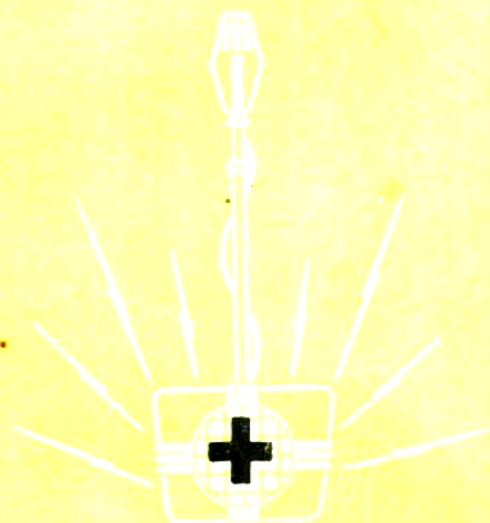


14.851 / LJM

20179

育嬰常識講演資料



科技卫生出版社

R174-611 TM

这本小册子是上海第一医学院儿科系高年级一部分同学在儿科系基础教研组教师指导下集体写成的。它的内容体现了医疗教学与劳动生产相结合的精神，和教学劳动为生产服务的原则，并且充分发挥了青年医师的干劲，显示了对儿童保健工作的热爱。儿科系高年级同学们在参加上海市郊区血吸虫、钩虫防治工作中，深深的体会到只有当劳动人民自己掌握了卫生常识后，他们就能消灭各种疾病，保证身体健康，更好地为生产服务；同样地也只有当他们掌握了科学的育婴常识，他们就能更好的养育体魄健壮的社会主义继承者——祖国新生的一代。儿科医师们除了会替孩子治病外，还应该将一些基本的、符合小儿生长发育要求的生活物质安排和教养方法，教给广大父母或保育人员，使他们都知道如何按照卫生方法来教养小儿。这样，无论在家中，或是在托儿所的小孩，特别是在出生后的第一年中，就能得到良好的保育和教养，为共产主义战士打下良好的基础。

书的内容包括各方面的育婴常识，关于小儿喂养的有三篇，小儿生活和教养的有五篇，保护小儿眼睛、牙齿和皮肤的各有一篇，小儿服装、体格锻炼，和预防接种的各有一篇。这些都是在儿童保健工作中常常碰到的实际问题。在编写过程中，我们抱着认真负责的态度，经过讨论、修改，又在儿科医院门诊及地段居民中进行过试讲，收集意见，然后对一些解说不

清、字句不夠通俗的地方作了初步修正，希望它能適合于廣大勞動人民，特別是对保育工作者作為宣傳講解時的資料。此外，對農業合作社，工廠托兒所，街道里弄托兒站，醫院門診部，地段保健員，以及對火車輪船上的旅客等，都可作為廣播講稿或閱讀資料的用途。

至于錯誤和不當的地方，我們抱着虛心學習的態度，誠懇的希望提出批評和建議。

李 季 明

1958年9月

目 次

前面的話·····	1
一、如何哺餵嬰兒·····	1
二、如何添加乳兒的輔助食物·····	3
三、乳兒輔助食物的調制方法·····	5
四、如何安排小兒的生活日程·····	8
五、如何幫助乳兒運動和語言的發展·····	10
六、如何預防及糾正小兒吮手指的習慣·····	15
七、如何訓練小兒吃飯前、大小便後洗手的習慣·····	17
八、如何培養小兒不隨地大小便、不隨地吐痰的習慣·····	18
九、如何保護乳兒眼睛·····	21
十、如何使乳齒長得好·····	24
十一、如何替嬰兒洗澡·····	26
十二、對嬰兒服裝提幾點意見·····	28
十三、空氣、陽光和水對孩子健康的關係·····	30
十四、一歲以內乳兒應做好哪些預防接種·····	31

一、如何哺餵嬰兒

人必須要吃飯，才能生存。孩子由於生長發育非常迅速，所以對營養需要更多。半歲前的嬰兒還沒有出牙，他們的飲食營養只有依靠母乳或牛奶。如果餵養不好、營養缺乏，孩子就生得矮小、瘦弱、多病，一旦得病也不容易恢復。所以小兒吃奶是個重要的問題。

1. 吃奶前的準備 每次吃奶前，母親必須洗淨雙手，然後用棉花或紗布浸濕擦洗奶頭和它的周圍，這樣可以避免脏東西吃到孩子的嘴中。喂奶時，先把頭几滴奶擠掉。此外，在吃奶前應該先給孩子換尿布，這樣可以使孩子很舒服安靜的吸奶。

2. 每日吃奶的次數及時間的安排 基本上可以按照兩個原則：(1)年齡越小，吃奶的次數越多，二次吃奶的間隔時間也越短。相反地小兒月份愈大，吃奶的次數就少些，間隔的時間也長些。(2)盡量養成夜間不餵奶的良好習慣，這樣大人孩子都可得到舒適的睡眠。大致三、四個月以前的孩子，每天共吃五、六次，吃人奶的孩子，隔三小時一次；吃牛奶的隔四小時一次。具體時間可根據自己的情況來安排。一般可在早晨六點、九點，中午十二點或一點，下午四點，晚上八點，十一點各餵一次。四個月以後的孩子，每天吃四次奶，每隔四小時餵一次，一般可在早晨七點，中午十一點，下午三、四點，晚上七、八點鐘。這樣經過定時的餵哺，每到吃奶的時間，孩子就會感覺

飢餓，這時小孩吃奶就很有勁，吃得也多，媽媽的奶水經過相當的時間，也非常充足。有許多母親，一聽見孩子哭鬧，就把奶頭塞進孩子嘴里，吃兩下等孩子不哭，又不吃了，這樣不定時的餵奶，既不利於小兒健康，也不利於母親休息。

3. 餵奶的姿勢 正確的餵奶姿勢是把孩子抱在懷中，頭胸部略為高些；不要讓孩子平睡在床上吸奶。小兒吮奶時，要使他吮住整個奶頭以及奶頭周圍的地方。餵牛奶的小兒，也要把奶汁傾向整個橡皮奶頭，以免小兒吸入空氣而發生吐奶。

4. 吃奶過程應注意幾點 母親要注意孩子吸奶是否有力，吃奶的表情是否得意。吃奶時母親及家人不要逗引孩子笑或與孩子談話，房間里盡量保持安靜，以便讓孩子專心一意的吸奶。

5. 小心吐奶 吃完奶後，把孩子豎抱起來，讓孩子的頭頸靠在母親的肩部，母親輕輕地用手拍拍孩子的背，讓孩子吐出肚子裡的空氣，這樣就不會吐奶了。

母乳富有營養，容易消化，溫度適宜，非常乾淨，所以母乳是小兒最好的飲食。為了孩子的健康，所有健康的母親，都應該自己給孩子餵奶。

健康的母親要有足夠的奶可以從兩方面來努力：第一，注意餵奶的方法，除定時餵奶外，每次都要讓小兒完全吸盡。另外就是給孩子足夠的時間吸奶，一般是15—20分鐘為宜。最好每次規定吸一個奶，左右輪流餵哺，可使每個奶都有吸空以及補充的機會。

第二，母親要有足夠的營養。如果條件允許，可以吃些雞

湯、魚湯、肉湯和蛋花湯，此外，新鮮水果和蔬菜、百頁、豆腐等也不可少；夏天更需要多喝湯水。日常生活要有規律，并有适当的體力勞動和休息時間，以及足夠的戶外生活等，這對餵奶的媽媽是很重要的。能夠做到以上兩點，母乳一般是會缺少了。

最後談一下母親或孩子有病時怎樣餵奶？

母親得了傷風、咳嗽、感冒，餵奶時應戴上口罩，以免把病傳染小兒；如果生了肺癆病、傷寒、肺炎等，應該與孩子隔離，把母乳擠出來消毒後再餵小兒。小兒如果生病，身體很弱，抵抗力也很差，那就更需要吃母乳來補充營養了。若小兒無力吸吮，也可把奶擠出來用匙或奶瓶餵。

希望所有的媽媽們都用自己的奶來餵養孩子；並且按照上面的方法來哺餵，把我們的下一代養得既結實，又健壯。

（劉美華）

二、如何添加乳兒的輔助食物

一個人生長發育，需要有足夠的營養，也就是要吃一定質和量的食物。這對吃奶的小孩說來，尤其重要。因為小孩的生長發育特別快，從出生到一周歲，他們的體重就要增加三倍！如果這時得不到足夠合適的營養，不但身體長不好，容易生病，而且精神萎靡、顯得呆板不活潑。

小孩一天天長大，單靠吃母乳和牛奶，是不能完全滿足他們生長發育的需要的。五個月後的母乳，它中間的鐵質和蛋白

質已經夠不上小孩的需要了，因此除了餵母乳，還要輔助其他各種富有營養以及容易消化的食物，這叫作輔助食物。如果這時再不加輔助，小孩身體就長不好，並且容易發生貧血現象。

此外，給小孩吃各種輔助，還可訓練他們咀嚼和消化食物的能力，免得斷奶時發生不習慣吃其他食物的困難。由此可見，及時地給小孩添加各種輔助是極其重要的。

那麼，從什麼時候開始添加輔助，加些什麼東西呢？一般從二個月起就可加魚肝油，以補充甲、丁種維生素，使小孩的眼睛和骨骼長得好，不至發生雀目（就是晚上看不見東西，發展下去可能變成瞎子）和“雞胸”的現象，並可增加小孩對疾病的抵抗力。

三個月起可加菜湯、番茄水或桔子汁，目的是為了補充丙種維生素，也使小孩增加對疾病的抵抗力，並可防止“牙肉”出血。

四個月起可加“米燒粥”或“奶糕”，以補充醣類。

五個月起可加蛋黃，以補充鐵質、蛋白質、礦物質和維生素，使小孩氣血旺盛，不致發生貧血。

六個月起可加胡蘿卜泥、菠菜泥，或蘋果泥，以增加丙種維生素和礦物質，幫助身體的發育。

七個月起可加肝泥、洋山芋泥或豆泥，以增加蛋白質、醣和維生素。

八個月起可加餅干、面包干，或饅頭干，以刺激牙齒的生長，訓練小孩的咀嚼能力，並補充一部分醣類，使小孩習慣吃較硬的固體食物。

九个月起可加肝泥、碎肉等，以补充蛋白质、脂肪和矿物质，使小孩获得更丰富的营养。

在添加辅食时要一样一样的加，須等一种食物习惯后再加第二种，不应同时添加两种辅食。第二，每加一种辅食須从少到多，不应一开始就給他吃得很多。第三，如果小孩胃口不好、发燒、嘔吐或腹泻时，就不应该加辅食，須等小孩身体好了再加。至于辅食的种类可随地区、季节和經濟条件而加以选择，如冬天可給菜湯，就不一定吃桔汁，夏天可以給番茄水，这样做既經濟、又实惠。

孩子滿一周岁就可断奶。按时断奶对母子健康都有益。断奶是一个逐渐的过程，因为从二、三个月开始就逐渐增加了各种辅食，这样在一岁时断奶是不会发生什么困难的。断奶时給孩子的食物应当色、香、味俱备，以便引起食欲。食物不应太粗、太硬，一部分食物应制成粥状以便消化。断奶太晚可以造成婴儿营养不良和不习惯于吃其他食物，但如果小孩有病，或病愈不久以及在炎熱的夏天，应该延迟断奶的时间，以免引起腹泻。

我們希望所有的母亲都給孩子及时地添加辅食，使他們长得結結实实活潑可愛。

(任朴安)

三、乳兒輔助食物的調制方法

懂得了添加乳兒輔助食物的重要性，還要了解乳兒輔助

食物的調制方法。

一到二个月，应加服魚肝油。市場上有二种出售，一种是濃縮的魚肝油，每日服三次，每次吃一滴，以后随着年齡的長大，可由一滴增加到五滴。一种是清魚肝油，每日吃三次，每次吃半茶匙，以后可以加到一茶匙。

二到三个月，应加番茄汁。把新鮮番茄用水和肥皂洗淨，裝入清潔的紗布袋內，投入滾水一分鐘，拿出來放在碗內，左手拿住布袋，右手用匙子用力擠出番茄汁來，就可以吃。如果能稍加些白糖就更好。

还可加桔子汁。把桔子用肥皂和水洗淨后，剝去皮，把一瓣瓣桔子放在碗內，用匙擠爛吃桔汁。也可加些白糖吃。

還有加菜湯。把新鮮的青菜或菠菜洗淨，取菜葉并且撕成碎塊，以一碗菜一碗水的比例投入沸水鍋中，再煮開5分鐘，悶10分鐘，然後放少許細鹽，把菜葉在鍋邊上擠壓，倒出菜湯就可吃。

四到五個月，可加代乳糕。拿奶糕一塊，用一點冷開水調和，加白糖半茶匙，再加水到小半碗，在火上不停的攪動，直到煮熟成漿糊一樣就可吃了。如果要做蛋黃代奶糕，就在加水以前添半個熟蛋黃，等調勻后再加水放在火上煮熟。

還有給米湯。拿一湯匙米粉，在碗內用冷水調勻，加水到半碗（約三兩），再加一茶匙白糖，在文火上邊攪邊煮，到煮開就可。家中煮粥或煮飯的米湯也可給孩子吃。如果太稠，稍微加點開水。

五到六個月，應加雞蛋黃。把雞蛋洗干淨加冷水煮開，然

后再煮上10分钟，拿出来放在冷水中浸10分钟，用瓷匙或飯碗边把鸡蛋横敲一圈，用手輕輕把蛋白剥成二半，取出一个完整的蛋黃，放在碗里加少許細盐及开水，用匙子搗碎調勻就可。取出的蛋黃也可作蛋黃代乳糕及蛋黃粥。

六到七个月，应加胡蘿卜泥。拿胡蘿卜一根，洗淨去掉皮和心子，切成小段，加水少許煮烂并搗碎，加細盐少許就成。

还有洋芋泥，把洋芋洗淨連皮煮透，或在飯鍋上蒸透（用筷子插入能穿过，說明已經熟透了），然后剥去皮，用匙子搗烂成浆糊一样，加水少許，再加白糖或細盐，再边攪边煮开就可。

苹果泥是把苹果連皮洗淨，放在开水中燙2分钟，立刻取出，用刀切成两半，再用薄边的金属匙子刮取苹果肉，一边刮肉一边給孩子吃，不要等全部刮好了再餵孩子，因为刮下来的苹果肉隔的时间久了，营养素容易破坏。

八个月到一岁，可以加添粥类食物。如猪肝粥、蛋黃粥、碎肉粥等。

猪肝（碎肉）粥用猪肝（或精肉）一两洗淨、切碎去筋，加在煮开的粥中，再加少許細盐或醬油煮熟就可。

做菜粥用新鮮多叶的蔬菜，如青菜、菠菜，洗淨切碎，用一碗菜叶、三分之一碗水的比例，把菜倒入沸水中煮軟（时间越短越好），取出菜叶切碎，放在粥中，再加少許細盐煮沸調和就成。猪肝或碎肉粥及菜粥，可以分开吃，亦可調在一起吃。

調制輔食注意事項：

1. 以上調制过程中，母亲或阿姨的双手一定要用肥皂洗淨；所用的碗、匙、刀等都应洗干淨且用开水煮过，起碼也得用

开水燙过,这样才可避免病菌污染食物。

2. 桔汁、番茄汁、菜湯制成后,都应该当天做,当天吃,不能隔久,以免营养素破坏,以及被細菌污染。

3. 除了桔汁、番茄汁、代乳糕放糖以外,米湯、菜湯、蛋黃、胡蘿卜泥、洋芋泥、猪肝粥、菜粥等都应加少量細盐,不必放猪油、菜油、麻油等,因为放了油类,嬰兒吃下去反而不容易消化吸收。

(刘美华)

四、如何安排小儿的生活日程

每一个母亲都非常爱自己的小孩,日日夜夜无微不至的为他的孩子操心,尽管如此,但有些小儿仍然长得不好、体弱多病,經不起外界环境少許的变化。影响小儿健康的原因是很多的,比方营养、卫生等都有很大关系,但是如何安排小儿的生活日程、如昼夜的睡覺、进食、玩耍時間等也是很重要的。睡无定时、吃无定时、玩得不好、生活日程安排得不合理,結果,即使母奶很足,小儿也不一定长得很好。因此,如何安排小儿的生活日程,对母亲和保育員說来是很重要的。下面我想就这方面問題和大家談談。

对于小儿說来,睡、吃、玩,就是他一天生活中三件大事,这三件事一定要很好的安排。

首先我們要注意的就是它們的順序問題。應該按怎样的順序呢?應該按“睡—吃—玩—睡”这样的順序进行。因为这

样的顺序是符合小儿生理要求的。当小儿睡着后，由于胃中食物渐渐排空，于是胃的蠕动加速，这种饥饿刺激传入大脑，就使婴儿醒来，这时，自然是最需要吃了，当他吃饱了、体力恢复了，充沛的精力使他需要玩一下，玩累以后，大脑需要休息、因而又需要睡了。从上面情形看来，小儿睡醒以后马上吃，吃完以后让他玩，玩累以后再睡，这是一个合乎生理要求的自然过程，我们不应该违背它，而应该按这样的方式安排小儿的生活日程。

其次我们谈谈具体的，各年龄小儿生活日程时间的安排：

1. 前半岁(1—6月)的小儿：

每日每夜(即24小时)应该睡16小时，白天应睡三次，每次二小时(就是7³⁰—9³⁰，11—1，2³⁰—4³⁰)，喂奶每天6次(可以在6，9³⁰，1，4³⁰，8，11³⁰各一次)，每次醒的时间为一个半钟头，在这段时间里，除了吃以外就是给他玩。

2. 后半岁(6—12月)的小儿：

每日每夜应该睡15小时，白天应睡三次，每次一个半钟头(就是从9³⁰—11，1³⁰—3，5—6³⁰)。喂奶每天五次(7，11，3，7，11各一次)，这时每次小儿醒来玩的时间是一个半钟头。

3. 一到二岁的小儿：

每日每夜应睡13小时，白天应睡一次，三个半钟头(11³⁰—3)，喂奶每日四次(7，11，3，7点钟进行)。

4. 二岁到三岁的小儿：

每天应睡12小时，白天应睡一次，二个半钟头(12³⁰—3)，每天进食四次(7，11，3，7)，这时醒着玩的时间更多，有6小时

了，因此，更应注意安排他們的玩耍。

應該說明，上面時間的安排不过是一般的規則，并不要求大家一定要这样做，最重要的是應該按前面所講的順序进行。如果能按这种科学的观点来安排小儿的生活日程，那么，对小儿的生长发育一定会有好处的。

(洪 濂 因)

五、如何帮助乳儿运动和語言的发展

小儿在各方面都是无知的，除了先天給他的一些简单的吸吮动作和防御本能外，什么也不会了。但在他生长发育的第一年內，却有着不少的变化，例如从会抬头、会笑、到会站、会走。在語言方面从什么都不会讲到会叫媽媽，会說简单的話等。在这个发展过程中，各个小儿的表现是不同的，有的发展得好，有的就比較差，除了在个体上的不同外，小儿的父母或保育員及时給小儿以帮助和訓練，是小儿的运动和語言发展的重要关键。現在我們按年齡分段敘述。按照小儿正常生长发育的順序，具体地談談在各个不同年齡里，在运动和語言发展上对小儿應該給哪些帮助：

1. 一个月到三个半月的嬰兒：对于这样大小的嬰兒說来，由于他的視覺(眼睛)与听觉器官(耳)已經逐漸发育完善，因此可以开始訓練嬰兒学会注意看东西和注意听声音。方法是在嬰兒胸前一尺半地方悬吊一些顏色鮮艳的小木球，木制的鸡蛋和塑胶的小玩具，此外，嬰兒的臥室內也應該放一些鮮

明的圖畫、玩具等，這樣就能吸引嬰兒的視線，使嬰兒的眼睛轉來轉去。在訓練聽覺方面，可以在他身旁輕輕拍巴掌、搖响鈴，並且和藹地、親熱地，對嬰兒說話或唱歌，這時嬰兒就會“啊啊”的發出高興的聲音來。較大嬰兒一聽到喊他的聲音就會轉過頭來，並用眼睛尋找聲音的來源。這樣視力與聽力就聯繫起來了。

一般地講，一個多月的嬰兒如果把他合攢着睡，他就企圖把頭抬起來。所以為了使嬰兒有訓練抬頭的機會，可在一個月左右開始餵奶前，把嬰兒合攢起來睡幾秒鐘，使他練習抬頭，不過時間不可太長，經過幾天多次訓練後，一兩個月的嬰兒就能很好地抬頭；而終日仰臥從未鍛煉過的嬰兒即使五、六個月了，當你把他合攢睡的時候他仍然抬不起頭來。

二到三個月的嬰兒，腳的支持力量開始增長。此時如能一手抱着嬰兒上身，一手抵住嬰兒的雙腳掌，訓練他的腿一伸一縮的運動，這樣對他下肢肌肉和骨骼的發育，以及運動的發育有極大的好處。

2. 三到六、七個月的嬰兒：這樣大的嬰兒，他的視力和聽力都有良好的發展，此時就應該特別關心使嬰兒有丰富的印象。可以利用各種式樣以及各種顏色的玩具來訓練他。如各種布做的洋娃娃、木頭做的鴨子、公雞、青蛙、汽車、飛機等，當他合攢睡時，可以將這些玩具擺在他手拿得到的地方，逗他玩耍，使他練習和學會拿取物件的本領，開始時是不準確的，只能碰碰，不能準確地向着玩具伸手。但在這個過程中，嬰兒常表現着極大的努力，一次又一次地伸手抓，直到抓住為止。

此外，还可将有柄的鈴搖响后拿到嬰兒面前让他看，如果嬰兒不伸手来拿，就应该时而搖鈴，时而让他撫摩，这样把他的手引出来，等他伸出手来后，就应该把玩具遞給他。等嬰兒更大一些，当他一看到玩具就会伸手来拿了，但还不一定很准确，往往能碰到但拿不到，这时大人应该把玩具挨近他的手，让他拿住。

握物动作对嬰兒进一步发展游戏和活动能力有很大的意义。他能够长久地玩着玩具，当玩具失落时他会努力地寻找并重新拿起，所以可以利用玩具来逗引嬰兒发展各种动作的机能。当嬰兒合仆睡时，可以将玩具放在离他不远的地方。嬰兒为了想得到玩具，就不得不移动身体或改变体态，于是爬行、翻身、坐起、站立等一系列的运动机能就会随着年齡的增长逐漸地出現和发展起来，缺乏大人的帮助和指引，这些运动机能的发展就会延迟和落后。例如在帮助嬰兒学翻身的时候，可将嬰兒輕輕的側向一边，引起他翻身的动作，如果合仆睡得累了，这时他就想翻过来，但又不会翻过来，于是大人就应帮助他完成这项动作。这种合仆睡又翻过身来的动作是可貴的，可以使他的四肢和胸壁以及腹部肌肉长得結实。在嬰兒五、六个月时，就应该将他放在寬闊的圍栏里（也可放在干淨的地板上），同时在他前面放有便于抓着的玩具，如果嬰兒已經有爬行的条件而不愿爬行，就应该用玩具来引誘他、鼓舞他，甚至用大人的手掌抵住嬰兒脚底让他蹬着前进。

在这里还应该提到一点，过去有很多人认为嬰兒应该先坐后爬，这样是不对的，应该先让他学会爬行再让他坐。因

为先发展爬不但使整个身体的四肢肌肉得以加强，同时，还可促进他的活动和游戏，因为他的天地扩大了，就可自主地独立地接触四周的环境。相反的如果让婴儿成天坐着，由于他的两手可以活动，眼睛可以看到四周，那么他就不愿再爬行了，这样腰部背部及下肢运动就必然不够，运动不够自然就会发育不好；此外，长久的坐对婴儿脊柱发育会带来不良的影响，对小儿生理和心理的发展都是不利的。

每当婴儿学会爬行的同时，应该帮助他学会坐起来，可用两手慢慢地将他拉起，使他自己能渐渐坐起。

六、七个月的小儿，脚的支持力已在加强，这时应该扶着他的腋下一起一蹲，以后再扶着他的两只臂膊使他站住，然后再扶肘弯，最后扶住他的手腕让他站住，这样训练就为他的独站和将来的行走打下了良好的基础。

3. 从七个月到九、十个月的婴儿：这个时期的婴儿应该是非常活泼的，坐着、躺下、站起来、用手抓住栏杆等动作应该都会了。从六、七个月开始，婴儿的兴趣就增加了，常常会长久的注视周围事物，并现出自己的表情，但最主要的是此时期的婴儿，语言正在发展着。

语言发展包括两方面：(1)对语言的理解，(2)婴儿本身语言的发展。对这样年龄的小儿说来，则特别要发展小儿对语言的理解，所谓对语言的理解就是“语言”这个声音要和具体的事物动作联系起来，使得小儿在听到这个声音就能和看到的人或物，或动作联系起来，这样这个声音就代表了事物或动作而产生了意义，也就是理解了语言。为了发展理解语言，应