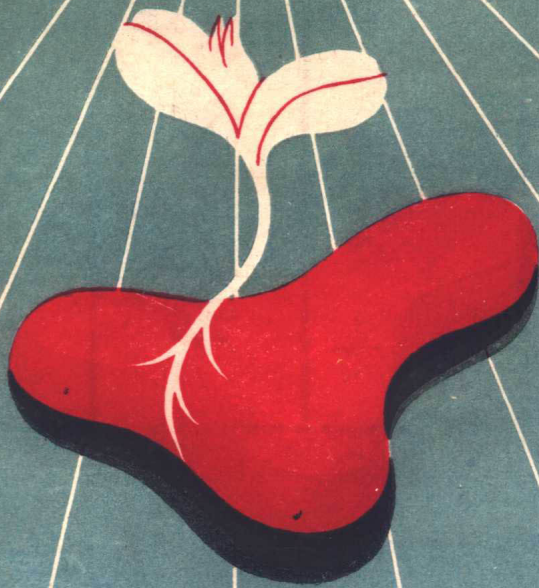


# 嬰兒良育法

陳馭歐著

遠東圖書公司印行



國立中央大學陳馭歐醫師著  
國立中央大學蔡翹教授校訂

嬰  
兒  
養  
育  
法

遠東圖書公司印行

中華民國三十八年五月滬一版

家庭醫學  
識叢書之一  
嬰兒養育法全一冊

定價全圖

圖正

(外埠酌加運費)

內政部著作權註冊執照內字第一〇七三九號

有 不  
著 准  
作 翻  
權 印

著 者 人 陳 馭 歐

校 訂 者 蔡 翹

發 行 人 浦 家 麟

出 版 者 遠 東 圖 書 公 司

發 行 者 鐵 風 出 版 社

上海(五)北海寧路保原坊十四號

經 售 處 全 國 各 大 書 局

# 序

個人身心之健全，以幼年及童年之正常發育為基礎，基礎不堅，則一切建樹皆不能穩固。著者陳馭歐醫師鑒于嬰孩及兒童教養之重要，一般父母對於該項知識之膚淺，爰撰著嬰孩及兒童之教養兩書。書中詳述孩童之營養，衛生，清潔，及心理等等，俾為父母者知所遵循，誠一切合實用之寫作也。茲特為介紹，望為父母者，及將為父母者皆能手操此冊而熟讀之，其獲益當可不少也。

本人近以普及醫學常識之重要，曾致力主編醫學常識小叢書若干冊。惟因戰時印刷困難，亟求迅速出版起見，不能不將其中各冊分配于數書局印行。此雖不便于整個購置，然其不得已之苦衷，必能得識者之原諒，陳君之作乃此小叢書中之兩種也。

蔡 翹 三十四年三月十七日於中央大學

# 序

「民爲邦本，本固邦寧」，哉哉斯言。是以民強國富。種健邦興，乃千秋之玉律也。矧今之談國家建設者，莫不覺以國人體力，嗟乎人後。據可靠數字，吾國民患病之數，平均百人中約三十人，人民平均壽命，尚不滿三十歲，如此驚人數目，實駭人聽聞！微諸優勝劣敗，天演之公理，無怪乎我國積弱至今，而夙瘠病夫之辱矣。攷國人智力，實不遜於外邦人士，奈因魄力不敷，每呈早衰之象，或壯志未酬而身先殞，良可慨也。此無他，皆由於幼年之教養不逮，有以致焉。夫復興民族，拯救國家，再不容蹈前轍，竟委窮源，非從嬰兒早年之養育着手不可。作者深鑒於吾國一般父母，對於嬰兒養育學識，闇昧無知，確有加以指導之必要，故不揣卑陋，爰於公餘之暇，參攷各國嬰兒兒童教養方法，編譯成帙，並爲普及與易於閱讀起見，文字方面，亦力求淺顯通俗。惜以時間所限，倉卒付梓，遺漏舛誤之處，在所難免，尚祈碩彥先進，不吝教正，以匡不逮，至所盼禱。

本書承俞教授煥文之囑而作，並屢蒙其指導，謹致謝忱。

陳馭歐識於國立中央大學醫科研究所公共衛生學部。民國卅四年夏

# 嬰兒養育法目次

序.....一

## 第一章 父母本身的問題

- 一 導言.....一
  - 二 教養的目的和父母應有的認識.....三
  - 三 父母應有的一般衛生常識.....六
  - 產前期的護理.....六
  - 產後之護理.....一〇
  - 四 節制生育問題.....一〇
  - 五 避孕問題.....一三
  - 六 應行避孕的指徵.....一五
  - 七 成人的性教育.....一六
- 第二章 新生兒和嬰兒的一般護理
- 一 剛生下來時之護理.....一八

嬰兒養育法 目次

二 清潔與沐浴.....一九

    嬰兒沐浴之時間.....一九

    沐浴時應具備的東西.....二〇

    嬰兒沐浴時之準備.....二一

    預備溫水為嬰兒沐浴方法.....二一

    海棉擦浴方法.....二二

    盆浴.....二三

    嬰兒懼怕盆浴時適當處理方法.....二五

三 衣服.....二五

四 眼睛的注意.....二六

五 鼻腔口腔和牙齒的注意.....二六

六 皮膚的注意.....二七

七 生殖器的注意.....二八

八 接種牛痘和白喉預防注射.....二八

九 排泄之適當訓練.....二九

一〇 嬰兒神經系統的一般衛生	三〇
一一 睡眠	三〇
一二 運動的注意	三二
一三 外出的注意	三三
一四 日光的注意	三三
一五 育兒室的注意	三四

### 第三章 嬰孩的喂養法

一 用母乳喂養的利益	三五
二 母乳之分泌	三六
三 嬰兒每天需要的總份量	三六
四 母親食物和健康之注意	三七
五 乳部的護理	三七
六 新生兒頭數天的喂養	三八
七 養成喂乳習慣	三九
八 母乳喂養成功之表現	四〇
九 母乳喂養不當之表現	四〇

一〇 乳母問題	四一
一一 嬰兒其他的食物	四二
一二 斷乳的注意	四二
一三 混合喂養法	四四
一四 人工喂養法	四四
一五 人工喂養的乳類	四五
一六 人工喂養需要的用具	四六
一七 食物的預備	四六
一八 喂養嬰兒時的注意	四七
一九 應行人工喂養之指徵	四七
二〇 頭六個月健康嬰兒的喂養法	四八
二一 第一年下半年期嬰兒的喂養法	五〇
二二 第二年健康嬰兒的喂養法	五二
二三 嬰兒飲食日程表	五三
二四 不足月和過度孱弱嬰兒之護理	五七
正常的溫度	五八
不可無故動他	五八

二五 適當的護理.....五九

沐浴.....五九

食物.....五九

### 第四章 嬰兒正常的發育

一 眼睛.....六一

二 耳.....六一

三 觸覺.....六一

四 味覺.....六二

五 嗅覺.....六二

六 坐和走路.....六二

七 語言.....六三

八 身長與體重.....六三

九 四肢.....六六

一〇 頭.....六六

一一 齒門.....六六

一二 牙齒.....六六

### 第五章 嬰兒一般疾病原因

#### 及其預防方法

一 消化不良.....六八

二 維生素缺乏的疾病.....六八

壞血病 軟骨病 腳氣病.....六九

眼乾 病.....六九

陪拉格病.....七〇

初生兒和嬰兒流血病.....七〇

三 貧血預防.....七〇

四 甲狀腺腫的預防.....七一

五 傷風的預防.....七一

六 結核病的預防.....七一

七 天花的預防.....七二

八 白喉預防注射.....七三

九 百日咳的預防.....七三

一〇 麻疹的預防.....七三

一一 初生兒眼炎之預防.....七四



一二	嬰兒鵝口瘡之預防	七四
一三	先天梅毒的預防	七五
一四	意外的預防	七六
一五	灼傷	七七
一六	毒藥	七七
一七	火患的預防	七八
<b>第六章 嬰兒患病時的一般護理</b>		
一	母親應該注意些什麼？	七八
二	嬰兒疾病之早期症狀	七九
	發熱	七九
	易受刺激和疲倦	七九
	嘔吐	七九
	腹瀉 拒吃食物 疼痛	八〇
	頭部傷風和發熱 聲嘶	八〇
	疹和發熱 搖搦	八〇
三	醫生未抵步前之護理和準備	八一

四	患病嬰兒之護理	八一
---	---------	----

### 第七章 嬰兒的衣着床褥和

#### 玩具

一	嬰兒的衣服	八五
	外衣及襯裙	八六
	睡衣	八七
二	尿布	八八
	尿布之摺疊及其應用方法	八八
	尿布護理的注意	八九
三	襪	九〇
四	鞋	九一
五	嬰兒的床和被褥	九二
	筐子 床	九二
	筐子和睡床的處理	九五
六	嬰兒的玩具	九六

#### 語尾

家庭醫藥  
常識叢書

## 嬰兒養育法

### 第一章 父母本身的問題

#### 一 導言

養育像是一段愉快而驚奇的航程，我們要得到充分的享受，非有健康的體魄是不行的。汽船是需要司舵者，同樣，兒童也要人指導才能走着安全和穩當的途徑，可是要如何跑這一條健康的途徑，便不得不爲他預早好好地計劃着。我們知道，司舵的人，應該有強壯的手腕，魄力，豐富的航海經驗，而且要有信任，忍耐和愛心，才能使汽船安然無恙地前進。所以，做父母的，也正像司舵的人一樣，應該設法使兒童避開一切無益的試誘和危險的場所，使每一個兒童都向着誠實、正直、健康和快樂的大道上邁進。這樣不單是兒童本身受其利益，就是整個的家庭，進而至於全社會國家，間接直接地都受其影響。父母須知兒童崇尚愛好的心理極強，而且沒有什麼悲觀和畏懼，同時，記憶觀摩的力量也甚豐富，故極易把他們感化。所以，在童年的早期，便開始灌輸以良好習慣，對於他們未來立身處世，一定能夠助其準備。戰勝惡劣習俗的誘惑，勝過環境不良的生活，而且能利用過去優良的背景，改善家庭社會，充分發揮，做未來國家的優秀國民，中堅的柱石，這樣，一代的傳下一

代，國家的前途，正有無限的光明，無限的希望。

試觀今日歐西各強國，對於國民健康之保護，何曾不是自兒童誕生時便開始嚴密注意，再從健康教育，人格的發達，以及心理衛生的觀點上來講，而且根據各種的研究結果，也證明兒童生活最重要的時期，是在開始六年中。所以，自嬰兒呱呱墮地，以至於能行走，天真的活潑地戲耍着，在這短短的期間內，父母對於兒童之護理及教養，其所肩負的責任，是萬分的扼要。我國因百業落後，人民之健康，更談不到能維持其正常的水準狀態。各種衛生的設施，都因經濟無着，和一般人認識過於膚淺關係，皆付缺如。且以教育的不普及，大部份做父母的，都是文盲。墨守繩規，因循舊法，對於子女之未來正常發展，又何曾思慮顧及。而在嬰兒的期間，喂奶的方法，與及一般衛生常識，也不在意。毫無講究，難怪我國嬰兒死亡率（約二〇〇左右）這樣的高，其他的疾病和死亡率等，都比其他各國高出二三倍以上。如果這樣繼續下去，的確是不可收拾，國家前途，也堪擔憂。近年來更因戰爭的影響，生活不安定，許多人因流離失所，經濟蕩然，營養缺如，嬰兒之健康更無從保障，就算稍有學識的父母，也是心有餘而力不足，未能供給嬰兒應有的一切需要。雖然環境是這樣惡劣，做父母的還要盡力去追求，爲着嬰兒和兒童未來之幸福計，也當盡可能範圍內，能做到的，諄諄善誘，不僅在營養方面要小心選擇，就是自己本身日常間的一舉一動，與及嬰兒生活中一切的發展，心理的健康，都要密切注意，給與以最完美的榜樣，同時，還要有透澈的認識，須先具有種種合理適當的教養方法，然後才能去應付自如，不然的話，父母總會碰到許多的困

難，而且也失却了教養的意義和目的。

## 二 教養目的和父母應有的認識

許多無智識的父母，他們對於教養兒童的目的，無非是希望他們長大後，男的婚，女的嫁，便算了事。而且更進一步，盼望在老年的時候，有人服侍他們，便心滿意足，至於兒童將來之好壞問題，完全沒有思量過，尤其是在我國社會裏面，社交缺如，許多兒童鎮日只好鬱鬱軟禁家中，兼之，因為傳統的關係，一般舊禮教的大家庭裏面，都充滿了嚴肅，沉悶，和束縛的氣芬，而且擺着家神，偶像，大人唸經，食齋，焚香拜神，迷信觀念甚深，甚之，更逍遙自在，似與世間完全隔絕，他們那裏會找出好的辦法去督導兒童呢？同時，有的父母，因為家務繁冗，無暇顧及兒童個性的發展，有時兒童因新接觸的環境，對於所看見的一些事物，常感到怪異和興趣，往往要向長者發問，可是父母因忙於工作，置之不聞不理。反之還加以責罵，使兒失掉了發問的勇氣，這實在是兒童性格發展上的一個大障礙。總之，兒童生活在這麼一個憂鬱沉寂的環境，老早就根深蒂固的種下了自私的觀念。他們眼所看見的，不外是家庭的一隅，因此自私的種子很早的便播植於嬰兒的腦海裏了。因開端的錯誤，直到他們長大成人的時候，便造成了很多社會間不安寧的現象，至其他衛生習慣的訓練，更是談不到，而且也是根本没有想到的。

還有一些家庭，做父母的，只求滿足自己之逸樂和脾氣，對於兒童的是非和錯誤，只採

用鞭打和毒罵的方法，整個的家庭，在兒童看來，都是佈滿了恐怖可怕的空氣，使他們在心理上發生了很嚴重的變態。他們甚而抱着厭惡，畏縮，失調，而且對於一切事物，都失却了興趣，滿懷着懼怕的情緒。至一些窮困的人家，因經濟無着，三餐難渡，對於生育方面，又毫無節制，嬰兒固然未能獲得正常之護理，就算僥倖長大，體格上也有很多的缺點。同時因住屋的狹窄，兼又無力送其兒童入學，任令其在外間或與鄰居的頑惡兒童，混為一起，是以「近朱者赤，近墨者黑，」久而久之，就把原有馴良的個性，完全失掉，將來會成為社會的罪犯和害羣之馬。有許多寶貴良善的兒童，都是因父母的無知，而注定了他們一生不幸的命運，實在是太可痛惜！太枉寬了！雖然我們也不能不承認，在今日生氣蓬蓬勃勃的中國，已有不少較為開通的父母，因受了近代教育的薰陶，學校衛生教育的灌輸，對於子女的教養，雖未能達到理想的水準，也漸漸地上了軌道。關於一切衛生的勸導，也比較易於接受。可是，這不外佔少數的一小部份，同時，我們也不能肯定而概括的說着：舉凡受過教育的父母，便能夠妥善地去照顧他們的兒童，也許我們常常看見，有很多母親，因為怕麻煩和任情縱慾的緣故，雖然，身為父母，終日還是沉迷酒色、賭博，或是過着其他滿足自己私慾而沒有規律的生活，隨隨便便把嬰兒交與乳母喂養，以致嬰兒雖生在富裕之家，也無法享受科學化，合理化的衛生護理。總之，歸納的說起來，無論在甚麼家庭環境裏面，對於嬰兒與及兒童的教養，往往有許多不周到的地方，而且大半都是由於父母沒有正確的認識，把兒童這一段短短最寶貴的時間，昏昧無知地讓它消逝，希望等待兒童成人之後，可緩緩地學習「做人

之道，「那知道在開始的時候，已決定了他將來的一切了。

問題既然是這樣重要，做父母的，應先具有什麼條件，才能合格負起教導的責任呢？這可以簡單地提出幾點：

(1) 父母須明白兒童學齡前時期之重要：自誕生至六歲期間內，係一極扼要的關鍵，不但在嬰兒健康要注意，一切的良好習慣，也是在這時養成的

(2) 父母的品性行為與兒童未來之發展有關：兒童具有一種自覺力，喜歡模倣成人一切的行動，父母的一舉一動，兒童在不知不覺，全盤都印記到腦裏，故大人要特別注意，時常自己省察一切的錯誤和過失。

(3) 父母對待兒童應有好的態度：父母有了好的榜樣，便可控制兒童正常的發展，同時，也能夠幫助他們將來無論在怎樣惡劣環境中，也能夠自拔自省。

(4) 父母應知家庭教養與社會安寧，國家盛衰，有密切的關係：這猶以我國情形更感需要，雖號稱地大物博，人口衆多，而貧弱不堪，事事落後，究其原因，實由於治標不治本有以致之。家庭是組成社會的單位，父母就是這些單位中的負責人，從他們的教導，間接地影響到全社會的安寧福樂狀況，由他們的撫養，決定了整個民族的健康。我們不能等到頭痛了便醫頭，脚痛了才醫脚，等到兒童真的害了病，才去請醫生，倚靠藥石一時的效用，而貽誤了兒童一生的健康，也許有時發覺兒童真的變壞了，才開始設法去矯正他，但已經太遲了。俗語說得好：「朽木難雕，」也正是這個意思。所以，做父母的，要寫着

國家前途來着想，放大眼光，望遠一點，更需洞悉我國目前之需要，努力厲行一切衛生的勸導，培養德，智，體，育，俱全的兒童，為未來建國之精華，才不愧為做父母的責任。

### 三 父母應有的一般衛生常識

【產前期的護理】由上面的敘述，我們可以明白，要培養一個良好的兒童，實在不是很容易的一回事，但這是人類一種循環的倫理，父母和兒子間，因有一種不能瞭解的愛，彼此連繫，雖然責任是繁重，但也是出於甘心情願的。不過，養育兒女既然如此辛苦，始能提拔其成人，我們使須一不做，二不休，要做到澈底，完全的給與兒童最妥善的護理，同時，要使母親減少生產的危險，和得到更健康的兒童，孕護產前期的護理，也是非常重要。茲將母親在此期間內，應當注意的要點列下：

(1) 時常請醫生檢驗 要依照醫生所吩咐及約定之時間，前往檢驗。在懷孕頭六個月內，每三星期須往檢驗一次。第七和第八二個月，每二星期一次，最後六個星期，每星期檢驗一次，如覺有什麼不正常，應隨時請醫生檢查，以避免產後一切的併發症。

(2) 產前照護係極需要之工作 因藉此可使妊娠期間之一般健康，得維持至最高水準，而且在分娩的時候，可得到最適宜和最合理的情況，母親身體健康，所誕生的嬰兒也是強健的。

(3) 適宜之運動 這也是極需要。最好的方法，是在郊外空曠的地方，呼吸新鮮空氣，徐步

緩走，但不可過分疲勞，反致招損。除緩步外，如道路平坦，坐汽車或人力車，也無妨礙，其他之一般運動，如跳舞，游泳，或輕易之家務，在妊孕頭四五個月期間中，也不成問題，但過度劇烈之運動，無論在何種情況下，切要避免，尤以初期與末期之妊孕期間內，更為有害，至長途之旅行，必須避免。

(4) 休息 每晚須有充分之睡眠，可能時，最好每天下午靜臥休養一個鐘頭。

(5) 沐浴 皮膚須時常保持其正常狀態。沐浴可使體內之無益毒質排出，每天臨睡時，可用溫水淋浴，或用浴盆洗澡一次。不過於出入浴盆時，要特別留心，免至失足溜倒，致傷及胎兒。至第七月之後，盆浴應予停止，可代以淋浴或用水桶，而且姿勢要正直。

(6) 乳部護理 臨睡前須將乳頭及其周圍組織，用綠肥皂酊加溫水清洗之，(每一茶匙用溫水一碗稀釋之。硼酸粉經稀釋之後，也可適用。)然後輕輕地用無油質之乳脂塗上。照同樣的方法，應用於腹部表皮上，也甚有益，因可減少皮膚皸裂，或發生條紋。至酒精類之溶液，每引起乳頭表皮變硬，故不甚適用。

(7) 食物 通常對於食物無需過於戒忌，平日慣吃的東西，除由醫生指明外，都可以吃，不必戒除肉類或其他食品。混合的食物是最合理，但肉類每天最多吃一次至二次，水菓和蔬菜係食物中之主要部份，孕婦要緊緊地牢記，在妊孕的初期，食物中如多數含炭水化合物，——即糖類和澱粉類，——可減少和預防嚴重的惡心和嘔吐。

雖然，食物對於嬰兒度量之大小和發育，似無何決定性之影響，但據一般的觀察，



在妊娠的末期，如食物中所包含的大部份是水菓和蔬菜，（除去糖類和澱粉質，）可以預防胎兒之過度長大。

不要吃太多食鹽，每月於開始之第一星期或頭十天，完全不吃食鹽，對於避免妊娠血中毒，甚有裨益，因此症常發生於妊娠最後數月間。

(8) 胃灼熱與惡心 有時，這也是很難忍受的症徵。二者都沒有根治的方法，但可飲服小蘇打熱水，或每天飲蘇打明液四至六次，每次一茶匙，也可減輕其苦痛。糖類和澱粉類，上面已指出，對於預防及減少此類苦悶之症狀，也甚有幫助。

(9) 飲料 清水為最佳之飲料，每天最少須飲八大茶杯，如經濟許可，須充分飲吃牛乳。茶及咖啡等，應稍加節制。酒精類之飲料須完全戒除。

(10) 大便 大便每天應有一次，且要有定時，並多吃混合食物，即可按日排出。如遇便秘時，可於早晚間服礦油潤便劑各一調羹，或每天服輕氧化鎂半兩至一兩，必要時，可用溫水灌腸法 強烈之瀉劑如蓖麻油或包括有蘆薈類或其他子宮刺激劑之藥丸，須完全避免，因恐有流產之危險。

(11) 衣服 要穿著寬鬆舒適的衣服，避免緊束腰部，但還要保存優雅和美觀，適合身材，以提高孕婦的人格，冬天時須穿著棉質及羊毛質地之內衣，可令皮膚溫暖，而使分泌腺活動。凡足以阻礙血液循環之衣着物，如吊襪帶等，當盡量避免，至靴鞋也要擇其適宜者，普通須穿著鞋跟低平和寬大者。