

嬰兒教保實際問題

香山慈幼院嬰兒園叢書之二

關瑞梧撰

嬰兒保教實際問題

熊子泉題

目錄

第一章 總論

第二章 教保園兒童的起居飲食簡表

初生至四個月嬰兒飲食起居表(一)	四
初生至四個月嬰兒生活訓練表(二)	五
五，六，個月嬰兒飲食起居表(一)	六
五，六，個月嬰兒生活訓練表(二)	七
七，八，九個月嬰兒飲食起居表(一)	八
七，八，九個月嬰兒生活訓練表(二)	九
十，十一，十二個月嬰兒飲食起居表(一)	一〇
十，十一，十二個月嬰兒生活訓練表(二)	一一
一歲至十五個月嬰兒飲食起居表(一)	一二
一歲至十五個月嬰兒生活訓練表(二)	一三

目錄

二

十六個月至兩歲嬰兒飲食起居表(一).....	一四
十六個月至兩歲嬰兒生活訓練表(二).....	一五
二至四歲兒童起居表.....	一六
一月份兒童每週飲食表.....	一七
二月份兒童每週飲食表.....	一八
三月份兒童每週飲食表.....	一九
四月份兒童每週飲食表.....	二〇
五月份兒童每週飲食表.....	二一
六月份兒童每週飲食表.....	二二
七月份兒童每週飲食表.....	二三
八月份兒童每週飲食表.....	二四
九月份兒童每週飲食表.....	二五
十月份兒童每週飲食表.....	二六
十一月份兒童每週飲食表.....	二七

十二月份兒童每週飲食表.....二八

豆漿製造法.....二九

第三章 兒童日常生活之問題及解決方法.....三〇

(一)初生入園的嬰兒的問題.....三〇

(二)兒童日常生活問題及解決方法.....三四

第四章 保姆的訓練.....五〇

第五章 結論.....五九

附錄：香山慈幼院嬰兒教保園應用的表冊與規則.....六一

兒童入院時身心調查表.....六二

嬰兒逐年成績記載表.....六三

嬰兒家屬調查表.....六四

嬰兒逐年身體發育及智力記載表.....六五

嬰兒逐日生活記錄表.....六六

嬰兒教保園嬰兒疾病記錄表.....六七

嬰兒臥室規則	六八
嬰兒盥漱室規則	七〇
嬰兒浴室規則	七一
嬰兒飯廳規則	七二
嬰兒廚房規則	七三
十一個月至四歲服具表	
嬰兒初生至十個月服裝用具表	
嬰兒廚房設備及器具表	
製豆漿器具表	

第一章 總論

在這盛倡兒童福利的兒童年，托兒所的設立，已漸受人的注意。托兒所的重要目的，是救濟收容一般需要作工的人的子女，使他們不致因父母工作，而缺乏了愛護，影響兒童在幼年時的正常發展。同時教育普通嬰兒合理的起居飲食，養成健康的身體良好行為與習慣。

教保園是托兒所的一種，牠不但負了托兒所的使命，而且重要的目的，是要訓練教育保育嬰兒的人才，供給辦理兒童福利機關的需求及幫忙做父母的，用科學方法，養育兒童。在目前我國兒童工作人才缺乏之際，教保園的設立，實為先決。原因是：（一）托兒所的設立，雖是必需，但沒有專才辦理，結果只恐有名無實，（二）慈幼機關素乏科學管理方法，致成效佳者極少，普通孤兒院，育嬰堂等，死亡率高，固有許多原因，但管理欠週，亦不無為過，所以訓練有兒童保育知識的人才，助各慈幼機關工作，實為重要，（三）我國人素乏育兒知識依舊習不求研進，普通人多委兒童於無知的傭僕手，結果營養不正，健康不強，習慣惡劣，此非兒童本身的過錯，因兒童自出生至六歲，乃健康的典基期及一切習慣型成期，自幼營養不良，生活無定則，身體自不易健康，同時既養成不良習慣，則極難改正。誠是可痛恨的事。所以訓練有知識的保姆，可以幫助一般兒童得到合理的愛護。

香山慈幼院的嬰兒教保園，本上述的使命已設立了七年，訓練的保姆，有三四班。現已漸得到社會的認識。畢業保姆分配各處，在慈幼機關的約百分之四十二，服務私人家庭的約百分之三十七。現在各處需要保姆的仍日有數起。請求將嬰兒寄養園內的，更爲數極多。足見社會需求的一般了。

本冊的目的，不是要介紹教保園的組織和工作設施，關於這方面的材料，慈幼院的十五週年紀念刊和教保園概況內，已陳述清楚，更不是要討論甚麼深奧的學理，因爲歐西書籍，已有不少學理的討論，本冊包括的範圍，只是將日常所見的兩種問題：（一）兒童的起居飲食，習慣的訓練及日常所發生的問題，（二）訓練保姆的問題。簡述討論，冀能供社會人士的批評研究。重要的目的是：三方面：（甲）供辦理托兒所的參攷，因爲兒童的保育及訓練教導，必須實行科學的方法始能完善，故將數年來實行的兒童教保育方法，簡表分析供識者研討。另一方面兒童在團體生活所發現的問題。有時是與在家庭所發現的不同的。所以對付的方法，也須就兒童心理來研究改進。（乙）供訓練保姆機關如教保園等的參攷。保姆的事業，是一種新的發展而亟待提倡的。社會看到牠的必需，也許以後會有不少類似教保園的組織成立，本冊只提出一些訓練保姆各方面感到的問題，供識者的導教與根據。（丙）供保姆及爲父母者的參攷。特別是兒童的行爲習慣問題，我國關於此方面的研究，極爲缺乏，雖然團體生活中，有許多問題是與家庭不同的，但是有時在教保園兒童的行爲問題，究其背景原因，許多是在家

父母驕縱溺愛偏私，不知教育方法，或是父母的行為不檢，兒童模仿而成不良習慣，如父母喜謊騙兒童，反促其養成不誠實不信任成人言語的習慣。諸如此類的事實，很可以表證父母的責任重大。故本冊搜集兒童的行為問題不特是供保姆的應付方案，同時促省爲父母者了解兒童行為的動因與糾善。更希望自此逐漸多集材料，以供兒童心理學家的參攷。

本冊所舉的各種問題方法，俱是年來經驗談，極希望以此小小的冊子，引起許多育兒機關；把他們的經驗和問題寫出來，總映出中國兒童問題的概要結癥，兒童福利的工作，始可以確得實惠。

第二章 教保園兒童的起居飲食簡表

初生至四個月嬰兒飲食起居表(一)

時 間	飲 食 及 起 居
早 六 點	牛奶或羊奶，或奶粉，或母乳十五分鐘 (量數依年齡分配見下表) 食後在床上遊戲或睡眠
九點十五分	魚肝油，橙汁，或西紅柿汁 洗澡——浴前將嬰兒置床上將衣服脫光，任其自由踢動數分鐘
十 點	牛奶，羊奶，奶粉，或母乳十五分鐘
十點廿分	戶外生活，日光浴，睡眠如氣候不過寒過熱戶外睡眠最佳醒後飲水二兩
兩 點	牛奶或羊奶，或奶粉，或母乳十五分鐘
兩點廿分	戶外生活(如氣候合宜，日光下最佳)睡眠，醒後飲水二兩
五點十五分	準備睡眠，換睡衣，將嬰兒衣服脫光，任其在床上踢動數分鐘
五點四十五分	魚肝油，橙汁或西紅柿汁或白菜水
六 點	牛奶或羊奶，或奶粉，或母乳十五分鐘
六點廿分	睡眠，關燈，開窗關門，
十 點	牛奶或羊奶，或奶粉，或母乳十五分鐘
晚 兩 點	牛奶或羊奶，或奶粉，或母乳十五分鐘 (嬰兒兩個月後可取消此次)
備 考	(一)奶量——嬰兒需食乳量，與其體重及消化情形有關，除酌用下表外，量須請教醫士， (二)魚肝油——嬰兒生後兩個月，即可添魚肝油，初每次只給半茶匙或十滴漸漸隨年齡增加，至四個月，即可每次給二茶匙 (三)水菓汁——嬰兒兩個月後，即可給橙汁，初每次以一茶匙橙汁加一茶匙水漸增至每次一湯匙，如用西紅柿汁，量數加倍，白菜水量數亦加倍 橙汁製法——將橙皮用沸水洗淨除去，將用具煮沸消毒，在擠器上將汁自紗漏濾出即成，西紅柿汁製法——將西紅柿外皮用沸水洗淨除去，用已煮之紗布，手握布之兩端擠出其汁於漏斗上，漏斗一端置瓶內，汁即流入瓶，白菜水製法——小白菜一碗——切碎，加水一碗，煮十五分鐘，在器內浸一旬鐘，濾去菜渣。即成。 (四)白開水——嬰兒每日必須至少飲白開水兩次，切勿加糖初生一星期每次只給一兩，後漸加至二兩。

初生至四個月嬰兒生活訓練表 (二)

飲 食					睡 眠					排 洩					運 動					啼 哭					日 光 浴				
年	第	一	星	期	第	一	星	期	第	一	星	期	第	一	星	期	第	一	星	期	第	一	星	期	第	一	星	期	
齡	一	星	期	一	齡	一	星	期	一	齡	一	星	期	一	齡	一	星	期	一	齡	一	星	期	一	齡	一	星	期	一
每	日	所	需	牛	乳	每	日	所	需	牛	乳	每	日	所	需	牛	乳	每	日	所	需	牛	乳	每	日	所	需	牛	乳
之	糖	一	每	次	乳	之	糖	一	每	次	乳	之	糖	一	每	次	乳	之	糖	一	每	次	乳	之	糖	一	每	次	乳
量	兩	半	兩	兩	量	兩	半	兩	兩	量	兩	半	兩	兩	量	兩	半	兩	兩	量	兩	半	兩	兩	量	兩	半	兩	兩
四	三	一	二	第	四	三	一	二	第	四	三	一	二	第	四	三	一	二	第	四	三	一	二	第	四	三	一	二	第
個	個	個	星	星	個	個	個	星	星	個	個	個	星	星	個	個	個	星	星	個	個	個	星	星	個	個	個	星	星
月	月	月	期	期	月	月	月	期	期	月	月	月	期	期	月	月	月	期	期	月	月	月	期	期	月	月	月	期	期
一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二
三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三
四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四
五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五
六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六	六
七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七
八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	八
九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九
十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十
十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一	十一
十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二	十二
十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三	十三
十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四	十四
十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五	十五
十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六	十六
十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七	十七
十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八	十八
十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九	十九
二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十	二十
二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一	二十一
二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二	二十二
二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三	二十三
二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四	二十四
二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五	二十五
二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六	二十六
二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七	二十七
二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八	二十八
二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九	二十九
三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十	三十
三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一	三十一
三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二	三十二
三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三	三十三
三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四	三十四
三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五	三十五
三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六	三十六
三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七	三十七
三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八	三十八
三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九	三十九
四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十	四十
四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一	四十一
四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二	四十二
四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三	四十三
四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四	四十四
四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五	四十五
四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六	四十六
四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七	四十七
四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八	四十八
四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九	四十九
五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十	五十
五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一	五十一
五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二	五十二
五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三	五十三									

五六個月嬰兒飲食起居表 (一)

時 間 飲食及起居

早 六 點 牛奶(六兩)或等量羊奶，或乳粉，或母乳十五分鐘

任其在床遊戲或睡眠

九點十五分 魚肝油(二茶匙) 橙汁(一湯匙) 或西紅柿汁(二湯匙) 或白菜水(四至八湯匙)

沐浴——浴前將嬰兒衣服脫去置床上任其活動數分鐘

十 點 粥(初半湯匙漸增至三湯匙，初用稀粥後漸稠) 牛奶(六兩)或等量羊奶或乳粉或母乳十五分鐘

十點二十分 戶外生活，日光浴，睡眠三小時，醒後飲水三兩半

兩 點 蛋黃羹(初少許漸增至一個蛋黃) 牛奶(六兩)或等量羊奶，或乳粉，或母乳十五分鐘

菜泥(初一茶匙漸至一湯匙至六個月時始用)

兩點二十分 戶外生活，休息一小時，休息後飲水三兩半。遊戲。

五點十五分 準備睡眠——換睡衣前將嬰兒衣服脫光任其在床上活動數分鐘。

魚肝油(二茶匙) 橙汁(一湯匙)或西紅柿汁(二湯匙) 或白菜水(四至八湯匙)

六 點 粥(全上) 牛奶(六兩) 或等量羊奶，或乳粉，或母乳十五分鐘

六點二十分 睡眠，開窗，關門，關燈

晚 十 點 牛奶(六兩) 或等量羊奶，或乳粉，或母乳十五分鐘

(一) 水量——每日至少飲白水二次，切勿加糖

(二) 菜泥——最佳者為青菜，菠菜最宜，每星期至少須有菠菜泥三次，因為菠菜營養成分對嬰兒極合宜，

胡蘿蔔，嫩青扁豆，白菜，蘿卜菜亦宜，

(三) 菜泥製法——慢火煮青菜十至十五分鐘，不用加水(因洗菜時菜上已有水)如煮蘿蔔或其他不易爛之

菜時先切極碎放少許水置雙層鍋內煮三十至四十五分鐘，然後置蕃茄夾或細紗扁斗滲

出

(四) 蛋黃羹——雞蛋一個，置沸水內煮熟，剝去外皮及蛋白，將蛋黃壓碎，調入牛奶內或即以小匙喂嬰兒

備 考

五六個月嬰兒生活訓練表 (二)

飲食	睡眠	排泄	運動遊戲	日光浴	疾病預防
按時進食，食物的數量依嬰兒的消化情形而定，增加新食物必須由少至多，漸漸加添，隨時注意體重的增減，大便的狀況及日常溫度，如體重增加，溫度正常，大便好，則可依本表進食，吃新的食物，嬰兒初試新的食物時，也許會不吃或吐出或噴出，因為他沒學習嚥實質的食物，每天耐性慢慢喂他，他就會漸學習的，這時期當起始訓練嬰兒在飲水或奶的時候自己用手幫助拿奶瓶。	每日至少睡眠十九小時，注意訓練嬰兒睡醒的時間，切勿使他醒的時間是在晚上。	耐心訓練定時大小便(訓練法見前表)	在嬰兒床上放置一些易洗易消毒的玩具(橡皮或木的均可)將玩具綁在床上，使他可以看，可以用手玩，	繼續施行日光浴如氣候合宜最好將嬰兒置戶外日光下睡眠，炎夏時，上午十一時至下午三時，切勿置日光下。	種牛痘

七、八、九個月嬰兒飲食起居表 (一)

八

時 間	飲食及起居
早 六 點	牛奶 (六至八兩) 或等量羊乳，乳粉，或母乳十五分鐘
	任其在床遊戲或睡眠
九點十五分	魚肝油 (二茶匙) 橙汁 (一湯匙) 或西紅柿汁 (二湯匙) 或白菜水 (四至八湯匙)
	沐浴，浴前將嬰兒衣服脫光任其踢動數分鐘
十 點	粥 三至四湯匙 牛奶 (六至八兩) 或等量羊乳，或乳粉，或母乳十五分鐘
十點廿分	戶外生活，日光浴，睡眠三小時，醒後飲水，遊戲。
兩 點	菜泥 (一至三湯匙，見上五六個月表)
	蛋黃一個 (蒸煮均可) 牛奶 (六至八兩) 或等量羊乳，或乳粉，或母乳十五分鐘
兩點二十分	戶外生活 (如天氣太熱則不必) 睡眠一小時，醒後飲水，遊戲。
五點十五分	準備睡眠，將嬰兒衣服脫光任其自己踢動數分鐘，換睡衣
	魚肝油 (二茶匙) 橙汁 (一湯匙) 或西紅柿汁 (二湯匙) 或白菜水 (四至八湯匙)
六 點	粥 三至四湯匙 牛奶 (六至八兩) 或等量羊乳，或乳粉，或母乳十五分鐘
六點廿分	入睡，開窗，關燈，關門
備 攷	(一) 每日至少飲白開水兩次，切勿加糖，夏天飲水次數可增加飲水量數每次三四兩 (二) 烤麵包片或饅頭片，如嬰兒已出第一齒 將麵包或饅頭切片薄片烤乾，使他咀嚼磨牙床

七，八，九個月嬰兒生活訓練表 (二)

疾病預防	日光浴	習慣	運動遊戲	排洩	睡眠	飲食
嬰兒六個月後常注射白喉預防針	繼續施行日光浴	嬰兒此時會鬧脾氣，哭，最好別寬讓他，或抱他怕他哭，因為哭對他無害的	將嬰兒置在地板上，地板上舖一氈子，或置筐籃內，方床內均可，讓他安全的自己玩，此時可玩銅匙子，積木塊和小匣子	耐心注意訓練	每日至少睡眠十六小時，除夜眠十二小時，上午三小時，下午一小時	(一)取消夜十時的一餐 (二)嬰兒增加食物仍須逐漸加添，依消化情形及體重增減為定，此時嬰兒沒習慣吃稍硬的食物，如麵包乾或蛋黃，常耐心慢慢教導他，先給他耐硬的食物再給他愛吃的奶，如他拒絕，可不理他，也不可勉強他，數數分鐘再給他，如再不吃，就不給他，第二次進食再給他，只要不注意他的拒絕不吃的行為幾次後漸漸就會吃的，因為嬰兒有時因拒絕食物讓保姆或母親焦急，以後會漸用這方法來使人注意 (三)如用母乳，至七個月，可開始斷乳，漸以牛乳代替，須逐漸為之，

十，十一，十二個月嬰兒飲食起居表（一）

時 間	飲食及起居
早 六 點	牛奶，或羊奶（八兩）任其在床遊戲或睡眠
八點十五分	魚肝油（二茶匙）橙汁（二湯匙）或西紅柿汁（三湯匙）或白菜水（四至八湯匙）
八點四十分	戶外生活，日光浴，休息一小時或遊戲
十 點	蛋黃羹，菜泥（三湯匙）烤山藥蛋（一片）牛奶或羊奶（七兩）
十點廿分	睡眠二小時（戶外最佳）
十二點半	飲水（四兩）
兩 點	牛奶或羊奶（八兩）粥（三至四湯匙）
兩點二十分	戶外遊戲或休息
四 點	飲水（四兩）
五 點 半	魚肝油（二茶匙）橙汁（二湯匙）或西紅柿汁（二湯匙）或白菜水（四至八湯匙）準備睡眠，換睡衣
六 點	粥（三至四湯匙）烤麪包或烤饅頭（一片）熟蘋果醬。（二湯匙）牛奶或羊奶（七兩）
備 考	（一）每日必須至少飲白開水二次，切勿加糖，暑季可加多 （二）烤山藥蛋每星期可給三四次，將山藥蛋洗淨，置淨鍋或烤箱內，蓋烤二小時，熟透去皮，切片，加黃油。

十，十一，十二，個月嬰兒生活訓練表（二）

飲食	睡眠	排泄	運動遊戲	日光浴	疾病預防
(一)早六時飲乳一次每日四餐無零食 (二)嬰兒至此時期可用匙或杯飲乳不必用奶瓶	嬰兒睡眠每晚自六時半起至次日早，每日需約十五小時，每日仍須休息三小時	仍須耐心訓練大小便準確時間	嬰兒此時可學習站立或步行，切勿勉強之。最好置於方床內，同時給與各種不能吞食之玩具	繼續實行日光浴	常注射白喉預防針，並須種過牛痘