

CORA MAYERS

LA PUERICULTURA  
AL 

---

---

ALCANCE DE TODOS

PRENSAS DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE  
SANTIAGO, 1933

**LA PUERICULTURA AL  
ALCANCE DE TODOS**



## Cora Mayers

### DISCURSO PRONUNCIADO EN LA VELADA QUE LAS ENFERMERAS SANITARIAS OFRECIERON EN MEMORIA DE LA QUE FUE DIRECTORA DE SU ESCUELA

¿Quién no guarda entre sus recuerdos de infancia el de su primer contacto con el país prodigioso de los cuentos? Duda el niño si creer o nó en la existencia de monstruos, de hadas, de genios, de dragones. Palpa temblando una varita que acaso el viento desgajó de un arbusto vulgar. ¿Será ésta la de virtud? Y recatándose de no ser visto ni oído de nadie, ¿no recordáis haber susurrado vosotros mismos las mágicas palabras: varillita de virtud, por la virtud que Dios te ha dado...?

Entre esas memorias, guardo una sobre la cual el tiempo no ha podido arrojar su sombra amarillenta. Es la historia de la niña que nació con una estrella en la frente. Con la empeñosa atención de que eran capaces mis cinco años examinaba a las rapazuelas cercanas. ¿No habría alguna sellada con el mágico y esplendoroso signo? Durante muchos días alenté la ilusión de hallarla entre mis amigas. ¿Por qué había de ser mi mala suerte tanta que no nacieran ya en mis años estas prodigiosas creaturas?

Vine a comprender una tarde que las consejas que el tiempo ha decantado en el vaso de cien generaciones, ocultan en el lenguaje de los símbolos la eterna sabiduría de la especie.

Y cuando en el curso de la vida, se acercaron mi camino y el de Cora Mayers me dí cuenta que ante mí estaba aquella a quién tanto buscara de pequeña, que ésta era una niña que había venido al mundo con una estrella en la frente.

Era rubia, grácil y esbelta como en la leyenda; resplandecían

sus pupilas de luz inteligente, e iba derecha por su camino adelante. Donde los demás dudaban, ella percibía con claridad; donde otros temían los escollos, ella los despejaba y aún a riesgo de quedar sangrando, franqueaba el paso. Donde los más se endurecían a la vista del dolor cotidiano, ella daba a la vez que la ciencia, la gracia del consuelo y el bálsamo de su palabra emocionada.

Llevaba una estrella. ¿Recordáis que en la leyenda, la madre temerosa de que hermanas vulgares destruyan esa frente prodigiosa, la oculta y la envuelve? Símbolo de la sociedad es esa madre. Teme, envidia y recela. Sabe que más que los defectos hay que hacerse perdonar las cualidades. Cuanto es sobresaliente y magnífico despierta la admiración de las almas idealistas, la envidia de los mediocres, el odio de los mezquinos. Los apóstoles de toda causa han de sufrir que entre las flores de la admiración ajena silbe la lengua de la serpiente. De todo eso conoció la vida de Cora Mayers. Las campañas de bien público, las de puericultura, de educación sanitaria, de previsión social, no sólo la vieron en fila de avanzada sino que hubieron de reconocerla como una adalid infatigable. Aliaba la perseverancia al talento excepcional; mezcla que rara vez se produce en esta tierra. Y si con ello acreció la veneración de algunos, se atrajo asimismo los enconados desvíos, las disimuladas envidias que más de alguna vez estuvieron a punto de desbaratar los planes en que cifraba más patrióticas esperanzas.

Su mentalidad era de estadista. Antes que en sí misma pensaba y planeaba para los demás. Pospuso siempre su propio interés al bien común y su medro personal al logro de una realidad mejor para todos los que sufrían.

El que destella luz queda en la sombra. Muchas veces Cora sufrió también esa orfandad que nos insta a refugiarnos en la cordial simpatía ajena. Tanto más cuanto que Cora, pese a sus años, fué siempre una niña, una niña hecha de material demasiado ingrátido, demasiado sutil, demasiado alado. Esa faz de su personalidad que nadie acaso imaginaba cuando la veía en asambleas o congresos, era sin embargo tan imperante en ella, que dominaba toda su vida íntima, su vida de hija que había quedado sumisa para que su madre gozara mejor en arrullarla como a niña pequeña; que había quedado mimosa para que sus hermanas se gozaran más en protegerla, que se había quedado llena de infinitas delicadezas y ternuras para que todas las gentes que la amábamos nos hiciéramos la ilusión de que necesitaba nuestro amparo. Más de una vez el caminante se detuvo ante ella preguntándose con el poeta:

A tu puerta tan cerrada,  
¿con qué mano he de llamar,  
con un pétalo de rosa  
o con un ramo de azahar?

En sus lindos y puros años juveniles, un pétalo de rosa o un ramo de azahar pudieron haberla separado de su trágico y último sino. No conoció el Amor, ese que es el único capaz de descubrir la estrella que se lleva en la frente, el único capaz de recibir sus rayos sin ofenderse! Vida de niña que no alcanzó a ser mujer; corriente de agua limpia y cristalina, que se sabe capaz de apagar la sed del caminante, pero que el molinero del destino, el molinero de este tiempo que obliga a la mujer a participar en las duras tareas del mundo, puso a dar vueltas al molino de la ciencia, del bien, de todas las causas justas, menos la del amor...

Y se hubiera dicho que estaba elegida para recibirlo, que nadie lo merecía mejor que ella.

Bastaba penetrar un poquito en el halo de su personalidad para adivinar su pureza blanca e intocada como luz de luna; bastaba recibir la mirada franca y límpida de sus ojos para comprender que se cernía por encima de las fragilidades humanas y sólo los que no tuvieron el privilegio de conocerla personalmente o aquéllos a quienes cegó una pasión enfermiza, pudieron colocar la afrenta de una sospecha ruin en la transparencia de su vida o en la trágica desventura de su muerte.

#### Alumnas de la escuela de enfermeras:

Obra de justicia es la que ejecutáis al rendir a Cora Mayers el homenaje de hoy. Ansiaba para vosotras una tarea nobilísima: salvar a la raza previniendo sus males y quería dar a vuestra profesión la cultura, la dignidad, el respeto público y la consideración que necesitáis para hacer de vuestro oficio un sacerdocio. A sus enseñanzas muy poco resta por agregar y ese poco lo estáis recibiendo de vuestros profesores y de vuestra actual directora.

Yo no añadiré sino ésto: He hablado de la niña que lleva una estrella en su frente, porque creó que toda juventud porta una estrella. Sobre vosotras fulge también. Escondida a las miradas indiferentes, escondida acaso a vosotras mismas, ella es la que os da ese resplandor en que parece grato darse al bien del mundo, darse en perfeccionamiento, en altruísmo, en sacrificio y en olvido del egoísta impulso. Cuando os veáis cercadas de dificultades, cuando creáis que el camino escogido es más duro que lo que vosotras podéis soportar, cuando velada o abiertamente conozcáis la ruindad de que es capaz la maldad o la locura humana, recordad que la energía de vuestro corazón la encendisteis en la estrella de luz de Cora Mayers. Y templad en su recuerdo vuestro ánimo, sabiendo que nunca desmayó el suyo en las luchas por lo que ella juzgó lo mejor, que aún cuando ella comprendía que sus fuerzas físicas eran menguadas, y que en ese combate iba dejando jirones de su reposo, de su juventud, de

su belleza, prosiguió la senda no con heroísmo vocinglero, sino con dulcedumbre callada e infatigable.

La lloramos sus amigas: lloramos su ausencia física, no su desaparición, porque mientras su ejemplo presida nuestras vidas, y vosotras la tengáis como norte de vuestros propósitos más nobles, mientras retiña su voz en nuestros oídos, mientras lata un corazón al recuerdo de su dulce vida y de su desdichada muerte, sigue existiendo con esa vida espiritual que nadie ni nada puede matar sino es el olvido. Y quien conoció a Cora Mayers no la podrá olvidar.

AMANDA LABARCA H.



Las lecciones que van a continuación fueron preparadas por la Dra. Cora Mayers para servir de base a la enseñanza de puericultura por correspondencia, que ella dirigió desde su puesto de Jefe de Educación Sanitaria en el Ministerio de Higiene y Bienestar Social.

## Introducción

La ignorancia de las madres en lo que se refiere a sus propios cuidados durante el embarazo y a los que ha de prodigar a sus hijos, es causa de una buena proporción de muertes de niños antes de cumplir el primer año de existencia. Son causas pre-natales, en efecto, las que originan la tercera parte de la mortalidad infantil en el primer mes de la vida y la mayoría de las enfermedades del lactante podrían ser evitadas, si las madres conocieran los principios fundamentales de la higiene infantil.

Tarea harto difícil resulta para el Estado y la caridad privada la protección de la infancia. Las leyes que se dictan y los esfuerzos que se gastan en combatir nuestra elevada cifra de mortalidad de niños se estrellan contra la ignorancia materna en lo que a la puericultura se refiere. Y todos los esfuerzos serán más o menos estériles sino van acompañados de una paciente y constante obra educadora.

El Departamento de Educación Sanitaria de la Dirección General de Sanidad, dictó durante el año 1929 un curso de Puericultura por correspondencia, al que se matricularon miles de madres hasta de los más apartados rincones del país. El interés despertado entre las madres por aquellas lecciones, me ha estimulado a revisarlas para ser editadas esta vez, en forma de folleto.

Mi deseo más grande es que este pequeño folleto circule en forma amplia en todo el país. Que cada ejemplar sea como una hoja de Otoño, que ruede movida por el soplo del interés nacional sin detenerse hasta que, envejecido por el tiempo y el rodar, otra mano lo remoce y le comunique nuevo impulso para continuar la obra a que está destinado.

Santiago, Noviembre de 1930.

## Primera Parte

### PUERICULTURA ANTECONCEPCIONAL

**La salud de los padres.**—De la salud física y mental de los progenitores depende en gran parte el porvenir de los hijos. Las dos células, óvulo y espermatozoide, que se fusionan en el vientre de la madre para dar origen a la criatura, imprimen a ésta los caracteres físicos, mentales y aún morales que lo acompañarán durante su existencia. El hijo refleja, pues, no solamente las cualidades de sus padres, sino también sus defectos o degeneraciones. Esto es lo que constituye la herencia, y la ciencia que se ocupa de ella, constituye la eugenesia.

De la enorme responsabilidad de los padres frente a su descendencia, deriva la necesidad de seleccionar, tanto desde el punto de vista físico como mental y moral a los progenitores. Si para obtener una buena especie caballar se escoge detenidamente a los reproductores, con cuanta mayor razón debería seguirse el mismo procedimiento antes de la procreación.

**Impedimentos para el matrimonio.**—Hay enfermedades como la tuberculosis en evolución, enfermedades graves de los riñones, del corazón, del cerebro; la epilepsia, los tumores malignos, cáncer y sarcoma que deberían impedir el matrimonio. El alcoholismo también impediría el matrimonio por cuanto está demostrado que origina serias anomalías mentales en los hijos, como la epilepsia, la idiocia, la impulsividad, etc. Las enfermedades de trascendencia social, sífilis y gonorrea en estado agudo o contagioso son un obstáculo muy serio para el matrimonio. La debilidad orgánica es otra de las causas que produce efectos nocivos en la descendencia, de ahí que no debería efectuarse el matrimonio mientras uno de los

futuros cónyuges esté en el período de convalecencia de alguna enfermedad aguda debilitante. La edad avanzada hace también sentir sus efectos en los hijos, que nacen débiles congénitos o tardados.

**Necesidad del examen médico prenupcial.**—Enorme como es la responsabilidad de los padres y para evitar sufrimientos a sus hijos y a ellos mismos, todo hace aconsejable el examen médico prolijo antes del matrimonio. En algunos países de cultura más avanzada, la ley obliga a presentar un certificado médico de sanidad antes de proceder a efectuar el matrimonio. Este certificado rige tanto para el hombre como para la mujer.



## Segunda Parte

### PUERICULTURA PRENATAL

**Importancia de los cuidados de la futura madre.**—Está perfectamente demostrado que las causas de muerte en el primer mes de la vida han obrado sobre el niño durante su vida fetal; de modo que para asegurar la salud y la vida del recién nacido es preciso que se le prodiguen cuidados a través de su madre. Todo lo que afecta a la salud física o mental de ésta, afectará también al feto.

Para evitar la mortalidad de niños durante su primer mes de existencia es preciso, pues, no esperar que el niño nazca para protegerlo sino que es menester atenderlo durante toda su vida intrauterina. Mediante la protección a las madres embarazadas se ha conseguido en otros países reducir la mortalidad infantil en buena proporción.

**Signos de embarazo.**—Una mujer puede sospechar su estado cuando se presenta suspensión de uno o más períodos menstruales, siempre que antes éstos hayan sido regulares; cuando siente deseos frecuentes de orinar, malestar a los senos, aumento de volumen, tirantez; estado nauseoso en especial por las mañanas.

**Consulta médica periódica.**—La gestación no es una enfermedad, es un estado fisiológico de la mujer, pero expuesto, como toda función normal, a perturbaciones de diferente orden.

Las alteraciones o enfermedades que pueden sobrevenir durante el embarazo se manifiesta por síntomas diversos y todas ellas son perfectamente evitables, siempre que se las reconozca a tiempo. De aquí se desprende la necesidad de que toda mujer embarazada

consulte periódicamente al médico o matrona competente, desde el momento que sienta los primeros síntomas de su estado. Conviene que este examen médico se haga mensualmente durante los primeros meses y cada quince días al final de la gestación.

Las maternidades cuentan con consultorios obstétricos gratuitos y la Ley 4054 atiende las consultas para las madres obreras. De capital importancia es que la embarazada no oculte al médico ninguno de los signos que llamen su atención, pues, aunque sean insignificantes, pueden servir para conocer oportunamente alguna alteración del embarazo y evitar accidentes muchas veces serios.

**Examen de orina y de sangre.**—Cada vez que se acuda a la consulta médica o de la matrona es conveniente que la mujer lleve, en un frasco de vidrio muy limpio, un poco de orina. El examen de orina revelará la presencia de sustancias anormales en ella, que anuncian la posibilidad de accidentes graves en cualquiera época del embarazo o durante el parto. Con un régimen apropiado desaparecerán de la orina estas sustancias, evitándose así consecuencias muchas veces fatales.

La medición de la presión sanguínea es otro de los exámenes indispensables a que debe someterse la embarazada y que servirá para instituir tratamiento oportuno, caso de encontrarse alterada.

La reacción de Wassermann en la sangre permite al médico, junto con otros síntomas clínicos que sólo él es capaz de interpretar, conocer si la madre padece una sífilis. Esta enfermedad se transmite a los hijos y es la causante de los abortos, los partos prematuros, y una serie de anomalías del recién nacido que le hacen imposible la vida. Conocida oportunamente y tratándola en forma debida se evitan las consecuencias sobre la descendencia.

**Higiene personal de la embarazada.**—El cuidado de la piel merece especial atención ya que por ella se eliminan una serie de productos nocivos a la salud y se absorben, por otra parte, los rayos ultra violeta, indispensables para la economía.

El baño de lluvia tibio y jabonoso, permite el aseo perfecto de la piel y contribuye a provocar un sueño tranquilo. El baño de tina no es aconsejable por los peligros que envuelve ya que la mujer puede sufrir golpes muy perjudiciales a su estado. El baño muy caliente o muy frío tampoco se recomienda durante el embarazo. Si no se cuenta con comodidades, la fricción diaria de todo el cuerpo con agua mezclada con alcohol suplirá el baño.

**Lavados vaginales.**—Los lavados internos sólo se harán por consejo del médico y especialmente cuando se trata de pérdidas o flujos vaginales. Estas pueden causar complicaciones en la madre

y serias afecciones a la vista del recién nacido y es preciso tratarlas oportunamente.

Cuando sea necesario practicar irrigaciones vaginales es preciso no usar soluciones demasiado calientes y colocar el irrigador a poca altura. Estas maniobras hay que hacerlas usando material hervido y todas las reglas higiénicas para evitar infecciones.

**Cuidado de la dentadura.**—El aseo de la boca debe hacerse durante el embarazo con mayor escrupulosidad que nunca. Conviene, junto con consultar al médico, consultar al dentista. Las caries o picaduras son frecuentes durante el embarazo, éstas no sólo producen dolores y mal aliento sino que dificultan la digestión e intoxican el organismo. La alimentación apropiada y los baños de sol impiden en gran parte las afecciones de los dientes.

**Vestidos.**—El vestuario de la embarazada debe ser, ante todo, amplio, liviano y muy limpio. La ropa no debe ejercer presión en la cintura, el pecho ni en ninguna parte del cuerpo. Es conveniente usar una faja especial, blanda, que sirva de sostén, sin producir compresión. Las ligas son pésimas y su uso origina la dilatación de las venas de las piernas o várices. Los zapatos deben ser holgados y de taco bajo; el tacón alto produce desviaciones de la columna vertebral y de las caderas, las que son un serio obstáculo para el parto.

**Régimen alimenticio de la futura madre.**—La alimentación apropiada durante el embarazo constituye un factor esencial para la formación del feto y para la preparación de la madre a la lactancia de su hijo.

La creencia vulgar de que la embarazada ha de alimentarse por dos, es profundamente errónea. Alimentación apropiada, fácilmente asimilable y que no sea indigesta es lo que se requiere. Las verduras, la leche y la fruta deben formar la parte principal del régimen alimenticio. Estos alimentos contienen las sustancias que necesita el feto para su formación y por otra parte las verduras y frutas estimulan además el movimiento intestinal.

Por lo general, la mujer que no presenta signos de complicación durante su embarazo puede subvenir a sus necesidades y a las del feto mediante una dieta bien equilibrada de la que formen parte los siguientes elementos:

Las albúminas, indispensables para la formación de los tejidos del organismo. Se las encuentra en gran cantidad en la leche y sus derivados; en el trigo, la carne, los huevos y en algunos vegetales como habas, arvejas, porotos, etc.

Los hidratos de carbono, indispensables para mantener el calor

y proporcionar energía al organismo. Se encuentran en la leche, cereales, pan, miel, papas, en los dulces y en toda clase de harinas.

Las grasas, que sirven como combustible. Se encuentran en la mantequilla, crema, queso, carnes gordas, aceites, etc.

Las sales minerales, indispensables para la formación del esqueleto y de los dientes. Se encuentran en la leche, en los vegetales y en las frutas. Al cocer las legumbres y verduras, las sales minerales se disuelven en el agua de cocción. Por eso es que estas sustancias deben cocerse al vapor, de preferencia.

Las vitaminas, sustancias indispensables para el desarrollo orgánico, se encuentran en la leche y sus derivados, en las frutas, vegetales, en los huevos y en el aceite de hígado de bacalao. Las verduras que se comen crudas como el repollo, lechugas, rábanos, zanahorias, berros y las frutas como las naranjas, limones, tomates, etcétera, las contienen en gran cantidad.

**Bebidas.**—El organismo de la embarazada requiere una gran proporción de líquido para disolver y hacer asimilables los alimentos. Además los líquidos estimulan la función de la piel, de los riñones y del intestino, funciones indispensables a la salud.

Las bebidas alcohólicas y estimulantes deben prohibirse absolutamente. La práctica de beber un vaso de agua en ayunas, al acostarse y entre las comidas es muy conveniente.

**Falta de apetito y constipación durante el embarazo.**—La estitiquez es corriente durante el embarazo y se debe, en la mayoría de los casos, a falta de régimen alimenticio y ejercicios apropiados. Produce dolor de cabeza, náuseas, vómitos, malestar general, falta de apetito, síntomas todos de la intoxicación del organismo. La mejor manera de combatir la constipación es mediante la ingestión de verduras, frutas y agua en abundancia entre las comidas. Los ejercicios al aire libre y algunos movimientos gimnásticos especiales dan también buen resultado.

**Higiene mental.**—En la mayoría de los casos, la gestación constituye un motivo de felicidad para la mujer; pero muy a menudo también, es causa de angustias y sufrimientos morales para ella.

Es de todo punto conveniente que la mujer embarazada aleje de sí todo motivo de preocupación, evite las molestias, las emociones fuertes y todo aquello que pueda ocasionarle sufrimiento. El ejercicio moderado al aire libre en forma de paseos, le proporcionará no solamente una distracción sana, sino que será de gran utilidad para robustecer los músculos que actuarán en el momento del parto. Estos paseos estimulan también toda las demás funciones orgánicas contribuyendo a mantener la salud física y mental.

**Relaciones sexuales.**—No son aconsejables especialmente al final del embarazo y en las mujeres que conciben por primera vez.

**Sueño y reposo.**—La embarazada deberá dormir, a lo menos, ocho horas diarias. Las drogas para combatir la falta de sueño son muy perjudiciales. Deben ser reemplazadas, con ventaja, por el ejercicio moderado antes de irse a la cama, el baño tibio, la buena ventilación del dormitorio y el alejamiento de todo motivo de preocupación.

El trabajo en exceso y los ejercicios violentos son de malas consecuencias y deben evitarse. Los viajes en coche por caminos ásperos son también perjudiciales.

**Cuidado de los senos.**—La alimentación al seno materno asegura la salud del niño y la madre debe prepararse a esta tarea durante todo su embarazo. La alimentación apropiada, la higiene general y los ejercicios apropiados aseguran la función láctea.

Las grietas, erosiones y abscesos de los senos, que dificultan la succión del niño pueden evitarse mediante los cuidados del pecho. Es conveniente usar un sostén suave que mantenga los senos en buena posición y evite el roce de la ropa. El aseo diario con agua y jabón robustece la piel, que no sufrirá durante la lactancia.

Hay madres cuyos pezones están mal formados o retraídos. Esto traerá la dificultad para mamar y pueden corregirse estos defectos mediante masajes suaves hechos con regularidad y persistencia durante dos o tres veces al día. Para los pezones umbilicados una buena práctica consiste en colocar a nivel de ellos una pequeña ventosa hecha con una botella calentada con agua caliente; se aplica el gollete y el vacío que produce el calor permitirá corregir el defecto apuntado.

**Signos que deben llamar la atención de la embarazada.**—Aun cuando el embarazo no es, como ya lo hemos dicho, una enfermedad, suelen presentarse, sin embargo, complicaciones o accidentes que pueden interrumpirlo o alterar la salud de la madre seriamente. Con el fin de conocer oportunamente los accidentes mencionados conviene que la embarazada conozca los signos anormales que anuncian alguna complicación, para evitarlos a tiempo:

Dolores pertinaces de cabeza.

Vértigos o mareos.

Vómitos persistentes.

Hinchazón de los párpados, manos o pies.

Perturbaciones de la vista (visión doble, moscas volantes).

Constipación pertinaz.

Pérdidas de sangre, vaginales.

Presencia de albúmina en la orina.

Calambres al estómago o a los músculos.

Cesación de los movimientos fetales.

Aumento de la presión sanguínea.

Cuando una embarazada note cualquiera de los signos apuntados debe someterse inmediatamente a un examen médico.

**Preparativos para recibir al niño.**—Es de todo punto de vista aconsejable que el parto se verifique en alguna maternidad o centro hospitalario, sobre todo tratándose del primer hijo. Aun cuando el embarazo haya sido normal, pueden presentarse en el momento mismo del parto complicaciones o accidentes que pongan en peligro la vida de madre e hijo.

Las madres indigentes pueden acudir a la Maternidad y las obreras recibirán la atención a que la ley de seguro les dá derecho. Si han tenido atención médica adecuada durante la gestación y los exámenes de los últimos meses no indican la posibilidad de accidentes, el parto podría ser atendido en la casa. La Asistencia Pública y algunas farmacias, en las principales ciudades, proporcionan cajas especiales que contienen todo el material necesario para la asistencia del parto, perfectamente esterilizado. En todo caso la madre debe tener listo, con anticipación, todo lo necesario para el parto y no dejar las cosas para el último momento.

Con sábanas o ropa vieja pueden prepararse paños higiénicos, los que, después de lavados y hervidos, se mantendrán en un paquete especial. A falta de hule para la cama, pueden usarse diarios, a condición de que estén limpios. Si no hay jarros y lavatorios, en casos extremos, una lata de parafina puede substituirlos.

La pieza debe ser desalojada de todas las cosas inútiles que estorban y mantengan el desaseo. La cama estará en la pieza donde haya más luz, apartada de la pared, para que el médico o la matrona puedan trabajar con comodidad.

Cuando se sientan los primeros síntomas que anuncian el parto, deberá tenerse bastante agua hervida manteniéndola en tientos limpios de loza o latas de parafina, cubiertas con un paño limpio. La cama se preparará con tela impermeable, hule o diarios. En seguida, se tendrá listo el paquete con los útiles y ropas necesarias y se procederá a llamar a la matrona.

**El ajuar infantil.**—La ropa del niño de lo más sencilla posible. Se evitarán los adornos y bordados que sólo contribuyen a irritar la delicada piel de la criatura. Una madre prolija, aun cuando sea muy pobre, puede preparar el ajuar de su hijo en forma más o menos adecuada. Con ropa interior vieja pueden hacerse camisitas y corpiños; con sábanas viejas, los pañales. Un pedazo de frazada puede servir como chal o pañuelo; con un trozo de frazada o colcha pueden cortarse dos o tres fajeros.

La lista siguiente consulta el mínimo de ropa que requiere un recién nacido:

- 6 Camisitas de lienzo o jesery.
- 3 Paletocitos de franela.
- 3 Paletocitos de piqué.
- 1 Bata delgada.
- 1 Pañuelo o chal.
- 1 y media docena de pañales.
- 6 Mantillas de moletón.
- 4 Fajas de franela para el ombligo (de 1 m. por 0.10 m.).
- 2 Toallas para el baño.
- 6 Sábanas para la cama.
- 1 Canasto que sirva de cuna.
- 1 Colchón de paja.
- 1 Trozo de hule para la cama.
- 1 Trozo de hule para colocar sobre los pañales.
- 6 Baberos.

Además debe tenerse en un canasto o caja especial los útiles enumerados a continuación:

- Alfileres de gancho.
- Un Termómetro clínico.
- Un frasco de aceite de almendras.
- Paños de mano.
- Algodón hidrófilo.
- Jabón de castilla.
- Un Termómetro para el baño.
- Una caja de polvos de talco sin perfume.
- Pañitos para el aseo del niño.
- Gasa esterilizada.

Si los medios no permiten comprar un baño para el niño, un lavatorio grande o una arteza pueden hacer sus veces. Que en ningún caso la falta de baño especial impida el aseo.

Al preparar la ropita, la madre debe tener presente que al niño se le viste con el objeto de mantenerle una temperatura constante, y nó con el fin de martirizarlo, como sucede muy a menudo.

Los extranjeros que nos visitan se sorprenden al ver a nuestros pobres niñitos envueltos en trapos y amarrados en forma que les imposibilita todo movimiento, cosa indispensable para su desarrollo. El vestuario del niño debe ser, ante todo, confortable, liviano y de acuerdo con la temperatura ambiente.

**Síntomas que anuncian la llegada del niño.**—Para que la criatura que ha permanecido durante nueve meses en el vientre materno (o menos en caso de prematuros) nazca a la vida libre, es preciso que se verifique el trabajo del parto. Este se anuncia por los síntomas siguientes: dolores de cintura que se hacen cada vez más

intensos y frecuentes; estos dolores se acompañan de dolores abdominales de igual forma. Son fácilmente confundibles con los dolores que provoca una indigestión. Duran unos pocos momentos en las que han tenido muchos hijos, hasta veinticuatro horas en las primíparas. Luego de intensificarse los dolores se rompe la bolsa de las aguas dando lugar a una secreción de líquido vaginal.

Apenas se sienten los primeros síntomas se dará aviso a la matrona y mientras ésta llega, la madre procederá a darse un baño tibio jabonoso o una fricción alcoholizada, general; un lavado del intestino permitirá desocuparlo y facilitará el parto (medio litro de agua hervida con una cucharadita de sal o bicarbonato).

**Dolores falsos.**—Suele suceder, sobre todo en las primerizas, que tres o cuatro semanas antes de la fecha calculada para el nacimiento del niño, se presenten dolores al vientre. Estos dolores falsos, como se les llama, aparecen y desaparecen sin presentar la regularidad e intensidad creciente de los verdaderos.

**El peligro de las infecciones.**—Toda falta de aseo tanto del material como de las manos de la persona que asiste el parto, exponen a serias infecciones que son la causa de muerte de muchas madres. De aquí el peligro que encierra la atención del parto por parteras que no tienen la menor idea de asepsia ni del peligro de las infecciones. Por eso es también que hay ventajas en que el parto sea asistido en la maternidad donde se cuenta con toda clase de elementos esterilizados.



## Tercera Parte

### ATENCIÓN DEL RECIEN NACIDO

**Primeros cuidados.**—Suele suceder que los acontecimientos se presenten tan sorpresivamente o antes de la fecha indicada para el parto, sin que haya lugar de llamar a la matrona. En estos casos hay que proceder con calma y no omitir ninguno de los cuidados de que hablamos en el capítulo anterior. Se prestará especial atención a que el niño respire en buena forma en cuanto nazca, fijándose en que el cordón umbilical no permanezca enrollado en el cuello mientras se verifica el parto. Debe provocarse el llanto vigoroso que permite la entrada del aire a los pulmones. En caso que el niño no respire bien y presente asfixia (color amoratado de la piel, labios y extremidades) se le tomará de los pies, con la cabeza colgante, con una gasa limpia mojada se le limpiará, en esta posición, la boca para alejar las mucosidades que puedan obstruir las vías respiratorias; pequeños golpes dados con la mano en el dorso contribuyen a excitar los movimientos respiratorios. Si a pesar de estas maniobras no se consigue una buena respiración, se le sumergirá en un baño caliente, dejando caer sobre el pecho un chorro de agua fría. En casos extremos se hace la respiración artificial, colocando al niño de espalda sobre una mesa; la persona que practique esta operación, a la cabecera del niño, moverá rítmicamente los brazos de la criatura hacia arriba, luego flectándolos, comprimirá con ellos el tórax. Todo esto se ejecutará con delicadeza y siguiendo el compás de los movimientos respiratorios.

Después de ligar el cordón con un hilo hervido o seda gruesa

y cortarlo con una tijera previamente pasada por la llama, a seis centímetros, más o menos, del ombligo, se colocará sobre la herida un trocito de algodón o gasa esterilizada mojado en alcohol. Sobre esta curación se pondrá la faja u ombliguero.

**Aseo del recién nacido.**—La materia que recubre el cuerpo del recién nacido habrá de retirarse, limpiando la piel con pequeños trocitos de algodón mojados en aceite de almendras tibio y esterilizado. Se prestará especial atención a las regiones donde la piel haga arrugas, las axilas, las ingles, el cuero cabelludo y detrás de las orejas.

Una vez efectuada la operación anterior se dá un baño de 36° en una tina o lavatorio muy limpio.

**Cuidado de los ojos.**—La causa de la ceguera deriva, en la mayor parte de los casos, de la falta de atención de los ojos del recién nacido. El tratamiento preventivo de la vista en cuanto el niño nace evitará las desastrosas consecuencias de esta falta de previsión.

La instilación de unas gotas de solución de nitrato de plata al 2% o de protargol al 10% constituyen el tratamiento preventivo clásico. Para garantizar el resultado de este tratamiento debe asegurarse que las soluciones indicadas sean frescas, esterilizadas y mantenidas en frascos oscuros y bien tapados. A falta de estos medicamentos pueden usarse las gotas de limón, asegurándose que éstas o el medicamento empleado caigan sobre el globo ocular para lo que es preciso separar bien los párpados con los dedos índice y pulgar de la mano derecha.

**Temperatura del recién nacido.**—Hay que tener cuidado de no exponer al recién nacido a los enfriamientos, especialmente tratándose de prematuros. De ahí la necesidad de que todas las maniobras que se practiquen con él sean rápidas, que la pieza se mantenga a una temperatura constante y que la ropa del niño sea liviana pero lo suficientemente abrigadora. El exceso de calor les es muy perjudicial. Es necesario controlar la temperatura del niño, valiéndose del termómetro, porque los recién nacidos tienen dificultad para mantener su temperatura constante.

**Atención de la madre que recién dá a luz.**—Las atenciones que se prodigan a la madre que recién dá a luz, en un parto normal son simples y sencillas; una vez nacida la criatura, debe dejarse la madre en absoluto reposo algunos minutos y después practicar

el masaje suave del útero, con el objeto de que éste evacue la placenta; ésta no debe traccionarse con fuerza en el momento de su expulsión, sino suave y lentamente. Una vez ésta expulsada debe examinarse para cerciorarse de que está íntegra. Una vez esto producido, se colocará a la madre una ampolleta de ergotina en inyección muscular o subcutánea profunda y se la dejará en seguida en absoluto reposo.



## Cuarta Parte

### DESARROLLO NORMAL DEL NIÑO

El desarrollo del niño depende en primer término de la alimentación a que se le someta, de las condiciones higiénicas que rodean su vida y de la herencia.

Las madres deben conocer las características del niño normal para ser capaces de apreciar el estado de su salud y prevenir oportunamente cualquier trastorno nutritivo o del desarrollo de sus hijos. Con el objeto de asegurar el desarrollo perfecto del niño, conviene ponerlo bajo la vigilancia del médico durante su primer año, que es la época más delicada. Para esto no debe esperarse que la criatura enferme. Las consultas hospitalarias, las gotas de leche, los dispensarios, los consultorios de lactantes del Seguro Obrero, etc., prestan atención gratuita a las madres indigentes.

**Características del niño sano.**—El niño que ha nacido al término normal del embarazo, hijo de padres sanos y jóvenes, debe pesar de tres a tres y medio kilos al nacer, doblar su peso a los seis meses, triplicarlo al año y cuadruplicarlo a los dos años. Así por ejemplo: un niño que nace con tres kilos y medio deberá pesar siete kilos a los seis meses, diez y medio a los doce y catorce a los veinticuatro.

**La piel.**—La piel del niño normal es tersa y sonrosada, ligeramente húmeda y firme. Una piel arrugada y seca evidencia trastornos nutritivos. El color rojo y a veces amarillento de la piel del recién nacido desaparece espontáneamente en pocos días.

**Desarrollo óseo y muscular.**—El desarrollo del esqueleto se aprecia sobre todo en la cabeza cuyos huesos están separados unos de otros por suturas y membranas que poco a poco van osificándose y cierran los espacios. La fontanela anterior o mollera debe cerrarse completamente al año y medio; los huesos de las piernas y brazos no deben presentar abultamientos en las extremidades, la columna vertebral no debe presentar desviaciones cuando el niño permanece sentado.

El desarrollo de la musculatura se aprecia palpando los miembros que normalmente dan la sensación de firmeza o tonicidad y por los movimientos activos que es capaz de ejecutar el niño. Al final del segundo mes el niño puede mantener firme su cabeza y volverla en la dirección de los sonidos entre el segundo y el tercero. Entre los tres y cuatro meses se mantiene sentado; a los nueve puede sostenerse sobre los pies y al año comienza a dar los primeros pasos.

La libertad de los movimientos permite el buen desarrollo muscular, activa la circulación, dá apetito y proporciona un buen sueño.

**Desarrollo de los sentidos.**—El desarrollo de los sentidos se hace gradualmente. El calor y el frío se apercibe al poco tiempo de nacer, lo mismo que la luz y los sonidos; el gusto y el olfato se desarrollan más tardíamente.

**El sueño.**—En el niño normal debe ser tranquilo y profundo; los miembros deben permanecer relajados y el semblante tranquilo; la respiración se hace por la nariz y debe ser regular.

**La temperatura.**—En el niño normal es perfectamente uniforme, fluctuando alrededor de 36,8°.

**Las deposiciones.**—En el recién nacido son de color negro verdoso, espesas, de aspecto de alquitrán. En el niño criado a pecho son de color amarillo anaranjado, de olor ligeramente ácido y su aspecto es como una mayonesa. El número de deposiciones es variable; por lo general dos a tres en el día. En el niño alimentado artificialmente el aspecto y consistencia son muy diferentes, según sea la clase de alimentación a que esté sometido; generalmente son oscuras y de olor fecaloídeo.

**La dentición.**—La aparición de los dientes es de gran importancia para conocer el desarrollo normal del niño. En casos excepcionales el niño nace con algunos dientes y en otros, aparecen en una época muy prematura. Los incisivos medianos inferiores son los primeros en aparecer entre el sexto y séptimo mes; luego después los incisivos medianos superiores, en seguida los laterales superiores y al poco tiempo los incisivos laterales inferiores. A los doce

meses el niño debe tener ocho dientes; entre los doce y dieciséis meses aparecen las primeras muelas en ambos maxilares y más o menos al año y medio hacen erupción los caninos. Hacia los dos años, los segundos molares superiores e inferiores. En esta época, pues, el niño normal debe tener completa su dentición de leche, compuesta de veinte dientes.

El orden en la aparición de las diferentes piezas dentarias puede presentarse alterado; pero si éstas tardan en aparecer debe pensarse en un mal desarrollo.

**La balanza.**—La balanza es el instrumento que sirve para apreciar el estado de desarrollo del niño. El peso es el indicador que nos demuestra si la dieta a que se somete la criatura es o no apropiada a su organismo. Esto no quiere decir que las madres interpreten ciegamente lo que la balanza dice; es preciso fijarse además en el estado general del niño, el aspecto de su piel, la tonicidad de sus tejidos, su estado psíquico, etc. Hay niños, por ejemplo, que tienen un peso superior al que corresponde a su edad y sin embargo son obesos, raquíuticos y apáticos.

En una palabra, siendo tan indispensable como es, la madre no debe hacerse esclava de la balanza; lo único que debe inquietarla es el peso estacionario o la falta de aumento en él y esto debe constituir motivo de consulta médica inmediata.



## Quinta Parte

### HIGIENE DEL LACTANTE

Vimos ya que el desarrollo del niño depende en primer lugar de su régimen alimenticio. Vamos a ver ahora cómo las digresiones de la vida higiénica influyen desfavorablemente en el estado de salud del niño.

**El baño y el aseo del niño.**—Desde la caída del cordón umbilical debe acostumbrarse al niño al baño diario con agua tibia y jabón. La hora del baño debe ser inmediatamente antes de una de las papas y la que más convenga a la madre.

La falta de baño especial se suple fácilmente con un lavatorio de fierro enlozado, una palangana y en último término la arteza muy limpia. La temperatura del agua debe ser alrededor de 36° en los primeros días de la vida para ir bajándola paulatinamente hasta 33°. Se procede primeramente a lavar la cara y la cabeza y con trocitos de algodón se hace el aseo minucioso de los oídos y los ojos. Luego se procede a jabonar todo el cuerpo con un pañito felpudo suave; el mejor jabón es el de castilla. Para enjuagar al niño se le sumerge en el baño y a falta de éste se le deja caer con agua un jarro, sentándolo en un lavatorio. Después del baño es preciso secarlo con prolijidad, prestando especial atención a los pliegues y espolvoreándolo con polvos de talco sin perfume.

Antes de cada papa es conveniente mudarle, haciéndole previamente un aseo prolijo de las nalgas y muslos. En casos de irritaciones de la piel este lavado se hará con agua de manzanilla, de matico, de hojas de nogal o de corteza de encina. A veces conviene

en estos casos reemplazar el agua por el aceite de almendras; después de este aseo se espolvoreará la región con talco y jamás deberá usarse el almidón, la harina ni otras sustancias que recomiendan las comadres.

El aseo de la boca es más bien perjudicial que beneficioso antes de la salida de los primeros dientes; las irritaciones de la mucosa bucal se evitan con el aseo esmerado de los senos, del chupete o de las cucharas o cucharitas con que se dé el alimento al niño. Las manos hay que lavarlas tan frecuentemente como sea posible; con esto se evitan contagios y se establecen hábitos higiénicos desde el comienzo.

**El vestuario.**—La ropa del niño debe ser liviana, abrigadora en invierno, muy limpia, sin adornos ni dobleces que irriten la piel y que no produzca compresiones. Los pañales deben ser delgados, absorbentes y tomar la precaución de enjuagarlos muy bien cada vez que se laven; el jabón o el desmanche irritan la piel. Para fijar los pañales y mantillas se usa una faja que no debe colocarse muy apretada.

Al final del primer mes conviene reemplazar la empaquetadura del niño por un vestido o bata con lo que se permite el libre juego de los miembros. El uso de los calzones de goma es anti-higiénico. El calzado debe ser amplio y de material suave; los calcetines y botines de lana no son necesarios en un niño normal.

**La habitación.**—La pieza del niño debe reunir ante todo condiciones de aseo, ventilación e iluminación adecuadas. Sus muros en lo posible deben ser pintados de colores suaves, fácilmente lavables; las cortinas, alfombras y cuadros están demás. Los muebles deben ser lisos y de fácil aseo. La cuna debe permitir la ventilación; por eso son preferibles los canastos en los primeros meses y el catre de fierro después. No es conveniente que el niño use el coche como cama ni cortinas en ésta. El colchón debe ser más bien duro que blando, de preferencia habrá de usarse la paja de arroz, el crin o virutas suaves. Las almohadas deben ser del mismo material y muy bajas durante el primer año de la vida. Las cubiertas de la cama deben ser livianas, abrigadoras en invierno y de fácil aseo. Las cunas movibles son anti-higiénicas.

**El ejercicio.**—La criatura necesita desarrollar sus miembros por medio del movimiento. De aquí derivan los inconvenientes de las ropas que comprimen el cuerpo, impidiendo el libre movimiento de los miembros. En el niño que hace ejercicio todas las funciones orgánicas se desarrollan en mejor forma y como consecuencia de esto el niño es alegre, de buen apetito y desarrollo normal. Para los niños pequeños el mejor ejercicio consiste en permitirles que se

estiren y encojan cada vez que se mudan; en hacerlos sentarse, tomándolos de las manitas, en colocarlos boca abajo y levantarlos de los pies con lo cual instintivamente echarán hacia atrás la cabeza y se afirmarán en sus manos. En una palabra, deben aprovecharse las mudas para excitar los movimientos de la guagua y jugar con ella. La flexión y extensión de las piernas sobre el tronco en posición de espalda, contribuye a combatir la estitiquez. Cuando más grandecitos, un buen ejercicio consiste en sentarlos en una silla de balanza baja de modo que las piernas pasen a través del respaldo, el niño tratará de mecerse haciendo ejercicio con sus brazos.

**Los paseos, el aire libre y el sol.**—Desde los primeros días de la vida hay que acostumbrar al niño a los paseos diarios, de preferencia en los jardines, protegiéndoles la vista de la luz fuerte.

El aire libre y el sol son los tónicos más poderosos para mantener la salud del niño. La ventilación amplia del dormitorio durante el día y la noche, por medio de puertas y ventanas abiertas, y la exposición metódica al aire libre desprovisto de ropa, proporcionará aire y sol abundantes al organismo infantil. De esta manera se hace al niño resistente a los resfríos y se le aumenta su poder defensivo contra las enfermedades.

**Juguetes y entretenimientos.**—Para evitar accidentes una buena práctica consiste en mantener al niño, durante sus horas de recreo, dentro de un corralito de madera, colocado sobre una sábana limpia. Dentro de él, el niño podrá jugar y entretenerse parándose por sí sólo afirmado en la baranda, gatear, etc.

Los juguetes no deben ofrecer peligros como serían las aristas cortantes, fragmentos que el niño pueda tragar, ni colores en cuya composición entre el plomo que podría producir envenenamientos. Los cascabeles y demás juguetes pendientes de la cuna ofrecen más perjuicios que ventajas, sobre todo cuando se trata de niños nerviosos.

Para entretener al niño no es necesario tomarlo en brazos y hay ventajas en dejarlo solo, vigilándolo de lejos.

**Hábitos higiénicos y prevención de las enfermedades transmisibles.**—El aseo diario del niño, el lavado frecuente de las manos y el impedir que se lleve objetos a la boca irán formando en él hábitos higiénicos que evitarán el contagio de la mayor parte de las enfermedades infecciosas.

El niño debe permanecer alejado de toda persona enferma, especialmente de los tosedores. Cuando la persona que atiende el niño padece el más leve resfrío debe protegerlo del contagio colocándose una gasa a manera de bozal, de modo que le cubra la nariz y la boca.

**Vacunación antivariólica.**—La única forma segura de prevenirse contra la viruela la constituye la vacunación. Debe practicarse durante los tres primeros meses de la vida y si el resultado es positivo no es necesario repetirla sino hasta los cinco años. Si el niño presenta algún trastorno de su estado general o alguna afección de la piel, debe postergarse la vacuna hasta que pasen dichos estados.



## Sexta Parte

### CUIDADOS DE LOS NIÑOS PREMATUROS Y DEBILES CONGENITOS

Por diversas causas, el parto puede verificarse antes de término, dando lugar a lo que en lenguaje médico se llama «parto prematuro». Cuando éste tiene lugar antes del sexto mes del embarazo, es muy difícil que el niño sobreviva.

Los partos prematuros dan origen a niños que nacen en condiciones variables de inferioridad física, según sea la época en que se verifica el nacimiento. Pero a veces, aun cuando el niño haya nacido de tiempo, nace con un desarrollo inferior al que le corresponde. Son estos los niños débiles congénitos. Las causas que provocan el parto prematuro son múltiples y variadas.

**Caracteres y cuidados de los débiles congénitos.**—El niño prematuro y débil congénito es menos resistente que el niño de término a los agentes exteriores. El frío concluye con la vida de la mayoría de ellos. De modo que lo primero que deberá hacerse en presencia de un prematuro, es conservarle su temperatura por medios artificiales, ya que él es incapaz de regularla por sí mismo. Se le proporciona calor envolviéndolo enteramente en algodón, colocándoles la ropa sobre éste. Una vez vestido y envuelto en un chal de lana, se rodeará el cuerpo del niño con botellas de agua caliente. La temperatura de la pieza deberá ser constante y no bajar de 25°, manteniendo además la atmósfera húmeda. Conviene también, después de hacer el aseo del niño prematuro, colocar sobre toda la superficie del cuerpo, un poco de aceite de olivos para protegerlo de la pérdida de calor.

El peso del niño prematuro fluctúa entre 1,500 a 2,500 gramos. Esta inferioridad de desarrollo alcanza también a todos sus órganos. El prematuro respira muy superficialmente. La circulación de la sangre se hace con lentitud. Por esa razón estos niños, sobre todo si se resfrían, se presentan amoratados o cianóticos. La susceptibilidad a los cambios de temperatura los predispone a toda clase de infecciones, que en ellos son gravísimas, por no decir mortales. Como la ventilación de sus pulmones no se hace bien por falta de energía para respirar, es necesario cambiarlo constantemente de posición para evitar las congestiones pulmonares y las infecciones. Es conveniente colocar la cuna más alta de la cabecera. Algunos médicos aconsejan provocar el llanto del niño como un medio para que ventile a fondo los pulmones.

La alimentación de los prematuros debe ser cuidadosamente reglamentada. Estos niños no admiten otro alimento que el pecho. A veces es tan extrema su debilidad que pasan la mayor parte del tiempo durmiendo, sin fuerzas para mamar. En estos casos es preciso despertarlos cada dos o tres horas, según la indicación del médico, dándoles leche ordeñada de la madre, por cucharaditas. El uso del saca leche y otros aparatos para extraer leche de la madre, tienen el gravísimo inconveniente de que disminuyen su producción. Esto se evita dando de mamar a un niño sano y vigoroso y colocando al seno al propio hijo en cuanto tenga fuerzas para succionar. Si se atiende debidamente a estos niños, orgánica y físicamente débiles, llegan a alcanzar un desarrollo normal en corto plazo. La creencia de que los sietemesinos, como también se les llama, llevan para toda la vida la huella de haber nacido antes de término, es un grave error. Esto sucede sólo en los casos en que no se ha seguido una línea de conducta ordenada frente a ellos.

El niño débil congénito podrá sobrevivir y desarrollarse en perfectas condiciones, siempre que se les proteja del frío, de las infecciones, por banales que sean y que se les alimente exclusivamente al pecho, por lo menos durante sus tres primeros meses de vida.



## Séptima Parte

### ALIMENTACION DEL LACTANTE

La característica fundamental de la infancia es el crecimiento y este fenómeno es tanto más intenso cuanto menor es la edad de la criatura. Todas las funciones del organismo tienen como principal objeto servir a este proceso constante e intenso que se opera durante la infancia especialmente. Los materiales para la formación de sus células y tejidos lo obtiene el organismo del niño de los alimentos que se le proporcionan y las sustancias básicas que requiere para subvenir a las necesidades de crecimiento son el agua, las albúminas, los hidratos de carbono, las grasas, las sales minerales y la vitaminas.

Las sustancias arriba enumeradas son fundamentales a las necesidades del niño, y con ellas parecería fácil a primera vista el problema de la alimentación del lactante. Pero, dichas sustancias deben formar parte de la dieta del niño en una proporción dada y mantener una correlación entre cada uno de los componentes. De aquí resulta, entonces, que la alimentación infantil es una tarea más difícil de lo que parece a primera vista y que la responsabilidad de los regímenes alimenticios del lactante es enorme frente a los trastornos nutritivos agudos que de ellos derivan, como asimismo las alteraciones futuras del organismo del niño más crecido. Podemos decir sin exagerar, que tanto lo que hace bien como lo que se omite o se hace mal en el régimen que nos ocupa, repercutirá para toda la vida del niño.

Según sea la forma de alimentación, el niño puede criarse al seno exclusivo, a la botella o combinando estas dos formas, lo que se llama la alimentación mixta.

**Alimentación natural.**—Los alimentos básicos de la alimentación del lactante se encuentran combinados en proporción adecuada en la leche de mujer. De aquí que la alimentación ideal del niño sea el seno materno. La leche de la madre pertenece al hijo y todos los obstáculos a la alimentación a pecho representan otras tantas dificultades para el desarrollo normal de la criatura. Salvo muy raras excepciones, toda mujer que concibe un hijo está capacitada para lactarlo. Para cumplir esta obligación sagrada se necesita, ante todo, voluntad, observación de las reglas que rigen la alimentación maternal y, lo que es muy importante, el estímulo para la formación de la leche, constituido por la succión del niño.

**Reglas para la alimentación natural.**—Después del nacimiento, conviene que tanto la madre como el niño reposen unas doce horas, cuidando de mantener la temperatura y ventilación adecuadas del dormitorio. Al cabo de este tiempo se pondrá el niño al seno por algunos momentos con el fin de ir enseñándole a mamar y que se estimule la secreción de la leche. Antes y después de cada mamada, la madre tomará la precaución de lavar muy bien el pecho con agua con bicarbonato, mediante trocitos de algodón, colocando después de esta operación una gasa esterilizada.

De las primeras lactadas obtendrá el niño una leche especial llamada calostro, que le sirve de laxante. Vemos, pues, que el aceite que se acostumbra a dar al recién nacido no sólo está demás, sino que puede ser muy perjudicial. Desde el primer momento debe habituarse al recién nacido a mamar a tiempos regulares, cada tres y media a cuatro horas, cinco o seis veces durante el día. El mejor esquema es el calculado según las horas que más convengan a la madre; en otros términos, debe comenzarse la primera lactada de la mañana calculando que las sucesivas no coincidan con la hora de mayor quehacer de la madre. Hay que tener cuidado que el niño respire libremente por la nariz mientras mama; para esto, la madre debe mantener, con el índice y pulgar correspondiente, ligeramente presionado el seno. En los primeros días habrá de colocarse el niño paralelamente a su madre que permanecerá acostada del lado de la succión; después cuando ya la madre se levanta, deberá sentarse cómodamente en una silla baja con los pies apoyados en un piso para levantar las rodillas. Se tendrá cuidado de que el niño se apoye en buena forma en el brazo correspondiente al seno que lacta. Conviene, si la madre tiene leche suficiente, que mame de un seno cada vez, hasta vaciarlo por completo y darlos alternativamente.

Si el niño duerme a la hora que le corresponde mamar, debe despertársele suavemente, ponérselo al pecho y llevarlo nueva-

mente a su cama. El niño es un animalito de costumbres, y la madre obediente a los consejos, puede educarlo desde que nace.

Si el niño despierta lejos de las horas de alimento se le dará dos o tres cucharaditas de agua fresca, pero jamás el pecho. El tiempo que debe durar la mamada del niño, varía según los casos, y no debe limitarse. Un niño robusto succiona con mayor fuerza que un débil congénito o prematuro, y, por lo tanto, traga mayor cantidad de leche en menor tiempo. En cambio, el débil tiene menos fuerzas y muchas veces se queda dormido durante la lactada.

La única manera de conocer con exactitud si el niño ingiere o nó las cantidades requeridas para su desarrollo normal, es por medio del peso periódico. La balanza nos dirá si el niño está o nó suficientemente alimentado.

**Higiene de la mujer que amamanta.**—Ante todo la mujer que lacta un niño debe tener completa tranquilidad de espíritu y confianza en que vá a tener leche suficiente. Es increíble la influencia poderosa que causan en ella las impresiones y sufrimientos de cualquiera índole. A veces basta un hecho insignificante, como el de una comadre que haga un comentario desfavorable acerca del estado de nutrición del niño, para que la leche disminuya. Por esta razón, una madre no debe dar importancia a ningún consejo que no sea el del médico o el de una enfermera competente.

A veces sucede que la leche demora más de lo normal en producirse. En tal caso hay que tener paciencia. Deberá entonces colocarse el niño al pecho a intervalos regulares, evitando toda angustia o emoción por el hecho de que el niño llora al no encontrar leche en cantidad suficiente.

**Alimentación de la madre nodriza.**—La madre que cría puede comer de todo, siempre que no sean alimentos indigestos o en malas condiciones de conservación. La idea de eliminar de la alimentación una serie de substancias, porque hacen mal al niño, es errónea.

**Medios para aumentar la leche.**—La madre debe tomar bastante líquido durante el día, tres cuartos a un litro de agua o leche. El ejercicio al aire libre influye poderosamente en la producción de la leche, lo mismo que los ejercicios con los brazos, como barrer, sacudir. La succión del niño es el mejor estímulo.

**Lactancia mercenaria.**—Se llama así a la alimentación al seno dado por otra mujer que no sea la madre del niño. Respecto a este modo de alimentación, diremos que sólo el médico debe aconsejarla en casos muy especiales, en que la madre carezca de leche o sufra alguna enfermedad que le impida la lactancia, o bien, cuando

la alimentación artificial esté contraindicada para el niño, por circunstancias que sólo el médico puede determinar. En todo caso no hay que olvidar este hecho: que la leche de la madre pertenece al hijo y que no hay derecho a negársela para venderla a un niño ajeno, poniendo en grave peligro la vida del propio. Si la nodriza mercenaria es perfectamente sana y su hijo ha fallecido, o la mujer es capaz de amamantar dos niños al mismo tiempo, sólo entonces podrá ceder parte de su leche. No hay que olvidar, además, que el niño puede contagiar al ama si es un heredo-sifilítico. El certificado médico debe exigirse tanto a la que dá como al que recibe la leche.

**Dificultades y accidentes que pueden presentarse durante la lactancia natural.**—Dijimos al hablar de los cuidados de la madre embarazada que el pecho debería merecer especial atención para evitar los inconvenientes que suelen presentarse durante la lactancia. Estos son a veces tan pronunciados que pueden obligar a despechar al niño y en todo caso provocan una disminución de la producción láctea.

**Anomalías y enfermedades de los senos.**—Suele suceder que el pezón en lugar de tener su forma normal, ligeramente saliente, se presenta plano y en otros casos umbilicado, hundido. Los pezones planos o cortos son fácilmente modificables mediante la succión del niño y en ningún caso justifica el destete. La paciencia de la madre juega aquí un papel preponderante, ya que el niño al encontrar dificultades llora y se pone odioso. Más difícil es la normalización de los pezones planos o umbilicados que requieren los mismos procedimientos que en el caso anterior y muy especialmente el tratamiento preventivo durante el embarazo. En todo caso, volvemos a insistir, jamás se despechará el niño sin previa consulta médica y sin antes haber gastado toda la paciencia que estos casos requieren.

Muchas madres, especialmente las primerizas, padecen grietas del pezón que por lo dolorosas impiden la lactancia en forma correcta; a veces estas grietas son muy profundas y sangran con la succión del niño, la que provoca dolores violentos. La sangre que el niño ingiere al mamar comunica un aspecto negruzco a la deposición que no debe alarmar a la madre. Además del dolor que provocan, las grietas muy frecuentemente sirven de puerta de entrada a infecciones que llegan a producir abscesos del seno. Estos requieren la intervención quirúrgica. Las grietas se tratan lavando cuidadosamente el pecho, antes y después de la succión, con agua hervida y gasa esterilizada; estas manipulaciones deben hacerse cuidadosamente, con las manos muy limpias y después que el niño mama conviene, a veces, hacer tocaciones con solución fresca de nitrato de plata al 2%; las pomadas no son aconsejables por lo difícil que

es retirarlas antes de que el niño mame. Una buena práctica para curar las grietas es la exposición de éstas a los rayos solares y mejor todavía, a la luz ultra violeta que por sus propiedades desinfectantes permite la cicatrización de las heridas.

**Sacaleche y pezoneras.**—Para evitar el dolor que provoca la succión del niño se usan diversos aparatos que se interponen entre la boca de la criatura y el seno de la madre. Son las llamadas pezoneras o tetinas. Se expenden en el comercio en formas diferentes, todas de goma o de vidrio y goma y son recomendables a condición de mantenerlas perfectamente aseadas, hirviéndolas cada vez antes de usarlas.

El dolor que provocan las grietas hace que la madre se resista a que el niño vacíe totalmente la glándula con cada succión; la retención de leche que deriva de esto facilita más la formación de abscesos y provoca dolores y aun fiebre. Con el objeto de vaciar completamente los senos se usan los sacaleche, aparatos que hacen las veces de bombas aspirantes.

Todas estas enfermedades o anomalías de los senos provocan la disminución de la leche con las consecuencias que de ellas derivan para el niño. De aquí la necesidad de prevenir estos accidentes durante el embarazo y tratarlos en debida forma si llegan a producirse durante la lactancia.

**La menstruación y el embarazo.**—Excepcionalmente pueden aparecer las reglas mientras la mujer amamanta a su hijo. Durante estos períodos el niño se pone odioso, y suele presentar ligeras molestias que no tienen mayor importancia y que no justifican el destete. El embarazo que puede sobrevenir a la madre nodriza tampoco es una contra indicación para la alimentación natural. Puede criarse al niño hasta el quinto o sexto mes de gestación sin inconveniente alguno. Sólo cuando la balanza y el estado general de la criatura indiquen que no progresa o que mantiene su peso estacionario, entonces se impone la alimentación complementaria o artificial.

**Enfermedades de la madre.**—Las enfermedades agudas, febriles, no contra indican el que la madre siga lactando al niño, salvo el caso que el médico estime lo contrario. Hay ventajas en que el niño siga mamando porque esto evita la retención de leche y aumenta el poder de inmunidad o defensa del niño contra la enfermedad infecciosa que padece la madre. La única precaución que hay que tomar en tales casos es que la criatura no se ponga en contacto con las materias infectantes provenientes de la madre. Esto se consigue haciendo que la madre se coloque en la cara un pañuelo

o gasa en forma de bozal y lavándose muy bien las manos antes de tomar al niño.

**Accidentes de parte del niño.**—Durante la lactancia natural, el niño puede sufrir algunos trastornos que conviene conocer para no alarmarse.

Hay niños a quienes les cuesta mucho aprender a tomar el pecho. En estos casos se requiere una especial paciencia hasta llegar a educarlos. A veces, para evitar el hambre, es preciso que la madre se ordeñe la leche, dándosela al niño por cucharaditas, después de haberlo puesto al seno, tanto para que aquél aprenda a succionar, como para evitar que la leche disminuya. Hay otros niños, por el contrario, muy glotones, que toman el seno con tanta avidez, que a veces tragan aire. Esto les produce flatulencias, hipo y cólicos que molestan mucho. Conviene siempre después de terminar la alimentación, colocar al niño verticalmente, afirmado en el hombro izquierdo de la madre, quien le dará pequeños golpecitos en el dorso para que el niño expulse los gases que le molestan. Es frecuente también que los niños vomiten el alimento. Esto puede presentarse a causa de los gases, por exceso, o bien por escasez de alimentación. La observación inteligente permitirá apreciar la causa precisa y remediarla en forma conveniente. Si el niño aumenta de peso, no hay para qué preocuparse del síntoma señalado. Pero si los vómitos se acompañan de descenso de peso y mal estado general del niño, inmediatamente hay que consultar médico para evitar mayores daños.

Otros niños sufren de estitiquez o constipación durante la lactancia natural, pasando dos o tres días sin evacuar el vientre. Para corregir este defecto basta, a veces, con darles jugo de naranjas, uvas o tomates, tres veces al día. Otras veces no basta esto y hay que recurrir a substancias como una cucharadita de miel en un poco de agua, en ayunas. Conviene también, en estos casos, hacerles masaje al vientre y ejercicios de flexión de las piernecitas sobre el abdomen.

**Ventajas de la alimentación al seno.**—El niño alimentado al seno en condiciones normales, presenta los siguientes caracteres: mirada alegre; carnes firmes y duras; piel tersa que no forma arrugas, sino por el contrario, pliegues gruesos a nivel de las muñecas, muslos, etc. Mama con avidez, quedándose dormido en seguida, a no ser que se trate de un niño nervioso o neuropático. El niño sano es alegre, no molesta ni despierta en la noche, ni llora sin motivo justificado. Fuera de estos caracteres apreciables a la simple vista, el peso es el mejor índice o guía que nos sirve para conocer su desarrollo.

Para terminar con este capítulo, diremos que un niño criado al pecho se desarrolla en mejor forma que el criado artificialmente. La leche de la madre confiere al hijo mayor resistencia frente a las enfermedades. Por eso es que los niños a pecho no enferman casi nunca y si contraen alguna enfermedad la soportan en forma benigna, reponiéndose rápidamente.



## Octava Parte

### LO QUE DEBE HACERSE CUANDO LA MADRE NO PUEDE CRIAR

Hemos dicho anteriormente que son muy contados los casos en que una madre debe privarse de la obligación de amamantar a su hijo, y ésto, sólo por indicación del médico. No tener suficiente cantidad de leche, no justifica el hecho de instituir otra clase de alimentación al lactante. **Voluntad, Orden y Paciencia** para dar el seno, he aquí tres factores que influyen en la crianza natural.

Si el desarrollo del niño no se hace en condiciones normales, lo que la balanza nos dirá, entonces, y bajo la indicación de un médico competente se instituirá la alimentación mixta, artificial o mercenaria. Esta última, sólo en casos muy excepcionales, cuando, por ejemplo, se trate de un niño en sus primeros meses de vida que padece algún trastorno nutritivo que contraindica otra alimentación que no sea la leche de mujer.

**Alimentación mercenaria.**—Para contratar una ama es necesario elegir una mujer sana, que su hijo no padezca de alguna enfermedad que pueda transmitirse al niño que va a amamantar; que su producción de leche sea suficiente para subvenir a las necesidades de dos criaturas a la vez, pues, volvemos a repetirlo, no hay derecho para negarle a un niño la leche de su madre por venderla a quien puede pagársela. Además, hay que asegurarse de que el niño a quien va a alimentar no padezca, también, de alguna enfermedad transmisible que pueda contagiar a la ama o a su hijo. Hay que tener presente, tratándose de ama, las enfermedades sociales, en especial la sífilis, enfermedad que el ama puede transmitir al niño que cría, o bien que éste puede contagiar a la ama y a su hijo.

Hoy día, que la técnica ha progresado lo suficiente para ase-

gurar la alimentación artificial en forma que permite el desarrollo normal del niño, y en que la obtención de leche de vaca en buenas condiciones no es tan difícil, no hay por qué exagerar los peligros de la alimentación artificial, recurriendo al complicado sistema de las amas.

**Alimentación mixta y artificial.**—En los casos arriba señalados y sólo cuando el peso del niño indique que la leche de la madre no es suficiente para las necesidades de su desarrollo, se completará la ración alimenticia o se sustituirá totalmente el pecho (enfermedades graves de la madre), con raciones adecuadas de leche de vaca, que es, como lo dejamos expuesto, el mejor sustituto de la leche de mujer. Pero, para que la leche de vaca cumpla su cometido, debe llenar los siguientes requisitos: debe ser fresca y limpia de toda impureza que pueda dañar a la criatura, y debe suministrarse al niño en las proporciones y condiciones adecuadas no sólo a su edad, sino también a su estado físico y de salud.

Entre nosotros todavía es un problema sin solución el que la leche que se expende reúna los requisitos indispensables a un producto alimenticio de primera necesidad como es éste. La inconsciencia del proveedor y la ignorancia del consumidor, son las barreras que se oponen a que tengamos leche limpia y buena. De nada sirven las ordenanzas municipales que se dicten, mientras el público no se dé cuenta cabal de lo que significa para la salud en general, y, muy en especial para el normal desarrollo del niño, una buena leche. Una madre inteligente y cuidadosa puede evitar los peligros de la leche contaminada, de la manera siguiente:

- 1.º Obteniéndola directamente al pie de la vaca.
- 2.º De un establo limpio en que no haya moscas.
- 3.º Observando el aseo de la persona que ordeña.
- 4.º Recibiéndola en recipiente limpio y con tapa.
- 5.º Haciéndola hervir por cinco minutos recién ordeñada.
- 6.º Manteniéndola en un lugar fresco y tapada. (En hielo, si es posible).
- 7.º Sacando cada vez la cantidad necesaria con una cuchara hervida.

**Alimentación mixta.**—En los casos en que la leche de la madre sea insuficiente y siempre que se trate de niños menores de seis meses, hay que completar la ración alimenticia con maderas de leche de vaca mezclada con agua, cocimiento de cereales o harinas. Una buena práctica consiste en dar la mamadera complementaria cada tres horas, inmediatamente después del pecho. Con esto se evita que la leche de la madre siga disminuyendo o se agote del todo. Recordemos lo dicho respecto a la alimentación natural: la succión del niño fomenta la producción de leche. Otra veces,

según lo aconseje el médico, la alimentación mixta se hace dando tres veces al día el pecho y tres veces mamadera, en forma alternada. Si el niño es sano, sobre los cinco meses puede complementarse la alimentación natural con sopas o con los purées de verduras de que hablaremos más adelante.

### **Reglas generales para la administración de mamaderas.—**

Ante todo, debemos estar seguras de que la leche de que vamos a servirnos reúne los requisitos de que ya hemos hablado.

Los útiles que se ocupen en la preparación de las mamaderas, como cacerola, chupetes, botellas, etc., deben ser sometidos a un aseo muy escrupuloso. Una vez usadas las botellas deben lavarse primero con agua fría para alejar los restos de alimento, y, en seguida, con agua jabonosa caliente y soda; después se enjuagan con esmero, se colocan boca abajo en un recipiente, y se cubrirán con una servilleta limpia hasta ser usadas nuevamente, antes de lo cual se volverán a enjuagar con agua caliente. El chupete debe hacerse hervir cada vez antes de usarlo.

Usando leche de buena calidad, cuidando que tanto las mamaderas como los útiles que se usen en su preparación sean cuidadosamente limpios, no hay por qué temer a la alimentación con leche de vaca, siempre que, como hemos dicho, el médico la haya prescrito de acuerdo con las condiciones individuales de cada niño.

La persona encargada de la preparación de las mamaderas debe lavarse las manos con tanto cuidado como el que gasta el cirujano que va a hacer una operación quirúrgica. Las manos son el mayor peligro para la transmisión de las enfermedades contagiosas. Basta que la mamadera haya estado en contacto con las manos de una persona que padece de disentería o colitis, por ejemplo, y que no haya tomado la precaución de lavarlas muy bien, para que el niño se infecte y desarrolle algunas de tantas enfermedades del tubo digestivo, que son tan graves, sobre todo en época de calor, y más tratándose de lactantes en su primer semestre de vida. Otro gran peligro lo constituyen las moscas.

Los microbios o agentes productores de las enfermedades, no pueden trasladarse por sí mismos de un sitio a otro; necesitan un medio de transporte: las manos de las personas enfermas o que han estado en contacto con el paciente; los utensilios de uso personal, las ropas ensuciadas por el enfermo y las moscas, son los vehículos principales de que se sirven los microbios para movilizarse de un punto a otro, para llevar las infecciones de una persona enferma a una sana.

No olvidando estas reglas generales sobre la transmisión de las enfermedades, puede asegurarse que la mamadera no significa un peligro desde el punto de vista de las infecciones.

La forma del biberón tiene gran importancia para el aseo.

Una botella de boca estrecha y fondo anguloso, será más difícil de limpiar que una de boca ancha y fondo redondeado. En el comercio se encuentran actualmente frascos especiales que reúnen todas las condiciones higiénicas del biberón. Algunos médicos prefieren que se dé el alimento al niño en taza y con cucharita, por la facilidad con que estos útiles pueden lavarse, evitando así el peligro de infecciones.

Para dar la mamadera, se colocará al niño de lado en su cuna, o bien en la falda, recostado sobre el brazo izquierdo de la persona que le dá el alimento. Con la mano derecha se toma la botella, inclinándola de tal modo, que el alimento ocupe todo el gollete. Así se evitará que el niño trague aire junto con la leche al succionar, cosa que ocasiona molestias a la criatura, como prendimientos y flatulencia. Antes de dar la mamadera habrá que asegurarse de que la temperatura de su contenido no sea muy elevada ni muy baja; debe ser tibia. Esto se prueba sacudiendo el biberón sobre el dorso de la mano, para que, recibiendo algunas gotas, pueda apreciarse la temperatura del alimento. NUNCA se cometerá el error de probar la mamadera con la boca, porque esto encierra el grave peligro de transmitir enfermedades contagiosas.

Así como en la alimentación natural, el peso y estado general del niño nos indicarán el resultado de la alimentación con las maderas; pero hay que considerar otro factor que debe conocer toda madre para que pueda acudir al médico a tiempo: la alimentación artificial, ya sea con leche u otros alimentos, tiene el inconveniente, sobre todo si se prolonga demasiado y no se acompaña de alimentos crudos, de producir ciertos estados especiales en el niño, como el raquitismo y la avitaminosis. Estos estados puede reconocerlos la madre, observando el desarrollo muscular del niño, el color y aspecto de la piel y las deposiciones. Un niño de carnes sueltas, cuyas piernecitas pueden doblarse, a veces, hasta tocar con los pies la cara; que no afirma bien la cabeza, ni puede mantenerse sentado a la edad correspondiente; un niño pálido que transpira fácilmente y cuyas deposiciones y orinas son de olor fuerte, como de amoníaco, debe ser inmediatamente vigilado por un médico especialista, quién modificará el régimen en forma conveniente.

Agregando a la alimentación artificial jugo de frutas crudas como limón, naranjas, uvas, tomates, etc., se evitará los inconvenientes que tiene una alimentación a leche de vaca u otros alimentos que han sufrido la acción de las temperaturas altas. Más adelante hablaremos nuevamente de esto.

**Las raciones alimenticias.**—Tarea difícil resulta dar fórmulas generales referentes al modo de preparar las raciones de alimento, hacer mezclas, y calcular las cantidades de leche y demás componentes de una mamadera. Se corre el peligro de que la madre

no tenga suficiente criterio para aplicar en su niño las instrucciones que le damos. Ya hemos dicho en diferentes ocasiones que la alimentación del lactante debe reglamentarla el médico especialista en niños, único capaz de juzgar en buena forma el estado de salud, de nutrición, y la clase de dieta que a dicho niño conviene. Por eso es que antes de indicar las cantidades y composición de las maderas, volvemos a repetir que **con el niño no se pueden hacer experimentos** y que una mamadera mal preparada o mal indicada, es decir que no conviene al estado actual del lactante, puede ser de graves consecuencias.

Para calcular las raciones alimenticias de cada niño, tenemos que basarnos en su edad y en su peso, sin olvidar este principio general: **es pernicioso para la salud y desarrollo de la criatura, sobrepasar la cantidad de 600 gramos de leche de vaca, o sea, poco más de medio litro en las 24 horas del día.**

Esta cantidad total, dividida por el número de comidas que se dá al niño durante el día, adicionada de azúcar y cocimientos de cereales o harinas, dará la ración por cada mamadera y será suficiente para suplir las necesidades nutritivas del niño.

Antes de hablar de las proporciones de las maderas, diremos algo sobre la forma cómo se preparan los ingredientes de ellas.

**Cocimientos de cereales.**—Durante los tres primeros meses, es conveniente agregar a la leche de vaca cocimientos de cereales, como avena, cebada, arroz, etc.

El agua de quaker se prepara así: en medio litro de agua se cuece por 20 minutos una cucharada grande de quaker, cebada o arroz; se cuela en un tamiz de mallas finas, se le agrega el agua hervida suficiente para completar el agua que se ha evaporado por la ebullición, hasta completar medio litro, **guardándose en un lugar fresco**, cubierta para que no se ensucie con polvo o se contamine con las moscas.

Los cocimientos de harinas se hacen frescos para cada mamadera, hirviendo por cinco minutos una cucharadita de harina, o la cantidad que haya indicado el médico, en el agua suficiente para formar una pasta espesa, hirviendo junto con esto el azúcar. Una vez cocida esta mezcla, se le agrega la leche suficiente para la mamadera, **sin hacerla hervir nuevamente**, pues, el exceso de cocimiento modifica profundamente la composición de la leche.

En el comercio se expenden varias harinas especiales para alimento de niños, bajo diferentes nombres. Nosotros recomendamos lo más sencillo y que en la práctica dá buen resultado: la harina flor tostada al horno hasta que adquiera un color rubio. Se prepara una cantidad que alcance para la semana, se guarda en un tarro de lata tapado, y cada vez que se use se hierva una o más cucharadas.

ditas en un poco de agua, con el azúcar necesaria, en la forma ya indicada.

A los niños que tienen tendencia a la diarrea, se les dará durante los tres primeros meses agua de arroz; a los que, por el contrario, son constipados o estílicos, el agua de cebada o de quaker les prueba muy bien, y, después de los tres meses, se dará con la leche cocimientos de harinas.

Como ya hemos dicho, no conviene sobrepasar un total de 500 a 600 gramos de leche por día. ( $\frac{1}{4}$  litro). La ración diaria debe complementarse con los cocimientos señalados y con el azúcar, en cantidades variables, según el peso del niño.

Si no hay aumento normal de peso, se agregará mayor cantidad de harinas o azúcar a cada mamadera. Esto, hasta los cinco o seis meses, época en que es necesario variar el régimen en la forma que indicaremos más adelante.

En el comercio se expende una azúcar alimenticia, llamada Soxhlet, alimento muy usado por los médicos especialistas en niños, para aumentar el valor nutritivo de la mamadera.

**Cantidades de alimento.**—Si por desgracia hubiera que recurrir a la alimentación artificial desde que el niño nace, sea por fallecimiento de la madre, enfermedad, etc., se le dará durante la primera semana de vida, una mezcla de leche pura de vaca y agua azucarada hervida, por partes iguales. Para calcular la cantidad total de leche para el día, se hace la siguiente operación, que es muy sencilla: se divide el peso del niño por 10; la cantidad resultante se divide por 7; el resultado de esta operación se multiplica por el número de días, menos uno. Por ejemplo: el niño pesa 3,000 gramos (3 kilos) al cuarto día de nacido. Dividido por 10 el peso,  $3,000 : 10 = 300$ . Dividido  $300 \times 7 = 43$ , aproximadamente; esto multiplicado por 3 (número de días, menos uno),  $43 \times 3 = 129$ . De modo que hay que dar 129 gramos de leche al día, y, como hay que darla con igual cantidad de agua y 5% de azúcar, (una cucharadita por cada 5 cucharadas) resulta: Leche, 130 grms.; Agua, 130 grms.; Azúcar, 12 grms. (3 cucharaditas).

Esta mezcla dividida en 7 veces, que es el número de veces que el recién nacido debe comer al día, dá  $260 : 7 = 37$  grms., o sea 2 cucharadas grandes (de 20 gramos), aproximadamente por mamadera.

La alimentación con leche de vaca durante los primeros meses de la vida, en especial si se trata de un niño cuyo desarrollo es escaso, o que padece algún trastorno de su nutrición, es algo peligrosa. Así, los especialistas en niños aconsejan, cuando hay algún impedimento poderoso para la alimentación al seno, alimentar al recién nacido con preparados especiales que se expenden, y que no son otra cosa que leche de vaca modificada y desecada. Tal es, por

ejemplo, el beburre en polvo o la leche albuminosa que se puede preparar en la casa, y que también se expende desecada. Pero, bien entendido, tales alimentos a base de leche de vaca modificada, no deben darse al niño sino por indicación de un médico que conozca la especialidad de niños.

Más adelante trataremos de la alimentación artificial en niños de 1 a 5 meses y terminaremos ésta diciendo algo sobre la manera de calcular las cantidades por cucharadas.

El ideal sería que toda madre tuviera una balanza especial para medir las cantidades en **gramos**; pero como esto no es fácil, se ha hecho costumbre hacer los cálculos por **cucharadas**. Esta manera de medir las cantidades tiene el grave inconveniente de la diversidad de tamaños de cucharas, según clase. Así, entiéndase por cucharada, la de sopa y cucharadita, la de té, rayadas. La primera, equivalente, más o menos, a 15 grms. La última, a 5 grms.



## Novena Parte

### ALIMENTACION ARTIFICIAL (Continuación)

Como ya lo hemos repetido en lecciones anteriores, el mejor sustituto de la leche de mujer es la de vaca; por esto se le llama la **segunda madre de la naturaleza**. Pero, para que la leche de vaca no signifique un peligro para el lactante, hay que suministrarla de buena calidad, criándose estrictamente a las condiciones de que hablamos en la lección anterior.

Cuando las circunstancias obligan a instituir la alimentación artificial, ésta no debe hacerse sino a base de leche de vaca mezclada con cocimientos de cereales, harinas y azúcar, hasta que el niño cumpla 5 o 6 meses, época en que puede agregarse otra clase de alimentos, como lo indicaremos más adelante.

Respecto a la cantidad de leche que debe llevar cada mamadera, no conviene sobrepasar la cantidad de medio litro, o, máximo, 600 grms. de leche en las 24 horas. La cantidad total del día, dividida por el número de mamaderas—que deben ser 6 o 5, una cada 3 o  $3\frac{1}{2}$  horas—nos dará la ración de leche por cada biberón. Por ejemplo: a un niño que pese, más o menos, 5,000 grms., se le dará 500 grms. de leche en el día (la décima parte del peso del cuerpo), y 100 grms. por cada biberón (500 grms.: 5 = 100). Pero, como estas raciones de leche no alcanzarían a subvenir las necesidades del niño, hay que aumentar el valor alimenticio de las mamaderas agregándoles azúcar en proporción de 5 a 7% (1 a  $1\frac{1}{2}$  cucharadita), y cocimientos de cereales o harinas que deben prepararse separadamente.

Durante los tres primeros meses la leche se dará diluída con cocimiento de avena o cebada. Después de esta edad conviene agregar a cada mamadera una cucharadita rayada de harina flor tostada, hervida por cinco minutos en el agua necesaria. Una vez cocida la harina, se retira del fuego y se le agrega la cantidad de leche correspondiente.

Desde el final del primer mes es necesario dar al niño una cucharadita de jugo de frutas crudas dos veces al día (naranjas, uvas, limas, tomates, etc.), una hora antes del alimento. Esta cantidad se va aumentando gradualmente hasta llegar a tres cucharadas de postre dos veces al día al final del cuarto mes y, en seguida, se darán tres cucharadas grandes desde el cuarto hasta el décimo mes, época en que ya el niño puede comer frutas crudas.

Bien entendido que el régimen indicado sólo se refiere a niños normales, que no padezcan ningún trastorno en su nutrición, y, en todo caso, será el médico competente en la especialidad de niños, quien dirija el régimen. Además, es indispensable que la balanza sirva de guía y ella nos dirá si éste es o no suficiente para el desarrollo normal del lactante.

En la presente lección acompañamos un **cuadro ponderal** que se refiere al peso correspondiente a la edad del niño durante sus primeros dos años de vida. Una madre cuidadosa puede hacer uso de él y descubrir a tiempo para remediar si la alimentación del niño es o no suficiente. No es necesario que el peso de éste se ajuste exactamente al indicado en el Cuadro para una edad determinada: cincuenta gramos de diferencia, más o menos pueden no tomarse en cuenta. Por otra parte, hay niños que, siendo perfectamente normales, son de pequeña estatura y es natural que pesen menos; otros, en cambio, son de una estatura mayor y pesarán más. Lo que queremos señalar claramente es que en ningún caso la madre debe hacerse esclava de la balanza, alarmándose injustificadamente. Hay madres tan nerviosas, que no tienen criterio para juzgar con inteligencia un caso dado, y, en tales circunstancias, más valdría que no hicieran uso de la balanza.

#### EVOLUCIÓN DE LA TALLA:

Al nacer.....	50 cms.
A los 4 meses.....	62 »
Al año.....	70 »
A los 2 años.....	80 »
A los 3 años.....	88 »

#### EVOLUCION DEL PESO:

Al nacimiento.....	3 Klbs.
A los 4 meses.....	6 »
A los 8 meses.....	8 »
Al año.....	9 »
A los 2 años.....	12 »
A los 3 años.....	13 »

Si el niño no presenta ningún síntoma de enfermedad y la balanza indica que está bajando de peso, habría fundada razón para culpar de esta baja de peso a la alimentación insuficiente. Es preferible sobrepasar la ración diaria de alimento, a quedarse por debajo de ella. El niño tolera por algún tiempo la **hipoalimentación** (alimentación insuficiente); pero llega un momento en que su organismo reacciona frente al hambre, y, a veces, se producen trastornos del desarrollo, difíciles de reparar. En los casos en que hay hipoalimentación manifiesta, es necesario aumentar las reacciones de cada alimentación; pero por ningún motivo se debe sobrepasar la cantidad de 600 grms. de leche en el día (5 o 6 mamaderas de 100 a 120 grms. de leche cada una, o sea 5 o 6 cucharadas soperas). Antes de aumentar esta cantidad de leche, es preferible acrecentar el valor de las mamaderas por medio de una mayor proporción de harinas y azúcares. Por ejemplo: si un niño de cuatro meses no se desarrolla bien con 120 gramos de leche por mamadera, se le agregarán dos cucharaditas de harina hervida en media taza de agua y dos cucharaditas de azúcar. El azúcar Saxhles puede agregarse en lugar de la harina, con algunas ventajas. Si el médico lo indica, también puede aumentarse el valor alimenticio de las mamaderas agregándoles una cucharadita de mantequilla fresca, que se fríe previamente.

A veces sucede que, a pesar de estar bien calculadas las dosis alimenticias, el niño no progresa. Esto puede deberse a dos causas: o se trata de lactantes de una constitución especial, que el médico debe investigar, o un mal régimen higiénico, como falta de aire y luz suficientes, sueño escaso, exceso de cariños que lo excitan, o escasez de vitaminas. etc. En este último caso deben aumentarse las cantidades diarias de jugos de frutas, o darles bacalao. La alimentación de que hablamos puede servir también para completar el pecho en los casos en que la madre no tenga leche suficiente, constituyendo así la alimentación mixta de que hablamos.

Si la mamadera correspondiente a la edad se da inmediatamente después del pecho, conviene disminuir la cantidad. En caso de darse alternada con el pecho, se dará la cantidad total.

Conviene que la madre dé el pecho cada tres horas, e inmediatamente la ración complementaria de mamadera, con el fin de fomentar la producción de leche, y, sólo en casos muy extremos, dejará de lactar a su hijo, sometiéndolo a la alimentación artificial. Pero, no lo olviden las madres: ningún alimento, por bien preparado que esté, es capaz de reemplazar la leche humana, y, aunque sea muy pequeña la cantidad, hay ventaja en que el niño la aproveche.

Es conveniente que las madres concluyan con el prejuicio de que tienen leche de mala calidad y despechen al niño basadas en esta idea tan errónea como funesta. **La madre puede tener poca leche, pero ésta nunca puede ser de mala calidad.**

Al finalizar el quinto mes, debe enseñarse al niño a comer con cuchara, dándosele desde esa edad y poco a poco, la sopa de verduras que se prepara de la manera siguiente: se hierve en el agua suficiente, una papa, una zanahoria, acelgas, espinacas, hojas de lechuga, un trozo de zapallo, una cucharada de porotos y una de sémola o de arroz. Cuando todo esto haya hervido bastante, se pasa por un cedazo y se vuelve a poner a fuego lento, agregándole sal y retirándola cuando esté lo suficientemente espesa para que la acepte el niño. Esta sopa se les da por cucharadas, aumentándolas gradualmente, hasta que al cabo de 12 o 15 días se lleguen a dar 6 u 8 cucharadas grandes, en reemplazo de una mamadera.

Convieni que las verduras y cereales se cuezan en poca cantidad de agua, con el objeto de aprovechar las sales minerales que tanta importancia tienen para el desarrollo del lactante.

A los siete meses ya el niño debe tomar dos sopas al día, y sólo tres mamaderas de leche de vaca con la siguiente fórmula: leche pura de vaca, hervida por cinco minutos, 8 cucharadas grandes; harina, dos cucharaditas, y azúcar, dos cucharaditas.

A esta edad hay que dar dos cucharadas de jugo de frutas dos veces al día, lejos de las comidas, y también, ya se puede dar a masticar una galleta fresca. Este régimen se suministra hasta los ocho meses, época en que se reemplaza una de las sopas de verduras por una de caldo de carne, que se prepara del modo siguiente: se pica un trozo de posta negra (más o menos  $1\frac{1}{8}$  de kilo), se pone a hervir por media hora a fuego lento en  $\frac{1}{4}$  de litro de agua fría y sal al paladar. En este caldo se prepara una sopa de sémola, fideos frescos, sagú, tapioca, arroz, etc., y se da más espesa, según el gusto del niño. También se les puede dar seis cucharadas de un puré de verduras, como acelgas, espinacas o cereales, como garbanzos, porotos, arvejas, etc., al que se agregará una cucharadita de mantequilla muy fresca. A medio día, antes de la mamadera, debe dárseles fruta cocida, o bien, naranja, plátano, etc.

Resumiendo lo dicho, el régimen para un niño de 8 a 10 meses sería como sigue:

**Desayuno.**—150 gramos (8 cucharadas grandes) de leche con harina y azúcar.

**Almuerzo.**—Una sopa de posta y un puré de verduras o legumbres con mantequilla.

**Once.**—Mamadera igual a la del desayuno y frutas cocidas.

**Comida.**—Sopa de verduras.

**Noche.**—Mamadera igual a las anteriores.

**Jugos de frutas.**—Dos cucharadas grandes dos veces al día.

Al cumplir los 10 meses el niño debe acostumbrarse a sólo cuatro comidas diarias que se suministrarán en la siguiente forma:

**Desayuno y once.**—Leche, 200 gramos. Harina, dos cucharaditas cocidas en agua. Azúcar, dos y media cucharaditas.

**Almuerzo.**—Una sopa de posta. Un puré de verduras o cereales con mantequilla. Un postre de fruta cruda, compota, etc.

**Comida.**—Una sopa de posta. Un puré. Fruta cocida.

Con este régimen debe llegar el niño hasta la edad de un año, época en que ya podemos agregar otras sustancias a la alimentación ordinaria. Por ejemplo: una o dos veces por semana, un huevo fresco a la copa, en vez del puré o de la sopa; también se puede agregar el huevo a la sopa, o darlo en forma de flan o de budín.

A los quince meses se debe comenzar a dar carne cruda raspada que se agregará al puré. Además, pescado muy fresco cocido en agua, y, en seguida, a los 16 meses y medio, conviene agregar sesos cocidos o hígado de ternera en forma de puré, o agregado a la sopa.

La mantequilla en los purées de verduras o cereales, constituye no sólo un alimento, sino un gran preventivo contra el raquitismo. Sin embargo, hay niños que no lo toleran bien, sobre todo los que por herencia padecen del hígado. En estos casos será el médico quién debe indicar el tratamiento o la supresión de este alimento.

**El niño debe aprender a comer.**—No siempre es tarea fácil conseguir que el lactante acepte con gusto otra alimentación que la mamadera o la que recibe del seno de su madre. El cambio de sabor y la diferente consistencia del nuevo alimento les hace reaccionar frente a él, con vómitos, deposiciones mal digeridas, llanto, etcétera. Siempre que estos accidentes se presenten al comienzo del nuevo régimen y no vayan acompañados de otros síntomas, como temperatura y manifiesto malestar, no hay que darles mayor importancia. Poco a poco, el niño se acostumbrará a la nueva dieta.

Para darle el alimento, debe colocarse al niño sentado en la falda, apoyando el dorso y cabeza en el brazo izquierdo de la madre, quién con la mano derecha dará el alimento con una cuchara pequeña. Para esto, la madre debe revestirse de paciencia, sobre todo cuando se trata de niños odiosos que tragan con dificultad. Cuando el niño esté más grande debe sentársele en una silla apropiada, enseñándolo a servirse solo y a ser cuidadoso para comer. Entre nosotros es raro el niño capaz de llevarse la cuchara a la boca antes de los dos años, lo que no ocurre en otros países donde las madres educan mejor a sus hijos.

Debe cuidarse de no suministrar las comidas demasiado calientes, como tampoco se permitirá que **nadie pruebe los alimentos** con la misma cuchara que servirá al niño. El uso de la cuchara co-

mún sólo sirve para transmitir enfermedades, y, tratándose de niños, este es el medio con que se les contagia desde el simple resfrío hasta las enfermedades más graves, como la tuberculosis, etc.

Una madre ordenada debe tener todo separado para las comidas de su niño; hasta el lavado de los utensilios debe hacerse separadamente del resto del servicio. Desde pequeño se debe habitar al niño a lavarse las manos antes de las comidas; la diaria repetición de los mismos actos le creará hábitos que después le aportarán grandes beneficios, sobre todo en lo que se refiere a la conservación de la salud.

Como ya hemos dicho, son las manos el principal vehículo de transporte de las enfermedades transmisibles. Por eso, si la madre no inculca buenos hábitos en sus hijos, será difícil que más tarde el niño los adquiera, especialmente cuando el niño asiste al colegio, que es cuando más expuesto está a contraer enfermedades contagiosas.

Antes de terminar este capítulo, referente a la alimentación artificial del lactante, queremos insistir en la necesidad de preparar los alimentos en la forma más limpia y cuidadosa. Cualquiera digresión, ya sea en la forma o preparación de la dieta del niño, puede ocasionar serios trastornos a éste, además de los gastos en médico, alimentos especiales, y la consiguiente preocupación de la madre.

La costumbre tan arraigada como perjudicial de **dar a probar al niño, para que no se le rompa la hiel**, ha ocasionado más muertes de niños que cualquiera epidemia. El niño puede enfermar y aun morir, por comer algo inadecuado y jamás sufrirá su salud por no satisfacer un deseo, más que sentido por él, fomentado por las madres ignorantes y poco cuidadosas.

A los niños se les debe acostumbrar a comer a horas fijas y, fuera de ellas, no se permite dar otra cosa que agua fresca y jugos de frutas crudas. Con esto se evitan perturbaciones digestivas y se consigue educar al niño. No se les debe dar golosinas ni permitirles pedir de lo que los grandes están comiendo.

Ya hemos dicho que para el normal desarrollo de los niños se requiere una dieta adecuada y proporcionada a su edad. Sólo nos falta insistir sobre la necesidad que hay de acompañar el régimen de dos alimentos que son indispensables para el mantenimiento de la salud del niño y para afirmar su desarrollo normal: **el aire y el sol**. El primero proporciona el oxígeno necesario a la sangre, evitando la anemia, tan común entre los niños que viven encerrados. El aire hace resistente al niño frente a los resfríos, y el sol tiene gran importancia en el mantenimiento de la salud y en el perfecto desarrollo de la criatura.

Por un mecanismo, que no es del caso explicar, obra de tal manera, que las sales de calcio que se ingieren con la alimentación, van a fijarse en los tejidos. Sin sol, el sistema óseo del niño (esque-

leto y dientes), no se desarrollan en buenas condiciones, produciéndose deformaciones raquíticas, tales como huesos débiles, mala dentadura, anemia, etc. En estas condiciones, el delicado organismo del niño no tiene resistencia y la enfermedad más leve puede serle fatal. Ojalá las madres que lean estas líneas tomen muy en cuenta lo que acabamos de decir, y, si tienen niños débiles, que no progresan con ningún régimen, hagan la experiencia de sacar a sus hijos al sol y verán los milagros que se operan con estos tónicos tan baratos: **el aire y el sol**, que sin venderse embotellados, están al alcance de todos, especialmente en el clima privilegiado de nuestro país. En los días fríos, se puede abrigar suficientemente al niño y sacarlo fuera de las habitaciones, a un jardín o paseo, o simplemente al balcón, aun cuando esté durmiendo. Lo único que hay que evitar son las corrientes de aire y que el sol no le dé en los ojos, que se irritan bajo su irradiación. En otros países, donde las madres han aprendido desde la escuela la forma correcta de criar a sus hijos, puede verse en los paseos públicos, en los balcones y aún en los techos de las casas, como los niños, desde un mes de edad disfrutan de los beneficios del aire y del sol, bien abrigados en sus cochecitos, si son muy pequeños, o dentro de sus ropitas de lana, si son capaces de caminar, sin inmutarse por la nieve que cae, porque saben apreciar lo que esos elementos significan para la salud de sus hijos. Entre nosotros, en que el clima es tan benigno y que en casi todas las casas hay patio, no es indispensable sacar a los niños a la calle. Si la madre es muy ocupada, puede sustituir el paseo diario del niño, colocándolo a pleno aire dentro de un corralito, para evitar peligros.

Los corrales para niños son facilísimos de hacer: consisten en un cuadrado de rejas de madera bien lisa, más o menos de  $1\frac{1}{2}$  metros por lado. Si se desea que este aparato no ocupe lugar, puede hacerse desmontable, es decir, que al tiempo de usarlo se pueda unir un lado con otro, por medio de bisagras. Hay que evitar todo lo que pueda significar un peligro para el niño, como las astillas, clavos, etc.



## Décima Parte

### DESTETE

Destete es el acto de retirar al niño el seno, reemplazando la leche de mujer por la leche de vaca, que es, como ya lo hemos dicho, su mejor sustituto, o bien, por otra clase de alimentos.

La interrupción de la lactancia natural puede ser provocada por diversas causas y en diferentes edades del niño. En todo caso, es conveniente establecer el destete de una manera progresiva. Si esta operación hay que efectuarla durante el verano, hay el peligro de que se produzca algún trastorno nutritivo serio, especialmente cuando la nueva alimentación no ofrece garantías higiénicas. Si la causa que induce a establecer el destete se verifica durante el primer semestre de la vida del niño, y en el verano, es conveniente reemplazar el pecho por ciertas clases de leches modificadas que se expenden en el comercio.

El Edelweiss, el Babeurre en polvo y el azúcar Soxhelet son los alimentos más conocidos y que mejores resultados han dado en la práctica. Pero la madre no está autorizada a prescribirlos a su niño sino por indicación médica. Si se trata de niños perfectamente desarrollados y que hayan pasado los tres primeros meses de edad, no hay peligro en dar, en reemplazo del pecho, mamaderas de leche de vaca, calculadas para el peso y edad de la criatura.

Hay niños que toleran perfectamente el cambio brusco de la alimentación al seno por la alimentación artificial. Es el buen estado de salud del lactante, su resistencia orgánica, la que permite estos cambios sin transición, tan peligrosos en los niños mal desarrollados o que padezcan alguna enfermedad aguda. En niños mayores de seis meses, el destete no ofrece mayores dificultades. A esa edad ya se debe introducir otra clase de alimento que la leche humana

o de vaca en la dieta del niño. Como ya lo dijimos en la lección 6.<sup>a</sup>, es necesario administrar sopas y purées de verduras.

**Cuando hay que establecer el destete** en niños muy pequeños o que padezcan de debilidad congénita, podría permitirse la lactancia mercenaria. No olvidemos que en esos casos hay la obligación de conocer el estado de salud, tanto de la persona que dá, como de la que recibe el pecho, pues hay enfermedades, como la sífilis, que pueden ser transmitidas al niño a través del ama, y viceversa.

Resumiendo lo dicho, hay que tratar de establecer el destete, en lo posible, gradualmente, fuera de la época calurosa, en niños mayores de tres meses de edad y que no padezcan una enfermedad aguda.

**El frenillo.**—La membrana que normalmente une la cara inferior de la lengua con el piso de la boca, suele ser motivo de preocupación para algunas personas. Atribuyen al frenillo una perturbación de la palabra, como la tartamudez, retardo del lenguaje, etc., que nada tienen que ver con la presencia del frenillo, que es normal. Lo extraño sería que el niño no presentara esta membrana. Pero las madres, por ignorancia o influenciadas por comadres, recurren al médico para que corten dicho frenillo. En verdad, hay casos excepcionalmente raros en las que el frenillo llega hasta la punta de la lengua, y en éstos estaría indicada la operación; pero esto lo hace el médico *nó* para evitar trastornos del lenguaje, sino para facilitar los movimientos de la lengua, que permita al niño la succión normal del pecho o de la mamadera.

**Vacunación.**—La única manera de evitar la viruela, enfermedad muy grave y que mata a un gran número de víctimas, es vacunándose preventivamente contra dicha enfermedad. En los países en que, como el nuestro, se ha establecido en forma obligatoria la vacunación anti-variólica, se ha visto disminuir mucho la frecuencia de la viruela. La gente ignorante teme vacunarse por las molestias que suele ocasionar esta sencilla operación. Si estas personas hubieran tenido oportunidad de ver un varioloso o de conocer la forma en que mueren o quedan después de haber padecido tan dolorosa enfermedad, no trepidarían en aceptar la vacunación. Esta sólo deja una pequeña cicatriz. En cambio la viruela, si el individuo escapa con vida, deja cicatrices muy visibles en todo el cuerpo, y, muchas veces, hasta ocasiona la ceguera.

El niño sano debe ser vacunado antes de cumplir tres meses de vida. La inmunidad conferida por la vacunación anti-variólica, dura, más o menos, cinco años, es decir, después de esa fecha la persona queda nuevamente expuesta a contraer la enfermedad. Por esto hay que repetir la vacunación cada cinco años.

Si el niño se vacuna en buen estado de salud, lo que es indispen-

sable, y antes de los tres meses, las molestias serán muy pequeñas.

Se aconseja tomar las siguientes precauciones cuando el niño ha recibido el virus anti-variólico:

1.º Proteger el sitio de la vacunación con una gasa esterilizada.

2.º Impedir que se rasque, para evitar infecciones.

3.º Hacer el aseo diario cuidando de no mojar ni herir el sitio en que se ha practicado la vacunación durante el tiempo que dura la evolución de la vacuna, más o menos 15 días.

4.º Si el niño presenta un ligero estado febril, conviene hacerle beber agua en abundancia y no abrigarlo demasiado.

La vacunación obligatoria no dará resultados si el público no sabe apreciar los beneficios que ella aporta a la colectividad. Las madres están obligadas a proteger a sus hijos contra la viruela, por medio de la vacunación oportuna.

No es conveniente vacunar a los niños que padecen de alguna enfermedad de la piel o algún trastorno agudo, porque en tales casos la vacunación suele ocasionar algunas molestias. Si las madres quieren evitar el ligero malestar que puede producir la vacuna, deben hacerlo lo más temprano posible. En algunos países es obligatorio vacunar a los niños durante el primer mes de edad, época en que la vacuna no produce ni la más leve molestia. Cuando la vacuna no brota, es conveniente renovarla al cabo de 15 días.

**Los peligros del calor para los niños.**—Una serie de trastornos agudos, a veces mortales, tienen su origen en el alza de la temperatura ambiente. Las madres cuidadosas habrán observado que junto con iniciarse los primeros calores comienzan también las diarreas en el niño. Aun los niños criados exclusivamente al seno padecen de ligeros trastornos intestinales durante el verano, trastornos que son muy graves en los niños criados artificialmente.

El mayor número de defunciones de niños menores de un año se verifica durante la época de los grandes calores. Muchas de estas muertes se evitarían si las madres comprendieran lo que el calor significa para las criaturas y observaran las reglas de higiene con sus hijos de corta edad.

La costumbre tan arraigada de abrigar excesivamente a los niños, de no darles de beber agua fresca y pura en abundancia, ni de establecer una conveniente ventilación en la pieza en que duerme el niño, son causas de la mayoría de los trastornos nutritivos del verano y de la desproporcionada cantidad de fallecimientos de lactantes. Si a esto agregamos el descuido con que las madres preparan y mantienen el alimento de sus hijos, especialmente la leche de vaca y la mala costumbre de darles purgante por su cuenta, nos explicaremos el por qué mueren tantos niños pequeños en la época del calor.

Para evitar los estragos del calor en los niños, hay que tener

presente las causas que originan la mayor parte de las enfermedades en el verano: **descomposición** de los alimentos que, desgraciadamente, no se nota a la simple vista, y la **infección** que se agrega a esto. Conociendo estos factores es más fácil prevenir las enfermedades a que ellas dan lugar.

Los niños sufren más que los adultos con el calor. Se ponen irritables, fatigados, y esto repercute en su digestión. De acuerdo con lo expuesto, para prevenir los trastornos intestinales del verano, es preciso mantener al niño tranquilo y fresco, con una alimentación limpia y apropiada.

Para evitar la descomposición de los alimentos durante la época calurosa, conviene exagerar las reglas de la higiene: hervir la leche de vaca por cinco minutos, recién ordeñada; mantenerla en un recipiente muy limpio y, si es posible, en hielo; asear cada mamadera en el momento de usarla; lavarse las manos cuidadosamente para preparar los alimentos; hervir todos los utensilios que se ocupen en la preparación de las mamaderas; mantenerlos perfectamente protegidos de las moscas, y no dar nunca una mamadera u otro alimento sino muy fresco.

Para evitar la infección, debe mantenerse al niño lo más fresco posible, darle agua en abundancia, y cocida en caso de que no provenga de una fuente pura. Lavarle cuidadosamente las manos repetidas veces durante el día, pues ya hemos dicho que las manos son el vehículo más apropiado para transmitir los gérmenes de enfermedades contagiosas. Protegerlo de las moscas manteniendo las puertas y ventanas de la habitación con rejillas de alambre. Si esto no es posible, se colocará un tul en la ventana, manteniéndola abierta para establecer la ventilación.

La ropa del niño debe ser ligera en el verano. En los días de excesivo calor se le dejará sólo con camisita y pañales o calzón. Uno o más baños frescos de lluvia o tina durante el día, alivian mucho a los niños. Sacarlos a los parques o jardines, hacerlos dormir al aire libre, protegidos de las moscas, del sol y del polvo, constituye una buena práctica. Hay niños que por exceso de abrigo en el verano, presentan una afección de la piel, producida por la transpiración. Para esto, es conveniente el baño con bicarbonato o afrecho, teniendo cuidado de secarlos muy bien, espolvoreándoles todo el cuerpo con polvos de talco sin perfume.

Resumiendo: si Ud. desea que su niño no sufra ningún trastorno intestinal durante el verano, observe las siguientes reglas:

- 1.º Alimentación apropiada.
- 2.º Aire puro.
- 3.º Regularidad en todos los actos diarios.
- 4.º Rigurosa limpieza del alimento, del vestuario, del cuerpo del niño y de todo lo que lo rodea.

5.º Mantención de la temperatura normal del niño por medio del vestuario ligero, del baño, del agua y del aire.

6.º Conservación de las fuerzas del niño, evitando los movimientos exagerados y toda excitación.

**Peligro de las infecciones en el niño.**—La piel protege al niño de las infecciones que suelen atacarlo en los primeros meses de vida. Pero, para que constituyan una verdadera defensa, la piel debe estar perfectamente sana.

Al nacer, la criatura presenta toda la superficie del cuerpo cubierta de una sustancia llamada **vernix caseosa**. Para separar esta materia, hay que proceder con toda suavidad, evitando la irritación de la delicada epidermis del niño, que se traduce en el vulgarmente llamado salpullido. Esta suele ser la puerta de entrada de serias infecciones generalizadas y, en ciertos casos, puede ocasionar la muerte de algunos niños.

Cuando la piel está irritada, es indispensable esterilizar la ropita de la guagua para evitar infecciones. Esto se consigue hirviendo la ropa interior y la de la cama; o bien, aplanchándola antes de usarla.

La mejor manera de fortificar la piel, consiste en el baño diario con jabón de Castilla. La ropa interior mal lavada o con almidón, puede ser causa de irritaciones de la piel. Otro tanto ocurre con el empleo de pañales que, después de usados por el niño, se secan sin haberlos lavado previamente.

Un sistema peligroso o inadecuado para tratar la mayoría de las enfermedades de la piel lo constituye el uso de las pomadas.

Otro gran poder defensivo del niño en contra de varias enfermedades está constituido por la leche de la madre. Con ella pasan al organismo del niño sustancias que neutralizan varios venenos de los gérmenes productores de las enfermedades infecciosas. Esta es otra de las grandes ventajas que tiene la alimentación natural especialmente durante los tres primeros meses de vida.



## Undécima Parte

### EL CUIDADO DEL NIÑO ENFERMO

Para saber si una guagua está enferma, es necesario saber cuáles son los signos de salud del lactante.

Los niños que padecen de alguna enfermedad se presentan tristes, pálidos, ojerosos, con la piel seca, inquietos, llorones, sin apetito, con sueño irregular, etc.

Las diversas enfermedades tienen sus características. Por ejemplo, la fiebre y los vómitos generalmente se presentan al iniciarse una enfermedad aguda, o bien una afección del aparato digestivo. Son frecuentes en los niños enfermos diversas manifestaciones de la piel, como las erupciones características de la peste cristal o varicela, sarampión o alfombrilla, viruela, escarlatina y otras erupciones que se presentan en algunos niños con afecciones intestinales.

**La temperatura** que presente el niño enfermo, con un poco de práctica puede apreciarse al simple tacto. Muchas madres conocen por la fisonomía (ojos brillantes, mejillas rubicundas, lengua y piel secas, etc.), si el niño tiene o nó fiebre. Pero, como regla general, es necesario conocer con un termómetro la temperatura exacta, a fin de tomar las medidas del caso.

**El termómetro** es el instrumento que sirve para medir la fiebre, no debiendo faltar en ningún hogar. Para evitar que sirva de vehículo al contagio de las enfermedades, deberá ser de vidrio y lavarse con agua y jabón, sumergiéndolo en alcohol o en una solución desinfectante, de preferencia ácido fénico a 2% cada vez que se use.

**Manera de tomar la temperatura.**—Conviene que al niño se le tome la temperatura en el recto o en la boca, debajo de la lengua. Sólo en el caso de que el niño sufra de diarrea abundante, o que padezca de **colitis** (pujos), no será conveniente medir la temperatura rectal.

La temperatura es la reacción del organismo enfermo. Representa la defensa del cuerpo contra la enfermedad. Así, hay que respetar la fiebre hasta cierto punto; es decir, no considerar a este síntoma aislado como el más grave.

Cuando ciertos niños, que padecen de infecciones agudas presentan en plena enfermedad temperaturas inferiores a la normal de treinta y siete grados ( $37^{\circ}$ ), denotan gravedad, y este signo sirve al médico para hacer el pronóstico más bien desfavorable, pues indica que el organismo no se defiende bien. De modo que es un error creer que la fiebre alta es siempre un signo grave. Si la temperatura se mantiene sobre treinta y ocho y medio grados ( $38\frac{1}{2}^{\circ}$ ) por muchas horas, se tratará de hacerla descender por medios naturales, sin pretender que baje demasiado.

**Métodos para tratar la fiebre.**—Como hemos dicho, las temperaturas demasiado altas y continuadas ( $39$  o  $40^{\circ}$ ), pueden ocasionar convulsiones o ataques al niño. En estos casos, cada vez que la fiebre suba de treinta y ocho grados ( $38^{\circ}$ ), o se mantenga así durante muchas horas, serán convenientes los baños o las envolturas mojadas que se hacen de la siguiente manera:

**Envolturas húmedas.**—Sobre una mesa se coloca una mantilla o frazada de lana. Se moja una toalla, doblada en cuatro, en agua ligeramente quitada del hielo y después de estrujada, se coloca sobre la sábana de baño y, sobre ésta, al niño que se habrá desvestido rápidamente. Se le envuelve bien con la toalla mojada, primero; con la sábana en seguida, y con la mantilla o frazada, después. Así empaquetado se coloca el niño en su cama. En esa envoltura puede mantenerse al niño veinte minutos, media hora, o más, para repetirla cuantas veces sea necesario.

**Baños.**—En los niños febriles el baño deberá darse en una pieza temperada, sin corrientes de aire. Antes de sumergir al niño en el agua, la madre debe arreglar todo para no demorar la operación, sin olvidar las ropas limpias de vestir y de cama, ligeramente calentadas con la plancha o con la bolsa de agua caliente.

El baño se prepara con agua fría y agua hirviendo, hasta obtener una temperatura de treinta o más grados ( $30^{\circ}$ ). En casos de pulmonías se aconseja el baño caliente de treinta y cinco a treinta y seis grados ( $35$  a  $36^{\circ}$ ). Es conveniente que el agua tenga una temperatura algo inferior a la del niño enfermo para evitar una reacción

violenta. Por ejemplo, si el niño tiene cuarenta grados ( $40^{\circ}$ ), se le dará un baño de treinta y siete y medio grados ( $37\frac{1}{2}^{\circ}$ ) y, una vez dentro del agua, se bajará la temperatura gradualmente, agregando agua fría y cuidando de que no caiga sobre el cuerpo del niño, hasta que el termómetro marque treinta y seis grados ( $36^{\circ}$ ).

La madre debe sostener al niño con su mano izquierda, que colocará bajo la espalda de éste, a la altura de los hombros y parte inferior de la nuca, de modo que la cabeza quede apoyada en los dedos índice y pulgar. Con la mano derecha se sumerge, jabonándolo, etc.

Siempre que se administre un baño caliente, se le colocará un paño mojado y frío sobre la cabeza para evitar congestiones.

La duración del baño debe ser de 5 a 10 o 15 minutos, según la indicación del médico.

Terminado el baño, se envuelve al niño rápidamente en una sábana felpuda y tibia, se seca y se viste, para colocarlo después en su cama.

**La ingestión de agua.**—El niño febril necesita beber gran cantidad de agua. Por error, generalmente las madres no dan agua a los niños, la que durante la fiebre les es doblemente necesaria para reparar la pérdida de líquido que se hace por la transpiración y los pulmones. Esto lo demuestra la avidez con que el niño la recibe, siendo, por el contrario, un signo grave su rechazo.

También se consigue disminuir la fiebre por medio de compresas o fomentos fríos colocados sobre la frente, en la región del corazón, del abdomen y del antebrazo. Asimismo, una irrigación intestinal de agua tibia con bicarbonato o sal, da un buen resultado, siempre que alguna afección del intestino no la contraindique. En resumen: el niño fabricante necesita agua por dentro y por fuera.

**La pieza del niño enfermo.**—Debe ser exageradamente limpia. No debe barrerse sino asearse con un trapo húmedo, para evitar el polvo. Debe mantenerse con la ventana abierta constantemente. Especialmente a los niños que sufren de afecciones pulmonares, como bronconeumonías o pulmonías, les es indispensable respirar aire puro.

A la habitación del enfermo no deben entrar personas extrañas, tanto por el peligro de llevar contagios al niño, como por evitar la transmisión de la de éste, si se trata de enfermedad contagiosa.

Es conveniente que sólo una persona, de preferencia la madre, asista al niño enfermo. La persona encargada de esta atención deberá usar un delantal con mangas y lavarse muy bien las manos cada vez que atienda al niño, y cada vez que salga de su habitación.

El niño con alguna enfermedad contagiosa debe tener todos sus útiles y ropa separados para su uso exclusivo. Para evitar el contagio

deberá someterse todo a la desinfección en una solución de creolina al 3% (30 gramos. para 1 litro de agua) o ácido fénico al 5%.

El sulfato de cobre puede usarse para las deyecciones (W. C. o bacínica). Bastan unos 50 gramos por litro de esta substancia, que teñirá el agua de azul verdoso.

Otro medio de desinfección consiste en hervir la ropa en una lata parafinera o en una balde.

Más adelante indicaremos cómo se hace la diseminación del contagio, tratando de demostrar las ventajas de la desinfección inmediata o simultánea, es decir aquella que se hace en todo momento y durante todo la evolución de la enfermedad.

**Temperatura de la habitación.**—Deberá mantenerse siempre igual. El exceso de frío o calor es perjudicial.

**Ropas del niño.**—Deben mantenerse sueltas, evitando que lo compriman o lo molesten.

Las ropas de la cama deben ser livianas, tratando de no abrigar demasiado al niño. El colchón debe ser asoleado diariamente. También deben evitarse los ruidos excesivos, como los movimientos bruscos y todo lo que produzca excitación al enfermito.

**Aseo del niño enfermo.**—Deberá ser riguroso. Además del baño habitual, que no debe suspenderse sino en indicados casos, la madre aseará la piel del niño con una toalla mojada, y, con trocitos de algodón humedecido en agua cocida, (los que se quemarán después de usados) se lavarán los ojos, oídos, nariz y boca del niño.

Se le cambiaán los pañales cada vez que el niño se moje, previo aseo del cuerpo con agua cocida de manzanilla, de té, de matico, etcétera, para evitar las irritaciones de la piel, que son peligrosas, sobre todo en los niños enfermos.

**La alimentación del niño enfermo.**—Si se trata de alguna enfermedad gastro-intestinal, especialmente de las que se producen en la época de los grandes calores, la madre suspenderá todo alimento, dando al niño sólo agua de té simple, ligeramente azucarada, mientras se consulte al facultativo. Esta dieta hídrica, como se llama, no es conveniente prolongarla más allá de 12 a 24 horas, sobre todo tratándose de niños mal nutridos. Por eso es necesario recurrir al médico cuanto antes, y, por ningún motivo darle purgantes, que a menudo agravan el caso.

La alimentación ideal para los enfermos menores de un año, es el pecho y, cuando esto no sea posible, está indicada la alimentación con leches modificadas, como el bebourre, la leche albuminosa, recetadas por el médico. Cuando no se trate de enfermedades

del aparato gastro intestinal, debe administrarse el régimen corriente, disminuyendo las raciones y no exigiendo más de lo que el niño acepte.

No hay que olvidar la necesidad de dar de beber agua al niño, administrándosela en la forma que más le agrade: agua de clara de huevo, de té simple, de manzanilla, de tilo, de arroz, de quaker, de frutas cocidas, etc. Estas bebidas se darán con un poco de azúcar y, si el niño las rechaza por temor a los remedios, se le dará agua de la llave, para que no desconfíe. Lo importante es que tome la mitad o un litro de líquido en las 24 horas.

El niño enfermo debe mantenerse en la cama, cambiándolo de posición continuamente. Sólo cuando se trate de enfermedades del pulmón (pulmonía y bronconeumonía) es conveniente tomarlo en brazos. En este caso, también es conveniente levantar un poco la cabecera de la cama para facilitar la respiración. Esto se consigue colocando algo en las patas de la cabecera del catre.

**Los juguetes del niño enfermo.**—Deben ser de celuloide u otro material lavable, para evitar los contagios indirectos, sobre todo cuando se trate de enfermedades infecciosas o transmisibles.

**Las deposiciones del lactante.**—Normalmente, el niño mueve su intestino 3 o 4 veces diarias en los primeros días de su vida, y 1 o 2 más adelante. Es importante educar a la criatura formándole el hábito de mover el vientre todos los días.

Según la clase de alimento es la forma de la deposición. El niño criado al seno, exclusivamente, obra en forma de una pasta amarillosa; el que sólo toma leche de vaca, tiene deposiciones blanquizcas, a veces secas que se desgranán, que producen dificultad para obrar. Este inconveniente se subsana con el agregado de harinas o azúcares especiales, que el médico indicará.

**Deposiciones anormales.**—En el niño criado exclusivamente a pecho, por lo general la deposición es normal. Cuando se da leche en exceso, o que ésta está escasa, puede el niño obrar color verde con mucosidades y grumas de leche cortada. Este trastorno pasará fácilmente corrigiendo el defecto en la alimentación natural: dando menos cantidad; aumentando el espacio de tiempo entre un alimento y otro, en caso de tratarse de sobrealimentación; o bien, dando raciones complementarias de leche de vaca u otro alimento que indique el médico, cuando se trate de niños hipo-alimentados (poca leche de la madre).

Es frecuente que los niños que padecen una infección, ya sea de la garganta, de los bronquios, de los oídos o de la nariz, tengan alteración en la deposición, que se presenta con mucosidades o en forma diarreica. No hay que alarmarse por esto y, menos aún, dar

purgantes, pues, una vez pasada la infección, pasa también el trastorno digestivo.

Los niños alimentados artificialmente, ya sea con leche de vaca u otros alimentos, están especialmente expuestos, durante la época de los calores, a trastornos digestivos que, si no se tratan con oportunidad y en debida forma, pueden originar serias enfermedades de la nutrición y, muchas veces, ocasionar la muerte.

Como ya hemos dicho, cuando el niño alimentado artificialmente presente diarrea, (deposiciones frecuentes, claras, con mucosidades con sangre, de muy mal olor, acompañadas de pujos, etc.), se debe suspender todo alimento durante 12 horas, consultar en el acto al médico y darle, mientras éste llegue, sólo agua de té simple, o de manzanilla con un poco de azúcar. Si el niño vomita mucho, hay que darle el agua en pequeñas cantidades, por cucharaditas cada cinco o diez minutos, administrando en total, más o menos,  $\frac{3}{4}$  o 1 litro en las 24 horas.



## Duodécima Parte

### ENFERMEDADES TRANSMISIBLES O INFECTO-CONTAGIOSAS

Se llaman enfermedades transmisibles o infecto contagiosas, aquellas susceptibles de comunicarse de una persona a otra, por contagio directo o indirecto. Los niños pueden desarrollar estas enfermedades cuando los gérmenes que las originan les son transmitidos por alguna persona que los lleva en su organismo, mediante la tos, el estornudo, el beso, las manos, las servilletas, los pañuelos, la ropa de cama u otros objetos o útiles que hayan sido ensuciados con las secreciones de la nariz, de la boca o de la garganta del enfermo. Las madres deben tener siempre presente que vale más y es más seguro mantener bien al niño, que tratar de curarlo una vez contraída la enfermedad. Así, la mayor preocupación deberá consistir en evitar que el niño contraiga alguna de las enfermedades contagiosas que son, en la mayoría de los casos, relativamente fáciles de prevenir.

Es peligroso y, a veces, criminal exponer a un niño al contagio, con la idea errónea de que tarde o temprano habrá de contraer la infección, tal como ocurre con la alfombrilla.

La gravedad o la benignidad de las enfermedades infecciosas depende, en gran parte, de la edad en que es atacado el niño y de su estado nutritivo. Por esto es que los niños criados a pecho ofrecen mayor resistencia frente a los contagios y si se desarrollan algunas de las infecciones propias de la infancia, ellas no son casi nunca graves. En cambio, los niños mal criados, débiles o raquíticos, ofrecen un terreno muy apropiado a toda clase de infecciones o complicaciones.

### Reconocimiento de las enfermedades transmisibles.—

Una vez que el niño se ha expuesto al contagio, es decir, que ha estado en contacto directo con el enfermo, o bien con ropas o utensilios de uso del enfermo, y aún con personas que sin estar enfermas llevan en su cuerpo el microbio o germen de alguna de las enfermedades contagiosas, transcurren algunos días hasta que la enfermedad se desarrolla con todos sus síntomas. Este período es el llamado **de incubación** y tiene gran importancia en la diseminación de las infecciones. Durante él no hay signos seguros que permitan afirmar que el niño está enfermo, y de este modo se le permite juntarse con otros niños, ir a la escuela, recibir visitas, etc., dando lugar así a la difusión de la enfermedad a otros grupos de niños. En esta forma es como se facilita la propagación de algunas epidemias.

El cuadro que insertamos a continuación permitirá a las madres reconocer el período de incubación, los primeros síntomas, la duración aproximada y el número de días o período de aislamiento que corresponde a cada una de las principales enfermedades contagiosas o transmisibles propias de la infancia.

Deliberadamente no anotamos el tratamiento, por cuanto es expuesto dar normas generales, puesto que cada enfermito debe ser tratado según se presente el caso, y esto requiere la atención directa del médico de familia o de hospital.

Nombre de la enfermedad	Período de incubación	Duración media	SÍNTOMAS GENERALES	Aislamiento
ESCARLATINA	2 a 7 días	10 a 15 días	Se inicia bruscamente con vómitos, escalofríos, dolor de garganta y fiebre. La erupción rojiza aparece, dentro de 24 horas, en el cuello, en el pecho y en los brazos. En dos días todo el cuerpo está manchado, a excepción de la cara.	30 días mínimo, desde el comienzo de la enfermedad.
ALFOMBRILLA o SARAMPIÓN	7 a 12 días	7 a 15 días	Aspecto de resfrío o romadizo con estornudos, secreción nasal, lagrimeo, tos y fiebre. Una erupción característica aparece al tercer día de estos síntomas. Puede haber vómitos o diarrea. En seguida aparecen las manchas detrás de las orejas y en la cara, extendiéndose en uno o dos días a todo el cuerpo. El niño rechaza la luz y tose con flemas.	Hasta que termine la fiebre.

Nombre de la enfermedad	Período de incubación	Dura-media	SÍNTOMAS GENERALES	AISLAMIENTO
VARICELA O PESTE CRISTAL	14 a 20 días	3 a 7 días	La erupción es rojiza, con manchas o puntos salientes que aparecen más a menudo en la frente, para extenderse rápidamente al tronco y extremidades. El niño duerme mal, presenta fiebre ligera.	Hasta que seque la erupción.
DIFTERIA O MEMBRANA	2 a 4 días	Variable según la gravedad del caso.	Malestar general. Puede haber vómitos, escalofríos y fiebre. La garganta puede estar enrojecida y recubierta de una membrana de color gris. El dolor de garganta es variable. Mal aliento. Tos ronca, seca. Postración general. Temperatura de 38 a 39 grados. (38 a 39°).	Hasta que el médico lo determine.
TOS CONVULSIVA, COQUELUCHE O TOS FERINA.	4 a 14 días	30 a 60 días, según los casos.	Comienza como un estado catarral o de resfrío, tos ligera, estornudos, ronquera, ojos colorados, a veces temperatura, enseguida la tos se hace intensa, por accesos periódicos que se acompañan de angustia, de accesos de asfixia, vómitos y en algunos casos, convulsiones. La inspiración da lugar, durante el acceso, al llamado «gallito», que es típico de la coqueluche.	Término medio 5 semanas desde el comienzo de la enfermedad.

En el cuadro anterior hemos omitido hablar de la viruela, por cuanto con la vacunación anti-variólica, que debe practicarse a todo niño antes de los 3 meses, (ver *Vacunación*) se evita el contagio de esta enfermedad.

Los niños débiles, raquíticos, o criados en un ambiente anti-higiénico (falta de buena alimentación, de aire y de luz solar) están más expuestos que cualquier otro a contraer resfríos y bronquitis que, dada la falta de resistencia orgánica, en la mayoría de los casos se complican de bronconeumonía o pulmonía, terminando, a menudo, con la vida del enfermito. Esta complicación es la que mata así mismo a estos niños cuando contraen alguna enfermedad infecciosa, a las que están más expuestos que los niños bien desarrollados.

### Manera de prevenir las enfermedades contagiosas.—

Cada día adquiere mayor valor la medicina preventiva o sea aquella que no se limita a curar las enfermedades, sino que tiende a prevenirlas utilizando varios métodos como la vacunación y el aislamiento, que tienen gran importancia práctica.

Para prevenir las enfermedades transmisibles, la necesidad más urgente y beneficiosa es el **aislamiento riguroso** del enfermo junto con la desinfección inmediata de todo lo que es de uso del paciente, como ropas, o útiles de tocador, de servicio, etc. Para evitar el contagio, es de la mayor importancia el alejamiento de la escuela de todo niño sospechoso de padecer de alguna de las enfermedades transmisibles.

Las reglas siguientes servirán a las madres para evitar que sus niños contraigan las enfermedades contagiosas:

1. Aleje al niño de toda persona que tose, estornuda, que tiene dolor de garganta, fiebre, ojos llorosos, romadizo, erupción de la piel; en una palabra, de toda persona enferma.

2. Aleje al niño de las aglomeraciones humanas.

3. Aleje al niño de todo objeto o utensilio contaminado con secreciones de un enfermo o, simplemente, tocado por éste.

4. La madre o persona que atienda a un niño y que está resfriada, debiera, en lo posible, colocarse un pañuelo o gasa amarrada en forma de bozal, de modo que le cubra la boca y la nariz. Después de sonarse, debe lavarse las manos con agua y jabón.

5. Dar al niño la alimentación adecuada, en especial el seno materno, a lo menos durante los seis primeros meses de la vida.

6. Acostumbrarlo al aire libre, haciéndolo dormir en el patio durante el día y con las ventanas abiertas durante la noche.

7. Darle baños de sol metódico y jugos de frutas crudas desde los primeros meses de edad.

8. Proporcionarle las suficientes horas de sueño, de acuerdo con la edad.

---

Hay enfermedades contagiosas que pueden prevenirse también por medio de la administración de vacunas (viruela) o inyecciones preventivas (membrana y escarlatina) que se aplican estando el niño sano. Otros hay que exigen para salvar la vida del enfermito o evitar complicaciones, que suelen ser mortales, la administración inmediata de sueros específicos. Tal es el caso de la membrana o difteria, en que debe inyectarse el suero anti-diftérico lo más oportunamente, aún cuando el médico no esté bien seguro de si se trata o nó de membrana. Si no se trata de esta enfermedad, el enfermito

no corre riesgo de agravarse. En cambio, si la tiene, el suero aplicado a tiempo y en dosis suficiente, le salvará la vida.

**Los granos o impétigo contagioso.**—Es una enfermedad infecciosa de la piel, propia de los niños desaseados. Es muy contagiosa y aún cuando aparentemente no se presenta sino como un mal de aspecto desagradable, (granos que supuran y que se cubren de costras), puede ser el punto de partida de infecciones generales que pasan a la sangre y ponen en peligro la vida del niño. Estos granos son causa también de enfermedades serias de los riñones.

Se evitan con la higiene rigurosa del niño. Si éste los padece, hay que cambiarle la ropa interior diariamente, los mismo que la de dormir y hervirla para evitar nuevas infecciones. Para no agravar el mal debe también impedirse que el niño se rasque.

**El catarro intestinal.**—Una de las enfermedades que origina mayor número de muertes entre los niños menores de un año, es el vulgarmente llamado **catarro intestinal**. Bajo esta denominación se encuentran diferentes afecciones del aparato gastro-intestinal infantil: desde la simple dispepsia hasta las infecciones intestinales, como la colitis, etc.

Las afecciones digestivas del niño comprometen en forma seria su estado nutritivo, o acaban con la vida del enfermito.

En la época de los grandes calores es cuando aparecen con más frecuencia los trastornos digestivos en el lactante. La temperatura alta daña el organismo infantil (exceso de abrigo, falta de aire fresco, de agua, etc.), y los alimentos, sobre todo la leche, sufren alteraciones que no siempre se notan por la vista o el olfato.

El tratamiento de estas afecciones que predisponen al niño a contraer otras dolencias, es largo y costoso. Así, lo más conveniente es conocer los medios para evitar esta enfermedad.

**Síntomas generales.**—El catarro intestinal no siempre se inicia bruscamente, siendo común que comience por ligeras molestias, como sueño irregular, falta de apetito y deposiciones anormales. El niño se pone pálido, ojeroso, intranquilo y su peso disminuye o se mantiene estacionario. En este período, bajo la dirección de un médico competente, no es difícil remediar el mal.

La forma brusca de esta enfermedad comienza por vómitos y diarrea abundante (6, 20, o más deposiciones diarias, con mucosidades, pus, o sangre). El niño adquiere aspecto de intoxicado, con la mirada vaga, sin expresión y ojos hundidos. Al llorar, su rostro tiene expresión de angustia. Por efecto de los vómitos y de la diarrea, el niño pierde una gran cantidad de agua, siendo este síntoma uno de los más graves, pues la vida de todo ser viviente es imposible sin la cantidad de líquido que las células necesitan.

**Tratamiento.**—Cuando se note alguno de los síntomas señalados, se acudirá al médico especialista, al consultorio de lactantes o al hospital, sin pérdida de tiempo, tomando, mientras tanto, las siguientes medidas:

- 1.º Suspender toda clase de alimentos, incluso el pecho.
- 2.º Dar sólo agua de té simple, de manzanilla, o cocida, por cucharaditas chicas, de manera que el niño tome un litro al día.
- 3.º Dar uno o más baños frescos al día.
- 4.º Colocar ropa ligera al niño.
- 5.º Mantenerlo tranquilo en una habitación bien ventilada, fresca y sin ruido.

No es conveniente que el niño pase más de 12 horas sin alimento, como también debe evitarse la realimentación, que en estos enfermitos es muy peligrosa. El alimento indicado es la leche humana, pudiendo dársela ordeñada, por cucharaditas, en cantidad muy dosificada.



## Décimatercia Parte

### EL RAQUITISMO

El raquitismo constituye una de las enfermedades más importantes y frecuentes de la infancia. Esta enfermedad es producida por deficiencias en la dieta y en el estricto cumplimiento de las reglas higiénicas que hay que observar en el niño. Cuando se le priva de ciertos alimentos indispensables para su *mantención y crecimiento* y no se le expone lo suficiente a la luz solar, su organismo no utiliza la cantidad necesaria de sales de calcio y fósforo que se requiere para la perfecta constitución de sus tejidos (especialmente de los huesos) y entonces se producen manifestaciones raquílicas que expondremos más adelante.

El raquitismo es más frecuente durante el invierno, a consecuencia de la falta de sol, y en niños que viven en habitaciones húmedas y oscuras, en que las ventanas permanecen cerradas.

Las sales minerales que forman el esqueleto llegan al organismo con los alimentos. Pero, aún cuando éstos contengan las cantidades suficientes de calcio, fósforo y otras sustancias inorgánicas, el organismo no las aprovechará en forma adecuada si no existen otros factores que faciliten su asimilación: la luz solar y las sustancias llamadas vitaminas, que están contenidas en los alimentos crudos, tales como la leche, las verduras, jugos de frutas como naranjas, limones, tomates, verduras o el aceite de hígado de bacalao, la mantequilla, etc.

**Síntomas de raquitismo.**—Las primeras manifestaciones de esta enfermedad consisten en palidez de la piel y transpiración, sobre todo de la cabeza. El niño se presenta nervioso, fatigado, triste, apático, y, a veces, sufre de convulsiones. Es estítico o cons-

tipado, tiene propensión a los resfríos y está expuesto a contraer cualquiera de las enfermedades infecciosas. El abdomen es prominente. La musculatura está atrofiada, floja. Más adelante se manifiestan claramente las deformaciones de los huesos, abultándose las muñecas y los tobillos. El pecho se hunde; el tórax se estrecha; las piernas sufren deformaciones variadas; se reblandecen los huesos del cráneo y las fontanelas o molleras permanecen abiertas más tiempo que el normal; los dientes no aparecen a su debido tiempo, etcétera.

**Manera de prevenir el raquitismo.**—Esta enfermedad, que puede tener su origen desde antes del nacimiento, se previene observando las reglas siguientes: 1.º suministrando una alimentación adecuada a la madre durante el embarazo y la lactancia, de la que formen parte la leche, verduras y frutas crudas, junto con una vida ordenada y tranquila, expuesta al aire libre y a la luz del sol. 2.º Dando al niño una dieta conveniente a su edad, en la que no falten la leche humana o de vaca, en la proporción que ya hemos indicado. Deben darse también verduras y jugos de frutas crudas, como mantequilla y aceite de hígado de bacalao, especialmente durante el invierno. 3.º Dando al niño baños de sol o, en su defecto, (invierno) baños de luz ultra violeta. 4.º Exponiendo al niño al aire libre y manteniendo la ventilación de la pieza mediante las ventanas abiertas durante el día y la noche.

**Manera de dar los baños de sol.**—Cuando el niño tiene un mes de edad, o antes, puede ponerse a la luz solar, directamente. Se comienza colocando la cuna o coche de modo que el sol le dé en los brazos y piernas, tomando la precaución de cubrirle los ojos. Cada día se irá descubriendo un nuevo trozo de piel, y así, gradualmente, se llegará, al cabo de 4 o 6 semanas, a exponer todo el cuerpecito desnudo a los rayos del sol. Se aumenta cada día 2 o 3 minutos de exposición, hasta llegar a 40 minutos diariamente. La piel del niño se enrojece, oscureciéndose. Si el baño de sol se da dentro de la habitación, para obtener resultado es indispensable darlo con las ventanas abiertas, pues los vidrios absorben los rayos útiles de sol, que son los ultra violetas.

**Aceite de bacalao.**—Por sus propiedades, vulgarmente se le llama **sol embotellado**. Para prevenir el raquitismo durante el invierno, es conveniente dar aceite de bacalao a los niños. Este alimento suple los rayos solares, indispensables para el desarrollo de la criatura, y suministra las vitaminas anti-raquífticas de que carecen los alimentos que no han recibido la acción benéfica del sol. Así, por ejemplo, las vacas durante el invierno se alimentan

de pastos faltos de vitaminas, dando una leche raquitógena, es decir, que produce raquitismo.

El aceite de bacalao debe administrarse al comenzar el invierno, después del primer mes de edad, ya sea alimentado por su madre o por mamadera, comenzando por media cucharadita y aumentando la cantidad gradualmente hasta dos cucharaditas al día. Suministrado en ayunas y mezclado con jugo de naranjas, los niños no lo perciben.

**Las convulsiones.**—La mayor parte de las veces, en el niño son debidas a un régimen alimenticio inadecuado, o bien a una enfermedad aguda que se inicia. Los niños raquíticos están doblemente expuestos. Generalmente comienza por pequeños movimientos de las manos, de los pies o de la cara, aumentando a todo el cuerpo. La cara se pone azulada, como las uñas y los labios. En estos casos, se llamará inmediatamente al médico o se acudirá a la Asistencia Pública en las localidades en que exista. Mientras llegue el médico, se le pondrá un lavado de una taza de agua tibia con una cucharadita de sal o bicarbonato de soda. Sin esperar el resultado, se le dará un baño caliente de 36 grados, con paños fríos en la cabeza durante 10 minutos. Enseguida se envolverá al niño en un pañuelo o mantilla caliente, colocándolo en su cama sin molestarlo.

Si las convulsiones persisten o se hacen muy intensas y frecuentes, es necesario dar calmantes, que sólo el médico puede recetar. Para prevenir las convulsiones es preciso alimentar al niño en forma conveniente, dándole aceite de bacalao, jugo de frutas crudas, luz solar o ultra violeta. No hay que olvidarse que los niños raquíticos sufren con frecuencia de estados convulsivos.

**Crup.**—Suele suceder que el niño, en perfecta salud, despierta con ronquera, tos seca y respiración difícil, acompañada de un ruido especial. Esto es lo que constituye el **falso crup**, que no hay que confundir con el crup verdadero, que produce la membrana. El tratamiento indicado para este último es, como ya lo hemos dicho, la rápida inyección de suero antidiftérico.

Para el falso crup se procederá así: 1.º Llamar al médico, para saber si se trata de membrana. 2.º Mientras llega el doctor, se coloca al niño en una pequeña habitación temperada con recipientes de agua hirviendo para humedecer el aire. Esto se consigue también cubriendo la cuna con una sábana y poniendo en su interior agua caliente, de modo que el niño respire aire cargado de vapor de agua. 3.º Colocar al niño compresas húmedas calientes en la garganta y en el pecho, cuidando de no quemarlo. 4.º Si el ataque es rebelde, se colocará al niño frente al vapor de una tetera de agua hirviendo, a suficiente distancia para no quemarlo.

El falso crup se previene dando al niño una alimentación ade-

cuada y bastante aire libre, sol, y , en caso necesario, operándolo de vegetaciones adenoideas u otras afecciones que puedan ser la causa.

**Cólicos.**—Estos consisten en dolores agudos en forma de calambres al estómago o instestino. Generalmente, los cólicos son causados por exceso de gases al estómago, los que se producen por mala alimentación o intervalos muy seguidos entre una alimentación y otra. También se presentan en niños que tragan muy ligero, que comen demasiado, o que se quedan con hambre, como también por ropas ajustadas.

Cuando le sobreviene cólico al niño, hay que enderezarlo, ayudándolo a expulsar los gases, golpeándole suavemente la espalda. Además, conviene colocarle una compresa húmeda caliente en el estómago. El masaje sobre el vientre con las manos calentadas, o una enema (lavativa) de agua caliente, ayudarán favorablemente. Si a pesar de todo, el cuadro no pasa pronto, hay que consultar al médico, pues podría tratarse de otra enfermedad, como una torsión del intestino.

**Vómitos.**—Estos pueden ser signo de demasiado alimento o de alimentación a muy cortos intervalos, de la mala costumbre de mecer al niño recién comido, o bien pueden ser síntoma de alguna enfermedad que se inicia. En todo caso, el niño que vomita pierde mucha agua, debiendo suministrársela líquidos en pequeñas cantidades, como agua de té simple azucarada, etc.

**Dolor de oídos.**—Se manifiesta por el llanto del niño, por los movimientos laterales de la cabecita y por llevarse la mano a la región adolorida. Para calmarlo, mientras el médico llega, conviene ponerle compresas húmedas calientes, cubiertas con un género de lana.

**Irritaciones de la piel.**—Se producen por la transpiración, por exceso de ropa y por desaseo. La curación consiste en bañar diariamente al niño, espolvoreándolo su cuerpo con talco y vistiéndolo con ropas limpias y ligeras durante el verano. Cuando las lesiones de la piel no ceden al tratamiento higiénico indicado, se deberá consultar al médico para impedir que dichas lesiones se agraven.

## Décimacuarta Parte

### EDUCACION DEL NIÑO

No cabe duda que el niño al nacer trae consigo sus inclinaciones naturales, pero los padres tienen el deber de orientar hacia el bien estas inclinaciones. De ellos depende, pues, en gran parte, el carácter y la conducta, en una palabra, la vida entera de sus hijos. Mas, no es posible que los padres, para cumplir con la gran tarea de educar a sus hijos, se guíen sólo por el cariño, es necesario que tengan algunos conocimientos que les permitan cargar conscientemente con su responsabilidad de padres.

Todo niño posee un cuerpo, una inteligencia y un espíritu, y cada uno de estos elementos requieren una atención constante y particular.

En las lecciones anteriores hemos expuesto, en la forma más sencilla posible, la manera de conservar la salud del niño y de mejorarla por medio de la práctica diaria de los hábitos higiénicos y la suministración de una dieta adecuada a cada edad. Réstanos ahora exponer cómo las madres pueden mantener la salud intelectual y espiritual de sus hijos.

Ante todo, la formación del carácter debe hacerse a base del ejemplo. El modo de vivir de los padres, el ambiente cariñoso y alegre del hogar, el orden, el aseo, la rectitud de costumbres, etc., pueden más que todas las lecciones teóricas para formar la personalidad moral de los hijos. Sobre todo, no debe olvidarse que los niños son susceptibles de educarse desde su más tierna edad, a condición de que esto se haga en forma que no moleste ni irrite al niño; debe hacerse en forma persuasiva, sin reproches ni palabras duras, ni mucho menos a golpes. La madre que cada día se toma el trabajo de practicar el aseo personal de su niño, limpiarle los dientes, el

cabello, los oídos y la nariz, darle su baño y vestirlo como conviene, acostarlo a su hora, vigilarle sus juegos, lavarle las manos antes de ir a la mesa, etc., va formando hábitos en la criatura, que perdurarán toda la vida. La dulzura, la bondad y la paciencia de los padres lo pueden todo. En cambio, la cólera, los gritos y los malos tratos son contraproducentes, consiguiendo con esto sólo deformar el carácter del niño, haciéndolos hipócritas e irascibles.

Hay niños que tienen temperamentos especiales heredados de sus antepasados. No pretendamos imponerles por fuerza una manera de ser diferente, pues nada conseguiremos. El temperamento sólo se modifica con la educación y los años.

Hay niños que se muestran flojos en la escuela, cuando tal vez su pereza sea debida a un defecto de salud, timidez excesiva, o a descontento, lo que será imposible corregir si sus padres no saben captarse la confianza de sus hijos.

Una de las características de los niños es el **deseo de saber**. Gracias a este imperioso deseo, que es un signo de progreso intelectual, el niño va formando poco a poco su personalidad y revelando su carácter. Los padres tienen el deber de satisfacer esta necesidad, contestando en forma sencilla sus preguntas, desviándolas discretamente cuando juzgue que todavía no es tiempo de instruirlos sobre ciertas materias, pero nunca engañarlos. Con esto hacen nacer la desconfianza en el niño, y más adelante ya no buscará en sus padres la fuente de informaciones, sino que recurrirá a otras personas menos capacitadas para satisfacer sus curiosidades. Lo que más suele llamar su atención es lo que se refiere a la vida sexual. Desgraciadamente, en este terreno es donde los padres cometen los mayores errores educativos. El niño tiene instintos que, tarde o temprano, habrán de despertar. Les interesa vivamente conocer el origen de la vida, y, antes que personas torpes satisfagan su curiosidad, los padres deben hacerlo con tacto, discreción y naturalidad.

Así como la práctica diaria de la higiene evita al niño las enfermedades, manteniéndolos en buena salud, así también la higiene mental evita las enfermedades del espíritu y robustece el carácter del individuo. La importancia de la higiene mental para la vida del futuro ciudadano, es de incalculable valor, y debe practicarse con el niño desde su más tierna edad.

La reglamentación de las horas de sueño, de la alimentación y de sus juegos, irán formando insensiblemente sus buenos hábitos. Se les evitará toda clase de excitaciones, que son funestas para el sistema nervioso del niño, como también el uso del té, del café, del alcohol, de los juegos violentos, del exceso de caricias y asistencia a espectáculos emocionantes, con lo que se les evitará serios trastornos mentales o de carácter, que se manifestarán tarde o temprano.

Estudios practicados entre los niños que asisten a la escuela,

han demostrado que la mayoría de los escolares atrasados en sus clases, niños pálidos, flacos, de mal genio, pendencieros y egoístas, son niños que asisten al cinematógrafo, que se acuestan tarde, que comen a deshoras y que ingieren excitantes. Una manera práctica de hacer higiene mental en los niños, consiste en alternarles juiciosamente sus horas de trabajo, de recreación y de reposo. Ya hemos hablado de las horas que debe dormir el niño en su primera infancia, no debiendo olvidar que mientras más pequeño es el lactante, más horas de sueño necesita. El niño que asiste a la escuela debe dormir, por lo menos, de 9 a 10 horas diarias; reposar un momento después de las comidas principales y hacer mucha vida al aire libre.

Los malos tratos y las disputas entre los padres, influyen desfavorablemente en la mentalidad del niño. El hogar debería ser el sitio donde éste encontrase alimento, alegría y bienestar, tanto para el cuerpo como para el espíritu.

La recreación en forma de juegos, paseos al aire libre, excursiones, etc., son un precioso tónico mental y psíquico. Los padres deberían dedicar un momento todos los días para jugar con sus hijos, para conversar con ellos, tratando de solucionar los problemas que se presentan a sus pequeñas personalidades, aprovechando de todos los medios a su alcance para formar el carácter de sus hijos, futuros ciudadanos que podrán ser útiles a su patria, según se les haya modelado su personalidad, enseñándoles a amar el trabajo, la verdad, la justicia y la honradez. Pero, para conseguir todo esto, deberán comenzar por conquistarse la confianza de sus hijos.

No hay que olvidarse de los peligros que ocasionan las malas compañías, sobre todo cuando el niño asiste a la escuela. Hay que vigilar muy de cerca a sus amigos, enseñándoles a escoger a los que merecen serlo. Así como el contacto directo con los demás niños expone a contraer enfermedades transmisibles o infecciosas, de que ya hemos hablado, así también un niño de malas costumbres, que es un niño moralmente enfermo, puede ser el origen de contagio moral para los demás.

Algo que influye muy desfavorablemente en la salud espiritual de los niños son las narraciones terroríficas, las historias trágicas, los cuentos de ánimas, como la perniciosa costumbre de asustarlos. ¡Cuántos trastornos mentales se deben al temor que produjo en su mente de niño algún susto, historia o espectáculo espeluznante!

Para terminar con lo relacionado a la educación de los hijos, copiamos a continuación las palabras de un célebre pensador, para que las madres que han sido alumnas durante el presente año las coloquen en un cuadro que deberían leer diariamente.

## FORJA A TU HIJO

«Tienes que hacer a tu hijo. ¿Cómo lo harás? Esta es la cuestión suprema para tí y para los que te rodeamos...»

Tu hijo, precisamente tu hijo, puede ser para nosotros instrumento de condenación o de vida. No pasarán treinta años y ya tendremos en él un redentor, un guía, un hombre bueno, útil, inofensivo al menos, o un tirano, un azote, un verdugo o un egoísta. No hay medio: será para nosotros un bien o un mal, una carga o un beneficio, y de esto tuya será la gloria o la vergüenza.

Forja a tu hijo. Pon en ello todas tus fuerzas; reúne cuantos rayos de luz vengan dispersos a tu alma y empleálos en esa obra de vida o de muerte. Si quieres, no hagas otra cosa; si no puedes, vive oscuro, tranquilo, retirado y exento de toda lucha. Te exoneramos de todo trabajo social o político y te concedemos la paz y la libertad, a cambio de que nos dejes **un hombre**. Pero si nos dejas un malvado, o un opresor, un mentiroso, **un loco, un enfermo o un degenerado**, entonces no te absolveremos y, cualquiera que sean tus méritos aparentes, declararemos que nos has defraudado y que tu paso por este mundo ha sido una desgracia».

