

# 现代育婴大全

洪萱 · 编译



# 現代育嬰大全

汁橋 · 編譯

華聯出版社印行

## 前言

一位把嬰兒照顧得無微不至，而却面露焦急的母親問說：「我的嬰兒常會吐奶，而且吐出來的東西多是變成固體的東西，這該怎麼辦呢？」

其實，嬰兒多少總是會吐奶的，這乃是平常事。至於乳液進入胃裏和胃酸混合，會變成一塊塊的固體，這也是自然的現象呀！

有許多年輕的母親，因為缺乏育嬰的基本知識，常會被一些小事情弄得驚恐萬分，不知所措。就是基於這個原因，為了使初次為人母親的知道育嬰的方法和樂趣，我化了許多心思斟酌字句，來寫這本書。

假如妳認為這種育嬰的書籍，等到嬰兒呱呱墜地以後再看也不遲，那你就錯了，那個時候已經太慢了！

根據日本的統計，每一百名嬰兒中，有二—三人是畸型兒或智力不夠或先天羊癲瘋，這種現象是很駭人的。由此可知胎兒在母親腹中所處環境的重要性，近年來的研究方向也都趨向於此。

本書之所以特別強調生產前育嬰的重要，就是要使妳能夠免於不幸。這是我最大的心願。

為了使妳的小孩子，能夠如妳所期望的樣子長大成大，這本書妳就非看不可了。

不知道妳有沒有想過：母乳營養和人工營養的效果是一樣的嗎？人工營養的乳製品，在不斷地改進下，已經愈行接近母乳化，但是無論如何，它總是比不上母乳的。人工營養的嬰兒所受到的害處，是常常可以看見的。關於母乳的營養怎樣最成功，本書將會詳細的介紹。至於親自授乳在美容上的不良作用，不過是一種無稽的謠言罷了。這很可能的是以往育兒方法不善，讓小孩子吃奶太久，甚至長達一年所致。

嬰兒出生以後，母親每天都忙著小心的照顧這幼小的生命，但是一般人都只注意到嬰兒身體的發育情形，而忽略了嬰兒出生之後，人格的形成，妳是否也是如此呢？嬰兒也是人，我們應該要以和人相處的態度來對待他。既然如此，我們就必須了解我們相處的對象。所以，明白嬰兒心理的發展是必要的。

如果本書能夠成為妳親密的高量對象，而且能夠讓妳感覺到育兒是如此的快樂有趣，那我的願望就達到了。

# 目錄

前言	一
第一章 懷孕同時開始育嬰	一
一、在腹中就開始教育	二
1. 嬰兒三型	二
2. 營養、運動和情緒	三
二、生下頭腦好的孩子	五
1. 出生時都是相同的	五

- 2. 生下頭腦好的孩子·····六
  - 3. 形成精神薄弱的三個原因·····七
  - 4. 完全營養法使嬰兒的頭腦優良·····八
- 三、有益腹中胎兒的食物·····一〇
- 1. 每天的維他命和礦物質·····一〇
  - 2. 營養不足的結果·····一一
  - 3. 食物要顧慮到營養的平衡·····一一
  - 4. 嘔吐時的飲食·····一二
  - (1) 不要吃得太飽·····一二
  - (2) 改變一下烹調的方式·····一三
  - 5. 避免便秘·····一三
- 四、避免生出不幸的小孩·····一四
- 1. 妳的血型是那型·····一四

2. 注意 Rh (一) 型	一五
3. 出血與流產的傾向是危險信號	一六
4. 流行性感冒對嬰兒有影響	一六
5. 貓、狗有病也要注意	一七
6. 梅毒要完全治療	一八
7. 放射能畸型兒	一八
8. 一些對胎兒有影響的藥物	一九
<b>第二章 生產前應注意事項</b>	二一
一、選擇好的醫院	二二
1. 頭胎最好到醫院	二二
2. 比較理想的母子同室制	二三
3. 有產科專門醫師的醫院	二四
4. 有完全看護的一般病房較佳	二五



二、懷孕時必須接受的檢查……………二六

各種的檢查……………二七

(1)量體重、腹圍與骨盤……………二七

(2)量血壓……………二八

(3)尿的檢查……………二八

(4)梅毒的檢查……………二八

(5)胸部X光檢查……………二八

三、產前的生活……………二九

1.初產常比預定日遲……………三〇

2.懷孕時最要注意的時刻……………三〇

3.多休息、適當的曬太陽……………三一

4.避免受涼和過於勉強的姿勢……………三二

5.運動、旅行……………三三

6. 給職業婦女的忠言.....	三四
四、嬰兒穿著的衣物和使用的器具.....	三六
1. 寬敞而且安全的床鋪.....	三六
2. 床單和防水布.....	三七
3. 貼著肌膚的內衣.....	三八
4. 大型的白尿布三〇條以上.....	三九
5. 嬰兒衣服式樣力求簡單.....	三九
6. 毛衣、外套、帽子、襪子和手套.....	四〇
7. 購買時的注意事項.....	四一
<b>第三章 嬰兒首次的食物</b>	
—— 母乳與人工營養.....	四三
一、母乳爲什麼重要.....	四四
1. 法國的母乳主義.....	四五

2. 日本母乳營養的現狀……………四六
  3. 母乳是母親和孩子之間的橋樑……………四七
  4. 母乳是最高的完全營養食品……………四八
  5. 母乳和牛乳的差別……………四九
  6. 消化不良和牛乳的變態反應……………五一
  7. 既方便又衛生的母乳……………五二
  8. 母乳營養兒對疾病抵抗力較強……………五三
  9. 產後六週間儘量用母乳……………五四
  10. 不得讓小孩子吃母乳的情況……………五五
- 二、授乳使妳更漂亮……………五六
1. 身體早日康復——荷爾蒙的作用……………五七
  2. 使妳的乳房保持健美……………五八
  3. 授乳期間的生活……………五八

三、使母乳源源而出·····	五九
懷孕期中整理乳房·····	六〇
(1) 乳首要拉出來·····	六〇
(2) 使母乳暢通·····	六〇
四、母乳營養得以成功的最後關鍵·····	六一
1. 讓嬰兒慢慢地吸吮母乳·····	六一
2. 乳房內的母乳要擠空·····	六四
3. 不要馬上用牛乳代替·····	六四
4. 母親的日常飲食起居·····	六六
五、用母乳育兒的方法·····	六八
1. 乳房和乳首的消毒·····	六八
2. 首次用母乳餵嬰兒·····	六九
3. 抱著嬰兒餵奶·····	七〇

4. 吃多少最適當····· 七一
  5. 母乳營養的持續····· 七二
  6. 夜中授乳····· 七四
  7. 讓嬰兒打飽嗝····· 七四
- 六、混合營養····· 七五
1. 所謂的母乳不足····· 七五
  - (1) 嬰兒吸奶超過二〇分鐘····· 七五
  - (2) 一日內吃奶八、十回以上····· 七六
  - (3) 體重增加太慢····· 七六
  2. 解決母乳不足的方法····· 七七
  - (1) 每回吃完母乳後就使用調乳····· 七七
  - (2) 間隔著使用調乳····· 七八
  - (3) 一日使用一、二回調乳····· 七八

七、人工營養的要領	七九
1. 調乳用具的購買和使用	七九
(1) 哺乳瓶	七九
(2) 橡膠乳首	八〇
(3) 橡膠乳首孔口的大小	八〇
(4) 消毒器具	八〇
(5) 調乳用具的消毒方法	八一
2. 調乳方法	八一
(1) 怎樣使用牛乳	八二
(2) 怎樣使用無糖煉乳	八四
(3) 怎樣使用調製粉乳	八五
3. 開始人工營養	八六
4. 吃奶的量和次數	八七

5. 授乳的技巧和調乳的溫度.....	八八
6. 注意嬰兒的發育情形.....	八八
八、牛奶以外的飲料.....	八九
1. 充分的開水和果汁.....	八九
2. 使用蔬菜的汁液.....	九〇
3. 維他命劑的種種.....	九一
<b>第四章 剛出生的嬰兒</b> .....	九三
一、愛嬰測驗.....	九四
1. 妳是屬於那種性格.....	九四
2. 記嬰兒的筆記.....	九五
二、嬰兒身體的健康及其對外的接觸.....	九六
1. 呼吸和紫青症.....	九六
2. 體重減輕.....	九七

3. 嬰兒的頭	九八
4. 脖頸不穩定	九九
5. 眼睛有斜視	九九
6. 容易驚嚇	〇〇
7. 嬰兒的大小便	〇一
8. 皮膚會變黃	〇一
9. 皮膚龜裂	〇二
10. 臍帶掉落	〇三
11. 蒙古斑	〇三
12. 尿毒症	〇四
三、照顧嬰兒的秘訣	〇四
1. 冬天生的嬰兒	〇五
2. 夏天生的嬰兒	〇六



3. 嬰兒洗澡的方法·····	一〇七
4. 尿布的換法和洗法·····	一〇八
四、嬰兒在這種情況下會哭·····	一〇九
1. 肚子餓的時候·····	一〇九
2. 尿布濕的時候·····	一一〇
3. 身體痛的時候·····	一一〇
4. 生病的時候·····	一一一
5. 抱著的時候·····	一一一
6. 要睡覺的時候·····	一一二
7. 嬰兒一天哭多少·····	一一二
五、遇到這種情形怎麼辦·····	一一三
1. 頭軟·····	一一三
2. 偏頭症·····	一一四