

母體的變化，嬰兒的成長，疾病的預防。





育嬰大全



星星出版社印行



●育嬰的基礎

乳幼兒期是發育顯著的時期 以母愛培育嬰兒
兒 親子關係 促進身心健全的發育 育兒
的心理準備 11 ~ 14

●育兒的要訣

發達與發育 生理機能的發達 運動機能的
發達 情緒的發達 發育與發達的標準 身
高、體重的發育圖表 長牙的方式 15 ~ 26

○個月~滿3歲

發育・發達與養育方法

出生到滿12個月的成長的記錄 29

住院到生產

迎接嬰兒的準備與心得

準備嬰兒用品 新生兒的衣物 選擇的基準 54 ~ 61
寢具 家具 沐浴 衛生用品 調乳用具

住院到出院的知識

接近生產時 臨盆的跡象 住院前的注意事項 62 ~ 68
項 產後一週的計畫 何時會流出母乳 住
院的禮儀 回家後的準備

○個月的嬰兒的養育方法

新生兒身體的發育情形 71 ~ 78
所謂的新生兒 身體的大小 生理 消化器
官與泌尿器官的功能 免疫

腦的功能與反射

嬰兒的腦 反射 78 ~ 79
感覺機能的發達 味覺、嗅覺、觸覺
視覺與聽覺 81 ~ 82

此時期的母子關係

母性的光輝 自發性的微笑 哭泣 抱 82 ~ 86
嬰兒與睡眠 88 ~ 89
新生兒的睡眠 臥房的條件
四季當中嬰兒的生活與照顧 90 ~ 94

授乳的基礎知識

以母乳哺育 以牛乳哺育 混合哺育的方式 96 ~ 99
奶瓶 春夏 秋冬

致語初為人母的媽媽

育嬰技術與基礎知識

●哺乳的方法

哺育母乳的方法 牛奶哺育的方法 102 ~ 104

●牛奶的調配法

煮沸消毒 蒸氣消毒 藥品消毒 108 ~ 110

●哺乳器具的消毒法

煮沸消毒 蒸氣消毒 藥品消毒 108 ~ 110

●沐浴的方法

沐浴的基礎知識 沐浴前 基本沐浴法 以 111 ~ 119
沐浴劑清洗的方法 乳液沐浴法

●尿片的折疊與使用法

更換尿片的基礎知識 使用尿片之前 長方 120 ~ 125
形的尿片(兩片一組) 長方形的尿片(一片一組)





簡易的穿衣法與脫衣法

穿法與脫法

尿片的洗滌

洗滌前 水與清潔劑（一般的清潔劑） 殺菌劑 稀乾、晒乾

129
131

低體重兒與未成熟兒

原因 未成熟兒的特徵 未成熟兒的保育 未成熟兒的發育 未成熟兒的家庭醫護

133
135

母親的育嬰手冊

容易發生便秘／排便的次數較多／整天哭泣／吐奶／不可以飲用湯汁／斜頸／只朝同一邊睡覺／乳房腫脹／臍帶尚未掉落就出院／痛苦的鼻塞／流鼻水／咳嗽／為什麼會打噴嚏？／口中有白色斑點／牙床有腫脹的情形／經常打嗝

137

1～3個月的育嬰法

身體的發育與此時期的情形

身體的大小 呼吸 脈搏 體溫 皮膚 便

147
148

運動機能的發達

1個月的嬰兒 2個月左右 3個月左右

149
150

身心發達與此時期的母子關係

人際性的微笑 凝視 凝視手部 吸吮手指 開始喃喃自語 遊戲與玩具

151
154

日常的照顧

生活韻律與嬰兒日常情形 授乳 沐浴 空氣浴 日光浴 按摩

155
159

四季的嬰兒生活與照顧

春夏 秋冬

160
164

母親的育嬰手冊

如何測量母乳的哺乳量／只喝一點牛奶／時間到了，却只是睡覺，不吸奶／每天晚上都需授乳／3個月依然不笑／如何治療突臍／頭上長瘡痂／半夜是否該換尿布／需不需要

166

穿襪子／手非常冰冷／臥睡的習慣好嗎？／太早坐娃娃車，對腦部會有不良的影響嗎？

4～6個月的育嬰法

身體的發育與此時期的情形

身體的大小 牙齒 口水 免疫與預防接種 視覺與聽覺

173
174

運動機能的發達

4個月左右 5個月左右 6個月左右

175
176

心理的發育與此時期的母子關係

認識母親的時期 情緒與人際性的發達 語言的發達 遊戲與玩具

176
178

日常的照顧

生活的步驟與日常生活情形 飲食生活 體操

179
183

四季的生活與照顧

春夏 秋冬

186
188

母親的育嬰手冊

可用鮮奶代替沖泡的牛奶嗎？／斷奶食品後，該如何哺乳／體重輕，是否可進行斷奶？／牛奶哺育的嬰兒，較容易生病嗎？／陽性的結核菌素反應／可以擦試口腔嗎？／口水多，是健康的象徵嗎？／4個月就長牙／脖子還無法挺直／不會翻身／眼屎／斜視／可以看電視嗎？

189

7～8個月的育嬰法

身體的發育與此時期的情形

身體的大小 長牙 容易感染疾病

195

運動機能的發達

7個月左右 8個月左右

198

心理的發展與此時期的母子關係

認人 語言的發達 遊戲與玩具

199
200

日常的照顧

生活的韻律與嬰兒日常課程 飲食生活

202
203

四季的生活與照顧

205
207





春夏秋冬

母親的育嬰手冊

不吃斷奶食品／下痢時的斷奶食品／厭惡蔬菜／什麼時候可以吃生菜？／只供給現成的嬰兒食品／吃得多，却長不胖！／太胖不好嗎？／需要服用維他命嗎？／身材矮小的嬰兒將來會長大嗎？／不會爬，有什麼關係嗎？／左撇子？／睡覺時眼珠子不停滾動／喉嚨發出聲音／睪丸腫脹／不摸乳房就睡不着覺／排泄的教養

9—11個月的育嬰法

身體的發育與此時期的情形

運動機能的發達

心理的發達與此時期的母子關係

身體的大小 大齒開始關閉 體態
9個月左右 10個月左右 11個月左右
母親是安心圖 好奇心與探索行動 出現記憶力 模仿愈為靈巧 語言的發達 遊戲與玩具

日常的照顧

四季的育嬰生活與照顧

母親的育嬰手冊

斷奶食品未達三次／可以餵飯嗎？／只喜歡喝鮮奶／可以供給點心嗎？／從什麼時候起可以使用杯子？／感覺較敏銳的嬰兒／步行的練習？／還不會攀附站立／如何預防着涼

週歲的育嬰法

身體的發育與此時期的情形

運動機能的發達

身體的大小 牙齒
步行 能夠靈活運用雙手

心理的發達與此時期的母子關係

飲食生活

母親的育嬰手冊

斷奶結束 用餐的時間 停掉母乳
可以喝下牛奶表面的膜嗎？／還沒有長出一顆牙／還不會說話／是否該禁止吸吮手指／片刻不離開毛巾／應該選用那一種畫本？／害怕動物

嬰兒的行為與育嬰

微笑

哭泣

吸吮

注視

伸手行動

說話

睡眠

虛弱的孩子

孩子

嬰兒的育嬰法

想和母親在一起 開始對同年齡的小孩感到關心 言語的發達
斷奶結束 用餐的時間 停掉母乳
可以喝下牛奶表面的膜嗎？／還沒有長出一顆牙／還不會說話／是否該禁止吸吮手指／片刻不離開毛巾／應該選用那一種畫本？／害怕動物
自發性的微笑 對人微笑——社會性的微笑
以哭聲呼喚母親 大部份是原因不明的哭泣
必須建立依賴心
吸乳 為了解除緊張、不安而吸吮
注視 重視母子間的注視 認知活動
伸手行動 眼與手的協調動作 期間不可過長
說話 語言的原形 語言的開始 語言的了解
睡眠 嬰兒的睡眠模式 腦睡眠與身體睡眠 不良的睡眠習慣 睡眠儀式 陪睡 夜哭
虛弱的孩子 容易感冒的孩子 容易下痢的孩子
孩子





瘦「瘦」又分很多種 不要勉強進食	261
過胖的孩子	262
增加全身運動量 減少糖質食物	263
發育緩慢的嬰兒	263
找出原因 處理的方法 語言的遲緩	264
有怪癖的孩子	265
怪癖的意義 怪癖是怎樣形成的？ 搖晃身	266
體與碰撞頭部的運動 吸吮手指 咬	267
乖巧的孩子	267
乖巧的孩子好嗎？ 必須採取積極的行動	267
滿1歲到滿3歲的成長紀錄	269
1、2歲的育嬰方法	277
身體的發育與此時期的情形	279
身體的大小 生理的變化 牙齒	280
運動機能的發達	280
1歲3個月左右 1歲6個月左右	281
心理的發達與此時期的母子關係	282
滿足心理 探索行動更為活潑 教授規則	282
萌生恐懼的感情	283
語言	283
詞句的數量增加 注視母子間的交流	284
遊戲	286
全身運動與手指遊戲 知性能力逐漸發展	286
對朋友產生關心 此時期的玩具	286
日常的照顧	287
睡眠時間與晝夜 戶外遊戲 進食與時間	287
飲食生活	289
幼兒食物 此時期的特徵 烹調的方法與餐	289
具 用餐的教養與練習 不使用奶瓶 點心	290
衣著生活	291
四季的穿著 可以簡單穿脫	291
教養	291
防止意外與教養 排泄的教養	292

母親的育嬰手冊	293
可以用酸乳酪代替牛奶嗎？／什麼也不吃！／	293
邊吃／邊玩，真叫人困擾／離不開奶瓶／只	293
會說嬰兒的詞句／一生氣就發生座擊／無法	293
獨自睡覺／離不開尿片／損壞尿片／裸體有	293
益於健康嗎？	293
帶嬰兒外出旅行	298
什麼時候開始可以帶嬰兒外出？ 準備	299
新時代的育兒	302
母愛與正確育兒技術 環境變化與育兒本能	304
變化 從本能性的育兒到理性的育兒 育兒	304
的要訣	304
2、3歲的育兒法	305
身體的發育與此時期的情形	307
身體的大小 類似幼兒的體型 牙齒	308
運動機能的發達	308
2歲左右 2歲6個月 快到3歲的時候	308
身心的發達與此時期的母子關係	309
對母親產生信賴感 嫉妒心 開始反抗 希	311
望自己做	311
語言	311
會說這些話 完整的話、完整的回答 喜歡	312
說話	312
遊戲	313
從模仿到想像遊戲 技巧大為進步 想和朋	315
友一起玩 電視 此時期的玩具	315
日常的照顧	316
不喜歡睡午覺 使視線朝向自然 把吃飯當	316
作是一件愉快的事	316
飲食生活	317
使其加入成人的飲食中 用餐時間與點心的	317
標準 巧妙的進食	317
衣著	318
配合幼兒特性的衣服 鞋子 穿脫衣物的教養	318
母親的育嬰手冊	319





太多的喜好與厭惡／長不大怎麼辦？／睡眠不足／頻尿／不會說2個詞句／如何治癒口吃／玩弄性器／喜歡追趕在後／愛咬人的習慣／嫉妒／無法和同伴遊玩／喜歡電視

生活習慣的自律與教養

飲食的教養

斷奶期 幼兒期

清潔的教養

排泄的教養

清潔的教養基礎 注意事項 刷牙
排泄生理的發達 什麼時候開始教養？
排泄訓練的進展方式 注意事項

家庭環境與育兒

與家人之間的關係

雙親 同住的家人 兄姊

離婚家庭的育兒

母子家庭的情形 父子家庭的情形

上班的母親與育兒

母親工作的理由 母親工作時的保育 0歲

小家庭與育兒

使母親感到不安 不良的育嬰環境

公寓中的育兒

畫一的居住環境 育兒的影響 育兒上必須注意的事項

授乳期・斷奶期

幼兒食品的營養與飲食

月齡別斷奶食譜及其作法
烹飪的準備要訣

351349

烹調形態的變化

初期斷奶食品A 糊狀期

初期的斷奶食品B 吞嚥黏糊狀期

中期斷奶食品 咀嚼柔軟期

後期的斷奶食品 咀嚼粒狀期

結束期的斷奶食品

幼兒食品

點心

自一些斷奶食品往前進展的情形 斷奶食品的發展方式與標準(一次量) 目測・手測 食品交換表 一天的食品構成表

授乳期(吸母乳)的營養

吸乳的構造

母乳的情形 奶瓶的情形

吸乳能力的發達階段

新生兒期的反射階段 1~2個月未成熟階段 2~3個月移行階段 3~4個月成熟的階段 4~5個月

乳汁的種類

母乳 育嬰用的奶粉 羊奶 其他乳汁

母乳哺育

母乳的益處與特徵 母乳流出的構造 增加乳量的方法 授乳時間與次數 母乳不足

母乳不足的分辦法 母乳的授乳方式與期間

怎麼辦 母乳哺育的問題

乳腺炎及乳頭受傷的時候 母親生病時 母乳的污染 母親吃藥的時候 喝酒與抽煙 母乳黃疸的情形 下痢與便秘的時候

人工哺育

人工哺育的變化 授乳法的轉移 嬰兒奶粉的特徵 安全的奶粉哺育法 哺乳時間與次數 哺乳量

411 422

410 413

400 409

395 399

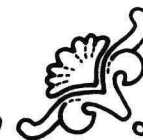
392 394

390 391

389

380 388

377 376 373 369 358 357 354





這時候該怎麼辦	人工哺育的問題	423
吸量少 奶粉厭惡症	下痢的時候	424
混合哺育	便秘時	425
什麼情形採用混合哺育？	混合哺乳的進展	426
方式		429
這時候該怎麼辦——混合哺育的問題		426
厭惡奶瓶 厭惡奶瓶的處理法	不吸母乳的	429
情形		429
果汁・湯汁		431
需要的理由	果汁與湯汁的供給法	431
做法	果汁的	432
有關乳汁的其他問題		431
奶水與排便 口部異常的嬰兒		432
斷奶期（咀嚼訓練期）的營養		433
進行斷奶前		434
所謂斷奶	為什麼需要斷奶？ 斷奶的	436
準備		437
開始斷奶的標準		437
何時開始斷奶	太早斷奶 太遲斷奶	439
斷奶食品的条件		440
適當的調整形態（硬度與大小）	味道	441
注意安全與衛生		442
斷奶的進展方式與注意事項		445
調理的形式與進展方式 量與供給方法		446
講求營養均衡 不可輕易放棄		448
斷奶食品的个人差異		446
進展方式有個人差異 次數也有個人差異		448
量大的嬰兒與食量小的嬰兒		449
可當作斷奶食品的食物		452
穀類製成的食品 薯類 乳和乳製品 蛋		452
類 肉類與肉類製品 魚貝類與其製品		452
豆類與其製品 蔬菜類 水果類 其他食品		452
嬰兒食品		452

每個階段的進展方式：		453
斷奶食品的基本知識：		454
為嬰兒準備斷奶 喂食的時間 飲食能力發達與斷奶期		
初期(滿5~6個月)糊狀食物·吞嚥練習	456	
第一天 第二天 第三天 第四天 六~七天 八~十天 第十一天~第二週 第二週	464	
初期的營養	464	
營養的主體依然是奶水 從斷奶食品獲得營養 準備母乳乳	465	
中期(滿7~8個月)鬆軟、蠕動的訓練	466	
調理形態為丁狀的半固體 嬰兒的能力與進展方式 食品種類與烹調要訣 次數與量	470	
可能會發生的情形 飲食的練習	472	
中期的營養	473	
從斷奶食品中取得的營養逐漸增加 把母乳改為奶粉 點心	472	
後期(滿9~11個月)粒狀、咀嚼練習	474	
調理形態以粗丁形的固體食物為主 嬰兒的能力與進展方式 食品種類與烹調要訣 次數與量 完全停掉母乳	478	
後期的營養	479	
從斷奶食品中取得營養 均衡的營養	479	
完了期(滿週歲)	480	
斷奶完了的標準	481	
點心	483	
幼兒食品的開始 幼兒食品 幼兒食品的條件	485	
過去的點心 真的需要嗎? 把點心當作享受的一部份 何種較適合 親手製作點心	487	





嬰兒食品與斷奶食品

斷奶食品與嬰兒生理

斷奶食品的消化構造 斷奶食品與便

過敏性的斷奶食品

過敏 嬰兒的過敏 分辨過敏 過敏的症狀

斷奶食品的供給法與注意事項 可以食用的食物與不可食用的食物

生病時的斷奶食品

缺乏食慾 食慾不振時，應充分供給水份

症狀與斷奶食品的供給法

飲食的對策與注意事項

食慾不振

食慾不振的一般性原因 只進食母乳——厭惡奶粉 斷奶期——不吃斷奶食物 幼兒期

——不吃的小孩 如何治療

偏食

偏食的原因 如何治療 展示烹調手法

拒絕咀嚼

拒絕咀嚼兒 其中原因和斷奶有關 如何改善

烹調斷奶食品的功夫與要訣

巧的運用嬰兒食品 冷凍庫的利用 取自成人的食物

斷奶與乳製品

乳製品的種類與使用法 巧妙使用斷奶食品

乳製品的保存與管理

烹調器具與餐具衛生

餐具 烹調器具

嬰兒、幼兒的

意外與疾病

嬰兒・幼兒容易發生的意外與緊急措施

防止意外與母親的心理準備

防患未然 嬰兒、幼兒最容易發生的意外

意外發生時的緊急措施

人工呼吸與心臟按摩 止血法

意外發生時的緊急措施

燙傷時 窒息時 撞到頭部時 誤食的時候

誤食毒物時 異物進入眼睛時 耳朵進入異物時

中藥時 異物進入鼻孔時 溺水時 一氧化碳中毒時

擦傷時 小外傷時 骨折時 扭傷時 脫臼時

傷 流鼻血 牙齒痛 日射病・熱射病 發生腦貧血時

家庭護理與就醫方法

各種症狀的護理法

發燒時 發生痙攣時 嘔吐時 下痢時 便秘時

鼻塞時 咳嗽嚴重時 腹部疼痛時

家庭護理的技術

測量體溫的方法 冰枕使用法 熱敷法 餵藥的方法

洗腸法 為生病的小孩擦拭身體 病房的條件

暖壺・電腳爐 幫助入睡的方法 口腔衛生

消毒 家庭常備護理用品

就醫診治的方法

決定主治醫生 大醫院與私人醫院的不同處

完善的就醫程序 診察時與診察後 住院時

依症狀分辨疾病的方法





身體的異常與疾病的發生	檢查要訣	562
發現疾病是母親的責任	檢查要訣	563
各種症狀與觀察	發燒時檢查要訣	565
院時	發燒的主要疾病	565
痙攣	各種症狀與觀察	565
各種症狀與觀察	發生痙攣時的檢查要訣與主要疾病	565
嘔吐	輕易嘔吐的乳幼兒	566
嘔吐	嘔吐時的檢查要訣	567
吐主要的疾病	嘔吐	567
下痢・便秘	各種症狀與觀察	568
各種症狀與觀察	下痢的檢查要訣與主要的疾病	569
發疹	便秘的檢查要訣	569
各種症狀與觀察	發疹時的檢查要訣與主要的疾病	571
疾病	前往醫院時	571
流鼻水	各種症狀與特徵	571
咳嗽	流鼻水・鼻塞的主要疾病	571
咳嗽	咳嗽的構造與功用	572
咳嗽	咳嗽的主要疾病	572
喘鳴	各種症狀與觀察	573
喘鳴	喘鳴的主要病狀	573
頭痛	小孩的情形與觀察	573
頭痛	頭痛的檢查要訣與主要疾病	573
腰部	難以判斷	574
腰部	腹痛的檢查要訣與主要病況	574
臉色欠佳・浮腫	臉色欠佳時的疾病	575
尿異常	腫脹時的主要疾病	575
疾病	日常生活的觀察	576
疾病	由尿異常，而發現的主要疾病	576

嬰兒・幼兒的疾病	577
孩童疾病的特徵	578
小兒期較多的疾病	579
期死亡原因特徵	579
先天性疾病	580
新生兒的疾病	580
未成熟兒容易患得的疾病	580
呼吸器官的疾病	585
消化器官的疾病	584
營養上的疾病	585
血液的疾病	591
泌尿器的疾病	601
傳染性疾病	603
腦・神經系的疾病	606
內分泌的疾病	624
過敏性・體質性的疾病	628
循環器官的疾病	636
心理的疾病	636
皮膚疾病	642
眼睛的疾病	643
耳・鼻的疾病	647
運動器官的疾病	650
牙齒的疾病	655
其他的疾病	657
預防接種	658
預防接種的意義	661
法接受預防接種時	661
疫苗	661
接受疫苗	661
無	661



嬰兒與母親





育嬰的基礎

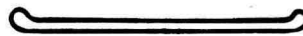
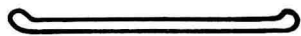
乳幼兒期是發育顯著的時期

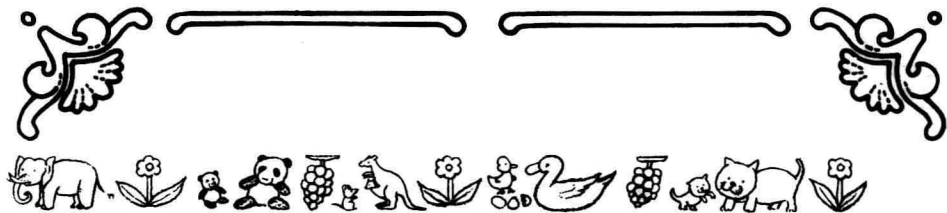
正處於發育中的人稱為「小孩」，尤其以乳幼兒期為最顯著的時期。人類的嬰兒比之其他哺乳動物，更有很大的差異。動物的嬰兒一生下來就會步行，而人類的嬰兒在生下來之後，必須花費一年的時間，才能搖搖學步。這是因為人類的嬰兒必須在腹中再孕育一年，却早了一年即呱呱墜地，所以，可以說是早生一年的早產兒。動物嬰兒的體型和其雙親沒有太大的差別，不過，人類的嬰兒由於是早產兒，所以頭部大的異常，手足較小，和雙親的體型截然不同。由體型上可以得知腦部最先發育，接著運動機能部份才日臻健全。也因為如此，剛出生的嬰兒顯的較不安定，不過，却很容易適應環境的變化，藉著此種相互作用，使嬰兒適應環境的機能更

加發達。

由於嬰兒的乳兒期應該還是孕育在母親的懷中，却提早了一年降臨人世，所以乳兒期可以說是完全依賴的時期，也是須要完善的受到母親保護的時期。正由於嬰兒降生時是一個未完成品，所以，育嬰的方法可以完全左右嬰兒的發育與發達。

人類的基本性格與情緒，主要是受到母親的影響，大約在二、三歲左右即已完全定型。這一點可以自大腦生理學方面得到證明。嬰兒的腦細胞數在生下來之時，即已具備了大略的規模，以後腦部發育主要是增加腦細胞的神經纖維，然後互相糾纏在一起。與電氣的配綫越為複雜，越趨向高級的原理相同。會坐、會走也都是因為坐與綫的配綫已完成所致。隨著這些配綫的發達，使嬰兒會看、會聽、會玩。不過，母親與家人給予嬰兒的影響最大，從





種種的模仿中，創作出嬰兒本身的配綫組合。在二歲以前，所有的配綫會急驟的成長，此時期的配綫量一直延續到二十歲，幾乎沒有改變。

以母愛培育嬰兒

母愛可以說是育嬰的原動力，是母親對嬰兒自然湧出的愛情。有人認為母愛是一種發自本能的力量。的確母愛的基礎是出自於本能，不過根據最新的理論認為，藉著與嬰兒的頻繁接觸，更能不斷觸發母愛。

即使是剛出生的嬰兒，並不只是一個被動的軀體，只具有反射動作而已，有時候也能自動的發出積極的行動。每當嬰兒哭泣或微笑之時，就會吸引母親接近，於是，在授乳與經常接觸嬰兒的過程當中，母親的心中逐漸萌發出母愛。

母愛的萌發有快有慢，有些却完全無法培育出母愛。如果無法確立母性的話，會使嬰兒遭受痛苦，甚至發展至棄嬰、殺子的行為。主要的原因是小家庭制度的孤獨感，育嬰時的不安全感，夫婦間的緊張關

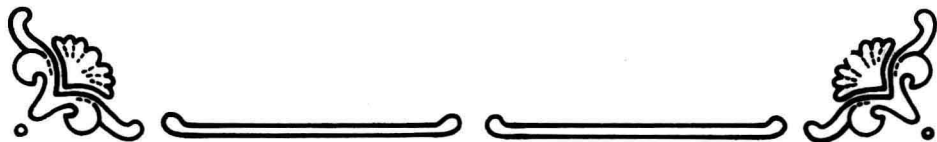
係，以及母親的性格不成熟所致。甚至會發展為育嬰神經衰弱的疾病。另外，對於不願生下來的嬰兒，也很難令母親產生母愛。

育嬰時最主要的出發點，在於母親本身必須是處於精神十分安定的狀態中（這一點必須受到丈夫與家人的協助），而且必須經常與嬰兒接觸，以培育母親的母性。

親子關係

呱呱墜地的嬰兒完全混然不知，之所以能得知喜怒哀樂的情緒與智能，幾乎完全來自母親的灌輸。母親的愛撫、哄聲、擁抱、回話，幾乎都是嬰兒學習的來源。母親必須機敏的配合嬰兒的動作，給予適當的回答。而且必須具備有深刻的母愛，以充分的看守嬰兒。同時亦須了解嬰兒的發育情形，隨著不同的月齡，來處理嬰兒的大小事物。

一般而言，在生後六個月之前，嬰兒必須實際的接觸到母親的肌膚，才會感到安心。自六個月、二、三歲之時，由於眼睛的智慧比較發達，即使沒有和母親的肌





膚相觸，只要母親位在他所看得到的地方，即能感到安心。如果看不到母親，就會不停的追索，當母親出現時，會立即迎向前。如果感到害怕的話，會纏住母親不放，只要母親在身邊，即能安心的展開冒險與探索，這一些都是智能發達的原動力。過了二、三歲之後，可預測母親的行動，即使母親不在，亦不會不安，逐漸可自母親身邊獨立起來。

完全理解此種發達的階段，充分的了解嬰兒的心情，這才是育嬰的基本常識。即使嬰兒喜歡擁抱及追趕母親，只要了解這是在發達階段中的必然現象的話，即可安心承受，讓嬰兒得到滿足。如果母親無法承受此種事實，使嬰兒無法滿足的話，將會很難除去擁抱與追趕的習性。

總之，母親應該順應母子關係的發達階段，充分的讓嬰兒得到關愛，藉著母子的接觸，使嬰兒得以快速的發育。

從以上的敘述中，可以得知，二、三歲的育嬰階段，母親具有絕對的重要性，但是，並非就此否定父親在育嬰上完全不重要。此時期父親的主要任務是，完全在精神上支持母親。到了智能逐漸發達二、

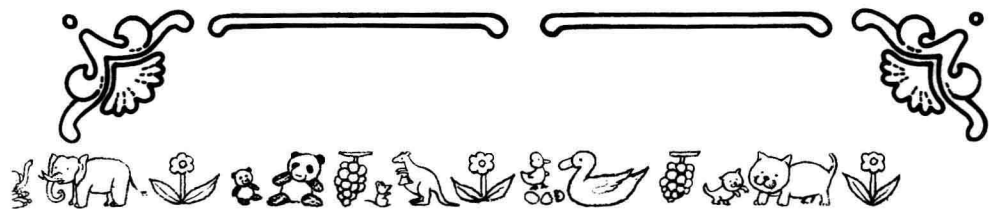
三歲以後，父親在育嬰上也扮有很重要的角色。

促進身心健全的發育

育兒的目標在於使小孩的身心皆臻健全的地步。如果更進一步加以說明的話，是把小孩培育成「自己新希望的人」。不過，育兒的目標與教育目標相同，由於每個人的社會環境與個人價值觀不同，其中的內容亦有很大的差異。

不過，本書所針對的對象是三歲以前的兒童，所以，育兒的目標應該以建立基礎為主，以確立兒童的生活習慣。同時也顧及與發育情形關係十分密切的健康。一般人認為所謂「健康」，是指完全沒有疾病，身體十分舒適的狀態。為人父母者都希望自己的孩子是個健康的孩子，甚至絲毫不會咳嗽或打噴嚏。不過，這是不可能的。每位兒童在寒冷之時，即會流鼻水、咳嗽，暑熱時，即會流汗，才可以適應寒暑。而且每次感冒之時，亦可逐漸的形成免疫及抵抗力。簡言之，在受到刺激時，會逐漸產生反應，發生輕微的症狀，來加以適應，成為健康的狀態。





兒童的健康狀態因人而異。依每個人的體質，而有不同的健康狀況。能抱有此種客觀的健康觀念，才有助於育兒的一切。總而言之，健康是必須以壓力與刺激來換取的。日光浴、空氣浴、薄衣都是其中的要求。甚至我們可以說感冒等疾病也是獲得健康所須要的刺激。

此外，以發達的論點來說，最主要的目標是讓各機能能夠平衡的發達。尤其三歲以前的情緒發達是否健全，對將來的性格形成有很大的影響。尤其最容易受到母親的影響。

育兒的心理準備

(1) 以自然的心態育兒

所謂育兒，是以母愛為出發點，在育兒當中，母親本身也受到培育。這種解釋或許會令人覺得丈二金剛摸不著頭腦，甚至會讓人誤以為育兒是一件非常棘手困難的事。實際上，育兒並不如大部分的人所想像的那般困難。與嬰兒接觸之時，只要抱以自然的心態即可。嬰兒哭泣時，就將其抱起，加以撫慰一番。像這樣，以自然的父母之心來育兒，應該就不會犯下太大

的錯誤。相反的，如果凡事以理論為優先，違逆自然心理的話，反而容易使父母過於神經質，而招致失敗。

(2) 育養子女是雙親的責任

這是理所當然的事情。不過，近來的傾向却已逐漸把育兒的責任轉嫁於他人身上，這是錯誤的作法。只要能夠配合家庭的環境狀況來育兒即可。必須充分的覺悟，自己的子女終該由自己來養育。

(3) 育嬰宛如栽培植物一般，須採用技術，使兒童成長、發育

育兒技術是隨著時代而進步的。尤其是近年來，小兒醫學、心理學與育兒用品有著很大的進步，使得現在的育兒狀況已和先前大有不同。此外，由於社會環境的變化，而逐漸的發生新問題。為了應付這些問題，必須擁有以科學為根據的正確的育兒技術與知識。以自然的父母心態，再加上正確的知識，即能十分順利的育兒。錯誤的認識與一知半解的知識反而無助於事。希望父母皆能正確的了解小孩的本質與正常的發育成長，使親子雙方能在順利的情況中互有長進。