



囑咐青年媽媽

尤·弗·頓布羅夫斯卡婭著

湖北人民出版社



嗶嗶青年媽媽

嗶嗶青年媽媽十年紀念版

嗶嗶青年媽媽十年紀念版

媽媽青年咐囑

尤·弗·頓布羅夫斯卡婭著

賴振衣譯 石 潛校

湖北人民出版社

一九五五年·武漢

囑咐青年媽媽

尤·弗·頓布羅夫斯卡婭著

賴振衣譯 石 潛校

*

湖北人民出版社出版 (漢口解放大道332號)

武漢市書刊出版業營業許可證新出字第1號

新華書店武漢發行所發行

江漢印製廠印刷

*

書號: 187·787×1092 $\frac{1}{2}$ 開·1 $\frac{1}{2}$ 印張·25,000字

一九五五年三月第一版

一九五五年三月第一次印刷

印數: 1—18,000

目 錄

前面的話	1
初生嬰兒一般護理	5
臍的護理	8
皮膚的護理	9
洗澡	10
包裹	12
新生兒的體徵	13
嬰兒的哺乳	14
授乳的技巧	15
授乳的困難	19
混合授乳	21
授乳媽媽的生活制度	24
乳嬰的輔助食物	27
一至三歲幼兒的飲食	30
維生素	33
嬰兒的生理發育	35
心理發育	39
嬰兒的體格鍛鍊	40
空氣浴	42
散步	43
水浴	45
日光浴	48
體操	50
嬰兒的疾病預防	53

前面的話

世界上沒有任何一個別的國家，對保護母親和嬰兒的健康能像蘇聯這樣地重視了。在我國，每個孕婦都受到人們的注意和關懷。未來的媽媽，經常受到婦女諮詢所醫師的監督。醫師根據孕婦的健康狀況，適當地給她以飲食和勞動方面的指導，並確定預產日期和產前產後的休假時間。懷孕到最後幾個月的婦女和正在授乳的媽媽，是免除夜班工作的，有的生產部門則是給她調換別的工作。

婦女諮詢所的任務就是保護孕婦和她未來的嬰兒的健康。若干疾病，例如瘧疾，是能在子宮裏遺傳的，嬰兒一生下來，就是一個瘧疾病患者；其他如結核病，雖然不致直接遺傳給胎兒，但却影響胎兒的發育——體重和身長。媽媽有開放性肺結核時，對她自己和嬰兒都有危險，因為嬰兒是容易感染結核病的。及時予以藥物和療養，才可以使未來的媽媽安全懷孕

到足月，並能自己喂養孩子。

蘇聯婦女在分娩時，都能受到醫療上的幫助。除少數例外，孕婦都能在產科醫院裏生孩子；在那兒，媽媽和新生兒都能得到經常的醫療照顧。

在產科醫院裏，教會青年媽媽哺乳規則，使她懂得如何護理新生兒。

醫生和護士詳盡地給她講解對嬰兒的眼睛、口腔和皮膚的一切特殊護理法，用示範的辦法告訴她如何包裹嬰兒和給他保溫。早在懷孕時，年輕的媽媽就讀過一些關於護理新生兒的書籍，看過與此有關的展覽會、畫片和電影了。在畫片上、在電影裏，一雙老練的手，靈活地給幼弱的嬰兒洗澡和包裹。似乎這一切都很容易。事實却不然。沒經驗的媽媽，哺乳常常沒有辦法；她試圖單獨地包裹嬰兒，或替他洗澡時，由於怕給他帶來損傷而不敢動手。正因為如此，所以青年媽媽在產科醫院裏必須學會照料嬰兒。

對於青年媽媽，一個最重要而又着急的時刻，就是第一次給嬰兒授乳。她担心的是：孩子會吃奶嗎？媽媽有足够的奶嗎？



圖一：產房授乳

健康的新生嬰兒，是不需要教他吮乳的，吮乳是天賦的本能（天賦的非條件反射）。健康嬰兒生下五至八小時後，把他抱近乳房，他便馬上開始有力地吮吸。但是初產婦如果乳汁分泌不通暢，或媽媽的乳房太緊，乳頭太平或過大，授乳是可能發生困難的。在此情況下，醫生和有經驗的護士，應幫助媽媽，教會她正確地授乳。

體弱的嬰兒，不足月出生的或在難產後出生的，要予以特別的護理。這種嬰兒出生後，首先要擠乳喂他，然後才給他自己吸吮。開始

時，他吸不好，要耐煩地‘教’他吮吸。

出產科醫院後的第二天，在該區幼兒諮詢所的醫生指示下，作家庭訪問的護士就前往指導青年媽媽以一切護理常規。幼兒諮詢所的醫生，也親自去看媽媽和嬰兒，特別是要親自去看生下來體重不夠的嬰兒。正常的足月的嬰兒，平均體重是：女孩三二〇〇——三五〇〇克，男孩三四〇〇——三八〇〇克。但有些足月的健康嬰兒，因為他們父母的個子不大，也可能體重較輕，可能身長比較短小。

蘇維埃國家對兒童給予了巨大的關懷，為保護婦幼的健康和安全，政府早就發佈了許多規定。當我們祖國最艱難的時候，在偉大衛國戰爭的嚴重日子裏，蘇聯最高蘇維埃主席團還於一九四四年七月八日頒佈了一項法令，其中包括‘關於加強國家對孕婦、多子女的和單身的母親的幫助，加強保護母性與兒童，關於制定“母親英雄”的光榮稱號，關於制定“母德之光”勳章和“母性紀念”獎章’的內容。

在蘇聯，兒童受到普遍的關懷與愛護。龐大的專門機構：諮詢所、診療所、託兒所、幼兒園和療養院，是專門為兒童服務的。諮詢所

幫助媽媽撫育出健康的孩子，託兒所和幼兒園保證職工媽媽不脫離生產而又可能來教養自己的孩子。

初生嬰兒一般護理

媽媽是嬰兒的第一個養護者。嬰兒的養護，應當首先從正確的護理常規開始。

生孩子是家庭裏的一件大事，所有的親人都愉快地為這件事作好準備工作，把最好的一切預備給嬰兒使用，做父母的應當關心為孩子在房子裏籌劃適宜的環境。此外，還應準備產嬰的衣物：背後開口的小襯衫、前面開口的短衣、頭巾、襁褓、被子、帶有新褥的小床，或有褥子的搖筐、普通的小櫥桌。小桌是包裹嬰兒用的。褥子套可以自己做，用乾草、細鮑花填滿。小桌也可自己用白琺瑯漆上色，小桌要放上薄的墊子（一定要新的），鋪上單子。在桌子上放置一個有格子的架子，以供放置護理物品之用。

初生嬰兒的小床上不要枕頭，以後可做一個矮矮的枕頭，用細毛或椰子的纖維質來填充。

這樣做的枕頭可以防止嬰兒的頭部出汗。小床上不要任何幔帳，因為健康的嬰兒在光線下是能睡得很好的。被子頂好用絨布，以便洗濯。絨布被上面，再蓋一條薄綫毯。

小櫥桌裏疊放着產嬰所有的衣物：十二件單襠襦、十二件暖襠襦、六件背面開口的小襯衫、六件前面開口的短絨衣和若干頭巾。尿布最好用折疊四層的紗布做成，因為紗布柔軟，不刺激皮膚並且好洗。以上這些東西，也可用舊東西改製，但是必須拆開縫綫，仔細地洗好。不要用大人的衣服（大衣、頭巾和其他）包蓋嬰兒，因為可能就從這些東西上傳染給嬰兒各種疾病，可能就從這些東西上把臭蟲、跳蚤帶到他的床上。

小桌上的架子上面，陳列着一些護理用品：

1. 體溫表；
2. 水溫表；
3. 兩個盆子——一個洗臉用，另一個大的沖洗用；
4. 二號橡皮球，灌腸用；
5. 兩個帶蓋的罐子，一個盛棉花，另一個盛已截成小塊和做成綑帶的消毒的（無菌的）紗布；
6. 一瓶凡士林油或煉開的葵花子油；
7. 小型橡皮暖水袋；
8. 幼兒香皂。

要預備一個有蓋的桶，以便儲放弄髒的襠



圖二：護理用品

襪，並預備一個盆子，以便洗濯。嬰兒的浴盆，只能作洗澡之用。一切衣服和護理用品，應經常放在規定的位置，以免找不到。媽媽的床邊，應當安一個燈開關或放一個電插頭，以便隨時開燈。

預先為嬰兒把室內環境準備好。媽媽從產科醫院回來後，就能馬上安排好新生兒的正確的護理工作。這時，媽媽應當遵照在產科醫院所學的一切規則來進行。

媽媽應當記住，嬰兒的護理要經常按規定程序去辦。通常護理工作是從早上開始的。

1. 媽媽用肥皂洗乾淨了手，把棉花用溫熱

的開水浸濕，首先擦洗嬰兒的臉。

2. 如果眼睛稍有點化膿，可用棉花蘸硼酸水（半杯水加 $\frac{1}{4}$ 茶匙硼酸）擦洗（從眼角擦到鼻子）。

3. 用棉花捻子塗了凡士林油或葵花子油，仔細擦洗嬰兒的鼻腔和耳。

4. 如嬰兒解了大便，可把他放在專用的盆子裏沖洗，對於女嬰還應當從前面向後沖起。

5. 把嬰兒放置小桌上，解開包裹，用凡士林油塗在腹股溝、頸子、腋窩和臀部的皺折裏，如這些地方有點潮紅（因包裹過緊而致發紅），可用窄條紗布沾油，作成襯墊，貼在皺折的地方。

外用藥粉，非經醫生指示不要亂用。

臍的護理

新生兒一般在出產科醫院前還沒有脫臍。包臍帶的綑帶不能觸動。如果臍帶掉了，除用消毒的綑帶或洗淨熨平的亞麻布綑帶外，絕不可用其他不清潔的東西替換。臍帶的斷端在出生後頭兩週是一個病菌易於傳染的地方，常常能引起最危險的臍膿毒症（菌血症）。因此，

護理臍帶的斷端，需要較多的經驗，最好讓作家庭訪問的護士去處理。不得已時，媽媽可用白色的氨苯磺胺藥粉撒上。

皮膚的護理

新生兒和幼嬰的皮膚是很嬌嫩的，皮膚裏血管密佈，外面的角質層還很薄，因此容易受傷。皮膚上容易因為包裹過緊而致受傷，以及發生擦傷、抓傷等，這些都是可能引起化膿的。

因此護理皮膚要極其精細。媽媽和一些照料嬰兒的人，手應洗乾淨，指甲應剪短。有皮膚病的人，不可接近嬰兒。如發現嬰兒皮膚上有個別膿瘍，應當馬上到幼兒諮詢所請教醫生；在求醫以前，只能使用一點白色的氨苯磺胺粉。媽媽應當懂得，如果皮膚上發現一顆膿瘍，不到二、三天，就可能很快地漫延到全身和全臉。這往往成為嬰兒患重病的原因。

存在於空氣中和用品上面的細菌，對成年人可能不發生危險。但對出生才幾個月的嬰兒，是會引起皮膚膿瘍（膿性皮膚炎）的。因此各種用品和嬰兒的衣被要嚴格地保持清潔，衣被洗滌時要洗淨煮沸，乾後要用熱熨斗熨平。弄

髒的襁褓要放入專用的桶內，浸以肥皂水然後洗淨煮沸。濕了的襁褓，不洗讓其自乾是要不得的。

洗 澡

青年媽媽自產科醫院回來後，第一次給新生兒洗澡，往往感覺不安。作家庭訪問的護士要幫忙洗第一次，以後再教這位媽媽學洗。要預先用肥皂洗乾淨手，把嬰兒放入一個盛有溫開水的清潔浴盆裏，左手托住嬰兒，洗他的背，然後放在盆裏捲起的襁褓上，左手托住他的頭和肩，洗他的胸部和腹部。

無論何時，不要用手或肘關節等去檢查水的溫度，這樣是不準確的，可能出毛病。應當準備一支水溫表去量水溫，以不超過三七——三八度為宜。洗完後，用溫度再低一些的水（三五——三六度）從背上沖洗一次。

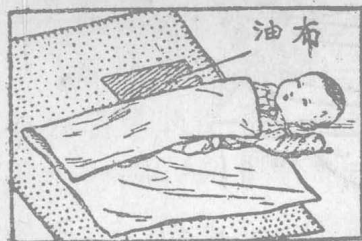
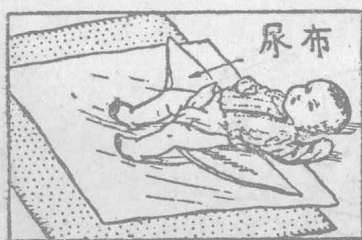
乳嬰應每天洗澡一次，每週用肥皂洗一次。假如嬰兒的皮膚已受刺激，可以在水中加上過錳酸鉀液，到水變淡紅色為止。其他浴法——鹽水浴、藥物浴，只能在醫生的指示下才可進行。



圖三：洗澡

包 裹

為了把新生兒包裹好，要養成一種包裹的習慣，即把嬰兒放在包裹桌上進行。首先要預備好一切必需物品：背面開口的小襯衫、尿布、襁褓、前面開口的短衣（這些東西都應預先煖熱），然後把暖襁褓、油布、單襁褓和尿布擺在小櫥桌上。洗浴後，給嬰兒穿上背面開口的小襯衫，兩腿間裹上折疊的三角形尿布，再用單襁褓包至嬰兒的腋下。上面穿上前面開口的暖短衣，再用棉襁褓同樣包至腋下，把他兩隻



圖四：包裹