



帶娃娃的好方法

邓金鑒

中華全國科學技術普及協會出版

目 次

結实的娃娃是怎样長身体的	1
怎样帶娃娃	5
吃得好、吃得飽	5
睡得足	10
穿得令適	12
干干淨淨	13
从小鍛鍊身体	15
預防疾病	17
怎样預防和照护几种常見的病	18
麻疹	18
百日咳	20
痢疾	21

出版編号：398

帶娃娃的好方法

著 者：鄧 金

出 版 者：中華全國科学技術

（北京市文津街3号）

北京市書刊出版業營業許可證出

發 行 者：新 華 書

印 刷 者：七 〇 一 二

开本：31×43 1/2 印張：8

1956年6月第1版

1956年6月第1次印刷

字數：8,

印數：68,000

定价：(5) 7分

怎样帶好娃娃，是一件很重要的事情。因為我們要建設一個美好的社會主義社會，不但要提高生產，還得有接班的人，孩子是祖國的花朵，是將來國家的主人。所以我們必須帶好孩子，把他們養育成為一個結實的孩子，長大了好建設共產主義社會。只要我們肯接受新的方法，把娃娃帶好並不是難做的事。

新生的娃娃，身體非常嬌嫩，大人稍不經心，他們很容易生病，我們一定要特別注意。

結實的娃娃是怎樣 長身體的

怎麼知道娃娃長得好不好呢？你可以看看娃娃的體重是不是增加，身體是不是長高，牙齒長得怎

样，囟門閉合了沒有，还可以从娃娃的說話和行動來判斷。

1. 体重 我國足月新生兒的体重大約是6斤，男的比女的稍大一點。如果喂的合適，到四、五个月，体重大概是新生時的兩倍，約12斤。以后娃娃就長得慢些，滿一周歲時，体重大概是出生時的三倍，約18斤。第二年全年，大概增加六斤，以后每年約增加四斤。

体重的增加，是嬰兒健康的表示，所以应当常常量量。在六个月以內，可以每个月量一次，以后也應該常常量。如果娃娃的体重總不增加，或是長的不好，大概是喂养不得法，或是有病。

2. 身長 新生的娃娃身長大概是一市尺半左右。在三个月約一尺八寸；六个月約二尺；九个月約二尺二寸；一周歲時約二尺三寸左右。在整个第一年里，娃娃身長大約增加七寸半。以后每年大約增長一寸半。娃娃如果身長增加的不好，可能是营养不好或是有病了。

3. 牙齒 娃娃在六、七个月的時候，就開始出牙，滿一周歲時有6只牙，一歲半時有12只牙，

兩周歲時有16只牙，兩歲半時就出齊20只牙了。出牙太晚，多半是有軟骨病。

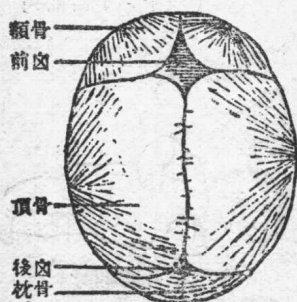


圖1 娃娃頭頂骨圖。

4. 囟門 娃娃頭頂靠前一點的囟門，是很軟的地方，里面還有大血管，大人應該好好地保護（圖1）。囟門鼓起來或塌下去，都是有病的表示，所以要特別注意，小孩囟門

最晚是在一歲半閉合，如果再晚，就是有軟骨病。

5. 行為和言語 娃娃三、四個月就會抬頭，6個月就會坐，7、8個月會爬，10個月扶着手能站，11個月能站穩，12個月開始步行。大人可以按時訓練娃娃做這些動作，使他的肌肉發達。（圖2）

在語言方面，娃娃兩個月就會微笑，6個月會重複發音，7到8個月開始懂得人的話，8到9個月會叫媽媽爸爸，一歲以後就能說簡單的話了。娃娃說話的早晚，和大人對他的訓練有很大的關係。因此，大人一定要經常跟他說話，耐心教育他，使他的言語和行為都得到正常的發育。



↑ 新生兒肢體緊張力較高



↑ 一個月不會抬頭



↑ 兩個月稍能抬頭



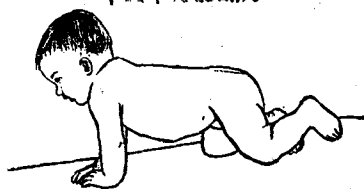
↑ 三個月能抬頭



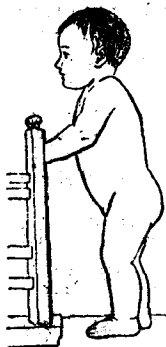
↑ 四個月能翻身



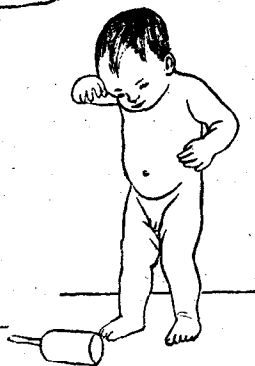
← 六個月能坐直



↑ 八個月會爬



↑ 10個月扶着東西能站



↑ 11個月能站穩



↑ 12個月開始步行

怎样帶娃娃

怎样帶娃娃呢？我們从娃娃的吃、睡、穿和遊戲几方面來具体地談談：

吃得好、吃得飽

1. 喂奶 母親的奶是一周歲以內的娃娃最好的食物。所以母親應該讓娃娃按時吃自己的奶。实在万不得已，娃娃吃不著母奶，也应当尽量找別人的奶代替。

娃娃生出來以後12個小時就可以開始喂奶了(圖3)。喂奶的時候，要先把奶頭用溫白開水洗干淨(圖4)。



圖3 頭幾天媽媽躺着喂奶。

過三、四天後，就可以坐起來喂奶。最好坐在靠背椅上和炕上，把娃娃抱舒服，再開始喂奶(圖5)。喂

的時候，要用
食指和中指輕
輕壓着乳房，
以免堵住娃娃
的鼻孔。每次
吃奶15分鐘，
最多不過20分
鐘。如果奶够，



圖4 喂奶前先用溫白開水洗干淨奶頭。



圖5 媽媽坐着喂奶。

每次吃一邊，
下次再吃另
一邊，不要兩
邊都吃；如果
奶少，當然兩
邊都可以吃。
奶吃的越空，
就會增加奶汁
的分泌，以後
奶來得越多。
兩邊的乳房，
應當輪流着先

后給孩子吃，比如这次先吃右边，下次就先吃左边。

有些母親疼孩子，就怕餓着他，一哭就喂奶，这样会使娃娃消化不好，鬧肚子。所以喂奶一定要按時。喂奶的時間可以这样安排：初生到3个月的娃娃，每隔3小時喂一次；3个月到5个月的娃娃，每隔3小時半喂一次；5个月以后的娃娃，每隔4小時喂一次。半夜要停喂一次。每次喂完奶以后，要把娃娃



圖6 喂完奶后輕輕拍娃娃背后。

抱在母親靠肩膀的地方，輕輕地拍拍他的背（圖6），讓他把吃奶時同時嚥進去的空氣噎出來，这样可以預防娃娃吐奶，然后攔到小床上睡覺。在兩次喂奶相隔的時間

內，可以給娃娃喝點水。喝水的多少，可以看天气冷熱來決定，（一般一、二兩）天熱就多喝些。母親要吃的飽，水也要多喝些。要多吃像豆腐、雞蛋、雞、魚、肉、青菜、水果这些东西。此外，母親还可以喝豆漿、杏仁茶。

小米粥、骨头湯等等，这些食物可以帮助下奶。

喂养得法的娃娃，吃完奶，不哭不鬧，也不吐奶，大便每天三、四次，帶黃色或稍綠色，軟的像漿糊一样，帶有酸味。撒尿的次數和每次的量都很多。如果喂的不合適，小孩愛鬧。喂的太多，小孩常常吐奶，大便的次數也多，發綠、變稀、有時水瀉，肚里几哩咕嚕地响，肚子發脹。这多半是消化不良；如果吃的不够，娃娃又哭又鬧，大便很少，但次數并不少，大便里有粘的东西，小便次數和量都少。

遇到这些情况，要赶快設法改正：吃奶过多的和已經發生消化不良的，就要停止喂奶一次或喂奶以前先給娃娃喝几口水；每次吃奶的時間要短些（如10分鐘），兩次喂奶当中間隔的時間要長些。此外要常給娃娃喝水，尤其是鬧肚子的時候，就要隔10—15分鐘喂几口水。喂奶喂不够的，要想法增加奶的分泌（見上），如果还不够，就得用別人的奶或代乳品來補充了。

2. 增添食物 娃娃慢慢長大了，除了吃母乳以外，还要給他添一些別的东西。例如兩、三个月的娃娃就可以給他添些白菜水（西紅柿水和桔子水

也可以)。娃娃到五、六個月的時候，可以給他吃一點稀飯，過兩個星期以後，再加菜泥。七到九個月大的娃娃，還可以吃雞蛋黃、煮熟的水果。開始吃雞蛋黃時，只給一點，以後慢慢的增加，健康的孩子，在第六到七個月就出牙。這時候應當給他吃點烤饅頭片或烤窩頭片，讓他練習嚼東西。九個月以後的娃娃還可以加點肝末(羊、牛、豬肝都可以)。

吃任何一種東西時都要慢慢地增加，例如吃稀飯，最初只吃一小匙，以後慢慢地加到四湯匙，其他的食物也是一樣。此外添加食物要一樣一樣的添，不要同時添加好幾種新的食物，要等他吃慣了一種，而且沒有消化不良、如嘔吐或鬧肚子的現象，才可以給他吃第二種。

3. 斷奶 有些母親等到娃娃2、3歲了還不給孩子斷奶，這樣會妨礙娃娃長身體，通常娃娃8、9個月的時候就應該開始斷奶，最晚到一歲半就完全斷了。有些人給孩子斷奶，在乳頭上抹辣椒水或黃連，讓孩子不敢吃奶，這是不好的。正確的斷奶方法是先有很好的準備，要逐漸增添其他的食物，逐漸地減少吃奶的次數，這樣就容易斷奶了。

断奶的時候，要注意孩子的健康情况，如果他的身体一向是較弱的，或是在准备断奶時生了病，就应当晚一點断奶。夏天天气熱，容易得胃腸病，最好延遲到秋天再断奶。

睡 得 足

睡覺睡得足的娃娃，醒的時候就高高兴兴地玩；不按時睡覺或睡得不够的娃娃，醒的時候又哭又鬧，如果經常这样，会影响娃娃長身体，所以要讓娃娃按時睡覺、并且要睡得足。

初生的娃娃每天差不多睡20小時到22小時；到三个月左右，每天睡18小時到20小時；六个月每天睡16小時到18小時；這時候，娃娃大概每晚上會一連睡12小時，上午睡2小時到3小時，下午睡1小時到2小時；到一歲左右，一天睡14小時。应当訓練娃娃晚上要睡得長，然后上下午在一定的時間都睡一个短覺。

要讓娃娃單獨睡，可以用一个腰子形籐籬或是籐箱盖当娃娃的床。先把籐籬洗干淨，晒干，墊上軟的墊子，鋪上布或是單子(圖7)。讓娃娃單獨睡有

很多好处：

(1) 娃娃不跟大人挨的太近，就不会多吸入大人呼出来的不新鲜的空气，可以减少由于呼吸道传染的疾病；



圖 7 娃娃要独睡一小床。

(2) 免得因为大人不小心，把娃娃压伤或闷死；

(3) 跟大人睡在一起，容易养成娃娃啣着奶头睡觉和母亲不按时喂奶的坏习惯。

娃娃睡的屋子，要清洁安静，阳光充足，空气流通，但是不要让风直接吹着孩子。

睡的时候，先把孩子放在他自己的床上，检查一下尿布湿了没有，衣服是不是已经弄平正，然后再给他盖好，让他自己睡。不要抱着他，更不要让啣着奶头睡。这些都是不好的习惯。

白天如果不刮风可以让娃娃在屋外睡觉（图 8），因为户外空气好，娃娃会睡得更香。如果天

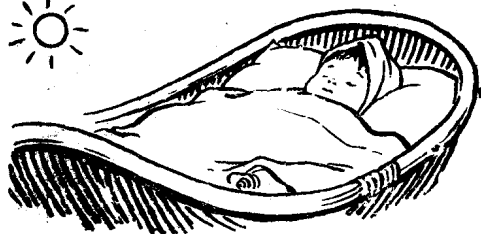


圖8 娃娃在戶外睡覺。

氣比較冷（室外溫度在10度以上，就可以出去），可以給娃娃戴上帽子；太熱，可以把小床放在

樹蔭下面。（當心不要給蚊子叮了）。

穿 得 合 適

有人說：「男孩子有火，用不着給他穿暖」，這是很不對的。我們知道娃娃在娘胎里的溫度要比屋子里的溫度高，所以出生以後，就要好好的注意給他們保暖，特別是不足月的孩子更要注意。不管是男孩或女孩，在他出生以前，就要給他預備好衣服，衣服應該穿多少，要看氣候怎麼樣。如果天氣不冷，除了穿一件貼身的軟單褂以外，再單上一件絨衣或是一件夾襖，外面再用夾被包上就行；熱天可以穿單衣；冷天要在絨衣外面再套上棉襖。免得孩子受涼。如果天氣很冷，或是娃娃比較小和弱，

就要用熱水袋或瓶子裝上熱水，用大毛巾或布包好，擱在娃娃被窩里取暖，有些地方用燒熱磚，包上布給娃娃取暖的办法也很好。不論用什麼办法都要注意：不要燙着娃娃。

尿布也要用柔軟能吸水的舊布或是面粉袋做，尿布要多預備些。濕了的尿布，要好好地洗干淨，晒干以後再用。有些人把尿濕了的尿布不洗，烤干了再用，這樣不但尿布會發硬把娃娃的屁股磨紅或擦破，而且因為帶有尿鹽，會刺激孩子的皮膚。

小孩穿開檔褲是很不衛生的。因為小孩喜歡坐在地上或者玩沙土，很容易弄髒屁股。尤其是女孩，髒東西很容易進入尿道，引起發炎，所以最好不要穿開檔褲。如果穿開檔褲，可以縫上扣子或帶子，平常可以扣住。

乾 乾 淨 淨

娃娃的皮膚很嫩，如果不注意清潔，就會淹爛皮膚，或者發生皮膚病。有人把娃娃尿濕了的尿布晾干了再用，這是不好的。娃娃的衣服、被褥和尿布，也要常洗常換。熱天，娃娃每天都要洗澡。在

臍帶沒有脫落以前，要用溫開水輕輕地擦，尤其是要注意把脖子、腋下、大腿根和屁股等有皺摺、容易藏髒東西的地方擦干淨（圖9）。臍帶脫落以後，就可以用盆子洗了（圖10）。娃娃拉屎以後，擦淨屁股，由前面擦到后面，然后再用溫水沖洗，不



圖9 用溫濕手巾輕輕擦澡。

要攔在盆里洗。女孩子一定要由前向后沖，以免大便沖進陰道，引起感染。娃娃的屁股發紅時，在沖洗擦干后抹一點油（花生油、香油都可以）。



圖10 下盆洗澡。

要經常注意保護娃娃嘴里的清潔。喂奶以後囁

一兩口水，是保持嘴里清潔最好的办法。有時候娃娃不想吃东西，或是精神不好，有些老太太以为娃娃長了「馬牙」，就用針去挑，結果把娃娃牙床弄坏了，發腫，这种做法是要不得的。最好到保健站請大夫看才对。

娃娃長到六个月，就可以訓練他坐盆大便了；到十个月可以訓練他不尿濕褲子，訓練孩子的大小便要靠母親細心的帮助。例如孩子在大便前会發出哼哼的声音，臉發紅，母親這時就要把孩子坐在便盆上，此外母親还要注意孩子的大便時間，以后每到娃娃大便的時候就把他放在便盆上；又例如每过一小時可以給娃娃一次便盆，讓他小便。这样就能訓練孩子良好的大小便的習慣。

从小鍛鍊身体

健康和足月的娃娃，在滿月以后如果不刮風、不太冷，就可以抱到屋外去晒太陽（圖11）。也可以把小床放在室外。起初，每天出去一次，慢慢增加到二次，每次由5分鐘慢慢增加到20分鐘。讓娃娃多呼吸新鮮空气，晒太陽。这种鍛鍊对娃娃有很