

CONSEJOS HIGIÉNICOS

96



PARA QUE LAS MADRES PUEDAN CRIAR BIEN Á SUS HIJOS

POR

DON CARLOS CARAZO

Médico Director del Consultorio Higiene del niño

ó

GOTA DE LECHE

BARQUILLO, 35. — MADRID

Ayuntamiento de Madrid

CONSEJOS A LAS MADRES

El sagrado deber de las madres es criar á sus hijos cumpliendo fielmente los principios higiénicos, evitándose de esta forma un sin fin de lágrimas y proporcionándose gratisimos ratos de placer y bienestar al poder siempre contemplar á sus queridísimos hijos.

Sé prudente con la alimentación de tu hijo.

Si está sobrealimentado, seguramente tendrá diarrea en los meses de calor.

La diarrea en los niños es tan peligrosa como la tuberculosis en el adulto.

¿Cómo evitarla?

Guardando siempre rigurosísimo régimen.

Si es criado por nodriza, el primero y segundo mes mamará de dos en dos horas, siete veces durante el día, dos por la noche; el tercero y



Cómo debe tenerse en los brazos á los niños.

Ayuntamiento de Madrid

cuarto mes mamará ocho veces en las veinticuatro horas, cada dos horas y cuarto, y, como en los meses anteriores, sólo dos veces durante la noche, á las once y las cinco de la mañana; en el quinto, sexto y séptimo mes, siete veces, cada dos horas y media; el octavo y noveno, sólo seis tetas; y el décimo, undécimo y duodécimo, cinco veces y una sopa de fécula fosfatada.

Los niños criados con biberón solo, ó las madres que tienen que ayudarse con leche, es de rigor que el Médico sea la persona encargada de vigilarlo y dirigirlo.

Sea cual fuere el procedimiento que adoptes para criarle, le pesarás cada ocho ó quince días, única manera de darte cuenta exacta de su nutrición.

Es indispensable que hasta los dos años lleve el vientre cubierto con una franela ligeramente sujeta.

Cuida mucho de su limpieza.

La suciedad en los niños es siempre causa de enfermedad.

Los eczemas se evitan quitando la caspa á los niños.



Posición del niño para mamar.
Ayuntamiento de Madrid

Báñale, á ser posible, todos los días en agua soleada ó ligeramente templada.

Ten especial limpieza con sus ojos, para evitar oftalmías.

El quitar la caspa ó capacete, jamás puede ser perjudicial; por el contrario, es altamente beneficioso.

La caspa indica abandono de la madre; evitarás el que se forme, lavando su cabecita diariamente con agua templada.

Reglamenta las tomas de leche á tu hijo.

El orden en las tomas es de rigor, si quieres conservarle sano.

Para que esté robusto, no debe mamar mas que una ó dos veces por la noche, según su edad.

Procura criarle, que es tu deber.

Si tu leche fuese escasa ó de malas condiciones, ayúdate con biberón, dosificando la cantidad el Médico.

Cuida mucho de la limpieza del frasco y tetina del biberón.



Manera de sostener al niño para dormirle.

Ayuntamiento de Madrid

La leche que le des será fresca y, á ser posible, maternizada.

La caspa no deja crecer á los niños y es siempre causa de enfermedad.

No le des chupones de trapo, cuero ó caucho para que se entretenga y no lllore.

Utiliza leche de vacas ligeramente endulzada con lactosa para el biberón.

[Hasta los doce meses no tomará otro alimento que leche, dosificando la cantidad tu Médico.

Las sopas y papillas dadas tempranamente son causa de raquitismo y diarrea.

No des vino á tu hijo.

La alimentación de los niños con biberón no es mala, siempre que la leche esté maternizada, la cantidad en relación de su potencia digestiva y el niño tenga cuatro ó cinco meses.

Varíale de postura con frecuencia y sostenle con los dos brazos en sus primeros meses para evitar desviaciones de su espinazo.

Acuéstale ligeramente inclinado en su cunita, en habitación soleada y amplia.



Cómo debe meterse en el baño.

Ayuntamiento de Madrid

Su camita no ha de tener colgaduras.

Nunca le acuestes contigo, pues lo que tú exhalas á él le perjudica.

En días buenos, llévale varias horas á parques ó jardines; pero nunca le saques de casa por la noche ni por la mañana temprano.

En el período de la dentición frotarás sus encías, con tus dedos *muy limpios*, para facilitar la salida de los dientes.

Las rodajas de marfil son muy útiles para que el niño muerda, cuidando mucho de su limpieza.

El frío es el mayor enemigo de los niños; si está poco desarrollado ó no es de tiempo, pon en su cunita dos botellas de agua caliente todas las noches.

Los vestidos no privarán sus movimientos naturales, que robustecen los músculos; debiendo ser, por tanto, flojos, ligeros, de abrigo, y tener como punto de apoyo los hombros.

La dentición, aunque es un fenómeno fisiológico, siempre produce perturbaciones, ó paraliza la nutrición ó disminuye de peso el niño; para



Manera de ponerle en el peso.
Ayuntamiento de Madrid

que esto no suceda, es muy conveniente el darles, cuando tienen siete, ocho y nueve meses, tres cucharadas diarias de jarabe fosfatado.

El pan fuera de comida perjudica á los niños.

Por cerca de tu hijo no pases de prisa, pues el aire que producen tus faldas puede ser origen de sus catarros.

Vacúnale tan pronto cumpla tres meses, ó antes si hubiese epidemia.

Si cumples rigurosamente las reglas higiénicas, te evitarás muchos ratos de zozobra, intranquilidad y pena de tu alma.

Si, por el contrario, no eres cumplidora de estos desinteresados consejos, llorarás la ausencia de tu querido hijo.

C. CARAZO.





Forma de darle el biberón.

Ayuntamiento de Madrid

po
tor

de
nie

tet
la
má

sur

me

INSTRUCCIONES PARA DAR EL BIBERÓN

Se agitará y templará al baño de María.

Para comprobar su temperatura, se echará un poco en una cuchara; *pero de ningún modo* se tomará con la boca directamente del frasco.

Se introducirá la tetina del biberón en la boca del niño, con el frasco ligeramente inclinado, teniendo especial cuidado no trague aire.

Cada quince ó veinte segundos se retirará la tetina de la boca del niño, para que descanse y la saliva se mezcle con la leche, haciéndose así más digestible.

Serán invertidos diez ó quince minutos en consumir la leche del biberón.

El frasco y tetina deben ser lavados seguidamente é introducidos en agua.



