

育
兒
須
知

國民文庫
方白著

中國文化服務社印行

國民文庫
方白著

育兒須知

中國文化服務社印行

中華民國三十四年四月渝三版
中華民國三十五年四月滬二版
中華民國三十五年十二月滬三版

國 民 文 庫

育 兒 須 知

每冊定價國幣一元

(外埠酌加運費匯費)

版 所 有 權
不 准 翻 印

著 作 人

方

白

發 行 人

劉

百

閱

發 行 所

上海福州路六七九號
中國文化服務社

印 刷 所

電話九一七〇五
電報掛號五一二三
中國文化服務社印刷廠

目錄

一 喂奶·····	一
二 大小便和洗澡·····	一〇
三 睡眠晒太陽和哭·····	一七
四 副食品和斷奶·····	二四
五 孩子生病的時候·····	三二
六 奶媽·····	三九
七 人工哺育法·····	四六
八 傳染病·····	五五

育兒須知

二

九 穿衣玩具和訓練

.....

六二

一〇 嬰兒發育程序

.....

七〇

育兒須知

一 喂奶

抗戰六年了。

六年來，中華民族優秀的兒女們，和瘋狂的日本強盜血肉相拚。我們抱着必勝的決心，站在青天白日旗下，進行堅決的戰鬥。敵人一天不投降，我們的炮火就一分鐘也不停止。

這是爲了什麼呢？爲了祖國，爲了同胞，更其主要地是爲了我們的孩子，爲了我們的下一代！

六年來，有多少可愛的孩子們，在敵人的踐踏、刺刀、焚燒、轟炸下，死

一 喂奶

亡了。但是，也有更多的可愛的孩子們，在炮火中誕生，在炮火中成長起來。他們多半是跟着父母度着一種苦難的歲月，但是，他們却呼吸着自由的空氣。他們要成爲自由的人民，未來新中國的主人。

當我們在面對着敵人進行無情的戰鬥的時候，你們，偉大的中國的母親們，也正在進行一種同樣偉大的工作，撫育着炮火中誕生與成長的嬰兒。這種助勞和槍林彈雨衝鋒陷陣比較起來，是毫無遜色的。

必須使孩子健康，

必須使孩子壯實，

除了慈愛之外，你必須具有豐富的科學常識和育兒的技術。你會在這件事上感受許多困難，可是你不能一刻停止你的工作。

母親們，我們來談一談育兒的方法吧，這對於我們的國家是需要的，對於

你也是需要的。首先，我們談談喂奶。

喂奶，是有兒中第一件重要事。你是不是自己喂奶呢？如果是，那就對了，一個嬰兒最好的食品便是母親自己的奶，這世界上還沒有一種食物，可以完全代替母乳。有一件事你必須曉得，嬰兒照料得不好，他會死亡的，可是一週歲內嬰兒死亡的數目，吃別種食物的要比吃母乳的多三倍！這就是說，孩子能够吃母親自己的奶，是最幸福的，這種孩子生病的機會少，抵抗疾病的能力強。

但是，你自己是不是健康呢？如果你從前或現在有肺癆病，或是你因為有別種慢性病，弄得身體衰弱，你就不應當自己喂奶了。因為這會妨害你的身體，而且也可能把疾病傳給孩子。

希望你有一個健康的身體，這樣，你就可以自己喂奶了。假定你今天把小

寶寶生下了，那麼，不管你有沒有奶水，在孩子生後八個鐘頭，就應當開始喂奶。

難道沒有奶水也要喂嗎？

是的，這樣做可以刺激母親的乳房，快快產生乳汁；也可以刺激初生的嬰兒，讓他練習練習吸乳的動作。從第一天起，四天之內，每天應當喂四五次，如果你覺得奶水不夠，可以弄點兒開水喂他，或者請醫生想個辦法，不要胡亂給他吃別的東西。

既然決定自己喂奶，作母親的總是希望奶水來得快，而且來得多。如果來得晚，來得少，往往就着急。這是不必的，因為大多數人都是在第三天上才有較多的奶水，够孩子吃飽。有的人要遲到第五天，最晚的會遲到第十天。各人身體的情形不同，自然會有這種差別，遇到這種情形，最好不要着慌。如果到

第十天，奶水還是很少，那就應當請醫生想辦法了。

如果孩子皮膚顏色紅潤，吃奶後安安靜靜地睡着，體重一天天增加，天天有大便，這就證明你的奶好，而且够用。

滿一個月時候，他已經長得豐滿起來，樣子也比初生下來好看得多，不再成天地睡覺，有時醒着，顯出一種安靜舒適的樣子。這時候，親戚朋友們會來向你賀喜，你要給孩子「做滿月」了。

但是，並非每一個母親都這樣順利，有的人奶水不夠孩子吃，有的人奶質不好，孩子不健康，這都是很可能的事。

我們可以從孩子身上看得出來。比如孩子體重不增加，甚而漸漸減輕；不喜歡玩，沒有精神；或者常哭，不安靜，睡着也不安穩；皮色發白，顯出一種貧血的樣子；肌肉鬆弛，身體乾瘦；有時常要吃奶，有時吃一口又不再吃。這

就是奶水不好或不够吃的證明。

遇到這種情形怎麼辦呢？

這要從兩方面想辦法：一方面增加母親的營養，老人們有一句話，叫做「母壯兒肥」，這是有道理的，多給母親吃一點好的東西，如果經濟力量辦得到的話，雞湯，雞蛋，牛羊乳，豬蹄子，都是好東西。另一方面，就是在母乳之外，給孩子加喂牛乳。如果有可靠的代乳粉，或豆代乳粉也一樣可用。喂的方法是一次吃母親的奶，另一次用奶瓶喂別的東西。最好每一次都是先喂母親的奶，不够時，用奶瓶補充。你不可因自己的奶水少，便索性不再喂他，這是錯誤的。因為每天能吃到母親的奶，即使少，對於孩子的發育也有幫助，比較完全不吃母乳要好得多，如果連一次也不喂，乳房的分泌會越來越少，最後就一滴也沒有了。

關於用奶瓶的方法，以後再談。這裏要提幾個重要的問題，權當一次小小的測驗：

你喂奶有一定的時間嗎？

你在喂奶以前，先洗淨自己的手嗎？

你在喂奶前後，用開水洗乳頭嗎？

你不使孩子吃得過多嗎？

你喂奶一次的時間不太長嗎？

好，就是這五個問題，如果你的答案都是「是」字，那就對了。爲什麼呢？

第一，按時喂奶可以使孩子消化秩序良好，而且孩子的胃和母親的乳房都能訓練成守時間的習慣，時間一到，母親的奶水準備好，孩子的胃也覺得餓

了。時間應當這樣規定，每天上午六點第一次喂奶，以下每隔四個鐘頭一次，一天共計六次。時間一到，如果孩子正睡覺，應當拍他醒來。第二個月後，應當減成五次，夜間兩點鐘的一次，可以取消。

不過，如果孩子體重不够五磅，就要每天多喂兩次，那就是說，改成每隔三個鐘頭喂奶一次。

第二，作母親的手不乾淨，就會使乳頭也不乾淨；孩子要含着乳頭才能吃奶，便會把髒東西吃到肚裏去，對於孩子的健康，一定有妨害。所以要先洗手。

第三，洗乳頭的道理，和洗手相同，但另外還有保護乳頭，免得破裂的意思。

第四，如果你的奶水很多，祇喂一隻奶便够孩子吃飽，你應當喂一隻奶，

下一次讓他吃另一個。如果一個不够吃，才可以一次吃兩個。

第五，每次喂奶的時間，應當是十分鐘到十五鐘，最長不可超過二十分鐘。因為奶水够吃的，二十分鐘足可吃飽；如果不够吃，延長時間也沒有用處，反而養成孩子拖延的壞習慣。

此外，有些孩子往往發生吐奶的現象。你不要担心，因為這是他把空氣吃到胃裏去了。有時吃的太多了，也往往要吐出幾口來。所以你不可喂得過多，而且在喂到一半的時候，可以把他抱起來，使孩子的肚子貼在母親的肩上，在背上輕輕地拍他幾下，讓空氣從嘴里出去。喂完之後，還可以照樣拍一次。

二 大小便和洗澡

如果母親有充足的奶，喂奶在育兒中並不算一件麻煩事。頂小的嬰兒，吃飽了睡；大了一點，吃飽了玩。奶既是現成的糧食，而看着孩子吃奶，也是一件怪有趣的事。所以在喂奶時母親的心情是甜適而愉快的。

麻煩事是什麼呢？那是喂奶以外的一切照料，而最麻煩的是處理孩子的大小便，這件工作需要非常的耐力，不過，母親們最富於這種耐力。

孩子在生後第一星期內，每天應當大便二三次，以後減為一二次。如果他很健康，每天一次是常事。不過次數多少，無關緊要，重要的是大便的顏色是否正常。

孩子在胎便排淨之後，大便一定轉成黃色，不乾，不濕，不成塊，好像濃

油膏一樣，這就是正常現象，如果你不曾喂藥給他，忽然大便變成黑色，那就是他的腸子裏有了病，應當請醫師診治了。

你必須每天固定一個時間，使你的孩子大便，繼續三個月下去，就可以養成他按時大便的習慣。

我們常常看見有些孩子便在母親的身上，或者有些母親正在燒菜或吃飯的時候，孩子大便秘了。這實在使人不愉快。但是這種事不能怪那個小毛毛。

你應當從第一個月起，便注意這件事，不要怕費工夫。如果你能多化些工夫，養成孩子按時大便的習慣，不但他現在的身體強壯，並且能影響他的一生。

大便最合適的時間是在早晨第一次吃奶後，那時候，你可以兩手托着孩子，使他背靠着你的，坐在便盆上，過幾分鐘，如果他還沒有大便，你可以用

一小條白肥皂塞進孩子的肛門裏，他會很快地便出來。這樣過幾天，不必用肥皂，只要把他放在盆上，就能大便。

管理小便要比大便困難些，但是你仍然可以用種種方法，養成他的習慣。你應當注意他大概每隔多長時間小便一次，你自己便可規定一個時間，使他便在盆裏。你要留心他在小便前有什動作或表情，那是他將要小便的信號。你也可以不給他穿開襠褲，使他便在褲裏時感受一種不舒服，那麼在小便前就更會有顯著的表情出來。

但是，這是對於較大的孩子才可以這樣做。生後不久的嬰兒，這些方法沒有用，你不能不用尿布，尿布應當柔軟，不帶顏色，用舊的軟布襯衣改做最好。

換下來的尿布，不可亂丟，也不可曬乾再用。你應當把牠們先放在一個