

：成養何如

# 乳 幼 兒 基 本 習 慣 ？

碧 素 盧

天下無不愛自己子女的父母，每一個父母都希望自己孩子的將來是光明的，身心是健康的，那就不能忽視他們的幼年的生活，不但要使他們的幼年過得幸福愉快，更要注意培養優良的生活習慣，作為未來健全人格的基礎。

## 四個基本原則

要想養成乳幼兒的基本習慣，必須遵循下面的四個原則，才能順利成功：

(1) 不斷的重覆與練習：幼兒的記憶力不能持久，一件事要使它變成習慣，就要父母一再的提醒，使幼兒不斷地重覆去做，才能變成習慣。

(2) 按照順序：養成每一種習慣的過程中，都有它的順序，指導時必須要按照順序。

(3) 把握養成習慣的時期：養成習慣，必須要配合乳幼兒身心發展的狀況，過早過遲都不能養成良好的習慣，所以，父母要把握住可以養成習慣的時期，而後加以鼓勵。例如幼兒對使用茶匙或筷子感到興趣時，也就是說他的手指肌肉已開始發展，因此這個時候就要讓他有練習自食東西的機會，如果在此時刻奪了他的這種興趣以及練習的機會，則不但使他的手指動作發展延遲，同時養成了他以後吃東西都要大人來餵食的依賴習慣。

(4) 要讓幼兒對習慣發生興趣：在嬰兒期習慣的養成，需要父母的注意，但到了幼兒期以後，一方面仍須要父母的注意與協助，更重要的是要讓幼兒對該習慣感到興趣；勿用物質的鼓勵，父母可用稱讚的語句以及其他體貼的方法。

## 睡眠的習慣

嬰兒最初大部份的時間都在睡眠，以後隨着年齡的增加，睡眠的時間便逐漸減少。睡眠為乳幼兒成熟與發展的必要條件，同時也是恢復疲勞及體力的方

親愛的農友們：

左邊的圖樣，是裝盛農約用的「統一包裝」。它的使用說明，已經在「豐年」第十六卷第九、十、十一、三期中刊登過。這種包裝，是經政府核定的！使用「統一包裝」的目的，是為了保護農友們的利益，免得農友們吃虧上當！這種「統一包裝」，祇有合格農約工廠才能有資格用到，地下工廠同仿製偽劣農約者都無法假冒的。

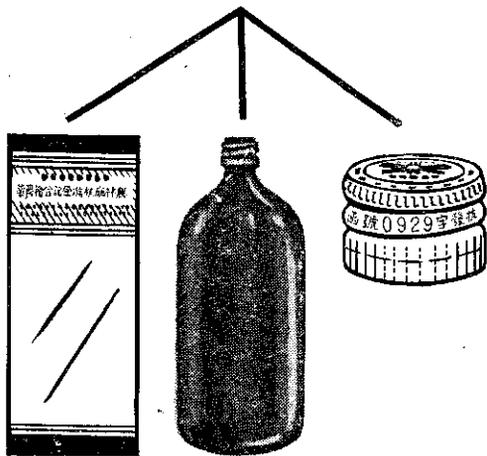
農友們！購買農約時，一定要認明「統一包裝」，才不會上當吃虧！尤其要注意外套封口有無破損，或者有無脫膠現象！如果購買本省製使用「統一包裝」的農約，發現偽劣藥品，或者外套封口破損，有脫膠痕跡的農約時，請向本會聯繫。

台灣省農藥工業同業公會啓

地址：台北市襄陽路十三一二號三樓  
電話：三二〇三七

明認請·藥農買購

「裝包一統」



法，因此睡眠無論對小孩成人在日常生活中均是非常重要的。要養成睡眠的習慣，就應從嬰兒時期開始，這個時期要使他生活有秩序，每天必須按照着規定的時間去餵乳、洗澡、戶外散步活動，並且要使他適量的飲食，舒適的衣服，乾爽的尿布及新鮮的空氣，這樣嬰兒才會安舒的睡眠。除此，還要訓練幾種習慣：①出生後就讓他獨睡一張床。②不要用搖床或抱着搖撫嬰兒睡眠（當然嬰兒有病不舒服時例外）。③母親不要抱嬰兒同睡。④不合假乳頭或乳頭睡。⑤習慣於熄燈睡。

到了一歲半以後的幼兒，睡眠往往變成了孩子的困難，有些到了一定睡眠的時間不肯上床，有些半夜起來哭鬧，其原因乃是由於孩子的成長，幼兒在知能方面的發展，使他對日常生活各種事物產生好奇與探求，新的遊戲的試探，使得他的情緒興奮，以及各種新舊習慣的培養所產生的混亂，使他不能入睡或破壞已養成的習慣，這個時期的父母，如果能够了解兒童的心理，並能事先計劃安排，則能減少父母與孩子之間彼此的不愉快，使孩子在不知不覺中順從父母的提議，或減輕他們的一反常態。

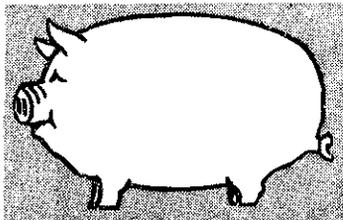
(1) 幼兒實際睡眠的時間：父母要培養幼兒的睡眠習慣，首先要了解他們日間與夜間的理想睡眠時間（如右表），從表上可以看出，一、二歲的幼兒午睡的時間約為一小時至一小時半，所以到了一、二歲的幼兒晚上遲睡，午睡就不要讓他睡過一小時至一小時半的時間。到了三歲以後有很多小孩子都不肯午睡了，不過如果他夜間睡眠的時間已足夠，並能早睡早起，不肯午睡也沒有多大關係。

(2) 有關睡眠的習慣及問題：

① 幼兒最好養成一定的時間睡眠，為此父母要使幼兒的生活有規律，定時進餐、排泄、洗澡、運動、外出、遊戲等等，生活要有規律，自然容易養成兒童的睡眠習慣，如果父母時常帶小孩子旅行，晚間常帶小孩子參加應酬，拜訪親戚朋友，自然會破壞睡眠的習慣。

② 不肯上床的幼兒，睡前不要讓小孩子做過於興奮的遊戲，晚飯後有一段休息的時間，可在此時洗澡或擦澡等然後給他換上睡衣，至少在心理上已有睡

年 齡	一天睡眠時間	夜間睡眠時間
未滿一歲	一三時：二分	一一時：一七分
一歲	一二時：一九分	一〇時：五三分
二歲	一一時：四〇分	一〇時：五五分
三歲	一一時：一八分	一〇時：五八分
四歲	一〇時：五五分	一〇時：五二分
五歲	一〇時：五五分	一〇時：五四分
六歲	一〇時：四九分	一〇時：四九分
七歲	一〇時：三〇分	一〇時：三〇分



劑進促育肥豬肉

**ABABAB TRIPLE FAT**

司公限有份股達力傑  
品出譽榮

號151路西權民市北台

證記登料飼廳林農省灣台  
號五九四〇一第字圖畜農

● 上個月贈送一〇〇戶，每戶五包。因來信索取已超過數量，定七月十一日上午八點半在豐年社由豐年社社長抽籤，歡迎參觀。近日將肥肥肥五包寄至抽中農戶。

■ 使用肉豬肥育促進劑 **ABABAB** 的肉豬體重，比一般重25台斤。  
■ 使用 **ABABAB** 可節省飼料增加赤肉及肝臟。  
■ 目前許多養豬先進農戶均開始使用。  
■ 歡迎直接郵購，郵購號碼是劃撥儲金帳號六五七三號  
■ 免費供給 **ABABAB** 說明書，請來索取。

每頭豬多賺400元

項 目	平均每頭在50日所需飼料	飼料市價 屏東半完全飼料50% 乾樹薯	使用 <b>ABABAB</b>	平均增加體重	增加體重換算市價(1台斤13元)	合 計
(一般) 普通飼法	134.5kg	517.80元	0	43斤	559元	
每日添加 <b>ABABAB</b> 3公分	110kg	423.60元	30元	68斤	884元	
由差額所得的利益		94.30元	130元		325元	389.30元

眠的準備，並可在床上聽柔和優美的音樂，看圖畫書，講故事給兒童聽，玩玩具或做些單調的工作遊戲，玩累了自然會想睡的。如果晚上到該睡的時間而拒睡，可能是午睡的時間過長或白天缺少活動，精力過剩，父母應推究原因而後加以糾正，這種情形不要命令他們或強迫他們立刻去睡，讓他們多玩一會兒，不過要告訴他們，玩到什麼時候就該睡覺。

③ 半夜起來哭的幼兒，也許是做惡夢或白天睡前情緒受到紛擾不安，過份的興奮，恐懼所引起，父母應該立刻把他搖醒或用冷毛巾擦臉，使他醒過來，認清四周的環境，然後再讓他睡下，否則將有繼續做惡夢的可能性。

④ 盡量不要陪睡：如果要媽媽陪睡，要讓他明白：「今天媽媽跟你一起睡，以後就要自己一個人睡」，讓他知道這是例外的特許，或者告訴他：「等你睡着了，媽媽就要去做事」，事先對他講清楚，免得醒後見不到媽媽而哭鬧。另外也可以不陪睡而用他種方法來代替，使他不覺得沒有入陪睡的寂寞感，如「你自己睡，媽媽在這裏講故事（或唱歌）給你聽，或者握着他的手讓他自己睡。」

⑤ 常常踢被的幼兒，母親最好為他準備一個睡袋，夏天可用毛巾裹住腹部，以免傷風感冒。

⑥ 養成睡前收拾玩具、換睡衣、掛蚊帳、準備睡具，然後熄燈就寢。

### 飲食的習慣

養成良好的飲食習慣，必須從嬰兒的時期就開始，養成定時定量授乳，並在適當的時期斷奶（六月開始準備，慢慢斷奶，至十月完成）在嬰兒斷奶的時期最容易造成幼兒的偏食，所以要注意下面幾點：

- (1) 要使他肚子覺得餓，即使他有食慾，因此要定時授乳，加餵副食品，不要一哭就餵給他食物或奶液。
  - (2) 不要一次給他太多的食物。
  - (3) 喜歡與不喜歡的食品相混合。
  - (4) 注意食物的溫度、香味、顏色。
  - (5) 不喜歡吃的食物，食過後要加以褒獎。
  - (6) 父母要以身作則，不要挑食食物或批評，以免孩子模倣。
- 幼兒到一歲三個月至一歲半之間，就有自己餵食的意慾，父母常常覺得這時讓他自己吃是一件麻煩事，不是弄髒身體衣服，就是散了一地的飯，而且吃不了幾口飯，但這是幼兒練習自食的開始時期，如果在他感到興趣的時候，不趁機加以培養使用餐具而繼續餵食，就會使他的發展停頓，甚至有些到五歲仍要大人來餵食，如果母親不希望他玩着茶匙及飯碗，我們可以給他另一個茶匙自己吃，而母親在旁餵他，也可以先餵到差不多，剩下一點時給他自己吃，慢慢到適當的時候就讓他自己餵食。

幼兒時期飲食習慣的幾個問題：

(1) 食慾不振：兒童缺少食慾，往往是由於身體不舒服有病，生活不規則，睡眠不足，缺少活動，疲勞以及突然的生活變化，除此而外就是零食太多

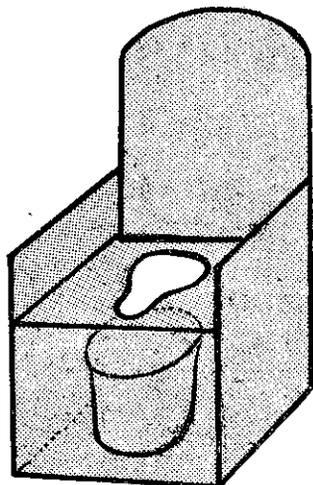
或受到情緒的影響，兒童食慾不振要先推究原因而後加以補救，有病當即去看醫生。平常不想吃飯或吃東西時，周圍的人不要勉強他吃，否則會使他更加厭惡那些食物，把它收走，等到下次肚子餓時自然就肯吃了，如果過於擔心，勸他吃飯，會使他以後養成以拒食來求得家人的注意，或作為對父母達到某種目的或慾望的要挾手段。

(2) 偏食：只吃喜歡吃的食物，這一方面由於孩子味覺的發達，另一方面是由於對食物知識的增加，使他認識了食物的名稱，能夠判斷或批評食物的滋味，這是成長過程中的過渡現象，無需掛慮或擔心營養不平衡，他們往往喜歡吃的可以吃好多，一連幾天，有時一點都不吃，好在食物的種類很多，不吃青菜者可給予新鮮的水果，不喝牛奶的兒童可給予小魚連刺吃進，不吃肉的可給予蛋類、魚或豆類的食物。矯正偏食，可用幾種方法：① 注意食物的烹調多變化並注意顏色。② 喜歡與不喜歡的混合。③ 給他買些鮮艷的食具引起他的興趣。④ 周圍的人要以身作則，吃給他看讓他模倣，不要隨便批評食物的味道。

(3) 半吃半玩：這是由於肚子不太餓的關係，尤其一、二歲的幼兒，這種現象最多，因為他對遊玩的興趣，爬跳、玩湯匙，用手亂拿食物，翻轉飯碗，拋東西等，比吃飯來得有興趣，有的幼兒吃飯時滿屋子裏跑，有的從室內到室外，母親手捧著飯碗到處跟著追，弄得滿身大汗，結果還不能把手上的一碗飯餵完。吃飯時亂玩，表示他已長大，也表示他肚子不太餓或已吃了半飽，因此不要勉強他吃，把它收走，母親如果怕他太餓，可以在每天固定吃點心的時間多給他一點點心，或提早下一餐的進食時間。有些一二歲的幼兒吃飯時喜歡用手抓飯拿菜玩，甚至飯菜或湯倒來倒去著玩，這不是表示他不想吃，他只是對飯菜做各種試驗，可由他去做，若是他要翻飯碗，可用力壓住，或暫時把飯碗移開，過一會兒再給他。

(4) 零食：父母要注意不要養成孩子吃零食的習慣，一天除了三餐外，可給他兩次點心，約在上午十時及下午三時左右，量不要過多，以免影響下一次餐食。孩子的食量小，而他又正在發育的時期，因此一天給他兩次點心是必要的，除此以外，不要給他零食。

(5) 不肯自己吃的幼兒，有兩種情形，一種是要大人餵食，因他已經被大人餵慣了；另一種是他屢次餵食失敗，以至於失去自食的信心，不肯自己吃。這兩種情形均可等到他肚子餓時才給予進食；先給他喜歡吃的食物，讓他自己吃並給他適當的小幫忙，慢慢使他有信心再鼓勵他自己吃。



嬰兒用的便椅

### 排泄的習慣

嬰兒時期排泄習慣主要的是尿布問題，這個時期如果尿布的處理不當，嬰兒缺乏父母的照顧，時常有潮濕的習慣，或未在適當的時期養成大小便的習慣等，都足以影響到幼兒期的排泄習慣。普通大便的訓練早於小便的訓練，小便的訓練要等到幼兒的膀胱有控制的能力才能開始，而且它的次數較多，因此比較難於養成習慣。

(1) 大便的訓練：大便應從何時開始？嬰兒三、四個月時每天均有一次大便，這時母親就可開始訓練，最好是每天早上餵完第一次奶後，由母親或固定的人抱他在一定的時間，一定的地方，發出一「噫！噫！」的聲音，無論他沒有大便，每天均如此，最後就會在這個時間大便。坐便盆則要等到七個月至九個月嬰兒能夠坐穩時才開始。如果在這個時候失敗了，可延後在一歲至一歲半之間訓練，開始訓練時每天在一定的時間讓坐便椅，下面置一便盆，並有把手（如附圖），高矮適當，嬰兒坐在上面安全舒適，開始坐的時間不要超過三分鐘。但是有些嬰兒不願意坐便盆或便椅，甚至每天大便一次，但時間均不規則，這樣無須強迫他，當他作出聲音或有大便的樣子表示時，你就趕快帶他去坐便椅大便，久而久之就會成習慣。嬰兒從八個月到十五個月之間，本來大便一直處理得很好的，忽然不肯在適當的地方大便，這種情形不要去責備，讓他隨自己的意思，過些時候就會好的，這表示他能自作主張。兩歲到四歲的幼兒，在不高興生氣時，或者由於新生弟妹的來臨產生忌妒或其他的原因，也會故意將大便弄髒衣服，對此不可大驚小怪或責罵，找出原因而後加以糾正。

(2) 小便的訓練：在嬰兒時期，小便的處理均用尿布，因此母親要勤換尿布，不要使他常有潮濕的習慣。尿布最好是早日除去不用，但小便的訓練多數的嬰兒要到十五個月後，但有些較早的約十個月，有些則快到兩歲尚不能控制小便，一般說起來，男孩子控制小便的能力比女孩子較晚，小便的次數較多，因此訓練之前約一星期，要紀錄一星期之間每天小便的時間及間隔，這樣母親大約知道嬰兒小便的大約時間及間隔，然後定時抱他或帶他小便，但小便的次數、時間往往也受到天氣及幼兒飲食的影響，因此母親不能太死板，看情形調整時間。晚上的訓練也是如此，不過當妳開始訓練時，妳可以包尿布，在一定時間喚醒他小便，如果解開尿布發現濕了，下次提早，這樣等到妳每次叫醒他小便尿布都是乾的，以後就可不用再包尿布了，尿布最遲到二歲就要去除不使用。

父母對於乳幼兒大小便的訓練，不要過於嚴格或操之過急，而需要更有耐心，如果失敗了，母親應該停止延後一兩個月再開始訓練，找出它的原因是否年齡過小，或腎臟衰弱，神經發育不全或是故意引起成人的注意，忌妒等等，不可打罵，找出原因再補救，成功了就要給予讚賞，同時父母也要了解每一個嬰兒幼兒均有個別差異，因此不要以別人的孩子的發展情況做爲自己孩子的標準或比較，當孩子未達到適當的成熟，強迫訓練或苛求，不但不會收到效果，反而會收到不良的後果。

### 清潔的習慣

身體的清潔從保健上發育上來講都是很重要的，清潔習慣應從斷奶時期開始培養，如早晨起來洗臉，飯前及吃東西前洗手等，但此種習慣在我國有很多人忽視了，事實上幼兒都有做這些事情的能力，由於母親的疏忽早期不注意培養，以至到長大以後沒有這種習慣。養成清潔習慣要注意下面數項：

(1) 每天洗澡一次，如果不能每天洗澡就須用熱水揩拭身體。幼兒討厭洗澡往往是由於洗澡水過熱之故，如果母親在給孩子洗澡時，能夠使它趣味化，則孩子一定會樂於洗澡的，例如給他摸摸肥皂，給他海棉或小毛巾擠着玩，打水等，一面洗一面逗着他玩，彼此都感到輕鬆愉快。

(2) 注意孩子的手：無論是嬰兒幼兒常常會隨便抓東西或把手放到嘴吧裏面去，因此要常常注意修剪指甲，時常洗手，並養成每次飲食前必需洗手的習慣。

(3) 在嬰兒時期，喜歡拿玩具用舌頭去舔，因此無論是新買回來的或弄髒的玩具要洗淨以後才給孩子玩，幼兒期就要指導他們不把髒的東西放在嘴吧內。

(4) 在嬰兒期早晚不要忘記給孩子洗臉洗手，對於眼睛、耳朵、鼻子都須注意揩拭乾淨，幼兒期以後，孩子能夠自己做的時候，就要鼓勵他們自己洗。

(5) 養成不吃着蠅蟲沾過的東西，不喝生水，水果必須洗過之後才能吃。

(6) 不要隨地吐痰及大小便：孩子應該從小就要養成不隨地吐痰及大小便的習慣，大人應該告訴他吐痰應吐在痰盆內，或吐在衛生紙上再丟進垃圾桶內，大小便應到廁所或在便盆內，大人應該以身作則，給孩子良好的模範，他們才不會隨地大小便。

清潔的習慣最初是要大人給孩子做，慢慢地等到孩子到達會自己做的年齡，父母就要開始養成他們自己的習慣，並且還需要父母的提醒與鼓勵。清潔自立的標準年齡：三歲：自己洗手。四歲：漱口、刷牙、洗臉、擤鼻涕。五歲：梳頭髮、洗澡。

### 穿衣的習慣

幼兒一歲半至兩歲，很喜歡自己脫衣服，如果把鈕扣解開，或者衣服是用暗扣的，在你不注意時他會把它脫掉，到了兩歲以後就開始有穿衣的慾望。

二歲半至三歲：開始喜歡自己穿衣服而討厭成人的幫忙，在這個時期要指導他穿衣的順序。這個年齡也很喜歡穿鞋子，但往往左右兩邊穿反。

三歲半後很喜歡自己穿衣服。

四歲半能夠穿上衣服及長褲。

五歲的孩子簡單的衣物都能穿，也能結帶子。

到六歲就能全部的很好。

以上是幼兒期穿衣的標準，當幼兒對穿脫衣物感到興趣時，周圍的人應善加利用他的興趣而加以指導或協助，做些簡單的衣服，使他們容易穿脫，以提高他們穿脫衣服的兴趣，並養成自己穿衣的習慣，有些父母看不慣孩子穿脫衣服的樣子，便一手包辦，等到五、六歲以後開始要培養他們穿衣的習慣，往往會覺得非常的費力。