

# 蘇聯家庭育兒法

E. 9. 左 璧 著  
潘 崇 熙 譯



商務印書館出版



蘇聯家庭育兒法

E. 9. 左璧 著  
潘 崇 熙 譯

商 務 印 書 館

Е. Э. ЦОППИ  
УХОД ЗА РЕБЕНКОМ В СЕМЬЕ

蘇聯家庭育兒法  
潘崇熙譯

---

★版權所有★

商務印書館出版

上海河南中路二一一號

中國圖書發行公司發行

商務印書館北京廠印刷

(64137)

---

1952年11月初版 1953年6月再版  
印數7,001—12,000 定價¥3,300

## 原 序

蘇聯特別注意於養育健壯的後代，對於嬰兒的關懷遠在他生前就要開始。爲了實行一切看護和養育兒童的必要措施，組成了整個的設施網——產育院和它的支部婦科詢問處、附設兒童詢問處的兒童醫院，以及托兒所、幼稚園、小學校等。

但是兒童的大部分時間都消費在家庭中，並且常有些父母不知道看護、哺育和撫養新生兒的方法，不知道如何地組織兒童的生活規律和日常生活，以使兒童發育得健康和活潑。

本書的著者是一位在兒童機關中工作了四十年的護士，對於兒童的看護和養育上有很多的經驗。她在本書中貢獻了許多的實際經驗。

# 目 錄

## 第 一 編

|                        |    |
|------------------------|----|
| 婦科詢問處 .....            | 1  |
| 嬰兒所需的週圍環境和物品 .....     | 2  |
| 產育院 .....              | 6  |
| 家中育兒 .....             | 9  |
| 兒童詢問處 .....            | 21 |
| 在母親工作時間內嬰兒在家中的生活 ..... | 22 |
| 六個月後嬰兒的養育和看護 .....     | 26 |
| 八個月後的嬰兒衣服 .....        | 34 |
| 爲剛會走的兒童準備條件 .....      | 36 |
| 公共衛生 室內通風 .....        | 38 |
| 家內掃除 .....             | 39 |
| 床和床單 .....             | 40 |
| 兒童的衣着 .....            | 41 |
| 幼稚園 .....              | 41 |
| 小學校 .....              | 42 |
| 怎樣帶着兒童旅行 .....         | 45 |

## 第二編

|                   |    |
|-------------------|----|
| 疾病的最初症狀·····      | 49 |
| 看護病兒·····         | 50 |
| 病兒的營養·····        | 55 |
| 散步·····           | 57 |
| 一日的生活程序·····      | 57 |
| 如何預防兒童的結核病·····   | 67 |
| 對各種疾病的看護·····     | 68 |
| 胃腸障礙時的看護·····     | 69 |
| 寄生蟲病的看護·····      | 74 |
| 呼吸道疾病的看護·····     | 75 |
| 口唇乾燥及口唇裂傷的看護····· | 76 |
| 看護口腔黏膜·····       | 76 |
| 鼻的看護·····         | 78 |
| 耳的看護·····         | 79 |
| 眼的看護·····         | 81 |
| 皮膚病的看護·····       | 82 |
| 傳染病·····          | 85 |
| 恢復期的兒童·····       | 87 |
| 在家庭中對早產兒的看護·····  | 88 |

# 蘇聯家庭育兒法

## 第一編

### 婦科詢問處

孕婦爲了生產健康的嬰兒並保持自己的健康，應當在妊娠的最初幾週內，就開始訪問婦科詢問處。婦科詢問處關切着孕婦的健康，以後並加以照料，務使妊娠的經過正常，如果發生任何併發病的時候，就及早地採取必要的措施，以保護母子的安全。

婦科詢問處的醫師決定妊娠的日期，並按照此日期決定產前的休息時間。婦科詢問處檢查孕婦全身狀況，檢查她是否有任何疾病，於必要時開始適當的治療。

孕婦必須訪問牙科醫師，以檢查牙齒；有損害的牙齒可能是母親和嬰兒患病的原因。

所有生活上的問題，例如住宅，或與工作有關的問題，確立血統的問題等，都必須在產前闡明；此時婦科詢問處或最鄰近的兒童詢問處的律師可以幫助孕婦。如果詢問處的醫師檢查孕婦時發現任何的異常狀態，如胎位不正、骨盆狹小或尿內成分異常等，醫師即實施某種治療，或使孕婦入產育院的孕婦室住院受觀察，孕婦在

此處可住至分娩。有時詢問處醫師可以把孕婦送到專科醫師處。

孕婦在婦科詢問處還可以打聽出來，她應當替新生兒準備一些甚麼物品。

詢問處的護士或助產士到孕婦家中去，以熟悉將來產婦的生活條件，給孕婦以必要的忠告，並且檢查孕婦對於詢問處醫師的忠告執行得怎樣。

### 嬰兒所需的週圍環境和物品

對於未來的嬰兒，最重要的是他週圍的人必須是健康的。因為幼兒對於疾病十分敏感，將來和他一個住宅中生活的人，應當事先作健康檢查，於必要時並實施治療。結核病人對嬰兒極為危險。可能有這樣的事情：一個患結核病的人不受治療，不檢查自己的健康，覺得自己並沒有不好的地方，僅僅是咳嗽，但是那裏知道他却排出結核桿菌，如果稍微疏忽就可能傳染給嬰兒。患過慢性赤痢的成年人或兒童，在很長的時間內還帶有赤痢桿菌，並且能夠傳染給嬰兒。此外還要注意患皮膚病的病人。

如果懷疑到隣居的人或者常來的人是病人的話，應當和醫師商量，採取甚麼辦法並且怎樣去做才不致傳染給嬰兒。做母親的必須知道家中誰是病人，才能保護嬰兒。

做母親的應該記住，病人不但不能看護嬰兒，就連兒童的物品也不許病人接觸。

如果接近產期，在孕婦生活的家庭、住宅或公共宿舍裏發現了急性傳染病的病人，孕婦應當通知婦科詢問處和產育院，因此入院後把她與其它產婦分開，因為她可能把病傳染給其它的產婦和嬰

兒。

最好是在產前盡可能地將住宅修理修理，當然不要在離產期很近的日子內，以免未來的母親過度疲勞。孕婦在產前的休假中，應當漸漸地準備好自己的房間，不要等到臨近產期再作，因為分娩可能提前開始。此外還須準備萬一在家中分娩，以便有清潔的包布來裹嬰兒，並有襯衣給嬰兒穿等等。遇到意外的分娩時，應立即召請最近的醫務工作者助產。應當及早地、逐漸地清理櫃、抽屜櫃、書櫃等，揀出大兒童的玩具來，收拾廚房，把無用的東西清除，以免過勞。這樣的事先收拾，可以使未來的母親由產院回家時，減輕繁瑣的家中清理工作。最好還要好好地叩打褥墊，洗滌被子、帷幔和地毯等。

應當給嬰兒準備穩固的、容易洗刷的小床，最好是鐵的染成奶油色，也可以用木床，但須注意勿使其中繁殖昆蟲。小床須有高的欄杆，以便嬰兒在六個月以後能在床裏面站着。不要買皮的或膠布的搖籃車讓嬰兒睡，因為嬰兒在裏面又悶熱又擁擠，並且長大了還有從裏面掉出來的危險。搖籃車祇能在上街時讓嬰兒穿着衣服睡在裏面，而且大人不要走開。新生兒在最初時期，如果沒有小床的話，可以放在寬敞的衣服籃子裏面，或者把兩隻椅子或圈椅繫在一起，把嬰兒放在上面，或者放在沙發上。如果嬰兒的小床是使用過的或者不是從正式的商店買到的，應當用開水洗刷，最好是塗色；舊的搖籃車也要洗刷並重新用清潔的材料包釘。兒童的墊子應當用容易洗換的材料來裝填，例如馬毛、海草、泡開的菩提樹內皮等。應當先把此類材料洗滌、乾燥，然後裝入墊套內，不要做棉的或羽毛的墊子，因為很難清洗，並且嬰兒在那上面很熱。

墊套應當用粗麻布、粗布或絨棉布來做。枕頭可以用羽毛來做，要扁平，但不要太軟。在墊子下方必須有褥單，枕頭上必須有套。嬰兒蓋的被子應當縫上被套或在被裏子上縫上布單，被子要又暖又輕。爲了冬天散步，應當備有棉被子，要四方形的，不要縫得太硬，以便被子能貼在嬰兒身體上。

嬰兒的襯衣可以用軟材料或者大人的舊襯衣來做。襯衣要在背後開口，無論如何也不可做套頭的襯衣，因爲不好穿（圖1）。襯

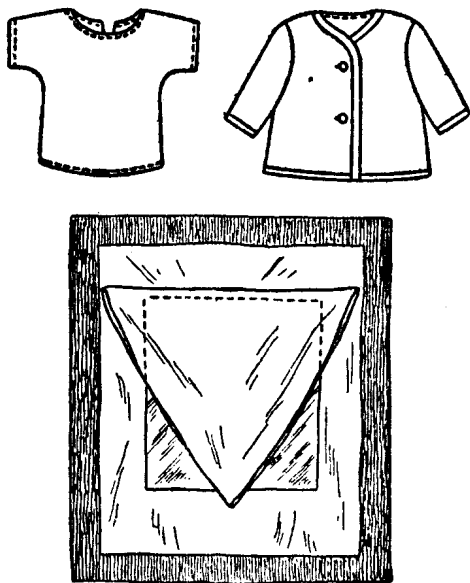


圖 1 新生兒的襯衣、包布和尿布。

衣的長短要達到嬰兒肚臍。然後應當做溫暖的長袖短衣，袖長要蓋過嬰兒手指以保持手的溫暖。

尿布疊成三角形放在嬰兒腿間，以防止尿和糞污染了所有其

它的布單。尿布用吸水性大的材料來作，例如用疊成雙折的紗布、舊床單、餐巾布料、麻布等。尿布的尺寸不可小於 60~65 公分。太小的尿布沒有用，因為它兜不住尿和糞，就要污染嬰兒的腿和所有的布單。

包布應當用棉布或麻布做，應當是四方形的。不要做長方形的包布，因為用它來包嬰兒不方便；並且嬰兒長得很快，所以尺寸大的（100×100 公分）包布可以用得很久。如果做包布的材料窄的話，可以縫接起來，不用愁着怕有縫合處，如果縫得精細，對於嬰兒並無害處。

有些包布應當用絨布、絨線布或棉織品來做。還要兩頂輕便的小頭巾。

母親自己應當做圍裙，收拾室內時圍着它以免弄髒衣服。爲了照顧嬰兒應該用容易洗的材料作衣服，鈕扣在前面，以便於餵乳。嬰兒的一切衣布類都應當洗淨、熨平，收在衣櫥的抽屜、清潔的手提箱、籃子或箱子中，或者包在清潔的包袱內。

新的棉被或毛毯，須用熱熨斗隔着濕抹布把它熨平。

還應當買漆布（2 公尺）鋪床。此外，應當有兩塊 30×30 公分的小漆布。一個鋪在嬰兒身下，襯在尿布之間，另一個鋪在嬰兒換尿布的地方。

爲了看護嬰兒，下列的物品必須買齊，如果有的話，應當事先整理好，如：洗嬰兒的盆、洗臉的鉢子、肥皂盒、盛開水的帶蓋罐子或玻璃瓶、洗浴用的溫度表、裝破布或棉花的罐、放在清潔盥盆中的灌腸球等，這一切物品在母親由產育院回來之前必須洗淨，並且要設備放置這些物品的櫥、屜或小桌。應當預備帶蓋的桶或槽以便放

髒尿布。

嬰兒洗浴應有浴盆，但也可利用盆或洗衣盆。如果有富裕地方，爲包裹嬰兒可以設一張櫃桌，上面鋪軟墊子或平坐墊，蒙上漆布。在櫃檯內分堆地單放着兒童的衣布類，以便在用時可以很快地拿到。如果沒有地方放櫃桌，可以在大床上或沙發上包嬰兒，鋪以專用的墊子，上蒙漆布。

上產育院去接嬰兒時，用清潔的包布包着嬰兒的衣布類：小襖衣、短衣、兩塊包布、尿布、頭巾、漆布、被子等；被子是暖的或輕便的，但看季節而定，如果十分冷時要預備能洗的毛織帽。母親的衣服和襖衣單放在一起，衣類必須是容易洗的。靴子單包着。

母親最好是在產前休假時讀一些關於看護和養育嬰兒的書和雜誌。母親應當及時地安排好在自己不在家時把大孩子托誰看管，誰操持家事，以使自己在產育院中不致着急。

應當及時地打聽好，最近的產育院在何處，安排好交通的問題；在城市的話，打聽好小汽車的車站地點和產育院的電話號碼，在鄉村的話，要預先約定好在任何時間都可租來的小汽車。

如果孕婦住處離產育院遠的話，最好是盡可能地在產前某一時間內搬在離產育院近的地方去住。

## 產育院

當孕婦來到產育院時，值班的助產士將孕婦檢查後，就填寫一張特殊的卡片，其中詳細地記載產育院所必須知道的事項。孕婦必須告訴助產士她所患過的疾病，現在有無任何疾病——流行性感  
冒、鼻感冒、咳嗽、瀉肚等，以及家中傳染病的情況。這些事情十分

重要，不然的話，新入產育院的人就可能將病傳染給其它的孕婦、產婦和嬰兒。

問診之後，讓孕婦脫去衣服洗浴，給她換上清潔的襦衣，並且按照情況，讓她入產前的病房或者入產房。

母親在產後應當好好地休息，甚麼事也不要掛念，生活在安靜的環境裏。她需要在產育院中得到正確的營養、看護，以及主要的安靜。如果她的嬰兒在有經驗的人照料之下，而顯然地可以得到很好的看護時，她對於嬰兒就可以放心了。嬰兒出生後立刻在他眼內滴藥以預防萬一化膿，然後在嬰兒的兩臂套上漆布的手鐲，上面寫着母親的姓名，新生兒的性別和分娩歷的號數。將嬰兒擦淨，秤量、測量、穿衣、包裹，並放在小床上。

分娩後經過 12 小時，將嬰兒抱給母親授第一次乳；如果嬰兒體重少或者月份不足時，可以提前——經 6~8 小時後授第一次乳。母親對於給嬰兒哺乳應當十分重視，因為母乳對於嬰兒是唯一的有充分價值的營養物。在母乳的成分中含有一切對嬰兒發育所必需的物質。因為嬰兒由乳房吮來的乳是溫的，是生的，所以在那裏面存在着一切的維生素。此外，母乳又絲毫不被污染，這也十分重要。常有些母親不能給嬰兒吃够必需量的乳。須知每一滴乳對於嬰兒都是寶貴的，所以必須耐心地哺够乳量。完全無乳的母親很少。在給嬰兒哺乳之前，母親須仔細地洗乳房，然後洗手。母親側臥，在她的被子上鋪以清潔的漆布或疊折着的包布，不要使嬰兒躺在被子上。嬰兒包着抱來，不用打開——當然，躺着授乳是很難的，但是母親在產後頭幾天是不可能起坐的；助產士可在一旁幫助。通常嬰兒是睡着的，而且在頭幾次吮乳時吮得很少，很快又睡去了。母

親對這事不必發愁。授乳應當按照下法來做：把整個乳頭和一部乳暈塞入嬰兒口內。如果嬰兒祇含着乳頭的尖，很可能就在那裏形成疼痛的裂傷。用手把着乳房時，應當四個手指在乳房下面，大拇指在乳房上面按住乳房以免堵住嬰兒的鼻子而妨礙嬰兒呼吸。嬰兒頭部應當放在母親的前臂上。在授乳時須幫助嬰兒，輕輕地壓擠乳房，使乳流入嬰兒口內，因為嬰兒還不會很好地吮乳。如果嬰兒吮乳量很少，而且是在哺乳前和哺乳後經秤量決定的，則護士可在嬰兒室按醫師的指示給嬰兒追加餵乳。母親不但應當注意嬰兒吮乳，還要注意他嚙乳。細心的母親能理會到嚙乳的聲音。通常抱着嬰兒哺乳的時間為 20 分鐘。在產育院第一次哺乳時護士和助產士教給母親正確地給嬰兒哺乳。此外，還要教給母親在哺乳後將乳擠出，這樣對於乳腺的發育上和以後乳量的增加上十分有益。擠乳時給母親一個清潔的煮沸過的盃，乳房下面墊毛巾。母親用兩手握著乳房將乳擠入盃中。不能一次就擠淨；有時祇擠出幾滴，但是一次比一次擠出得多。擠出的乳有很大的用處，將乳消毒之後，可以按需要授給產育院中別的嬰兒，或用於她自己的嬰兒未吮够需要量時的追加哺乳也可以。母親學會了正確的擠乳法子後，以後在上班工作時，就會留下足夠的乳給嬰兒。

產育院的小兒科醫師把嬰兒的情形告訴母親，召開關於看護和養育嬰兒的座談會，在出院前助產士和護士告訴母親怎樣的包嬰兒，並且拿一個嬰兒作樣子，教給母親們怎樣給嬰兒洗臉、擦洗時間、洗浴等。

普通產婦在產育院住 8 晝夜，如果母子的健康狀態很好，他們就可以出院。

在出院的那一天，由家屬拿來嬰兒的物品和母親的衣服。家屬們按醫師預先通知的出院日，預備好小汽車，盡可能地按一定時刻來接產婦和新生兒，勿使她着急和等待。

## 家中育兒

當母親由產育院帶着新生的嬰兒回來時，全家都感到很大的歡喜。這時母親尚未恢復強健，還很軟弱，在產後容易疲勞，所以她的親人應該對她注意。甚麼事也不讓她着急。因為在她面前另有費力的事情——哺乳和看護嬰兒。在頭幾天母親不可做沉重的體力勞動，例如洗穀皮子，洗大的物品，參加農業勞動等。母親每天應有一定的日程——準確規定的休息和吃飯的時間等。等她漸漸強壯了，才可以恢復日常的工作，如果母親覺得自己不合適，必須找醫師看看。

**巡迴護診護士的來訪** 在嬰兒出院後的頭幾天內巡迴護診護士要由產育院，由鄰近的詢問處到家裏來訪問（圖2）。她幫助母親熟悉怎樣在家中正確地看護嬰兒。通常母親在出院之後陸續發生許多問題，最好事先把這些問題用筆記下來。護士來了應當洗手，所以要為她準備肥皂和清潔的毛巾。母親要把嬰兒的情形，自己的感覺和所有自己的困難都告訴護士。可以請求護士教她怎樣包裹、洗滌嬰兒的手臉、膀間。護士應當檢視嬰兒；如果臍帶未落，就將繃帶換換。通常護士自己帶來藥物和繃帶材料，但是每一位母親都應當準備一些由藥房買來的封緘的消毒繃帶，或者用熨斗熨過的清潔繃帶。萬不得已時，可以扯一條清潔的布條熨好備用。

護士要熟悉這家的情況，檢查他們看護嬰兒是否正確，室內的

清潔够不够，換氣好不好，並要和家中所有的人開座談會。如果可能的話，由護士給嬰兒做第一次的洗浴，如果因某種原因不可能時，她必須告訴母親怎樣來給嬰兒洗浴。護士應當檢查母親給嬰兒哺乳是否正確，最好是母親當着護士的面給嬰兒哺乳，當然，這必須是哺乳時間與護士訪問的時間正好湊在一起才行。

**母親的衛生** 母親應當每日用溫水洗一次上身，洗到腰部，勤

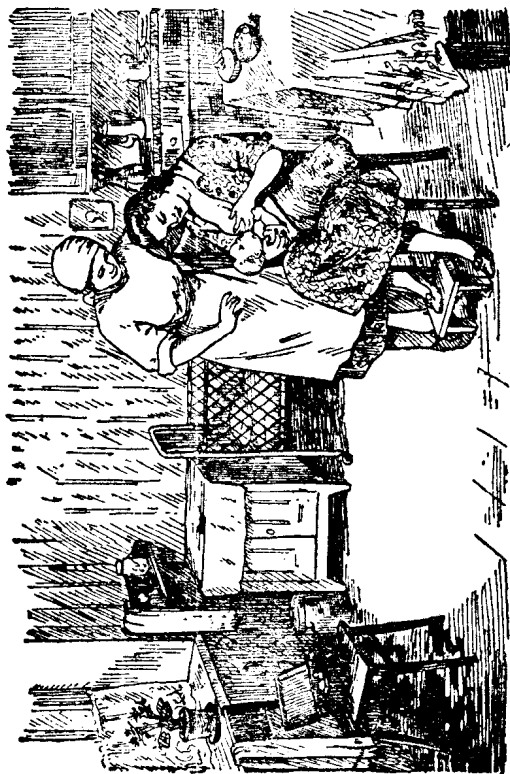


圖 2 家庭巡診。

洗脚，每星期洗一次頭。不但是母親，就連家內的其它看護嬰兒的人，也應當注意個人衛生——常洗澡，工作後回家來就換穿家中的衣服，在接近嬰兒之前先洗手，等等。母親可以吃他所習慣的普通食物——肉、魚、蔬菜、生的和熟的水果、牛乳食品等。不可飲酒或吸煙，因為煙酒會影響嬰兒的健康。

**嬰兒的小床** 應當把洗好、準備好的嬰兒小床放在光線好的地方，但不要離窗子和爐子或暖氣爐太近；床旁邊不應當常走人。放嬰兒時要使他頭部背着光線，以免直射的光線使眼疲勞。在夜間必須給嬰兒換包布、蓋被子、哺乳；所以在夜晚可以把小床挪近母親的床，以便於母親照顧（圖3）。

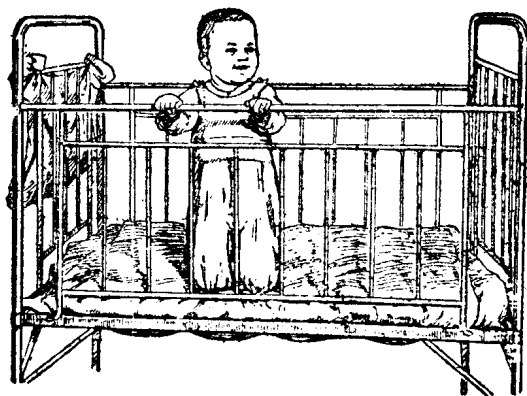


圖3 嬰兒的小床。

**包裹嬰兒的地方** 應當設在任何時候光線都很好的地方。看護嬰兒的物品應當放在桌的右手。污穢的尿布在洗滌前應當貯藏在有遮蓋的地方，無論何時也不可把污穢的、濕的尿布扔在地上，因為地上有許多微生物可將尿布污染，另外，尿布上的尿糞也可弄