

50072

育兒百科全書



史達克著
紹希譯

育兒百科全書

雙和

育兒百科全書

版權所有

著者：本社編輯部
出版者：喜年來出版社
發行人：賴進義
總經銷：雙和圖書社
地址：中和市中山路2段3巷22弄24號
電話：2487116・2480415
出版登記證局版台業字第2907號
郵撥〇七四四一四二一三林禮祥帳戶
印刷者：翔豪印刷事業公司
電話：3096181
中華民國七十四年一月出版

翻印必究

特價 200 元

譯 者 序

這本書討論兒童的保育，從初生嬰兒到青春期兒童，一切生理上心理上的實際問題，無所不談。全書五百餘條，包括：餵乳、調乳方法、防止吮手指習慣、大小便訓練、適當飲食、睡眠、普通疾病治療、家庭和學校環境的適應、鬧脾氣、不服管教、性教育、偷竊行為、忌妒、兄弟姊妹不和，以及青春期中發生的各種問題。書中關於幼稚園、小學、父母分居、收養子女各節，所論更有獨到之處。

作者根據最新學說和知識，加上他多年來保育兒童的經驗，對於過去的嚴格訓練，和極端的放任主義，取不偏不倚的態度，得乎中庸之道。本書文筆淺穎，持論精湛，足可與葛塞爾亞諾Arnold Gesell和沈密登Milton Senn等巨著相媲美。

本書所論，非常切合實際。有些地方，因為太實際，太具體，切合了美國當地的需要，卻未必合乎我國的國情。例如，談到訓練兒童用食具不離調羹盤子，而我國用的卻是碗筷。這些問題，乍看似乎和我們不合，其實訓練原則，還是相同的。讀者應該注意原理方面，酌量採納，免得有「盡信書，不如無書」之譏。

我譯這本書，得了許多朋友的協助幫忙，實在感激，特此誌謝。

又，本書的長處，在注意兒童的心理發展和教育方法；所以它的用處，並不限於做父母的人用來保育兒童而已，就是幼稚園、小學、初中的教師，從事社會服務工作和兒童服利的人員，也應該人手一冊。原書在美國出版，數年間銷售五百萬冊，正是家喻戶曉，有口皆碑，可不用譯者再替它費膏藥了。

給做父母的一封信

各位未讀本書以前，我有四件事要聲明。本書所談的問題，是按照兒童的年齡排列的。各位可以根據兒童在各個發育期間所發生的問題，隨時參閱本書，不必預先一口氣看完。例如吮手指問題，嬰兒三個月就會有這種習慣，本書就很早提到。但是我一提到吮手指問題，便交代明白，說明三個月以後的兒童也有這種習慣，使本書前後一貫，不致顧此失彼。本書末了談到麻疹和急救等事，這是不限於某一年齡的。又如遇到火傷、斑點等症，翻閱書後索引，便可查到解決辦法。遇到各種問題，請利用書後的索引，以便尋出答案。如在「腹痛」條下，本書所有關於醫治腹痛的辦法，都可查到。（譯本未編索引，請利用詳細目次。）

本書對於若干問題，如「調乳方法」「添加固體食物」等，說得非常詳細，這是專為許多家庭因醫師住得太遠，一時無從請教而談的。有本書參照參照，當然比沒有好；但要切記：盡信書，不如無書。關於兒童疾病、調乳方法、維他命等，能請教醫師更好。醫師深知兒童的情形，只有醫師才有資格對症下藥。醫師一見兒童發疹，或在電話上研究父母所提的問題，就能想出應付辦法，迎刃而解，不用做父母的老是看書，翻來翻去，越來越糊塗。

我對於世間閱讀本書的半數父母，就是生女孩的那一半父母，表示歉意。本書對於所有的嬰兒，不論男女都稱為「他」。（父母寧願嬰兒的性別被人喊錯，但不願被人稱為「它」呀。）那麼，何不把嬰兒半

數叫做「他」，半數叫做「她」呢？這也不好，我要留下「她」字來稱呼母親。不週之處，敬請養女孩的父母多原諒，失禮！失禮！

再者，各位讀了本書（或此類的書），倘覺得書中所談與自己保育兒童的方法不同，請不必擔心，以為自己的方法大錯而特錯。橫豎我們對於兒童保育的方法並未完全知道；以往的方法現在有所變更，將來一定還要改進。本書不過根據兒童身體上情緒上的需要，就目前保育兒童的常識，告訴各位而已。

抑有進者，本書所談都是普通情形，並不包括特殊情形在內。例如我說：十五個月的兒童多數不應再把尿布尿濕，若孩子十八個月還是如此，也不要認為有病。又如我說：「口吃」有的是因為神經不健全，並不是說所有的「口吃」都是神經不健全的緣故。本書的目的專為參考而用，絕非天經地義，一句不可更改的。

目錄

給做父母的一封信.....	1
事先的安排.....	23
對自己先要有信心.....	23
一、你知道的已經很多了.....	23
必要的準備.....	24
二、事前準備	
三、睡覺的地方	
四、浴盆	
五、需要的衣服	
六、奶瓶及其他.....	29
帮忙的人和醫療.....	29
七、起初準備請人幫	
八、嬰兒的醫師.....	33
合理的開端.....	33
雙親的部份.....	33
九、對住院的意見	
一〇、父親的責任	
一一、憂鬱感.....	37
割除陰莖包皮.....	37
一二、割包皮和其它注意生殖器的方法.....	39
與嬰兒共樂.....	39

- 一三、嬰兒需要撫愛
- 一四、嬰兒不必受嚴格訓練
- 一五、嬰兒不太脆弱
- 一六、順着嬰兒的本性自然發展

餵乳對於嬰兒的意義

- 一七、嬰兒對食物懂得很多
- 一八、吮吸本能的重要性
- 一九、通常情形之下嬰兒起初不免會減少體重

餵乳時間表

- 二〇、餵乳時間表的目的
- 二一、夜半二時餵乳不會形成習慣
- 二二、運用餵乳時間表
- 二三、以需要為準的時間表

乳(餵母乳)

哺乳的價值

- 二四、哺乳是否有缺點
- 二五、哺乳的優點
- 二六、哺乳的母親可以過正常的生活

開始哺乳

- 二七、如何抱嬰兒哺乳
- 二八、倔強的嬰兒和縮進的乳頭
- 二九、初期的哺乳時間表
- 三〇、哺一邊或兩邊乳房
- 三一、奶頭的保護
- 三二、哺乳特別困難怎樣辦

母乳不夠

- 三三、回家後，設法增加乳量
- 三四、母乳和瓶乳並用
- 三五、如何用瓶乳來補充母乳之不足
- 三六、母乳暫時減少

斷乳

瓶

三七、安慰奶瓶 三八、乳量減少時斷乳 三九、突然停止哺乳 四〇、吸乳器，用手擠乳，乳頭防護罩 四一、在第一年的下半年逐漸斷乳改用杯飲 四二、起初六個月用瓶乳漸漸代替哺乳 四三、斷母乳時應用的調乳方 四四、倘若嬰兒不要奶瓶

乳

調乳方

四五、何謂調乳方 四六、新鮮牛奶的種類 四七、淡煉乳 四八、奶粉 四九、乳酸牛奶 五〇、調乳方中的糖 五一、暫時減低調乳方的量

若請不到醫師指教而應用調乳方的方法

五二、用後列的調乳方總表 五三、以七磅重的嬰兒作例 五四、在什麼情形之下調乳方不可再增加

五五、長期習慣於較薄調乳方的嬰兒 五六、嬰兒倘欲應用第十一號以上的調乳方

調乳前的準備

五七、準備奶瓶和其他配備 五八、怎樣防護奶頭 五九、調製牛奶 六〇、把調好的牛奶裝入瓶中 六一、奶瓶內牛奶的消毒法 六二、如何應用淡煉乳調乳方 六三、凍結的牛奶 六四、倘無法冷藏調好的牛奶

奶瓶餵奶

六五、最初的幾天 六六、加熱與餵奶瓶 六七、使奶頭孔大小合宜 六八、不要勉強嬰兒吃得超過需要 六九、嬰兒只吃一半而不吃 七〇、驅除氣泡

補充維他命與水

早一點撓入維他命D

七一、魚肝油可以防止小兒軟骨病 七二、別種魚肝油一滴一滴來餵較為容易 七三、應用維他命D的時間問題

維他命C

七四、橘子、蕃茄汁、或維他命C藥品

嬰兒的飲水

七五、有些嬰兒要飲水，有些不要 七六、不必每樣東西都煮沸

日常應行注意事項

洗澡

七七、替嬰兒洗澡 七八、耳眼鼻口指甲等 七九、擦油還是抹粉 八〇、肚臍 八一、軟蓋

或門

衣服、新鮮空氣、及日光

八二、衣着和室內的溫度 八三、實用而妥當的被蓋 八四、新鮮空氣 八五、陽光與日光浴

睡眠與遊戲

八六、嬰兒需要多少睡眠時間 八七、上牀 八八、若無困難，嬰兒六個月時應從雙親房中搬

出來

八九、與嬰兒發生友情 九〇、你會把嬰兒縱容壞了嗎 九一、接吻與細菌

尿 布.....

九二、尿布的包裹 九三、洗尿布 九四、防水袴子

你的小寶貝生長過情形怎樣.....

吃奶的情形 是否吃夠了.....

九五、嬰兒常常曉得他自己應該吃多少 九六、體重應該增加多少

普通消化不良情形.....

九七、打噎 九八、唾嘔是極普通的情形 九九、「三月痲學」和「易哭症」 一〇〇、輕微

消化不良及常常放屁

啼 哭.....

一〇一、嬰兒啼哭該如何處置 一〇二、一時的呼吸停止

大 便.....

一〇三、胎糞 一〇四、哺乳的嬰兒大便可能很多或很少 一〇五、吃瓶乳嬰兒的大便 一〇

六、大便的變化

便 秘.....

一〇七、什麼叫便秘

瀉 肚.....

一〇八、嬰兒腹瀉 一〇九、腹瀉的緊急治療

疹.....

一一〇、尿布疹 一一一、輕微的面疹 一二二、瘰子 一一三、嬰兒帽
嘴和眼的毛病 144

一一四、鵝口瘡 一一五、牙牀灌膿 一一六、眼的排洩物與眼淚 一一七、斜視眼
肚臍凸出 147

一一八、肚臍疝氣
乳 脹 148

一一九、嬰兒何時乳脹
呼吸的障礙 148

一二〇、呼吸微弱 一二一、胸腺
普通神經過敏的現象 150

一二二、易受驚嚇的嬰兒 一二三、戰慄 一二四、轉頭、撞頭、顛動
吮吸拇指 152

一二五、最初幾個月吮指頭不是習慣而是表示需要 一二六、應注意吮指頭的時間 一二七、
哺乳嬰兒的吮指頭 一二八、吃奶瓶的孩子吮手指 一二九、對於吮手指的孩子最好逐漸減少

餵乳的次數 一三〇、為什麼不加阻止 一三一、較大的嬰兒和兒童吮手指 一三二、吮手指
同時拍打的動作 一三三、反芻

嬰兒的發育 159

注意他生長 159



一

一三四、嬰兒遵循着整個人類的進化史 一三五、在最初兩三個月他只注意他自己 一三六、先會運動頭部 一三七、他很早就會笑，因為人是社交的動物 一三八、用手 一三九、用他高興用的一隻手，即使是左手 一四〇、嬰兒對陌生人的態度 一四一、打滾和坐起 一四二、換衣服時，玩具和食物的功用 一四三、甚麼時候用圍欄 一四四、爬 一四五、站立 一四六、學步 一四七、腳、腿、和鞋子 一四八、孩子走路穿的鞋 一四九、說話

長
牙

一五〇、長牙的年齡無關重要 一五一、普通嬰兒出牙的情形 一五二、讓他咬嚼 一五三、如何使牙齒好 一五四、保養牙齒 一五五、恆齒

飲食與餵食時間的變更

加添固體食物

一五六、讓他第一次吃穀類或其它固體食物時就感覺興趣 一五七、不肯食用穀物的嬰兒 一五八、開始吃水果 一五九、加蔬菜 一六〇、硬的蛋黃 一六一、六個月時的餐具 一六二、假如方便，可以吃簡單的布丁 一六三、六個月左右可以吃烤麵包和麵包皮 一六四、假如嬰兒喜歡而且需要，可以加洋芋及其他含澱粉的食物 一六五、罐頭「肉湯」很好，但不重要 一六六、增加肉類 一六七、肉汁很好吃，但太浪費 一六八、增加魚類 一六九、週歲時開始吃塊狀的食物及如何避免 塞 一七〇、週歲時的餐具

餵食時間與奶瓶的變更

一七一、何時取消晚十時的餵乳 一七二、嬰兒如果在四個月到九個月間食慾減低 一七三、

何時開始減少牛奶裏的糖 一七四、何時開始一日三餐 一七五、何時將牛奶與奶瓶
沸
從奶瓶換成杯子 一七六、何時開始一日三餐 一七五、何時將牛奶與奶瓶
沸

斷奶瓶的準備

一七六、五個月時，用杯子喝牛奶 一七七、有些嬰兒很早就可斷奶瓶，有些卻不然

逐漸地斷奶瓶

一七八、要處之泰然，順從他的意思 一七九、幫助嬰兒喜歡用杯子

注射預防針

種牛痘

一八〇、種牛痘預防天花

注射

一八一、注射百日咳疫苗 一八二、注射白喉疫苗 一八三、兩種破傷風疫苗 一八四、其它預

防針

大小便的訓練

大便訓練

一八五、何謂「大小便訓練」、一八六、太早實行大小便訓練是否有害 一八七、一歲到兩歲之
間的態度最要緊 一八八、為什麼嬰兒在一歲到兩歲間常會反抗 一八九、對便桶的厭惡和忍住

大便 一九〇、若嬰兒不肯受訓練 一九一、大便訓練時發生爭執所引起的不良後果 一九二、

合理化的訓練 一九三、對沖水的恐懼

小便訓練.....

一九四、要等待嬰兒自己的能力，不可操之過急 一九五、晚間忍住小便

214

歲.....

為什麼他脾氣壞.....

一九六、自負 一九七、好打破沙鍋問到底 一九八、注意力容易分散，也是一件好事

218 218

自立和進取.....

一九九、他要獨立又要依賴 二〇〇、會走路的嬰兒應放在圍欄外 二〇一、他若一定要離開圍

220

欄，就放他出去 二〇二、常與生人接觸

管理的方法.....

二〇三、物件的適當佈置 二〇四、避免意外 二〇五、避免可怕的聲音或事物 二〇六、如何

223

叫他不亂動某幾種東西 二〇七、拋擲東西 二〇八、白天睡眠時間的更改

飲食習慣的更改.....

二〇九、挑選食物 二一〇、戴衛士博士的研究 二一一、戴衛士博士實驗的教訓 二一二、一

231

時不吃青菜也無妨 二一三、不吃米麵如何 二一四、有時牛奶吃少了也不要怕 二一五、注意

飲食習慣 二一六、吃飯時遊玩 二一七、早點讓孩子自己吃

食物的成份.....

蛋白質.....

二一八、蛋白質是人體構造的主要材料

240 239

礦物質	241
二一九、各種礦物質在人體組織和各部機能方面佔有重要地位	
維他命	241
二二〇、維他命 A	221
二二一、維他命 B 混合	222
二二二、維他命 C	223
二二三、維他命 D	
水和纖維質	244
二二四、水	225
二二五、纖維質	
脂肪、澱粉和醣類	245
二二六、燃料	227
二二七、人體的脂肪	228
二二八、熱量	
合理的飲食	247
二二九、保持平衡的態度	230
二三〇、食物的簡單指導	
食物與三餐	249
牛 奶	
二三一、一歲後的牛奶	232
二三二、代替純牛奶的食物	
魚、肉、雞蛋	
二三三、肉類	234
二三四、魚類	235
二三五、蛋	
蔬 菜	
二三六、各種菜蔬	237
二三七、蔬菜的臨時代用品	
水 果	
二三八、各種水果	239
二三九、水果的臨時代用品	

二三八、水果

穀類食物和晚餐

二三九、穀類食物 二四〇、麵包也是穀類食物 二四一、晚餐

不宜多吃的食品

二四二、餅乾、蛋糕、薄的硬餅乾和酸麵食品 二四三、膳食中不宜用太甜的食品 二四四、酷

愛糖食往往是父母造成的 二四五、玉米、米和精製的小麥比較缺乏養分 二四六、咖啡和茶不

是兒童的良好飲料

冷凍食品

二四七、冷凍食品

兩餐之間的進食

二四八、兩餐之間的進食應利用常識

三 餐

二四九、三餐吃些甚麼的建議

管教幼小的兒童

玩具和遊戲

二五〇、遊戲就是學習 二五一、簡單的玩具最好 二五二、讓兒童照着他自己的程度玩 二五

三、慷慨的行為是不能強迫的 二五四、頑皮話 二五五、兒童知道控制自己的侵略性 二五六

、咬人 二五七、男孩需要仁慈的父親 二五八、女孩也要友好的父親 二五九、幫助頭生孩子

266

266

264

263

262

259

256