（或破傷風）。這病可致嬰兒死命，故不可不慎。凡一切剪臍帶及包紮用布，均須消毒後始能用。不可自己任意開解。如發現有異狀，如臍有血或水滲出，當立刻請醫生診療。以防意外。

(3) 眼睛的保護：嬰兒眼部的保護，在一出生後，即須立刻由醫生或助產士用百分之一硝酸銀液滴眼，以防淋病性結膜炎，致成盲目。因為嬰兒出生時，經過母親的子宮陰道，極易有不潔的黴菌，侵入眼中。如不用此禦防法。也許就會發炎紅腫流膿。倘有此現象，當立即延醫診治。不然延誤，可致失明。經過第一次用藥防護後。每天仍須自用硼酸水給嬰兒洗眼（硼酸水，乃百分之四的硼酸與一百分水之比。普通藥房可以買到硼酸。自己用溫開水沖。約每硼酸

一茶匙，沖溫開水一玻璃杯。）在洗嬰兒眼時，必須用兩塊脫脂藥棉，一塊洗一隻眼睛。以防萬一一眼有病，傳染他眼。洗時當自外向內，免水流入耳內，致生耳病。洗眼時，成人的手也須洗淨，勿拿醃水的一部棉花，只拿上面。以防手上萬一有不潔病菌，傳入眼內。

(4) 清潔沐浴：嬰兒出生後，即須用消過毒的脫脂棉，將他週身擦淨。眼耳鼻口各部擦過後，即可沐浴使皮膚清潔。嬰兒的皮膚，是非常嬌嫩的。腋下，頸下及陰部等皮膚互相接觸之處。很容易摩擦破。故當很小心。在臍帶未落時，最好不用盆浴。用橄欖油 (Olive Oil) 或石蠟油 (Liquid Petrolatum or Petroleum Jelly) 清潔全身胎脂，同時可以使皮膚潤滑，不易擦破。至臍帶脫落後。可以用盆水浴，水的溫度須用成人手肘去試過（溫度見後育嬰法）。（如不燙則可沐浴。並須用一種無碱性中和的肥皂。（但須小心勿使皂沫入眼。）週洗全身。用軟毛巾輕擦乾淨後，撲爽身粉。使身體各部，不致因摩擦破損。

(5) 大小便的處置：嬰兒第一次大便，多是深綠色黏質的。但很快就能變黃色。如果發現大便內有血液，當立即延醫診治。每次大便後立即用水洗淨，撲以爽身粉。嬰兒小便時用的尿布，當用煮過消毒而有吸水性的軟棉布，或舊的衣服或床單（白色 布的）拆成片，裹過亦可。尿布一濕，當立刻更換。免致嬰兒細嫩的皮膚受傷。

(6) 產婦的保護：產婦在生產後，當謹重保護。最重要的是絕對的休息和適宜的營養。兩星期以內，務須靜臥床上。兩星期後每日逐次恢復活動。六星期後，再恢復日常工作。飲食以