



怎樣帶娃娃

貴州人民出版社

R174

$\frac{814.3}{1654 \frac{1}{2}}$

13
18

11

怎樣帶娃娃

貴陽市人民政府衛生局編寫

貴州人民出版社

一九五四年貴陽

書號：073

怎樣帶娃娃

貴陽市人民政府衛生局編寫

貴州人民出版社出版
(貴陽市醒獅路三號)

新華書店貴州分店發行
(貴陽市省府路八七號)

貴州人民印刷公司印刷

字數：25,350 1954年4月初版
印數：8,600 1954年4月第一次印刷
定價：1.500元

出版者的話

娃娃是新中国未來的主人，是我們的下一代，我們應該很好的教育與培養，尤其是在幼小的時候，更要很好的愛護與照料，這不只是我們當父母的人應盡的責任，培養教育下一代，還是我們國家建設的根本事業之一，是全社會的責任。

這本書是從衛生角度來談如何愛護和照料娃娃的各項問題，從娃娃生下地應注意的事件談起，一直談到娃娃的飲食起居、日常生活和容易發生的幾種疾病和預防方法，從娃娃的健康上和衛生上看，各項問題不但談的詳盡，結合我省情況還談得實際，足供當父母的人對照料娃娃的一些參考。

一九五四年三月

目錄

開頭的話.....	(一)
對新生嬰兒應當注意的幾件事.....	(二)
一、肚臍	
二、眼睛	
三、嘴巴	
四、假死	
娃娃的營養.....	(五)
一、母親親自餵奶	
二、餵奶的方法和姿勢	
三、餵奶的時間	
四、注意增加娃娃吃奶以外的副食品	
五、人工營養	
六、斷奶的時間和方法	

娃娃的日常生活

(一六)

一、尿布

二、衣服

三、睡眠

四、大小便

五、洗澡

六、戶外生活

七、玩耍和玩具

八、從小養成好習慣

預防娃娃生病

(二八)

一、麻疹

二、傷風

三、百日咳

四、白喉

五、水痘

六、瀉肚子

開頭的話

娃娃是我們的下一代，是新中國未來的主人，我們當父母的，一般只知道愛娃娃，但不知道怎樣愛法。正確的愛護娃娃，就是要從娃娃生下地起，注意照料娃娃的飲食起居，日常生活，身體健康，防治疾病，把娃娃教養成爲一個身心健康的人。應該說，負責的教養娃娃，是當父母的對國家對人民應盡的責任。

可是，在舊社會裏，很多父母由於受反動統治階級的壓迫與剝削，每天爲生活忙碌，就沒有時間和心情來照料娃娃，甚至因爲生娃娃太多了，給父母在經濟上精神上更重大的負擔，就對娃娃的飲食起居日常生活，聽其自生自長，生了病，也無力注意護理和送請醫生醫治。在這樣舊制度的殘害下，不知冤枉死了多少娃娃。

解放後，一切情況都變了，照料娃娃的各項條件也大大提高了，我們就要關心我們的下一代，很好的教育培養和照料護理我們的下一代。希望當父母的，從娃娃生下地起，依照本書所談的一些方法，去很周到的照顧自己的娃娃，因爲他們是新中國建設事業的繼承者，他們是共產主義建設事業的最後勝利者。我們應該認識到，培養教育下一代，是我們國家建設的根本事業之一，是全社會的責任。同時，我們的娃娃長得又肥又胖又健康，也是做父母的一種愉快和幸福。

對新生嬰兒應當注意的幾件事

娃娃一從媽媽的身體上落下來，首先是四周圍的環境起了變化，娃娃的身體內外也同樣起了很大的變化。這時，爲了娃娃以後長得好，少生病，免除從媽媽身體上帶來的一些疾病，不要弄得娃娃一下地就死去，就要特別留心下面幾件事情：

一、肚臍：娃娃一落地，剪臍帶和包紮臍帶，是一項重要的事。所以，娃娃生下後，剪臍帶用的剪刀，要煮十分鐘消毒，包紮臍帶的布，紮臍帶的綫，也要是洗乾淨的，最好是蒸過的。接生人的手，要用溫開水和肥皂洗刷乾淨，或用酒精燒酒擦過，指甲也要剪掉。在紮臍帶時，手不要碰到臍帶的剪口上。臍帶斷掉後，剩在肚臍上的臍帶，會慢慢的乾燥，多半在三天到六天就掉下來了。在肚臍上的臍帶還沒有掉下以前和掉下以後，都必須要保持肚臍周圍的乾淨，如果不注意，把髒的東西碰到肚臍上去，就會使病菌從臍帶剪口處進去，引起肚臍周圍發炎、腐爛、出血，或者得臍帶風（七天風）死。因此，生娃娃時剪臍帶這件事，要特別注意，不要隨便用不乾淨的破棉花、香灰等亂包亂蓋。有很多人不注意，娃娃生下來後，到了六七天，就抽風死掉，這是多麼痛心的事，也是多麼可惜的事。

二、眼睛：有一些母親有淋病，娃娃生出來，很容易感染這種病，甚至染到眼睛裏去，所以，娃娃一生下來，就要用消過毒的布和溫開水，把眼睛洗擦乾淨，滴上眼藥。如不洗乾淨，病菌侵到眼睛裏去，眼睛就會發生紅腫、流膿、厲害的還會成瞎眼。如已發現娃娃的眼睛紅腫、流膿，應該趕快找醫生看。

三、嘴巴：娃娃生出來後，就要用消過毒的布，將娃娃嘴巴裏的髒東西擦掉，以後每天也要用消毒布及溫開水替娃娃洗口。洗的時候，不要用不乾淨的布去洗，或用手到娃娃嘴巴裏去亂挖，如果挖破了皮，會把病菌帶進去，而使嘴巴內發炎，生白點，又叫做生鵝口瘡，有的叫做生馬牙。如果發現有了白點，不要亂用針去挑，應該找醫生看，不然，病厲害了，娃娃不能吃奶，這也是很危險的事。

四、假死：娃娃生出來後，應該有呼吸，馬上有哭聲。如果沒有哭聲，沒有呼吸，心臟還在跳動，這就是新生兒的假死（悶生）。原因是在生時，娃娃的頭，在母親下身夾的時間太長，或者胞漿水弄到娃娃的嘴巴裏，塞到娃娃喉管，透不出氣來，就哭不出來了。這時，娃娃的皮膚是青紫的，用手去摸臍帶有跳動，娃娃的肌肉緊張，手脚堅強，嘴巴和肛門（屁眼）緊閉。可以用以下方法救活過來：

- ① 用紗布或乾淨的布，裹在小指頭上，把娃娃嘴巴裏的胞漿水擦乾淨。
- ② 一手倒提娃娃雙腳，使頭向下，一手拍打娃娃的背和屁股，他就會哭出

來了。

③用棉花蘸燒酒或冷水塗娃娃的胸、背部。或者用一盆熱水、一盆冷水，調換着把娃娃放在冷熱水盆裏，刺激呼吸，也能急救過來。但要注意水的溫度不要過冷也不要過熱。

④放一塊薄層的布在娃娃的嘴上，隔着布用嘴對嘴的把氣吹到娃娃的肺裏去。吹時不急不慢，每分鐘十五六次，有了呼吸，就哭出來了。

假死嚴重的娃娃，皮膚發白，臍帶不跳動，手脚鬆軟，嘴巴及肛門放鬆。這時，就應該保持娃娃的溫度，不要用冷水刺激，應放在溫暖的布上，施用以下兩種方法急救：

①一手握住娃娃的腿，另一隻手托住娃娃的頸部，把腿壓到胸部，再鬆開放平。這種一屈一伸，每分鐘做十多次，就把娃娃救活了。

②把娃娃睡平，兩手握住娃娃雙手，先向外，向上，到頭的兩邊，再向下壓到胸部。一放一壓每分鐘十多次，也能救活過來。

娃娃的營養

一、母親親自餵奶

娃娃一生下地，隔不多時間（六到十二小時）就需要吃東西，這就是娃娃離開母體後的第一件大事。娃娃的飲食好不好，對健康有着密切的關係，很多娃娃痛病，都是因為飲食不當發生的，所以，做父母的應特別注意娃娃的飲食。

娃娃最適宜的飲食，就是母乳。母乳是專為小娃娃預備的，世界上沒有任何飲食，能够比母乳對娃娃的營養更切實更有益的了。因為，母乳的溫度不冷不熱，最適宜於娃娃嫩小的消化器，它可以不費勁，就把奶完全消化了。母親的奶又是無菌的，娃娃吃了以後不容易感染疾病，還可以增加抵抗力，使他不易傳染疾病，即使得了病，也容易好。所以，一般吃母乳的娃娃，都比人工營養的娃娃的身體長得好些。還有，吃母乳的娃娃和母親接近的機會多，可享受母親的愛，母親也是影響娃娃的身體和行爲的，要娃娃長得好，行爲好，母親的教育，是很重要的，親自餵奶，就是影響娃娃教育娃娃的方法之一。

母親親自餵奶，對母親的身體，也是有好處的，比如說母親生產後，如果有娃娃吸着奶，母親的子宮受到刺激，收縮得快，容易恢復原狀，髒的東西也能早些乾淨，若母親自己不餵奶，產後子宮復原較慢，而且容易發生難治的子宮病。

大家想想看，母奶既不花錢去買，又不必花時間去消毒、配製，對母親又有好處，可以節省金錢和時間；吃着母奶的娃娃，又長得好，會發生愛母親的心，這是多麼寶貴的做法啊。希望當母親的人，爲了愛護下一代，儘可能的親自餵奶。

但是，母親在不得已的情形下，如患活動性肺結核，嚴重的腎臟炎、心臟病或癌症等，餵奶就會影響到母子的健康，這樣，應該請奶媽代餵，或對娃娃用人工營養。還有，餵奶的母親，也要盡力防治各種傳染病，保護自己的身體健康，才不會將一些普通病傳染給娃娃，自己的奶量不會減少，對娃娃的生長也不會有影響。因此，母親必須重視餵奶期中的衛生，要常常洗澡，使皮膚清潔，不容易受感冒，身上也不致於有汗味，奶汁也不致於失掉它的鮮味。

母親穿的衣服，也要寬大合體，並且，要時常換洗。還要預防便秘，每天應該在一定時間解大便一次，最好早上解，多喝開水，多吃青菜和水果、毛辣角、梨、桃、刺梨等，這樣可以防止便秘。要時時刻刻控制自己的情感，不要時常生氣、憂愁、恐懼、悲痛或過度的快樂，因爲情緒不正常，會使奶量減少，這也是餵奶的母親

特別應注意的事。餵奶母親的營養，也要特別注意，吃得不好，沒有奶給娃娃吃，也不好。要常吃些雞蛋、蔬菜、肉、豆腐、水果等食物，要少吃或不吃香料、醃菜、鹹肉和酒等。吃的量不要過多或過少。在經濟可能範圍內，每天可在上午十時下午四時，吃一些適宜的點心，像雞蛋、麵條、甜酒粬、豆油皮等食物。

每天要有充分的睡眠。母親若是太疲乏，睡眠不足，奶量也會減少。所以，母親每夜至少要有八個鐘頭睡覺時間，每天午後能再睡一小時半的午覺更好，這樣，就不會影響到母親的奶汁減少了。

歸根結底一句話，娃娃是母親身上的肉，爲了養得肥胖活潑可愛，最好是用自己的奶餵，還要很好的保護自己的身體，不要把病傳染給娃娃，這才是母親對娃娃的真愛。

二、餵奶的方法和姿勢

母親有了奶餵娃娃，還要講求方法和姿勢，這樣，母乳不會浪費掉，娃娃吃起來舒服，也才吃得好，就會長得更胖些。當母親餵娃娃奶的時候，最好用一隻手把奶向前舉起，使娃娃的鼻孔不致觸着奶，能自由呼吸，吃起來才舒服。同時在吃奶時，要注意奶量，不要使奶汁流得過急，免得娃娃吃後，有嘔吐或噎氣的情形。還

有，餵奶時，要把娃娃半躺着或半坐起，這樣抱在懷裏餵，娃娃比較容易吸着奶頭，同時把奶吸進胃裏以後，空氣也能減少些，就是有空氣進入胃裏去，也比較容易排出來，不致造成吐奶的情形。至於很容易吐奶的娃娃，每次餵奶完畢，母親應該把娃娃立着抱起來，使他頭靠在母親肩上，然後在他的背上輕輕拍幾下，使胃裏的空氣排出，這樣，娃娃胃裏完全是奶而不是空氣，就不致於再吐奶了。

每次餵奶時，最好只餵一個奶，下次再餵另一個奶。在晚上餵奶，應把兩個奶都給娃娃吃，使娃娃吃到足夠的奶，不致於半夜裏餓醒。假如奶不夠吃，就用羊奶、牛奶、豆漿、米漿代替。如果母親有病或有孕時，就應當採取早期斷奶的方法。如果母親受孕後還餵奶，會引起小產，這是值得注意的事。要是母親短期的感冒，仍可餵奶，長期的肺炎、肺結核、心臟病、腎臟病、傷寒以及兩個奶都發炎等，應該立即斷奶，或偏奶母繼續餵。母親只有一個奶發炎，另一個奶仍可以勉強餵時，就繼續餵；兩個奶都發炎，即使不長久斷奶，也一定要暫時斷奶才行。

三、餵奶的時間

娃娃生出後六小時到十二小時，就可以開始給他奶吃。把奶給娃娃吃，可以刺激母親的奶汁，使奶來得快些。母親最初的奶汁，像透明水樣，黃色，這叫做初

奶。娃娃吃初奶，可以使母親的奶來得快，同時也可以促進娃娃的胎糞很快排出。開始餵奶，應適當的規定時間：初生到六個月內，要是體重不夠、不足月的娃娃，每三小時餵奶一次，上午六時、九時、十二時、下午三時、六時、晚上十時、二時各餵一次；體重够、又足月的娃娃，每四小時餵奶一次，上午六時、十時、下午二時、六時、晚上十時各餵奶一次；六個月以後，不論哪一種娃娃，完全按每四小時餵奶一次，上午六時、十時、下午二時、六時、晚上十時各餵奶一次。娃娃每次吃奶的時間，大概只要十分鐘左右就够了，看各個娃娃身體的強弱和吃奶的快慢來決定。吃奶時不要讓娃娃啣着奶頭的時間太長。每次吃奶的時候，母親要輕輕地把奶頭從娃娃的嘴裏拉出來兩三次，使娃娃休息片刻再吃，免得吃得太急，引起娃娃的不舒服。

不要聽到娃娃一哭，就給他吃奶，要娃娃真正的餓了才給他吃。如娃娃往母親懷裏鑽，吃了奶不哭，這樣，才是真正餓了的現象，做母親的就應該餵奶。但在餵奶時，不要讓娃娃睡着，應讓他醒轉來，吃飽再睡。

四、注意增加娃娃吃奶以外的副食品

娃娃除了吃母乳，還要適當的隨着生長發育的需要，增加娃娃的副食品。一般

說，長到三個月以後，每天就應該增加他的副食品一、二次，以後就逐漸加多起來。初生一、二月間，除餵母乳外，可多餵溫開水，二、三個月時，每天可餵一、二匙菠菜湯、白菜水、毛辣角水。

菜湯製法：把菠菜或白菜切碎，煮沸五分鐘，用乾淨布濾去菜渣，光用水餵。毛辣角可用開水燙一下，濾出原汁二小匙，再用溫開水沖淡來餵。

三、四個月的小娃娃，除餵菜湯菜汁等外，可加餵雞蛋黃一小匙（一個雞蛋黃分四次到五次餵），慢慢增加到半個，加到蒸熟的米粉或奶糕內。餵米粉可用母乳或豆漿調成糊狀，放點鹽，每天餵二至四匙。

雞蛋黃吃法：先將雞蛋整個煮熟，取出已硬的蛋黃，用小匙壓碎，加水或米使成粥狀再餵。

長到五、六個月時，可以加吃菜泥，用二至四匙。如經濟許可，冬天最好加餵一、二匙魚肝油。

菜泥作法：不論是白菜、菠菜、胡蘿蔔、豆莢均可用。先把菜切得很碎，放在鍋裏，加上一點水和鹽，煮沸十五分鐘後，連水連菜壓成泥，除去纖維，就成菜泥。長到六、七個月時，除蛋黃、米粉糊、菜泥外，可以在米粉內加上點麥粉，一同調餵。這時，如果娃娃已長牙齒，可以給他吃烤餛飩片，使他磨擦牙床，幫助長牙。

麥粉製作法：把麥粒炒好，拿來磨成粉，過篩，摻在米粉中。沒有麥子，用麵粉炒熟也行。最初米粉可少用，慢慢加到一樣多。

烤饅頭片製法：把饅頭切成很薄片，放在爐火上烤脆，就給娃娃吃。饅頭不一定白麵作的，用黃豆粉摻在小米麵中蒸成饅頭，更有營養。

長到七、八個月時，可吃整個蛋黃了，把蛋黃壓碎拌在米麵糊中餵。這時，烤饅頭片上，可以抹點芝麻醬，花生醬。煮熟的水果，如毛辣角、桃、梨等，也可以每天餵二匙。有肉湯、肝湯餵也可以。

長到十二個月，可加餵黃豆煮肉骨湯，但要小心濾過，免得碎骨頭扎娃娃喉嚨。一至二歲時可添用豆腐、乾飯、饅頭、包子等餵，二歲以後，可和大人同吃，但下午四時，要加吃點心，像豆漿、雞蛋、餅乾、豆油皮、稀飯等。

五、人工營養

假如母親因為別的事故，不可能親自餵奶，僱奶媽又不可能時，就只有採用人工營養的方法。就是娃娃吃的奶，採用新鮮的牛奶、羊奶、罐頭的淡奶和各種奶粉來代替。要是沒有牛奶羊奶的地方，可以用米漿代替，就是把米磨成粉，用水調稀，煮開後餵。用新鮮的牛奶或羊奶給娃娃吃，要先經過嚴密的消毒（煮沸或蒸沸