

做母親的指南

譯昌 孟

著基斯蘭比斯



天下圖書館印行



蘇聯·斯比蘭斯基等著

孟

昌

譯

做母親的指南

天下圖書公司印行

目錄

做母親的指南（斯比蘭斯基著）	一—四〇
一 蘇聯對母親和嬰孩的關心	一
二 哺乳嬰孩	四
三 食餌	一〇
四 牛奶的餵養	一四
五 混合哺乳	二〇
六 預防食物污穢	二一
七 體重的秤量	二三

八	對嬰孩的看護	二四
九	衣服	二九
十	床	三三
十一	在房間裏	三五
十二	散步	三六
十三	健康嬰孩的發育	三八

II

小兒百日咳（賴希爾助教著）	四一—四七
五個月以內嬰孩的養育法（埃格斯著）	四八—五四
爲什麼有軟骨症（杜里茨基教授著）	五五—六〇
軟骨症的特徵（斯比蘭斯基著）	六一—六六

做母親的指南

蘇聯國立研究院院士斯比蘭斯基著

一 蘇聯對母親和嬰孩的關心

要使嬰孩生長健康，必須好好的看護他。在不好的看護下，在不正確的養育下，嬰孩就會生病和死亡。

在沙皇時代，在我們鄉村裏，兒童死亡率是很大的。三分之一以上的孩子到一歲時就死亡了。這種起因是鄉村的窮困和黑暗，對孩子看護得不好。母親上田裏工作時，就把嬰孩留交給年老的祖母或幼小的童子。她們把咀嚼的食物放到吸乳壩裏餵養乳兒，使他飲生冷的，而有時候發酸的牛奶，把他在搖籃裏搖到發昏。甚至母親本人也不曉得正確的看護孩子；她不曉得必須怎樣飼喂他，替他洗澡，包裹他。在蘇聯，每一嬰孩的生命都受到珍貴。革命以後，開辦了許多托兒所和兒童諮詢所，在那裏醫生注意着兒童的健康和教導母親應該怎樣看護他們。

在偉大十月社會主義革命後最初的歲月中，嬰兒死亡率減少兩倍。這是蘇聯國家廣泛地實施婦孺保健的措施，黨和政府對這問題給予的注意，以及醫生和護士直接工作的結果。

沒有一個資本主義國家的婦女和母親，像我國的那樣受到這樣的關心。我國政府高度地尊重母親，給予她各種特惠，而且依照一九四四年七月八日的法令，授與

她因養育兒女的尊號和獎章。蘇聯婦女——農婦、女工、女職員——在工作時間可以把自己的嬰孩送到托兒所去，如果她沒有誰可交託在家裏的話。把嬰孩寄放在托兒所裏，母親可以安心工作，不用授乳。在固定的鐘點，她走來喂自己的嬰孩，而如果不可能，那麼她把濾過的母乳留在托兒所裏給他。

鄉村和城市的托兒所數目逐年增加。現在，在蘇聯夏季，托兒所為四百萬以上的兒童服務。

在托兒所，兒童之家和其他的機關裏，醫生注意着兒童的健康，而特別受過訓練的女護士照顧他們。但是母親本人也必須知道應該做什麼以使嬰兒長得健康，不患病，使他成長為社會的一個良好有用的人，使母親看到他就能夠高興。

母親對於這個，必須知道什麼呢？

首先，她必須知道，怎樣和用什麼飼喂自己的嬰孩。然後須要能夠看護他。如果嬰孩生病了，就必須不猶疑帶他去見醫生，而不要聽信隣人的勸告。沒有智識，

什麼都不能做的，而尤其是養育健康的嬰孩。

一切事業必須學習，而看護嬰孩的技能必須求教那些很懂得這事業的人，那些一生從事於這事業的人，而不是向那些無知蒙昧的老婆婆學習，她們常常給予有害的勸告。

寫這小冊子的目的，就是要教導母親怎樣看護嬰孩，怎樣飼喂他，以及怎樣防備嬰孩生病，而有時候死亡。

二 哺乳嬰孩

如果觀察嬰孩為什麼生下不久就夭折，就顯然看見，那些嬰孩夭折，主要地是由於



(第1圖) 哺乳時候，母親與嬰兒的正當位置。

不哺乳，或是從生下來最初幾天或一星期，就開始以稀飯、麵包，或——更壞的是——以需要咀嚼的食物飼喂他。因此嬰孩就有嘔吐和下痢，他們常常因此而死亡。凡是那些正確地哺乳和在半年後才開始被飼喂食物的嬰孩，即使偶然患下痢，也會活下去的。

這就是說，首要的是：哺·乳·給·嬰·孩·，直·哺·到·半·年·爲·止·，而·且·只·有·哺·乳·。母·乳·對·嬰·孩·是·最·健·康·，最·滋·養·，最·好·的·食·品·。在·母·乳·裏·，具·有·嬰·孩·對·於·自·身·成·長·和·健·康·所·必·需·的·一·切·，而·且·他·不·需·要·其·他·的·食·品——它·們·只·有·損·害·他·。半·年·以·後·，事·情·又·是·不·同·了·：嬰·孩·從·六·個·月·後·就·可·以·，甚·至·必·須·飼·喂·食·品·了·。

現在是第二點：不·能·隨·便·地·，或·嬰·孩·一·哭·就·無·益·的·授·乳·。爲·了·喂·奶·的·調·和·，白·天·每·隔·三·小·時·至·三·小·時·半·授·乳·嬰·孩·，而·不·可·養·成·夜·裏·喂·乳·的·習·慣·。習·慣·如·此·，將·來·也·如·此·了·。很·好·的·習·慣·了·，——嬰·孩·在·夜·裏·就·將·要·連·續·睡·六——八·個·鐘·頭·，而·且·給·你·安·靜·；習·慣·於·夜·裏·哺·乳·，——就·會·使·你·和·別·人·不·能·睡·覺·，而·且·他·本·人·也·將·不·安·。

寧。

嬰孩愈長大，他吸乳就愈強烈和吸乳就愈多；就是說，喂他可以稍少些。在頭三個月必須每晝夜飼喂六次，而後盡力使其習慣於隔三小時半至四小時喂一次，即是每晝夜五次。而嬰孩將好些，對你也自由些。

如果嬰孩白天睡覺，必須依時叫醒他和喂他。

夜裏不應叫醒他或喂他。——如果他哭，怎好不喂嬰孩呢？——母親有時候問道。

難道嬰孩只因為飢餓而常常哭叫嗎？當然不啊！他或因痛，或因輪着濕布或骯髒上，或因把他包裹得不好，或因其他什麼原故而哭叫。如果使嬰孩慣於有秩序，麼他不會在哺乳後三小時前，因飢餓而哭叫了。

第三：乳房必須輪流授乳。在·一·次·授·乳·，·給·予·右·邊·的·乳·房·，·另·一·次·給·予·左·邊·的·乳·房·。只有在半年後可以一次哺乳。用這個或那個乳房授乳，那時候乳房的乳較為

稀少。

每次嬰孩哺乳哺着多久呢？哺乳，直到嬰孩不吸的時候：他邊吸邊睡，而睡着，就輕輕離開乳房，並放到搖籃裏去。健康的嬰孩吃乳十分鐘至十五分鐘，有時候甚至吃盡而開始咬嚼。這時候必須喂少些。如果嬰孩睡着了，那麼在下次哺乳以前不要再授乳，即使他醒來了。否則，沒有秩序——嬰孩吃得過飽，就會生病。

如果不遵守這一切規則，嬰孩就會不安；他的肚子就會膨脹，他就會哭叫和常常尿便而不潔，而這已經是病態了。預防疾病比醫治更容易而且更好。

在授乳前決不要把乳從乳房擠出來——這亦有損害嬰孩。

不要把嬰孩搖動——這對他有害，而在授乳後一定會引起嘔吐。在授乳後，不需逗引嬰孩，要使他安詳地躺着。

在授乳時，不能站立或行走，或做什麼。授乳嬰孩——是一件重要的事情，在這時候必須攔下所有其他的工作。

在授乳嬰孩之前，把手洗乾淨。這必須成爲你的習慣。然後用冷開水洗淨乳頭，安詳地坐着，把嬰孩抱在懷裏。你要注意使嬰孩的小嘴不要塞在乳房裏，要使嬰孩能夠自由呼吸，當他吸乳的時候。爲了這樣，要用大手指壓着乳房，或如圖所指示的一樣。授乳後，洗淨乳房和乳頭，再用乾淨手巾揩乾。

如果不把乳房保持清潔，那麼乳頭會龜裂，生病，因龜裂而會發炎（乳房炎，腫）。這時候就必須醫治，於是不能授乳嬰孩，而沒有母乳，他就會不好。嬰孩也因骯髒的乳房而受苦；他的口會生病，口裏會有白色舌苔（乳兒發疹，鵝口瘡）；嬰孩因此會中止接觸乳房，挨餓，如果又下痢，那麼他也会死亡。

在授乳前後，不必要揩淨嬰孩的口。不要相信別人的話，以爲這必須做。

那些嬰孩患口疾，因爲他們被隨便哺乳，接觸不洗淨的乳房和乳頭。如果嬰孩的口生病，立即去看醫生，並依照他說的做去。

——我必須喫些什麼，不能喫些什麼？——哺乳的母親常常問道。

想喫喝多少，就必須喫喝多少。哺乳者無論如何都不能飢餓的。只要你沒有便秘，下痢或肚痛，可以喫至前所喫的一切。因此可以喫酸的，鹹的和青菜；最好不要喫許多葱和大蒜。酒精飲料——酒，霍得卡酒和啤酒——完全不要喝。別相信啤酒可以使奶多。許多人喝了啤酒，頭腦迷昏昏，呼吸更困難，而奶並沒有增加。可以工作，只是勿過分，不要用力過甚，否則，乳會減少，而且因過分的工作而比不哺乳的婦女更快地患病。

飼育一個健康的嬰孩——這是件大事情，因此不能要求哺乳的母親像其他的人一樣工作。

依照蘇維埃法律，在企業中的哺乳母親的勞動特別輕鬆。在集體農場裏，也常常有可能使哺乳婦女從事不致損害母親的健康和嬰孩的健康的工作。

每天帶着嬰孩走出去呼吸空氣一二小時，嬰孩睡覺時就不要去。如果冬天你整天坐在家裏，那麼你就會失掉胃口，而乳就會減少。盡可能常常到浴場去或常常在

家裏洗澡——這對於自己的健康，也就是對於嬰孩的健康很重要的。

如果你授乳而又妊娠，你和醫生或助產婦談談吧。有些婦女，她們差不多未分娩前可以哺乳，而這對於另一個是有害的。自己解決這個問題是不可能的。

授乳多久時候呢？授乳到一年，而如果夏天嬰孩滿一歲，那麼就授乳到秋季，爲的是使嬰孩不至患沉重的下痢。

無論如何，九個月以前斷乳是不可能的。

三 食餌

從六個月起，必須喂嬰孩飲食，最好是喂粥：小麥粥、米粥、燕麥粥、蕎麥粥。

怎樣煮粥給嬰孩呢？

把兩茶匙滿滿的麥粉放在一杯水裏煮熟，加一撮鹽下去。當稀粥（半杯）煮熟時，加半杯生牛奶，並且煮到沸騰，把粥和牛奶搞勻；加上一茶匙砂糖。必須把麥粉煮得很好，而且不要有一塊塊的東西。

每天用小匙喂粥一次，代替母乳，而每次不要超過一杯。當嬰孩慣於吃粥時，就用純牛奶煮粥，依然加鹽加糖。六個月後除了粥外，可以給嬰孩果醬或蘋果醬，它和一茶匙的馬鈴薯粉用一杯水煮熟，而且要夠甜。

快到八個月的時候，每天喂嬰孩一次煮熟的和經過篩箕濾過的馬鈴薯或胡蘿蔔以及加少許新鮮牛油，以代替果醬。除了母乳外，每天可以給予三四茶匙的生果汁（櫻桃、莓子、酸莓、李子）或生胡蘿蔔汁。這對於嬰孩是很有益的，特別是假如他有便秘的時候；果醬首先要煮滾，而後經過乾淨的，剛剛洗過的麻布擠出液汁而完全洗淨的胡蘿蔔則用小刀削碎並且也擠出液汁。

就是說，八個月的嬰孩應該這樣飼喂：

早晨六時或七時——哺乳；

早晨十時半——一杯果醬和白餅乾，或一杯蔬菜或半茶匙奶油；

下午二時——哺乳和三——四茶匙果汁或胡蘿蔔汁；

下午五時半——一杯純牛奶粥；

晚上九——十時——哺乳（一邊或兩邊乳房，如果少奶的話）。

從晚上十時至清晨六時什麼也不必喂嬰孩。

在每次與下次授乳期間內，千萬什麼也不要喂嬰孩，尤其是麵包或圈子麵包，

——這是損害嬰孩的營養，並且容易引起他的下痢和嘔吐。

不要給嬰孩空的哺乳壺，而且不要搖他，當他啼哭的時候。必須知道嬰孩為什麼

啼哭，而且要消除原因，而不要塞着他的口或把他搖到發昏，空的哺乳壺使嬰孩

徒然浪費吸乳的力量，此外，它弄髒他的口，因為它沒有洗過就落在他嘴裏。

更壞的是給與嬰孩圈子麵包，或裝着咀嚼麵包的哺乳壺，或用布巾裝着的粥。往時嬰孩就常常因此而死亡。千萬不要給嬰孩這些圈子麵包和乳嘴，也不要聽信別人這些勸告你的話。這些蒙昧無知的人們自己不知道，他們給你解釋多麼有害，他們不曉得他們的勸告會毀壞你的嬰孩。

使嬰孩做什麼呢？不要做什麼。如果他吃得飽，又沒有病，就讓他自己躺着。可以把一種鮮明的玩具放在他面前。他啼哭，他自己會停止的。

所以，從誕生到六個月的嬰孩只是哺乳，六個月後給與飲食，以代替一次或二次的哺乳，而快到一歲時，其餘兩次或三次的哺乳逐次代以牛奶或牛奶咖啡（大麥，燕麥等）。

這樣嬰孩就會斷乳。

快到一歲的嬰孩，日夜喂四次已經很夠了。

不要用牛奶代替母乳，而且不要使嬰孩在炎熱的夏天，或者當嬰孩有病時斷