

婦幼衛生通俗讀物

新法育兒

中華人民共和國衛生部
婦幼衛生司兒童衛生科

編

人民衛生出版社

前言

一、我們在一九五三年爲了推行新法育兒工作，曾在各地區進行舊育兒習慣的調查。從調查材料中看出，有些舊育兒習慣的養成是從多少年的實踐經驗中得來的。但另一方面，由於封建迷信的影響也造成很多不合理的習慣。因此，根據各地的實際情況和目前急需解決的問題，編了八種小冊子，分發各地，作爲宣教資料。一年來，因印發數量不多，各地紛紛來函要求增發。同時又反映了在內容方面有些不適用的詞句，或某些細小的技術問題須加修正。我們根據這些情況，又加以充實和修正，合爲一本，改名「新法育兒」，交由人民衛生出版社出版，以供應各地的廣大需要。

二、這書供婦幼衛生基層幹部、保育人員、婦聯基層幹部以及具有高小文化水平的母親們，作爲新法育兒的教材或宣傳參考資料。我們雖已修訂過，但內容方面，可能仍有缺點和錯誤，不夠全面或不切實用的地方，希讀者能靈活運用，並多多提示意見，以便重版時再行修正。

中華人民共和國衛生部婦幼衛生司兒童衛生科

一九五四年一月

目 錄

第一章	要吃母乳(奶)一年至一年半	一
第二章	要注意小兒的飲食	五
第三章	不要隨地大小便	二三
第四章	要養成衛生習慣	一五
第五章	不要和病人接近	二三
第六章	要注意小兒輕病的護理	二七
第七章	要預防接種	三四
第八章	不要打、罵、恐嚇或溺愛小兒	四一

第一章 要吃母乳(奶)一年至一年半

一、吃母乳的好處

母親的奶是週歲以內的小孩子最好的食品，沒有任何別的東西能够比得上它；特別是剛生產以後的「初乳」，雖然是顯得很稀薄的乳汁，但是裡面含有很寶貴的東西，可使新生嬰兒輕瀉，清除胎糞(臍屎)，並有抵抗傳染病的能力。所以吃母乳的孩子，多半比吃別的東西(牛奶、代乳粉、糕乾以及其他代乳品等)的孩子身體健康，少得傳染病。吃母乳的好處可分爲兩方面來看：對孩子方面，母乳容易消化，冷熱適宜，又新鮮又乾淨，而且它的質量是隨着孩子的發育而慢慢改變的；此外由於孩子吃母親的奶，所得的母愛和日常的照顧與教育，是比較深刻的，對孩子的冷熱疾病，都能立刻發覺和關心，這樣對孩子的身體和心理發育是有很多好處的。

另一方面來看：孩子吃母乳對母親也有好處，既省錢又便利，可以節省許多爲孩子準備飲食的時間，又可使剛生產以後的母親子宮收縮復原的快。雖然如此，但是目前還有很多人保守着舊的習慣，不願意自己餵奶，更不肯把母親初有的清奶水給新生的孩子吃，怕他吃了不好，甯可擠掉而讓孩子吃別人的奶，這是很可惜的。因爲別人的奶，也許是大孩子的奶，對於新生嬰兒的消化力，可能是不合適的。所以在生產以後八至十二小時，就應該開始吃母親的奶。

此外還有些母親，由於對孩子的飲食和照顧的不得法，以致腹瀉、吐瀉、精神不好，發育遲緩，就完全歸罪在自己的奶水稀薄，普通稱為「灰奶」、「奶涼」、「奶熱」；或說自己的「手法」不好，這都是不正確的。如果母親仔細檢查一下自己帶孩子的方法，或者去問問有經驗的人，就可以找出孩子不健康的原因來。母乳是孩子最好的食物，對孩子是不會有害的。所以除了母親有厲害的疾病或者有別的特殊原因以外，希望母親們，都能負起親自餵哺自己的孩子的責任。

二、斷奶

母乳雖然是孩子最寶貴的食物，但是到了一定時期，孩子只吃母乳就不能滿足身體的需要，到了那個時候，如果仍然讓他只吃母親的奶而不吃別的東西，就能使孩子的身體因為吃的東西和養分不夠，慢慢地衰弱下去，變成又黃又瘦很難看的臉色（貧血）或羅圈腿（軟骨病）等。所以孩子到了一定的時候（四——六個月起）就必須添加輔助食品，到了週歲至歲半就應該斷奶。

關於斷奶問題，確是一件非常重要的事，有很多的孩子，特別是在廣大的農村裡，都是因為在斷奶期間，飲食和照顧不適當，造成疾病和死亡，這是很可惜的。據我們所知道的，有許多母親惟恐孩子斷奶早了，身體不結實，容易生病，就總不肯斷奶。普通多半在兩三歲以後，或者是

母親再懷孕的時候，才肯斷奶。有的雖然母親沒有奶了，而仍叫孩子吃乾奶，整天嘴不離奶頭，或一哭就吃，吃到四五歲，還有再吃「接奶」的。這些情況，不但對孩子不好，而且也損害母親的健康。

那麼，究竟應該在什麼時候給孩子斷奶呢？一般地說，孩子沒有什麼疾病，同時母親的身體也很健康，母親可以吃到一週歲，在這個時候，孩子已經出了乳牙，可以咀嚼食物，胃的消化能力也比以前加強了，在他的身體裡面，需要各種養料幫助他生長和發育，所以如果條件許可，孩子在一週歲的時候斷奶，是比較合適的。但是斷奶的季節最好不在炎熱的夏天，或當孩子正在生病的時候；因為在熱天改變小孩子的飲食是很容易使他得腸胃病或腹瀉的。生病的孩子消化力弱，不應該改變飲食，所以如果遇到這種情形，不妨就延遲到秋涼或等孩子恢復健康以後，再實行斷奶，以免影響他的健康。此外如果在沒有牛、羊奶或豆漿以及其他代乳食品的地方，或者家庭經濟條件不很好而母親的奶量還很豐富的情況下，不妨也可以延遲到一歲半再斷奶。

斷奶的方法，不應該是突然的，而要採取用食物逐漸代替的辦法，如果在餵奶期間，按時給孩子添加輔助食品，常用匙子給孩子喝水，那麼由於習慣的養成，在斷奶期間，是可以減少很多麻煩的。在開始斷奶的時候，可以漸漸減少每天餵母乳的次數，而用牛奶、羊奶、豆漿、洋山芋泥、粥類、餅乾、饅頭、窩頭粥或其他代乳食品等去代替。並且把以前所添加的輔助食品的數量

慢慢增多，這樣經過兩三星期以後，就可以完全不吃母乳了。

在斷奶期間，對孩子要特別留心照護，尤其在飲食方面，偶不小心就會生病的，如食慾不好、消化不良、腹瀉、嘔吐甚至發熱等情況，都很容易發生。所以母親應隨時注意孩子在每逢添加一樣新的食物之後，是否對孩子合適，有沒有不正常的現象。每天的飲食要儘可能有一定的數量和一定的時間。每天可吃四頓，按早、午、晚，在午飯和晚飯中間，可加一次比較稀薄的食物，如牛奶、豆漿或稀飯等。並且應該使孩子多喝開水，不吃零食。關於孩子每頓所吃的東西，可根據各地不同的具體情況而定，不過總是要吃軟而煮爛容易消化的食物。孩子到了三歲以後，如果身體健康，就可以慢慢的和大人吃一樣的東西，改爲一天三頓。

第二章 要注意小兒的飲食

孩子們的身體隨時都在發育成長，在這個時期，如果飲食吃得合適，有足够的養料供給他們生長，那麼就可以長的結實，發育健全，又可以增加對疾病的抵抗力。反過來說，如果飲食不適當，或養料吃得不够，不能供給他身體裡的需要時，就會慢慢的衰弱下去，面黃肌瘦，貧血，甚至容易得軟骨病或其他營養缺乏病，並且因為抵抗力弱，很容易害傳染病。

過去由於長期的反動統治和壓迫，廣大人民生活貧困，不講衛生，一般羣衆連飯都吃不上，還能談什麼營養呢？因此，有的人家對孩子根本不加注意，在吃奶的時候，認為有奶吃就行了，何必還要添加別的食物呢？有的連水都不給孩子喝，斷奶的時間又特別晚。等到斷奶以後，孩子的一切就更不過問了。每天隨便給他一些乾饅頭、乾窩頭或涼白薯之類，整天拿在手裡啃，玩着也吃，跑着也吃，拉屎的時候也吃，吃完了再要，到了吃飯的時候，就不好好地吃了，這樣的吃法，根本是沒有頓數的。因為孩子的胃永遠不停地在工作，沒有一定的休息，所以對食物的消化能力，就大大減低，使他所得的營養，不够維持他身體裡的需要，這樣就逐漸地變成一個瘦弱的孩子。另外還有一種情況，就是有些父母經濟條件較好對孩子過於喜愛，但是沒有衛生常識，就整天給孩子買零食吃，尤其是街上小販所賣的不清潔和不易消化的東西，應該給孩子多吃些

牛奶、豆漿、雞蛋，和青菜，往往吃零食，錢花了不少而孩子得不到什麼好處，相反的常常由於消化不良而引起腹瀉、嘔吐或發燒等，身體慢慢瘦弱下去，許多人把孩子們的這些病，都叫做「積食」或「疳積」，由於這些病而犧牲的孩子，不知有多少。

解放以後，毛主席和人民政府號召我們要特別愛護孩子，照顧孩子，因為孩子是新中國的下一代，必須把後代養育結實，才能有力量建設更美好的新中國。同時在廣大的農村裡，由於偉大的土地改革運動，使農民的生活逐步改善，對孩子也比以前重視了。不過還有的人依然保守着一些舊的帶孩子的方法，希望今後所有的父母們，都能把帶孩子這件事重視起來。

現在我們談談孩子們應該吃些什麼東西，和應該怎樣注意孩子的飲食。但是在談到孩子應該吃什麼東西以前，我們着重提出：孩子的飲食必須要有一定的時間，不可隨時亂吃。

一、一歲以內的孩子應該吃的食物

孩子在一週歲以內，最好的食物就是母親的奶，因為母乳所含的養料，都是小孩子身體裡所最需要的，不但容易消化，溫度適宜，方便省錢，而且還有抵抗傳染病的能力，所以除非在萬不得已的時候，才可以用別的東西來代替母乳。小孩子從出生八至十二小時以後，就應該開始吃母親的奶。吃奶最好要有一定的時間，不可零吃或一哭就吃。一般正常的孩子，可以每隔三至四小時吃奶一次，在兩次吃奶中間，可以餵點溫開水。從生後一兩個月開始，就應該添加一些白

菜湯、蘿蔔汁、西紅柿水（如條件許可橘子水最好），從一茶匙慢慢加到半茶碗，四個月以後，可以添加雞蛋黃和米湯、米糊等。雞蛋黃在開始餵的時候，應試吃四分之一，慢慢（最快每三五天稍加一些）加到一個整個的。六、七個月以後，可加菜泥、爛粥、烤饅頭片等。十個月的時候，如果條件許可，最好加點肉末或肝末，不然可加一些豆腐或整個的雞蛋。無論給孩子吃什麼東西，要記住給他喝些開水。特別在夏天，孩子喜歡活動出汗多，如果水分缺乏，就會生病的。

以上所談，可根據各地出產和生活習慣，斟酌具體情況而選擇適當的食物。孩子每天飲食的頓數和每頓的數量也應該有所規定，不可忽多忽少，或者給孩子吃零食。更不要拿吃奶和吃東西當做哄孩子的玩具，這樣對孩子的健康是有妨礙的。

二、一歲以上的孩子應該吃的食物

當孩子斷奶的時候，要特別注意他的飲食；有很多的孩子都在這個時期，由於飲食吃得不合適，或照顧得不好，引起許多疾病，如消化不良、腹瀉、氣脹、嘔吐、發熱，最後骨瘦如柴，或傳染別的疾病而死。所以在斷奶時期，母親應該隨時注意孩子的食慾、消化和大便有沒有不正常的情形。孩子的飲食，不一定要價錢貴的才是好的，主要的是養料多而容易消化的，例如：

五穀雜糧：米麵和粗糧，可以混合着吃，這樣不但可以養成孩子的腸胃能有吃粗糧的習慣，而且粗糧裡的養料比細糧還多，這是對孩子的身體有好處的。但是一定要有適當的作法，讓

孩子容易消化，例如煮成爛粥，或者把粗麵的饅頭片烤得又焦又脆，讓孩子練習咀嚼。

蔬菜類：要選擇新鮮的，如白菜、蘿蔔、菠菜等，要切碎煮熟再餵孩子，不要吃涼拌的生菜，以免不容易消化，而且生菜上面可能帶有蟲卵和病菌。

水果類：如桃、李、杏、香蕉、橘子、蘋果、梨等，如經濟條件許可，或者在水果多的季節裡，最好每天吃兩三次水果，每次不必吃得太多，年小不能嚼爛的孩子，可以煮爛以後再給他吃，如條件不可能吃到水果，就多給孩子吃些青菜蘿蔔之類，青菜和蘿蔔的養料也和水果是差不多的。

奶蛋類：如果可能，最好每天給孩子吃半磅到一磅牛奶或羊奶；如不可能，就可以用同量的豆漿、豆腐，或一兩個雞蛋代替。

魚肉類：如果能吃到奶蛋類的東西，魚肉類就可以少吃一些，不然每天可吃一次肉或魚，最好是瘦肉或牛肉，但必須切碎煮爛，如能辦到用肝代替更好。

豆類：如吃不到牛羊奶或雞蛋等類的東西，就可多吃一些豆做的食品，如豆腐、豆漿或煮爛的黃豆等。豆製品的養料很多，價錢也很便宜而且也容易消化。斷奶以後的孩子，最好每天吃四頓，除了三餐之外，再加一次稀薄而易消化的點心，如稀飯、豆漿、牛羊奶等。凡是不好消化的東西，就不應該給孩子吃，如鹹魚、鹹肉、油煎的食物、油酥點心、糖果、硬果、太黏的食物，或有刺激性的辣椒、酒、濃茶等等。三歲以後的孩子，如果身體很結實，就可以慢慢的鍛鍊他和大人

吃一樣的東西。

每一種食物，對身體都有一定的好處，孩子們是天天都在生長發育的，必須要有足夠的養料，才能使身體長得結實。如果長久缺少某種食物，身體發育就受影響。所以應該讓孩子吃多種多樣的飲食，得到完全的養料。現在簡單的談談各種飲食所含的養料和對身體的關係：

(一)蛋白質：蛋類、乳類、魚、肉、雞、豆類等，都有很多蛋白質，可以促進生長和發育，並能修補日常所消耗的細胞。

(二)脂肪：動物油、植物油、肥肉等，能保護體溫和體內各種組織。

(三)碳水化合物：糖類、五穀、水果、土豆、白薯等，可以供給身體熱力。

(四)無機鹽類：在身體內功用最顯著的有以下幾種：1. 鈣——乳類、蛋黃等含鈣最多，鈣是構成兒童骨骼和牙齒的主要成分，又能鎮靜神經。2. 磷——乳類、魚、肉、蛋、豆類及米麥的胚芽中含磷最多，磷也是構造骨骼的主要部分。3. 鐵——蛋黃、肝、瘦肉、菠菜、杏子、桃子、柿子等都含有多量的鐵，是構成血色素和細胞核的主要成分。4. 銅——魚、肉、肝等都含有銅，銅可以製造血紅素的接觸媒，如果體內缺乏銅，也能得貧血病。5. 碘——凡是海裡的動植物，如海帶、海苔、魚、蝦、蟹等，都含有碘，如體內缺乏碘質，即可使甲狀腺腫大（粗脖子病）。6. 鈉與氯——這兩種物質能調節體內液體的酸鹼性，水分的交換和保持滲透壓的平衡。牛奶中含量最多。

(五)水：水是人體內不可缺少的東西，不但可以幫助新陳代謝，而且又能溶解食物助長消

化，調節體溫和內部各組織。兒童時期的新陳代謝比成人高，對水分的需要更大，尤其是吃牛奶的孩子要比吃母乳的多餵開水。水分充足的孩子，如果遇到發熱、嘔吐、腹瀉等疾病時，也不容易發生嚴重的脫水症狀。缺乏水分的孩子，則小便排泄不暢，致酸性物質存在體內，血液濃厚不易暢流，終有酸中毒的危險。所以母親們應該特別注意，無論孩子吃什麼飲食，都不要忘記給他喝水。從新生嬰兒開始，就要養成喝開水的習慣，尤其在炎熱的夏天或是當孩子生病發熱的時候，更需要有充足的水分。

(六)甲種維生素：青菜、胡蘿蔔、西紅柿(番茄)、蛋黃、乳類和肝等，都富有甲種維生素，可以加強孩子身體裡的抵抗力，幫助生長和發育，並能防止乾眼病和夜盲症(夜晚看不見東西)。

(七)一號乙種維生素：五穀粗糧、青菜、蛋類、肉類等，可以幫助消化、增進食慾，並能抵抗腳氣病。

(八)二號乙種維生素：菠菜、豌豆、蜂蜜、牛奶、雞蛋、瘦肉和肝等，可以使舌、眼、嘴角等處不發炎(不紅腫或爛)。

(九)丙種維生素：綠葉菜、蘿蔔、西紅柿、橘子和其水果、鮮辣椒、鮮酸棗等，可以增加抵抗力，保持牙齒和骨骼的健康，更能防止壞血病(牙齦出血腐爛或其他部分常出血)。

(十)丁種維生素：常見很多孩子患軟骨病(羅圈腿)或者長到兩三歲凶門還不閉合，這種病的原因就是身體裡面缺少丁種維生素。這種維生素主要含在牛奶、黃油和魚肝油裡面，價錢

很貴，一般人不容易吃到，但是也有最便宜、最省事的方法，就是曬太陽。所以要使孩子多作戶外活動，常常曬太陽，住房裏要常開窗戶，使空氣流通。這樣孩子既可多吃飯，又可避免軟骨病。

三、怎樣注意孩子的飲食習慣

(一) 孩子的飲食主要是養料豐富，清潔而新鮮，煮成容易消化的。

(二) 吃飯要有一定的時間和一定的數量，不可零吃，以免妨礙食慾或致消化不良。

(三) 不讓孩子有挑食(偏食)的壞習慣，大人不要當着孩子的面說這樣東西不好吃，那樣東西好吃的話，以免孩子學習大人，也養成挑食的毛病。

(四) 不可哄騙或強迫孩子吃某一樣東西。

(五) 吃飯以前，最好叫孩子休息一會，吃東西的時候，不可催他快吃。

(六) 吃飯以前必須洗手。

(七) 普通在一歲半以上的孩子，應該訓練他自己使用湯匙和碗筷的習慣。

(八) 在可能的條件下，孩子最好用自己的碗筷，在刷洗的時候，不要和大人的用具混在一起，洗完以後，也要另外放在一個地方。

第三章 不要隨地大小便

隨地大便是一個很不好的習慣，有許多孩子不管在屋裡、院裡、大街、小巷，隨時隨地蹲下就拉，這是從小就養成的壞習慣，母親也認為這是一件很平常的事。比較勤快的人還去替孩子打掃一下，事情多的或者懶一點的就任它擺着，一不小心給人踩一脚自然很討厭，不然擺着招蒼蠅，然後蒼蠅再到處飛，很可能沾污了我們的菜飯。若是大便裡有蟲卵或細菌，就可以因此傳帶寄生蟲病和傳染病，招來很多的不幸。想想看衛生習慣的養成對於健康該是多麼重要。

隨地大便有什麼害處

(一)大便裡可能有許多寄生蟲卵，最常見的是蛔蟲卵和鈎蟲卵。還可能有傷寒、霍亂、痢疾等病菌，在泥土裡能活一個很長的時間才會死掉，孩子們是最喜歡在地上爬着玩耍的，不管髒不管淨，就亂抓亂摸，摸了土再摸眼再摸嘴，或者再去拿東西吃，就把蟲卵或病菌隨着食物吃到肚子裡去，或者隨着手指送到眼裏，這樣就會生病。

(二)地上的大便乾了以後，或被人的鞋底帶到各個地方，混在塵土裡，蟲卵或病菌，隨着塵土飛揚到食物上、水裡、青菜上，或者被人吸到口鼻裡去，也會得病的。

(三)地上的大便，被蒼蠅叮過了，然後再飛到食物上、水上、青菜或水果上，蒼蠅的腳就把蟲卵或病菌都帶過來，孩子吃了這些東西，就會生病。

(四)地上的大便，隨着塵土被風吹到水井、河溝、池塘裡，或者下雨以後，隨着雨水沖過去，用這些帶有蟲卵或病菌的水去澆菜、洗食物，或不煮開就喝，也會把病傳到身體裏去。

(五)靠水的地方，或潮濕地方的大便，如有鈎蟲卵，可以在潮濕的泥土裡生存很久，孩子們最喜歡光着腳走路，或光着腳到池塘邊上去玩耍，這些蟲卵，可以從腳上的皮膚鑽到孩子的身體裡去。四川地區，老鼠很多，而且喜吃大便，吃了大便再去咬人吃的東西，也會把病傳給人。

由此看來，隨地大便的害處是很多的，我國兒童，大多有寄生蟲病，這也是原因之一種。

許多父母對孩子的寄生蟲病，不大注意，因為輕的從表面上是看不出什麼病狀的，必須檢查大便，才能知道，可是等到病重了再治，那就很麻煩了。寄生蟲病普通的病狀，是孩子一天天消瘦下去，胃口不好、肚子疼、嘔吐、急躁、貧血、肚脹、水腫、全身無力，有時腹瀉或大便乾燥，最重的可能神志不清，或有抽風等現象。太多的時候，還可能堵塞了腸子，非常危險。父母們對這個「小病」是不應該忽視的，在可能的條件下，要及早請醫生給孩子檢查大便，如有蟲卵，更要及早治療。除了寄生蟲病以外，如果孩子傳染到傷寒、痢疾或霍亂等，那就更危險了。要想法避免和預防這些傳染病的發生，除了不讓孩子隨地大便以外，還要注意以下幾點：

(一)大小便後必須養成洗手的習慣。

(二)不使孩子在地上亂爬，更不要隨便拾不乾淨的東西或食物吃。

(三)時常剪短指甲，要教育孩子不吸吮手指，不咬指甲，不用手挖鼻孔。

(四)孩子的飲食，一定要煮熟再吃，不喝生水，不吃生菜，水菓一定要洗淨後削皮再吃，如不削皮，在洗淨後，必須再用開水沖洗一遍。

(五)消滅蒼蠅和鼠類，凡是蒼蠅叮過的東西，落上塵土的東西，或腐爛的魚肉等物，都不能吃。

(六)房屋內外要常常整理清潔，在整理打掃之前，必須洒水，特別在打掃糞便的時候，更應該注意。

(七)不要讓孩子隨便接近家畜，如貓狗等，如果接近以後，必須用肥皂水洗刷兩手，然後再吃東西。

(八)要注意廁所的清潔衛生和糞便的處理，大便以後，一定要把蓋子蓋好。

小孩子的衛生習慣，是從小就要養成的，如果從五六個月的時候，就開始訓練他大小便有坐便盆的習慣，長大以後，他會很自然的把大便拉在便盆裡，或者到廁所裡去。父母培養孩子的衛生習慣，是要費一番心血和精力的，可是衛生習慣養成以後，孩子的身體健康，不生病，父母就可以節省很多精神。