



媽媽手冊

花新編人



新華書店中南總店經售

湖北人民出版社

冊 手 媽 媽

編 人 新 花

814.4

1434/2

· 媽媽手冊 ·

編者 花 新 人

出版者 武漢人民出版社

地址：交通路二六號 電話：二〇七一

總經售 新華書店中南總分店

印刷者 湖北日報印刷廠

地址：江漢路五二號 電話：三六一六

一九五一年十二月初版

說幾句話

健康兩個字的意義，包含着「安全」與「強壯」。在字典裏的定義是：「各部份功用正常」。因此，健康是包括身心兩方面的。一般人以為「不生病」就是健康，這種認識是不够全面的。

真正健康的孩子，應該是臉色紅潤、眼睛光亮、皮膚光滑、肌肉結實、軀幹挺直強壯、體重和身高正常；除此之外，還要精神愉快而活潑、行為與習慣正常。

健康是可以爭取的。祇要對「疾病預防」、「適當而平衡」的營養、生活習慣的規律等方面的注意，健康是可以獲得的。

對孩子們的健康，我們首先要重視的是：預防接種工作。我國幼兒的死亡其中百分之七十以上是由於呼吸系、腸胃系傳染病而引起的，就像白喉、麻疹、天花、百日咳、痢疾、傷寒、腦膜炎……等。所以，我們要重視孩子的疾病預防。在疾病預防方面，主要是注意孩子的「預防接種」。例如：小孩出生後三個月以內，就要替他們種牛痘和卡介苗。三個月以後，可以開始注射白喉、百日咳和破傷風的混合疫苗。兩歲後，即可注射傷寒、霍亂的疫苗。以後，要按兒童的年齡和需要，隨時予以補充，或作其他的預防注射。預防接種工作做得好，就可增加孩子對疾病的抵抗力，也就可以維護孩子們的健康。

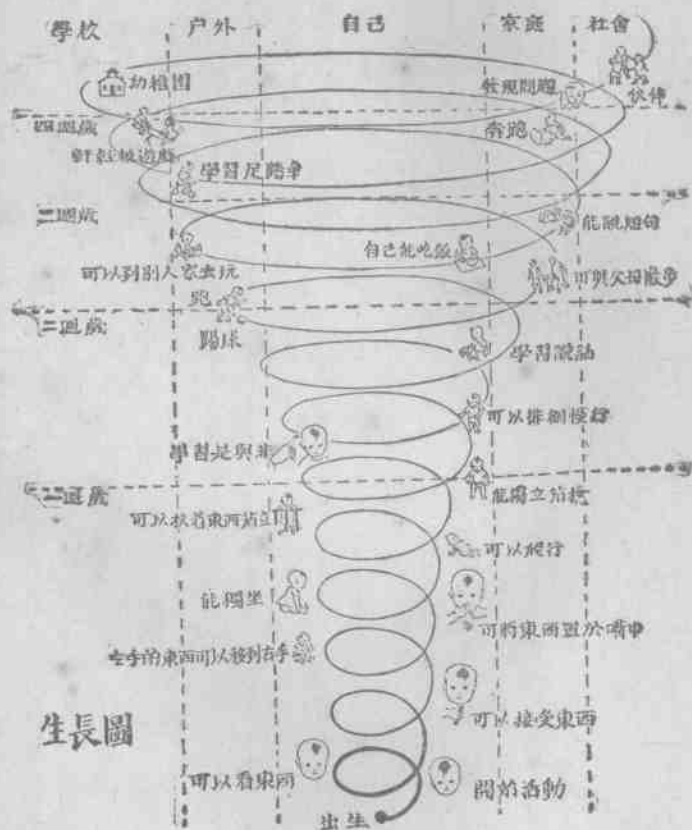
其次，定期體格檢查，對孩子的疾病預防有很大的意義。因為從體格檢查中，可以發現孩子健康的情況以及身體方面的缺點，可以早作矯正或治療。例如：軟骨病，在孩子表面上看起來是很健康肥胖，因此，媽媽們平常是不會注意的，祇有經醫生檢查才會被發覺。若能及時矯治，就可以免去未來

的畸形和殘廢。嬰兒應每月檢查一次，幼兒至少每年檢查一次。

解放後，在共產黨領導下，醫藥衛生面向工農兵，工廠有醫務所，城市有人民醫院及保健站，鄉村有衛生院，都在爲人民服務。人民政府爲我們開了健康的大門，因此，孩子們的健康是一定可以爭取的。很多媽媽們都愛護孩子，可是往往健康方面疏忽了。爲了告訴媽媽們怎樣使孩子健康，我特編寫這本小冊子。這小冊子有很多篇是過去寫的，爲了結合目前的情況，特加以修正與補充。因爲有關的問題很多，我特將學齡期兒童的衛生與疾病預防的處理刪去，留待以後專門編寫一本學齡期兒童衛生供小學教師及父母們參考。在這一小冊子裏所包括的只可作媽媽們的一點參考，我沒有寫作經驗，希望同志們多多指教與批評。我感到，爭取兒童們的健康是新中國每一位醫工、教師、及父母們應有的責任和義務，要大家來搞好他。

花新人誌於漢口

一九五一年九月中旬



目 錄

第一章 介紹嬰兒

1. 嬰兒保健法.....	(1)
2. 孩子生出後.....	(4)
3. 新生兒.....	(5)
4. 新生兒的護理.....	(7)
5. 脫水熱.....	(8)
6. 嬰兒正常的發育.....	(9)

第二章 餵奶常識

1. 餵奶規則.....	(13)
2. 餵奶技術.....	(16)
3. 怎樣保護乳頭.....	(17)
4. 怎樣隔奶.....	(19)
5. 吐奶的治療.....	(21)

第三章 兒童營養

1. 怎樣處理孩子的營養..... (23)
2. 孩子的補助食物..... (25)
3. 富於營養的食物..... (31)
4. 孩子的食體..... (32)
5. 孩子的飲食習慣..... (33)
6. 乳兒糞便的鑑別..... (37)

第四章 兒童發育

1. 怎樣清潔孩子（哈附：嬰兒洗澡法）..... (39)
2. 孩子們的睡眠..... (42)
3. 孩子出牙齒..... (45)
4. 孩子消瘦的矯治方法..... (48)
5. 孩子出生到二週歲的發育情況（附：兒童的衛生習慣）..... (49)

第五章 疾病預防

1. 兒童常見的幾種重要傳染病及其預防..... (57)
2. 各種預防接種工作..... (63)
3. 怎樣預防孩子的肺病..... (63)

4. 孩子疾病的處理.....	(68)
5. 隔離有病的孩子.....	(70)
6. 隔離病孩的方法.....	(72)

第六章 疾病護理

1. 小兒腹瀉的預防及護理.....	(73)
2. 孩子易生的腮腺炎.....	(76)
3. 麻疹病孩的護理.....	(78)
4. 濕疹的處理.....	(80)
5. 消炎片的用法.....	(81)

第七章 兒童心理

1. 對孩子要有愛心.....	(84)
2. 怎樣處理孩子哭.....	(85)
3. 孩子尿床的處理.....	(87)
4. 夜驚的處理.....	(89)
5. 怎樣給孩子吃藥.....	(91)
6. 怎樣預防孩子的手淫.....	(92)

第一章 介紹嬰兒

1. 嬰兒保健法

食 膳 (外 例 孩 病)		身 長	體 重	年 齡
數 次	質 物			
午前：二、六、十時 午後：二、六、十時	六 次 下 (母乳) (每次十五分鐘) 同 乳	19.6 吋	6.23 磅	一 月
午前：二、六、十時 午後：二、六、十時	五 次 桔白魚同 菜肝 汁湯油上	22.9 吋	11.95 磅	二 月
同 上	桔白魚同 菜肝 汁湯油上	24 吋	14.5-16 磅	三至六月
同 上	雞蛋(每日一個) 雞由軟飯、魚肝油 雞由軟飯、魚肝油	28.6 吋	20.37 磅	十 月
午前：四、八時 午後：二、六、十時	四 次 豆肉飯菜牛 腐乳 類乳	33.9 吋	26.9 磅	二 歲

發育

前腦門：十八個月左右應該完全閉合。

坐：六至八個月間應能坐。

立：十一至十四月間應能立。

行：十四至十八月間應能走。

牙齒：六至九個月間開始出乳牙，週歲時應有六個，一歲半有十二個，二歲有十六個，兩歲半有二十個。

講話：十四至十八個月間應該能說話。

衛生

空氣：嬰兒臥室要寬大，每日多換新鮮空氣。

睡眠：嬰兒在六個月前，每日要睡十八小時，一歲後可減至十五小時，初生兒睡眠要充足，最好不要與媽媽同床，以免養成隨時索乳之習慣。

飲水：每日在喂食之間多喂開水，夏天及病時更須多飲。

習慣

大便：平常應每日一至四次，遇糞便呈綠色，次數增加，稀薄帶粘時，應減少食量，並去醫

院檢查。

洗澡：至少每三日一次；對於柔弱的嬰兒，應稍稍擦洗，時間不宜太久。
衣服：以舒適寬大爲宜，內衣要常常換洗。

預防疾病的方法

- 1 飲食要有定時，不要吃零食，切忌每逢孩子啼哭即行喂乳，有時孩子哭是一種運動。
- 2 哺乳前媽媽必須用百分之四硼酸水或白開水洗濯乳頭。
- 3 每月抱孩子測量體重一次，體重過輕應研究原因。
- 4 孩子應獨臥一床，勿使受涼或過熱。
- 5 切勿僱用有花柳病或肺癆、砂眼的乳母。
- 6 不要讓有皮膚病（生瘡）的人抱弄孩子。
- 7 不要與流眼淚、淌鼻涕的孩子接近。
- 8 不要與患瘰癧及其他咳嗽的人接近。
- 9 不要讓孩子的手指及玩物放入嘴內。
- 10 不要攜帶孩子到人多擁擠的場所。
- 11 生後臍帶脫落就可以接種牛痘（不分季節都可種）。
- 12 有病的孩子應與其他的孩子隔離（分居），不要雜居一處，以免傳染；遇嬰兒發熱、嘔吐、多哭、傷風、咳嗽、驚厥、皮膚現紅斑點等症狀時，應到醫生處診治，切勿自作聰明，亂投藥品，以免耽延疾病的治療。

2. 孩子出生後

當妊娠期滿，孩子離了母體，一個新生兒，平常應該有二十英寸長，七磅重，長度有一定，體重多少却不一。孩子初生，最顯明的是頭與腹部特別大、胸小、四肢短，看上去，好像頸子沒有，以後，逐漸發育，胸腺慢慢的萎縮；另外一個特徵，嬰兒的「肝」較成人大，體格比成人要柔軟；在質方面說，嬰兒的骨比肉多，這些骨是由很多小塊鑄集成一塊的，再慢慢地變為堅硬的架子。孩子初生後，因腿部較短，故常彎曲，兩腳常併攏着。這些，媽媽們用不着焦急，日後，即會正常。

孩子生下來後，背上長有許多短毛與灰色的脂肪質，這是皮脂腺的分泌，慢慢的會消逝，因此，初生兒要用橄欖油或凡士林擦抹。

初生兒的頭，多是長形，有時為圓形（特別怪樣子的頭，多由於通過產道時所形成，並非病象，日子長了就會改正過來）。初生兒的頭，有兩點特殊：第一、頭骨柔軟；第二、兩骨相接的中縫，不像成人的密合。在分娩經過產道時，頭骨可以受壓縮合攏，這樣，就可減少頭的體積，在出生後數小時內，頭骨又重新分開，直到十八個月前後，便完全接連。

初生兒眼睛總是喜歡睜着看人，是因為他們的神經和肌肉組織都不健全，肌肉動作也不一致，因此，調節作用也就不同。嬰兒睜着眼睛看人，基本上，就是因為不會調節光的「焦點」。如果我們用強烈的光刺激他，他會哭，這就是一種反應。所以嬰兒的臥室，不應有強烈的光線，以免使眼睛難受，最好，臥室用藍光或暗一點的光線。

在初生二十四小時後，便能反應各種噪雜的聲音，我們知道，聲樂是由鼓膜傳入的，成人的鼓膜因為兩邊壓力相等，空氣由嗓子通過中耳，便形成了內耳與外耳壓力相等，所以能傳聲。可是，初生

兒却不同。雖然，聽覺器官在產後就已經發育好了，可是，因初生時嗓子的各粘膜道腫漲、壅塞，中耳也塞滿了液體，結果，聲樂傳導便受阻。爲什麼嬰兒在初生後能够聽呢？原因就在由「頭骨傳聲」。嬰兒具備了這種技能，所以，初生不久，便能反應各種噪雜的聲音；因此，初生的嬰兒，媽媽們要安置他在幽靜的環境中。

嬰兒的舌與嘴唇是很敏感的，尤其對冷、熱的感覺要比成人強，不過，「痛覺」却較成人要遲鈍。嬰兒的動作，並沒有通過大腦思想，而是一種反射作用，就像咳嗽、呵欠、吸奶、吞嚥，這些動作，都不是出於思想和自覺。

孩子出生後，直接的問題就是營養。當他們靜臥休息時，體力與營養的消耗却較活動用力時要緩緩得多。談到營養，當然母乳是有益的。吃母乳的嬰兒比用其他人工營養的孩子發育要好得多，因爲，母乳含有各種營養素，是孩子初生時的最好食料。

在孩子出生後十二小時，可以餵哺第一次乳。在出生後十天內，媽媽最好用半臥姿勢喂奶，用兩臂保護嬰兒，另一手握住乳房，大拇指在上，其餘四指在下，將乳頭插入口中。

3. 新生兒

(一) 什麼叫新生兒

狹義一點講，普通出生後二星期內，統稱爲新生兒；因爲，在這兩週內，子宮內生活與分娩所受的影響還沒完全消失。有的人主張生後一個月內稱爲新生兒，根據臨床的實際經驗，嬰兒出生後一個月內，應稱爲新生兒。

(一) 新生兒的生活機能

初出生的嬰兒生活機能是脆弱的、不完全的，原因是新生兒所有的臟器、神經等組織與發育還沒有健全，不能發揮固有的機能。例如：體溫中樞沒有發達，便影響了新生兒體溫昇降的不定；因皮膚柔軟、血管組織多，結果，新生兒的皮膚抵抗力甚薄弱；因胸部尚未發育，呼吸中樞機能不全，所以新生兒的呼吸很弱。就是足月安全生產的健康新生兒，機能也是薄弱的。如果先天性弱質以及早產或異常分娩的新生兒，生活機能便更脆弱了。外界只要有少許的刺激和影響，就容易發生病的現象。因此，新生兒的疾病和死亡率比較任何時期都要高。

(三) 嬰兒死亡原因

乳兒期平均死亡率八十歲以上的老年人相等，而乳兒中又以新生兒期死亡率最高，年齡愈小死亡率愈高，尤其是在出生後十日內死亡率最大。為什麼容易死亡呢？根據乳兒的死因，可分為下面四種原因。

1. 先天性弱質。
2. 肺炎。
3. 下痢及腸炎。
4. 其他疾病。

先天性弱質，是新生兒死亡最大原因，其中包括生活力衰弱及早產。屬於這一類的嬰兒，多半是由於母體不健康與孕期時不注意胎兒的關係；其次，媽媽們缺乏護理嬰兒的常識是形成嬰兒死亡的基本原因。例如，冬天所生的嬰兒，假若媽媽們不懂得對孩子的保溫護理，就可以使新生兒生活力減

弱，發生肺炎乃至死亡；因此，適當的護理常識對於新生兒的健康增強是有密切的關係。在這一問題上，我們可以說明：要增加人口，減少死亡率，第一個目標就是減低乳兒的死亡；乳兒死亡率中又以新生兒最高，因此，重點應放在新生兒方面。但每位父母們要了解新生兒的特點，懂得護理新生兒的科學方法，才不致於招來不幸的結果。

4. 新生兒的護理

(1) 保溫：初出生的嬰兒，體溫中樞還沒有充分發達，體溫調節機能尚不完全，因此，外界溫度容易影響嬰兒的體溫。例如，室內溫度降低時，嬰兒的體溫立刻下降，生活力便呈現衰弱狀態；相反的，室內溫度過高，嬰兒的體溫也就跟着上昇呈發熱的現象。在冬季，因為嚴寒，對嬰兒保溫不好，就容易死亡；尤其是肺炎多發生於冬季。

我們怎樣保溫呢？首先，要明瞭新生兒生活適當溫度是攝氏表廿三度左右，故室溫最少不能低於這一溫度。在家庭中，我們可以用一般的簡便保溫法，那就是：在新生兒周圍用熱水袋保溫，開水溫度約攝氏七十度，每隔四小時換水一次；為防止燙傷，最好熱水袋不要太接近嬰兒身體，同時，瓶塞要栓緊以防漏水，外面要用布類包裹住；熱水袋或溫水瓶，可放置一至四個，時時要測嬰兒體溫，以免發生過熱現象。這在任何家庭中都可辦到，並有確效。

(2) 營養法：母乳養料充足，最合理想，授乳開始時間可在出生後十二小時以內，最好不用人工營養。母乳營養最低限度也要實行到生後兩個月，早期用人工營養法是比較危險，尤其是在夏季，若是不不得已時可採用人工混合營養，慢慢的再轉入人工營養，則比較安全。人工營養嬰兒死亡率要比母乳營養兒高七倍，這一點希望媽媽們要特別注意。

(3) 清潔與消毒：清潔，是嬰兒保健上必要的條件，新生兒護理時，須注意下面幾點：

1. 洗澡——新生兒每日要洗澡一次。洗澡不僅是保持皮膚清潔，同時，還可以促進呼吸運動、血行舒暢、助長發育。

2. 臍部處理——新生兒的臍帶處理很重要，否則，易得臍風而死亡。感染臍風的原因是由於舊式接生婆不潔處理所致。新式接生法，對於處理臍帶比較合科學。在嬰兒臍帶沒有脫掉前，切不要隨時將包紮好的紗布揭開，若臍帶紗布弄髒，應另換一清潔的布蓋上紮好，以防細菌侵入。

3. 皮膚病的處理——新生兒皮膚柔弱，易染皮膚病，如天庖瘡、皮膚炎、濕疹等，若有損傷，化膿、潰爛，要早些治療，或用百分之二的紅汞水等擦上；最好，不要濫用機械和刺激藥品，以防皮膚病加劇。

5. 脫水熱

嬰兒出生後第三或第四天，沒有其他特殊症狀，往往會發高熱，在醫學名詞上，叫做脫水熱。原因是缺水的關係；因為，嬰兒由呼吸、皮膚、大小便所失去的水份超過了由飲食中所獲得的液體量。在季候炎熱時，尤其多見。

脫水熱的症狀主要是體溫升高、皮膚乾、口渴異常（嬰孩口渴表示是他的小唇舌觸及物件時吸取），體溫高至四十度時精力疲乏虛弱，前胸陷下，體重銳減，病較輕時，多半神色不安，啼哭不已。治療方法很簡單，用白開水，或百分之五的葡萄糖水，每兩小時喂一次，每次十至十五公撮（西）；若嬰兒思睡不飲，可用灌食法，病情較重的孩子可於皮下注射生理食鹽水。對於預防脫水熱，只要在吃乳之後喂以白開水，或百分之三到百分之五的葡萄糖水，約二十至三十公撮。