

中華民國二十四年十月

育嬰須知

全國兒童年
實施委員會
印行



育嬰須知目錄

- 第一章 初生嬰兒護理的方法
- 第二章 嬰兒的營養
- 第三章 嬰兒看護方法摘要
- 第四章 兩歲以下兒童發育的標準
- 第五章 兩歲以下的兒童衛生
- 第六章 防病常識
- 第七章 普通疾病的護理方法
- 第八章 傳染病的護理方法
- 第九章 結論

育嬰須知

第一章 初生嬰兒護理的方法

臍帶的處置

嬰兒出生後，臍帶怎樣料理，同嬰兒的性命，最有關係。舊式的產婆，用很髒的剪刀，不知消毒方法，剪斷臍帶，還用很不乾淨的布包裹，容易得破傷風或其他由臍帶感染的疾病，這是嬰兒死亡率最大的一個原因。所以要防止這種病源，必須要請助產士或產科醫師接生。初生的嬰兒，應用消過毒的剪刀，剪斷臍帶，再用消毒紗布和繃帶包裹，那末就可以預防破傷風和其他疾病的發生。臍帶包裹之後，一直到脫掉的時候，家人千萬不可自己解開看看，就是紗布污濕，應當更換新的，也要請助產士或產科

醫師代辦，假如發現流血或流水滲漏出紗布以外，應立刻請產科醫師診治，千萬不可亂用藥品。

眼的處置

嬰兒出生後，爲防止嬰兒得淋病性結合膜炎，（膿流眼）要用百分之一的硝酸銀液滴眼。如嬰兒兩眼紅腫流膿，即當請醫師診視。生後並應每天自己用硼酸水洗眼一次。初生嬰兒最怕强光，所以室內的光線，須調和適宜。洗眼方法如后：

用脫脂棉花，蘸硼酸水（硼酸粉一茶匙，化水一杯，約爲四與百分之比）由眼外側向內輕輕擦，並注意不讓硼酸水流到耳朵裏去，致生耳病。每塊棉花只能擦一次，如有一眼患病，應先擦無病的眼。

皮膚的保護

嬰兒的皮膚很嫩，在他磨擦的地方，如腋下、頸部、胯下等處，均容易擦破，所以在初生時，就應當注意。初生的嬰兒，不能用盆洗澡，須用液狀石蠟或消毒過的花生油擦洗，又清潔，又能使皮膚增潤，不易擦破，到了臍帶脫落以後，才能用盆洗浴，每天一次，洗後再撲以爽身粉。再嬰兒臀部最容易擦破，所以在每次大便後，要用水洗淨，撲爽身粉。至于尿布濕後，就要立刻換乾的。

衣服

嬰兒的衣服，用輕軟不帶刺激性的布料爲最好。衣服要鬆，包被不要裹紮太緊，以免妨礙四肢的活動。穿衣不要太多，顏色也不要深的。尿布用白的，質料要富于吸水性的。裏面小衣服，要用軟布做成。附尿布用法及洗法：

尿布用法：用一尺半長方形的軟白布，雙折爲三角形，先墊于嬰兒臀下，再拿三個尖角，疊在腹前，用安全別針扣好。

尿布洗法：洗尿布時，千萬不要用鹼，如用鹼洗，最容易傷害小兒的皮膚，應該先用清水，將糞尿沖去，再拿肥皂洗，用開水泡完曬乾，以手揉軟，就可以用了。如不照此辦理，或是糞沒有洗淨，肥皂也沒有洗掉，小兒用了，臀部容易發紅，重則成爲皮膚病。

大小便

嬰兒生出了以後，在數小時內，必要大便及小便，以後每天有五六次小便。在初生時，大便是黑綠色，到第三天就變成黃色，平均每天也有三次至五次，便質軟而沒有粘液，也沒有硬塊。假如不是這樣，那是消化不良，應立即請醫師診治。

第二章 嬰兒的營養

體重

嬰兒不會說話，做父母的，看見嬰兒啼哭，究竟是餓是冷或是有病，都不能知道，就不知怎樣是好。往往錯認了嬰兒啼哭就是餓，沒法了，就給奶吃，以致嬰兒吃奶過量，腸胃生了病，其實嬰兒營養充足不充足，可以拿體重做標準，嬰兒在初生的時候，弱而又小，大約過了十天以後，體重就同出生時相等，以後按月增加，可知其營養充足。如初生時很肥大，過了十天之後，體重不增加，甚而至于減少，那就是營養不充足，必須請小兒科醫師診治。但是嬰兒生出後三四天內，體重照例要減少，這是什麼原因呢（一）胎糞和小便排泄（二）母乳尚未生，嬰兒營養不足。不過這樣使體重減

少，不能算是不好，到了第十天左右，就可以恢復生時的重量。嬰兒的重量，在前六個月，每星期稱一次，可以知嬰兒生長的速率，並應用表格記錄下來，以便比較。其格式如下：

上面的紀錄表，直行爲重量，每格代表爲半公斤，橫表是時間，每格是一個星期。例如第一個星期爲六斤，在線上記一黑點，第二星期就在第二格裏記黑點，以後聯成直線，就可以知道嬰兒的體重增加的速度。

哺乳

初生的嬰兒，在產婦沒有生乳汁以前，除吃些開水以外，其他的東西，不要給他吃。但是在生後八點鐘，母親的乳汁，雖然沒有下來，却有一種淺黃色的初乳汁，也應當給小兒吃，因爲這初乳汁中，特富於蛋白質，小孩吃了，不但有滋養，還能增加他的抵抗疾病的能力，同時供他吸吮的力量，有能幫助母親的子宮收縮的可能，並且又能刺激乳腺，提早生乳。普通產婦在產後第三天，就能分泌乳汁。乳汁生出了以後，最好按着下表所列的時間和食物給

小兒吃。

年 齡	每 日 次 數	時 間	食 物
一 月	七 次	上午二、六、九、 十二、 下午二、六、十、	母乳（每次十五分鐘） 開水一二兩，哺乳前後一小時均可，每天 兩三次
二 月	七 次	全 右	母乳（全上）開水（全上） 魚肝油（十滴至廿滴，橘子汁一茶匙，加 些糖沖開水吃）
三 月 至 六 月	六 次	上午二、六、十、 下午二、六、十、	母乳（全上）開水（全上）魚肝油（卅滴至六 十滴）橘汁（一兩）菠菜汁（二茶匙）蕃茄汁 （少許）（有蕃茄汁可不吃橘汁）上午二時一 次乳可以聽便母親的乳量多的可以不吃。
六 月 至 十二個月	五 次	上午六、十、 下午二、六、十、	母乳（全上）開水、魚肝油（每天二次每次 半茶匙）橘汁（一兩）白菜或菠菜泥，白菜 水，餛飩雞蛋黃（蕃茄汁可替代橘汁）

十二個月至十八個月	五次	上午六、十、下午二、六、十、	牛乳、豆漿、掛麵、米粉糊、藕粉、軟飯、烤面包、去油牛肉湯、白菜湯、菠菜泥、肉鬆、豆腐、蕃茄汁、鷄蛋湯、水菓汁等
十八個月至二十四個月	四次	上午八、十二、下午四、八、	全右酌量增加

附註：一、橘子汁做法：新鮮橘子一個，用刀橫切分爲兩半，擠汁在杯裏，放在涼的地方，加糖，用加倍的涼開水沖淡，拿小匙給嬰兒吃。

二、白菜湯做法：白菜切成小塊，加水同量，煮開後三分鐘，去了菜渣。

三、菠菜泥做法：拿新鮮菠菜去掉根洗淨，煮爛，放在鐵絲罩上，用匙細擦，由鐵絲孔漏下的物質，便是菠菜泥。

哺乳不按
時的害處

一、養成不良的習慣，整天啼哭要奶吃；二、哺乳沒有一定的時候，容易發生消化不良，腸胃氣脹，腹部膨起；三、容易瀉肚；四、母親要受哺乳的羈絆，不能自由；五、發育不良；六、體重不增加，或者日見減少。

自己授乳和不
授乳的比較

嬰兒的母親，倘若沒有肺病和其他的傳染病，應該自己授乳給嬰兒吃。因為自己授乳，對於母子都有益處，茲作比較於下。

一、自己授乳對於母親的益處：

甲、能使子宮收縮復原；

乙、節省經濟和時間。

二、母乳對於嬰兒的益處：

甲、母乳清潔也容易消化，不易得腸胃病；

乙、母乳有抵抗傳染病的能力；

丙、母乳的溫度適宜。

在萬不得已時，得到醫師的許可，必須要雇用奶媽的時候，應注意下面的幾點：

一、奶媽年歲，最好在廿五歲至卅五歲之間；

二、奶媽的身體須健康；

三、奶媽的乳汁要充足，乳的成分也要適宜；

四、奶媽的性情要溫柔，行爲更要端正；

五、奶媽的小兒，要同自己的小兒年歲相近；（相差不得過於

兩個月）

六、先令奶媽到醫院檢查身體和驗乳，如沒有花柳病、沙眼、肺病、皮膚病、和其他傳染病，而身體健康，才可雇用。

斷乳

吃母親奶的嬰兒，在第九個月至第十個月，就可以漸漸的斷了，可以拿人工哺育方法和普通的食物，參照前面的食物表，酌量施行（每次祇斷一頓奶，換以其他食物，過了五六天再換一次）。

但是要注意嬰兒是不是能夠消化，如有瀉肚、大便不通、嘔吐等現象，應請小兒科醫師診治。在夏季炎熱的時候，不宜斷奶，因為很容易感染腸胃病。

第三章 嬰兒看護方法摘要

習慣

自出生第一天起，母親就應注意慢慢的養成下面各種良好的習慣。

一、吃奶和飲食，要有一定的時候；

二、睡眠和休息，要充足。並且要養成嬰兒獨睡的習慣；

三、多喝白開水；

四、要多使嬰兒安睡，不要無故懷抱；

五、教以各種的清潔習慣；

六、天氣晴的時候，每天至少有一次的戶外生活，可以接觸陽

光和新鮮空氣；

七、夏天每天要洗澡一次，冬天最少一個星期洗一次；

八、不要拿橡皮假奶頭給嬰兒玩，或拿手指騙嬰兒是假乳頭，或讓他吃自己的小手。

睡眠

嬰兒初生的三四天，除吃乳以外，其餘的時間，都應當睡

眠。大約在一個星期以後，就慢慢減少，六個月未滿的嬰兒，每日夜最少要睡十八小時。嬰兒宜獨睡一床，可以避免傳染病，又可以免去深夜吃奶的麻煩。半歲以後的兒童，每夜須睡十二小時，白天上午下午各一次，每次須一小時。睡眠時枕頭不要太高，床綑不要太軟，以防駝背。

運動

嬰兒慢慢的長大了，戶外的生活，也須增加。新鮮空氣和日光，對於兒童發育，有很大益處。在戶外遊玩的時候，應先注意兒童的衣服是不是過多，裹紮是不是太緊，這都與兒童發育和自由活動有極密切的關係。

沐浴

嬰兒的臍帶未脫掉以前，不應該用盆洗浴，只能用潮濕的毛巾擦，前面已經說過。到臍帶脫落以後，每天要洗澡一次，水不

要過冷或過熱，洗時要快，房內也要溫暖。洗後要趕快用毛巾擦乾，再撲以爽身粉。

啼哭

嬰兒啼哭，最有益於肺部的運動，不要驚恐，千萬不要因爲嬰兒啼哭，將他抱起或給奶吃。要知嬰兒啼哭的原因大概爲下面幾種：

一、不舒服：因爲尿布潮濕，或是衣服包裹不合適，最好在吃奶後，換一塊清潔尿布；

二、腹痛 因爲飲食不合適，或是過多，或是喂養不得法，使空氣進到胃裏以致腹脹。這種哭聲很尖，同時雙腿屈到腹部；

三、飢餓：這種啼哭，多在將要到吃奶的時候，聲音由細微而