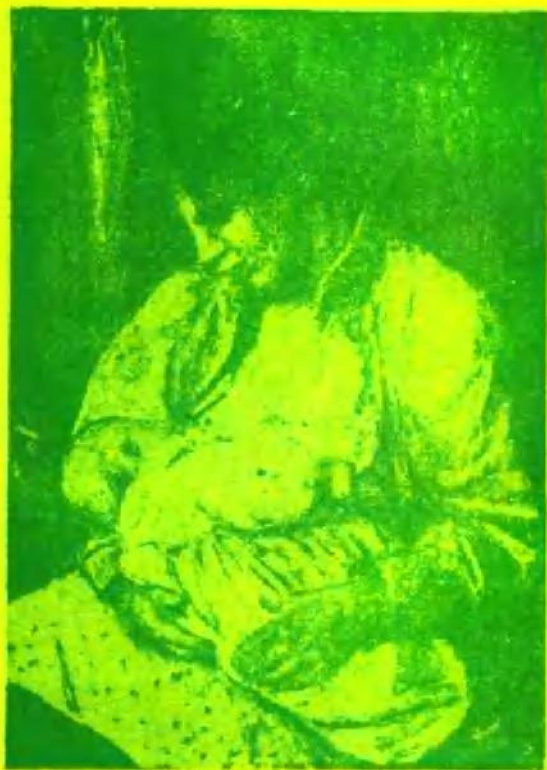


● 育兒叢書 4

兒科醫生談育嬰

荻野悟郎 著・陳省三 譯



巨流圖書公司
世界圖書出版公司



R174
XYW

yxp/18



● 育兒叢書 4

兒科醫生談育嬰

巷野悟郎 著・陳省三 譯



A0098826

巨流圖書公司

世界圖書出版公司

北京・廣州・上海・西安

1993

儿 科 医 生 谈 育 婴

巷野悟郎 著

陈省三 译

*

巨流图书公司出版

世界图书出版公司北京公司 重印

北京朝阳门内大街 137 号

北京中西印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1993 年 10 月第 一 版 开本: 787×1092 1/32

1993 年 10 月第一次印刷 印张: 8.25

印数: 0001—1500 字数: 19.8 万字

ISBN: 7-5062-1669-8/G·67

定价: 7.90 元 (W₉₃₀₅/10)

世界图书出版公司已向台湾巨流图书公司购得重印权
限国内发行

目錄

簡介.....七

噬蝕幼兒生命力的——代序.....九

I 嬰兒的疾病和健康

1 流口水的孩子，腦筋一定不好？.....一四

2 鼓肚臍可用貼膠布治好？.....一八

3 扁平頭會影響大腦？.....二五

4 治好疳積寶寶就不吵了？.....二九

5 綠糞中有白粒子便是不正常？.....三三

6 發高燒會轉變成腦膜炎？.....三九

7	發燒就用冰枕來退熱？	四三
8	「長智熱」可以置之不理？	四七
9	指久了會變成「O型腿」？	五三
10	痙攣時呼吸會停止？	五七
11	麻疹吹不得風？	六一
12	瀉肚時不能喝水？	六七
13	「肚子疼」就是腹部的疾病？	七一
14	胸部有滋魯滋魯聲就是氣喘病？	七七
15	耳朵裏進水就會得中耳炎？	八一
16	咳嗽了就服用止咳藥？	八五
17	症狀消失了就停止服藥？	八九
18	一生病就要看醫生？	九三

II 嬰兒的體質和生理

32	打針比吃藥更有效？……………	一六五
31	預防注射有危險？……………	一五五
30	常常日光浴身體會健康？……………	一五一
29	裹了肚圍腹部就不着涼？……………	一四七
28	嬰兒愛洗澡？……………	一四三
27	便秘了就浣腸？……………	一三七
26	洗完澡後要馬上穿衣服？……………	一三三
25	容易傷風的孩子要關在屋裏？……………	一二九
24	左撇手一定要糾正？……………	一二二
23	趴着睡的孩子身體虛弱？……………	一一八
22	撫弄性器就是表示早熟？……………	一一四
21	胖娃娃是健康兒童？……………	一〇八
20	嬰兒的膚色應該紅潤？……………	一〇四
19	吮指頭是慾求不滿？……………	一〇〇

III 嬰兒的營養和發育

33	早產的嬰兒智能低？.....	一七二
34	牛奶的營養比母乳好？.....	一七六
35	加濃牛奶提高營養？.....	一八二
36	吃不完的牛奶留着下次再餵？.....	一八六
37	授乳要定時定量？.....	一九〇
38	梅雨季節不斷奶？.....	一九七
39	媽媽有奶就不斷奶？.....	二〇一
40	每天都要攝取一定量的各種營養？.....	二〇五
41	乳酸飲料可以當飯吃？.....	二一一
42	食量小就要多吃營養劑？.....	二一五
43	睡眠時間太少影響腦的發育？.....	二一九
44	站立太早兩腿會彎曲？.....	二二三

45	排泄訓練越早越好？.....	一二九
46	等牙齒長齊了才可以斷奶？.....	一二三
47	一切都在標準以上才可以放心？.....	一二三九
48	望子成龍，提早教育？.....	一二四五
49	奶奶的育兒法太落伍？.....	一二四九
50	育兒指南是金科玉律？.....	一二五三

目 錄

簡介.....七

噬蝕幼兒生命力的——代序.....九

I 嬰兒的疾病和健康

1 流口水的孩子，腦筋一定不好？.....一四

2 鼓肚臍可用貼膠布治好？.....一八

3 扁平頭會影響大腦？.....二五

4 治好疳積寶寶就不吵了？.....二九

5 綠糞中有白粒子便是不正常？.....三三

6 發高燒會轉變成腦膜炎？.....三九

7	發燒就用冰枕來退熱？	四三
8	「長智熱」可以置之不理？	四七
9	指久了會變成「O型腿」？	五三
10	痙攣時呼吸會停止？	五七
11	麻疹吹不得風？	六一
12	瀉肚時不能喝水？	六七
13	「肚子疼」就是腹部的疾病？	七一
14	胸部有滋魯滋魯聲就是氣喘病？	七七
15	耳朵裏進水就會得中耳炎？	八一
16	咳嗽了就服用止咳藥？	八五
17	症狀消失了就停止服藥？	八九
18	一生病就要看醫生？	九三

II 嬰兒的體質和生理

32	打針比吃藥更有效？……………	一六五
31	預防注射有危險？……………	一五五
30	常常日光浴身體會健康？……………	一五一
29	裹了肚圍腹部就不着涼？……………	一四七
28	嬰兒愛洗澡？……………	一四三
27	便秘了就浣腸？……………	一三七
26	洗完澡後要馬上穿衣服？……………	一三三
25	容易傷風的孩子要關在屋裏？……………	一二九
24	左撇手一定要糾正？……………	一二二
23	趴着睡的孩子身體虛弱？……………	一一八
22	撫弄性器就是表示早熟？……………	一一四
21	胖娃娃是健康兒童？……………	一〇八
20	嬰兒的膚色應該紅潤？……………	一〇四
19	吮指頭是慾求不滿？……………	一〇〇

III 嬰兒的營養和發育

33	早產的嬰兒智能低？.....	一七二
34	牛奶的營養比母乳好？.....	一七六
35	加濃牛奶提高營養？.....	一八二
36	吃不完的牛奶留着下次再餵？.....	一八六
37	授乳要定時定量？.....	一九〇
38	梅雨季節不斷奶？.....	一九七
39	媽媽有奶就不斷奶？.....	二〇一
40	每天都要攝取一定量的各種營養？.....	二〇五
41	乳酸飲料可以當飯吃？.....	二一一
42	食量小就要多吃營養劑？.....	二一五
43	睡眠時間太少影響腦的發育？.....	二一九
44	站立太早兩腿會彎曲？.....	二二三

45	排泄訓練越早越好？.....	一二九
46	等牙齒長齊了才可以斷奶？.....	一二三
47	一切都在標準以上才可以放心？.....	一二三九
48	望子成龍，提早教育？.....	一二四五
49	奶奶的育兒法太落伍？.....	一二四九
50	育兒指南是金科玉律？.....	一二五三

簡 介

關於父母撫育兒女的心情，臺灣有句俗語說：「帶到大，怕到大」。的確，撫育兒女的整個過程，實在是充滿了喜悅和驚懼的過程。

這本「危險的育兒常識」可以回答我們育兒上的許多疑問，消除我們育兒過程中許多不安，幫助我們成功地把孩子帶大。作者巷野悟郎是日本醫學界的權威，他把小兒科醫學的學理，深入淺出，解說得平易通俗，使我們對於育兒上正確的知識以及錯誤的俗說，不但都能恍然於孰是孰非，而且能知其所以然。

譯者陳省三先生從事教育及譯作多年，譯筆通暢，原著之精彩表露無遺。譯畢並聘請專家鄭端容女士詳精校訂。相信本書必能帶給讀者最大的滿意。

噬蝕幼兒生命力的——代序

一九五一年在千葉縣檢見川採掘泥炭的時候，連同一艘獨木舟同時發現了一顆埋藏在潭泥中二千多年的蓮花種籽。大賀博士把它栽培得很成功，讓它綻出了花朵。

這是件多麼了不起的成就，但是更令人驚歎不已的，該是這一顆長眠二千年的種子竟能萌芽、成長的這股堅韌的生命力。

在暗無天日的烏泥中，忍氣吞聲，靜待生機的生命力，在僅僅一個杯子的水中終見發育成長。大賀博士說，他只提供水與光而已，這顆種子完全靠自己的生命破殼、發芽。

就是我們播在院子裏的牽牛花的種子也是一樣。泥中的種籽，它吸收泥土中的水份來發芽，充分地吸取營養。不久，開放出大輪的花朵。

人，也是地球上的生物。雖有動物和植物的差異，如同植物靠它自己的力量發芽，人體也是一樣，從受精卵開始，不多久誕生在這個世界，直至能够行動、說話、飲食而獨立維持生命的這些最基本的發育，也完全是依靠那胎兒或嬰兒本身所具有的「成長力」。

不過人較其他的動物，因為是出生得太早的早產兒，所以人類在出生後一直到可以自尋食物或自由行動的一年內（乳兒期）就非借助於他人的手，否則便無法生存。

因此在乳兒期，便需要從旁照料，幫助寶寶，將他導向生命的康莊大道。即那種所謂「育兒」了。

草木的果實落地、發芽，把根伸入大地直至根深蒂固的這一段時期，正相當於人類的「乳兒期」。而就像園丁保護那嫩葉不使風吹雨打，使幼苗得以欣欣茁長一般，「育兒」也正是要把不利於寶寶發育的種種因素除去，充分地供應成長所必需的營養，使嬰兒因此可以靠天賦的力量健健康康地成長發育。

「健康」，正是育兒最高目標。因為健康將是嬰兒日後身心發育的基盤。而到了幼

兒期，除了健康的目的以外，還要加上參與社會生活所必需的種種教養和訓練。

本來小孩子就是這樣會很自然地發育成長的，但是處在如今這樣的情報過度的時代裏，大人們常以成人的眼光獨斷地以爲：「嬰兒該是如此，這般。」結果都有過度，和無謂的擔心等傾向。

即使如此，小孩子還是會成長的，但是好比盆栽植物，受着人爲的整形、折曲，其外形雖美，但它的生命力到底比不上屹立在山野的大樹。同樣的道理，小孩子原有的成長力，因爲大人用了錯誤的育兒方法，而破壞無遺。

具備育兒的常識是可喜的，但是應該站在小孩子本位的立場，來思考來活用知識才對。

許多育嬰常識，往往被誤記、誤傳，所以我把日常在診療時和母親們的談話當中，感覺到的問題整理出來。

我衷心祈望本書能對嬰兒的正常發育有所幫助。

I 嬰兒的疾病和健康



流口水的孩子，腦筋一定不好？



我那六個月大的嬰兒，最近口水流得特別多。現在已經開始吃「離乳食品」了，牛奶也吃得很多。本來以為孩子食慾旺盛才會流口水，不把它當一回事。但是每聽人家說：口水多的孩子，腦筋不好。看他滿嘴的口水就擔心不已。口水的多少真的和智能有關係嗎？



完全沒有關係

健康的小孩口水多

根據廣辭苑的解釋，所謂口水就是「流出口外的唾液」。如果是大人，常會在無意識中嚥下去，但是嬰兒的嘴巴經常是開着的。所以口水容易流出口外。口水的流出或多、或少，由於是受嚥下與否的影響，與智能根本攀不上關係。甚至有一說是越是多流口水的孩子越是健康的，所以甚至還可以大大的跨躍一番呢！

話說，口水也就是唾液之中含有可以消化澱粉的酵素，是從耳下腺和舌下腺分泌出來的。當我們吃東西的時候反射的分泌出來，滋潤食物，同時開始消化作用。可是狼吞虎嚥的人，食物來不及在口中消化，總是直達胃裏才能夠慢慢消化。由此可知，口水是消化食物所必需的，所以當美味可口的食物送進嘴裏來的時候，你就不想出口水，口水也很自然地就分泌出來。其實，就是東西不送進嘴裏來，也會有流口水的時候。只要是吃過酸的橘子或話梅的人，即使還沒有放進嘴裏，單看別人吃口水已經來了。非但如此；光是想想美味的東西，口水也會流出來。這是因為常常反覆着吃酸橘、酸梅，

便流口水的經驗，於是不知不覺中成爲交替反射。

光看食物就流口水的交替反射，是累積經驗造成的結果，所以，剛出生不久的嬰兒還不會有這種反射作用。這時候，還是在乳液進到口腔內，刺激了粘膜，才分泌口水的階段。

每天不斷地反覆着吃奶的動作，分泌口水的唾腺也跟着發達。所以，口腔內是濕潤的，一看到牛奶瓶，口水就多了起來。到了五、六個月大的時候，看到餐桌上擺着的大人食物，就會伸手去拿，也時而會「垂涎三尺」。這是表示對牛奶以外的食物發生了興趣，正證明着大腦發達了；消化食物的準備工作也漸趨完成，這種現象可以把它當做是斷奶的信號。

就這樣，口水的分泌會漸漸增多。但是這麼小的嬰兒還沒學會嚥口水的技巧，口水就容易溢出嘴外，這就是我們所看到的垂涎了。如果是抱着的時候還好，受重力的影響唾液會流出口外，但是躺臥著的時候却會流向咽喉，要是會嚥下還好，但起初總是沒有這麼靈巧，口水往往跑進氣管內，噎住了就會咳嗽。所以如果這階段的嬰兒有連夜咳嗽的現象，要知道可能就是口水在作祟呢。這只要稍加留意就可以發現，是這種咳嗽的話，橫臥著的時候，要比抱著的時候更容易發作。

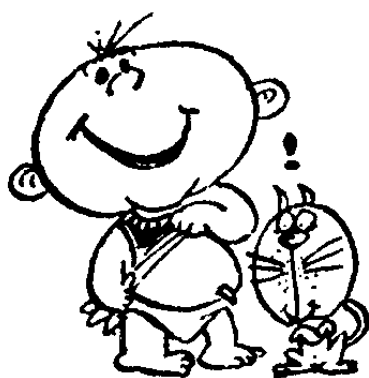
至此，我們可以明白流口水實是極爲正常的事，不要把它和智能連想在一起。倒是應該知道，製造口水的唾腺，據說還會分泌強化骨骼的荷爾蒙。那麼口水多的小孩無寧說是更健康的兒童，還來得恰當些。嬰兒不在乎流不流口水，所以不要去擔心它。

不過有一件不可否認的事實：那就是智能發育較遲的小孩，往往長大後還在流口水。一般的小孩總是隨着年齡增長會緊縮閉起嘴來，口水就不再流出口外。一個智能不足的小孩傻傻地張着大嘴，口水當然就往外流，弄得滿臉滿腮都是。因為有了這種「先入觀念」，就容易導出：「流口水的孩子是低能兒童。」這種一般論了。

只要嬰兒是健康的，就不必擔心他口水多，這甚至可以說是健康的象徵呢！

2

鼓肚臍可 用貼膠布治好？



我家寶寶從生後兩個月起，肚臍鼓出來了。現在是六個月了，他一哭，肚臍就像山峯一般，鼓出約有一公分高。用手指一壓就又凹進去，所以我使用膠布給壓住了，可是膠布粘的地方常會潰爛，也容易被尿水弄髒。可是把膠布一剝下來肚臍就又鼓起來了，有沒有好辦法把它壓平呢？



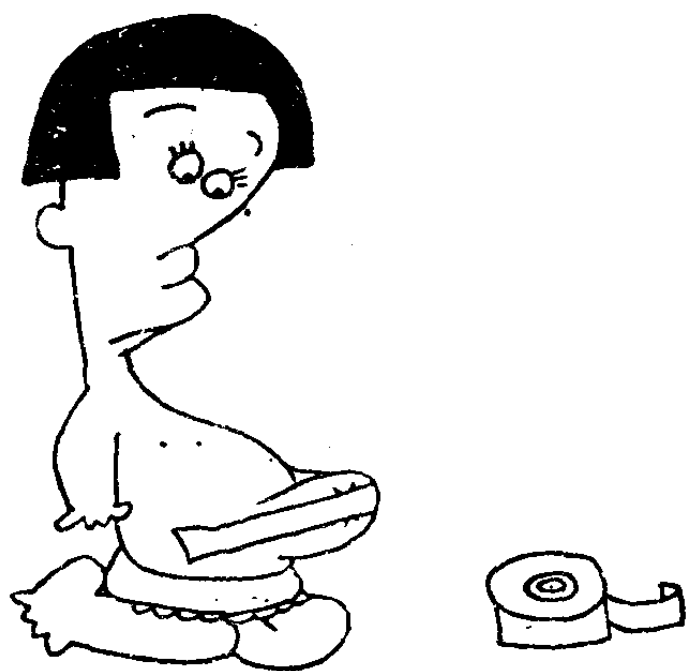
真是白費功夫

富士山型最難纏

通常鼓肚臍多在生後約一個月的時候發生，一段時間裏會變大，但此後一般的都會自然地好起來。有否用膠布或其他東西壓平，這對其恢復，並沒有多少作用。倒是貼膠布的地方，因而潰爛反招來治療皮膚的麻煩而已。

話說肚臍，是當嬰兒在胎內的時候，接受營養補給的供應線，一出世，這個輸送營養的臍帶就被剪斷了。留在身上的一截，對身體已經失去作用，於是血液不再流通了，所以生後約經一週之後完全乾癟而脫落。這以後留下來的痕跡就是肚臍。它是乾癟的肚臍帶掉下後遺留的痕跡，所以既柔軟又缺乏抵抗力，加上嬰兒腹部的肌肉整個都還不結實，一旦吃多了奶，或肚裏積下廢氣，肚皮便鼓得圓圓的。這時候腹部中央，最柔軟的部分——肚臍，受到來自內部的壓力，有時候會鼓脹起來，這就是所謂的鼓肚臍。

通常多是生後一個月開始有這種現象，漸漸地變得又高又大，但是約過了一週歲，就會自然地變



好。這是因為嬰兒開始爬、坐、攀立、步行等活動，腹部的肌肉隨著慢慢增強，左右擠壓把肚臍伸出的孔穴塞住了的結果。

不過，肚臍鼓得太大的時候，容易被尿布或內衣摩擦，局部發生紅腫。這時候，只好把肚臍左右的皮膚拉攏來，用膠布粘住，或用紗布把硬幣裹好。放在肚臍上，再用膠布固定。只是，所以要這樣做的目的不在治療鼓肚臍，而是為了防止擦傷皮膚。所以特別要注意清潔，要勤於換洗。

說到鼓肚臍，有兩種不同的型，一是富士山型，就像富士山，山麓一帶廣而鼓起。另一種是氣球型，根基部分細小而末端膨大者。氣球型的鼓肚臍，孔穴小，容易恢復。但是好了之後肚臍鬆弛，常會留下很多皺紋。富士山型的，整個範圍太寬大，需要較長的時間才會好，好了以後肚臍眼雖大，但皺紋較少。不過不管是那一型，都是暫時

性的，長大之後便不太容易區別了。

鼓肚臍多發生在孔穴不容易收縮的體質的孩子身上。傳出生的時候體重不足的早產兒、皮膚肌肉鬆弛、臃腫肥胖的娃娃等最常見。而這種孩子的鼓肚臍可能要等到孩子相當大的時候才會好。

所以治療鼓肚臍，不能只是注意在局部性的肚臍，應該致力於全面性加強身體的抵抗力，促進肌肉發達。要用乾布摩擦，多做嬰兒運動，習慣少穿衣服……等方法來增加皮膚的彈力，謀求全身的健康才是正途。

近來，由於都市空氣污染，紫外線減少，加上還有住宅環境不理想等的影響，曬在陽光下的機會也少了。影響所及患佝僂病的孩子顯然增加，佝僂病，不但是骨骼的疾病，也會使肌肉無力，所以連帶的會有鼓肚臍的現象。一遇這種情形就要多把孩子帶到陽光底下，促進骨骼和皮膚的發育。這對鼓肚臍治療也是必需的。

※ 嬰兒疾病的小常識

風疹——孕婦患風疹會生畸形兒

風疹又名「三日麻疹」，是一種發疹性的傳染病。雖然叫三日麻疹，其實與麻疹毫無關係。它是由感染上「風疹濾過性」的病毒，而發病幼兒以及小學生最容易得這種病。它的症狀是：隨着輕微的發燒，全身起紅色的斑疹。只兩三天工夫熱退了，斑疹也漸漸消失。這是一種沒有太多特徵的疾病，但是頸、耳後的淋巴腺會腫起來，所以很容易可以診斷出來。

風疹常有區域性的流行。不過，比起其他的傳染病，對生命少具危險性。只是，它因為和先天性畸型的發生有關連而頗受注目。

大約在二十五年前，風疹在澳洲猖獗一時。當時不單是小孩子，連大人也很多被感染了。而由於懷孕在三個月以內染上此病之母體所生的孩子當中，患白內障、聽覺困難、小頭症、心臟畸型等病症的特別多。於是，妊婦的風疹是造成胎兒畸型的原因，這樁事便大受注目了。數年前，琉球也在流行過風疹之後，同樣生了眼睛和心臟畸型的嬰兒。

風疹本身並不可怕。但是却是會遺留下問題的疾病，所以最近已經研究出「風疹血清」，嘗試預防。

股關節脫臼——診斷異常的方法

骨盤和大腿骨的關節脫落，叫做「股關節脫臼」。很少是一出生就脫臼的，可是却稱爲「先天性股關節脫臼」。

較常見的是承受大腿骨的骨盤凹陷部分太淺，或者生就容易脫臼的嬰兒，在生後一、二個月的時候脫臼。

檢查股關節，有沒有脫臼，最簡單的方法是試着拉開嬰兒的雙腿。這要先把嬰兒平放在床上，輕握兩膝將之舉起，推曲向腹部，然後把雙腿各向左右分開。如果有脫臼的情形，腳就不能開到底，只開到半途就卡往。

通常脫臼的，只是一邊的腿，脫臼的那一條腿，展開角度較小，正常的一條腿可以開得很好。也就是說，兩腿分開的情形不一樣。

有時候，因爲大腿肌肉僵硬也會有不能自由分開的情形，不過如果是這樣兩腿都同樣的分不開。可是，有時候，兩腿都脫了臼，也一樣會有這種情形，所以還是有照X光檢查的需要。

此外一些症狀是，把嬰兒的雙腿並攏，拉直，可看出脫臼的腿，比正常的腿短一些。再看大腿內側的褶紋數左右兩腳相異，脫臼的一方大腿內側褶紋較多。

從統計數字看來，股關節脫臼女孩子比男孩子多，單腿脫臼比雙腿脫臼多，尤其多發生在左腿，骨盤位分娩的嬰兒，不但脫臼的多，往往會有斜頸（歪脖子）的症狀。

3

扁平頭會 影響大腦？



一個月半的女孩子，後腦勺一高一凹的。右邊較起左邊扁平多，將來會好嗎？

她是個女孩子，將來可以用頭髮掩飾，不過要是一直都是這個樣子，多數人擔心啊！

再說，這樣的偏頭會不會影響大腦發育，真擔心不知道是不是和知能有關？有沒有治療這偏頭的妙法？如果有的話，請指教。



偏頭不用介意

到了三歲左右就會好

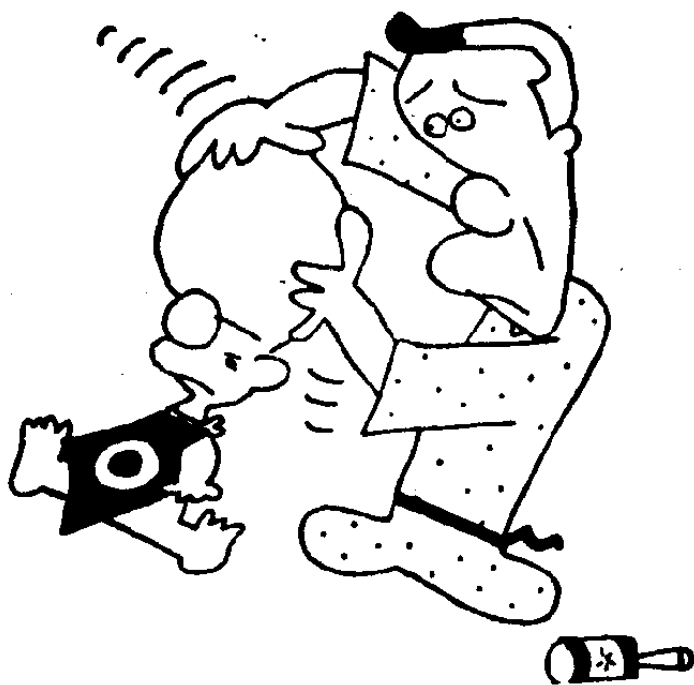
嬰兒的偏頭是用不着介意的，不過要了解這事，請先了解嬰兒生產時的情形就好辦了。

話說嬰兒從媽媽的身體出來時的情景，就像是運動會時鑽梯子經障礙競賽一樣，先把頭穿出來，整個身體就可以順利的跟著出來。所以多數嬰兒都是由頭部打先鋒鑽出來的。

可是話雖這麼說，其實頭部還是太大。當然是越小越能順利滑出來。但造物總是靈巧，胎兒的頭不是一塊石頭，從頭頂上看去，覆蓋在頭部的頭蓋骨是由五片頭骨輕輕綴合著，生產的時候，頭部的大小可以配合產道的寬窄縮小，也就是說，這些骨片的一部分可以互相重疊，變成尖長的橢圓形狀，順利通過產道。

新生嬰兒的頭向後方尖尖地突起就是這個道理。

不過骨片的一些部分重疊起來，形成細細長長的尖頭，這只是暫時性的。不久，這些骨片就各自回到原來的位。每一骨片的邊上，都有拉鏈似的齒狀痕，相互嵌合，形成渾圓漂亮的頭型。



嬰兒在胎內的時候，頭部所受的壓力，以及通過產道時加諸於頭部的力量，以及生後睡覺的姿勢等，對頭部左右兩方所施的力量未必是均勻的，因此尚未定型的頭蓋骨就會變得左右不對稱，這就是所謂的偏頭。

偏頭在初期還不太引人注目，對嬰兒來說舒適的姿勢，才能得到安定，所以總是枕著扁平的一邊睡覺，他們才不願意勉強自己，墊著凸出的部分睡覺呢！這樣養成總是枕著舒服的一邊睡的習慣，日子久了左右不對稱的程度便越來越明顯。也就是說偏頭是漸漸形成的。而整天躺著的那生後到第三個月的期間，是偏頭最顯著的時期。

通常母親們在產後第一個月開始擔心孩子的歪頭歪腦。於是爲了矯正它硬要嬰兒轉頭睡覺，可是不知不覺他又回到了原來的樣子。最近有那固定方向的枕頭，可是嬰兒已學會了轉動頭部就不再乖乖地聽任媽媽擺佈，媽媽的勢力往往只是徒勞。

可是當嬰兒長到四個月大的時候脖子穩住了，被大人抱起來的機會也多了，尤其到能夠坐起，乃至自己起立、步行後，起來玩的時間比躺著的時候多，加在頭部的壓力減少了，隨著骨骼的發達，腦袋就會像吹氣球一樣圓又圓地脹起來，形成爲一個又圓又漂亮的頭。

即使是十分厲害的偏頭，最遲也在三歲左右就會好。只是早產兒因爲發育一般都較遲，偏頭的恢復也可能稍晚些，害得做母親的擔心萬分。但是就是這樣的孩子，在入學前差不多也都會有好的。不過話雖這麼說，並不是說所有的偏頭都會好，尤其是後腦部扁平的「絕壁型」頭多是承受自父母的遺傳，這就一輩子變不了型了。

偏頭的人將來不能戴康康帽（硬殼平頂的草帽），幸好最近並不流行戴康康帽所以沒什麼大礙，再說偏頭可以用長頭髮掩蓋啊！總之，與其計劃頭型是圓是扁，還不如多努力去充實內容。

4

治好疳積 寶寶就不吵了？



我家娃娃是一歲半的男孩子，稍有不如意就鬧脾氣，放大喉嚨哇哇大哭。常常在半夜裏醒來哭鬧一番，真叫人吃不消。

先生罵我說是養育不得法，婆婆却說是「疳積」？說是要驅除「疳蟲」，如果真有疳蟲怎樣驅除才好呢？



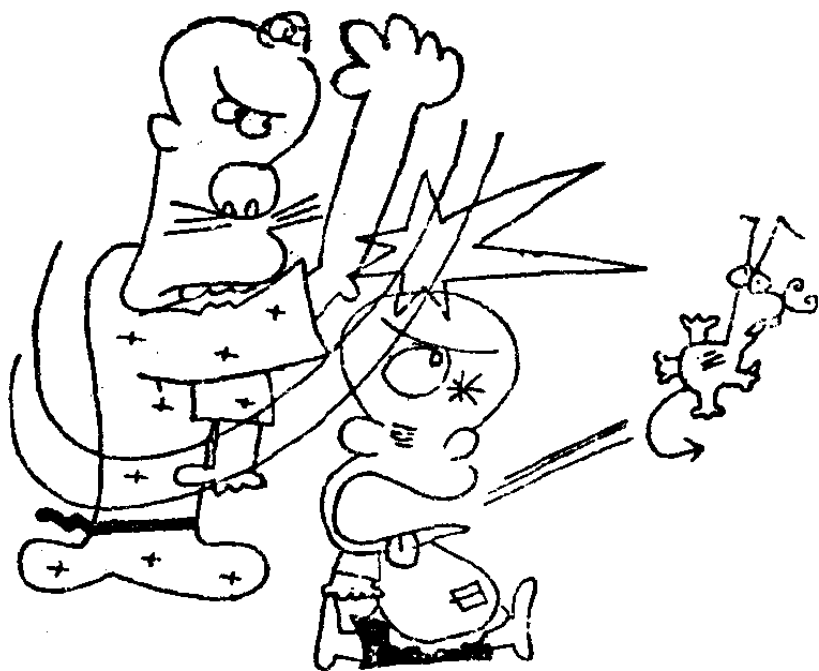
所謂疥蟲其實就是……

一位母親的告白

有一個和這一樣的例子，是一個十一個月大的嬰兒，在捉了疥蟲以後，小孩子就變乖了。我問她，捉疥蟲究竟是怎麼一回事。這位媽媽說了下面這一段話：

我去「××制蟲師」那兒，請他們爲我膜拜。在膜拜當中，孩子在膝上睡着。他們用線香的煙，燻着孩子的小手，不一會兒就有白色的小蟲似的東西從指甲縫裏一條條地鑽出來。小蟲長度約有二、三公釐長。那人用布塊把它擦掉，說這就是疥蟲，孩子身子裏的蟲已經全部清除了，沒問題回家後，孩子就不再鬧了，今後不要太寵他。自從制了蟲之後，我的情緒也安定了，小孩也不再哭鬧了——這位母親滿面春風的說。

其實這不過是這位母親心中的疑慮被制蟲的儀式給解除了，而產生出對育兒的信心。換句話說，在孩子的身子裏根本沒有什麼疥蟲，以前的人每當娃娃大哭大鬧的時候，因爲沒有那麼聰明，找不出原因來，就歸結到一定是孩子的身體裏有疥蟲來解釋它。也很可能是偶而發現了蟻蟲，就一口咬定



這就是疳蟲。

有時候，蟯蟲的確是娃娃夜啼的原因。蟯蟲和蛔蟲、蟯蟲一樣，同是人體內的寄生蟲，蟯蟲與其他寄生蟲不同的地方是：晚上被褥暖和了身體靜息的時候，蟯蟲便從肛門爬出來在肛門口產卵，然後又鑽回腸子裏去。當它們爬行的時候肛門口奇癢難受，嬰兒就會哭鬧。制蟲的時候捉到的白色小蟲，或許就是從前，把蟯蟲當疳蟲的遺風吧。

如果嬰兒上床，蓋上被後不久，扭動身體不安寧，哭起來的話，就檢查肛門吧。如果有棉絮樣，細小白色的蟲，就要去看醫生。和醫生商量做驅蟲的打算吧，這樣，現代版疳蟲便可以治好了。

但孩子哭鬧並不一定就是蟯蟲作怪。其實因為其他原因，而觸動孩子的「肝火」的情形更多。

近年來，多是所謂的「核子家族」，一個家庭只由雙親和孩子組成一個生活單位。白天，只有媽媽和子女在家

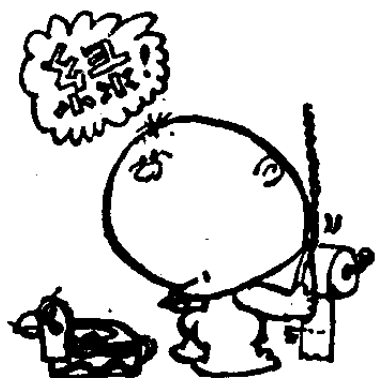
裏，這段時間母親要能帶孩子們出去玩玩就好，可是一旦看上電視很容易就「足不出戶」，這樣一來孩子也跟着一整天關在家裏，和他人接觸的機會既少，也缺少運動。

結果，孩子變得怕生，就連偶而來訪的祖母，也不肯去親近，見了媽媽以外的任何人都懼怕大哭，由於運動不足，身體雖然不疲倦，神經却緊張，一遇芝麻小事就尖叫發洩。好像關在動物園檻內的野獸，脾氣焦躁，就連照顧他的園丁也咬他一口。

遇到這種情形，應該多帶孩子出去外面玩，做做日光浴，享受開放感，回來就會變乖。雖然還有其他種種可能性，但是，必須要有能夠滿足孩子精神發育的良好生活環境。

現在的府蟲，那就是「慾求不滿」！

綠糞中有白粒子便是 不正常？



我的是四個月大的孩子。一向用母乳哺育。直到現在為止從來沒有生過病，本來想開始斷奶，可是孩子常常拉綠色的便，就不敢貿然斷奶。即使是黃色的「健康便」，黏在尿布上不洗掉的話有時候也會變成綠色，而且有時還有白色的粒子雜在其中。我想可能是消化不良。請問該怎麼辦才好？



綠便一點也不用擔心

可笑的誤解

這不是什麼消化不良，也不是什麼毛病。這是用母乳哺育的嬰兒常有的綠便。沒有什麼好擔心的，當然可以開始斷奶。

這時期的孩子，脖子還不太穩，幾乎整天過着躺在床上生活，手脚不靈活，也不會做表情。這對大人來說，是個似乎欠缺了什麼的時期，於是媽媽的注意力就集中在「吃不吃奶」、「便的狀況如何」等上面。尤其是關於糞便，用的精神最多了。因為不知什麼時候會拉，而且每次拉的份量、顏色、氣味都不盡相同，她們以緊張、期待的心情去打開尿布，如果拉出的便是黃色的，就放下心上的一塊大石；要是稍有異樣，就緊張起來了，擔心孩子是不是正常？這樣也好，單調的育兒生活中，這是充滿「興趣」的一瞬哪！

可見在乳兒期的前半，媽媽們最擔心的，不外是糞便的問題了。說起來也難怪，除了糞便外，幾無變化的育兒生活中，檢查糞便也就成為媽媽們唯一的關心事了。不過通常只有在帶第一個孩子時，

才會對糞便有過敏症。此後老二、老三來了之後，就不再大驚小怪。因為她從經驗中知到了，嬰兒會拉各種不同的尿便，只要小孩子和平常一樣高高興興便萬事OK，沒什麼好擔心的。

對本章開頭的設問，只要是有經驗的母親便會說：「吃母乳的孩子拉綠便，沒有什麼關係，開始斷奶吧。」可是初次帶孩子的新任媽媽難怪她，一看是綠便就嚇昏了頭，驚恐萬分。即使曾在書上讀過小孩子會拉綠便，但是一旦自己的嬰兒真拉綠便還是會擔心。有些綠便會綠得像綠色水彩一樣。這要媽媽們不擔心，似乎很難，左思右想：是我吃多了菠菜嗎？可是母乳是白色的呀！結論是：「一定是消化不良！」於是抱着孩子看醫生去了。

現在的母親們你就是告訴她不要緊，綠色便沒有什麼關係的，但她們還是鎖着雙眉，露出半信半疑的樣子，那理由書上都寫得一清二楚，可是非得要醫師仔細檢查，不肯輕易放過。

只要嘗嘗母乳就會知道，雖然沒加糖，却帶有甜味。這是因為母乳含有豐富的乳糖。這是母乳的一大特徵。因此吃母乳的嬰兒，腸內是酸性的。這是因為哺育母乳的嬰兒腸內有很多乳酸菌，所以乳糖被分解之後，容易發酵。吃母乳的小孩常常放屁，但是並不臭，這個道理和吃甘薯容易放屁一樣，都是糖分發酵而引起的。

話說十二指腸會分泌膽汁，幫助乳液的消化，這膽汁是黃色的液體，當嘔吐的時候，吐得再沒有可吐的時候，就會吐出黃水，這就是膽汁。這種液體往下流，就會使糞便呈黃色。不過膽汁有遇酸轉

綠的性質，所以吃母乳的嬰兒拉綠便是極其正常的事。把粘在尿布上的糞，暴露在空氣中也會因酸化而變綠。勤快的媽媽，隨換隨洗就不會有所感覺，但稍一延宕了，積下一些，到了要洗的時候打開一看，就會嚇一跳。

綠便沒有治療的必要，醫師是不配處方的。所以只要付一些診斷費就行，對醫師來說，花很長的時間說明，收入却不多，可真有點不划算。

※ 嬰兒疾病的小常識

疝氣 Hernie——怎樣的症狀需要開刀

大腿根的關節（鼠蹊部）上有個張力較弱的地方（鼠蹊孔）。因此，當腹部加了壓力的時候，包在腹膜的腸管有時會從鼠蹊孔漏出，鼓脹起來，這就是所謂的疝氣（脫腸）。

女孩子患疝氣，只有局部腫脹而已，可是男孩子得疝氣，腸管有時也會由鼠蹊部更往下垂，進入陰囊。到現在還不知道，究竟為什麼會引起有疝氣。鼠蹊部的張力天生就脆弱的嬰兒容易患上，多見於全身肌肉普遍無力的，或早產的嬰兒。

鼠蹊孔不大的話，當嬰兒哭鬧或腹部用力時，只是局部稍稍鼓起，只要嬰兒靜下來可以恢復原狀。

但是，有時候腸管會從洞口硬擠出來，不能回到原位，這叫「絞窄疝氣」如果不及時把腸管送回原位，被鼠蹊孔絞久了，血液流不到擠在外面的腸內，就有危險。如果鼓得很大，一壓就呼嚕呼嚕地縮進腹部，就可以斷定洞口一定相當大。

鼠蹊孔小的話，有自行封閉痊癒的例子！如果鼠蹊孔大到相當程度就很難希望自行痊癒。要是到四、五歲，還沒好的話就得開刀治療。不過依症狀，也有些是生後一個月內就開刀治療的。無論如何早日接受診斷，請教醫師是否要開刀治療才是上策。

假性喉塞症——其特徵是呼吸困難

感冒加上氣管炎等疾病如果更向裏面發展，就會引起氣管入口處的喉頭發炎。此處有聲帶發聲的聲帶，所以此處一腫脹，空氣的通道也就狹窄了。因而聲音會沙啞，呼吸也發生困難。而發出嘶嘶喘聲。同時連咳嗽也受阻，咳來很勉強，所以發出狗吠似的怪聲來——這是其特徵。這種疾病叫做假性喉塞症（Krupp）既然冠以「假性」二字，應該另外有真正的喉塞症才對，不錯，喉頭性白喉所引起的就叫「真性喉塞症」。

大人患喉頭炎的時候，也會聲音沙啞，呼吸困難。小孩，通常多半在半夜裏突然發作顯出症狀來的。

這種病的起因，除了受病毒入侵之外，發生在小孩子的好像孩子的體質與氣溫的變化等因素也有關係。往往以為是輕度感冒，不把它當一回事，不料到了半夜裏突然發生呼吸困難，使得父母驚慌失措。但是通常發作都在一、二小時之內可以平靜下來，所以取名為「假性喉塞症」。

如果呼吸困難，應該請大夫治療。在發作的期間，要讓孩子採最舒適的姿勢躺下，注意身體的保溫並施以「蒸氣吸入」。如果家裏有「吸入器」那麼泡濃度百分之一的重碳酸鈉讓孩子做蒸氣吸入最好。如果沒有吸入器，就吸茶壺噴出的蒸氣，或洗澡間的蒸氣也相當有效。

發高燒 會轉變成腦膜炎？



我家十一個月大的女孩子，常常因為扁桃腺炎而發高燒，白天還好，一到晚上，體溫就高達四十度左右。每次發燒，大概二、三天才會好。可是，像這樣的高燒我擔心會不會轉變成腦膜炎？

曾有一次，因為發高燒而引起痙攣，那時候真把我嚇慌了，聽說發高燒會引致腦膜炎，是真的嗎？



得了腦膜炎才會發高燒

會破壞大腦的高熱

一樣是發高燒的症狀，却有許許多多不同的原因，其中之一是腦膜炎。若是得了腦膜炎就會發高燒，由於腦膜炎確實會造成智能發育延遲的現象，却不是因為發高燒才引起腦膜炎。希望大家不要把原因和結果顛倒過來。

通常醫師們不用「腦膜炎」一詞，而稱「髓膜炎」，這是因為真正發炎的是包圍在大腦周圍的髓膜。今天，有人把「腦膜炎」用來當做神經異常的代名詞，我想這個用法並不妥當。

「發高燒會得腦炎」的說法，可能是因為擔心發高燒會有傷害大腦的正常作用。在這裏暫且不討論「腦膜炎」，先研究一下，高燒會怎樣作弄人。

即使是堂堂六尺的大男人，一旦發了高燒，也會思想遲鈍，頭昏腦脹的，並且常做惡夢、說囈語。我小時候，也常因患扁桃腺炎而發高燒，每次一發燒就做一樣的夢。總是夢見大大小小的木桶，從山坡上來勢汹汹地滾下來，滾動中大桶，總想套進小桶裏面，可是總是套不進去，明知不可能，又硬



要擠進——因此不知不覺中淌下一身汗，氣喘如牛，呼吸困難而驚醒過來。

人的身體在體溫三十七度的時候，一切順利，最為舒適。若是低了或高了兩三度，就會渾身不對勁，人體就是這麼精巧，所以不管原因如何，只要體溫一升高，腦就不能發揮正常作用。小孩發高燒，往往引起痙攣，也就是因為受了發高燒的影響，肌肉的鬆緊失去控制。到目前為止，還無法預知那一種體質的孩子容易引起「高熱性」痙攣。不過太常患痙攣，可能會使大腦的活動不能恢復正常，所以對這種體質的孩子，就得格外小心，防止他發高燒，一旦發燒，要儘快設法降低體溫。也許是因為把這種高熱性痙攣和腦膜炎混為一談，所以才有了「發高燒會得腦膜炎」的說法。

人類的大腦，在最初是由簡單的神經管發軔，隨着發育逐漸形成各重要部分。新生嬰兒的大腦約只三五〇公克

重，而且還在未完成階段，生後只消一年，變成兩倍大，差不多有成年人大腦的一半重。可見在這一年當中，小孩子的神經系統和精神生活，有多驚人的發展。可不是嗎，剛出生的時候，什麼都不會的孩子，曾幾何時，牙牙學語，更學會站立、步行。因此這一年，是大腦在發育上最重要的時期。所以要充分供應組成大腦材料的營養的同時，還要保持良好的環境。尤其從出生到五個月這期間，腦細胞還在不斷地增多，萬一在這時候大腦有了故障，就會阻礙日後的發育。爲人父母的，特別要留意，不要讓嬰兒因了發高燒，使腦部過度受熱(Overheat)。一個大腦已充分發達的成人，或許可以忍受高燒，但是嬰兒的大腦正在發育過程中，是非常脆弱的，隨時隨地，注意保持最好的狀態，是育嬰的人最重要的責任。

發燒就用冰枕來退熱？



我的孩子常常患扁桃腺炎。每一發燒就服用醫師開的退熱藥散，一服下熱也就退了。可是要是在半夜裏突然發燒就叫人手忙腳亂，這個時候我和我先生便輪流看護，冰涼他的頭。但孩子不喜歡，馬上用手揮開，就是用冰枕稍不注意他就把冰枕推開了。

到底怎麼做才能使頭部繼續涼呢？請指示好的方法。



冰袋是毫無意義的

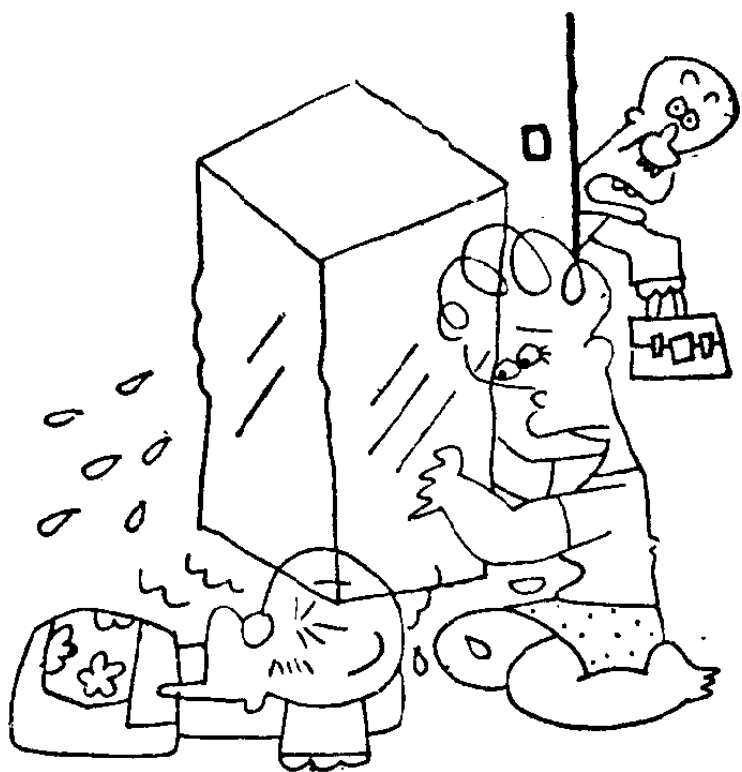
爲什麼會退熱

大家大概是爲着要降低熱度才用冰袋的吧，可是光去冰它，熱是不會退的，倒不如讓孩子靜靜地睡覺，等第二天接受醫師的治療，來得高明些。

當兩個人意見衝突，在面紅耳赤的爭論中，雙方都興奮沖昏了頭的時候，把窗戶開開，吹吹空氣，或許就會冷靜下來。但是吹吹空氣真能把興奮了的頭吹涼嗎？不會的，這其實只不過是借助於轉換氣氛的效果而已。

我們看戲或電影，只要有重病患者的場面，那麼患者的頭上總是壓着一個冰袋，要不就是在床邊放個臉盆，看護的人，忙着擰濕毛巾，放在患者的額上。我想，這個看護的人，可能是一整天陪着病人，無所事事，才會藉這個動作打發無聊的時間。我不由得興起同情，這樣頻頻的被換冷毛巾騷擾的病人，那能安眠，簡直是一種善意的虐待。

熱，是依病情，應該發而發的，譬如因扁桃腺炎而發燒，是小孩子最常見的現象，而且多在晚間



發起燒來。這是由扁桃腺炎引起的熱，除非把扁桃腺炎症完全治癒，熱是不會退的，即使服了解熱劑，也只能奏一時之效而已，不久又要發起燒來。

因為發燒只要一摸，就可以知道，要是看體溫計的度數，更是一目了然，所以許多急慌了的父母，便會責問醫師：「這麼高的燒不打針退熱怎麼行？」然而我們要知道，在此情況，怎樣去釜底抽薪除去症狀，固然重要，其實醫師所最關心的，還是在根治那引起這個症狀的疾病本身。舉個例說：爲了防止細菌的感染，或爲了治療，醫師便使用消炎劑或抗生素等，可是一方面明知只能奏效一時，却還是給解熱劑。那是因爲有些孩子，一發高燒就會痙攣或脾氣暴躁無法靜息的緣故。也許，解熱劑有時候間接的提早了疾病的痊癒，但是，醫師並非以治療的目的，使用解熱劑。看著孩子發燒，父母當然不能袖手旁觀，於是便

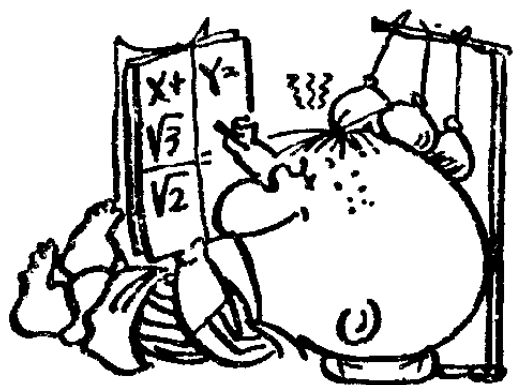
想冰冷孩子的頭。兩個人便輪流替換冰塊啦、冷毛巾啦的忙個不停，每次換冰袋或毛巾的時候，小孩就要驚醒一次，要不然就是十分厭煩的把它推開。於是乎使出高壓手段也要迫使孩子就範。結果，小孩子整夜不得安眠，可憐的父母也累得精疲力竭。第二天父親只好請假，補充睡眠。冰鎮的作業於是乎一時中斷。小孩才得以熟睡，當他一覺醒來的時候，熱也退了。說穿了，父母不過是用冰鎮孩子的頭，來驅逐對孩子深夜發燒的不安罷了。

發燒的時候，頭上枕冰袋，有時候可能會舒服些，但是無論如何應該要出於病人的要求才使用。如果病人一用冰枕反而覺得不舒服就算了，不要用。

一般說來，小孩子都不喜歡用冰袋。不會說話的嬰兒，只好以哭聲，或頭扭來扭去，或用手把冰袋推開來抗議。不顧小孩的意願一味地強迫他，嬰兒就睡不着。

生病的時候，讓病人靜息睡覺是第一要緊的事，用冰枕或冷毛巾，根本不能退熱。因為「頭」在皮膚的下面還有頭骨，而腦則在頭骨深處，雖然用冰上下冰冷，由於有溫暖的血液在皮膚下流動，那冷氣不可能滲透到腦裏去，而且當真把大腦都冷却了，那可不得了。若想用冷却的方法降低體溫，就應該冰全身。要降低日本腦炎的熱，就是用冷却全身的方法，有時會用特殊的麻醉法冰冷全身，不過這完全屬例外。總之，我們才應該冷靜自己的頭腦，重新估計冰枕的效用。

「長智熱」 可以置之不理？



我的孩子在滿六個月以後時常發燒，熱度雖不很高，還是令人擔心不已。請教大夫，說是「有點兒感冒」。每次發燒，約兩三天後熱就退了。孩子的奶奶說，這是「長智熱」不用擔心，不要去管它。聽她這麼一說，好像不無道理，孩子最近確實活潑多了，也能認人了。

請問：「長智熱」到底要繼續多久？



根本就沒有「長智熱」這檔子事

「不發燒的」危險

奶奶說是長智熱，大夫說是感冒，雖然不知道是怎麼個程度的感冒，我不得不說，還是大夫的說法正確。

這是因為所謂「長智熱」，聽起來好像蠻有道理，很適用於這個時期的孩子，但是，事實上根本沒有這種「熱」存在，應該把它看做是感冒或由其他疾病引起的熱才對。

這個孩子是過了第六個月之後，才常常發燒，其實這正是嬰兒的特徵，這可以說是嬰兒已經發育到能夠用「熱」來反應疾病了。嬰兒在生後三個月以內，對於某些疾病具有從母體得來的免疫力。但是一般說來，這時期的嬰兒抵抗力極弱，所以容易患各種病。

不過，雖然患了病，因為身體對疾病的反應能力還太弱，一般說來，很少會發燒。只能顯出不高興或食慾不振等症狀來。

就以孩子患肺炎的時候做例子吧，孩子只是呼吸急促而已，並不發高燒，這叫「無熱性肺炎」。

從外表上看不出什麼，其實對嬰兒來說這是很嚴重的疾病。還有，如同汽車的引擎一般，如果體內缺水，或衣服穿太厚，也會發燒，這只要把衣服減少或多喝些水，很快就可以恢復正常。

可是一過第三個月嬰兒的身體內會逐漸滋長出抗病力，就各種症病便會有生理反應。所以一傷風感冒，或患皮膚病的時候，和大人一樣地也會發燒。

又，當嬰兒發育到三、四個月大的時候，脖子穩多了，於是被抱出去的機會也增多，這麼一來，接觸病菌的機會也隨着增加，從這時候起，常常便因為發燒，讓媽媽操心。如果是感冒或肺炎、疥瘡等引起的燒，因為有明顯的症狀，還不致於叫人操太大的心，要是只是發燒，其他却沒有任何症狀，孩子也沒什麼不高興，一般人就把它當做「長智熱」解釋，置之不理了。或許因為這種發燒，通常都在兩、三天內就恢復正常，所以做媽媽的也就以為「長智熱」而心安理得。

「置之不理」可不得了

一向躺在床上的嬰兒一過六個月以後，外出的機會增多，開始學爬、學坐，接着牙牙學語，開始會說一兩句話，還有運動機能、智能等，也都有顯著的進步，是誰把這個時期的「發燒」，和「長智熱」連結在一起來安撫母親們？這種「生活的智慧」，在「先療法」中也該是屬於傑作的吧！（註：先療法Mund-therapie 又叫口頭治療法，是用談話來安慰患者或治療疾病的一種治療法。）

這時期的嬰兒發燒，最多起因於廣義的感冒，還有由喉頭炎引起的熱也常見。如果病症輕微那麼只是發些微熱，食慾稍差些，很快也就好了。不過有時候也會更進一步的引起支氣管炎或痢疾等。

還有，天熱的時候，攝取的水分太少，也會發燒。這時候，只要多給喝冷開水或果汁，熱也就會退。

如果孩子連續高燒三天，而自熱退的當天或翌日起，全身都起紅色斑疹，這叫「突發性發疹」。還有，就是長牙的時候也會有發燒的。其實長牙並不一定會發燒，長牙發燒是因為牙齒突破齒肉的時候，局部受細菌的感染而有輕度的發燒。

總之，發燒是疾病的訊號，「發燒」的背後一定隱藏着疾病。對身體總是不利的。不要輕易相信什麼長智熱，最重要的是接受醫師的診斷。

※ 嬰兒疾病的小常識

夏季熱——要充分補給水分

在炎熱的夏天，從黃昏到上半夜的這時間嬰兒的體溫似乎升高了，量量體溫，竟有三十八度。擔心他會不會是夏天的感冒。於是想，第二天一早就去看醫生，可是在下半夜到天亮之前，熱退了，孩子也恢復了生氣。沒想到黃昏時分又發起燒來，這樣的發燒連續了好幾天。

這時候，孩子可能稍顯無生氣，但還不致於到軟綿綿的程度。既看不出感冒的症狀，排便也很正常，牛奶和離乳食品的食量，也還過得去。雖然發燒的時候顯得不容易入睡，到了半夜熱退了，也就睡得很熟。

如果一直到七月至九月這段殘暑的期間，持續這種發燒現象，或許就是「夏季熱」。這是因為白天的酷熱，搞亂了嬰兒的體溫調節系統而引發的病症。這是輕度的中暑狀態，所以一到夜半，氣溫降低之後，熱睡一番，熱退了也就好了。

不過，連連發燒好多天的話，會消耗體力，也會使得食慾減退，「燒」也就遲遲不退了。若是經過醫師診斷為夏季熱，那麼在家裏要注意體溫的變化，充分攝取開水或沖淡的果汁，穿着要輕快涼爽，還要讓孩子睡在陰涼通風的地方。同時要用溫濕的毛巾擦身上的汗，保持清潔。有時候讓孩子浸泡在三十七、三十八度的溫水中也很有效。

吐奶——種種原因和對策

嬰兒吐奶，可以分爲二種類型。

奶水不停地緩慢從口中溢出的叫「溢乳」，見字可思義。那是從胃裏溢出口外的。溢乳是由於吃奶過多，或吃了以後立刻就橫臥引起的。二、三個月大的嬰兒常會有這種現象。這時期的嬰兒，只要乳頭不離口，就會來者不拒，吃個不停，所以如果母乳分泌豐富，最好在授乳前，先擠掉一些。

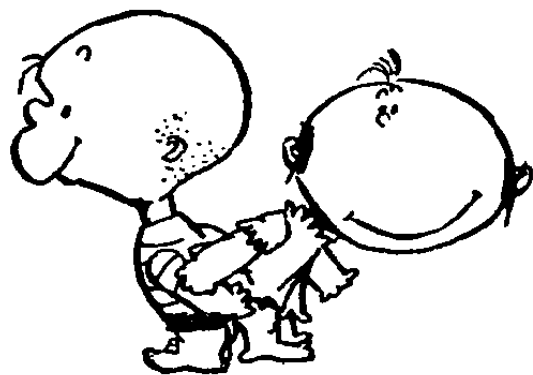
從口中強烈地噴吐出來的叫「吐乳」，這是由胃壁收縮的壓力所引起的，這和水槍的原理相同。吐乳的原因很多，不過如果是在生後三週以後才開始吐乳的話，可能是「肥厚性幽門狹窄症」，這是從胃到十二指腸的出口處狹窄，阻礙通行，所以吃完奶，馬上就吐。

這樣的孩子，雖然吃了奶，却吐掉一部分，所以營養缺乏，體重增加情形也不理想。有些吐乳會自然痊癒，但是如果有嚴重的營養缺乏症狀，就非得在適當的時機手術治療不可。

有時候，一面吃奶一面就扭轉身體，作出痛苦狀，而吐出奶來這是因爲胃腸過敏的緣故，只要增加授乳次數就好，通常到三個月以後就會好。

此外會引起吐乳的，尚有「腸套疊症」，這需要格外小心。

揸久了會變成 「O型腿」？



近來走在街上，很少看到揸孩子的人，這或許是時代的進步吧！我的兒媳婦出門的時候，總是用手抱着十個月大的孫子出去，看來多不安全，非看到他們平安歸來就放不下心。

我說揸起來不好嗎？她却說現在大家都不揸娃娃啦，用揸的孩子的腿會彎曲的啦，硬是不肯，我給做的套衣（日本人揸孩子時大人連小孩一起穿的綿襖）從來也沒用過。用揸的眞對孩子有害嗎？



「揹」有種種意想不到的效能

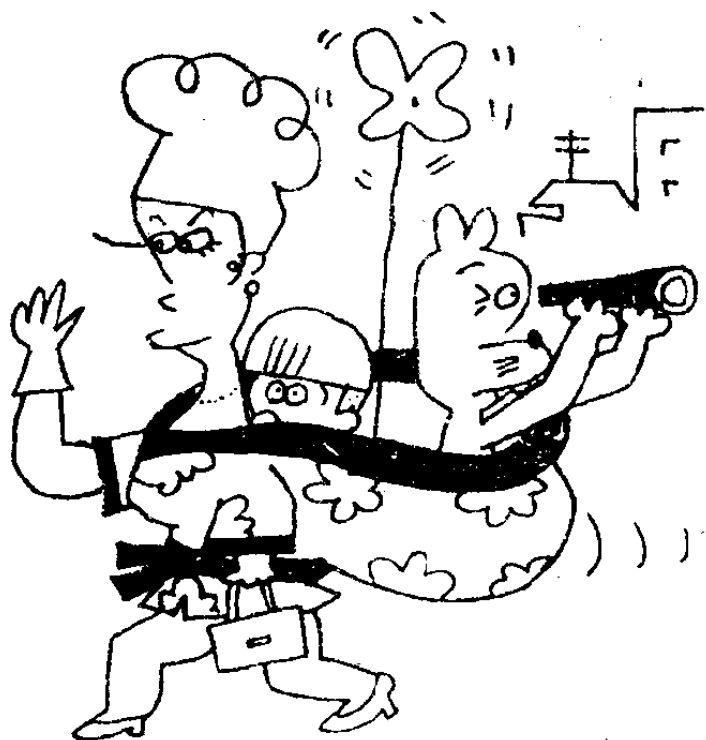
爲什麼「揹孩子」少見了？

我的故鄉上州，以凜冽的北風和女尊男卑著名，這個地方桑田多，自古養蠶、繅絲、紡織的產業興盛。女人賺的錢既多，所以女性的地位當然就高。所以有「太太天下」的民風。

可能是這種民風流傳下來的吧，就是現在，我那故鄉還可以看到穿「半纏」（一種日本外衣）揹着孩子在外面走的大男人。小孩子在又暖又寬的一家之主的背上，安安穩穩的打盹。我想再沒有比這更幸福的事吧。

近年來，「揹孩子」的媽媽似乎很少見了。在人潮洶湧的市場、百貨公司，也都是把孩子裝在網子裏提著，乘車也是單手抱着孩子，另一手掛在汽車吊環上搖搖欲墜地站着，多叫人提心吊膽啊。偶而先生也會換班抱孩子，但這種重勞動，好像絕大部分都落在太太身上。

從嬰兒的立場說來，手脚不得舒展，姿勢拘束，所以不能安眠，稍有動靜，就會驚醒而哭鬧。沒有比出門抱著孩子更不方便，更累的事了。尤其嬰兒一睡着，重量頓時增加，那就更加辛苦了。



那麼把孩子留在家豈不就兩全其美？可是由於現代的小家庭多是只有父母子女組成的小單位，所以除了父母以外，就沒有人可照料嬰兒，只好抱着孩子或牽着孩子四處跑，有如民族大遷移。於是，商店裏「搬運孩子的工具」便應運而出，這是大家有目共睹的。其實這種東西，頂多只適用於在附近散步或買菜時管用，要是在交通混亂，人潮洶湧的地方，就很難發揮其效用了。

於是乎，最近其價值效用被人重新估計的是自古傳下的「揹孩子」了。有些媽媽可能是連想到「赫天托 (Hottentot)」族的婦女，把嬰兒攔在肥大的臀上，或動物園的小猴子騎在母猴背上的樣子，覺得揹孩子的樣子太「動物化」太野蠻，因而反對「揹孩子」，如果這些人知道了在紐約市的街頭上，有不少揹着孩子的摩登太太，或許就不再唱反

調了。說到這裏，讓我們研究一下，「揹孩子」有些什麼好處。

第一，嬰兒可以有安全感；胸、腹緊緊貼在母親的背上，那姿勢就和在被窩裏趴著睡一樣，感覺也很相近，在哺乳動物中除了人類以外，就沒有一種動物是仰着睡的。人類有時趴著睡，就會有一種特別舒暢的感覺。

第二、滿足感；小孩也好，大人也好，被他人緊緊擁抱時，會有一種滿足感，「揹負」和擁抱正有同樣的感覺。在媽媽背上的孩子，將終身難忘母親背上的溫暖。

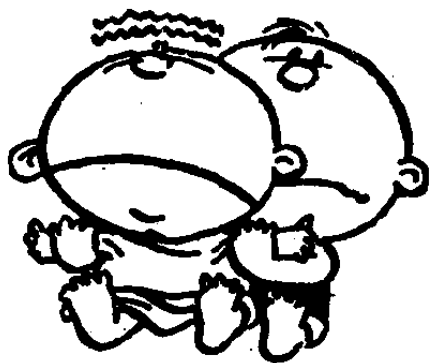
第三、暖和；背上孩子，把套衣一披，即使是像上州那般凜冽的寒風也不能侵襲母子，對嬰兒來說，母親攝氏卅七度「暖房」是再舒服沒有的了。再說熱源旺盛的嬰兒，同樣會像熱水袋一般的用體溫暖和了母親。

第四：方便；把嬰兒往背上一揹，可以騰出雙手來，買東西不怕沒手提。閃避車輛也遠比手抱著孩子輕巧得多。站在擁擠的公共汽車上也比較有安定感。

第五：孩子的視野廣大；小孩在媽媽的背上，可以伸出脖子居高遠眺，可以一路欣賞不斷變換的景色，媽媽就是一部「一人包用」的遊覽車呢！

有人反對揹孩子，主要理由是認為揹久孩子會變成「O型腿」，心臟會受到壓迫容易有毛病，這是沒有根據的沒有這回事。因為小孩子在媽媽的背上還可以自由活動，調整姿勢。所以不必庸人自擾。

痙攣時 呼吸會停止？



我的兒子剛滿一週歲，曾經發過兩次高燒，雖然都約兩天工夫熱就退了，但這一次却在高燒後不久，全身僵硬的，顫抖不停。叫他也沒有反應，慌忙猛力推動，冰涼他的頭一場忙亂，不久他又恢復了。

聽說小孩子的痙攣會成習慣，有沒有適當的「應急治療」法？



小孩痙攣時要鎮靜慌不得

痙攣持續的時間僅僅數分鐘

小孩痙攣時不要慌亂，就是不去理會也會自然恢復。還沒聽說過，因為痙攣太久而呼吸停止例子。小孩的痙攣，最常見的是，因為在扁桃腺發炎而發高燒的時候，偶而也有羊癲瘋引起的痙攣。羊癲瘋痙攣也有許多不同的型態，有些和高熱性痙攣有很相似的地方。

痙攣是突發的，沒有任何預兆，翻白眼，緊咬牙關，手脚顫抖得厲害，誰看了都會緊張驚嚇。

聽說有個媽媽一慌，竟拿起一盆冷水往孩子的臉上澆；甚至還有提起孩子的双腿，把他倒吊起來搖撼的。

當孩子痙攣發作的時候，多數人若不是用力壓手脚，想阻止痙攣，便是抱着孩子衝向醫院。其實，痙攣的發作時間並不如媽媽們所感覺，或想像的那麼久，很多媽媽告訴我，孩子連續痙攣有二十分或三十分鐘長，其實也不過數分鐘而已，因為在驚慌中，所以覺得特別長的吧！嬰兒痙攣發作時，最重要的是鎮靜，暫時靜觀經過，這才是最上策。



一個小鎮裏的小兒科醫師曾告訴我說：遇有人來說有嬰兒痙攣的時候，他總是先抽完一枝烟才從容出診，要不然就是抓了醫藥箱，飛快奔去打一針。

抽完一枝烟再去的話，痙攣已過；要是急忙趕去，趕緊打一針痙攣馬上就平息，孩子的媽媽就會感激不盡。且不說那一針是否真有鎮壓痙攣的作用，其實真正平息痙攣的不是醫生的仁心仁術，小孩子的痙攣本來就是這個樣子。

就是成人，在淋了一身雨，回到家裏，先是渾身惡寒顫抖不已，接着鼻水、噴嚏等感冒症狀就來了。小孩子也一樣，白天活活潑潑地玩着的孩子，到了黃昏時分，突然痙攣發作，接著發起高燒，像這樣，有些痙攣是將要發高熱的預兆。

痙攣發作的時候，應該讓小孩靜靜地躺着，把胸襟解開，讓手脚能夠舒展。同時還要用裹着紗布的筷子或

湯匙揸入齒與齒間，以防止咬傷舌頭。如有高燒就用冰袋鎮涼，靜觀病況。

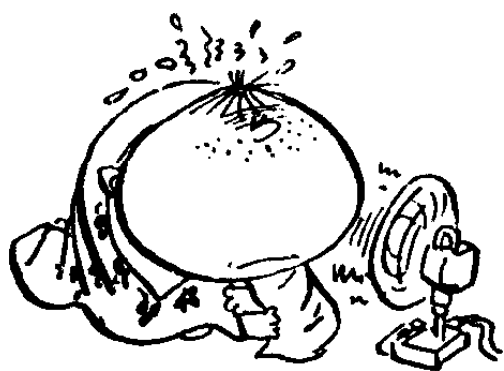
其次最重要的是要請大夫診斷，這種痙攣的原因何在。不要隨便認為「高燒引起痙攣」就草草了事，一定要把原因查個水落石出。

人是很現實的，痙攣一過去，就會疏於追查病因，所以一定要做到才好。

只一兩次痙攣，還不致於影響大腦。但反覆的次數多了，是有影響腦的正常發育之可能。容易痙攣的孩子必須要接受檢查。又除了小心不讓孩子發燒之外，經常準備解熱劑、鎮靜劑，萬一孩子發燒就服用，以防痙攣的發作。

痙攣不過是一種症狀，不要光擔心痙攣的症狀，請大夫查出根本的原因才是最重要的。

麻疹吹不得風？



我家一年又五個月大的男孩子得了麻疹。雖然也請大夫治療，在家裏婆婆就是主治醫，因為她有帶過很多孩子的經驗，所以他倒是很輕鬆，一點也不慌亂。說孩子得麻疹只要注意保暖就好，於是在這六月天氣還用熱水袋，並給蓋上厚厚的棉被，還把所有的窗子關得密不通風，因為她認為麻疹吹不得風。可憐的孩子被悶了幾天，不過還好沒有任何併發症，已經完全好了。



新鮮空氣是少不得的

比「保暖」更有效的治療法

令郎完全康復真是可喜。但是在六月的大熱天，還蓋上厚厚的被，再加個熱水袋，孩子所受的罪可真大啊！受這種罪，即使是大人也難以忍受，會失盡食慾的。我不得不感佩令郎的忍耐力。最近的一般治療法是注意調整生活的環境，使孩子能安穩，舒適的養病。所以像婆婆的這種作法是不妥當的。麻疹是在感染濾過性病毒後，約經十天，先有咳嗽、噴嚏等粘膜症狀出現。此後全身起紅色斑疹，這是由於濾過性病毒在身體內繁殖，遍佈全身而起的。其實，非但是皮膚，就連肺、胃腸，甚至大腦等五臟六腑都受感染，所以全身的抵抗力都普遍衰退。

目前還沒有能克制麻疹病毒的藥物，所以通常都是注射含有「抗濾過性病毒抗體的血漿蛋白質（Guama Globulin）」，讓患者安靜休息，充分攝取營養，以保持體力，不讓抵抗力衰弱，靜觀病況的經過。

在發疹後約經過三天，病毒的威力便漸趨下火，體溫逐漸下降，食慾也恢復，不久病就好了。

麻疹轉爲重症，這是因爲身體的抵抗力衰退的當兒，受了細菌的感染，引起支氣管肺炎所致。這時候因爲空氣的通道受到侵害，便會呼吸困難而急促，同時體溫也會升高。

因此，雖然對濾過性病毒並不起效力，但是爲防止由細菌而引發的肺炎，就用抗生素，來預防或治療。話說治療麻疹最要緊的事是靜養和充分的營養。同時還要注意防止因空氣的不潔而引起細菌感染。

到現在，老一輩的人仍然深信「麻疹要保暖」，那是因爲把身體溫熱的話，身體本身要設法發散體溫，因而皮膚的血管會擴張，血液會集合到表面來，斑疹便會整個的發紅，這樣就可以把鬱積在體內的毒素排出體外。治好病，這是他們的生活智慧。或許是認爲，當血液集結在皮膚的時候，內臟的充血狀態就得以解除，可以達到阻止病情惡化的目的，這和肺炎的時候用「熱濕布」覆蓋皮膚，使皮膚發紅，以除去肺部充血狀態的道理是一樣的。

這麼說，保暖療法是有合理的一面，但是太熱了使得孩子無法入睡，食慾減退，熱得無法靜養等等，和這些缺點一衡量，保暖治療便不能說是一種好方法了。

在已經有優良的抗生物質以及其他藥品的現代，與其強迫小孩受那燠熱的痛苦，不如安排一個舒適的環境，維護抵抗力，注意不使病情加重，那麼病後的恢復也來得快。

只要注意不讓外氣直接吹到孩子身上，開開窗子把新鮮的空氣引進室內，趕出室內污濁的空氣，

是很需要的。

在飲食方面也一樣，過去有麻疹忌吃油類的說法，所以極力的禁吃脂肪類食物，結果是使得維生素缺乏，往往在麻疹過後引起視力障礙等不幸。

現在的醫學觀點是：只要不吃壞肚子，什麼都可以吃，甚至要比平常多吃富於營養的食物才對。自古有「麻疹決定終生禍福」的說法，即使在今天，麻疹仍高居幼兒死亡率的高位，藥物方面的治療，可以完全委託醫師，在家裏則請老人家共同協助，儘量注意使患者能夠舒適的靜養是最重要的。

※ 嬰兒疾病的小常識

蟯蟲——注意像白色絲屑的小蟲

在人體的寄生蟲裏面，最具代表性的是蛔蟲和蟯蟲。近年來，可能是由於普遍使用化學肥料的關係吧，很少有發現的機會。話雖如此，偶而還是有人，說是肚裏有蟲，來院就醫的。

肚子裏一有了蛔蟲，雖然會有肚子疼啦，食慾不振啦，偏食等症狀，不過，通常都要等到「集體驗便」時，從糞便中發現有蛔蟲卵，才知道孩子的肚裏有蟲。

如果你擔心你的寶寶是不是有蛔蟲。就拿一塊姆指大小的糞便，請醫院檢查，立刻分曉。

至於蟯蟲，通常都是夜裏，把孩子送進被窩之後，翻來覆去睡不着，嚷著肛門口騷癢而發現。這時候把肛門口翻來看看，可以看到白色絲屑狀的小蟲在蠕動，這就是蟯蟲。如果有蟯蟲鑽出來，就可以判定是蟯蟲症。要是蟯蟲不爬出來，或早已鑽回去就無從知道了？那麼可以在早上起床的時候，用繃紙貼在肛門周圍，黏取生在肛門口的卵來檢查。

只要家人中一個人有蟯蟲的話，往往連其他的人也都會感染，所以治療要全家人一齊來才有效。平時要勤洗手，內褲、尿布、床單等都務須保持清潔。

脂漏性濕疹——頭、眉毛上的黃色瘡痂

在一、二個月大的嬰兒，頭部或眉毛等部份，常可以看到粘着黃色的瘡痂，輕微的看起來像是乾燥的頭皮；比較嚴重的，有時候會厚厚的一層，像油塊覆蓋着。這叫脂漏性濕疹，是嬰兒常患的皮膚病。

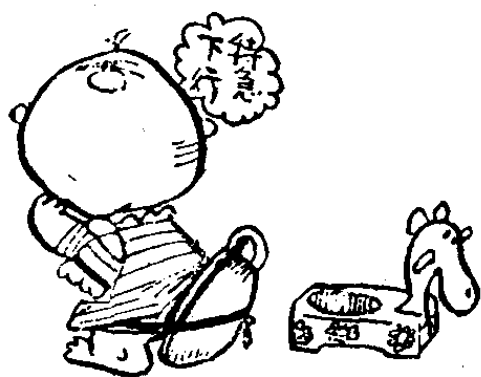
主要原因是由於嬰兒的皮脂腺，活動過於旺盛。但是並不是每個嬰兒都會這樣，可能和先天體質有關的成份較大，這和大人的所謂的油質症一樣，雖然程度各有不同，要是置之不理，患病的局部不清潔，就容易感染細菌，變成濕疹一樣討厭的症狀，到了這地步就很不好醫治。

其治療法是：如果乾得像頭皮的，只要在洗澡的時候，用良質的香皂洗淨，再用清水沖洗掉肥皂沫，自然就會好。要是一層厚厚的像油塊一般黏在皮膚上的，千萬不可一下就用肥皂硬擦，得先用甘油把它浸軟，然後才用肥皂洗乾淨。如果去掉後的皮膚發紅，就用含「副腎皮質荷爾蒙」的軟膏來塗抹患部。

不過，一則嬰兒的體質各異，一則同樣的藥品，藥效也有個別差異，最好不要胡亂買藥試用。請教醫師才最保險！

12

瀉肚時不能喝水？



我家寶寶一個月當中總要瀉肚好幾次，結果屁股上的皮膚都潰爛了。可是，孩子的胃口倒很好，即使瀉肚也吵着要奶吃，所以就沖得淡些給他吃，婆婆却說是給他吃了奶才會瀉個不完。說是直到停止瀉肚任何東西都不許吃，他說以前都是只用禁食療法就把瀉痢給治好的。真的是孩子想要吃奶也不可以讓他吃嗎？我那裏忍心看着孩子餓肚子？



因爲瀉肚要給他多喝水

脫水症狀才危險

瀉肚的時候就不能給喝任何東西的說法，已經落伍了。現在的說法是：瀉肚的時候，才更要多喝水。這和過去的看法，有一百八十度的轉變。所以在這問題上，婆婆的主張是完全錯了。

對疾病的觀念、想法，隨着醫學的進步，不斷地改變。曾經以爲是顛撲不破的真理，現在被證明是大錯特錯的情形也很多。瀉肚與水分的關係正是如此，這麼說你或許會懷疑，那麼今天主張的瀉肚時要多喝水的理論，是不是也有被推翻而又回到以前那種說法的一天？

只是我們要信賴經過一連串的努力，才獲致相當成就的現代醫學。希望婆婆不要太固執己見，應該聽聽媳婦的話。

所謂瀉肚，是指排出含有多量水份的糞便，這樣，喝下去的水分，不能積存在體內而排出體外。嬰兒的身體，本來就含有較多的水分，其體重的七、八成是水份，拿一個體重七公斤的嬰兒來說，他的「固體成分」僅僅是一、五至二公斤。

就是這一點點的固體成分，用水分沖稀來造成嬰兒的身體的。若是說，嬰兒的身體是水組成的，也不過分，所以嬰兒與水，有不可分的關係。

而這積存水分的場所，才是個大學問。有些是規規矩矩地存在於一個個的細胞內，有些是忙忙碌碌地在細胞與細胞之間流動著。而在大人身體裏，存在於細胞中的水分較多。嬰兒則在細胞和細胞之間流動的水分較多。換句話說，大人的身體，能牢牢地保住水分。而嬰兒體內的水分却不斷地流動，從事著分配營養或搜集廢物變成尿，排出體外等的工作。嬰兒的身體，皮膚光滑細嫩，正是因為水分多，而且爲要保持一定需要量的水分，須喝較多的水分。萬一水源一斷，小孩就會軟綿綿，懶洋洋的失去活力。

院子裏的樹木也一樣。高大的老樹，即使連日乾旱公不下雨，照樣可以活下去，幼小的樹苗可經不起乾旱，與其給肥料，倒不如多給水，發育得反而更好。

最怕缺少水分的嬰兒，一旦瀉肚子，體內的水分大量地排出去，身體內的水分一減少，就會顯得無精打采沒生氣，若是缺水現象嚴重，腎臟就無法把體內燃燒後的殘滓——毒素沖洗出去，因而引起中毒症狀。

加上食慾減退，缺水現象愈形嚴重，在這樣的惡性循環下身體衰弱下去，這就是所謂的口脫水症狀」。

話說到這裏，那麼瀉肚時可不可以給水喝，你自己一定有正確的答案了吧。

攝取水分的要訣

話雖這麼說，還是有人不服氣，既然喝下去的水，立刻被排出去，那豈不白費事嗎？豈不徒然增加瀉肚的次數而已。不錯，的確有一喝水立刻排泄的事實，但是喝下去的水，總不會像自來水管似地，通過胃腸，直瀉下去。喝下去的水，通過胃腸的關門與彎徑曲道，所需的時間雖然比健康時少些，總是要費一段時間的。雖然一個人生病的時候，胃腸的吸收力衰退，不過，喝下去的水，多多少少會被身體吸收些，越是吸收率低，那麼比平常多喝些就是。

水分是很重要的，但是肚子有毛病時，不能喝冰涼的飲料。最好開水、溫茶、菜湯或沖稀的果汁等，都加熱到接近體溫的熱度給患者喝。媽媽要注意，維護嬰兒的體力，不使衰弱下去，其他的事就有賴醫師的診治了。

「肚子疼」 就是腹部的疾病？



我的才四歲的女孩子，今年開始上幼稚園，可是每天早上臨上學的時候，就說「肚子疼」。發作時時間並不長，但好像很痛，會抱着肚子蹲下去。沒有嘔吐也沒有瀉肚。只要替他把肚子撫摸一番，就會好，可是唯恐在路上又發作，所以總是一直護送到幼稚園。一進幼稚園之後，好像不再痛了。

這是什麼毛病呢？



有時候頭痛孩子也說「肚子疼」

光撫摸肚皮怎麼會好

小孩子腹痛是最難診斷的。還不會說話的嬰兒，在該帶有劇烈的腹痛的病時，他也不會說「肚子疼」，除了用態勢照實的表達之外別無他法。可是要是大人不能體會他的意思，那就只有痛下去了。

嬰兒不知道什麼叫「忍耐」，所以只要身體一有異狀，必定會老老實實地把那症狀表達出來。肚子餓了，管他是大庭廣眾，管他是擁擠的公共汽車裏，都會放高聲音哇哇大哭。我們成人，即使肚子痛，有時候，還得強裝笑容呢！

可是過了嬰兒時期，到了三、四歲的時候，會說的話已經相當不少了。其中的一句便是「肚子疼」。肚臍有點潰爛，癢癢難忍的時候，大便就要出來時，他都會說是肚子疼。他們的詞彙有限，不能像大人一樣有：「肚臍癢得難受極了。」或「便急了，很想上洗手間！」等適切、具體的表現。

小孩子不管什麼部位痛，統統是肚子疼。有時候，本來是胸部痛或是頭疼，也還是說肚子疼。這倒不只是因為語彙不夠，往往是連自己也搞不清楚究竟是頭痛還是肚子痛，所以一律用「肚子疼」來

表示。也就是說，他們還不能分辨身體的那一部分在痛。

據說蠻荒地區的土人，也有這樣的情形。身體的任何部分有毛病，統統說是「肚子疼」。或許他們的精神年齡只在三、四歲孩子的程度吧！

孩子一說「肚子疼」，媽媽就擔心了。認定是深藏在皮膚裏面的內臟有了什麼異變了。於是抱抱孩子啦，撫摸腹部啦，家裏繁多的瑣碎事全擱在一邊，只一心一意的照顧孩子。

嬰兒的「不定愁訴」

這樣的腹痛，其原因可以大別爲三類：

其一、是肚子裏真有毛病：關於這一點，原因多得不勝枚舉，要是一一列出，可以寫成一部教科書，在這兒就不去提它。

其二、是真正的毛病在身體的其他地方。最常見的是扁桃腺炎，如果是已經發燒了，還容易感覺到。但是如果是在發燒之前，體溫還沒有升高，父母萬沒想到是喉嚨的疾病引起了肚子疼。到現在我們還弄不清楚，這種腹痛究竟是引發扁桃腺炎的病菌直接影響腹部呢？還是透過神經的作用感覺痛楚？只是幼兒的腹痛，常多是這樣的一類，做父母的應該知道。

其三、是精神上的某種因素，使得幼兒感到腹痛。本題設問中的那個小孩所訴說的肚子疼似乎可

以歸入這一類。

孩子在家裏一向要什麼有什麼，一旦上了幼稚園，雖然也有快樂的一面，但對孩子來說，是件天大的事情。離開父母身邊，得和素不相識的孩子們手拉手。要自己上廁所，其精神上的負擔，真是非同小可。

所以每天臨上學的時候就會緊張，這種驚得慌的心情，衝擊到腹部，於是變成了孩子的「肚子疼」。

這和將要進入考試場的應考人，臨上臺演說的講演者，會在臨場之前，頻頻感到尿意，是同樣的道理。不過這種事情是會慢慢習慣的，經驗越多，就不會再頻頻感到尿意了。

孩子的幼稚園生活也一樣，隨着時日的經過，朋友漸漸多了，生活的樂趣也增加，那麼也不再鬧肚子疼。上學的時間一到，忽忽跑出家門，那有肚子疼的功夫？

※ 嬰兒疾病的小常識

淋巴腺——要根治發腫的原因

有時，我們會在耳後或兩鬢附近，或在脖子上，發現圓溜溜的硬塊，有時候是一個，有時候是二個或者更多，大小不定，有的像米粒那麼大，有的有黃豆大小。只是都有圓溜溜的感覺，用指頭一壓，就會滑動。

一到了夏天，嬰兒很容易長這種瘰癧塊，這些瘰癧大概都是淋巴腺。淋巴腺負有防止病菌從傷口或疥瘡傳到身體各部的任務。只要有細菌從某一部分侵入身體，那一部位的淋巴腺就會腫起來。

所以當頸部的淋巴腺腫了的時候，就是表示頸部以上的地方有了病變。

夏天因為流汗多，毛髮叢生的頭部很容易髒，會長痱子以及其他肉眼看不見的小傷口，一旦有細菌從這些傷口侵入，脖子上的淋巴腺就會腫起來。有時，痱子化膿，變成汗疹，那麼淋巴腺就腫得更大，甚至眼睛可以看到那腫脹。

夏天皮膚容易不潔，所以要經常把汗水擦去，頭也要勤洗。還要注意不要傷了皮膚，尤其不能用剃刀剃嬰兒的頭髮。

這種情形有些需要治療，但一般的，都是一入秋天天氣轉涼了，自然就小了，乃至消失了。

斜頸——糾正多少次還是朝同一邊

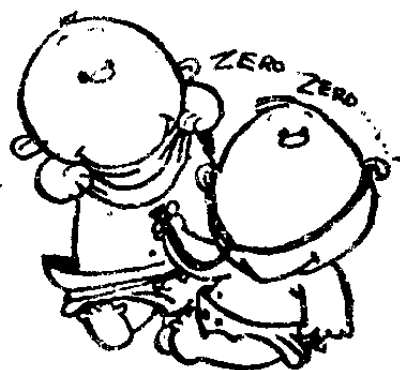
一個嬰兒如果是面向某一邊，即使糾正過來了還是又向那一邊，就會叫人擔心是不是「斜頸」。

斜頸是因為掌管頸部活動的肌肉當中，連結耳下部份到鎖骨內端的胸鎖乳突肌的一部份有了異狀，肌肉收縮而引起的。因此，頸部會傾向有異狀的一邊，而臉就扭向相反的方向。也就是說異狀是發生在傾斜的一邊。肌肉收縮的原因，多半是生產的時候，肌肉受到不自然的壓力，常見於難產或骨盤位分娩（倒產）的嬰兒。這種異狀在剛生下時是看不出來的，一直要到大約生後三週之後，受損部分漸漸硬化，用手觸摸可以感覺出來，有時可以看出腫脹來。

斜頸如果發現得早，就容易治療，所以一有斜頸的嫌疑就要及早送醫，接受治療。過去一向用按摩治療。近年來則有很多醫師認為即使不做任何治療也會有自然恢復的可能。

有些孩子因為是扁平頭，睡的時候總是面朝同一方向，也會叫父母擔心是不是「斜頸」，不過這種情形，頭可以左右自在的，所以很容易和斜頸區分清楚。

胸部有滋魯滋魯聲 就是氣喘病？



嬰兒稍有傷風症狀或吹了冷風，胸部就會有滋魯滋魯聲。孩子倒是十分活潑，不過在一旁聽到他胸部的滋魯滋魯聲，心裏就難過。

據說氣喘病拖到成人以後就無法醫治，一輩子要受折磨，聽了這些話之後，真爲孩子的將來擔心。



小兒氣喘並不是氣喘（支氣管氣喘）

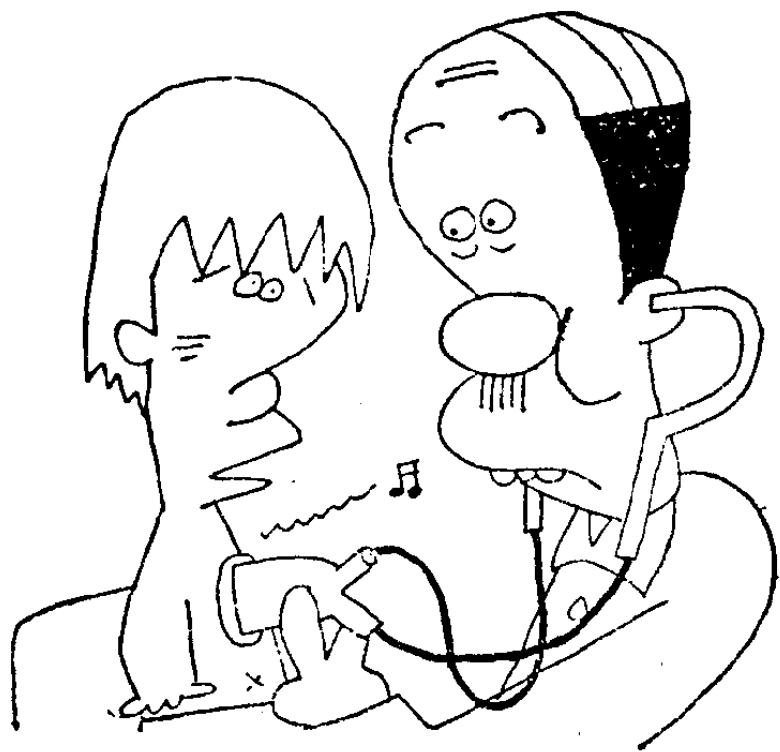
為什麼會有滋魯滋魯聲

為什麼嬰兒有了一點點小毛病，胸部就會有滋魯滋魯聲呢？這是因為氣管內積了分泌物，也就是氣管內積痰的關係。通常多是這些痰作怪，使氣管發出怪聲。這種症狀一般叫小兒氣喘。因為發出的聲響非常像大人氣喘病（支氣管氣喘）發出的聲音，所以很多人擔心是不是一輩子都好不了。

當然，其中有一部分嬰兒很可能轉變為真正的氣喘病，但通常是一過嬰兒時期就會好。所以不要光擔心「滋魯滋魯」聲，最要緊的還是注意使嬰兒的身體強壯健康。

嬰兒得了感冒或一受到冷風刺激，呼吸器官的粘膜便會引起反應，分泌物便增多。本來這可以滋潤粘膜表面，是保護呼吸器官的防衛措施，是有助於身體的狀態，不過有些嬰兒因體質的關係，會分泌出需要量以上的分泌物，也就是說痰過多。

有些嬰兒的體質，非但粘膜會有過敏的反應，連皮膚也會同樣過敏反應，這樣的嬰兒容易患「幼兒濕疹（Strophulus）」或蕁麻疹或會有多汗等症狀。一般說來，肥胖型的孩子比較有過敏的傾向



。這樣的孩子因為在體質上粘膜或皮膚容易滲出水分，被稱為「滲出性體質」。

這樣的嬰兒，在環境變化或傷風感冒的時候，氣管內容易生痰，而他們卻不會像大人一樣把痰咳出來，所以痰老是積在氣管內，當呼吸的時候，就在氣管內上上下下，發出「滋魯滋魯」的聲響來。

聽著這種怪聲，我們真想替孩子咳一咳清嗓子，但是嬰兒却若無其事。可是有時候，却會發出一陣強烈的咳嗽聲，之後雖然沒有看他吐出痰，而「滋魯滋魯」聲却沒有了。這是在咳嗽的時候痰從氣管裏咳出來了，但是立刻嚥下去的緣故。這只要看小孩嘔吐的時候，嘔吐物裏面常常夾雜着氣管的分泌物，便可以知道。

媽媽們聽到嬰兒胸部有「滋魯滋魯」聲，唯恐再傷風，就要給他加衣服，或者禁止孩子到戶外遊戲，

結果造成更容易傷風的虛弱體質。倒不如讓孩子少穿些，常常施行乾布摩擦，促進皮膚的健康，更要積極地讓孩子多做戶外遊戲，強化呼吸器官的粘膜。萬一感冒了，只要治療一下就是，沒有什麼大不了的——媽媽要有這種積極的態度，逐漸讓你的寶寶慢慢習慣適應環境的變化，累積這些經驗，增進呼吸器官的抵抗力，那麼以後就不再動不動就發「滋魯滋魯」聲了。而這種鍛鍊方法，非但可以強化呼吸器官，還可以使整個身體強健起來。小孩子的氣喘主要都是因為分泌物積在氣管而已，並不是真正的氣喘病。真正的氣喘——也就是支氣管氣喘，是由於支氣管收縮而變細，使呼吸發生困難。所以患者會感到痛苦。

氣喘病的原因多為過敏性變態反應，因為對特定的塵埃、花粉或食物，細菌等會起過敏反應。所以非常不容易治療。小兒氣喘，也有起因於這種過敏性反應的病例。同時，有一部分會「升格」為支氣管氣喘病。所以要仔細觀察，到底在怎樣的情形下會發生「滋魯滋魯」聲。然後接受醫師診斷是最重要的。

耳朵裏進水 就會得中耳炎？



我的娃娃已四個月大，通常都是我給他洗澡，偶而孩子的爸爸早下班回來，也會給他洗澡。

嬰兒的身體已經相當結實了，但是看他替孩子洗頭真叫人提心吊膽，耳朵裏好像進了水，洗完澡，一看，耳朵濕漉漉的。

我就用脫脂棉把耳朵裏的水吸乾，會不會因此患中耳炎呢？



患中耳炎的危險性大

中耳炎的發現和預防的方法

光是耳朵裏進水，不可能變成中耳炎。耳孔，即外耳道在鼓膜的外側，只要鼓膜沒異狀，那麼在更深處的中耳腔是不會進水的，當然不會引起中耳炎。

如果在洗澡的時候，耳孔進了水，只要用脫脂棉吸出來就行。當然用棉花棒清理一下耳孔內部也無妨，但是萬一手勢太重，不小心就會傷及外耳道粘膜或鼓膜，所以還是不要勉強的好。

不過，要是曾經患過中耳炎，因而鼓膜有破損的時候，從外耳道進來的水就會進入中耳，可能又要引發中耳炎。有些嬰兒是反覆多次的遭受這種災難。所以洗耳要格外小心，還要注意，溢乳的時候，不要讓奶水進到耳朵裏。

有細菌侵入嬰兒鼓膜內側的中耳腔的時候，就會引起中耳炎。侵入的途徑是由鼻腔深處通往中耳腔的叫做「耳管」的細管子。

「耳管」是為保持中耳腔與外氣壓力均衡的空氣通道，當火車駛進隧道或飛機起飛降落的時候，

我們的耳內都會「嗡嗡」響，這是因為氣壓突然增高，外耳道的空氣壓迫鼓膜的關係。這時候，我們會很自然嚥口水，這是因為嚥口水就會產生一種壓力，通過耳管把空氣打入中耳腔，均衡了鼓膜內外的壓力，只要鼓膜內外的壓力一相等，鼓膜就恢復到正常位置，耳鳴就停了。

如上述，耳管是空氣的通道，但同時也會是細菌的通道。當嬰兒吐乳，噎住的時候或者擤鼻涕用力太猛的時候，細菌就會通過耳管入侵中耳腔，於是就患中耳炎了。

更不妙的是嬰兒的耳管比較直，細菌尤其容易鑽過去，所以嬰兒很容易患中耳炎。

患了中耳炎，耳朵會痛，嬰兒會哇哇大哭。因為從外面看不出來，父母往往猜不到究竟哭些什麼。所以最好養成當嬰兒無端的哭鬧時，壓壓耳朵的習慣。如果是中耳發炎，一壓耳朵就會哭得更厲害。還有，由於重力的關係，抱着的時候耳朵的充血情況比躺著的時候緩和些，痛苦可以減輕，所以有時候一抱起來，就不哭了。

中耳炎是經由耳管感染細菌引起的，所以即使洗澡的時候不進水，也可能會發病。

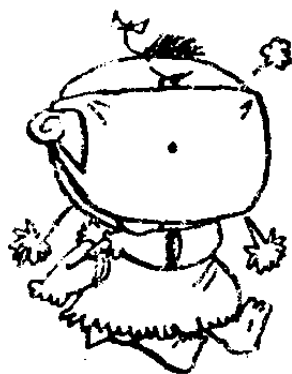
洗澡的時候，嬰兒不肯洗，或把嬰兒倒抱着，把頭部放得很低洗髮的時候，嬰兒一哭，把洗頭水從鼻腔吸進去，水很可能就這樣流進耳管裏，萬一洗澡水不乾淨，可能就會引起中耳炎。爲着這個緣故，嬰兒洗澡的水，非十分清潔不可。

話說，外耳道被一層粘膜包圍着，所以有些嬰兒的耳腔不時都是潮濕的。但也有的是乾爽的，不

論是那一種，日子久了一樣會積下耳垢。這樣若是洗澡水進去了以後，會更髒，耳垢也會更多，於是，有時候會流出柔軟的耳脂，有時候硬硬的癢固在耳腔內。

所以偶而需要替孩子清清耳道，不過要清到裏面却很難，媽媽只能做到在耳的入口部位，把柔軟的耳脂擦掉的程度，其餘的應該委任耳鼻喉科醫師去做。尤其是牢牢地粘在耳腔的油垢更不能勉強挖除，要不然稍有差錯會傷害外耳道。這種情形，在耳鼻喉科，都是先把油垢浸軟了之後才挖除。洗澡是以洗淨身體爲目的，所以要留意，不要因此把耳道弄髒了。

咳嗽了 就服用止咳藥？



我那三歲的男孩子，很容易感冒，而一傷風就咳嗽。可是很少發燒，白天玩得挺活潑，但是晚上就咳個不停。給他服用從藥店買來的止咳藥。起初好像還管用，一服藥就見效，但過一段時間却很難鎮咳，睡覺的時候往往會坐起來咳，看來好像很難受。有沒有適合這種症狀的比較好的止咳藥？



不能算做真正的治療法

有時候反而會惡化

一咳嗽就使用止咳藥，一發燒就用解熱劑，一瀉肚就用止瀉劑，睡不着就服用安眠藥，肚子疼就用止痛藥——這樣做，症狀或許會消失，但却不能算做病也好了。這不過是一種緩和患者苦痛的「對症療法」。看電視上、報紙上的廣告好像是只吞下一粒，什麼病都可以藥到病除似的。有很多疾病表現在外的症狀雖然看來像是一樣，其實千差萬別。其原因更是複雜，所以必須接受醫師的診斷，用適合於各個人的適當的方法治療。

小孩子的咳嗽之治療尤其不容易，市面上所謂的「止咳藥」的種類繁多，所以有這麼多種類，也正是說沒有任何一種止咳藥是對任何咳嗽都能一服見效的。雖是蒙古大夫式的治療法，僥倖吃對了藥，當然就會有效。不過多半是在長期的使用著不對症的藥物，而往往引發藥物中毒。

咳嗽是該發而發的，人終其一生，沒有一天不呼吸，所以空氣的通道不能讓它污穢了或者阻塞了，一旦那通道起了故障就會成爲一種刺激，或爲要設法清除障礙，於是就會咳嗽。醒著的時候，受時



地的限制，有時可以忍住不咳出來，但是睡覺的時候就會極自然的引起反射運動，藉咳嗽來清理氣道。睡覺的時候，可能是由於空氣太冷，也可能是吸進了棉被上的塵埃，這些形成一種刺激會觸發咳嗽，所以，睡眠中會不知不覺地咳幾聲。或許不是明顯的咳嗽，但會清清嗓子，把痰從氣管咳出。

咳嗽的種種原因當中，最普遍的是感冒。一個人身體的抵抗力減退的時候，濾過性病毒得勢，大肆活動，影響粘膜起變化成爲一種刺激。這時候要是分泌物多了，就成爲痰，阻塞氣道。這樣，就引起反射作用而「咳嗽」。即使在分泌物不多的時候，也會因受刺激而咳嗽。所以感冒的咳嗽可以分爲兩種：一種是有痰的咳嗽，另一種是沒有痰的乾咳。所謂咳嗽，是呼吸器官像爆發似的，把空氣排出體外的動作，所以對身體是一大負擔。因此會很疲倦，也會妨礙安眠，更無法獲得治病所必需的休息。而且空氣會從受傷的粘膜表面急速流動，炎症就越來越擴大。因此治療的時候，一方面想辦法治咳，同時還得把病源也治好。而通常是

以止咳爲先。兩種咳嗽當中，沒有痰的乾咳，往往用比較一般性的止咳藥就可以奏效，至於有痰的那一種，就不能亂投止咳藥。因爲弄巧反拙，往往使病人更感痛苦。因爲越是有痰的止咳藥，真如說明書上的保證，一服立刻止咳。結果痰就黏住在氣道，塞住了空氣的通道。在白天還好病人會設法把痰咳出來，可是晚上睡覺的時候，咳嗽的反射弱，痰就越積越多，最後因呼吸困難而被迫醒過來，這樣終導致因爲太過疲勞而影響病的痊癒的惡性循環。

咳嗽的時候希望在家庭中要做到：保持室內的空氣清淨，以保護喉嚨。並且爲防止粘膜乾燥，而且也爲了容易咳痰，讓患者吸蒸氣，有吸入器最好，沒有，在洗淨間吸吸蒸氣，也有意想不到的好效果。然後遵照醫師的配方服藥，安靜休息，靜待痊癒。

17

症狀消失了
就停止服藥？



我們家，先生和孩子的身體都不太好，所以家裏的藥箱裏差不多的藥品應有盡有。我先生一在廣告上發現新藥，一定會買回來試用。

我先生好像很懂得藥理，能夠適當的用藥，所以這一向從來不上醫院，不過，好像總是反覆著同樣的病。雖然很忠實的依照說明書上的用法服用的啊……這到底是為什麼？



疾病捲土重來的原因

惡性循環會綿綿不斷

世人有各種不同的嗜好，但是嗜好服用藥品，恐怕不值得誇耀。大抵是吃壞肚子的時候，就吃些成藥來止痛、止瀉。吃了藥，瀉固然止了腹痛也緩和乃至消除了，但可不能說這就是把病治好了。一時被壓制住的疾病，沒多久還會死灰復燃，所以老是鬧肚子，於是乎再尋求更新的藥品。不斷地反覆着這樣的惡性循環。

止痛、止瀉固然很重要，但更重要的是查出腹痛的病因，徹底治療才是根本大計。

雖然病痛消除之後，就把醫師忘掉。這是人情之常。但其結果是延長了疾病的痛苦、增加了治療的困難。當孩子發高燒，或肚子痛的時候，父母都緊張得那怕是三更半夜，也要敲醫師的門，或者打電話叫救護車。這時候，醫師爲了急救，會投藥或打針。因此第二天症狀就消失。這就把那一位醫師拋諸腦後，讓孩子出去外面玩，或送了幼稚園。可是藥效不能維持太久，於是當天晚上，同樣的症狀又發了。於是再度急忙敲醫生的門。老是在半夜裏吵醒醫師的人，差不多是這一類的人。結果病況越

來越惡化，最後非住院不能醫治了。

時間是最好的治療法

時常患扁桃腺炎的孩子，也多半是輕視症狀，隨便服藥。一般說來，扁桃腺炎的高燒通常會在連燒二、三天後自然降低。所以最初的一、二次，由於放心不下，會去看醫師。以後稍有經驗，習慣了，就會自己去買抗生素或解熱劑服用。熱一退，小孩子很快就活潑起來，於是便讓他出去玩，非但上學，連晚上的補習也繼續下去。雙親還慶幸沒有耽誤功課。

其實扁桃腺並沒有治好。再過一星期左右，忽然在半夜裏又發燒，於是再吃藥治療。

這樣子，一而再地時好時壞，結果扁桃腺腫脹多次，來不及縮小，即使在不發病的時候也脹得幾乎塞住咽喉。扁桃腺肥大了，用鼻子呼吸，就覺困難，自然就會以嘴巴來替代，結果冷空氣直接吹上扁桃腺，到半夜裏就常要發燒，這就是習慣性扁桃腺炎，這多半是「治標」的外行治療所造成的。

扁桃腺炎也好，支氣管炎也好，其所以有發燒或咳嗽的症狀，必定是這一部位有了毛病才顯出來的結果。光把顯現出來的症狀壓抑，不能算是治療了扁桃腺炎或支氣管炎。退熱、止咳並不難，但要治好一旦發了炎的扁桃腺或支氣管，使它們恢復原狀，可不簡單，一定要經過相當的時間。

只因爲這些發炎的部位，是在看不見的地方，所以症狀一解除，就會忘了它，不再繼續治療。如

果患病部位在顯眼的地方，大概就不會放任不管吧。即使醫師說不必治療了，我想，患者一定還是不放心呢。

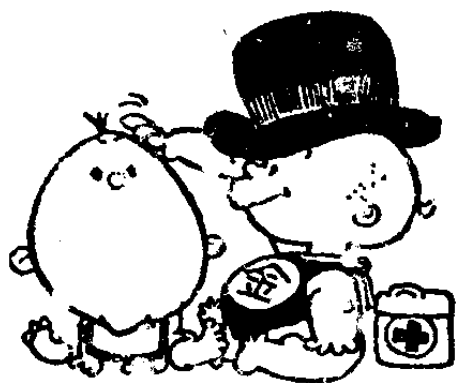
當那醫師把反覆發炎過的扁桃腺切除，剖開來看，裏面往往積滿了膿汁，正就是這些膿在作祟，所以如果患者真想根治扁桃腺炎，必須在完全退了熱之後，還要繼續服藥。

一個人，當他割破了手指頭，必定會小題大作，接受治療。大概不會有人在傷口未癒合之前，說是不痛了就停止敷藥吧，像這樣，如果傷口在容易看得到的地方，那麼即使醫師說：行了，不必再治療了，他還是包着綳帶，裝模作樣。

所有的疾病，都得像治外傷一樣悉心照料。否則就不會根治。人的身體，本身具備着治好傷疾的能力，藥物的作用只不過是從旁協助而已，一定要遵照醫師的指示，用相當的時間去調養。

18

一生病就要看醫生？



沒有比孩子生病，更叫做父母的人會擔心的事了。當孩子發燒時、咳嗽時，我們無法知道孩子到底感覺如何，也不知痛在那裏，只有心焦、驚慌失措的份，不免會想，不如自己替他生病，還來得好過些呢。

就因此，每次孩子稍有不適，我就急忙帶去看醫生，但往往被醫師說沒有什麼大碍而打回票。



健康的時候才要去看醫生

判斷疾病的尺度是什麼？

嬰兒因為不會用語言表達意思，所以得了病，只好藉症狀或態度來表示，所以初做媽媽的人，要她判斷疾病的嚴重程度，或診斷是何疾病真是談何容易。往往以為是小病的，結果却是重大疾病的預兆，所以稍有異樣，就帶去看醫生，是十分得當的做法。

不過社會上就有不少媽媽，把所有的大小疾病都交給醫師，而自己什麼都不肯想，也不肯管的。自己一天到晚，和孩子在一起，最接近孩子的不外是母親，有關孩子的一五一十應全看在眼裏才是。竟不活用這些經驗，而每次操的一樣的心，為同樣的毛病去看醫生。再就是有不少媽媽，雖然具有一般大家熟知的育兒常識，也讀過幾本育兒的書籍，却不加以活用，為芝麻小事，三更半夜裏打電話叫救護車。

當然了，遇有不明白的事，或疑慮的事，請教大夫是對的，但是做媽媽的人，負有育兒的重任，我以為母親們時而應該有自己判斷，自己處理的氣度才對。不過這是站在醫師的立場，希望能如此而

已。嬰兒日日不斷地成長，新的問題會一個接一個地來，所以平時就要選一位值得信賴的主治醫師，以便有事的時候，隨時可以請教。

其次，要記得，不要只限於身體有毛病的時候，才去看醫生。要讓醫生也了解平時，健康的時候的孩子的狀況。

在醫師那兒平時就有健康情形下的嬰兒的精神狀態，臉色，扁桃腺的大小，心音、肝臟大小等的記錄的話，那麼萬一有事的時候，立刻可以判斷是否有了異狀。

所以遇到嬰兒半夜裏發燒，那麼憑那發燒的情形，情緒的好壞等做個比較，打一通電話，醫師就可以推斷，可能是往常患過的扁桃腺發炎，那麼可以使用一向用慣了的藥物，靜待天亮，醫師和家人都可以安心。不必動不動就往醫院跑。

醫師也是個人，他也有享受私生活的權利，病人這樣不分白天以及半夜的隨時都來打擾，怎麼受得了。即使是個醫生他也得吃飯，晚上也得睡覺，這種基本人權是他應該享受的啊！

請你想想，在半夜裏好夢正甜的時候，清晨正想多躺一會兒的時候，突來個電話，你非起床不可，你將會有什麼樣的感覺？而且，醫師還得脫下睡袍，換上衣服，忽忽出門應診，其痛苦是不難想像的。這樣，睡眠受妨礙，對第二天的工作可有很大的影響呢。要是只有一個晚上，還可以忍受，既然幹這一行，便常有連連幾夜都繼續這樣的情形。怎受得了。因此，希望大家儘量不要在半夜裏叫醫

師，互相尊重對方的生活規律。半夜裏催請醫師的，雖然不會總是同一個人，可是被叫醒的可憐蟲，總是同一位醫師啊。

如果做媽媽的，有點兒醫學常識，懂得那些症狀是嚴重的，那些症狀是沒什麼大礙的，那麼半夜裏敲醒醫生的機會可以大大地減少。

多數的嬰兒疾病，總是把疾病的症狀原原本本地顯現出來。大人說不定會裝病，也許會誇大病症，可是嬰兒却是純真不假的。譬如嬰兒瀉肚或發燒吧！除非這症狀的病源是重病，否則嬰兒的情緒或活力就不致於太壞。也就是說，發燒的時候，因為「燒」的緣故，嬰兒會稍顯不高興或沒生氣，但是與「燒」的高度比例起來，並不厲害。所以不管嬰兒有怎樣的症狀，只要把他這時候的情緒與活動情形與平常的做一比較，就可以判斷是否可以等明早再去看醫生了。只要嬰兒一生病，不分輕重緩急，立刻就跑去找醫生的媽媽，是把對嬰兒的責任完全轉嫁給醫師了。希望所有的母親們，都能研究一些育兒法的大要，好好照顧寶寶。

※ 嬰兒疾病的小常識

皮膚的疾病和塗敷藥物的方法

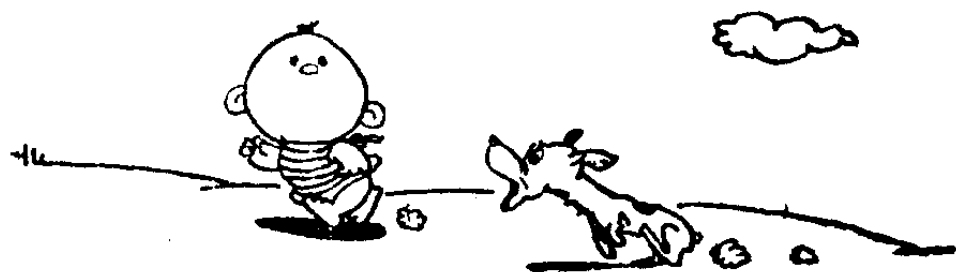
嬰兒的皮膚非常細嫩，只隔一兩天不洗澡，痱子，尿布濕疹都來了。有時，甚至也有會引起小兒濕疹（Strophulus）或濕疹的。像水泡瘡、麻疹、突發性發疹等，也都是嬰兒常患的發疹性皮膚病。這類皮膚病通常多會癢得難受，嬰兒會愛哭鬧，會不高興。就是夜裏也會癢得無法入睡，鬧個通宵，使媽媽傷透腦筋。

於是乎隨便身邊找些藥物拿來就塗，結果弄得症狀更惡化。相信有不少人，有過這樣的經驗。尤其是濕疹。聽說隣居的嬰兒一塗見效的，便拿來給自己的孩子一擦，非但無效，反而更擴大了患部。

不錯，通常皮膚的疾病是塗抹外用藥物治療的，不過，非依病因、症狀，和嬰兒體質來選藥不可。也有人把上次患小兒濕疹時用剩的藥，用來塗水泡瘡引起的發癢症，結果使發疹更加熾烈，這是因為治小兒濕疹的軟膏裏面含有某種荷爾蒙的緣故。

也有患尿布濕疹的時候塗了紅汞水，結果其中的水銀成份作祟而引起了皮膚炎的病例。不要以為僅僅是止癢，就隨便自行治療，應該和醫師商量，然後用藥才是正途。

II 嬰兒的體質和生理



19

吮指頭是慾求不滿？



我家七個月大的嬰兒，不知從什麼時候起，學上了吮手指頭，他只要醒著，就把手指頭往嘴裏塞，把它拉出來就顯得很不自在，最後會大哭一場。睏的時候，吮着指頭就會靜下來，很快就睡着了。

這樣的時候倒是十分方便，不過聽人家說，吮指頭是慾求不滿的表現，是爲了補償才吮的，請問可以放任不管嗎？



純粹是一種習慣而已

吮指頭的幾種類型

嬰兒吮指頭的形式有很多種：其中以吮姆指的為最多。吮姆指的又可細分為：指腹朝上的，朝下的，或橫放的。這在吮食指的時候也同樣地，有幾種不同類型。更有把兩三隻手指頭一起塞進去的。還有更妙的是，在吮手指頭的時候，用另一隻手抓毛巾來掩面，好像是羞於讓人看到吮指頭似的。

吮法，因嬰兒而異。這純粹是一種習慣而已，我不以為有什麼特殊意義。那麼嬰兒為什麼吮指頭，今昔之間有顯著的不同的說法。

就如設問中所提起的，以前的確大多數人都認為是慾求不滿的補償作用。譬如嚴格履行定時授乳的時候，由於授乳時間不一定能配合上肚子餓的時間，那麼嬰兒在肚子餓而又吃不到奶的時候，只好吮手指頭來補償了。或說，吃牛奶的孩子，會在無意識中追求有血性的乳房，手指頭正可以替代乳房的觸覺。或說是斷奶斷得太早的孩子，也會以手指頭代替乳頭……等等。

但是其後經過長時期的實際觀察結果，發現吮指頭和慾求不滿並沒有顯著的關係。專家們不把吮

指頭看成有這樣深刻的意思，而多只當它是一種習慣而已。

任何人在閒極無聊的時候，會做出一些小動作來打發時間。嬰兒整天無所事事，來個吮指頭的習慣性小動作，這是極自然的事，只不過是「把指頭放入嘴裏」這動作太顯眼，人們便不能等閒視之而已，由於大人沒有吮指頭的習慣，所以就胡亂下個似是而非的解釋。

當然沒有會吮手指頭的大人，可是就是大人吮指頭，也並不驚天動地。最好把吮指頭看做嬰兒可愛的小動作，把這可愛的鏡頭當作一種甜蜜的回憶才是。

在胎內時就會吮了

嬰兒究竟從什麼時候起會吮指頭呢？據說有人曾觀察到，有些胎兒竟在母親的胎內時就吮着手指頭呢！

胎兒為什麼會吮指頭，真耐人尋味，總不會是在胎內太無聊吧。可能是在偶然的機會，把手指頭塞進嘴裏，而這時候的嬰兒已經有了吸吮東西進嘴的反射作用，於是乎吸起來了。總之，這是很難解釋或證實的。

至於剛出生的嬰兒，已具備吸吮觸及嘴唇的東西的反射作用，正因為有這樣的反射動作，所以把乳頭塞進嘴裏就會吸。不過在這時候，動作還很遲鈍，不會把手指頭送到嘴裏去，所以還不會吮手指

頭。

到了三個月大的時候，手和指頭的動作已經相當靈活，在胡亂擺動的當兒，手指頭偶然碰到嘴唇，於是吸吸看，既柔軟又溫暖的手指頭，那觸覺有如乳頭一般，又被吮的指頭也可能覺得很舒服。就這樣在反覆多次之後，養成了吮指頭的習慣。

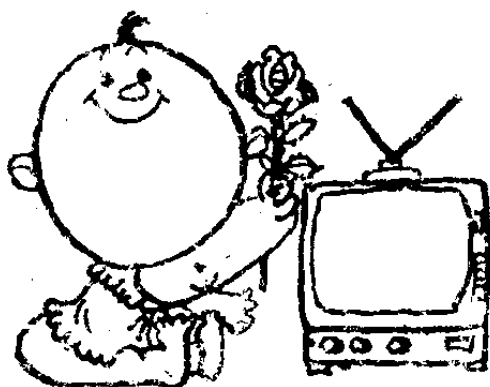
當嬰兒在吮指頭的時候，會覺得很舒服，所以會乖乖的、靜靜的，而且容易入睡。有這些好處，所以不必去理會它。不久之後，當他發現，比吮手指頭更有趣的事，自然而然的就不吮指頭了。

反觀大人，有很多比吮指頭更要不得的惡習，却沒有人去指責他。譬如一表堂堂的紳士，拼命地咬手指甲，或者翹起二郎腿搖啊搖地。也有打扮入時的少婦在大衆廣庭中，鼓起粗粗的青筋，狠狠地嚼着泡泡糖。這些惡習都不容易改掉。甚至也許一輩子都改不了，而且有很多小動作是會給第三者極惡劣的不快感。比起吮指頭，這些更是要不得！

嬰兒吮指頭的習慣，倒是容易戒掉。頂多二、三年而已。大人們應該檢討自己有沒有要不得的小動作，在嬰兒未長大，尚未承襲大人的惡習之前，早日把不良習慣改正過來，這才是真正重要的事。

20

嬰兒的膚色應該紅潤？



我家的寶寶是個三歲的大孩子，很活潑，天天在戶外活潑地遊戲。食慾也很旺盛。只是，臉色好像不太對勁。不像他人的孩子那麼紅潤。我先生的臉色也不算很好，可能是遺傳的關係吧，不過我總是放心不下，這麼小的孩子，臉色不好，是不是有什麼毛病？



只有在誕生當初臉色是紅潤的

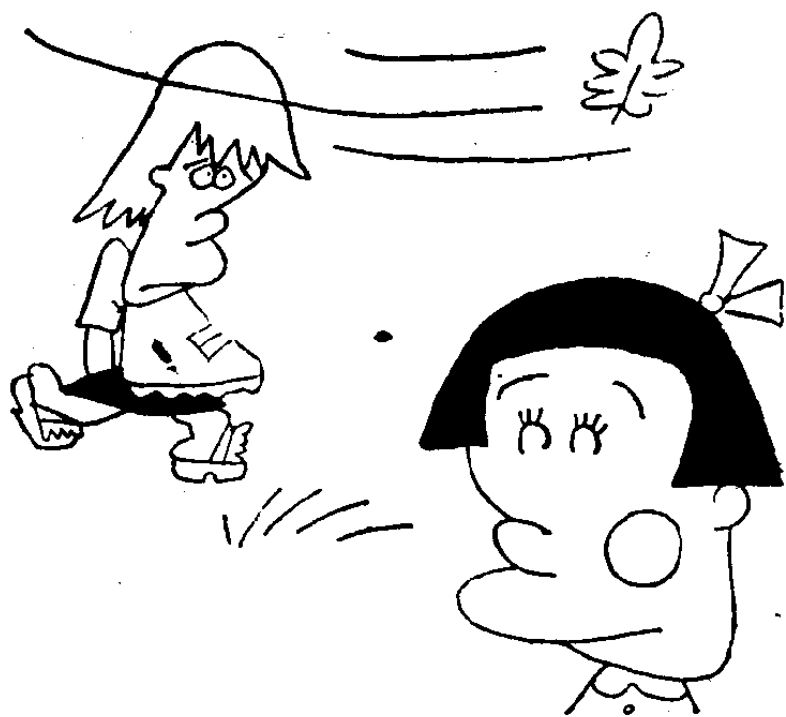
嬰兒的臉色，會隨着月齡變化。

人的臉色，真是各人各色。一個個都不一樣。在凜冽的寒風中跑呀跳呀的孩子，那紅潤得像熟透的蘋果似的臉色。一整天關在家裏的孩子，那種蒼白的臉色等等，各不一樣。因此，不能單以臉色來區別那種臉色屬健康。那種臉色屬病態。

又孩子的臉色雖然沒有病，其臉色也會隨月齡之不同而有不同的特徵。做媽媽的如果不了解這種情形，往往會操杞人之憂。

當胎兒在腹內的時候，需要大量的紅血球和血色素，所以出生當初的嬰兒的臉色都很紅潤。嬰兒落地之後，靠自力呼吸空氣，能利用空氣中的氧氣了，從這時候起就不再需要那麼多的紅血球，於是有一部分紅血球自行破壞。同時，血液中會充滿血色素放出的膽汁色素，使得皮膚的顏色轉成黃色。這就是「生理性黃疸」，可能會繼續一週左右。

當黃疸將消失的時候，紅血球的數目也大量減少，看起來膚色要顯得白些。所以說，嬰兒的膚色



，只有在生後一、二天以內是紅潤的，以後的臉色可能是黃或白色。

到了三、四個月大的時候，嬰兒的生理能力相當進步，可以利用含在母乳或牛奶中的「鐵分」，於是皮膚又會逐漸帶些紅潤。這一階段的孩子，身體結實多了，脖子已能撐起頭部，也會做出種種可愛的表情。

到了斷奶期，會吃些蛋、魚等，和以前不同的營養份。因此嬰兒的膚色會十分好看。不過，要是開始哺餵離乳食物的時機太遲，或者營養失調的話，所吸收的營養趕不上發育，就容易引起貧血，這叫做「離乳期貧血」，這是真正的貧血症，所以身體的抵抗力會減弱，也容易生病。嬰兒的身體，具有成長發育的能力，所以要源源不斷地供應製造血肉所需的營養。

大約到了一週歲的時候，運動能力大增，而且外

出遊戲的機會也多了，但是胃口却不像以往那麼大。而對於能產生熱量能源的糖分需求較多，在這一段時期裏，臉色的個別差異也大。

如果經不起孩子的要求，多給吃糖果或甜的飲料，自然會影響其他營養份的攝取量。結果會招致貧血，於是臉色也就顯得蒼白。讓孩子多做戶外運動，不要偏食就可以恢復健康的臉色。不過，有些孩子即使這樣臉色還是好不起來。這可能是體質的關係。讓孩子少穿些，並用乾布摩擦身體，刺激皮膚，給予毛細血管活力，促進血液的循環，可能有效。

三歲的小孩子臉色不好，就有必要請醫師檢查血液：可能是紅血球缺乏，或缺乏紅血球的血色素，真患貧血也說不定。即使是常做戶外運動，食慾旺盛，如果食物配合不當或偏食，就會缺少造血的原料而患貧血症。

不過，臉色不好還有其他的原因，所以還是接受醫師的診斷才好。

21

胖娃娃是健康兒童？



我的孩子已七個月大，體重超
出一般標準二公斤之多，父母的體
型都屬中等身材。小孩子却長得胖
嘟嘟的。孩子的父親得意非凡，說
照這樣成長下去，一定可以入選「
健康兒童」。不過，皮膚好像也太
嫩弱了些，而且一帶出去外面，過
後，胸部就會有滋魯滋魯聲，只是
這些，叫我擔心……



胖不能當做健康的標準

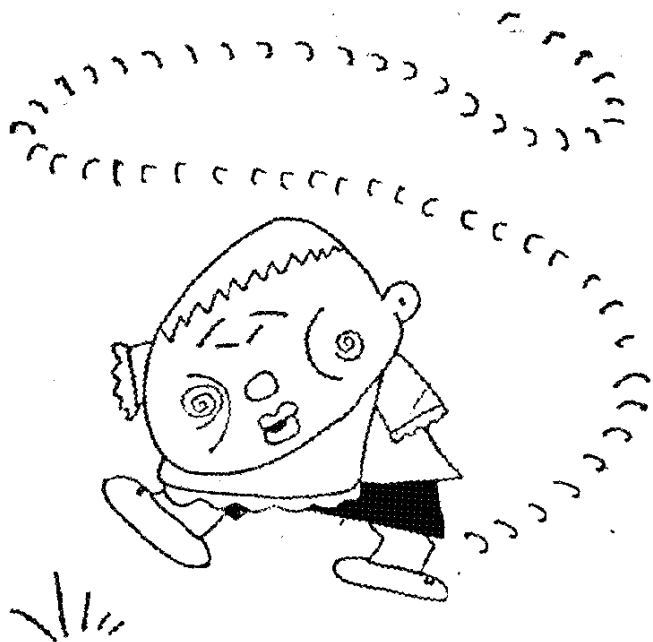
補救缺陷的發育法

婦人的身體，有所謂的妊娠線。即在妊娠末期，腹部快速地隆起，皮膚的彈性無法趕上，終於引起「龜裂」，於是在下腹部出現肉紅色的線條，這就是所謂的妊娠線。不過，這是在懷孕的特殊情況下才會有的。不過在思春期的少女身上，也會偶而出現。穿著迷你裙，露出小腿的小姐正爬樓梯的時候，要是你站的位置正在容易觀察的地點，就會在無意中看到，看到在小姐的小腿肚上有同妊娠線一般的線條。這是因為在思春期發育特別快速，皮膚的擴張無法趕上，所以就會有這樣的龜裂。

再讓我們看看自然界，在寒帶吸收充分的養分，慢慢成長的樹木，大都是堅實且硬，相反的，在熱帶裏急速長高的樹木就多半是木質鬆脆。又一樣的橡膠氣球，如果你慢慢吹氣它會逐漸脹大，要是用力猛吹，必定在尚未十分脹大之前就會爆裂。

我所以舉出這些例子，是想告訴大家知道，胖娃娃不見得就是健康。

小孩和大人的根本差異在那裏？有人說是大小不同，有人說是知能不同，其實一言以蔽之，最根



本的差異就在於小孩子是不斷的在發育成長着，而成人則不。始於精子和卵子結合的生命體，在胎內成長到三公斤左右而後則生後三、四個月，就長到六公斤左右，到了一週歲已經大約有九公斤。這樣的發育速度是夠驚人的。

這不單是由於他們所攝取的營養比大人多，而是嬰兒的身體原本具備着發育成長的能力。嬰兒身體各部的細胞不斷地分裂，使身體成長得更臻於完整。小孩的發育就是這樣的快速，所以必須要給嬰兒充分，且合適的營養。與其說是有了足夠的營養才能使身體長大，不如說是因為要發育，必須充分補給所需的原料。

話說近年來我們生活環境有了長足的改善，室內溫度可以控制自如，孩子們的皮膚清潔多了，疾病也減少了許多。因為有舒適的生活環境，難怪小

孩子的體格年年進步。

肥胖是並不只限於大人才有，就是嬰兒當中，也常見。只是，這些嬰兒，却常使母親們說：「我的孩子，好像有點兒太胖似的。」話雖這麼說，却難掩臉上的得意。

但是要知道體格大，就是說成長的速度比其他孩子快，如果不相應的給予所需的豐富營養，內容就要虛弱。正和快速成長的桉樹一樣，疏鬆易斷。

嬰兒的皮膚隨著成長快速的擴張，呼吸器官以及其他內臟也都在長大，所以身體各部位，會現出妊娠線一般的症狀來。肥胖的孩子，皮膚嫩弱，呼吸器官容易出毛病，稍一着涼，胸口就發出滋滋魯魯聲，正就是一樣的道理。

爲要補救這種毛病，就得充分供應能配合發育的營養。千萬要記得，肥胖未必是健康。

※ 嬰兒疾病的小常識

水痘遍佈全身的發疹、水泡泡、瘡痂

水痘是最具代表性的出疹性疾病。罹患此病的，以幼兒及學齡兒童爲最多。其病原和大人的帶狀疱疹 *Herpes* 同樣是濾過性病毒。帶狀疱疹會沿着肋骨，發起紅色腫脹的斑疹，並伴有劇痛。當小孩患水痘的時候，家裏的人往往會同時患帶狀疱疹。

水痘在發病初期，熱和疹同時出現，不過也有些例外，是未發熱之前就有斑斑點點的疹子出現。那疹子紅而小，有微腫現象，這種紅斑先是散布的，然後遍布全身，數目逐漸增多，由最先發生的先變或水疱，然後乾癢而成黑色的瘡痂。因此，身上到處，有些是疹，有的是痘，有的是痂，各色各樣便是這病的特徵。又這種發疹遍布在頭部、鼻孔、口腔、腔部等，無一處能倖免。

水痘沒有特別的治療法，要注意，在所有瘡痂未自行剝落之前，千萬不可以搔破。從感染到發斑，這期間約有兩週（潛伏期）。會傳染給別人的是斑疹出現的前一天起到結成瘡痂的這一段期間。屬於接觸傳染，或空氣傳染的疾病。因此瘡痂未脫落之前最好不要讓患者上學。

腸重疊症——有時得開刀治療

這種疾病，非早期診斷，早期治療，很可能會致命。養育嬰兒，必須牢記這一點。讓我們先了解一下何謂「腸重疊症」。這種病是腸管的某一部分緊緊的重疊在一起，結果糞便阻塞不通，於是這一部分的腸逐漸腐爛。到目前為止，還不知道，為什麼有這種情形發生。

如果是患病初期還算容易治療，可以從肛門施以強力浣腸，讓重疊部分鬆解。但是如果時間隔久了，就不是這樣簡單的方法可以治癒的了。除開腹治療外沒有其他方法了。

從六個月到一歲半的嬰兒最容易患腸重疊症。有些病例是毫無預兆突然發作，有的是瀉肚的時候，腸的震動太烈而引起的。

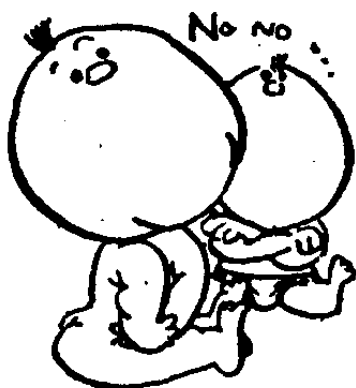
腸重疊的症狀是嬰兒的情緒突然轉壞，把兩腿縮到腹部，哇哇大哭。

這是不會說話的嬰兒，表示腹痛的方法。這時候他不喜歡人家，碰他腹部，就會哭得更兇，然後不久開始嘔吐。

再經過數小時之後，重疊部分會出血，於是鮮紅的血液，會從肛門流出。當然了，到了流血的地步，任何人都知道事態嚴重會立刻送醫。不過，要在更早期發現這種腹痛的症狀，立刻接受醫生治療才好。

22

撫弄性器就是表示早熟？



我那兩歲半的男孩子。自從可以不用尿布後，整天跳跳蹦蹦，顯得特別活潑。可是稍一不注意，就會撫弄性器。

我每次都罵他不要再玩，但一點兒不發生效果。

聽說最近的孩子普遍都很早熟，但我家的孩子未免太早吧？



性器是相當好玩的玩具

不使它發展爲自淫的要訣

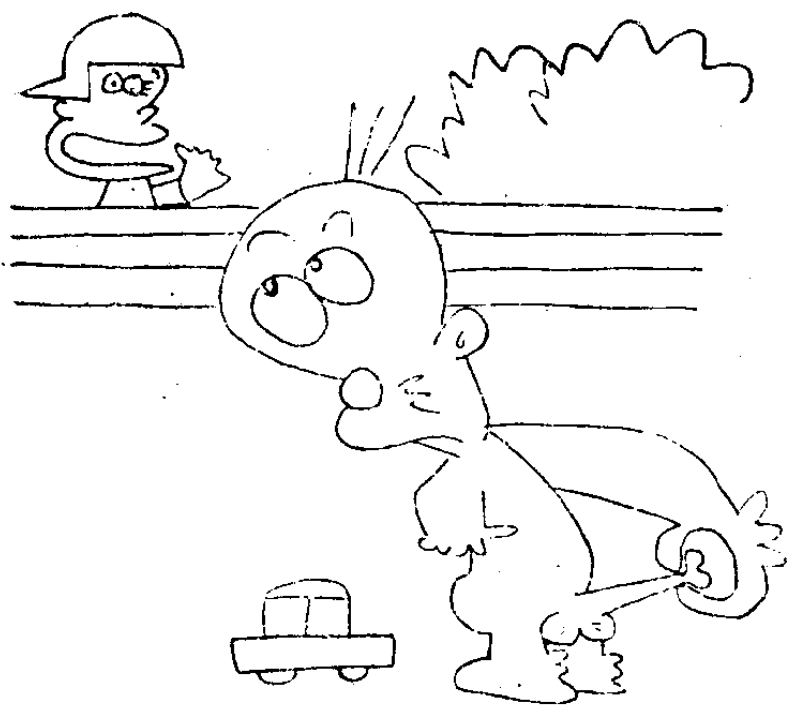
雖說是男孩子，才只有兩歲半應是還在中性時期。雖說有性器。但還沒有特別的意義，只不過是男孩子有而女孩子就沒有如此而已。因此小孩子玩弄性器，是爲好玩而玩，不要和「性」的問題混爲一談。

當一向都緊緊包裹着的尿布被除去之後，差不多的小孩都會有這樣的經驗。一向深藏在尿片底下的，現在才現出廬山真面目，小孩子對它當然會特別感到新奇。

這正像孩子獲得新玩具一樣。所以對孩子來說新的玩具和性器，同樣讓他感到新奇。

所以嬰兒不會老是玩弄性器才對。即使再昂貴再心愛的玩具，時日一久，就會失去興趣，會棄如敝屣。同樣的道理，當初覺得新奇、好玩的性器。玩膩了之後，孩子的興趣味會轉移到別的玩具上去了。

如果做媽媽的，一發現寶寶撫弄性器，就以嚴肅的態度阻止，聲色俱厲。那麼會使得小孩子想：



「怪啦，媽怎麼會那麼緊張，其中必有原故。」而意識到了神秘性，反而更會玩弄它。

再說，這時期的孩子正當第一反抗期，越是被人禁止的，越想試試，這是人的本性。人家一說不可以去的地方，他就更要想去。人家說不可以看而收起來的書，就越想看，甚至躲著。這種人類的好奇心是不分大人小孩的。

父母的禁止，反要激起小孩的好奇心，所以不能用罵來制止他；應該設法把孩子的注意力轉移到別的事物上，更可收到良好的效果。

媽媽可能是把嬰兒玩弄性器這事和爲了獲取性快感的手淫，混爲一談了。其實，孩子的性感還沒有到這個階段，所以這種想法既無稽且是自尋煩惱。

不過有一點要留意的是，這樣玩弄的日子久了，就和吮手指頭一樣，由於觸摸時可獲得的刺激，會使

得他難以戒除。所以要設法在未養成壞習慣之前改掉。

在女孩子，對自己的性器感興趣來玩弄的，似乎少見。但有時候，也會做出與性器有關的怪異動作。

譬如匍匐在床上，把陰部壓在床鋪上摩擦，或把陰部頂在桌角，擺動身體等。這時候因為心神集中，在動作上面，所以眼睛凝視某一處，就是有人叫她，也是恍恍惚惚。不過，不會太久，一會就去做其他遊戲，或者累了就睡着了。

這是常見於小孩子的自慰行為。起先可能是由於內褲太緊，或者受了蟻蟲的刺激。或者是因為陰部不潔引起的騷癢或者是無意中摩擦，在不知不覺中養成了壞習慣。

摩擦陰部，會引起局部發炎，增加痛、癢，於是便搔抓得更厲害。疏導的方法是，首先要除去如上述引起這種動作的原因。同時在發現小孩子有開始這些動作之跡象時，把他的注意力引到其他的遊戲或玩具上；千萬不要強制小孩戒除，那是不會有有效的。

23

趴著睡的孩子身體 虛弱？



我家寶寶是個十一個月大的男孩子，我們夫婦倆都慶幸着，孩子一向活潑，從來沒生過病。只是這孩子總是趴著睡。就是剛睡覺的時候讓他仰臥著，可是不知不覺中他又翻過去趴著睡。大約是從六個月的時候起，有了這種習慣。

聽說，身體虛弱的孩子才這樣睡法。可不可以放着不管？有沒有矯正的方法？



趴著睡也沒什麼妨害

趴著睡如同被人緊緊擁抱

過去，人們相信，只有胸部有毛病，或身體虛弱的孩子才會趴著睡；也有人說是有什麼慾求不滿。所以看到自己的孩子趴著睡，就會憂心如焚。

可是，最近，人們認為趴著睡和健康無關，僅僅是一種習慣而已。更認為趴著睡，嬰兒反而更能熟睡。所以甚至於有人鼓勵趴睡呢。這樣，孩子趴睡，既沒有什麼好擔心的，當然就沒有勉強矯正的必要。

話說，除了人類之外，就沒有任何動物是睡覺時仰臥著的，人以外的動物，不是趴著睡就是橫臥，更有站着睡的。因為在危機四伏的草原，如果仰天躺臥的話，遇到敵人突然來襲，就無法立刻採取防禦態勢，所以動物睡覺便採隨時應變的姿勢。在弱肉強食的世界裏，怎能四脚朝天，悠悠自得的睡大覺？牠們當然要趴睡或橫臥，以策安全。

在人類社會，有時也得學動物的睡姿。如戰亂時代的戰士們倚偎着刀槍，坐着打盹。戰場上的兵

土抱着槍桿，在壕溝中臥睡，這和動物們一樣都是防衛的姿勢。如果說，戰爭是人類野性的重現，那麼不難了解，人們爲什麼會有時候睡得和野獸一樣。

除了上述的特殊情況外，人通常是仰臥而睡的，在柔軟舒適的被窩裏，舒展四肢，墊着高枕呼呼大睡，多麼和平安祥。同時，這種睡姿有不少優點。

生後三個月以內的嬰兒，脖子還不穩固，甚至在抱着的時候，也不能把頭抬直，這時期要是臥着睡，臉部緊貼在墊被上，那就會有窒息的危險。臥着的嬰兒還不會把頭側過來，所以母親稍不留意，隨時會鬧出命案來。不過，誕生不久的孩子，如果，可以讓他臥着睡，但一定要有人陪着。除此，通常大家都讓嬰兒仰臥。這樣，不會有東西妨礙呼吸。再說，人類的嬰兒和別的動物不同，不能自己捧着奶瓶或乳房吃奶，非得靠別人協助不可。如果仰面而睡，嘴朝上，那麼嬰兒和看護的人兩相方便。

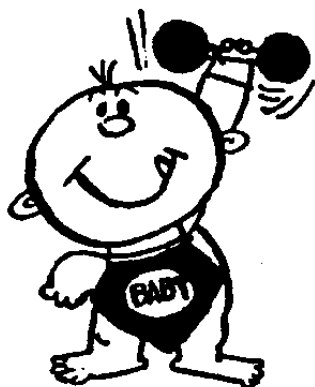
人類的嬰兒，太軟弱，無法自立。而且有人悉心照料著，所以仰着睡，總是比較方便。不過人類曾經也是一種野生動物，因此偶而會出現舊日的習性。譬如當我們把剛生下的孩子，赤裸裸地仰放著的時候，這嬰兒就會露出不安的樣子，擺動手脚，好像要抓住什麼東西似的。這時候，只要給他蓋上被，就會靜下來安安穩穩地睡著。因爲有東西蓋住身體，他就有了安全感。就是大人也一樣，睡覺的時候，身上隨便蓋些什麼東西，就比什麼都沒有蓋的時候好睡。這是因爲蓋被除了有保護胸、腹部不致着涼的功效外，被的重力還有安定精神的作用。這或許可以說是人類的動物本能吧！

至於嬰兒到了四個月大小，脖子已經結實多了，動作也靈活些，有時翻了身後趴著睡著，久而久之就成了習慣。即使把他翻轉過來，還會轉過去又趴著睡，檢查身體也發現不出真有什麼毛病。其實這是因為趴著的時候，胸、腹部緊緊地貼住被褥，有如被母親緊緊擁抱著一樣，情緒容易安定的關係。

甚至有人主張，這樣趴著睡可以防止駝背，爲了要孩子背骨筆直，姿勢優美，鼓勵讓孩子趴著睡。大人也有趴著睡的，這完全是個人的習慣，就順其自然，讓小孩子愛怎麼睡，就怎麼睡好了。

24

左撇手一定要糾正？



我那三歲的男孩子，不管吃飯或繪畫，總是用的左手，我隨時都注意要他用右手做。就是用右手他也會畫，但是畫不了幾筆，馬上就又換上左手。我先生說：「左撇子，腦筋好。」他倒是蠻不在乎。請問左撇子可以不矯正嗎？



勉強改正將成爲口吃尿床的原因

左撇手和通常擅用右手的分界線

據說，魔術師大多數是左撇子。而且當我們在觀賞魔術表演的時候，容易把注意力集中在自己也慣用的他的右手。而魔術師却巧妙的運用左手耍出種種把戲。右手只不過是用來施用「障眼法」而已。

左撇子固然有其特殊的效用，可是因爲世上絕大多數的人都是使用右手的，所以世上一切事物，幾乎都是爲使用右手的方便而設計。這樣一來，左撇子的人就非常不方便。像剪刀啦、手錶的字盤啦、西餐刀叉的排列順序等……都以使用右手爲前提。

人類爲什麼會擅用右手，關於這有許多的解釋。譬如：因爲心臟偏左，爲了保護心臟，就得伸出右手來和敵人搏鬥；有相當重量的肝臟，在右方，人體的重心也就跟着偏右。因此右手行動起來比較容易；管轄語言的神經中樞在左方，這和使用右手有密切的關係等等，不一而足。真正的原因究竟如何，雖然無法知道，可是因爲使用右手的人占全部人口的百分之九十。自從有人類到現在，都是使用右手的占絕大多數，這倒是個事實。在嬰兒時期幾乎都是兩手同樣使用，可是到了一週歲左右，是擅

用右手，或擅用左手，就漸趨分明了。不過，在日常生活中用右手抑或左手，並沒有太重要的意義，所以媽媽就不太去注意它。一直到小孩子學拿湯匙或手執臘筆的時候，才會爲「我的孩子是不是左撇子」的問題而着急？

這時候，如果經媽媽一提醒馬上就換用右手，而且運用起來和左手一樣靈活。這是因爲孩子本來是擅用右手的，只是用手的經驗還淺，用那一手在孩子都差不多。

但是孩子長得更大了，使用餐具、執筆繪畫成爲孩子生活的大部分，這時候，要把左撇子換過來用右手就有困難了。這和要普通人勉強用左手一樣，會弄得昏頭昏腦一樣的道理，會使得孩子精神不安定。

於是，當你不讓他使用靈活自如的左手，而硬要他換用笨拙的右手時，他就會攪碎碗、筷，大發雷霆。本來快快樂樂地畫著畫，要他換用右手，結果畫圖的情趣也被破壞。

左撇子的效用

如果不顧一切，而讓上述情況一直繼續下去的話，會有種種怪現象出現，其中最常見的是口吃。當他理解了別人所說的話，而想將之形諸於口的時候，腦與發音器官的連絡不順暢，影響所及，話就不能流利，於是口吃。有些孩子就會頻頻尿床，情緒也不穩定。

一個大人，如果因故不能使用右手的時候，他會下功夫，努力把左手訓練得相當好，然而這是靠著大人的意志力克服困難的成果。一個左撇子的孩子，不能了解，為什麼不許用他操作自如的左手，偏要他用不聽指揮的右手。所以遇到父母強制他換手的時候徒使苦惱，發爲一些症狀，而收不到任何效果。

因此，當孩子尚不能瞭解用右手可以有許多方便的時候強制矯正，將是有害無益，到了了解用右手的便利時，即使是天生的左撇子，也會實際需要而練習用右手。起初可能有不少困難，但是稍後體會到，使用右手的確方便又可減少疲勞，那麼會練得更勤，結果是兩手都可以運用自如。能使用兩手的人，比使用單手的人要強多了。據統計，使用雙手的人工作快，疲勞又可減半，於是對工作積極，持久性也提高。當然啦，左手累了，就換用右手；右手累了，又改用左手，應用兩手交替休息。所以原來慣用右手的人似乎也應該練習用左手。想想今後的工商界，競爭將更熾烈，一個辦事的人善用左右兩手一定可以佔不少便宜。其所以有人說左撇子多天才，左撇子常多才多藝，可能是因爲他們能把天賜的雙手都不予浪費完全運用的關係吧。左撇子沒有糾正的必要，倒是他的得天獨厚，更值得驕傲呢。

※ 嬰兒疾病的小常識

夏季感冒——其預防和治療法

所謂「夏季感冒」並不是一種疾病的名稱，而是指夏季裏常見的種種不同類型感冒的總稱。患上夏季感冒，小孩子在早上醒來的時候，情緒不好，有高燒，還帶咳嗽流鼻水，有時候還瀉肚。偶而也有出疹的。有的夏季感冒，症狀和冬季感冒相似；不過發疹、口腔炎、高熱等是夏季感冒的特殊症狀。夏季感冒幾乎全是受濾過性病毒的感染而發。譬如晚上把毯子踢開了，或過分吹電風扇，或冷氣太冷等，反覆著氣溫的不定變化，於是就會引起生理機能的「變調」，加上暑氣帶來的疲乏，睡眠不足等原因，造成抵抗力衰退的當兒，一受濾過性病毒的感染，就會患夏季感冒。

濾過性病毒的種類繁多，引起症狀也各不相同。像在游泳池游過水之後，引發結膜炎，同時帶有咽喉發痛的是由「阿迪諾(Adeno Virus)」病毒引起的咽頭結膜熱，俗稱「游泳池熱」。還有叫「克魯薩薩基病毒」的和「愛克病毒」的，是從消化器官感染，會在口腔內造成水泡，有時候，皮膚上還會發疹。

目前還沒有藥可制夏季熱的濾過性病毒。不過，通常過了三、四天症狀就漸漸好轉。患病期

間只服用些退熱劑、腹痛藥之類的藥品而已。要多攝取營養和水分，靜靜地躺着休養。是夏季感冒最好的預防及治療法。

冬季感冒——其預防和治療法

當喉嚨和鼻孔的黏膜，受了寒冷，或空氣污染的影響，抵抗力衰退的時候，蟄伏在體內的感冒病毒就頓時活潑起來，開始大量繁殖、結果引起感冒症狀。最初嬰兒只是流鼻水和打噴嚏，不久情緒開始變壞，奶也不想吃了。往往排出來的便也是稀的，可能發高燒兩三天。要是在這期間照顧不得當，可能延長發燒期間。並且咳嗽和吐乳等症狀也更加惡化，這是由於病毒引起感冒之後，細菌更得勢，更猖獗，侵犯身體各部份。

所以對付感冒最好的方法是儘早壓制，不拖延。

首先要做到，讓孩子靜靜地躺着休息。當你發覺孩子感冒了，就不該帶他出去。同時要注意保暖。但是並不是說衣服要穿得多，頂多兩三件就行了。要是天氣太冷，那麼使用「熱水袋」好了。

屋裏的空氣過於乾燥時，氣道會受不了，所以在室內煮開水，讓水蒸氣滋潤室內的空氣，是好辦法。如果有「鼻塞」現象，用熱毛巾暖暖鼻子，就容易通氣。

再說感冒的時候，胃腸的抵抗力也會衰退，所以感冒和瀉肚往往一起來，因此，孩子感冒的時候，要給吃容易消化的食物，牛奶也要沖得比平時稍淡些。並且注意多給孩子喝冷開水、冷茶等，充分攝取水分。

容易傷風的孩子 要關在屋裏？



我爲了避免孩子們傷風感冒，一向很注意孩子們的穿着。可是我的孩子依然很容易就感冒。所以我儘量不讓他們出去外面。

儘管如此，不知是爲了什麼，還是老愛感冒，是體質的關係嗎？



傷風感冒的原因有很多

感染濾過性病毒而發病的與感染而不發病的

你說，總注意讓孩子穿得夠暖和，我想孩子一定總是穿得很多吧，這位媽媽以為穿得又厚又多，而且不讓孩子到外面去就不會感冒了。其實恰恰相反，可以說就因為讓孩子穿得太多，又不讓他們出去，才使得孩子容易傷風感冒呢！要是能夠使孩子慢慢慣於少穿，並且積極地到戶外活動。就不太容易傷風感冒的啊，通常大家都以為感染濾過性病毒就必定會引起感冒。其實一樣感染同樣的病毒，不一定人人都會有感冒的症狀。你看，當流行性感冒正猖獗的時候，在客滿的車廂裏，必定充滿了病毒，滿車廂內大家呼吸一樣的空气，可是就有很多人却從來不生病，天天生氣蓬勃的上班、上學呢。為什麼會這樣呢，那是因為，也許有些人對這一種病毒早有免疫力，還有一些人是具有得天獨厚的體質——吸進病毒後，不但不發病，反而使他的身體產生了抵抗力。

同樣的感染感冒病毒，却有些人發病，有些人不發病。這說明了各人對病毒的反應是有著差異的。

這也就是說，要看你是有強健的身體呢，還是有副虛弱的身體？一向健康的人，是不會屈服於惡劣的環境。反而能夠在惡劣的環境下，把身體鍊得更強壯。這裏所謂的惡劣的環境最近大多指污染的空氣，不過暑氣、寒氣以及環境的變化等也都是一種環境的變化，都有可能影響生理狀況的。

我們就是在這種條件下生活著的。要是我們的身體在對這些變化，一一忙着反應，弄得精疲力竭，那麼濾過性病毒就會乘虛而入，肆意爲虐。

舉個例說：譬如一個人突然把冷空氣吸進去，如果他讓這些冷空氣直接衝進肺的深處的話，肺內的溫度會有急劇的變化。因此，必須在中途把冷氣加溫，於是負有這種責任的鼻腔粘膜的血管便會擴大，那麼暖的血液源源流進。由於粘膜本身擴大了，通過這兒的冷空氣被溫暖了，並且被配上濕度，流入氣管。

適應環境變化的訓練法

像這樣，呼吸器官對寒氣可做適當的反應。但是這也有個限度。有些人的鼻腔粘膜過敏，粘膜過度充血和腫脹，反招來鼻塞、流鼻水、打噴嚏。接着由於粘膜表面的抵抗力減弱，成爲適合濾過性病毒繁殖的溫床，使得病毒不斷地入侵，演成真正的感冒。也就是說，由於呼吸器粘膜過敏，因而得了感冒。

這種體質的人，不但是粘膜，就連皮膚也是過敏的。所以對寒冷也特別敏感。只要溫度稍一降低，就起雞皮疙瘩，也就是說，身體對環境的變化，會有誇大的反應。

因此，有這種傾向的人，爲了設法避免身體直接暴露在環境的變化中，總是穿得厚穿得多，來保護身體。這看起來好像很有道理，可是，事實上一個人不能老穿得厚厚的，整天足不出戶。於是當生活環境稍有變化，就立刻感冒。

這種人預防感冒的方法，是要鍛鍊身體，使皮膚和粘膜能適應寒冷，不要過敏的反應。

人的生理機能，原具備著適應環境的能力，所以只要慢慢地習慣於少穿衣服，即使在天氣冷的時候，也不要加穿太多的衣服。慢慢的，身體就不會對環境那樣過敏，那麼感冒病毒就無隙可擊了。非但如此，適量的病毒還會帶給他免疫力。如果能在少穿衣服之外，加上乾布摩擦或日光浴，就更能鍊成不怕感冒的健康身體。

洗完澡後要馬上 穿衣服？



當孩子洗好了澡，我趕緊要給他穿衣服的時候，公公說，讓他光着身子一會兒好，這樣才不會感冒。可是我先生却說，不馬上穿上衣服會着涼，他們的意見總是恰恰相反，真叫我不知怎麼辦才好。

孩子倒挺喜歡光着身子，洗完澡後好容易全身暖呼呼的，不立刻給他穿上衣服，好像不太對吧。



立刻穿上了反要着涼

體溫降低的過程

剛出澡盆的時候，孩子的體溫是相當高的，因為沉浸在比體溫熱的水裏，所以全身都紅得像玫瑰一般。

這是因為我們的身體想把體溫降低到正常的溫度，於是暖和的血液便集結在皮膚表面來。這時候，我們的身體，一面從皮膚把熱發散到空氣中，一方面大開汗腺，靠汗的蒸發驅走熱度，為着降低體溫，全身上下忙得不亦樂乎，連心臟也砰砰地加速工作。

孩子的正常體溫是攝氏三十七度左右，比這更高或低些，都會影響生理機能。把身體泡在四十度的熱水裏，浸得越久，連身體內部都會熱起來。

所以孩子剛從浴室被抱到較涼爽的房间，一定會流出汗來。這對小孩子來說，是頂舒服的。問題在這時候，是不是應該立刻給穿上衣服。

我們就假定，一出浴室，當體溫還很高的時候就給孩子穿上衣服吧。這時候，就是已經不出汗了

，但體溫還比正常體溫高出很多，一旦穿上衣服，的確很暖，但體溫應該要再降低一點，所以還會冒汗，於是內衣就被汗濕透了。

在這種情形之下，體溫未降低之前還不怎樣，當體溫恢復正常之後漸漸涼了，浸濕了的內衣也是涼冰冰的，身體反而受涼。加上，衣服是在剛洗完澡，皮膚表面的血管還脹得粗粗的時候就穿上了的，雖說後來身體涼了，血管該收縮了，但總需一段時間。又因為汗水蒸發的時候，吸收了體溫，血液的熱也被奪去一部份，結果冷了的血跑遍全身，於是失溫狀態更趨嚴重，爲了補充那失去的熱度，身體就得要加緊工作。這樣說，如果洗完澡立刻就給孩子穿上衣服，反而要招來寒氣和疲勞。

促進健康的沐浴法

那麼讓孩子光着身子待一會才穿上衣服又如何呢？這或許拿大人做例子來說明，大家可能更容易了解。

在缺乏日光，而且戶外生活極受限制的北歐地區，「三溫暖」澡 *Sauna* 的確是促進健康的好方法。

那裏的人在將近華氏一百度的室內，脫光了衣服，讓汗水充分流出之後，跳進海水裏或者沖冷水。這種情形換做日本的三溫暖澡，該就是：

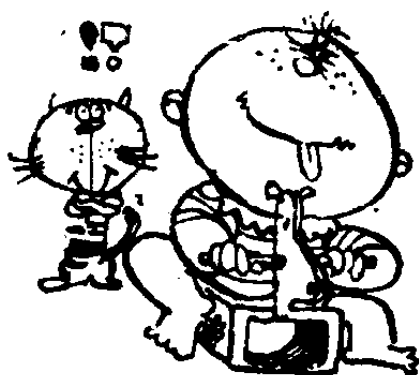
先在蒸汽室充分流下汗之後，跳進冷水槽裏或用冷水淋浴，這樣子一熱一冷地反覆做了幾次以後，躺在沙發上休息，喝點冷飲，最後按摩全身。在全部過程中，一直都是光着身子。等到後來穿上衣服，會覺得全身舒適無比。

在家裏洗澡，也和洗三溫暖澡一樣，全身的體溫會升高，爲什麼要立刻就給穿上衣服呢！

洗完澡後，裸着身體，體溫是會降得快，可是爲防止體內溫度的散失，皮膚表面的血管會收縮，汗腺的活動也停止。也就是說裸着身的時候，可以很快就恢復正常狀態。

話雖這麼說，不過一直到身體內部都涼透了，還不穿衣服，可就不行了。要是涼得差不多的時候就穿上衣服，就好像是身體裏面懷着熱水袋似的，皮膚也會暖和起來。再說，皮膚受著暴露在空氣中的刺激，而使得血管收縮，這是自律神經的作用，這樣做也是一種很好的鍛鍊法。洗完澡後，不止是大人，對嬰兒也一樣，如果能按摩一番，就更有益於健康。

便秘了就浣腸？



我四個月大的嬰兒，並不每天排便。有時候，甚至到第三天，好不容易才拉屎，排便的時候看起來好像很難受，有時候在堅硬的糞便上還沾着血絲。

就因此忍不住的常爲他浣腸，但聽說浣腸排便會成習慣性，覺得非常不安，不知每隔幾天浣一次腸才合適。

我是用牛奶和母乳餵孩子的，最近開始食用離乳食品。除了便秘之外孩子倒是健康得很，體重也在標準以上。



浣腸之前要知道這些事

不一定每天都要排便

既然，孩子大約每三天就拉一次屎，那麼儘量不要借助於浣腸，就讓他自然排泄才好。不過要是糞太過硬化，會擦破肛門口而有出血的現象，那麼在孩子有了便意的時候，就在肛門口抹些甘油，使糞便容易排出就行。與其浣腸，不如潤滑糞便的通道，更合適些。

帶嬰兒的時候，孩子排泄不正常是一件叫人擔心的事兒。看到一般育嬰指南上都寫着，「嬰兒每天都要拉屎數次」。會讓人以為沒有達到這麼多次數，一定有什麼毛病似的。唯恐糞便積在腹部，而引起疾病，於是乎一天到晚，都為嬰兒的排糞問題擔心。

但是，想想大人自己的情況，就不難瞭解。雖說，每天都該定時排一次便，但有時候一、兩天不拉屎，也不會有什麼大礙。當然，最好是每天按時大便，但有時候恰好在那個時間，臨時有什麼急事，不能上毛廁也就延到第二天了。有時候，受飲料食物的種類、份量以及起居狀況等因素的影響，也會有不能按預定排便的時候。更有一些人，並不是一天大便一次，而是每兩天或三天拉一次。只要他

本人不感到什麼不適，通常誰都不去理會自己排便的次數。

嬰兒也是一樣。一般說來，「吃母乳的孩子比吃牛奶的孩子，排便的次數多，不過，這也只是一般的平均情形，並不一定人人都是如此。而且有些孩子拉的是軟便，有些孩子拉的是硬便。就算如此，只要小孩子的情緒好，食慾旺盛，體重的增加情況也正常的話，這和成人的情形一樣就沒什麼好擔心的。

可是有些母親太過敏，小題大作。一遇到寶寶昨天沒拉屎，今天就坐立不安，馬上給他浣腸，非要把他拉出來不可，這真是一種忽視嬰兒排便的生理情況的行為。昨天一整天不拉屎，說不定因為吃的東西份量不夠，或者雖是吃得夠多，而消化吸收力良好，使得糞便的份量少了。

如果是由於上述的原因，引不起憚意的時候，強制使用浣腸的手段刺激大腸，觸發排便運動，而且潤滑直腸，以便拉屎的話，這就違反嬰兒的生理機能，太過機械化了。

要是連連使用這種不自然的手段，糞便倒是按日排泄了，做媽媽的也放心了，但對嬰兒來說，不是靠自己的生理作用排出，結果可能會延遲嬰兒自行排泄的反射能力之發展。

當人體的直腸內，堆積了相當份量的糞便時，就會成爲一種刺激，觸發大腸的運動，而肛門的「活約肌」一鬆，糞便就出來了。浣腸是藉人工的方法強制這些運動，所以浣腸應該看做「最後手段」，儘量設法使孩子自然排便才是正途。

避免便秘的方法

讓我們先想想，排便的次數所以會少的理由有那些：對這，我們可以舉出像：母乳的分泌太少，或牛奶沖得太淡，或斷奶太晚等。此外，衣服穿得太多或運動不足，而使得腸的運動遲鈍，也可能引起便秘。再說缺乏水份等也可以是理由之一，其他還有許多原因，不一而足。所以，嬰兒的排便不正常使你擔心，那麼最好和醫師商量，不要隨便就浣腸。

再說，如果糞便太硬，就不容易排泄，於是排便的次數也就跟着減少。加上兩天、三天不排便，大腸會吸走水分，使得糞便更硬更加不容易排出。這種時候，爲了使糞便柔軟，要多吃果汁、菜湯、沖稀的麥芽精、糖水等。如果孩子已過六個月還可以吃磨碎的蘋果。使孩子的糞便多含水份，這樣照理就會比較容易排泄。如果經過這些努力，還是不排便，那麼大約在三天後可以浣腸。不過要牢記浣腸僅僅只是應急的措施而已。

「浣腸會成習慣性」，是對那些動不動就給孩子浣腸的母親的一種警告。

※ 嬰兒疾病的小常識

豚頭肥——耳下疼痛就是危險信號

患了這種病，耳下面會鼓得大大的，看上去宛如豚公臉。所以一般叫做豚頭肥，真正的病名叫「流行性耳下腺炎」。

耳下腺炎多發生於幼兒期到小學低年級的兒童。濾過性病毒，潛在患者的唾液，所以此病的傳染途徑是「口沫傳染」。從感染到發病大約要經過二、三週。起初症狀好像是感冒，但通常多是毫無預兆的耳下就痛起來。耳痛有些是兩耳一起來，但是以單耳發痛，接着另一耳也跟着發痛的例子比較多。

痛的部位在耳朵下方，即下顎和頸部交界的地方。這時候壓一壓這兒就會覺得很痛，這種疼痛大約兩三天，就可以消失了。不過要腫脹也消失可得多些時日，一般人只知道豚頭肥光只耳下發腫，其實這種濾過性病毒還會侵犯耳下腺以外的器官。

其中以引起髓膜炎的例子為最多：如果病毒侵犯了胰臟，就會有腹痛的現象。年紀稍長的孩子得了此病，病毒偶而也會侵犯睪丸或卵巢，也有不幸造成日後的不孕症的。目前還沒有藥能治這種病毒。所以治療，都只是「對症」治療法，再就只有讓患者安靜休養了。

口腔炎——治療的重點在於注意營養補給

雖然，嬰兒會餓，會想吃奶，可是當母親把乳頭塞給他的時候，由於口腔疼痛，便會把乳頭吐出，會像着了火似的哭得非常厲害。這種時候，可在口腔內側、齒槽、咽喉等處發現紅色的爛斑，有時候更有小小的潰瘍和小水疱。

這就是嬰兒常患的口腔炎，症狀會以種種形態出現於嬰兒的口腔內，而最顯著的共同點是口腔的傷口痛得不能吃奶。又因為吮吸和嚥下的動作都發生困難，於是分泌在嘴裏的口水就大量地溢出唇外。

這病因仍然是由於濾過性病毒的感染，再加上缺乏維生素或消化器官的疾病而引起的。有些甚至除了口腔之外，全身都起斑疹。

治療口腔炎，以減除口腔的疼痛為首要。這就要使用合適的藥物來塗傷口，所以需要醫師的治療。在家裏要注意的是不要使水分缺乏和營養失調。

嬰兒因為怕嘴痛，就不敢吃奶，很容易導致營養不良。營養不良的結果口腔炎會更加厲害。為防止這種惡性循環，要特別留意，不餵太冷、太熱或有刺激性的食物和飲料。同時還要併行全身性的治療。

嬰兒愛洗澡？



我先生很喜歡給娃娃洗澡，所以每天都等他下班回來了，讓他給娃娃洗澡。就因此，娃娃洗澡的時間總在晚上八、九點的時候。

他每天都用很長的時間給娃娃洗澡，所以剛出浴的時候，娃娃全身通紅。據說非讓嬰兒浸熱到這種程度，就容易感冒，不過洗完澡之後，娃娃總是久久不能入睡，真叫人拿他沒辦法。



洗澡的效用和弊害

新生嬰兒的「初浴」沒有什麼意義

常常有人說「嬰兒喜歡洗澡」，這要看怎麼個洗澡法。其實，對嬰兒來說，洗澡是個很大的負擔。所以洗完澡之後，有的孩子會興奮過度而睡不着覺，有的孩子則累得全身軟綿綿。

大人洗澡的時候，可以按自己的喜好，愛多熱就多熱，多冷就多冷，愛洗多久就多久隨意調整，但是嬰兒就不同了，完全得聽任大人的擺佈，所以大人不能因為自己愛洗澡就強制嬰兒接受一樣的好。

娃娃剛一落地，就給洗澡的習慣，原來是一種起於宗教意義的儀式。往昔極端歧視女人的生理，把女性的身體看成「不潔」，從女人身子裏生下的嬰兒就非洗淨不可。直到如今大家就只看到「初浴」是：要把從胎盤內帶來的油脂、污物洗淨的表面理由了。這種作法，正代表着東方人的「潔癖」。從醫學的立場來說，誕生後的第一次澡，並沒有多大意義。

甚至不知對那些才剛出世，抵抗力還很弱的嬰兒，這一澡會反而成爲一種很大的負擔，對於體重

的增加有不良作用。

人的正常體溫，當在三十七度左右。如今被浸在比體溫更高的熱水裏，使得脈搏加快，汗流如注。試想，一個剛出世嬰兒就讓他遭受這種試鍊，不嚇一跳才怪！也就是爲了這個道理，出生時體重過少或虛弱的嬰兒是不沐浴的，頂多是把癢在身上的油脂揩拭乾淨而已。

不使嬰兒疲勞的洗澡法

拿生後一週的嬰兒做個比較，就會發現，初生時不沐浴的孩子顯然要比洗了「初浴」的孩子體重的增加情形要好得多。還有一種研究報告指出，不沐浴的孩子也比較不會感染皮膚病。這是因爲不沐「初浴」皮膚上的油脂，發生了一種對皮膚的保護作用，而且免去了體力的耗損。

嬰兒一洗熱水澡，體溫就會上升，爲了降低體溫，應該要排汗，可是生後才一個月大的嬰兒，汗腺的活動還不十分發達，即使太熱了，也無法排出適量的汗水。所以久浸熱水又因體溫發散少，常常因而體溫升高而發熱。這對嬰兒是件痛苦，所以會發脾氣，會食慾減退，連帶的引起體力耗損。

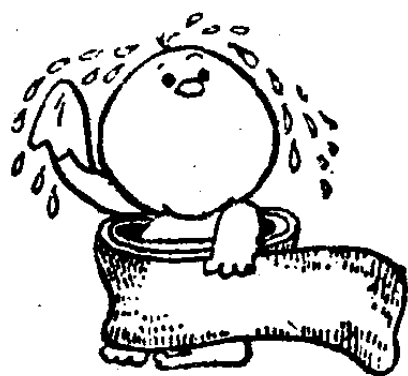
孩子稍長以後，汗腺的活動會漸漸發達，散熱效率會好些。不過這和嬰兒身體的大小有極密切的關係。雖然浸的是同一溫度的熱水，身體越小的嬰兒，身體內部受熱也快。這個道理和蒸薯一樣，要是整個一條的蒸，久久不能蒸熟，如果剝成小塊來蒸，很快就熟透了。

這樣說：嬰兒和大人一起入浴的時候，如果單憑大人的感覺，來決定泡浸熱水的時間，嬰兒當然就吃不消。臉馬上會紅得像關公，如果一直再浸到大人的臉都發紅，嬰兒可要昏倒了。

因此，嬰兒的入浴時間要審慎地控制。嬰兒攝取很多營養，新陳代謝本來就旺盛。如今，因為洗澡，使那本來就旺盛的新陳代謝更快，這簡直就像大人以全速快跑一樣，會弄得疲憊不堪。

給嬰兒洗澡的目的在清潔皮膚，而不在暖和身體，所以不要泡太久。不過是爲了避免在洗澡的時候着涼，才要浸在澡盆裏。給嬰兒洗澡，越快越好，然後把水分揩乾。只要能把身體洗淨，即使像烏鴉淋水似的，用一小盆水來說，也就夠了。

裹了肚圍 腹部就不着涼？



我先生自小就使用着「肚圍」，就連夏天也不離身。他說多虧他的肚圍，所以他從來不曾弄壞肚子。

最近。我們生了個娃娃。因此，我也很想趁早給他裹上肚圍。我曾經就這一件事和醫師商量過，醫師却說無此必要。不過看我先生養生有道，也很想給娃娃包上肚圍。



沒有裹肚圍的必要

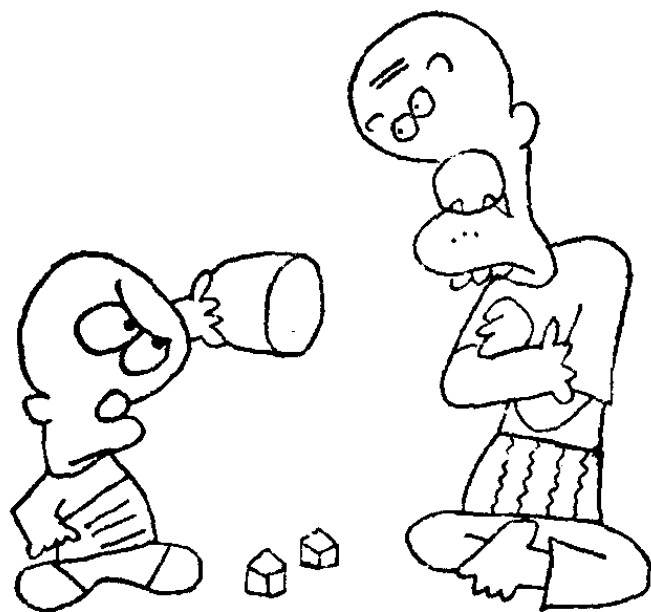
如果是「圖兜兜」我也不反對

不錯，包了肚圍，腹部就不着涼。只是這樣一來肚子會習慣於肚圍，再也離不開「肚圍」了。打算這漫長的一生中，終生與肚圍爲伍當然也無不可。不過，還是鍊成不包肚圍也不在乎的健康身體，才是更健康，而且是嬰兒真正的幸福。

我們的腹部，有縱橫交錯的血管，並收藏著許多消化食物的重要器官。所以要是腹部能保持適當溫度，這些器官也可以保持良好狀況。每當喝了太多冷飲或在冰涼的石頭上坐太久了，就腹痛或瀉肚，正是胃腸受涼失去正常的功能的緣故。

我在中學的時候，由於愛睡懶覺，總是起得很晚。可是在匆忙準備上學的當中，那件作業——「上面填食物，下面排泄」却從不馬虎過。並且從實際經驗中悟出了訣竅。

那就是坐在冰涼的床沿吃飯，這時候腰部受涼，在快要吃完飯的時候，腰部也冷了，便會有便意。放下碗，不浪費一點時間衝進毛廁，兩下子就了事。這和有些人一起床就喝冷開水，來治療便秘是



一樣的道理。

這些都是，故意讓肚子受涼，促進大腸的運動的例子。只是在日常生活中，大可不必這樣。倒是應該保暖腹部不使著涼才對，當我們夜裏睡眠中受涼會醒來，要不然也會在膝隙中把棉被拉高，都是因為身體不適應溫度的變化而有的本能動作。有人會說：既然是這樣，那麼從一開始就包上肚圍不就得了嗎？尤其是嬰兒在睡眠中，會翻身，會亂動，往往把整個肚子都露到外面，所以給包上肚圍不就可以萬無一失嗎？我也贊成在這種條件下，包肚圍。不過，在炎炎夏日也要他裹著肚圍就未免太不近人情了。一般所用的肚圍多是毛線編織的，被這樣的肚圍從腹部到背部緊緊包裹著，那麼，毛線的毛會刺激皮膚，癢癢的叫人難以忍受，而且還會流汗，所以常常會弄得嬰兒潰爛的症狀來。

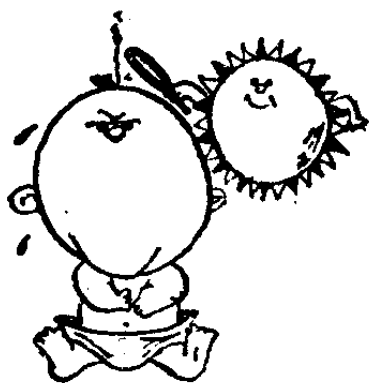
媽媽們以為娃娃已包上了肚圍，於是自己安心入睡。却不知道嬰兒可受著近乎虐待的罪呢。目的既然在保護腹部，

那麼只要能包住腹部就行了。

晚上，孩子被放進被窩裏，開始的時候，他的身體還是暖的，而且因為靜靜地躺着，所以可以排汗散熱。可是不久，身體冷了，要是加上這個時候，被踢開的被窩沒復原，結果肚子就會着涼，瀉肚、感冒都來了。

孩子睡眠中着涼的毛病通常都是這樣來的，所以我倒要推薦「圍兜兜」的方法。圍上兜兜時萬一太熱，踢開棉被或掀開衣服，有那兜兜護着肚子，就不致於受涼。嬰兒的衣服大概都是開前襟的，在容易見風的腹部有「兜兜」掩護着當然就保險多了。希望你的嬰兒不要成爲一年四季離不開肚圍的孩子。應該把你的寶寶鍛鍊成不包肚圍也不礙事的健康兒。

常常日光浴 身體會健康？



我的八個月大的男孩子，從二個月大的時候起，我就天天給做日光浴。最初是從腳部開始的。而現在，每天都要做一次全身日光浴，這好像很有效，孩子的身體一直很強壯，從來不生病。

我所以這樣，是因為帶上面的幾個孩子的時候，衣服總是給穿得太多，常惹醫生取笑。可能是我近乎神經質的過度保護的關係，那幾個孩子常常生病。所以當生下這個孩子的時候，我就下決心要採取大膽的育兒政策。



紫外線的功用並沒有多大意義

做得不好反而有害

這位太太由於上面幾個孩子身體虛弱，發奮革新育兒作風。無論如何，每天不間斷地做日光浴的耐心、毅力實在可佩。相信這位媽媽，除了在日光浴以外的各方面，也都下了相當功夫。我虔誠的祝禱她，能貫徹初志，悉心照顧孩子。不過，不要太過分一味相信日光浴的功效，要是施行的方法不妥，反會招致弊害。

一提到日光浴，就會連想到紫外線，一提到紫外線，就是想到佝僂病。不錯，誰都知道，日光中的紫外線可以防止佝僂病。不過，現在已是一般常識的這件事被人們了解，才僅有五十年呢。

像北歐各國以及多霧的倫敦等缺乏陽光的地區，有很多曲背的佝僂病患者，和常看到身高不會增加的人。在日本則以北陸、東北、北海道等地方較多。直到後來發現了維生素及日光中的紫外線對佝僂病很有效之後，這些地方的人就一面服用維生素，一面多做日光浴，獲得相當的改善。

過去，日本也曾有像諾特丹的「鐘樓怪人」似的佝僂病人，最近就幾乎看不到了。日光浴對佝僂

病所以有效的道理，在於當日光中的紫外線照射到皮膚，就會使皮膚裏的普洛維他命（Provitamin）D₂變為丁種維生素，然後以食物中的鈣質和磷質為材料，俾益於骨骼的成長。

但是並不是只有從日光浴才能獲得丁種維生素，其他在各種食品裏面也含有丁種維生素，如奶油、雞蛋、肝臟、魚肉等都儲藏著可供人體需要的丁種維生素。又最近市面上賣的奶粉中也都有添加丁種維生素的。

過去當人們從食品中攝取的維生素比較少的時代，非藉日光浴來增加體內的丁種維生素不可。然而在吃的條件大大的改進了的今天，日光浴的重要性，可以說已不如從前了。

在住宅環境不佳，或空氣污染嚴重的地區，人們在陽光底下的機會較少。可以多吃如上述的食物，如有必要，還可以服用丁種維他命劑，也就足夠預防佝僂病。

在二次大戰期間，多數的倫敦居民，被迫在防空壕裏挨了一段相當長的日子，觀察當時的情形而獲知：住在會施放紫外線房間裏的人與沒有施放紫外線照射的房間的人，在佝僂病和感冒的患病率上，並沒有差別。

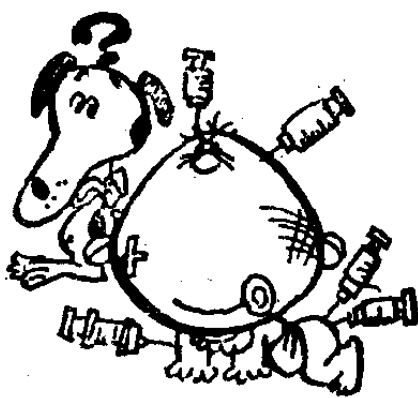
這是因為當時的倫敦，在戰亂中，雖然糧食非常匱乏，可是為要適應防空壕的生活，大家都對營養的問題特別注意，綜合這些事實，可以推知：在過去，多佝僂病的時代，日光浴之所以奏效，是因為當時國民健康與營養狀態，都不如今天這麼發達，可能普遍的患有潛在性缺乏丁種維生素的關係。

紫外線是太陽光當中波長最短，被稱爲所謂化學線的那一部分，所幸波長特別短，可以致人於死的程度的光線在未達到地球表面之前，就已被大氣吸收了。但是即使爲我們所利用的紫外線，要是人體在它下面曝曬太久，仍然會引皮膚充血，或色素沉澱等毛病來，甚至對眼睛都會造成傷害。一般相信，一次曝曬的時間如果超過三十分鐘，就會造成很難復原的變化。這現象對生物體的影響究竟是有益抑或是有害，雖然不能一概而論，但是，將嬰兒幼嫩的皮膚，曝曬太久確是危險的，所以每天的日光浴時間要縮短才對。

只要把這些事牢記在心，小心去做，那麼日光浴會有益處。只是我認爲其實在這兒有意義的是爲日光浴而脫光衣服的這件事上面。

讓孩子脫光了衣服，面對大自然，接觸新鮮空氣，以血肉之身實際去體驗寒暑氣，當可以使嬰兒鍊得更健康的身體，更能厚積對抗自然環境變化的適應力。

預防注射有危險？



聽說打了預防針之後會有發燒，以及其他種種對身體不利的副作用。

不過，如果說，打了預防針，就絕不會再生病的話，這些副作用還值得忍耐。請問：接受預防針之後，真的可以保證絕不生病嗎？

要是打了預防針，還是會有生病的可能，那麼我想何必讓孩子挨那打針和副作用之苦呢！



信賴醫師最爲重要

接受預防接種前應有的認識

我可不敢保證，一接受預防接種就絕不會生病。既然不能保險，那又何必忍受皮肉之苦，而且還要冒打針之後可能引起的種種危險？這種想法當然也不無道理。

然而事實上，預防打針留下障礙的例子，真是微乎其微，千萬不能有：「既然大家都接受了預防接種，那麼傳染性疾病就不致於流行了，我家寶寶又何須打針，受罪？」這種投機的想法。

大人們大概都會經得過麻疹，但是一生中得兩次麻疹的恐怕是絕無僅有的吧。這是因爲一旦得了麻疹之後，身體裏會產生對麻疹濾過性病毒的免疫力，這當然是指放其自然而患的麻疹。不過就利用這個原理，發明了麻疹的預防接種。

在應用上，是將減弱了威力的麻疹病毒注入體內，使身體產生免疫力。所以孩子接受過這種預防注射之後，萬一感染到天然的麻疹病毒，體內已具有壓制的力量，就不致於生病。其他疾病的預防接種也是同樣的道理，只是接種方式却有些分別：像小兒麻痺的預防接種是「口服」的，白喉、百日咳

、破傷風等是皮下注射，牛痘和卡介苗（BCG）是在皮膚上接種。

預防接種的種類繁多，幾乎全部都經法律規定，非接受接種不可。所以爲人父母者，非把孩子接種的日程妥善安排，就很難在規定的期間內全部接受。

所謂預防接種無論是口服的方式或是打針的方式，都是把病菌或濾過性病毒送進體內，所以難免會有發燒啦，局部紅腫等反應。曾經有種牛痘引起瘰癧和腦炎的例子，而停止使用若干年。雖然，百般小心，改良藥品，但是，有時候由於孩子體質的關係，仍然難免有激烈反應，所以在接受預防接種之前要仔細觀察小孩子的健康狀況。只是任你無論多精密的觀察，也很難百分之百精確預測對某個孩子，這種接種將會有怎樣的反應。說這種話，聽來好像是做醫師在推卸責任，可是事實確是如此，非到真打下去誰也不知道結果。所以只好憑主其事的醫師下判斷，決定是否可以接種。要是媽媽過分地緊張，非要醫師做絕對的保證，那麼醫師就不敢下手了。

若是真放不下心，只好不要打了。不過像牛痘這種接種，在出國的時候非要有種痘證明不可，所以能在一歲左右時種一次痘，那麼長大了之後，再種的時候，反應就可以比較輕微。

衛生機關是按照被公認爲最有效而且副作用最少的時期來訂預防接種的日程的，而且，事實上有幾百萬人都在接受著預防接種，照理不必過分擔心，還是信賴醫師的判斷才對。

接受過預防接種之後，由於各人所產生的免疫力以及健康狀況、感染方式等因素不盡相同，或許

不能絕對避免病毒的侵害。不過從撲滅傳染病的立場來說，希望有更多的人接受預防接種，公共安全才更有保障。

※ 嬰兒疾病的小常識

種痘——其事前事後應注意事項

種痘和其他預防接種不一樣，不是打針，而是在皮膚上劃個小傷口來接種。嬰兒的第一次接種，種在右肩上，入學前六個月以內，接受第二次接種的時候，通常是種在左肩上。接種後大約兩三天之後，局部開始發紅，而後紅腫的範圍擴大，約五天後會起膿疱。

膿疱達到最高峯約在第七至十天，此後漸漸轉黑，硬化，結成瘡痂。瘡痂掉下之後，會留下疤痕，整個過程就算完成。

在整個過程中，起膿的兩三天內，會有發燒、咳嗽、瀉肚等症狀。

還有，當膿疱紅腫的時候，從局部到腋下之間都會發紅。偶而也會引起腋窩淋巴腺腫大。淋巴腺一發腫，會發燒又會抽痛，所以孩子的情緒變壞，食慾也大減。不過通常只要兩三天就可以恢復。

在接種的前一天要讓孩子洗澡，把皮膚洗淨。接種之後一直到瘡痂剝落之前都要停止沐浴。尤其局部紅腫的當兒，萬不能洗澡。又如果在瘡痂未落之前洗澡，瘡痂就會濕濕軟軟地，不容易復元。另外要注意內衣要勤洗換，要注意不讓膿液向四周散開。

痱子——消除腫癢方法

天氣熱的時候，人體會藉着流汗來降低體溫。嬰兒的體溫要比成人的高。水也喝得比大人多，所以汗水也就流得多。這時候，如果，皮膚清潔，汗就容易從汗腺流出皮膚表面來，可以達到散熱的目的，要是皮膚不乾淨，污垢阻塞住汗腺，汗水就不能排出，就只好滯留在皮膚近表面的地方，成爲水疱，這就是所謂的痱子。當汗水積得更多時會紅腫。要是再加上有細菌潛入，就會成爲黃色的膿疱。萬一這些膿液侵入皮膚深處，就會惡化而爲膿瘡。將來可能要留下瘡疤。

治療痱子第一要把局部洗淨，爲了不使因爲抓癢而抓破，要替他止癢。那就要讓孩子多洗澡還要常常用溫濕的毛巾揩拭皮膚。等十分乾了之後撲敷痱子粉，或者塗些軟膏。

百日咳——預防接種是唯一的預防方法

當你發覺孩子着了涼，而且久久咳個不停。半夜裏甚至咳得滿臉通紅咳得嘔吐，要是孩子連續幾天有這種症狀的話，很可能是得了百日咳。

新生的嬰兒也會得百日咳。就是父母，也會從患病的嬰兒感染，而久久治不好咳嗽。百日咳是細菌引起的疾病，潛伏期間爲一至二週，在潛伏期間看不出任何症狀，但是潛伏期一過，就會

有感冒一樣的症狀。不久百日咳特有的咳嗽就來了。先是連連幾聲咳嗽，最後「咻——」地深深吸一口氣。患者一旦開始咳了，怎麼也停不住。弄得滿臉通紅，最後連粘液都吐出來。現在有了抗生素之後百日咳是比較容易治療了，在以前，這種症狀會連續近一百天。所以取名為「百日咳」。除了預防接種之外，沒有其他預防百日咳方法。所以在生後三至六個月之內要施以預防注射三次，此後在一年到一年半之間再補打一針。

陰囊水腫——如何發現異狀

從身體各部的比率看來，嬰兒的陰囊通常都要大一點。在正常的狀態下是柔軟而可以觸摸到睪丸的硬硬的感覺。可是有些孩子的陰囊不但大，整個陰囊且繃得緊緊的，圓圓的。其大小各異，最小的有如鵝卵大小，也有更大些的。而陰囊兩側較為膨大，如有這種情形，可能就是陰囊水腫。陰囊水腫就是陰囊中積了水，就因積水的多寡，外形的大小也就各異。至今我們還不明白，為什麼陰囊會積水，只知道這可能和體質很有關係。

檢查孩子的陰囊有沒有積水現象的方法是把手電筒按到陰囊照照看，如果陰囊中積了水，光線就能明暗均勻的透過去。如果腫脹太厲害時，醫師就會用針把水抽出，可是不久又會積水。一般都是到五、六個月大以前，水分自然會被身體吸收掉，所以可以不急著治療，靜觀變化。

鼻屎——無痛清鼻法

往往在半夜裏我們會因為嬰兒的鼻孔發出嘶嘶聲而驚醒過來，聽那呼吸聲叫人擔心，是不是呼吸要停了。直到看見孩子滿鼻孔的鼻屎，才恍然大悟，原來是這些東西在作怪，可是這些鼻屎塞住鼻孔又深又窄的地方，即使用鑷子或髮夾子也不容易掏出來，有時反而把它推到更內部去，甚至還有刺傷粘膜，弄出血來。

替孩子挖除鼻屎的要訣在於：不要勉強剝取。要先用捻得很細的綿花棒沾些甘油或嬰兒油（Baby Oil），濕潤鼻屎，那麼緊黏在粘膜的部分就軟化了也就容易脫落。不需多久時間，會跟着呼吸或噴嚏，噴出鼻腔外，這時候只輕輕擦拭就得了。

嬰兒濕疹（Strophulus）發生於斷奶後

嬰兒的手上、脚上起一粒粒，像是被蚤、蝨之類咬傷的痕跡，而有些甚至頂上還會有小小的水疱。有了這種發疹就可以判定是嬰兒濕疹了。是由於嬰兒的皮膚過敏而起的症狀，這在大人來說是蕁麻疹，其本名叫「蕁麻疹狀苔蘚」。當嬰兒被跳蚤或蚊子咬了之後，通常一般嬰兒並不怎樣，但有些孩子的皮膚特別敏感，會又紅又腫，癢得難受。這種孩子，甚至內衣布質太粗，刺激

了皮膚或食物，也會引起此種症狀。

普通的濕疹常在斷奶前出現，但是這種嬰兒濕疹却在開始斷奶之後才會出現。

治療的方法，要先確定起疹原因，然後把它除去。譬如吃了蛋或魚而引起的食物反應，就暫時不再給他吃這一類食物。如果是由跳蚤、蚊子咬傷而起的，就要驅除蚤、蚊。對局部則塗抹止癢藥。還要注意不把發疹的地方抓破，很快的就會好。

包莖——很難發現的炎症

剛生下不久的男孩子，大概都是包莖。也就是說，包皮裹住龜頭的狀態。隨着年齡增長，龜頭會露出來。即使不露出，也因為包皮鬆了，在排尿時就可以看到尿道口。看來很像是龜頭已露出。

有些民族有割除包皮的習慣。在嬰兒剛出世後的一、二天內，就把包皮頂端切除或割破讓龜頭露出。我們就沒有這種習俗，同時也很少有新生嬰兒是非立刻開刀治療不可的包莖。

有時候，會由於包皮頂端的通道太窄，於是內部積污垢，因而引起炎症的。這時候嬰兒會難受得情緒大壞，連帶哭叫。這種時候，若是陰莖前端紅腫，有積腫現象，還容易發覺。要是不很明顯，往往查不出嬰兒不舒服的原因來。

發了炎，當然要在局部塗抹藥品，如果孩子常常反覆著同樣的毛病，就得把細窄的包皮末端切除了。

手、腳、口、病——米粒大小的發疹和口腔炎

在日本，初次獲得有關此症的報告，還只是四、五年來的事。而且並不太引人注意，所以直到現在還沒有正式的病名，只把英文名的 (Hand, Foot-Mouth Disease) 直譯，做為臨時病名。

從乳兒期末期到幼兒期的兒童，最容易患此病。所以往往會在幼稚園裏流行。得了這種病有時候會發高燒，有時却不。其特徵是發疹和口腔炎。患者的手掌、腳底上發起有水泡的紅疹，不過不像水痘那麼大，大約只有米粒大小。有時，身體上也會起疹，但水泡並不顯著，又受口腔炎的影響，口水會很多。且因口腔疼痛，不肯吃東西。只要經過幾天，口腔炎好了，水疱也消失了。所以不必費太多心事，只要充分給吃水份就行了。這種病也是濾過性病毒的感染，可以算做是一種變型的夏季感冒。

打針比吃藥更有效？



我家孩子的主治醫師每次都只開內服藥，從來不給孩子打針。我覺得信不過他，最近換了一家醫院。

現在的主治醫師很親切，孩子稍一感冒他就替孩子打針，我這就可以放心多了。有些醫師不喜歡給小孩子打針，我總覺得打針的效果既然來得快，為什麼不打針呢？



無謂的挨痛毫無意義

痛不一定就有效

當我替孩子診察完畢，開藥方的時候，常常會被問到：「大夫，不打針嗎？」這時候，忍不住想要問一句：「到底誰才是醫師啊？」真不知道，為什麼會有這麼多媽媽迷信打針，咬定打針是最好的治療法呢？

現在就讓我們來討論一下，給小孩打針的一些利弊吧。

先說藥效，也就是利點吧。打針的確也有許多不可否認的好處。

第一，因為是直接把藥物送進身體組織內部，所以短時間內就可以被吸收而循環體內。在皮下注射、肌肉注射、血管注射三種方式中，由於血管注射是把藥物直接注進血管裏面，效果也就最快。所以在分秒必爭，非立刻奏效不可的節骨眼上，用血管注射最好。不過究竟採用那一種注射法，還要看藥性和症狀來決定。

又當病人無法飲食的時候，打針是唯一可行的方法。有些病患嚥不下東西，一吃就吐，或是吃不



得東西的時候，當然就顧不得孩子願不願意，非打針不可了。

又有些藥品的藥性，不適宜經過口腔、胃腸來吸收的。還有許多的藥品是專用來打針的，使用這些藥就非注射不可的了。

注射有上述的優點，所以必要的時候，即使媽媽們反對，醫師仍然會打他一針。

現在來數數注射的「過」吧，這種注射的「利」，相對的，也可以舉出很多點。

第二是痛：最近的預防接種，有利用噴射的原理，把藥液壓進皮膚裏的。這一招可以減少痛楚，可是這方法目前還不很普遍。也有對打針的部位施行局部麻醉的方法，但這只在特殊情況下才用。除了上述兩種方法之外，打針的痛是無法避免的。

說來很奇怪，有些大人信以為，就是因為會痛

，所以打針才會有效。好像當皮膚挨一針，痛一下的當兒，就可以把病痛拋到九霄雲外去了似的。還有更妙的，只要醫師煞有介事的把葡萄糖、維他命之類注入靜脈，然後自己看到排出的尿色變了，聞到尿裏有異味，就心滿意足了。

有道是病是一種精神作用，那麼打針時的痛覺和尿中的異味可以使患者安心的話，這也算得是打針的好處吧。

但是這精神作用的技巧，對嬰兒却毫不發生作用了，他的本能，只能感受到挨了一針之痛，所以下次再到醫院時，一看到身穿白袍的人就會顯出恐怖不安的樣子來。對醫師的診察和治療也懷着敵意，亂叫亂動，使得醫師無法仔細診察給予適當的治療。加以精神上的不安寧，晚上會突然驚醒，或說囈語或哭叫。從精神發育的觀點說來，這有很不好的影響。

最近出品的口服藥，大都配方得很適合小孩服用，所以一般性的疾病通常採用口服藥已足足有餘，大可不必讓孩子受那無謂的痛楚。

而且，除非是住院，不可能一天內打好幾次針。倒不如在家裏，把必要的口服藥適當分成幾次，按時服用，小孩可以得到安寧，效果也高。奉勸各位把打針奉爲萬能的時代，早已過去了。

※ 嬰兒疾病的小常識

天庖瘡——防範向四周蔓延

在炎熱的夏天，皮膚容易因汗水和塵埃而污穢，也容易受些小傷，所以夏天皮膚病就多了。其中之一是叫「傳染性膿痂疹」的化膿性皮膚病。

這種皮膚病，在皮膚上，會起水庖和結厚厚的瘡蓋。裏面的細菌一沾上其他地方，就會傳染開來，是非常討厭的皮膚病。

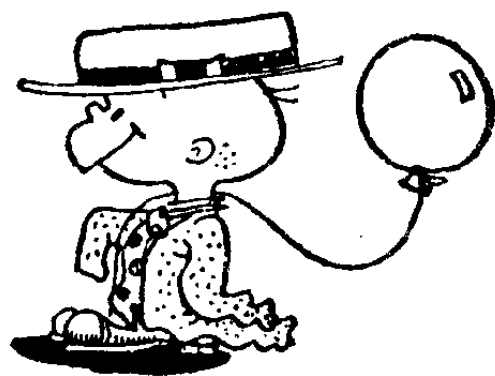
這種皮膚病可分為兩種類型：一種是以水庖瘡為主的膿痂疹，是由葡萄球菌引起的。起初只是個紅色的斑點，可是不多久就變成約五公釐大，帶有膿液的水庖。萬一把它抓破了，膿一沾到什麼地方，病就蔓延到什麼地方。雖然不太癢，發燒也不很高，但却有很強的傳染力，是很難治好的皮膚病。

另外一種類型是以小水庖開始，不久就轉變為膿庖，然後結黃色厚厚的瘡蓋。多半是連鎖球菌引起的，這也是很難治的皮膚病，更可怕的是它還會引起腎炎，是種很麻煩的疾病。

不管是屬於那一種，治療上最要注意，把它一個個治好，不讓它向四處擴散。那就要先把膿

液拭去，然後以硼酸亞鉛華軟膏塗敷患部，或者塗些含有抗生素的軟膏，然後用紗布覆蓋。又爲了保護未受感染的健康的皮膚，這部份要常常洗淨，內衣要勤洗換，指甲要修短還要常常洗手。在未治癒之前禁止沐浴。

III 嬰兒的營養和發育



33

早產的嬰兒智能低？



我的娃娃誕生時的體重是一八〇〇公克，生產過程還算好，沒有任何異常。但是在「氧氣箱」裏養了五天，而且住院三週才抱回家。回來後，體重增加的情況良好，現在已經六個月大了。體重比標準稍高些，脖子也穩實了，顯得非常可愛。可是前些日子裏，我聽鄰居說，早產兒的智能發育會比一般孩子遲些，真叫我不安極了，真有這樣的事嗎？



因果關係非常小

牛頓、邱吉爾也都是早產

早產兒的智能不一定低，世界上就有許多早產兒，日後成為萬人景仰的偉大人物。常常被人引為例證的有牛頓、達爾文、拿破崙、邱吉爾等人。只要妊娠期間以及分娩時沒有什麼異常事故，而且產後嬰兒健康的話，誕生當時的體重少些並沒什麼值得憂慮的。

如果和其他哺乳類動物的嬰兒比較起來，人類的嬰兒真太幼嫩了，即使是足足懷了十個月的嬰兒還是都該稱為「早產兒」。

狗、貓在出生後數天內就能夠站起來走動，會自己走向母親找尋母乳。母獸絕不會走向小獸，不會把乳房塞進小傢伙嘴中。動物的嬰兒要自己吮乳，自己睡覺。可是人類的嬰兒就不同了。一生下來什麼都不會，肚子餓了也不會找乳房，頂多是把嘴一張一合地，嗷嗷待哺。如果母親不把乳頭塞給他，他就只好餓着肚皮了。新生嬰兒就是這樣，完全依賴他人生存，就和在母親胎內靠著臍帶，接受營養補給的時候沒有兩樣。

一直要到生後一年，嬰兒才會獨力站起、行步，也才會自行尋求母乳。這時候的能力才相當於貓、狗生後數天內的程度。換句話說，人類的嬰兒竟要花一年功夫才能有其他哺乳動物在生後立刻能有的能力。

又人類以外的動物，其體重是以剛出生時為出發點，到完全成熟為止，幾乎是直線增加。人，則只有在生後的頭一年裏，體重會直線上升，但此後直到長大成人為止增加率就緩慢下來，只是慢慢地成長。也就是說生後屆滿一年的時候，體重成長線會有一個折曲。我們可以說：乳兒期的體重增加速度，正是母胎時期的速度的延長。

從這些事實我們可以說，比起其他動物，人類的嬰兒似乎就是早生了一年的早產兒。換一句話說我們人人都是早產兒呢。

補救「不利條件」的哺育法

不過，人與其他動物不同的是，與母親的體重比例起來，人類新生兒的身體是相當大的，腦髓也相當重。所以身體的機能雖然很幼稚，但在將來的精神智能上，蘊藏着非常大的發展的可能性。

話說人類的嬰兒要在母親的胎內生活二百八十天，體重達到三公斤左右的時候，就呱呱落地。雖然直到現在我們不知道，為什麼會在這個時候出生。不過妊娠期更長或更短，體重比三公斤多或少，

嬰兒都容易發生障礙，對嬰兒都不利，倒是千真萬確的事實。

尤其是所謂的「出生體重不足兒」，即出生時候的體重不夠標準的早產兒，這樣的嬰兒必定有迫使他在體重未達標準以前就出世的某種不良原因存在。這個原因很可能同時傷害了腦的發育。

不過，這只是說，有這種可能性而已，並不是說，所有的早產兒腦部都會有障礙，其實有很多「出生體重不足兒」的身體已是十分成熟，只是體重還太輕的小不點而已。

所以即使娃娃出生時候的體重未達標準，只要母子均安沒什麼異常，就大可不必為嬰兒的將來感到悲觀。這樣的嬰兒，只要在剛出生的當兒使他生活在有如胎中一般的良好環境，相信很快就可以補回生來比人家小的不利條件。

牛奶的 營養比母乳好？



我兩個月大的嬰兒，哺餵的是混合營養，不過差不多還是吃母乳多，每天只補一次牛奶而已。看起來，孩子好像沒什麼毛病。不過和別人的娃娃比起來顯然瘦小許多。鄰近的太太們告訴我說，牛奶的營養比母乳好，吃牛奶更容易胖應該多給他牛奶吃，目前我的奶水分泌量還相當多，就希望繼續給他吃母乳，請問是不是真的多給吃牛奶才好？



還是母乳第一

「胖」和「健康」是兩回事

孩子，不一定要胖才健康。雖然瘦小，身體既然都沒有什麼毛病，這可能是做媽媽的患杞人之憂了，最好還是走一趟「兒童保健院」吧。不過，我想，不必等聽醫師的意見。比起牛奶當然母乳更適合於嬰兒。難得你有分泌足夠的母乳，不必停止授乳。我以為甚至不添補牛奶，光用母乳餵娃娃反而更好。前面已經討論過，光是胖不見得很好（請回頭參照第二十一問）。在此，我們來給牛奶和母乳做一個比較。

用自己的奶水哺育新生嬰兒，是哺乳動物的特性，這在人類來說也是一樣，母親的奶水最自然，最合適。

人類的嬰兒吃母親的奶水，小牛吃母牛的奶，小狗吃母狗的奶……食用同類的奶水，最爲適合不過。這只要比較一下各種奶水的成份就不難了解個中道理。

人類的嬰兒在大約三公斤重的時候誕生。其後三、四個月體重就達到二倍，六公斤，這就是說在

這段期間內增加約三公斤的體重。爲供應嬰兒這種發育之需要，母乳中含有百分之一點六的蛋白質，還含有促進骨骼發育所需的鈣百分之零點一三。也就是說，只要吃着這種濃度的母乳就可以順利發育。

而小牛比人類在出生後，只需一個月半的時間，體重就增爲原來的兩倍。由於發育如此快速，所以牛奶裏含有的營養要比人奶有更濃的養份。分析牛奶就知道，它含有蛋白質百分之二點五，鈣質百分之零點一六。顯然比人奶濃多了。就是因爲吃著這樣高濃度的奶，小牛才長得那麼快。再看狗奶，那更濃了，它含蛋白質百分之七點一，鈣質百分之零點四五，所以小狗只需一週，體重就可以長得加倍重。至於海鹽的奶水裏，含有人乳十二倍的脂肪，這是爲了使小海鹽長出厚厚的脂肪層，以便能適應北極的嚴寒。

小牛吃牛奶，嬰兒吃母乳

就如上面所說，各種動物的乳汁裏，各含有適合該種動物成長所需的成份。這樣說來，那麼如果要人類的嬰兒像小牛一樣長得快，就讓他吃牛奶不就行了嗎？然而，事實上，人與牛的生理構造既不同，消化吸收的能力當然也不一樣。人類的嬰兒生就只適於母乳，小牛則只適於牛奶。雖說同是蛋白質，其中的質料不盡相同。所以在萬不得已，要用牛奶代替母乳的時候，就要用水沖淡牛奶中蛋白質的份量，但是一經沖水，熱量却會不夠，所以要加糖補足之後，才給嬰兒吃。

母乳是最好的營養，可是事實上，有許多母親不能分泌足夠的乳汁，於是不得不借助於人工營養。最常用的代替營養品是牛奶，可是，生成的牛奶並不適於人類嬰兒食用，所以得加工於牛奶中的蛋白質、脂肪、糖類以及維他命、鈣質等，做適當的調配。儘量設法使它接近母乳，製成奶粉食用。這些奶粉只要按一定的比率沖淡就可以飲用，所以很是方便。沖成的牛奶，要比原來的牛奶更適合於嬰兒，所以可以安心使用。

話雖這麼說，奶粉終究還只是牛奶的加工品，儘管廣告上說得天花亂墜，仍然與母乳有着一大段距離。從「母乳化」這句話上，我們不難窺見廠商們以接近母乳之組成爲目標而努力着的一斑，然而，我們必須了解，兩個異質的東西，無論如何是不可能成爲相同的。

嬰兒時期，以鍛鍊成健康的身體爲首要，營養是健康的基礎，所以應該讓他攝取最好的營養，那麼，捨母乳無其他。一個母親能分泌出足夠撫養嬰兒的母乳，這是多麼值得驕傲的事啊！只爲了胖的目的，而用牛奶，那麼即使把嬰兒養得痴痴肥肥的，也不能算是健康。

※ 嬰兒疾病的小常識

破傷風——潛伏期爲四—十四天

雖然，破傷風是很少見的疾病，可是一旦患上，死亡率非常的高，所以孩子必須接受預防接種。只是，破傷風的預防接種目前還不像百日咳、白喉等，用法律的力量強制施行。所以衛生機關不會發通知請你去打預防針。有些地方是由縣、鄉村等單位自行規定接種日期，不過不很普遍，還是自動去和醫師商量商量吧。

破傷風疫苗的接種比起其他的預防接種，幾乎沒有副作用，效果却非常好。通常是使用白喉、百日咳、破傷風三種的混合疫苗，同時接種，當然也有單獨注射破傷風疫苗的。破傷風菌隱藏在泥土、垃圾、塵埃等骯髒的地方。當我們受外傷時，由傷口侵入而發病。

因此，被木片，或生鏽的舊鐵釘刺傷的時候，或有髒東西、泥土等沾到傷口的時候，就有感染的危險。病菌在污染了的創傷中發出毒素，約經四到十四天後就發出症狀來。這潛伏期，有時候短些，有時候長些。

病狀開始的時候只是感到一些倦怠，像咀嚼食物時覺得很累啦，全身感覺酸疼等，到一兩天後渾身肌肉開始僵硬。如有這種症狀就要趕緊注射抗毒血清，所以一有外傷，傷口要洗淨。尤其是有污物跑進傷口的時候要格外小心務必要洗淨。

蒙古斑——大約在五歲左右就會消失

藍屁股，是嬰兒特有的現象。這就是所謂的「蒙古斑」，日本的嬰兒十有九個，屁股上都有藍斑。

藍斑出現在屁股上的為最多，偶而也有在背部或其他部位出現的，其大小也各不相同。由小的一塊乃至蓋住整個背部的都有。

這是因為皮膚下面有黑色素（Melanine）的緣故，我們透過表皮看黑色素所以看來是藍色的。

嬰兒在胎內的時候，就已經現出這種色素來，也就是說，妊娠五個月的時候就有了，而在生後一週內外，最為明顯。過了這時期就會漸漸淡了，通常在五歲的時候就消失掉。

這種藍斑，在蒙古人種中最常見，所以有蒙古斑的名稱。不但黃種人有藍斑，就是白種人身上也有藍斑，只是程度上有差異。

到目前為止，我們還無法知道為什麼會有這種藍斑，不過據說連猴子也有這種藍斑，所以一部份人認為，這是從盤古開天以來，人類始祖代代相傳下來的。

35

加濃牛奶 提高營養？



我的是三個月半大的小孩子。看來好像比一般瘦了一點。我一向按照說明書的比率沖泡牛奶的，寶寶吃的份量也够標準。可是我擔心，對我的寶寶這種濃度，可能嫌太薄了，所以我想把牛奶沖得濃些，那麼寶寶可以吸收的養分，也就更豐富才對吧。



反而妨害發育

生理要求的濃度

嬰兒所以能一天比一天長大，是因為每天吃很多的奶。現在假設你那三個半月大的嬰兒體重為六公斤，又設使他一天吃九百CC的牛奶，那麼按這個比率換算，一個六十公斤重的大人一天就得吃九千CC的牛奶了。也就是說每天要吃一升裝的牛奶五大瓶，一個大人怎麼能喝得了這麼多牛奶。然而嬰兒却若無其事的天天喝著這樣多的牛奶呢。

多虧嬰兒能吃下這麼多，所以他才會眼看著一天天地長大。

這樣說，那麼給他吃得更多，不就長得更快，更胖嗎？事實上可不是這麼一回事，嬰兒吃奶當然有他所需要的適度的份量、適度的濃度。關於嬰兒的飲用量我們當另章討論，在此地先談談乳液的濃度吧。

現在市面上銷售的奶粉，大概以沖成百分之十五為標準濃度。因為沖成這個濃度的牛奶裏面，所含有的蛋白質和電解質（鈉、鈣、鉀等）的濃度就正適合嬰兒的生理需要。不過，所謂：「最恰當」

在學理上，却也頗難下定論。等到日後「營養學」更進步以後，牛奶的成份、調乳的濃度等，可能和今天的會有所出入，不過，依目前的情形說，上述的沖法是「最恰當」的。

究竟憑什麼說這樣沖成的牛奶便是「最恰當」的呢？首先指的是蛋白質。蛋白質一進入身體裏面，就被分解爲亞米諾酸，然後聚合亞米諾酸裏面的有用的成分，遂組成嬰兒身體的蛋白質。

可是這並不是說，所有吃下去的蛋白質，都能全被利用上。畢竟牛和人是不同的，所以嬰兒所食下的蛋白質，也有無法用上的成份，也有身體裏使用過後產生的殘渣。這些用不上的成份，和殘渣就在腎臟裏濾除，成爲尿，排出體外。

電解體也是身體不可缺的元素，當然也不時地行著新陳代謝，所產生的廢物也由腎臟濾出後排出體外。就是其他成份也都有同樣的情形。

人體攝取對身體發育，或運動所必需的營養，而將剩餘的東西經腎臟濾後排除出體外，這就像汽車的排氣作用一樣。

所以當孩子喝的牛奶濃度正適應生理需要的話，廢棄物也就愈少，而且在腎臟過濾的時候，也不致於缺乏所需的水分。如此嬰兒的身體才會十分舒適順當。

那麼，如果我們爲了要嬰兒發胖，而把牛奶調得很濃，將會怎樣？我且拿汽車來做個比喻吧，當引擎還沒發熱以前，猛然把加速器——汽門（Accelerator）——催動到全速將會怎樣？不錯，這樣會有大量汽油流進來，可是引擎消受不了，引起異常爆發 Knocking，於是終於熄火了。可見踩油門也有適合於汽車的正確的操作法。

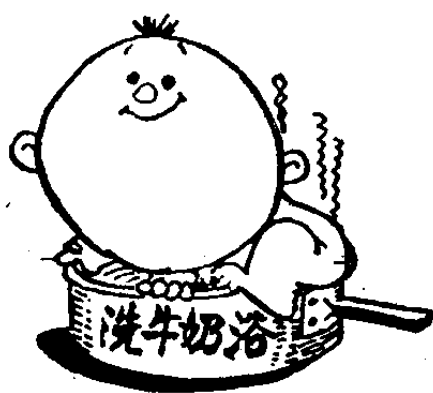
嬰兒喝牛奶也是一樣的道理，當我們把牛奶的濃度提高了，不錯，可資利用的營養成份的確增加了，但是廢棄物也成正比的增加，而當腎臟要濾出這些廢棄物，將之製成尿的時候，由於牛奶太濃，水分不足，結果無法濾出排出。正如淤泥阻塞了排水溝，污水逆流而上，結果血液裏就會積下許多有害的廢棄物，電解質也變濃了。

身體裏的電解質太濃，那狀態就像吃多了鹹魚、醃菜時一樣，會口渴得厲害。可是嬰兒不會表達，不會要水喝，就非等到讓他先喝夠了水，他就拒不吃奶，而且容易發脾氣。

牛奶要沖得恰到好處。而且要知道，這種情形下的發育情況，才是最自然的。操之太急，反而不妙。

36

吃不完的牛奶 留著下次再餵？



我六個月大的嬰兒，已經開始餵離乳食物了。不過，還是吃牛奶，每次沖二百CC餵他。可能是吃不到一百CC就不吃了。剩下的那些牛奶，可不可以留下來，下次再餵？所謂的下次，有的時候不到一小時，孩子就想吃，不過有時却要隔四小時以上。



將造成瀉肚的原因

以平方倍數增加的細菌

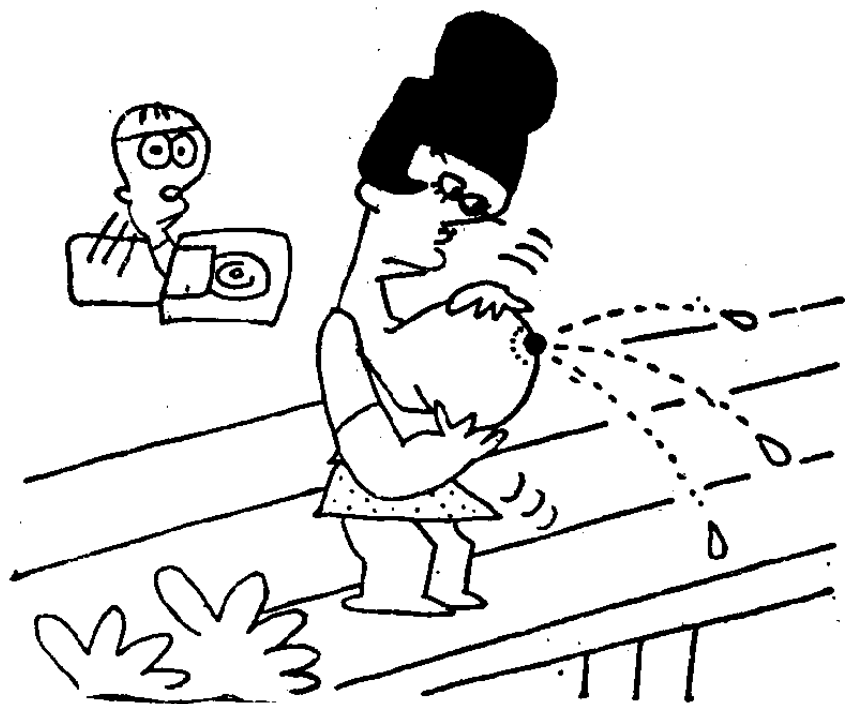
沖牛奶不能嫌麻煩，要每餵一次奶就重新沖泡一次。如果孩子吃不完，就請媽媽把它喝掉吧，多多少少可以補給營養啊。

常有人問起，調好的牛奶可以保存多久。這大概是因為小孩子只吃一點點就不吃，眼看剩下那麼多牛奶，不知是爲了捨不得呢，或是嫌下次重新沖泡太費事，所以會想把剩下的牛奶留下來的吧？

若是在旅途上，爲了省去重新沖泡的麻煩，這是人的常情，不過還是得和居家時一樣，即到餵乳時間再沖，才是正確的做法。

奶粉是把牛奶經過加工，使它的成份接近母乳。所以對嬰兒來說，是僅次於母乳的最佳食物，但是要知道，它同時也是細菌極好的營養分。人們在實驗室裏，常用牛奶培養細菌就是因爲牛奶含有很適合細菌繁殖的成份。

加上細菌是到處存在著的。當你開牛奶罐的時候，可能已經有細菌混進去了。你那拿匙或奶瓶的



手上也都滿是細菌。所以說，即使把奶瓶消毒過了，也不能保證牛奶裏沒有細菌。不過要是擔心到這個程度，簡直就不能安心餵孩子吃牛奶了。只是，除去在特殊情況下外，存在於剛沖成的牛奶裏面的那一點細菌就是吃下去也不會惹出問題。這些在正常情況下進入胃裏的細菌，一下就被胃酸給制服了。

話說回來，嬰兒吃剩的牛奶裏面，含有不少細菌。有的是調乳的時候混進去的，有的是當嬰兒吮吸中，呼氣時，嬰兒嘴裏的細菌也跟着跑進去的，總之吃剩的牛奶是污染了的。

這些牛奶中的細菌，由於溫度正適中，養分又豐富，於是就把奶瓶當安樂窩，開始大量繁殖。它們是以平方倍數，即二變四，四變十六的速度繁殖的，所以只消經過二、三小時後即已成為驚人的數目，又繁殖後的細菌，一把牛奶裏的蛋白質分解，就會產生中

毒性物質。嬰兒吃下這種奶，一定要瀉肚。當然，也許牛奶裏並沒有細菌，或許即使有，也不一定是有害的，但是你又怎樣去辨別它？萬一出了一差錯，真是後悔莫及。所以，吃剩的牛奶要不乾脆倒掉，就請媽媽喝下去吧。既然你愛你的孩子，你有意悉心照料你的寶寶，那麼每次餵奶就該沖新鮮的牛奶給孩子吃，才是為人母親應有的作爲。

再說，應該廢棄的並不僅限於吃剩的牛奶，就是母乳也一樣要廢棄。母乳是由母親的血液，經乳腺製成的，然後經嬰兒吮吸的刺激分泌而出。所以，如果母乳的分泌量豐富，嬰兒就可以吃個飽，但是，當乳腺製成的奶水量和嬰兒的需求量正好均衡，就沒有問題，要是奶水分泌多而嬰兒食量不大。那麼已經分泌出來的奶水就會滯留在乳腺內。這種情形經反覆多次後，乳腺內會積滿多次剩下的乳液，於是乳腺的功能受到妨害而減低。說不定還會引發乳腺炎。因而，爲了使乳腺能保持隨時供應新鮮奶水的功能，必須要把吃不了的奶水擠掉。表面看起來似乎十分可惜，其實唯有這樣反而更能增加乳液的分泌量呢。

37

授乳要定時定量？



我的娃娃是個三個月大的嬰兒，我全用牛奶哺育他。因為大約一個月前起，我的奶水就沒有了。所以把向來的母乳、牛奶的混合營養改為專吃牛奶。聽說用牛奶哺育孩子，如果不定時授乳，就容易傷害到胃腸。所以我規定每隔四小時授乳一次。但是這孩子，有時還不到兩小時，就哭著要吃，有時竟過了四小時，還是不想吃，很難按着時間餵乳，這種時候該怎麼辦才好？



哭了就給是最好的辦法

飢餓和食慾並不一致

嬰兒的肚子不是機械，就是吃了同量的牛奶，也會因為身體狀況的不同，不一定會在同樣間隔的時間內消化和起食慾。所以死刻板板地瞪着鐘面上的時針、分針來餵食的育兒法是不對的。應該按嬰兒的需求，彈性變化。

新生的嬰兒幾乎沒有視力，耳朵也不太靈，身體的動作也並不靈活，可以說完全不能獨力生存，如果沒有人去理他，就只有死路一條。但是造物之巧，安排得真是週到，嬰兒肚子一餓了就會哭，這樣，可以通知近旁的人來餵他。

因為攝取營養，是維持生命最起碼的要求，雖是無獨力生存能力的嬰兒却也具備着這種用態度表達飢餓的本能。當嬰兒有這種意思表示的時候，一給奶吃他就吃。把肚子填飽了，就安安穩穩地熟睡。吃下去的奶到了肚子裏就被消化、吸收，一部分造成血肉，另一部分成為維持生命所需的熱量。然後胃又空了再度回到需求營養的狀態，也就是說肚子一餓就又哭着要奶吃。而後吃得飽飽的再睡。

嬰兒就是這個樣子，肚子鬧空城計，立刻就哭着要奶吃，所以拿生後不久的孩子來說，飢餓也就是食慾。這是最原始，最本能的食慾形態。

這樣的時期大概會持續到二個月左右。漸漸地，視力和聽力都發達的了，手脚的運動也活潑起來。打從兩手能握玩具的時候起，孩子就會開始從環境學習各種事物。也會有哭或笑的表情了，這事實，顯示了一個一向只以吃為生存的全部意義的嬰兒，由於開始注意周圍的事物，他的世界一天比一天擴大了。

這時候的嬰兒，即使是已三、四小時不會飲食，從生理上說來肚子的確是空了，但不一定就會像一般動物一樣，立刻想吃東西。

譬如說，在人羣嘈雜的百貨公司裏，即使肚子的確餓了，但是因為他的注意力被別的事物吸引住了，他就不會想吃。或者太熱或太冷也會影響到他的食慾。又當他口裏乾渴，正想喝水的時候，不給他水喝而給他濃濃的奶水，當然也提不起他的食慾來。

這就是說，孩子過了三個月以後會因為環境或自己本身的生理狀況的影響，即使飢餓了也不一定會有食慾。這是因為情緒是很重要的決定因素，情緒好的話，可能會多吃一點；情緒不好，就是再餓也不會想吃。

這只要想想大人自己的情形就很容易可以了解。當我們聚精會神地看著電視，常常會忘記吃飯，

直到兩三點鐘的時候不發覺飢腸轆轆。相反的，雖然已經吃飽了以後，看到美味可口的蛋糕、甜食還會再吃它幾塊，那怕把肚皮撐得鼓鼓脹脹的。有時候，肚子實在是餓極了，可是面對山珍海味而仍然可以表現泰然不動聲色。換句話說，即使在飢餓的時候，也會忘了食慾或者控制食慾。反過來說，即使肚子已填得飽飽的，還可以追加食慾。這是因為大腦皮質的精神活動支配著食慾的關係，而不像一、二個月大的嬰兒餓了就要奶吃那麼單純。

諸如這般嬰兒需求吃奶，所間隔的時間，因為會受環境和情緒左右，所以並不是等距離的。

所以授奶應該依據嬰兒的生理時間，與其機械似地，死板板地按時授乳，更為自然，嬰兒也才會滿足。不要因為時間未到，孩子要吃却不給吃，或因為時間到了孩子不吃却硬要他吃。強迫嬰兒接受定時定量的授乳規則是跡近殘酷的行爲啊。

※ 嬰兒疾病的小常識

日本腦炎——被蚊子咬了也不感染的要訣

很萬幸，近年來很少聽到有人罹患日本腦炎了。我想這要歸功於預防接種的普遍、環境衛生的改善，使得蚊蟲減少，以及兒童營養的向上等因素。不過這種病一旦罹患上，死亡率還是相當高，即使萬幸留得一條命，其後遺症往往造成智能障礙，所以每到夏季的流行期，就會使做父母的擔心不已。

腦炎和蚊子的繁殖有極密切的關係。腦炎通常多在七月到十月之間發生，尤其在雨量少的年份裏，罹患率似乎較高。

從年齡上看，發病的以幼兒以及抵抗力較弱的老年人為多。其實患者周圍的人，同樣的也都感染到腦炎的毒素，只是這些人本身具有抵抗力，足以壓制病毒，不致於發病而已，這叫「不顯性感染」。這樣說，那麼，只要小心不讓蚊子咬就不會得腦炎嗎？事實上，並不。所以，預防的最佳方法還是每一個人都要注射預防疫苗，以增強抵抗力。

如果有人還沒有接受預防疫苗的注射，現在就去打還不遲。同時要注意在酷暑中，不讓抵抗

力減弱了。像睡眠不足是抗病力的一大障礙，還有飲食方面，要留意維持旺盛的食慾，出門的時候，避免長時間在直射的陽光下曝曬。

睡覺時着涼——防範夏季感冒的要訣

一年有四季，從冬天的嚴寒到夏天的酷暑，我們的環境，氣溫以三十到四十度的幅度上上下下的變化著。不過，這種氣溫的變化，並不是突然而來的。由冬到春，由春而夏，漫長地，緩慢地轉變。使我們的身體有充分的時間去適應它的變化。

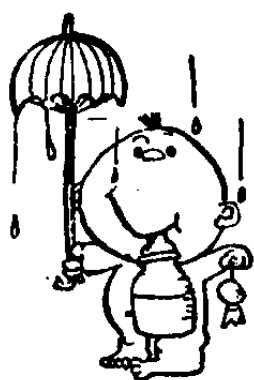
但是也有氣溫突然升高，或到了黃昏時分突然轉涼的情形，這種時候，人體就會感覺不舒服。這是因為天氣變化太快，以致我們的身體無法適應的結果。睡覺而招涼，可以說是這種情況最極端的時候的身體反應。

炎熱的夏天裏嬰兒的身體機能順應了白天的酷暑，這個時候，如果讓他在涼爽的地方午睡或在半夜裏被他把棉被給掀開，身體就要突然受涼。尤其在正要睡着的時候，容易流汗，那麼體溫的散失就更快速。這種變化足以攪亂調節嬰兒體溫的自律神經的正常活動，而引起感冒症狀。打噴嚏、流鼻水，有時還會咳嗽、瀉肚，情緒也會變得很壞。如果早上起來，看到寶寶有這些症狀

我們就說：「寶寶着涼了」。

預防着涼的方法最好是設計一種可以預防睡眠中着涼，而能夠保溫的睡衣。

梅雨季節不斷奶？



前幾天我帶著娃娃去衛生所。
護士小姐告訴我說：寶寶該斷奶了。

但是，現在正是梅雨季節，忽冷忽熱。不知道這樣的季節裏是不是可以斷奶？

婆婆也說：大可不必在這時候急著斷奶。所以我想，等這個討厭的季節過去，才開始斷奶。



這種說法已是過時的知識了

梅雨季節更該斷奶

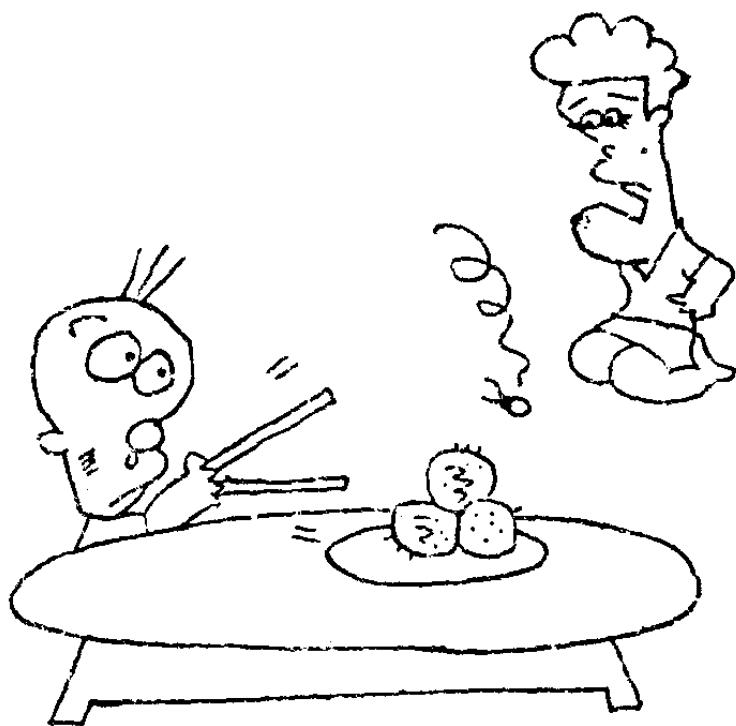
往昔，一般確實都認為「梅雨季節不該斷奶」。但是如今食品種類這麼豐富，保存的方法又這麼安全，在食物方面既已沒有什麼值得憂慮的。再說嬰兒的抵抗力也比往昔的嬰兒強多了，所以斷奶就不用避開梅雨季節了。只要斷奶的時機一到，一年四季任何一個季節都可以斷奶。

古時候，人類的生活必須去順應自然條件。像房子的建造設計多採開放式，於是戶外的氣溫，也就是室內的溫度。又吃的東西也都是天然食物，所以生活的一切完全受著寒暑的支配。

其後，人類改善了生活的環境，又有各種加工食品的製造，於是不但人們的身體，就是食物也太受四季變化的影響了。

過去，在炎熱的夏天裏，早上做的飯，到中午時分就餿了，蒼蠅帶著細菌給爬過的食物的機會也多。食物是人體所必需的，而人們也最常因為食物所發生的變化而生病。

尤其日本，因為是四面環海的島國，一般說來，濕度都很高。這在六、七月的梅雨季節更是厲害



。這期間濕度、溫度都偏高，對人類來說，是段非常不舒適的日子。可是對細菌，却是最適合繁殖的季節。它們會在不設防的食物裏面，不斷地繁殖，使食物腐化、發酵。

如果肉眼能看得出食物是否變質，那就不致於誤食腐化了的食物。若是不幸在不知覺中吃下了變質的食物，就會中毒，而且與食物一起嚥下的細菌，便在腸內繁殖起來，又將引起瀉痢。

在過去的日子裏，就是如此這般地由食物、飲料引起赤痢、疫痢等消化器官的疾病。另一方面，以前的嬰兒不如現在的嬰兒健康、結實，一旦吃下了不潔的食物，特別容易出毛病。

所以大家認為，在食品容易變質的悶人的梅雨季節裏，身體的抵抗力正弱的時候，應避免讓嬰兒嘗試新的食物，也就是說不要在這時候斷奶。這便是當時

的育兒常識。

可是近年來，一般嬰兒都很健康，甚至有營養過剩的趨向，而且幾乎家家戶戶都有電冰箱，不必顧慮食物變質。再者許多傳染病幾乎絕跡了，因此由食物引起腹痛的事故可以說少之又少。

總之，在生活環境已被改善，嬰兒的營養狀況已趨良好的今天，大可不必像往日一樣地顧慮氣候的影響。可是在這濕度高，溫度高，食慾容易減退的季節裏，爲保持良好的體力，應該開始斷奶了。不過要注意的是，即使天氣很熱，也不能讓孩子裸露肚皮，以免着了涼。

爲了使新的食物在肚子裏能夠十分消化，而充分注意季節的變化，還是育兒上的重要常識。

媽媽
有奶就不斷奶？



我的孩子，在剛開始吃離乳食物的時候，還很喜歡吃，可是後來却漸漸不愛吃了。現在已一年又兩個月，可是體重低於標準，看來很是瘦弱。因此，除了母乳外，每天我還添兩瓶牛奶給他吃。這孩子特別愛吃母乳，有多少就吃多少。尤其最近，幾乎是嘴不離乳頭。



「乳頭中毒」的惡習

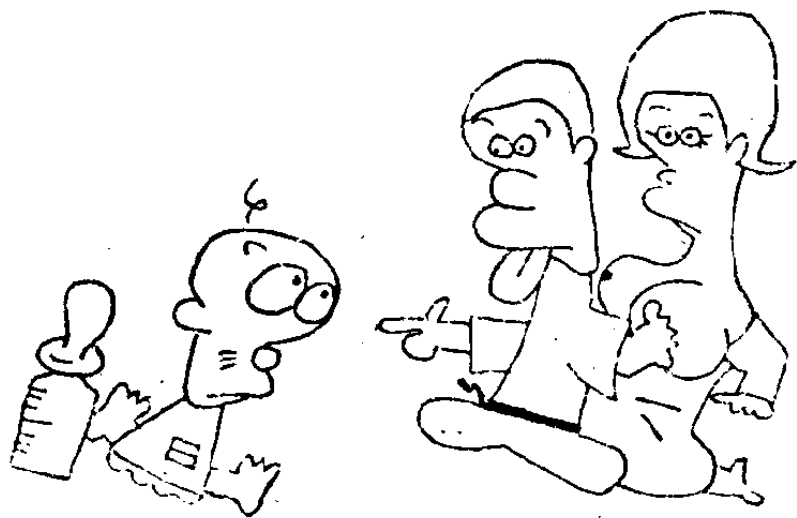
斷奶最有效的方法

在媽媽們提出的問題中以孩子不吃東西或吃得太多等，有關食慾方面的為最多。甚至有些父母當小孩子稍一不吃東西就大驚小怪的。唯恐嬰兒就此餓死了似的。

像前述設問裏提出的這種食慾不振的例子尤其最多。我的答案非常簡單，就是因為不斷奶，所以孩子就不愛吃「離乳食物」。這麼說，好像一切過錯都加到母乳上去，這和「哺育嬰兒母乳至上」的原則似乎相矛盾，其實最近頗為時尚的TPO（時間、場合、地點）在育兒的上面，也是適用的。

誰都知道，母乳是最適合嬰兒的天然營養。因為在同屬人類的體內製造出來的東西，加上嬰兒曾經在母親胎內生活過，母乳當然不會有不合適的道理。儘管牛奶的製造法再怎麼進步，有關母乳的神秘，即使是現代科學也無法解其謎。而且被母親抱在懷中，吮乳頭時，透過皮膚的接觸，母子間的感情會更加深厚。

但是人總不能一輩子吮着母乳啊！大概到了生後半年左右，身體長大了，光靠稀薄的母乳身體無



法充分發育。所以要讓嬰兒食用離乳食物，漸次減少哺乳的次數，乳房的任務也就大功告成。所以要在適當的時機結束哺育母乳，此後孩子的「食」就該由孩子的父親負起了。這樣說來，似乎皆大歡喜，然而世事並不那麼停當。

嬰兒在媽媽的懷中吮母乳，是他至高無上的享受。所以當母親千方百計想用離乳食物去代替母乳的時候，嬰兒硬是拒不接受。只要寶寶哭喊着要奶吃，心情一軟弱，就又把乳頭塞給他了。

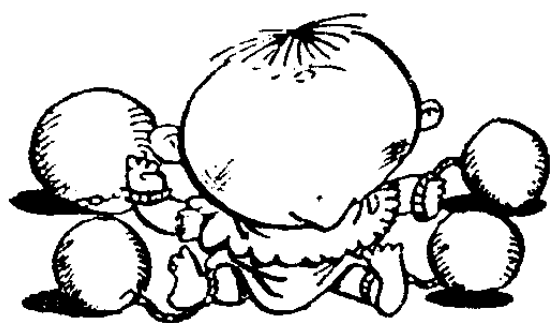
當我們看到過了一週歲生日的嬰兒，已經會走路，會牙牙學語，還在吮吸乳頭的孩子那種忘我的臉，真叫人有一種落寞的感覺。嬰兒不管有沒有奶水，只要口含乳頭，就心滿意足。所以對其他東西不屑一顧。而且只要他堅持不接受離乳食物，母親就會把乳房交給他，還會有比這更值得留戀的嗎？於是乎「乳頭中毒」就更入膏肓了。就好像癮君子戒不了烟一般，幾乎是沒有乳房就活不下去似的。可是儘管口不離乳頭，事實上嬰兒的肚子是空的，所以無法安眠，睡眠中時而會醒來哭鬧一場。一哭就有乳頭

吸，於是在吸吮的當兒，他又乖乖地朦朧入睡。但是當你將乳頭輕輕抽出來，他就又要大哭。晚上睡不好，白天就容易發脾氣。因為不能片刻沒有乳頭，所以一天到晚纏着母親不放，只要稍一離開拼命的找，做媽媽的拗不過他，只好又把乳頭塞給他，結果乳房就鬆弛下來了。

嬰兒也變得細細瘦瘦的，只有兩顆大眼珠團團轉，完全是一幅癯君子相。

這樣的孩子該怎麼辦才好？千言萬語只一句話，唯一的對策是「斷然拒絕」。這聽起來好像是殘酷無情，可是你一旦下了決心，就得從當天起不管哭得多厲害，要硬起心腸絕對不給奶吮。如果怕哭鬧太大聲，驚擾隣居，那怕是半夜三更，也得背起來哄他睡。只要忍耐幾天，孩子就可以忘掉乳房，而後也就會感覺到真正的飢餓，會痛痛快快，大口大口地吃起來。有很多媽媽看了這情景。不由得拍手大叫說：「要知道會這樣，早給斷奶就好了。」

每天都要攝取一定量的各種營養？



我家十一月大的女嬰，已經開始吃離乳食物了。起初總要花很大的功夫另外做種種適合嬰兒的食物給她吃，可是最近都讓她吃些和大人一樣的食物。

如果吃的是和大人一樣的東西，由於沒有仔細安排營養的平衡，恐怕會有偏差，是不是應該考慮，計算每天所需的各種營養來餵食。



身體本身會控制營養的平衡

不能以「日」做單位來考慮

嬰兒發育長大之後，身體裏自會貯藏營養。因此，也就不需要一成不變地按照一般育嬰手冊所列出的「每日所需營養」來調配食物。大概以週為單位，看看是不是均衡攝取，就可以。身體發育需要蛋白質、脂肪、糖、維生素、鹽等養分。表上所列的是嬰兒一天裏所需要的各種營養的份量。不過，該表所列出的需要量只是根據多數健康兒童所吃的份量，以及測定含在養家中他們的那些多餘而被排出的營養素。另外還經長期觀察、統計多數健康兒童的食量，將之平均所得的資料。因此，所謂的需量，也只是說「平均起來，最多吃這些」而已。再說嬰兒身體的大小不同，食用份量當然也不一樣。

嬰兒成長得非常快，所以雖籠統說是六個月到一週歲，其間有很大的差異。所以通常都是以體重一公斤為單位，來列出一個嬰兒所需要的營養量。表上既然寫的是一日所需營養量，於是媽媽們很容易誤以為每天一定非吃這麼多不可。事實上，在日常生活中要每天攝取含有所有營養素的完全食物，

嬰兒營養需要量 (1974年8月改訂)

年齡	性別	熱能 (Cal)	蛋白質 (g)	鈣質 (g)	鐵 (mg)	食物 (g)	維生素					
							A I.U.	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	尼克 酸 (mg)	C (mg)	D I.U.
男	0月	120/kg	3.4/kg									
	1~	110/kg	2.8/kg	0.4	6	1	1,300	0.3	0.3	4	35	400
	2~	100/kg	3.0/kg					0.35	0.4	6		
	3~	950	35		7	3		0.4	0.5	8		
	4~	1,200	40	0.4			1,500	0.6	0.6	10	40	400
	5~	1,350	45					0.6	0.7	11		
女	0月	120/kg	3.4/kg									
	1~	110/kg	2.8/kg	0.4	6	1	1,300	0.3	0.3	4	35	400
	2~	100/kg	3.0/kg					0.35	0.4	6		
	3~	950	35		7	3		0.4	0.5	8		
	4~	1,150	40	0.4			1,500	0.5	0.6	9	40	400
	5~	1,300	40					0.6	0.7	11		

幾乎是辦不到的。

想想我們自己的日常生活吧。當你考慮今天晚上吃些什麼菜的時候，或想吃肉，或想吃魚，或想蔬菜……等等，總是受當天的家人的嗜好所左右。要是連續吃了兩三天魚，就會想今天換換口味吃蔬菜吧，或昨天吃了油膩的肉類，今天就想吃些清淡的蔬菜吧。都是像這樣，在下意識中選擇食物。

我相信大多數人都絕不會是當天超級市場在廉售什麼菜，就決定當天晚上吃什麼菜吧。而是因為我們的身體要求著某種食物，所以即使稍嫌貴些也還是買回來吃。而如果以一週為單位，檢討一下，即使是，我們完全只根據各自的嗜好排出的菜單，結果我們仍然可以發現，我們每天所攝取的營養值和醫學上所主張的營養必需量相差不過。

這種情形在嬰兒當然也一樣，曾經有人做了有關幼

兒飲食的實驗。他把各種小孩子可能喜歡吃的東西全部準備好，讓小孩子自由取食。有些孩子某一天多吃了蛋類，第二天他就吃青菜或糕餅。他們每天選擇的東西總是有變化，經過一個星期後，將孩子們所吃過的東西合計起來，結果發現孩子把人體所需的營養素一樣不漏地都吃過了。

斷了奶之後，當孩子發育到什麼都可以吃的程度之後，就讓他吃大人的食物，不會有什麼不妥當的。不過大人要吃的東西可能太硬太韌，恐怕不容易消化，所以給孩子吃的部分特別要燉爛或剝碎。有時候，孩子一天吃三餐恐怕不夠，必須配合需要，多給吃幾次。要是大人有偏食的習慣，小孩子可能也會跟着偏食，而導致營養失調。所以父母必須留意，不要讓小孩子承襲成人偏食的壞習慣。

和大人一樣，小孩的食物也要色、香、味俱佳，且在快樂的氣氛中進食，這樣，才能促進食慾，也才能讓小孩充分攝取所需的營養。大可不必天天為維生素、青菜、水果……等操心，小孩會在滿足了自己的生理需求的狀態中攝取所需的養分。像春天的草木一般欣欣向榮，發育成長。

※ 嬰兒疾病的小常識

幼兒假性霍亂——嘔吐不止

此病的特徵是嘔吐和排出白色的瀉痢糞便。這種白色多水的糞便很像是熱帶地區常見的霍亂，所以取名假性霍亂。

又因為這病多發生在秋末冬初，所以也叫做「晚秋性下痢」或叫「白痢」。不過最近，很多人以病症的特色直接叫「白色便性下痢症」。

它的病原體是濾過性病毒。這種病，在開始以前，症狀有點像感冒。然後突然下瀉，同時還開始嘔吐。一天排便多次，而且份量也多，往往滲出尿布外面。便的顏色是白的，並有強烈的酸臭味，同時又極容易嘔吐，剛一吃下就像噴水一般的連連嘔吐。

如此上吐下瀉，無法接受任何食物，便引起水分和營養缺乏，嬰兒就顯得虛弱無力，懶洋洋的。食慾漸漸減退，最後連水都不想喝了。

治療這種病，以補給水分為首要。由於瀉痢和嘔吐的關係，身體裏的水分很快地消耗掉，所以必須要設法補充。最好讓他多喝涼茶、溫開水或青菜湯等。要是吐得太厲害喝不下去的話，就得靠打針補給水分防止「脫水」。只要攝取足夠的水分，通常只需兩三天病情就會好轉。這時候

，要選一些容易消化，發酵性低的食物給他吃。有時候，吃些磨碎的蘋果，會有很好的效果。

鵝口瘡——長在口腔內的黴菌

日本的夏天，氣溫和濕度都很高，稍不注意，食品、傢具上就要長黴。嬰兒的嘴裏，不時都是潮濕的。而且沾有食物的營養分，所以也和飲食器皿一樣會長黴。嬰兒嘴唇裂側，面頰的裏側以及舌頭上如果長著白色的，像乳滓一樣的黴，這就是所謂的「鵝口瘡」。

如要區別到底是滓或鵝口瘡，用手指頭擦擦看就可以分明。若是一擦就掉，就是乳滓。如果是鵝口瘡，就很難剝除。勉強剝了，會弄出輕傷來。這種黴，大多在生病的時候，或病癒未完全復原的時候，最容易長。不過有些嬰兒則是受了體質的影響，容易長黴。口腔內長滿了黴，當然就會疼痛，也難以嚥下食物，所以會導致嬰兒食慾不振，口涎也比較多。

治療方法是在口腔內塗藥，從很早以前就用名叫肯齊安那拜烈（Gentianid Violet）的紫色色素液。衣服沾上這種藥液，就很難洗除，所以在塗藥的時候要特別注意。紫藥水每天塗一、二次就可以。塗的次數過多了，會傷及口腔粘膜，反而難以治療。

不可以用力擦拭，如果你用紗布想把黴擦掉，粘膜會受傷，結果細菌就在傷口下根了。

乳酸飲料 可以當飯吃？



我那兩歲大的女孩子，最近食慾很差，可能是因為這種原因吧，所以也瘦了不少。可是却特別愛吃果汁和乳酸飲料，一天不知要喝多少。

電視的廣告上也說，果汁和乳酸飲料都含有特別可以促進孩子發育的成份。我怎麼能捨不下飯，乾脆就用這些飲料來替代，所以也就積極的買回來讓她喝。



不可忽視的兩點弊害

吃太多爲什麼會有危險？

近年來，各種清涼飲料泛濫市場，當我們帶孩子出去的時候，很是惹眼。因爲好吃，孩子總是嚷着要喝。難怪每年的消費量直線上升。可是要是小孩一纏，就買給他吃，喝多了，是很有問題的。

從健康的，和教養的觀點說來，做母親的都應該適當的限制孩子飲用清涼飲料。市面上出售的清涼飲料可分爲果汁類、炭酸類、乳酸菌類……等，而這些飲料中都含有很多的糖分。在不久以前，爲了增強甜味，還有加糖精以及其他人工甘味料的，後來因有害人體而禁用，所以最近差不多全都改用砂糖了。

如果這些飲料的甜味，都是來自砂糖的話，那麼其含有量絕不會低於百分之五到百分之十之間。小孩子喝多了，損害身體的原兇，當是這些過多的糖分。

舉兩歲的小孩子爲例，一天所需要的熱量是約一千卡路里。兩歲的孩子正在發育期間，最需要多量的蛋白質、維他命以及鈣質等養分。現在假定，這個孩子在一天之內喝了五瓶清涼飲料——我相

信一天喝這麼多的並不稀奇——每瓶容量就算是一百八十CC吧，五瓶就有九百CC，而每一百CC中含有十公克的糖，那麼九百CC的飲料中就該含有九十公克的砂糖；砂糖一公克的熱量是四卡洛里，九十公克就有三百六十卡洛里。

如果孩子每天攝取的熱量為一千卡洛里，現在由砂糖就攝取了三百六十卡洛里。那麼這個孩子可由其他食物攝取的熱量就只有六百四十卡洛里了。這麼一分析，我們就不難了解，小孩子為什麼不想吃飯。在這種情形下，相信魚和肉的攝取量也會減少。總之一千卡洛里的熱量中澱粉類的攝取量太多了，所以體重就不會增加，身體的抵抗力當然也要衰退。

小孩子整天蹦蹦跳跳地玩耍，的確需要一些立刻化成熱量的糖分。不過這些還是要從三餐的各種菜肴中，充分攝取身體發育上所必需的各種營養才好。

小孩子喝清涼飲料，每天應該限制他只能在兩瓶以下。這樣，從飲料中攝取的熱量是一百四十卡洛里，就可以把糖分限制在一日的熱量需要量的一、二成程度。

話說清涼飲料，另外還有一個弊害，那就是所含的糖分容易引起蛀牙。近年來小孩子的蛀牙突然增加，很多牙科醫師認為這和砂糖的消費量的大增有密切的關係。

當糖的成分殘留在口腔內的時候，不久唾液就會把它分解變成「酸」，這些酸一附着在牙齒表面的琺瑯質，慢慢地就會把鈣質溶解掉。牙齒表面的鈣質一溶解，酸就向牙齒裏面侵蝕。據研究指出，

糖分含有量

可爾必斯	50% (飲用時10~12%)
森永可樂	50% (" 10%)
富士屋哈伊卡	56% (" 11~12%)
富士屋呢古塔	16%
麒麟檸檬	10%
麒麟橘子汁	12.5%
吉思特果汁	12%
森永麥樂多	10~12%
森永沃不樂	15%
可樂	10.5度(糖度)
芬他	16度
明治葡萄汁	11~12%
明治橘子飲料	14%
明治呢古塔	14%

從「讓」粘上牙齒到開始侵蝕的時間，只消四十分鐘。

所以，如果喝了甜的飲料，不馬上漱口，牙齒就要受害。再者大抵是受電視廣告的影響吧，最近有很多孩子在一天當中，總要喝好多次乳酸飲料。結果孩子的嘴裏牙齒周圍老是因乳酸飲料而滋潤着，這就等於整天把糖含在口中一樣，不蛀牙才怪呢。

媽媽一定要指導孩子，喝完了甜食要漱一下口，至少要喝一些白開水，這樣牙齒才會好。

食量小就要 多吃營養劑？



我一年又三個月的孩子，他在
一週歲以前食量還很大，但最近食
慾很差。身體並沒有什麼毛病，玩
得也很活潑。就是吃得太少叫人擔
心，體重的增加也不如以前顯著了
。

所以我就想出我自己的辦法；
何不給他多吃些營養劑。用量少却
可以得到充分的營養。請問這樣做
沒有什麼不對吧。



所謂營養劑只不過是安人之心而已

應尋找出食慾減退的原因

這位媽媽，因為孩子的食量減少，體重的增加緩慢，就擔心他陷入營養失調，於是想借助於營養劑。我想，孩子既然精神好，也玩得很活潑，就不須花冤枉錢買什麼營養劑。

倒不如多注意因為吃得少，孩子身上發生了些什麼毛病沒有？

嬰兒時期能吃、能喝，並不一定就會一直都是如此。我們不妨以每公斤的體重為單位看看，嬰兒通常要攝取一百到一百二十卡路里的營養，如果大人也以這個比例來吃，可不得了，一個體重六十公斤的大人就吃得六千卡路里了。普通一個大人，一天所需要的熱量是二千五百卡路里，吃六千卡路里，那簡直是巨無霸的摔角選手了。

以一般人的標準來說，每一公斤體重的營養需要量以嬰兒時期為最高，此後逐年減退。這種傾向，會在離乳期終了的時候顯示出來。所以一年又三個月的嬰兒，食量不如最盛時期。是極正常的現象，身高和體重的發育一樣會顯著的慢下來。



如果寶寶一直保持着嬰兒時期的胃口，和成長的速度不斷地胖起來的話，一定會成為不忍一睹的痴肥樣子。

嬰兒過了一週歲，食量減少，是很正常的現象，如果不了解這種生理現象，擔心的事可就多了。我相信你寶寶的營養必是恰到好處。何以見得？至少，孩子的體重繼續增加著，而且從來不生病啊。

一擔心孩子的食量小，就想用營養劑來補救的心情是不難了解的。所謂營養劑，我想主要大概是維他命劑吧。如果依孩子的飲食狀況看來，確實有缺乏維他命的症狀，那麼買給他吃當然好，如果原很健康，那麼吃維他命是多餘的。維他命的作用是幫助我們，把吃進去的食物變成血肉。維生素要是多了，就會溶解在尿水中排泄出去。可是，有些維

他命能溶於脂肪中，於是多餘部分被體內的脂肪溶解而淤積蓄著，有時甚至會引起中毒現象。

如果把食物比喻爲汽車的汽油，那麼維他命就相當於機油。油箱裏裝滿了油，也適量的注入機油，汽車的情況便可以保持良好，要是擔心汽油不足，而光只添加機油，結果是無補於事。而且多餘的機油會溢出來，說不定這就造成故障的原因。要知道光只增加機油，速度是不會增加的。

除了維他命之外，市面上出售的還有各種不同的營養劑。這些營養劑，同維生素一樣，只要一日三餐都很正常的話，根本就沒有購用的必要。如果是大人，吃了這種其實對於身體也並沒有任何效用的補劑之後，心理上或許可以得到鼓舞，也說不定。但是這種精神作用對小孩子却不靈光。吃了一公克營養劑，只不過是增加體重一公克而已。

睡眠時間太少 影響腦的發育？



我有一個才十個月大的男孩子。爲了生意上的關係，我們家每天休息時間總得在十二點以後。也就是說這麼晚了才給孩子洗澡，讓他睡覺。可是早上七點鐘孩子就醒來了。這麼說，孩子一天僅僅只睡七小時而已。另外只有在中午的時候有一小時，黃昏時候有二小時小睡，合計不過才只有十小時的睡眠時間而已。我真擔心。睡眠時間這麼短，會不會對腦的發育有不良的影響。



睡眠的長短不是唯一重要的

睡眠有補救不足之功效

只要嬰兒健康，情緒良好，一個十個月大的嬰兒，就是只睡十小時也沒什麼好擔憂的。雖然有些書本上寫着，十個月大的嬰兒每天應該睡十四小時，但是嬰兒也和大人一樣，有個別差異。所以就讓他繼續他自己的「韻律」吧，不要勉強他。

說起健康的嬰兒應該有多少睡眠時間的問題，看近年來調查報告的統計數字，我們可以發現，比以前縮短了許多。從前一般以為一個新生兒，應該幾乎是整天都在睡，實際上新生兒却只睡十五、六小時。將近一週歲時，會減少到十二小時左右。也就是說一天當中有一半時間是醒着的。

嬰兒睡眠的時間，比我們想像的縮短了很多。究其原因，好像生活環境的變化，應該佔很大的比例。

在沒有電燈，也沒有油燈的往昔，太陽一下山，天暗了人們就睡覺。早上太陽一升起就醒來。在飲食方面，一定只吃兩餐，而且是淡茶粗食，所以必須要用長時間的睡眠來防止體力的消耗。

不要說古時候，記得當我是小孩子的時候，記憶所及嬰兒總是在嫗姆的背上整天地睡覺。當時的嬰兒體格不如現在的嬰兒好，可能是因為營養也並不充足，生理上需要更多的睡眠。說不定是因為睡覺可以補救營養的不足，所以才會有「能睡的孩子長得快」的說法吧。

怎樣可以使孩子熟睡

看看近年來人類的生活方式，我們的生活從白天一直延伸到夜晚，所以成人的就寢時間有越來越晚的趨勢，這樣一來當然睡眠時間就跟着縮短。再看，嬰兒的睡眠時間似乎和大人的睡眠時間是並行著的。我們大人恨不得他早早入睡，嬰兒却偏偏不肯睡，纏着大人，直到很晚才去睡，很是礙手礙腳。那麼，既然晚睡應該晚起才對。事實上即使你特別小心，蹣手蹣腳地行動，嬰兒還是一大早就醒了。只要醒來之後，嬰兒情緒良好，這就表示他已有十分充足的睡眠。睡眠的「量」，決定於熟睡的程度和睡眠時間的長短。如果睡得很熟很熟，那麼即使是短時間的睡眠，也可以得到充分的休息。

像這樣，短時間內睡得很熟，是最得要領的睡法。不過，這種效率睡眠不可能來自嬰兒的努力，而是由於母親把他抱在懷裏，等他睡着後，就輕輕地放到床上，並注意安排一個安靜、舒適的環境，這種育兒的方法，累積下來的成果。

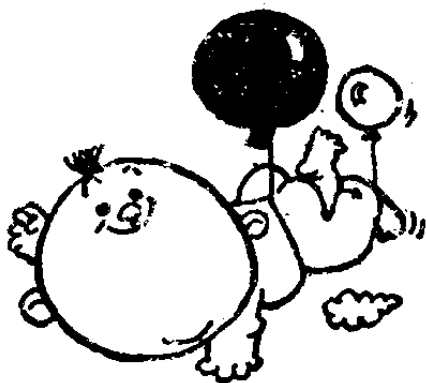
這種睡眠的功效，當然不同於在媽媽背上，時睡時醒，似眠又醒的睡眠了。還有，就是嬰兒的營養狀態也有影響。比起以前，嬰兒的營養改善多了。因此，體力的消耗減少了，疲勞既少，所以睡眠時間也就不必太多，那些自誇說，一天只睡三、四小時的人，其實背地裏通常都是食慾旺盛，充分攝取高度營養的人。

總之，嬰兒的營養狀況改良，和能夠做有效率的熟睡，縮短了嬰兒的睡眠時間。所以與其擔心孩子睡眠時間的長短，應該多留意，嬰兒是不是健康正常地發育著才是最重要的。

嬰兒一睜倦，他才不問現在是什麼時刻，身在何處，想睡就睡。所以等他入睡之後，只要安排一個可以安眠的環境就是了。嬰兒睡夠了，自己就會醒來。

據調查報告，有學齡前的兒童，智能高的孩子比遲鈍的孩子要睡得少的說法。今後的世界，生存競爭愈演愈烈，能在短時間的睡眠中恢復精力的人，更有出人頭地的希望。所以，你的寶寶睡眠時間雖短只要精力充沛，還有什麼比這更好的？

站立太早兩腿會 彎曲？



我的孩子從六個月大的時候起，只要扶着他掖下，他就會很高興的在我的膝上蹦蹦跳。現在他是八個月了，已會扶着牆，在房子裏四處走動。

他出世的時候個子很大，現在的體重也都在標準以上。我還有些擔心他太胖呢！

我所擔心的是這麼小就站立起來，腿會不會被體重給壓彎了？請問可不可以就這樣放任他步行？



沒有「過早」就不好的理由

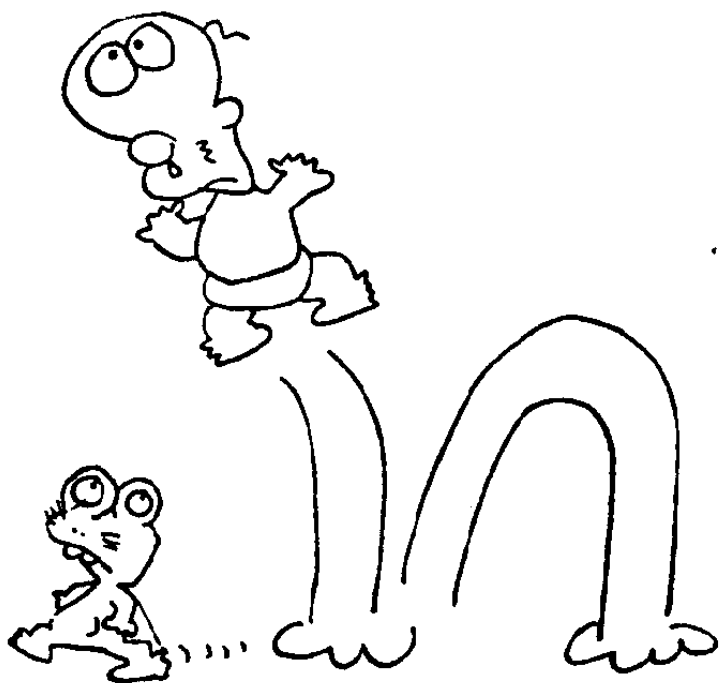
O字型腿的識別法

這個娃娃，脚的運動，的確比一般孩子來得早一點。可以說，他的運動能力相當發達。僅僅八個月大的嬰兒，却用兩腿支撐起超過八個月標準的稍嫌過胖的身體，難怪父母要擔心，體重會把雙腿壓彎了。

其實，人在站立的時候，體重並不全加到腿骨上。而是附着在骨骼上的肌腱互相牽制、拉緊，來保持站立的姿勢。所以應該說是肌肉在支撐著體重才對。

再說孩子用兩腿蹦跳或站立步行，必須是許多肌肉的連合運動，所以，嬰兒能走路正證明著支配身體肌肉運動的神經已發育到相當程度了。

要是各部分的肌肉不能協調、各自收縮，那麼手脚就要抖顫或僵硬，就像熱性痙攣時手脚僵直的情形一樣。嬰兒能夠按自己的意思自由伸直或彎曲雙脚是多有意思且神奇啊！娃娃的發育既然已經到達這個地步，就應該讓他自由行動，好讓他在繼續練習的當中，能夠走得更好。



我們儘管可以放心，身體的重量不會全都加在骨骼上，而且區區嬰兒的體重，絕不會壓垮骨骼的。

剛生下不久的嬰兒，雙腳通常都有點向外側彎曲，就是看似O字型腿的那種樣子。

尤其膝蓋以下更是向外側突出。這一方面是由於骨骼本身的彎曲幅度使然，更多的是由於有較厚的皮下脂肪和肌肉生長在腿的外側。所以看起來越像O字型腿。

還有孩子包著尿布的時候，腿被尿布分開來，兩膝就不能合攏來，看起來也很像是O字型腿（當內踝骨相接觸時，下肢作O字型）。只要把尿布除掉，兩腿一直到膝蓋以下也都可以並攏，這樣我們就可以知道，孩子的雙腿並沒有異狀，不是O字型腿。當我們讓嬰兒打赤膊的時候，嬰兒的兩腿有時會顫抖幾下，這是因為腿肌肉胡亂運動的關係。這種現象到兩、三

個月大的時候就消失，而腳的運動就比較順心如意。此後雙腿的力量逐漸增強，當你碰他腳底的時候，他的膝蓋就會作曲直的反射運動。又這時期只要扶着讓他站在媽媽的膝上，也會做反射性伸屈運動而蹦跳起來。

當這種反射性運動逐漸減少的時候，下肢的力量已經增到相當大了，所以只要扶着些什麼東西，就能支撐體重站起來。每當身體向前傾斜的時候，腳會自動地有向前移動的動作，而這種動作的連續就是扶著東西學步行了。

換句話說，嬰兒的足部運動是隨着身體的成熟，逐漸進步的。當他把一個個經驗累積下來之後，終於就能靠自力步行了。

我以爲，小孩子能在較早的月齡步行，必有嬰兒富於勇氣的性格與強烈的好奇心做爲背景。所以提早站立，早早步行是一種可喜可賀的現象。

只要是爲人母者，大概都會有一度擔心孩子的雙腿是不是會彎曲，但是從來沒聽過孩子因爲很早就能走路，因而日後真正變成O字腿的例子。

※ 嬰兒疾病的小常識

黃疸——也有的會自然消失

黃疸有很多原因：如母子的血型不合，或肝臟的疾病、膽管阻塞等都會引起黃疸。而這些都是需要治療的疾病。

但是也有不需治療，就會自行痊癒的黃疸。

其中最具代表性的是新生嬰兒的「生理性黃疸」，這是由於新生嬰兒的體內過多的紅血球遭破壞而引起的。通常多在生後二、三日發起，連續有數日，然後自然地消失。

又，比較一下吃牛奶的嬰兒和吃母乳的嬰兒，其皮膚的顏色不同，吃母乳的嬰兒比較黃些，有些嬰兒會黃得讓人誤以為是黃疸。

不過這種嬰兒全身的健康情形良好，食慾、糞便都很正常。

這是由於母乳中含有從母體來的女性荷爾蒙所致，並沒有治療的必要，黃顏色也會逐漸消褪。這只要暫時停授母乳，改用牛奶哺育，就很容易觀察辨別，究竟是母乳引起的黃疸，亦或是疾病性的黃疸。

母乳中會含有女性荷爾蒙，是一種生理現象，是體質上的個別差異，沒什麼值得憂慮的。

突發性發疹症：一般兒童都會患一次

嬰兒會突然發高燒，多半是由於咽喉的疾病。這時候如果檢查咽喉深處，就會看到喉頭腫得紅紅的。而且嬰兒不愛吃奶，情緒也很壞。

可是突發性發疹却不同，雖然發著高燒，其他卻沒有什麼顯著的症狀，這是它的特徵。這時候嬰兒的情緒也罷，食慾也罷，都很好，也幾乎沒有感冒的症狀。如果使用解熱劑，體溫可以降低於一時，但抗生素却毫無作用。

這種「燒」，會持續三天左右，食慾和情緒仍然不太會受影響，可是時而會有瀉痢的現象。只是比起其他發熱性疾病，似乎更容易引起痙攣。這種病，正在發燒的時候，很難診斷出來，可是約經過三天之後，燒突然退了，正當醫生、母親都鬆口氣的時候，全身却發起像麻疹似的紅斑來。到了這時候就可以正確的斷定是突發性發疹症了。這種發疹，可以在數天內消退殆盡不留下一點點痕跡。它的病原體是濾過性病毒，通常是六個月到一歲半之間的嬰兒容易患上。一生中患兩次的人可以說絕無僅有，這是一般孩子都會患一次的，極普通的病。

在治療上，發高燒的時候，為防止熱性的痙攣，所以要服用解熱劑。如果有瀉痢，則為防止脫水症，要充分地給水喝。通常瀉痢症狀在病將癒時自然地也好起來。

排泄訓練越早越好？



我家的嬰兒已經七個月了，直到現在從來沒對他做過有關大小便的習慣訓練。可是最近搬來鄰家，他的五個月大的嬰兒却已經會坐便器了。

聽說如果不早訓練好，就會養成尿床的壞習慣，我不由得焦慮起來，從現在開始訓練不會太遲吧？



過早的訓練不值得自誇

「育兒媽媽」的消遣活動

一個人如果看到隣居有自用轎車，或看到隣居豎起了彩色電視機的天線就纏着老爺子非買不可的話，那將令人難以忍受。人人都該過恰如其份的生活，要是不能考慮到家庭的經濟成長，而胡亂添置，因為太過勉強終致有一天必會引起家庭經濟的恐慌。

話雖這麼說，事關金錢，我們還可以預期將來的收入先行透支，但是嬰兒的身體可就不行了。

千萬不要看到隣居的孩子會坐便器就依樣葫蘆，也要強迫自己的孩子坐便器。要知道小孩的發育有著個別差異，如果不理解和牢記着各該時期的發育程度，而揠苗助長。這樣的勉強，很可能要危害孩子的終生幸福。

事實上五個月大的孩子會坐便器並不是什麼值得驕傲的事，這位媽媽要不是閒得無聊，而對孩子的排泄有特別興趣，就是怕洗尿布麻煩。我認為這不能算是訓練，而只不過是媽媽的嗜好而已。如果她拿這來自吹自擂，最好是說者自說，聽者且聽之才好，不要太認真。

話說在大小便的習慣之訓練以前，做媽媽的非了解大小便排泄的生理構造，對孩子就將有不合理的要求。就是其他的各種訓練也一樣，都應該以順應小孩子的發育，從旁協助，使嬰兒走上正途的態度爲之。

嬰兒的排泄，在新生兒時期，都是因爲膀胱積滿了尿，或直腸裏積多了糞便的刺激，引起「括約筋」的反射反應，而排出便尿來，這和嬰兒的意識完全無關。到了約六個月大之後，才開始會感覺到便已積多了，或自己即將排便了，但是還不會控制著不放出來。所以在這個時期，孩子一哭或突然變得不高興，如果是有經驗的媽媽就會猜到寶寶可能要小便了，往往把尿布一解開，尿立刻排出來了。

這個時候即使，讓孩子坐在便器上小便，也不能算是一種訓練。因爲就算沒弄髒尿布，事實上，不過是偶然地正好趕上而已。是不是在便器上拉的便，和這個時期的孩子，完全扯不上關係。如果你是以反正不在乎的輕鬆心情讓孩子坐坐便器，當然無妨，如果是爲了訓練孩子停止尿床，非要他在便器上排泄不可那就敢領教了。這種母親，我想除了排泄的訓練之外，在其他各方面必定也是個凡事操之過急的「育兒媽媽」，應該多多反省。

高明的排泄訓練法

小孩到了能站立、步行、牙牙學語的時候，大腦也已經有了相當的發達。於是會很清楚地意識到

尿或糞已經滿了，同時尿道及肛門的「括約筋」的收縮力也增強，所以稍稍積多了「括約筋」也不致於就放鬆，所以一天裏的排泄次數就會少些。

因此，這個時期的小孩，有了便意的時候，態度上就會現出異樣來。譬如剛才還玩得興高采烈的孩子，忽然靜下來，好像若有所思，有的則看來像是向母親求救似的。這個時候，如果讓他坐在便器上，對他發出「嘶——嘶——」或「嗯——嗯——」一類的聲音誘使他跟着排泄出來。如果是小便，會很快就排泄完畢，如果是大便，在排泄完之後，孩子也要坐到感覺舒暢才起立。排便一完後孩子感到輕爽舒暢，就立刻又去玩了。當然，有時候因為我們會錯了孩子的意思，有時候則因為準備來不及而失敗。不過，經驗積多了，孩子很自然地可以學會坐在便器上來排泄大小便。同時慢慢地會對尿布感到厭煩，他會更樂意坐在便器上排泄。稍長後，語彙也多了，

而且又能夠控制括約筋忍住不排泄等，於是就不再弄髒衣褲了。

不要心急，順應著孩子的成長來訓練他吧。

等牙齒長齊了 才可以斷奶？



我的孩子已經十一個月了還沒有長牙。書上說，這時候，應該長八顆牙才對。我的孩子竟一顆都沒長，這怎麼辦？

孩子還沒有長牙，是不是可以給他離乳食物。

從第五個月起，除了奶水以外也讓他吃些其他離乳食物，直到現在還是在吃那些稀稀爛爛的東西，我真擔心孩子會營養不良。



嬰兒的牙齒不過是裝飾品

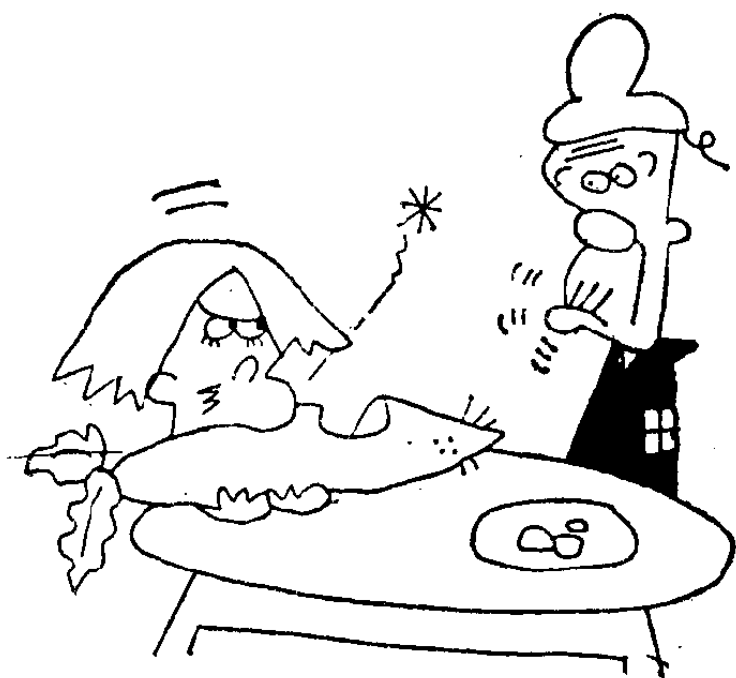
什麼時候牙齒長齊

到十一個月了，還不長牙齒的孩子相當多。稍等一個時期，相信一定長滿雪白的小牙齒。至於認為孩子還沒長牙，就無法給他吃離乳食物的想法是不正確的。這時期的牙齒根本不具實用性，所以沒有牙齒和離乳食物的形狀、種類，根本沒什麼關係。可以按其月齡餵些適當的離乳食物，他的腸胃一定可以消化吸收。

有許多人把斷奶的時機，定在孩子開始長牙齒的時候，這完全是無稽之談。只要孩子發育到某一階段，不管有沒有牙齒，非開始斷奶不可。

總之，嬰兒時期的牙齒並不具備咀嚼食物的功能，嬰兒時期的牙齒可以說，只是裝飾品而已。非要一週歲以後，不會有實用價值。

話說，嬰兒長牙的時間，平均起來通常都在六、七個月大的時候。但這不過是指一般情形而言，當然有比這更早或更晚一些的。



說起最早長牙的，有些嬰兒在出世的時候就已經有牙齒了。這種情形，通常長的都是下顎的門齒，有一顆的，也有兩顆的，俗稱「鬼齒」的就是。關於新生兒長有牙齒雖然有種種迷信的說法，其實一點都不用大驚小怪。不過是原來就已在齒槽內的牙齒，稍提早鑽出來而已。雖然算不得是什麼毛病，不過當嬰兒轉動舌頭的時侯，可能傷了舌頭，又吃奶的時候，也可能咬痛母親的乳頭，所以如有這種情形，就得把它削平或拔除。

再說，到了標準月齡，還遲遲不長牙的例子也很多。也有過了一週歲才開始長牙的「大器晚成」型。

人體的牙齒，早在妊娠一個月半的時候，其基礎就已經形成了。可以說是當媽媽發覺到懷孕了的時候，牙齒的基礎就已奠好了。到了妊娠第四個月以後，鈣質就慢慢地附着上去。這個時候，甚至於將來接替乳牙的永久齒也開始形成了。

這麼說，當小孩子誕生的時候，早已有乳齒，只不過是藏在齒槽裏面，不顯形而已，只是靜待適當的時機衝破齒肉，露出上端的一部分。那麼，為什麼牙齒會在這時候長出來呢？這理由雖然還不太清楚，但是牙齒在孩子可以吃離乳食物的時候，開始長出來，到了一週歲左右，當孩子的腸胃已可以消化普通食物的時候，就全部長出來。這是多麼奇妙的事啊！

有一部分報告說，早產兒和佝僂病的孩子長牙較晚。不過，一般說來即使比標準月齡晚幾個月才長牙的孩子，身體健康方面並沒有什麼毛病，同時長牙的早晚與身高、體重方面也找不出任何因果關係。

要是因為孩子長牙太慢真放心不下，那麼可以用力光檢查看看齒槽裏面有沒有牙齒。不過，就是有牙齒，也沒有催它們早鑽出來的辦法。

不管長牙的時間是早或晚，反正要二十顆牙齒統統長齊，非等到二歲半到三歲的時候。所以我的結論是不必為長牙早、晚而擔心。

※ 嬰兒疾病的小常識

誤吞——怎樣打開緊閉着的嘴巴

當嬰兒開始能夠爬行或抓住桌沿步行的時候，由於行動範圍突然擴大了，於是會對種種事物感到興趣，不管拿到任何東西都往嘴裏送。所以從這個時候起，常常會有「誤吞誤食」事件發生。就好像把花生米、硬幣等塞進嘴裏，哽住喉嚨。或誤食香烟、藥品等足以危害身體的東西等兩種情形。當吞下東西哽住了的時候，呼吸會困難，小孩就會痛苦地掙扎。這時候，想把嘴巴打開孩子却不肯開，就算打開了，想用手指頭取出，却往往反而更推進喉嚨深處。要是遇到這種情形，請把孩子的身體反吊起來（抓住雙腳，頭朝下），拍一拍背部讓他吐出來。

孩子誤食香烟、藥丸等的例子也很多。尤其是香烟，因為容易引起小孩子的注意。小孩子常會把烟蒂或撕開香烟盒取出香烟，往嘴裏塞。不過因為烟絲帶有苦味，很少有孩子會吃到引起中毒的程度。孩子吃了香烟的時候，要讓他喝點牛奶或涼茶，然後把手指頭插進喉頭，讓他嘔吐出來。其他，像吞進藥丸，或洗潔劑以及其他具有中毒性的東西時，也都請用同樣手法讓他吐出來，然後請醫師治療。孩子吞進體溫計的水銀不會有什麼症狀，大概在兩三天之後會和大便一起排出。

尿布潰爛——這樣做就可以防止

夏天，雖然說嬰兒的穿着變得輕爽，但是包着尿片，裹著尿片套子實在很不好受。尿布潰爛多在這時候發生。這是由於皮膚長時間地接觸糞，尿而引起的，一方面，糞尿本身的成分刺激皮膚，一方面是其成分分解後產生阿摩尼亞（氨），也會傷害皮膚。所以尿布潰爛又有稱阿摩尼亞皮膚炎的。

再說，夏天容易流汗，屁股被尿布裹覆着，那一部分的皮膚就會濕濕軟軟的。一旦擦破了容易潰爛，這麼一來就更容易受糞尿的刺激了。

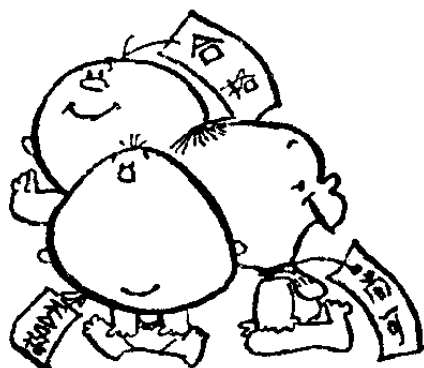
此外，大腿股的地方以及大腿的褶紋的地方，也容易潰爛。這是因為這些部位在換尿布，以及擦拭後，還是很難得接觸到空氣，所以容易因黴菌作祟而引起皮膚炎。這種情形很難治好。

治療尿布潰爛：第一，要保持皮膚的清潔。要常用擰乾的濕毛巾擦患部，然後灑敷爽身粉。尤其褶紋的部分要張開來，小心擦乾淨。

選購尿布套，要選通氣良好的。將患部弄清潔後，再用鎮克油（Zink Oil）塗抹潰爛部分，可收保護皮膚及壓制炎症之功效。

總之嬰兒的尿布要勤洗換，是預防和治療尿布潰爛最重要的。

一切都在標準以上
才可以放心？



我的孩子出生時候的體重是三
四五〇公克，身高五一公分。此後
的半年間，體重及身高一直都在標
準以上。但是到了十一個月大的現
在却不行了。體重勉強達到標準，
身高就比標準低二公分。

就因爲一向都在標準以上，所
以更令人擔心。可是孩子從沒有生
過病，只是最近，不太喜歡吃離乳
食物。



所謂標準值，不過是平均數字而已

判斷是否正常的依據

孩子出生時的個子大，並不一定日後就會長得很大。各個嬰兒有其個別的發育方式，倒不如多留意是否健康更為重要。

這個寶寶，既然一向都沒生過病，那就沒什麼好憂慮的。再說體重夠標準而身高在標準以下，那麼從身高的比率說，這個娃娃勿寧說是相當胖的。可以說，有著很棒的身體。至於十一個月大的孩子不怎麼愛吃離乳食物也沒什麼問題。這個時期的孩子，比起以前食量要減少些，還是很正常的現象。既然，身體是健康的，發育狀況也良好，食量的問題，當然也可以放心。綜合起來說，這個孩子「一切正常」。

帶養嬰兒，尤其是帶第一個孩子，好像是樣樣都叫人不安。整天的，不是擔心吃奶太少，就是煩惱他體重不增加等等。一天到晚滿腦子都是嬰兒這樣，嬰兒那樣的。可是又不敢相信自己的判斷，於是所謂的「標準值」就扮起重要的角色來了。

我們看看奶粉罐的外面，一定都印有各月齡別的一次哺乳量和每天的哺乳次數。再看育兒的書籍，儘是離乳食物的次數，以及菜單、烹調法等。而且還到處可看到各月齡別的體重表和身高表。

看到這些表，父母們不由得都要將自己的孩子拿來，對著比較一番，一看到自己寶寶沒有達到標準，就會焦慮不安。

唯恐自己的孩子落在人後，不但擔心目前，甚至對孩子的將來也感到悲觀。

還有，當自己的娃娃與自己憑育兒常識所構成的「理想嬰兒」之間一有了距離，就千方百計，想拉近兩者的距離，使二者一致，於是乎不惜採取很勉強的強迫育兒法。諸如：強迫吃奶啦！強迫大小便的習慣訓練啦！等等，完全忽略了嬰兒的生理與發展。

怎樣活用統計數字

如果說，把這些所謂的標準數字以及媽媽心目中的理想嬰兒只當一種目標，或指標，多少還有點意義。要是硬以為，各個嬰兒都非達到此標準不干休就大錯了。「標準以下」，並不一定就是「病」啊！

拿身高、體重來說吧，問題出在「標準」二字。就因為稱為標準身高、標準體重，才會引起誤會的。其實這些只不過是統計出生的嬰兒的身高和體重之算術的平均值而已。是很多個同一月齡的嬰兒

的平均，所以，當然有的比平均大，有的比平均小。更不是說，大的就健康，小的就是病弱。

如果真想利用標準值，那麼不要光只比較某一時點的數字，而應該拿各月齡別標準值的增加經過來比較。看看自己的嬰兒是不是沿着標準曲線發育。個子大的孩子也罷，個子小的孩子也罷，只要都按自己的體格比例增加著體重，也就是說只要注意孩子體重增加的曲線，是不是和平均值的曲線平行就行了。

尤其當我們在檢討嬰兒營養是不是夠？以及體重的增加是否正常時，非有這樣的看法，就得成日地爲嬰兒比標準值小的問題操心了。

又一個孩子，如果體重在標準以上而身高低於標準，可以說這在日本的嬰兒中是比一般嬰兒的體型胖些，所以如果要看嬰兒在某一時點的發育狀況，那就應該把身高與體重同時比較。作綜合的研判。這樣一來，就不會再爲了比標準值低而徒自擔心。總之，如果把自己孩子的身高體重，和標準值做一比較的時候，如果不注意比較的觀點，就會弄出許多無意義的問題來。

每個嬰兒都由於不同的遺傳因素以及生活環境，而各不相同。再說人體的構造又如此複雜，所以我們不能單從個別的標準值來比較，而判斷嬰兒發育的優劣。總之把數字帶進養育嬰兒的領域，往往會造成許多無謂的煩惱。

嬰兒發育平均值

年・月齡	體重 (kg)		身長 (cm)		胸圍 (cm)		頭圍 (cm)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
出生時	3.2	3.1	50.2	49.7	32.8	32.6	33.5	33.1
1~2月	5.0	4.6	56.1	54.9	38.4	37.4	37.6	36.7
2~3	6.1	5.6	60.1	58.5	41.2	40.0	39.8	38.8
3~4	6.9	6.4	63.0	61.3	42.9	41.6	41.4	40.2
4~5	7.4	6.9	65.1	63.5	43.7	42.5	42.3	41.2
5~6	7.8	7.3	66.7	65.2	44.2	43.1	43.1	42.0
6~7	8.2	7.7	68.2	66.6	44.7	43.6	43.9	42.7
7~8	8.5	8.0	69.5	67.9	45.2	44.1	44.5	43.4
8~9	8.7	8.2	70.7	69.1	45.6	44.5	45.1	43.9
9~10	9.0	8.5	71.9	70.4	45.9	44.9	45.6	44.4
10~11	9.2	8.7	73.1	71.8	46.3	45.2	45.9	44.9
11~12	9.3	8.9	74.2	73.0	46.6	45.6	46.2	45.2
1年 0~1	9.5	9.1	75.4	74.2	46.9	45.7	46.5	45.5
1~2	9.7	9.2	76.5	75.2	47.1	45.9	46.7	45.7
2~3	9.9	9.4	77.6	76.1	47.3	46.1	47.0	45.8
3~4	10.1	9.5	78.5	77.0	47.5	46.4	47.2	46.0
4~5	10.3	9.7	79.3	77.9	47.7	46.6	47.5	46.2
5~6	10.4	9.9	80.1	78.7	47.9	46.8	47.6	46.3
6~7	10.6	10.0	80.8	79.5	48.2	47.0	47.8	46.5
7~8	10.9	10.2	81.6	80.2	48.5	47.2	48.0	46.7
8~9	11.1	10.4	82.4	80.9	48.8	47.5	48.1	46.9
9~10	11.3	10.7	83.2	81.8	49.1	47.8	48.3	47.1
10~11	11.5	11.0	84.1	82.7	49.4	48.1	48.5	47.2
11~12	11.6	11.3	84.9	83.7	49.6	48.4	48.8	47.4
2年 0~6	12.3	11.7	87.1	86.1	50.1	48.9	48.9	47.8
6~12	13.2	12.6	90.8	89.5	50.9	49.6	49.4	48.2
3年 0~6	14.1	13.4	94.4	93.0	51.8	50.4	49.8	48.5
6~12	15.0	14.3	97.8	96.4	52.6	51.1	50.1	48.9

月齡別運動機能 (能做各種運動的百分比)

年・月齡	抬頭			自立直坐			攀緣起立			自立步行		
	總數	男子	女子	總數	男子	女子	總數	男子	女子	總數	男子	女子
1~2月	4.0	6.0	2.2									
2~3	17.0	19.7	13.6									
3~4	73.9	74.4	73.4									
4~5	96.6	98.7	94.4	5.1	5.5	4.7						
5~6	98.8	98.9	98.7	26.1	24.2	28.3	2.0	2.7	1.3			
6~7				65.7	62.6	69.4	13.0	11.9	14.4			
7~8				89.7	88.1	91.6	38.1	39.1	36.9			
8~9				95.2	95.3	95.2	66.9	70.5	63.3			
9~10				97.4	96.4	98.5	87.2	85.5	89.2	3.3	3.6	3.0
10~11				98.7	98.5	98.9	91.9	93.1	90.5	17.3	18.6	15.9
11~12							97.3	97.7	96.9	35.9	34.6	37.2
1年 0~1										54.4	49.3	60.0
1~2										77.1	75.5	78.8
2~3										89.5	88.9	90.1
3~4										93.8	96.6	91.9
4~6										95.8	97.5	94.1
5~6										98.2	97.9	98.4

※ 嬰兒疾病的小常識

燙傷——首先要冷却患部

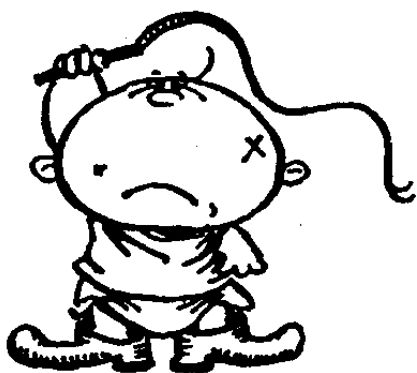
從前，一般認為燙傷的時候不可以冰冷患部；應該塗些油膏、米漿之類來保護患部。可是最近，處理的方法大大地改變了。

現在認為，爲了使燙傷部分潔淨以及降低熱度，要把患部用流動的水沖洗。譬如把患部放到水龍頭下沖水，以便驅散熱度。然後，燙傷的範圍不大，而且僅僅是皮膚發紅的程度的話，就塗上抗生物質或軟膏之類，並用紗布覆蓋之後再用冰袋鎮涼。

要是紅腫的地方起了水泡，就是「第二級燙傷」了，要是不保持乾淨就容易感染細菌。所以特別留意，不要把水泡抓破。先覆蓋乾淨的紗布，然後等醫師的治療。如果不能立刻得到醫師的治療，那就塗些含有抗生物質的軟膏或是硼酸軟膏，再敷上紗布之後用繃帶包紮起來。油類，尤其是鎮克油（Zinc Oxide Oil）因爲會妨礙醫師的治療，應該避免使用。

保暖的熱水壺只輕輕碰一下並不會覺得熱，但是接觸的時間長久了，高熱會滲入深處，會成爲很難治好的燙傷。所以熱水壺應該放在離身體稍遠一點的地方，至少要放到嬰兒的腳動來動去也碰不到的距離才好。

望子成龍，提早教育？



最近有許多人提倡「早期教育」，聽說兒童教育甚至已經及於「乳兒期」。

譬如讓嬰兒聽聽優美的聲音，就是其中之一吧。又嬰兒體操有助於造就強健的身體也該是的吧？此外，如日光浴啦！穿得單薄些的訓練等好像都是積極的、新的育兒趨勢。

我也衷心期望能多多學習新知識好好培養我的寶寶。



操之過急煩惱會更多

嬰兒可以做得到和做不到的

初次養育嬰兒，當然接受很多新知識，多聽取他人的意見都是很重要的，然後還希望這些新知識能有助於育兒。不過孩子是你自己的，是你家庭的一份子，千萬不要走火入魔，變成悉聽別人的現成的育兒方法。

尤其最近，時常聽到「教育要從嬰兒時期開始」的主張，於是一聽那裏有「實驗教室」就競相報名參加；一看廣告上說有促進腦力的奶粉，立刻停授母乳，改用牛奶。那氣勢宛如要徹底改進生命——這種過度積極的媽媽可真不少。

當然啦，要是真有可能使人變得更聰明的方法，就要趨之若鶩，這是人的常情。可是要知道天下那有這般便宜的事。育兒，萬萬不能操之過急，要按部就班腳踏實地做去。

當嬰兒呱呱墮地之際，每一個媽媽問的第一句定是「五官齊全嗎？」要知道，唯有這一份純樸的願望才是育兒的基本。乳兒期是人生最基本的身體的發達時期。所以，育兒應該以健康第一為目標。



嬰兒生後不久的一段期間，可以說是胎兒期的延長。因此，除了攝取營養之外就是睡覺。此後，隨着五官的發育，身體的動作也漸漸地活潑起來。同時，嬰兒因為整天在母親以及家人所形成的環境中生長，所以很自然地會往適應人類社會的方向成長。

在印度發現的狼童，因為一生下來就在狼的社會裏成長，所以到八歲了還不會直立步行。吃東西也不用手，而且也不會說話。這是個特殊的例子，但由此可見，只要嬰兒生活在人的社會裏，自然會發展成為「人」的樣子。

隨著時日的經過，嬰兒的脖子結實了，可以坐起，可以直立步行，可以學着他人的模樣使用湯匙，漸漸地也學會了同家人一樣的語言。這種進步，當然是隨着孩子身體本身的發育，尤其是腦神經和肌肉的增強，配合生理機能的分化與調和而來的。但是這些進

步還需要由「育兒」這個工作來支撐和促成。

一個脖子還不十分結實的嬰兒，當我們把他俯放着，他也會掙扎着要抬起頭來。當我們抱起他的時候，會有保持水平的反射反應，就是這種本能，使得他的頸部不久成長到可以支撐起相當重的頭來。還有，像坐的姿勢也並不是開始就自動學習的，而是由於媽媽的扶撐，慢慢學會保持平衡的要領。再說，由於經常看着媽媽的嘴形，所以才能把牛奶和代表「吃」的兒語連結起來。於是就學會了，和牛奶同意義的代表「吃」的發音。

可見嬰兒的所有這些發展都是在極自然的生活中學習的，也就是把這些經驗累積又累積之後，終於才能不藉他人的手獨立生活。

嬰兒教育就是這樣，不外是從旁協助使其成長。所以，操之過急的教育，對嬰兒來說是超過他的能力範圍，這種不合理的育兒，反要損害嬰兒的正常發育，也造成母親的「育兒煩惱症」。

學習新的育兒知識是值得鼓勵的。但是不要好高騖遠，不要忘了誕生當時純樸的願望，該以培養身心健康的孩子為第一目標才對。

奶奶的育兒法太落伍？



我們家爲了育兒的問題，婆婆的意見常常和我的意見相左，因而齟齬時起。

譬如麻疹的時候，說是不能着涼啦，於是把門窗全部封閉，還用厚厚的棉被覆蓋全身。小孩一瀉肚，就說不能給他吃喝。

我很想用最新的育兒知識來養育我的寶寶，不知有沒有什麼方法可以排除婆婆的干預？



隨着時代進步的育兒常識

有一天你自己也會變成老古板

不久的將來，當你老了，相信年輕的媽媽也會說你是老古板。同所有的生活問題一樣，育兒的常識也會隨着時代的巨輪不斷地演變。

在你婆婆年輕的那個時代裏，「保暖禁風」的確是治療麻疹的金科玉律。

當時不像現在，有抗生物質可用，小孩的體力也不如現在好。所以只好在自然過程中，等待麻疹病毒的自生自滅。在那時候，這種治療法雖然消極，但也最爲上策。所以不要讓患者麻疹的孩子着涼是極合乎科學，極合理的育兒常識。同時絕大多數的孩子便是在這種治療法中戰勝了麻疹病毒的。

還有，瀉肚的時候不許孩子吃喝任何東西，這在當時也是一般爲大家所信奉的育兒法。

瀉肚的時候，會大量地失去體內的水分和電解質。爲了這個原故，病情會更加惡化，我們發現這個道理時的日子還不很久，這就難怪婆婆深信給瀉肚的孩子喝水會瀉得更厲害。因爲這在當時也是個很普遍的常識，再說，那以後婆婆已經有好長一段時間，沒有養過小孩子了啊。



瀉肚往往是由於腸裏的細菌作祟而引起的，在可以用抗生物質對付細菌的現代，可以讓孩子多喝水，要是喝下去，還可以用打針的方法來補給水分的現代，如果還用過去那種等待自然治癒的消極方法，那就只有消耗體力和加重症狀而已。

這是現代的醫學理論。但是將來，當你做婆婆的時候，說不定今日的這些常識又將被否定。到了那時候，如果你強調現在的這些醫學常識，或許就會被年輕的一代說「婆婆太古板」呢！

醫學在隨着時代變化着，就拿瀉痢一事為例，想法、做法便有這麼大的差異。雖說治療疾病要委諸醫師，但是婆婆的經驗也不能不尊重。想想婆婆也生過孩子，而且在過去的數十年中，一直照顧着孩子的健康與生活。不可否認的，婆婆有比你更豐富的育兒常識。實際上，關於育兒你才只有一、二年的經驗，嬰

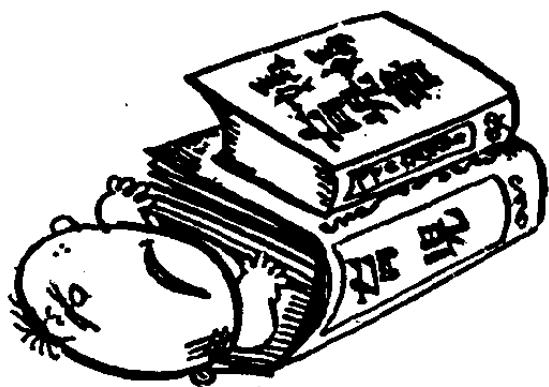
兒將來會怎樣，你是完全沒有經驗的。

婆婆憑幾十年的育兒經驗，可以預料這樣的現象將會有怎樣的結果。譬如，嬰兒發燒，她看情形就會知道，當年我的孩子發這樣程度的燒，都沒有什麼關係。所以，現在也沒什麼大礙，她會照料多少嬰兒的疾病，所以從某一個角度看，或許婆婆的判斷要比經驗不豐富的年輕醫師來得正確也不一定啊。

不要爲了原屬醫師份內事的疾病治療問題和婆婆爭執而氣急敗壞，倒不如心平氣和的信賴根據長年的經驗而來的婆婆的判斷力，多活用在嬰兒身上，才是嬰兒之福，同時你們婆媳之間，也才能和氣相處。

當婆婆的主張和現代醫學相左的時候，你如果能把現代醫學的觀點好好對她說明，相信她一定會樂意接受的。你有不懂的事反過來請教她，她也必定會運用多年經驗得來的知識，給你適切的建議。

育兒指南是金科玉律？



我在娘家生產後，一直在那兒住了一個月半才回來。在這期間，完全由母親照顧我們。母親有養育五個孩子的經驗，一切駕輕就熟，所以我可以放心依賴她。這次回到婆家來，只好臨時抱佛腳，每天捧着育兒書籍，遇有事就翻找答案。

一聽別人說寫得不壞的書，我全都買回來看，可是談何容易，事實上，孩子的情形，總不能按書上說的那樣。我時常反省，可能是我的育兒法不好。這樣，今後我該怎麼？真是憂心如焚。



沒有一個嬰兒會和育兒書上說的完全一樣

育兒書籍會造成「育兒煩惱症」

你說，當你在娘家的時候，有經驗豐富的母親在身邊，隨時可以求教，現在却沒有人可以指導你，於是只好依賴育兒指南了。養第一胎孩子每一個問題都是新問題，所以從育兒指導一類書籍來充實育兒知識，是有其需要的。但是育兒書籍所談的，通常是多數嬰兒的平均情形，是一般性的事，所以如果硬要自己的孩子和書上所說的一模一樣就會出亂子，沒有一個孩子會和書上所說的完全一樣，所以讀育兒書籍要千萬注意，不要太執迷於書本。有道：盡信書不如無書啊！

到書店一看，通常書店都劃出一角，專擺家庭書籍，其中必定夾有幾本育兒書籍。在日本每年有二百萬個嬰兒出世，其中約一半是頭胎。在當今這種「核子家族」的小家庭制度下，只好以育兒指南來替代奶奶的指導了。

育兒書籍，種類繁多，甚至還有外國的育兒書籍翻譯本。其內容見仁見智各不相同，足以令人困惑。只是我敢確定的說，沒有一本書是專為你的寶寶寫的，幾十萬個嬰兒一個個不相同，那能將所有

情況包羅進去，當然只能就所有嬰兒的平均健康、生活、疾病等問題，舉出代表性的事例為內容。因而有很多事例和自己寶寶的情況大異其趣，是理所當然的。

怎樣活用育兒書籍

不過，這和你讀育兒書籍的方法也很有關係。我們就拿媽媽們最操心的食慾不振為例來談談。

一般育兒書本上，都附有月齡別的嬰兒體重表及牛奶的食用量。這不過是告訴我們一般情形是這樣而已。但是一般做媽媽的，一翻開書，一眼看到表上面去，然後就把表上的數字牢牢的記在腦中，可是文中的說明却懶得去看。相信說明中一定會提到，當你的寶寶吃的比表上數字少的時候的各種可能，只要讀了它就可以驅散心中的疑慮。不過，有的媽媽即使看了說明中寫著，只要體重繼續增加，情緒也良好，就可以認為一切正常。還是不肯接受，硬迷信表上的數字，自尋煩惱，於是便強迫孩子去喝需要量以上的牛奶。這樣一來搞得孩子的胃口越來越不好。

就是在疾病方面也是一樣，每當嬰兒一發燒，就翻閱有關發燒的章節。書上當然都寫著發燒時候應做的一般處理法，可是却偏偏不去念它，眼光只集中在病名上面，疑心會不會白血病、腦炎……越想越可怕，說不定會忍不住地叫救護車來呢。當然育兒書籍的著作人對這種情形也要負一部分責任，不過都是因為太拘泥於病名，才會有這種無謂的憂慮。倒不如詳細閱讀發燒時在家裏如何看護的一節

，然後採取行動才對。

育兒指南不是萬能書。有什麼放心不下的事，應該和專門的醫師商量。但是凡事完全依賴醫師也不是爲人之母應有的態度，其實有很多事物是，只要你把書本內容完全理解，消化了，就可以解決的。各位育兒的媽媽當中，有悠然型、緊張型、自棄型……，真是個性不同各如其面。同讀一本書，每個人的感受不盡相同。如果有適合各種類型的媽媽讀的育兒書籍該多好。但是，即使有了，不讀文章內容，光注意表上的統計數字，就毫無意義了。

育兒書籍不是買來「看」的，而是必須於用心閱讀後理解的。然後如能瞭解嬰兒本來就是如此這般，那麼媽媽們的憂慮就可以減半。最後請牢記：沒有一個孩子的發育是完全照育兒書籍進行著的。

※ 嬰兒疾病的小常識

猩紅熱：有誘發其他疾病的危險性

這種多發生在幼兒和學齡兒童的發疹性傳染病，常在每年四、五月間流行。

發病之初是扁桃腺腫大，發高燒，然後不久全身都起斑疹。這些一個個的紅斑疹很小，稍稍凸起，所以用手一摸，會有粗粗的感覺。而斑疹與斑疹之間的皮膚也帶上紅色，因此，看來全身都發紅。

但是嘴的四周卻沒有斑疹，這是猩紅熱的特徵。如果只觀察口腔內部發現扁桃腺紅腫，和一般扁桃腺炎沒什麼兩樣，但舌頭上却有特徵：開始的時候整個舌頭發白，稀稀疏疏的有紅色「乳頭」，這叫「白莓舌」。不久，整個舌頭轉為紅色，宛如熟透的草莓一般。這是猩紅熱特別有的「莓舌」。有時，嘴的兩端連帶會潰爛。

猩紅熱是感染溶連菌而引起的。使用抗生素很容易治療。只是有時候，同一種溶連菌會引起淋巴腺炎、腎炎或風濕症等。所以在猩紅熱的病症消失之後還要繼續治療與檢查一段時期，以防併發其他疾病。猩紅熱大多是直接從患者傳染到的，從發疹時起，直到斑疹消褪、喉嚨的症狀完全消失了之前，具有傳染力。

[General Information]

SS号=10031356