

書叢識常

種七十四第

法育養孩嬰

行印局書華中海上

民國二十五年十二月印刷
民國二十五年十二月發行

叢書 嬰孩養育法 (全一冊)



實價國幣三角五分

(郵運匯費另加)



編者 陳 崇 龍

發行者 中華書局有限公司

代表人 路錫三

印刷者 上海 中華書局印刷所

總發行處 上海福州路 中華書局發行所

分發行處 各埠 中華書局

(11001)

自序

第一次世界大戰以還，人口問題遂更爲東西各國所注重。於是生產之繁殖，以及嬰孩之強健與否，可以覘國家之隆替與民族之興衰，由是兒童養育法乃爲各國學者競相研究之點。余留德有年，見夫日耳曼民族之強健，知其所由來者遠矣。還顧祖國，夷考人民之死亡率較大於東西各邦，尤以嬰孩爲特甚；乃知欲求國家與民族之復興，非提倡兒童養育法不可。余遂從事學習，繼以研究。

是書完成於德國，內中所舉一切方法，概由數冊德國著名大學教授之著作參考而來，且加有作者在實習時所得一些實際

經驗。作者目的，蓋欲以此貢獻於我國從事於母教及兒童養育法者。雖不能窺其全豹，其亦不無小補乎。是爲序。

陳崇龍

嬰孩養育法目次

自序

第一章	生理	一—二六
第一節	產前須知	一
第二節	胎兒	六
第三節	新生孩	八
第四節	嬰孩	一八
第二章	看護法	二七—六七
第一節	新生孩的看護法	二七

第二節	嬰孩之看護法	三八
-----	--------	----

第三章	營養	六八——一六二
-----	----	---------

第一節	營養之意義	六八
-----	-------	----

第二節	天然營養法	七〇
-----	-------	----

第三節	天然與人工營養並用法	一二五
-----	------------	-----

第四章	早產孩及其看護法	一六三——一六六
-----	----------	----------

第五章	嬰孩之教育	一六七——一七〇
-----	-------	----------

第六章	早期學坐與襁抱之注意	一七一——一七二
-----	------------	----------

第七章	玩具之選擇	一七三——一七四
-----	-------	----------

第八章	嬰孩食物之烹調法	一七五——一八二
-----	----------	----------

嬰孩養育法

第一章 生理

第一節 產前須知

生育這件事，無論在種族的綿延上，抑或是人類社會的進化上，都具有很重大的意義，這是誰也不能否認的。所謂重大的意義，當然不僅是生男育女而已，同時還應負有生育優良男女的任務。要完成這種任務，必須注意配偶的選擇和妊娠的衛生，前者根據遺傳律和優生學，近來已有專科的研究，後者則與本書敘述的步驟有密切關係，應該有一些比較詳盡的研討。

我們知道，當一個婦人從她受孕之日起，便開始過着苦楚的生理變態的生活，直至分娩以後，在這樣一個長久的過程之中，一切痛苦集於一身，期待着重大工作之完成；因此，有兩重危險是最易發生的。第一是母體行動和情感之對於胎兒的影響；第二便是分娩時母體本身的危險。

關於第一點，我們很容易的明瞭，在母體以內的胎兒是如何需要安靜而溫和的修養；掙扎在痛苦中的孕婦，若果沒有抑制和鎮靜的能力，影響到胎兒甚至出生後將來的健康是它必然的結果。至於分娩時的危險，更是一件盡人皆知的事；據統計，在紐約城中兩年內婦女因生產而死亡的共有二、〇四一人，中國雖沒有正式的記載，一定還不止此數，這種可驚的報告，

的確是值得嚴格注意的。

分娩時孕婦的危險，其原因必定不是單純的；在孕婦本身衛生的疎忽以外，接生手術之庸劣也是構成危險性的必然條件。一般有經驗的產科醫生都以爲婦女因生育而致死亡的數目之多，其他原因之外，第一便是手術的庸劣有以致之；實習的醫生不是缺乏充分的臨床經驗，便是缺乏了責任的意識，同時孕婦本身也往往不能利用時機在依託醫士之外對自己盡一些保護的責任——所謂時機就是指受孕開始以至分娩時的衛生修養。下面是幾條孕婦們所應特別注意和實行的生活規律，至少也是一些必要參攷：

(一)生活須有規律，尤須避免過度的精神衝動。

(一)不宜過於勞動，精神及身體須有充分的休養。

(二)多在野外散步，以吸取新鮮空氣；住室之窗戶宜時時開啟，使空氣易於流通。

(三)平時有運動習慣的，在娠期中仍可日作柔軟操，但不宜過份搖動身體各部份。

(四)早眠早起，餐後宜作短時休息（約二十分鐘）

(五)宜多食蔬菜及生菓，其他食物應有限制。蔬菜及生菓含有鹽類與維他命，是有益於孕婦的；同時這種營養素能經母血達胎兒，經母乳及嬰孩，尤有益於他們的營養及長成。通常我們所看到的許多病症如「貧血」，「落髮」，「牙壞」，「骨質鬆軟」等，經研究的結果，却無一不是養素缺乏的原因。此

外，蔬菜對於孕婦常有危害的消化不良症，也有很大的功效，根據一般的事實，如果每一個孕婦在早晚空腹時能够習慣着食生菓的話，她將由此可以免去許多疾病。

(七)肉蛋等類爲富於蛋白質之食物，不宜多食。

(八)應摒除一切有刺激性或含有香料的食品，尤宜戒酒。

(九)衣服應寬大輕煖，使身體各部不受任何阻礙，俾得健全發育。

(十)食鹽亦宜減節，以減輕腎臟之工作，因妊娠時期之腎臟除於母體負有正常之生理使命外，更須排泄胎兒之尿也。食鹽數量，每日不宜超過四公分，否則因腎臟工作加重，若更有其他致病因素相侵襲時，必致連帶發生更重大之病症。

孕婦的衛生修養法，除上述十條生活規律以外，對於皮膚的清潔也得特別留意，應有每日浴身之習慣；浴水的溫度除生產前數日不宜過高外，却無一定標準。

第二節 胎兒

胎兒是在母體內由卵體而形成的。從微小的卵子成熟至三至四千公分重的胎果，爲時約須九個月光景。當此時期胎兒寄藏於子宮內，一切養料均由母方供給。子宮爲一種空腔器官，是由縱橫交錯之肌絲組織而成的。懷孕之後，子宮漸次擴張，及至胎果成熟時，子宮緣幾上達至於肋緣之下。此時胎兒爲卵膜包圍，雙臂交叉胸前，雙腿緊縮，藉臍帶及胎盤之聯絡與母體結爲一體；胎兒所需養料及排泄物遂得由此輸進輸出以完成

其新陳代謝作用，而達於成熟時期。

胎兒成熟後，不能再安生於母體，遂使孕婦發生產前的陣痛。在這時候產婦運用其腹壁筋肉作用，慢慢將胎兒壓出。普通常例、出生時頭部在先，繼以軀幹及四肢。

胎兒完產後，臍帶可先用消毒過的軟帶縛緊；縛結處一距臍部約四五公分，一距臍部約七八公分，然後用消毒過的剪刀在兩結中間將其剪斷。胎餅於此時仍附貼在子宮壁上，因血液循環關係，一時尚未完全停頓，故須在臍帶剪斷後十至二十分鐘內始能用「手按法」將其擠出。

當產前，胎兒寄生母體以內，一切養料俱由母體供給，故得發育滋長，其情形已如上述。在此時，胎兒本身除心臟能自

動工作，使所獲養料得以分送體內各部外，其他器官都在睡眠狀態中。從臍帶被剪斷的一霎時起，母方供給即告停頓；且此時身體與外間環境已發生直接關係，各器官遂不得不被動的開始工作。由此新生孩第一次的呼吸，便成了「呱呱墮地」的第一聲叫喚。

第三節 新生孩

胎兒出胎後，我們可以稱他爲新生孩。此時他的生活與寄生母體時的生活大不相同，我們必須使他在一種特殊的條件之下生活着，才能使他慢慢的習慣於新的獨立生活。

在我們談到嬰孩的養育與衛生之前，必須對於新生孩與嬰孩的生理有個相當的概念，茲分段略述於下：

健康之嬰孩，其標準的體重平均爲三公斤半，但男孩則常較女孩爲重。身長男約五十公分，女約四十九公分。母體之大小，雖與所生之嬰孩成爲正比例，但也無礙其發育。

胸圍與頭圍之大相差不多，較身長之半約長十公分。

全身皮膚，因充血之故，起始往往發紅，數日後漸可變色。從胎內帶出來的頭髮，在出生後第一星期內，多半脫去。

外耳已全發育，我們可以很清楚的摸出軟骨。

指甲紅而光滑，長齊至指頭處。

身體多數肥滿，致使肌肉外形不易認出。脂肪與肌肉相併，使人觸覺到牢固而有彈性。

身體之溫度，可用體溫表試驗之（普通西藥房均有出售）

。其種類有二，一爲華氏，一爲攝氏；本書所記概指攝氏。平均成人之體溫約爲三十七度，而新生孩則較高，約爲三十七度八分，稍長則仍可降下。一年以內之嬰孩其體溫照例不出三十七度，惟當患病或身體爲繃紮束之過緊致於窒息時，往往有增到更高度的可能。

一分鐘內之脈搏，亦較成人爲多，通常約有一百三十次；漸長漸減，至一年末時約爲一百十二次；至十五六歲時乃與成人相同，一分鐘內約爲七十六次。惟當患有熱性病時，脈搏仍有增加與熱病之高度成爲正比例，愈熱則愈多。

新生孩脫離母體以後，全藉呼吸與攝取養料以維生活。以前在胎內所需要的養氣與養料，均由母體輸入，自脫離後，此

種供給已告停止，血內的養氣含量因而頓減，同時血液中炭氣驟增，且受外界寒冷與生產時的種種刺激，遂使呼吸器官開始工作。墮地時的第一聲叫喚便是開始呼吸的表示；叫喚聲愈大，所吸養氣則愈多。呼吸頻數，平均每分鐘約為三十五次，亦較成人為多；滿一歲後，遂減至二十七次；至二十歲以後乃與成人相等，每分鐘約為十六次。

當新生孩自脫離母體以至臍帶被剪斷後，即開始感覺饑餓，一種獨立自動的攝生，不得不需要食物。嚥入胎水之吐出，腸及膀胱和皮膚之排泄，勢不能不使新生孩在生後數日內所吸食之乳量陷於不足維持營養，體重遂因而日見減輕；這幾乎是必有的現象，不必焦慮的。根據吾人近常所得經驗，分娩時間