

NUEVA

CARTILLA HIGIÉNICA

PARA

LAS MADRES

~~~~~  
EDICIÓN MUNICIPAL  
~~~~~

MADRID

—
IMPRENTA MUNICIPAL

1904

Ayuntamiento de Madrid

FM
374

Esta CARTILLA se reparte gratuitamente



NUEVA CARTILLA HIGIÉNICA

PARA

LAS MADRES (1)

Es deber sagrado de toda buena madre, amamantar á su hijo.

I

Haz lo posible por criar á tu hijo. Mas si tu leche fuese escasa ó de mala calidad, recurre, en el primer caso, á la lactancia *mixta* (pecho y biberón) y en segundo, á una buena nodriza. Tan sólo cuando te sea *absolutamente imposible*, una ú otra forma, entonces emplea la *lactancia artificial* (biberón), **pero bien reglamentada.**

(1) Poniendo en práctica los preceptos higiénicos condensados en esta CARTILLA, su autor conserva los ocho hijos que ha tenido (la mayor de doce años y el menor de uno), los cuales disfrutaron de un perfecto desarrollo y de una excelente salud.

II

Sea cual fuere el procedimiento que adoptes, no darás al niño el pecho, ó el biberón, sino *cada dos horas* los tres primeros meses, y luego de *tres en tres horas*, durante el día, y una ó dos veces, *á lo sumo*, por la noche; así podréis los dos descansar mejor. Procura siempre que no quede harto, porque niño que toma más leche de la que á su edad corresponde, está muy expuesto á enfermar.

Los criados con biberón, no deben tomar *un* litro de leche al día, *antes de cumplir los diez meses*, y después, jamás pases de 1.200 á 1.300 gramos sea cual fuere la edad del niño, porque alterarías su salud.

Para calcular bien su ración diaria, el mejor guía es el peso. Al primero y segundo mes, deberá tomar 600 y 700 gramos, *terciada en agua*; pero desde el tercero ó cuarto ó desde que pese 5 á 6 kilos, dale *100 gramos* de leche *pura* de vaca, por *cada kilo* que pese.

Después que mame, no lo acuestes **nunca boca arriba**, sino de lado, prefiriendo el derecho.

III

Báñalo todos los días con agua templada. Lávale bien los *ojos* para evitar la oftalmía, y la *cabeza* para que no erie costra. La oftalmía del niño acusa **descuido**; la costra significa, las más de las veces, **suciedad de la madre**.

IV

El niño necesita, tanto como el comer, respirar aire puro. Sácalo de paseo todos los días, eligiendo las horas de sol en invierno; **jamás de noche**, ni *aun en verano*.

V

Vacúnalo tan pronto cumpla tres meses. Hazlo antes, si se presentase epidemia de viruela.

VI

Pésalo cada ocho ó quince días, pues nada te dirá como la balanza *pesa-niños*, el verdadero estado de nutrición de tu hijo. En el primer trimestre ha de ganar *cada día* (como término medio) de 20 á 30 gramos: en el segundo, de 15 á 20; en el tercero, de 10 á 15; y en el cuarto, de 8 á 10.

Si aumenta menos, es que la calidad ó cantidad de leche que toma es deficiente, y deberás consultar al Médico.

VII

La diarrea, en el niño, es tan temible como la tuberculosis en el adulto. En cuanto aparezca, ponlo á dieta absoluta y avisa *en seguida* al Médico, porque, al principio, es fácil contenerla; después, corres mucho peligro de quedarte sin hijo.

VIII

Es *indispensable* que, hasta los tres años, lleve el vientre cubierto (también en verano), con una faja de franela fina, ligeramente atada.

IX

La dentición es un acontecimiento *natural* casi siempre, que, en los niños *bien criados*, rarísima vez produce trastorno grave en su salud.

Los que más padecen con la dentición, son los niños á quienes antes de cumplir diez meses, se les da *otro alimento* que no sea la leche.

X

Es un **verdadero crimen** dar de comer á un niño antes de que cumpla el primer año. Hasta-entonces, dale leche y **sólo leche**. En casos excepcionales, podrá tomar, desde los diez meses, sopas hechas con agua y sal, ó también con leche; **pero en manera alguna con caldo**, *aun cuando esté bien colado*. Al cumplir el año, puede añadirse á la sopa, ó la leche, un huevo pasado por agua (sólo la *yema*). Al año y medio puede ya tomar las sopas con caldo, huevo (clara y yema) y también pescados blancos; pero **no le des carne hasta que cumpla tres años**. El vino, el café y las frutas, le son perjudiciales en estos primeros años de su vida.

XI

Procura que tu hijo, hasta la edad de cuatro años, duerma bastante; *doce á catorce horas, por lo menos*; su excitable sistema nervioso así lo requiere. Pero no lo acuestes nunca con otra persona, ni aun contigo misma, pues el niño debe dormir siempre sólo en su cuna.

XII

En resumen: cuida de que no **coma** ni beba nunca *con exceso*, ni tampoco entre sus comidas regulares; así le evitarás los trastornos gastrointestinales (*indigestiones ó diarreas*), que son la principal causa de la *enorme mortalidad* de la primera infancia.

Procura poner en práctica estas sencillas reglas de higiene y tendrás muchas probabilidades de conservar á tu hijo. No lo hagas, y cuenta por casi seguro que pagarás con lágrimas tu desobediencia á este leal y desinteresado consejo.

Madrid, Enero 1904.

Rafael Ulecia y Cardona,

Director de la

Revista de Medicina y Cirugía prácticas

El número de niños que mueren todos los años, es verdaderamente aterrador.

Sólo en el año 1900, fallecieron en España ¡229.348! niños *menores de cinco años.*

En los *ocho* años comprendidos desde 1.º de Enero de 1888 á 31 de Diciembre de 1895, murieron en Madrid ¡62.005! niños *menores de tres años.*

En los *siete* años últimos, 1896 á 1902, murieron en Madrid ¡25.289! niños *menores de un año.*

Estas enormes y desconsoladoras cifras, demuestran cuán necesario es poner en práctica los saludables preceptos de la higiene infantil, y justifican la publicación de esta CARTILLA.

Ayuntamiento de Madrid

Ayuntamiento de Madrid