

趣味中心

正中科學知識叢書

獻給你一個健美的嬰兒

俞 竹 貞 合 著
胡 寄 南

正中書局印行

陸 序

民族的生存無論達到任何危急的狀態，兒童教育還是百年樹人的大計。我們這些中年人完全死滅之後，我們的子女還得繼續地奮鬥。因此我對於寄南夫婦的工作，不勝有天地悠悠之感。

中國人的經濟壓迫，殘忍的習慣，沒有紀律的生活，迷信和懶惰，——在在使人忽略兒童的福利，摧殘他們的發育，使他們自然而然地長成爲廢人，爲罪犯。這幾年來所謂中小學的課程改革又在使教育添上一層科舉化的油漆。中國兒童能受學校教育者實在已經太少太少了，而今又加重他們的負擔。因此一般的對於幼年兒童直接負有教養責任的人更覺得前途茫茫，怕得幾年辛苦抵當不住惡社會一年的摧毀。不問收穫，但問耕耘而已。

這本小書，並非是爲闡明學理而寫的，寄南夫婦並非職業的兒童心理學家。其中有一部分記錄我很知道他的來歷。民國二十二年的冬天，寄南和我鎮日相聚於試驗室，有時還到他家閑坐，小喫。他們的家是在異鄉臨時布置的兩間小屋。那小女孩就在我們中間跳躍作樂。

二十五年四月陸志韋誌

目次

第一編 懷孕時期

第一章 導言	1
第二章 怎樣纔知道你懷中有了小生命	5
(1)月經停止 (2)作惡或嘔吐 (3)食慾反常 (4)乳部的變化 (5)牙痛 (6)雀斑 (7)便秘 (8)小便的頻繁 (9)精神的變化	
第三章 妊娠的生理	12
(1)女性的生殖器 (2)放卵與月經 (3)受精 (4)胚胎的大小 (5)關於胎數的迷信 (6)子女的預測	
第四章 懷孕的母親日常不可疏忽的課程	22
(1)滋養的飲食 (2)睡眠和休息 (3)吸取多量的新鮮空氣 (4)適度的運動 (5)心理方面的保養	
第五章 身體的衛生	28
(1)沐浴 (2)乳部的衛生 (3)腹部的衛生 (4)牙齒的衛生 (5)生殖器的衛生	
第六章 懷孕期間最適宜的服裝	34
(1)外衣 (2)內衣 (3)護胸 (4)肚圍 (5)鞋	
第七章 歡迎嬰兒的準備	38
(1)嬰兒的房間 (2)嬰兒的衣服	

第二編 分娩時間

第八章 臨產前的準備.....53

(附)簡易消毒法

第九章 分娩的歷程.....59

(1)前驅及開口期 (2)分娩期 (3)後產期 (附)初生兒應注意之點

第十章 產後的攝生.....65

第十一章 初生兒的狀態.....69

(1)頭部 (2)頭髮 (3)眼 (4)耳 (5)皮膚 (6)乳部 (7)體重與身長 (8)一般的生理 (9)糞便 (10)黃疸

第三編 嬰兒的日常生活

第十二章 嬰兒的睡眠.....77

第十三章 關於營養的常識.....82

(A)食物的種類 (B)食物的熱價 (C)食物的成分

第十四章 嬰兒的哺乳.....101

(A)乳備的選擇 (B)哺乳的方法 (C)斷乳

第十五章 嬰兒的副食品.....114

第十六章 嬰兒的沐浴.....122

(1)沐浴時所需的物件 (2)浴室內的溫度 (3)浴水的溫度 (4)洗浴的程序

第十七章 日光浴.....129

第十八章 嬰兒的哭.....135

第十九章 嬰兒大小便的控制.....141

(1)尿布的洗法 (2)訓練嬰兒一定時間的大便 (3)嬰兒的小便

第二十章 嬰兒的牙齒.....	147
(附)阻止嬰兒吮吸手指的習慣	
第二十一章 嬰兒發育的歷程.....	152
(1)三四個月的嬰兒 (2)五六個月的嬰兒 (3)七八九個月的嬰兒	
(4)爬行的嘗試 (5)從十個月到一週歲的嬰兒	
附錄一.....	159
附錄二.....	162



第一編 懷孕時期

第一章 導言

白雲飛渡，紅日西沉，夕陽如血，染紅了天邊。

——美國前大總統胡佛

一個民族的健康，是建築在兒童的健康上的。兒童不但只是綿延我們民族的生命，並且是我們一切文化產業的繼承者。從一個婦女受胎的那一天起，我們就應該十分小心地愛護她，以及她懷中的小生命，因為這樣就等於愛護我們自己。

不幸的是在我們中國，這重大的意義，還沒有能夠給多數人所注意和了解。有千萬個可憐的嬰兒，被我們的愚昧，疏忽，以及迷信所殘殺了！當一個肥白可愛的嬰兒在呱呱墮地的當兒，給無知的穩婆一雙滿染着微菌的齷齪的手捧出來時，他的命運，以及他的母親的命運，都聽憑不可靠的機會的擺佈，這是多麼不幸的事啊！

從下面所引的幾個統計的數字中，可以看出文明各國對於育嬰問題的注意和努力。英國在1911年的嬰兒死亡率是一三〇，而於1923年隔了十二年之後，卻降低到七〇的數目。（註一）美國在1921年的嬰兒死亡率是七六，至1932年減少為五七·九。（註二）所謂嬰兒死亡率，是指一千個一歲以下的嬰兒中的死亡數目的比例。據民國二十三年實業部編印的中國經濟年鑑，對於中國嬰兒死亡率的估計，是暫定全國為二五〇至三〇〇，（註三）就是說，在一千個中國的嬰兒裏面，就有三百條生命是被犧牲了。這實在是一個可怕的數字。從這一點

註一 參考 S. Josephine Baker: Child Hygiene, 第六章。

註二 見 Chicago Daily News Almanac and Year Book, 1934, p. 713.

註三 據 East 1925 年的統計，全中國的嬰兒死亡率為五〇〇，又中國醫藥雜誌1919年的估計為四〇〇，這些數字更屬驚人了。

便可推知一個民族強弱的程度，因為嬰兒死亡率是最能反映出一國衛生設施，科學智識，以及文化程度的高下的。

著者夫婦於民國十九年春相偕赴美國留學，於同年冬就生下了一個女兒。在舉目無親的異國，只有儘量地採用美國所有育嬰的方法。從師友的指導，圖書的參攷，以及四五載備嘗艱苦的中間，卻積聚不少可貴的智識和經驗。他們的育嬰方法比起我國的舊法來，顯然是科學的，進步的，合理的，以及富有研究的精神的。實地的經驗告訴我們，祇有盡量採取人家的長處才能挽救衰頹的中國，一味頑固守舊的結果是落伍，落伍的歸宿便祇有滅亡。

一個人的新生活的習慣，是要從嬰兒時期培養起來訓練起來的。

我們返國以後，有不少的親友常常以育嬰的方法見詢，這小小的一本“獻給你一個健美的嬰兒”，便可說是對於他們的一個總答覆，同時也算是我倆對於復興中華民族的運動中愚者一得的貢獻。

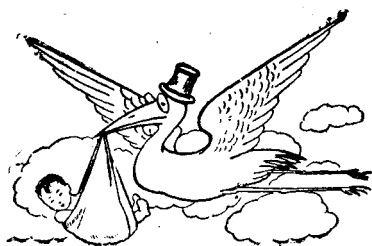
這是一本專供生產前後的婦女參攷用的書籍，裏面竭力避免學理方面的探討，而用淺顯的文字，指示幾個實際的方法和例子，因為我們感覺到最需要這類書的人並不是少數受過

高等教育的婦女，而是全中國一般的女性。

當然我們很明瞭中國人的經濟生活，簡直連最低限度的衛生設備程度都夠不到。本書裏面建議的種種設備，是可以按照各人不同的經濟情形，而為採用的標準。清潔與衛生並不一定要以多少的金錢為代價，祇要用我們自己的勤勞，也一樣能夠獲得的。

關於增進兒童的健康，當然有幾方面需要全國上下共同的努力。例如，各地產科醫院的遍設，生育登記的嚴格勵行，非法墮胎的禁止，舊式穩婆的訓練和取締等等。但是最基本的事，還在每個的家庭，能夠充分地灌輸關於生育衛生的常識。

假使這本書對於我國的已做或將做母親的人，有些微的貢獻，能夠幫助她們培育無數健全，活潑，美麗的兒童，對於我們民族增添新的活力，使中國終有自躋於富強之域的一日，那就不但是我倆個人之幸，也就是全中國的福利了！



第二章 怎樣纔知道你懷中有了小生命

“天地之大德曰生，生也者，天地自然之理。”

——達生篇

九個多月的懷孕期，本來是很平常的一回事。正如我們所常聽見的，有些人在月經期間，從未覺得過一些不舒適，和平時並沒有什麼分別一樣，有些人在懷孕的時期裏，除了月經停止之外，其他飲食起居也從未覺得和平常有什麼不同的現象。她們照常工作，很快樂的過着生活，好像生產對於她們滿

不在乎的一回事。可是這種幸福的人，在今天已是很少有的了！我們現代的反自然的社會生活，對於婦女們加以重重的束縛，往往使她們發生精神和物質上過度的疲勞，因此在文化進步國家的婦人們，對於懷孕和生產，反沒有像原始時代那樣自然和容易了。現在就將懷孕時的幾種最普通的徵候，或病狀寫在下面。倘使一個女子僅僅患有下列的一種徵候，是很難藉此斷定是已懷孕的。但如同時有兩種以上病狀發生，那麼在診斷方面，比較地是可靠的。

(1) 月經停止 月經的忽遲忽早，或者隔月而又來，也是女子所常見的。但是在已婚的女子，就要疑到是有孕了。最妥當的辦法，是在第一次月經停止後就到醫生那裏去受檢查，究竟是有孕或其他病狀。

(2) 作惡或嘔吐 這病狀是發現在月經停止後的一二月中。作惡或嘔吐的時間多數人是在起身後的幾分鐘內，但是也有人在下午的。這種病狀因各人體質而異的。有些人過了兩三個月就終止了，但是也有人在懷孕的九個月裏，天天繼續要嘔吐的。這往往是孕婦的心裏作用的緣故，因為有的孕婦太憂慮着這樁事，把整個心思注意着，竭力不使他再吐，結果卻是相反。所以在這時期的孕婦，應該時常忙着別的事，看

些有趣的書報或雜誌，或者做些自己所歡喜做的輕便工作，那麼把本身的不適都可忘懷了！還有一個方法，可使這病狀減輕的，每日早晨遲些起身，在牀上進早餐，餐後再在牀上休息半小時左右，是很有效的。此病對於身體並無妨礙，過了相當的時期自愈。要是嘔吐繼續不止，那最好要及早請醫生診治了！

(3) 食慾反常 懷孕的婦女，常易發生食慾反常的現象，並且有下列各種的方式：

(甲) 她也許一點胃口也沒有，什麼東西都不想吃。有時要費了很大的氣力纔勉強吃一點東西。

(乙) 有時有孕的人會發生食慾異常亢進的狀態，食量突然增加到比平日的幾倍。

(丙) 有的孕婦對於某種的食物發生反感，例如，只要一看見或一聽見提及“肉”的食品，就會反胃作嘔的。

(丁) 也有許多懷孕的女子，專門想吃某種特殊的食品。想吃酸的果菜或醬瓜之類的東西是很普遍的。據說甚至有的孕婦，要吃鉛粉等奇怪的東西。遇見這種例子的時候，應特別注意。

關於妊娠期中食物的注意，請參考本書第四章。

(4)乳部的變化 過了第二個月，孕婦的乳頭已有流質可以用手擠出，而乳部也日漸膨脹起來了。乳頭的四週，到後來呈現深紫色，並且發生細微的凸出的點粒。

(5)牙痛 在懷孕期內，牙痛也是一個很普通的病狀，所以在這時期，最好能到牙醫生那裏去把牙齒仔細檢查和醫治，平時要時常注意牙齒的清潔。

(6)雀斑 有時候在孕婦的胸部，乳部，或面部四週，發生不規則的褐色斑點。這些斑點過了孕期，便會自然消滅的。有時少數的斑點卻永久存留在原來的地方。

(7)便秘 便秘雖是普通人常患的病狀，可是在懷孕的婦人們更是普通而且有害於身體。要免除這便秘的毛病，最好從食物方面着手，就是，每天要多吃鮮果，煮熟的水果也好，如蘋果，香蕉，橘子之類，都很有益的。多飲開水也是必需的。通便的瀉藥最要忌用，於不得已時，也須聽從可靠醫生的吩咐。

(8)小便的頻繁 在妊娠期的最初幾個月內，因為子宮的擴大，以及在最後的一個月內，因為胎兒的長大，對於母親膀胱產生一種壓力，因此做孕婦的人常常發生小便頻繁的感覺。不但是急迫而且連續着，甚至于每隔數分鐘非小便一

次不可。躺在牀上可以減輕這膀胱上的壓力，或者用肚圍(肚圍的製法和用法，可參看本書第六章)，也能減除小便的次數。

(9)精神的變化 平時活潑的婦人，在孕期裏往往變成憂鬱的狀態。有時喜怒無定，嗜好反常。最普通的心理變化是容易發怒，或是不時涕泣。關於心理上調養，我們在下章將有詳細的討論。

除了上述幾種之外，還有別的比較不常見的病症，像痔瘡，全身浮腫，血管腫脹，生殖器發癢等等，如果病勢比較厲害，則非請求專家醫生的治療不可。其實一個婦人，最安全的計劃，是一覺得自己懷疑有孕之後，就要到醫生那裏去，讓醫生來診斷並且指導一切。多數的人們都沒有注意到這一點，往往懷孕到了八九個月的時候，才去請教醫生，以為醫生的職務就僅僅在產時接生而已。實際上有許多難產或其他的病狀，倘使預先讓可靠的醫生來檢查，如胎兒位置是否正常，骨盤的尺寸是否過於狹窄，妊婦的尿中有無糖質等等，先期加以診治，矯正或預防，到了臨產，便不致發生什麼意外了。

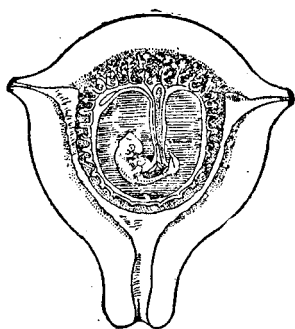
每個孕婦的心理，總是很急切的想要曉得在那一天分娩的日期將要到臨。但是這日期是十分難於確定的，因為目前科學的智識還不能準確地告訴我們那一天是受精開始的時

候。從幾千幾萬個例子所得的經驗，證明每個妊娠的時間，約需九個月零二十八天光景，——就是二百八十天左右。根據這個，你可以從你的末次月經來的第一天算起，數到二百八十天那一天，便大概是將要分娩的日子。事實上當然斷不會那樣準確的，免不了有數天或一星期的參差。

爲了便利計算起見，我們在這裏附有一張分娩日期的預測表。這表裏每格有兩行數字，上面一行是代表末次月經來時第一天的日期，下面一行便是分娩的日期，例如：假定你末次月經第一天是二月三日，那麼你的小寶貝將要誕生的日子就是十一月十日了。雖然這計算的方法不一定十分準確，但是也很可以幫助你做許多必要的準備了。

分 娩 日 期 預 測 表

正月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
二月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
三月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
四月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
五月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
六月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
七月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
八月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
九月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
十月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
十一月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
十二月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
九月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7



第三章 妊娠的生理

“人類誕生以前的九個月的歷史，恐怕比較此後一生數十年的事蹟來得更有趣味並且更有重大的意義？”

——奇勒列爾

關於受胎的生理講起來是很複雜，在本書裏祇能作一簡單的敘述。

(1) 女性的生殖器 女性的生殖器都是隱藏的，其構造包括陰道，子宮，輸卵管，以及卵巢等。在妊娠的時候，子宮