Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

CARTILLA SANITARIA

DE

HIGIENE DE LA PRIMERA INFANCIA

RECOPILADA

por el Médico Inspector de Sanidad Municipal

de Bilbao

Dr. D. José María de Gorostiza.

BILBAO

IMPRENTA PROVINCIAL

1898

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

CARTILLA DE LACTANCIA

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

N-250265

ZRV
3466

CARTILLA SANITARIA

DE

HIGIENE DE LA PRIMERA INFANCIA

RECOPILADA

por el Médico Inspector de Sanidad Municipal

de Bilbao

Dr. D. José María de Gorostiza.

BILBAO

IMPRENTA PROVINCIAL

1898

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

CARTILLA DE LACTANCIA

CONSEJOS Á LAS MADRES Y NODRIZAS

Al examinar la mortalidad de los pueblos y principalmente del de Bilbao, una nota triste es lo primero que salta á la vista: el gran número de niños que mueren en los primeros años de su existencia.

Es muy sensible, que cuando la vida comienza, se abra el sepulcro á tantos seres en quienes las madres cifran su cariño y sus esperanzas, y la sociedad pierda ciudadanos del porvenir, de cuya utilidad podía esperar provechosos frutos.

Si siempre el hombre debe atender con gran solicitud á los preceptos de la higiene individual y pública, ya que los niños rodeados de peligros mucho mayores porque su débil organismo no tiene los medios de defensa para resistirlos por sí sólo, nada pueden hacer, es indispensable que la mano solícita y cariñosa de sus padres supla la impotencia de su

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

tierno organismo y vele por la conservación de su salud, procurando que sin grandes tropiezos atraviesen los escollos de sus primeros años y lleguen con vigor y fuerza á la edad en que por sí solos puedan defenderse de las mil causas de enfermedades que existen principalmente en las grandes poblaciones.

En nuestro país, la higiene popular todavía no ha tomado carta de naturaleza, por eso el pueblo está dominado por infinidad de preocupaciones, muchas de ellas peligrosas, que son una de las principales causas de las enfermedades de la infancia, que unidas al criminal abandono é indiferencia de muchos padres, dan clara explicación de la mortalidad aterradora de los niños.

En otras naciones han existido estos mismos defectos, pero la constancia en corregirlos, por medio de la enseñanza y la generalización de los preceptos higiénicos, ha contribuído poderosamente á disminuir el mal.

Siendo las madres y nodrizas las principalmente encargadas de velar por la salud de los niños, á ellas nos dirigimos con estos consejos higiénicos, asegurándolas que si los acogen con cariño y los cumplen con exactitud, conseguirán que desaparezcan, para estos tier-

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

nos seres, muchos motivos de enfermedades, y como premio de sus desvelos, encontrarán, además de la satisfacción de haber cumplido con sus deberes maternales, las tiernas caricias de sus hijos y los plácemes de la sociedad.

La cuna.—Se recomienda sea, á ser posible, de hierro, pero aun siendo de mimbres ó madera conviene esté algo elevada del suelo, á fin de evitar la acción de la humedad del pavimento y de los animales domésticos. Dos pequeños colchones rellenos de crin de caballo y provistos de una hendidura para poder con facilidad removerlos, airearlos y cambiar si es preciso su contenido, y una almohada de poco espesor, también rellena de crin y nunca de pluma ó lana, porque aquélla calienta demasiado la cabeza del niño, y ésta es por sí demasiado dura y apelotonándose á veces, puede producirle molestias, bastan para completarla.

Sobre los colchones se coloca una pieza de lana y sobre ésta un fieltro absorbente de palmera ó una tela impermeable. Las cubiertas de la cuna deben ser de pluma ó de lana.

La cuna estará constantemente limpia y seca y se ventilará todos los días; cuando se

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

mojen las ropas se secarán al sol ó á la corriente de aire, nunca al fuego.

Es contrario á la buena higiene el uso de pieles de carnero por su suciedad, mal olor y ser materia á propósito para la vida de microbios; son perjudiciales á la salud las colgaduras, porque limitando la atmófera, menguan el aire respirable, tan necesario para la salud y además porque siendo por lo general de tela blanca fatigan la vista del niño.

Dormitorios.—Deben ser espaciosos, ventilados, orientados al mediodía y de temperatura moderada. La luz entrará en ellos de manera que llegue al niño por encima y por detrás de la cabeza. La luz directa fatiga la vista y la lateral puede ocasionar extravismos; jamás se dejarán en los dormitorios plantas, frascos de líquidos olorosos, braseros encendidos y ropas sucias, ni se secarán en ellos las mojadas, bien sea del niño ó de otra persona.

Tampoco se dejarán objetos peligrosos que puedan lastimar fácilmente, ni deberán amontonarse en este recinto muebles, ropas ni otros objetos.

Nunca se colocará la cuna frente á chimeneas encendidas, para evitar la acción perju-

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

dicial de las corrientes de aire que se establecen con el tiro.

En verano se refrescará el dormitorio abriendo las ventanas á las horas que el sol no penetre en él, y en todas estaciones, se ventilará convenientemente, teniendo cuidado de no exponer al niño á las corrientes de aire.

Las cunas se calentarán en invierno con botellas de barro llenas de agua caliente, retirándolas cuando se acueste el niño.

Vestidos.—En los primeros meses de la vida los más recomendados son: una camisa y una almilla de hilo ó algodón que lleguen hasta el bajo vientre, con mangas holgadas que le cubran hasta la muñeca; estas ropas estarán abiertas en toda su longitud por una de sus partes.

Las mangas deben tener cierta anchura, con objeto de que la nodriza pueda introducir las manos por ellas y evitar de este modo los movimientos bruscos de los brazos de los niños, siempre desagradables y á veces peligrosos.

Uno ó dos pañales del mismo tejido y una manta de lana ó algodón. Con estas prendas se envolverá al niño desde las axilas ó sobacos y se les sujetará con una faja.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Lo mismo los pañales que las mantas y fajas, deberán no colocarse muy apretados, á fin de que se verifique bien la circulación, respiración y digestión y no se entorpezcan los movimientos. La gran habilidad de empañar á los niños consiste en adquirir el tino necesario para que, sin estar apretados, se sostengas sus ropas de tal manera que conserven calor suave y agradable, no entorpezcan ningún movimiento ni alteren ninguna función.

Exteriormente puede cubrirse á los niños con una chaquetilla de lana de punto y con un pañuelo triangular también de punto, si hace frío.

No conviene cubrir exajeradamente á los niños porque se les expone á sudar demasiado y es una causa de debilidad, colocándoles además en disposición de enfriarse fácilmente, y por consiguiente de adquirir enfermedades pulmonares.

La cabeza se cubre con una gorrita de algodón y con dos cuando el niño sale de paseo.

Nunca se usarán alfileres para sujetar las ropas de los niños, debiendo hacerse esta operación con cintas algo anchas, desechándose los cordones, porque si por descuido se aprie-

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

tan demasiado, siendo muy limitados los efectos de la presión, constituyen un verdadero peligro.

Hacia los cuatro ó cinco meses, según la estación y la salud de los niños, se modificarán los vestidos, alargando la camisa hasta un poco más abajo de las rodillas, colocándoles una enagüita y una túnica que sobrepase los pies, medias de lana y zapatos de lana, de tales dimensiones, que no dificulten los movimientos ni el desarrollo del pie.

Conviene en esta época, cuando no hace mucho frío, acostumbrarles á tener descubierta la cabeza y es necesario dar comienzo á esta práctica á medida que vaya creciendo el pelo.

Poco tiempo después, ha llegado la época de poner al niño *en cortos*.

En este período, la enagua y el vestido no pasará de los pies; en invierno debe vestírsele una chaqueta de lana y en toda época un pantalón de tela fina. Con esta clase de vestidos permanecerá hasta los cinco años.

Teda esta indumentaria será desahogada á fin de que no entorpezca los movimientos.

Sueño.—Nunca dormirá el niño con su madre ni con su nodriza, por resultar nocivo

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

para su vida y salud, en primer término por el peligro que corre de ser asfixiado involuntariamente y además por permanecer á una temperatura elevada que resulta debilitante.

Deberá por consiguiente dormir siempre solo y en la cuna á cuya sana práctica es necesario acostumbrarle desde que nace.

Tampoco es higiénico que duerma en los brazos.

Se le acostumbrará á dormir sobre un costado á fin de que puedan salir con libertad todas las mucosidades de la boca.

La boca y las narices las tendrá siempre descubiertas, para conseguir una fácil respiración.

Los niños necesitan muchas horas de sueño, pudiéndose decir que los primeros meses de su vida los pasan durmiendo casi constantemente, por ser cortísimos los intervalos de vigilia. Por esta razón deberá ser siempre respetado su sueño, y además con objeto de obtener regulares los espacios interalimenticios.

En los primeros días de la vida, hasta los cuatro meses, conviene duerman en recintos que estén á media luz, y hasta el año se procurará que cuando duermen no se produzcan

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

ruidos á su lado, para evitar el intenso choque de las ondas sonoras sobre el aparato de transmisión de los sonidos, que es sumamente perjudicial.

Jamás se balanceará fuertemente la cuna; los balances producen graves trastornos cerebrales y digestivos. Aunque los balances suaves no son muy peligrosos, también deben evitarse, porque esclavizan á la madre y á la nodriza, y algo influyen en sentido perjudicial sobre el sistema nervioso de los niños; desde el momento en que se acostumbran á esta viciosa práctica, no se duermen sin que se acuda á ella. Es conveniente por lo tanto que el sueño del niño sea espontáneo, sin acudir á esta clase de impresiones y no usando tampoco esos cánticos monótonos que son tan frecuentes en nuestras costumbres.

No debe dormírseles tampoco sobre las rodillas y brazos, porque con frecuencia al acostarles se despiertan; es mucho mejor habituarles á dormir desde el principio en la cuna, cosa que se consigue fácilmente teniendo un poco fuerza de voluntad y buenos deseos.

Manera de dar el pecho.—Cada vez que se ponga el niño al pecho, deberá lavarse el pezón para quitar las sustancias nocivas

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

que le cubren y hacer más fácil la salida de la leche; será muy conveniente practicar la misma operación después de cada tetada, para evitar fermentaciones de las mezclas de leche y saliva con que siempre se recubre. Estos lavatorios se practicarán con agua templada y mejor todavía con agua bórica.

Para dar de mamar, la nodriza estará siempre sentada; la posición del niño no será la horizontal perfecta, sino ligeramente oblicua y respirará perfectamente por las narices mientras mame. La mano de la nodriza se apoyará en el pecho, con objeto de regular la salida de la leche y evitar así el acceso repentino á la boca del niño de demasiada cantidad, que provoca la tos y á veces los vómitos. Se deberá también introducir todas las veces á los niños el pezón en la boca.

Cada vez que se les dé de mamar, se les dará de los dos pechos, porque ambos funcionan al mismo tiempo y porque también es útil y conveniente cambiar de posición á los niños.

El tiempo que debe durar cada tetada varía según la edad y la salud del niño; en los primeros meses, como mama á intervalos, se calcula en una media hora; á medida que va

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

creciendo debe disminuir esta duración, porque ya entonces mama de seguido.

Respecto al número de tetadas, se recomienda por lo general una cada dos horas durante el día, y cada cuatro durante la noche, en los primeros meses. Desde el cuarto ó quinto mes es suficiente cada tres horas en el día y dos veces por la noche.

El niño con estos intervalos toma la cantidad de leche que le conviene, si pasa de la medida, el estómago se desembaraza de lo superfluo por regurgitaciones, muy diferentes á los vómitos y que no deben alarmar á nadie.

Desde que nace se habituará al niño á mamar con estos intervalos, no prestándole atención ni cediendo á sus gritos.

El pecho no debe ser dado para callarles, sino para que les sirva de alimento. Se conocerá cuando tienen hambre, si agitan con viveza las extremidades superiores, si mueven la cabeza á derecha é izquierda como para buscar el pecho y si cogen con avidez un dedo que se les presenta.

La práctica de dar el pecho á todas horas tiene el inconveniente de sobrecargar de leche el estómago, dándole un trabajo digestivo

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

superior á sus fuerzas y exponerle fácilmente á enfermarse. Además no permite tampoco la formación de la leche á la madre ó nodriza, que necesita algún tiempo para la perfecta función de la glándula mamaria.

Los niños que se duermen en el pecho sin mamar, tienen generalmente mala nodriza, por el contrario si duermen después de haber mamado bien y la leche les fluye por la comisura de los labios están bien nutridos. Trousseau dice que el niño bien lactado debe mamar cada vez de 60 á 80 gramos de leche y aumentar de peso 300 gramos por semana. Estos cálculos son algo exajerados, puede considerarse á un niño bien nutrido si gana en peso 25 gramos al día.

Es indispensable que la nodriza duerma seis horas cada noche, de otra manera se resentirá su salud y puede alterarse su secreción mamaria con grave perjuicio del amamantado.

Limpieza y asco.—Todas las mañanas cuando se despiertan los niños y una hora después de haber mamado, se les lavará todo su cuerpo con agua templada, sirviéndose de una esponja fina. Inmediatamente se les enjuga con un trapo bien seco, que puede en in-

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

vierno ser ligeramente calentado, y después se espolvorean con polvos de almidón todas las regiones que presentan pliegues y están en contacto con las orinas y materias fecales.

La cabeza también se lavará todos los días como el resto del cuerpo, ó mejor sirviéndose de agua jabonosa, cepillándola después suavemente de arriba abajo con un cepillo de grama, con objeto de evitar la formación de costras por el acumulo de la secreción sebácea del sudor y otras impurezas.

Es muy peligrosa y sucia la conservación de estas costras, que dice el vulgo deben respetarse; irritan el cuero cabelludo, dan lugar á supuraciones, impétigos y eczemas, impiden la salida del cabello, sirven de nido á multitud de piojos que incomodan con sus picadas á los niños; les producen excitaciones graves y les impiden el sueño. Por consiguiente es indispensable evitar su formación, y en el caso de que ya se hayan formado, hacer lo posible para que desaparezcan. Para hacerlas desaparecer, todas las mañanas se les empapa con aceite de oliva ú otra materia grasa, y una hora después se les cepilla suavemente la cabeza. Con este sencillo procedimiento desaparecen en pocos días.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Se tendrá cuidado de lavar perfectamente el pescuezo y las orejas y espolvorearles de seguida de cada lavado.

Siempre que se orinen ó ensucien, se les lavará con agua fría ó tibia é inmediatamente se les cambiará los pañales, sustituyéndoles por otros limpios. Los pañales no deben servir dos veces sin ser lavados antes.

Jamás se utilizarán los pañales que habiendo sido mojados de orina se hayan secado, si después no han sido lavados. Esta práctica bastante en uso es muy perjudicial.

Cuando los niños estén sucios no debe dejárseles encharcados en sus excreciones, ni contentarse con enjugarles con el extremo de los pañales, ni con doblar éstos, colocando sobre sus carnes la parte limpia; es indispensable proceder á la renovación y limpieza en la forma ya dicha.

Si á pesar de todas estas medidas se presentan escoriaciones en la piel de los niños, se les curará con lavatorios practicados con agua blanca, siempre que se ensucien, extendiendo después sobre la parte enferma una capa de vaselina ó manteca fresca y espolvoreando inmediatamente la piel erosionada con polvo de almidón.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Ejercicios y paseos.—Si la temperatura no es muy baja y el tiempo no es malo, es conveniente sacar á los niños de paseo todos los días, á contar desde la cuarta semana de su vida. Si son delicados, se tendrá cuidado, cuando hace frío de abrigarles suficientemente.

Durante los cuatro primeros meses de edad se les llevará en brazos, la mayor parte del tiempo en posición horizontal, porque en otra postura les cuesta á los niños sostener por sí solos el peso de la cabeza; debe cambiárseles alternativamente de brazos, para que conserven sus miembros la rectitud completa y tengan la holgura necesaria en sus movimientos.

Antes de sacarles la primera vez de casa, es conveniente habituarles á cambiar de un medio caliente á otro que lo sea menos y de uno seco á otro más húmedo.

En los primeros meses, los paseos serán cortos, de una hora diaria próximamente, y se irá aumentando este tiempo de una manera gradual. Se cuidará de no exponer á los niños á la acción de una luz muy viva, como á la del sol ó un fuego muy brillante, así como también á la de ruidos fuertes y repentinos.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Cuando los niños pueden moverse por sí solos á los doce meses próximamente, debe dejárseles en un suelo muy seco, sobre una alfombra ó manta, para que puedan moverse á sus anchas. Es preferible esta práctica á servirse de carritos, andadores, etc., que comprimen el pecho y hacen levantar los hombros, y además porque cuando por sí solos pueden sostenerse en pie son más atrevidos y valientes. Cuando llega este caso debe invitárseles á que anden presentándoles á pocos pasos un objeto que les sea agradable.

Cuando empiezan á andar no es conveniente sujetarlos por los brazos, porque se paralizan los esfuerzos que deben hácer para sostener el equilibrio, que son precisamente los que no se deben evitar.

Es mala práctica levantar á los niños cogiéndolos de los brazos, se les levantará colocando una mano á cada lado del pecho y después de bajo de los sobacos.

En cuanto el niño empieza á andar conviene abandonarle á su propia fuerza, ejerciendo nada más que una prudente vigilancia. Si ésta es minuciosa y va acompañada de gritos cuando se cae provoca la timidez que á todo trance debe evitarse; algunas caídas sin peligro

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

son provechosas lecciones que enseñan á vencer las dificultades, mejor que los demás medios.

Deben desecharse las chichoneras.

Cuando el niño sabe ya andar, es provechoso dejarle jugar al aire libre todos los días durante varias horas.

Baños.—Aunque los baños en los niños no están en uso en Vizcaya, prestan una gran utilidad á su salud, porque sus efectos calman el sistema nervioso, proporcionan un sueño tranquilo y reparador, y les acostumbra á esta práctica, que es de necesidad para la curación de ciertas enfermedades, y que de otra manera se haría imposible su empleo por la timidez del niño.

Se aconseja que durante el primer año se dé un baño cada dos días, á 32° centígrados de temperatura en invierno y á 26 en verano, y de tres á ocho minutos de duración. Cuando al niño se le lava bien todo el cuerpo diariamente, basta con un baño por semana.

Terminado el baño, con objeto de evitar los enfriamientos por evaporación, es necesario secarle el cuerpo con un lienzo ó franela caliente y friccionarle bien con la mano. También debe estar á temperatura adecuada la ha-

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

bitación. El baño procede darse dos horas después de haber mamado.

Las horas preferibles son, al levantarse de la cuna y al tiempo de acostarse, con objeto de facilitar el descanso.

Los niños muy pequeños es indispensable que sean suspendidos por la nodriza durante el baño, con una mano por la cabeza y la otra por las corvas.

Vacuna.—Es el único preservativo seguro de la viruela, así que es de absoluta necesidad vacunar al niño lo más pronto posible; y como regla general se aconseja se elija los tres meses de edad, salvo el caso en que exista en la población una epidemia de viruela, en cuyo caso se le vacunará cuanto antes.

Para vacunar se le llamará al Médico ó se llevará al niño al Instituto de vacunación; nunca se le vacunará, á ser posible, de brazo á brazo con alfileres ú otros instrumentos, por ser este medio susceptible de ocasionarle graves enfermedades, según la opinión de todos los Médicos.

Todas las estaciones del año son buenas para la vacunación, y debe desecharse toda duda de que las unas son mejores que las otras.

Se tendrá cuidado de evitar el roce ó cho-

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

que brusco sobre el brazo vacunado, y si el niño se quejase y en el sitio de la vacuna se notare un color rojo demasiado fuerte, se llamará al Médico.

Después de vacunados en nada se alterará la vida ni el régimen habitual de los niños. Es una costumbre, que debe desaparecer, la de no mudarles de ropa durante varios días, por temor á complicaciones; la suciedad, que esta práctica acarrea, es el mayor peligro que tiene la vacunación.

La madre que no vacunare á sus hijos, incurre en una grave responsabilidad, por exponerles á contraer una enfermedad mortal la mayor parte de las veces en estos tiernos seres.

Educación.—Es muy conveniente educar á los niños desde la cuna, para ir formando de este modo poco á poco sus sentimientos y su corazón que han de ser la base de su porvenir.

En los primeros días después del nacimiento, no se hacen cargo de nada de lo que les rodea, puede decirse que la vida está reducida á alimentarse á dormir y á llorar. La vida intelectual no presenta manifestaciones hasta los cuarenta días próximamente en que co-

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

mienza á establecer las primeras relaciones con los objetos más inmediatos, naciendo las primeras ideas. Entre todas las facultades, la que sobresale es la voluntad.

La infancia es la edad de la imitación, y los hábitos que en ella se contraen son tanto más difíciles de destruir, cuanto más tolerancia se ha tenido con ellos.

Conviene, por consiguiente, prestar sumo cuidado á la educación de los sentidos, por ser éstos la puerta de entrada de las ideas, previniéndoles contra todo error ó ilusión.

Es necesario acostumbrar al niño poco á poco á la claridad y á la presencia de los objetos que muy vivamente llaman su atención.

Es perjudicial dejar al niño solo en la oscuridad, porque se le expone á ser medroso y taciturno. Conviene inspirarle miedo y desconfianza hacia todo lo que puede serle perjudicial, como por ejemplo el fuego, el agua, los instrumentos cortantes, punzantes, etcétera, etc.

Todo lo que el niño ve, lo desea, pero no ha de accederse á todas sus peticiones, y en ningún caso á aquellas que le son perjudiciales. Si insiste y llora, debe resistirse con fir-

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

meza y hacerse sordos á sus indicaciones para evitar se haga caprichoso y porfiado.

No es bueno obtener la docilidad de los niños por medio del terror, asustándoles con el *coco* ú otros artificios; la educación por sí sola es suficiente para obtenerla, si desde los primeros días está bien dirigida. Tampoco se les debe castigar pegándoles, ó de otra manera brusca; basta para corregir sus yerros ó sus porfiadas peticiones la firmeza en no atenderlas.

Dentición.—La dentición comienza por lo general del séptimo al octavo mes, y decimos por lo general, porque con frecuencia suelen tener excepciones que abarcan algún período algo extenso, sin que éstas signifiquen probable alteración en la salud del niño.

El curso regular de la salida de los dientes es como sigue:

Los incisivos medios inferiores	de los 6 á los 8 meses.
Los incisivos medios superiores	algunas semanas después.
Los incisivos laterales inferiores	de los 7 á los 9 meses.
Los incisivos laterales superiores	algunas semanas después.
Los primeros molares	al año.
Los caninos ó colmillos	de los 15 á los 20 meses.
Las últimas muelas	á los 3 años.

Es una rutina perjudicial y errónea atribuir á la erupción dentaria todas las enferme-

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

dades ó alteraciones que en esta época se desarrollan.

Siendo la aparición de los dientes un acto fisiológico, natural, no se presentan tan á menudo como se cree las enfermedades propias de la dentición. Si es normal y goza el niño de perfecta salud, no produce alteraciones sensibles importantes.

Resulta por consiguiente perjudicial la creencia contraria demasiado generalizada, porque con ella se descuida el examen é investigación de las verdaderas causas productoras de las enfermedades que con la dentición coinciden y del verdadero tratamiento para combatirlas; en todos estos casos examinará al niño con todo detenimiento, para ver si se encuentran en él otras causas distintas á la erupción dentaria, á las que puedan atribuirse los trastornos que presenta.

Cuando la dentición es difícil, se observa tumefacción, dolor y enrojecimiento en las encías, aumento de la secreción de la saliva, el niño llora y lleva con frecuencia la mano á la boca; tiene á veces fiebre, convulsiones, desasosiego y falta de sueño; no es rara la tos, el vómito y la diarrea, así como tampoco la aparición en la piel de erupciones de corta

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

duración, localizadas principalmente en la cara.

Estos trastornos, conviene repetir, no son frecuentes, ni siempre deben atribuirse á la dentición, por lo tanto, cuando se observen, lejos de descuidarlos, como á menudo ocurre, debe atendérseles con solicitud y procurar investigar con mucha atención sus causas, llamando siempre al Médico para que los cure.

Las encargadas de la lactancia de los niños, procurarán en esta época que respiren el aire puro, siempre que no sea muy frío, no encerrándoles en las habitaciones. También conviene para combatir su irritabilidad el uso de baños tibios de corta duración.

Los chupadores que se emplean para ablandar las encías son perjudiciales, porque en su mayoría están construídos de sustancias duras y contunden las partes blandas de la boca. Si son de goma no tienen este inconveniente, pero tampoco es prudente se usen porque pueden infeccionar la cavidad bocal, con mayor razón si está ulcerada en el borde de las encías, como alguna vez ocurre.

Destete.—La época del destete varía con arreglo al desarrollo del niño, siendo la opinión más general, se efectúe cuando presenta

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

los primeros grupos de dientes, ó sea de los doce á los quince meses, siempre atendiendo á su estado de salud. Es conveniente para llevarle á cabo, aprovechar el período de calma que se presenta en los intervalos de los distintos períodos que existen entre la aparición de los grupos dentarios.

El niño deberá gozar perfecta salud, jamás se realizará el destete de una manera brusca; es preciso que no produzca trastornos, y esto se consigue obrando lenta y gradualmente.

Para la realización de este precepto, desde los nueve á los diez meses, hasta cuya edad su alimentación exclusiva será la leche del pecho, se disminuirán el número de tetadas, hasta llegar á dos al día, una por la mañana y otra por la tarde, y en los espacios intermedios se suministrará á los niños leche de vaca esterilizada ó por lo menos bien cocida.

Algo más tarde, esta misma leche mezclada con corteza de pan rallado y tostado. A los doce meses se alternará con la leche, un huevo pasado por agua, teniendo cuidado que la clara se conserve blanda, ó sopa de pan hecha con una yema de huevo en caldo desengrasado.

De esta manera se llegará insensiblemente

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

al completo destete. Si á pesar de esto demuestra el niño deseos de mamar, se embadurnará el pezón con genciana ú otra sustancia amarga.

En todo tiempo se vigilarán cuidadosamente las funciones digestivas de los niños y si en ellas se observaren algunos trastornos, volverá á la lactancia exclusiva de mujer.

En esta época no se dará á los niños bajo ningún pretexto legumbres frescas ni frutas.

A los 14 á 15 meses si el niño tiene 10 ó 12 dientes (antes nunca) se le puede dar una pequeña cantidad de carne de vaca picada y machacada ó pescados blancos si prefiere. Pero todavía la base principal de su alimentación será la leche; hasta los dos años ha de suministrársele un litro al día.

Como bebida puede utilizarse el agua y el vino muy aguado, nunca puro.

Desde los dos años se irá perfeccionando su alimentación, pero siempre con cuidado hasta llegar á los tres ó cuatro, en que, siendo el desarrollo más perfecto, puede permitírsele alimentos diversos.

Preocupaciones que deben desaparecer.—Una de las más generalizadas es suponer que los niños *tienen abierta la cabeza,*

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

cuando por distintos motivos se nutren mal y su aspecto es enfermizo. En tales casos acostumbra el vulgo á usar una mezcla de muy distintos ingredientes que unidos á bastante cantidad de estopa, aplican á la cabeza de los recién nacidos. Esta práctica es muy perjudicial y puede acarrear serias complicaciones de la cabeza y de la piel.

La cabeza de los niños siempre presenta partes blandas, debidas á la falta de unión de los huesos, que no se juntan hasta mucho tiempo después del nacimiento; por consiguiente, lo que el vulgo entiende por *cabeza abierta*, es un estado natural en los niños, que no desaparece más que con el transcurso del tiempo.

La falta de nutrición nunca es debida á esta causa, y en vez de dejarse guiar por la mala costumbre de poner estopadas, debe estudiarse el verdadero motivo de la desnutrición y adelgazamiento, para corregirle.

También es muy frecuente la creencia de que los niños están mejor cuanto más coman; todos los días se oye decir á las madres y á las nodrizas, con demostraciones de orgullo, *mi niño come de todo*. Esta falsa idea ha acarreado multitud de víctimas. Los niños deben

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

ser alimentados con leche exclusivamente hasta que aparezcan los primeros dientes, y después de esta fecha con sustancias de fácil digestión en pequeña cantidad, alternadas con la leche la que siempre constituirá la base principal de la alimentación; el estómago de los niños no está preparado para digerir otra clase de alimentos, el pretender cosa contraria es exponer á esos tiernos seres á enfermar gravemente del tubo digestivo y á morir de diarreas y convulsiones.

No es rara la idea de atribuir gran número de las enfermedades de los niños á la existencia de lombrices, y en este caso, con objeto de expulsarlas, se les administra santonina ú otros medicamentos en pastillas ó en polvo. Esta manera de obrar puede ocasionar sensibles trastornos intestinales, y las madres en bien de sus hijos se abstendrán de ella.

Con frecuencia se descuidan las diarreas y otras enfermedades del estómago, atribuyéndolas á fenómenos naturales de la dentición, que desaparecen sin tratamiento, y en la creencia de que es mejor para la salud de los niños el respetarlas. Esta preocupaoión es viciosa y perjudicial y puede muy bien dar lugar á graves padecimientos.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Algunas madres piensan que las enfermedades de sus hijos son motivadas por maldiciones, maleficios, mal de ojo y otra porción de supercherías, y en vez de curarles con lo que el Médico les ordena, acuden á los conjuros, exorcismos, axpersiones y otras prácticas. En estos casos y siempre que los niños estén enfermos, lo único provechoso es llamar al Médico y exponerle con precisión las observaciones que se hayan hecho de la enfermedad y sujetarse á sus mandatos. Está probado que las maldiciones no tienen ninguna influencia, y que los maleficios no existen más que en cabezas locas y mal dirigidas por una educación viciosa.

Lo mismo puede decirse de las adivinadoras, curanderas y demás clases por este estilo, que abusando de la credulidad de la gente del pueblo, les sacan alegremente los cuartos sin que les den nada de provecho para los niños.

La inmensa mayoría de las mujeres tienen la costumbre de administrar á sus hijos un purgante antes de llamar al Médico. Esta práctica puede resultar perjudicial y es recomendable no usarla.

Cuando un niño está enfermo, todas las mujeres conocidas y vecinas de la casa, dicen

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

conocer un remedio seguro para curar la enfermedad, y cada cual á porfía manifiesta su *precioso secreto*, resultando de todo esto, un cúmulo de absurdos y disparates, que llenan de confusión á las madres. Si esto ocurre se desechará todo consejo extraño al del Médico, porque suele ser casi siempre inocente y muchas veces perjudicial.

No es raro el confundir las enfermedades de la bolsa escrotal *(las partes)* y atribuirlas todas á hernias *(quebraduras)*, y ante esta idea sin consultar con el Médico, aplicar al niño bragueros. Antes de adoptar en estos casos ninguna determinación, es indispensable escuchar la opinión del facultativo, sino se quiere incurrir en equivocaciones lamentables.

A menudo, con objeto de que orinen los niños y de que se duerman, las nodrizas les hurgan ó titilan los órganos genitales *(las partes)*. Esta costumbre produce en los niños excitaciones nerviosas, origen de enfermedades graves que á todo trance urge se eviten. Nunca se recomendará lo suficiente á las madres vigilen escrupulosamente á las nodrizas para impedir el uso de estos procedimientos. Las nodrizas precisa se convenzan que con semejante manera de obrar enferman los niños,

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

y que por otra parte este proceder no tiene la utilidad que ellas buscan.

Es práctica corriente en muchas familias asustar á los niños para callarles cuando lloran, acudir al recurso de decirles *que viene el Médico*. Con este proceder termina el niño por aborrecer al Facultativo y se halla poseído de un verdadero terror cuando éste está á su lado. Es preciso desechar esta falsa educación, debiéndose por el contrario inspirarles cariño y confianza hacia los Médicos.

También se observa con demasiada frecuencia que con intención de curar determinadas enfermedades, son llevadas las criaturas á los mataderos y allí se les da baños de sangre caliente ó se introducen sus miembros en los vientres recién abiertos de las reses.

Con la misma intención se les propina en bebida la sangre de animales acabados de matar ó pequeños trozos de hígado crudo ó de distintas vísceras, ó se les frota la cabeza con sebo, y otras varias prácticas por este estilo. Todas ellas son peligrosas y de ninguna manera deberán consentirse.

Tampoco es raro el que se les conduzca á la fábrica del gas del alumbrado para la curación de la tos ferina ó catarros de diversa in-

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

dole, y este proceder resulta siempre inútil y muchas veces perjudicial.

El lavar las escoriaciones, los ojos y las heridas con orina, práctica bastante en uso; el empleo de palomas y pichones en el período agónico, para la curación de algunas enfermedades, es inadmisible y puede perjudicar gravemente la salud de los niños. Nunca se combatirá lo suficiente la repugnante costumbre que varias veces hemos visto, de suministrar á los niños maceraciones de piojos en agua, para curar la ictericia, ni tampoco el empleo de cataplasmas de materias fecales y otras parecidas como madurativos de diviesos, granos, etc.

El abandono á su curso natural de las erupciones de la piel, en la creencia de que son beneficiosas para la salud y el redondear y dar forma á las cabezas de los recién nacidos por presiones ejecutadas con las manos, no puede tolerarse, son prácticas nocivas á la salud.

Enfermedades más frecuentes.—Las enfermedades que para el objeto de esta cartilla tienen mayor importancia, son las del estómago y los intestinos; por otra parte también constituyen la mayoría de las que padecen las criaturas.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Una de las principales causas es la alimentación defectuosa, que puede ser originada por la calidad de la leche, por la cantidad y por la mala repartición de las tetadas.

La calidad de la leche se altera principalmente por el embarazo, el exceso de las bebidas alcohólicas (vino y aguardiente) y por las enfermedades.

El exceso de alimentación puede ser absoluto (darles de comer demasiado) ó resultar de la falta de reglamentación en las tetadas. Es regla general dar de mamar á los niños á todos momentos, basta que comiencen á llorar; los padres y las nodrizas se figuran que los niños se crían más fuertes cuanto más cantidad de leche mamen y esta idea es errónea.

Las diarreas llamadas del destete no son debidas á esta causa. Un niño que en esta época se alimenta con leche de buena calidad y con los alimentos que se han expresado en otro lugar, nunca tendrá diarrea, por el contrario, si el destete es prematuro (muy pronto ó antes del tiempo) y faltándose á las reglas de la higiene alimenticia (dándoles malos alimentos) es seguro se presentarán trastornos y enfermedades digestivas.

La dentición tampoco tiene gran influencia

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

en las diarreas. Si bien es cierto que muy á menudo coinciden los trastornos digestivos con la salida de los dientes, es debido á que encontrándose los niños en este tiempo preparados para una alimentación defectuosa (mala) la mayor parte de las veces son alimentados de una manera impropia y perjudicial.

Las diarreas de las niños son más frecuentes en verano, porque abundan las frutas y las legumbres verdes, que con poca previsión son puestas al alcance de los niños, ó que sin saber lo que se hacen se les pone en la mano.

Dejando para trabajos más serios los orígenes de otras diarreas, nos fijaremos únicamente en las expuestas, que son las que caben dentro de los límites de las cartillas populares.

Para evitar las diarreas no es suficiente que las nodrizas sean sanas, es necesario que no tengan hábitos alcohólicos (no sean aficionadas á las bebidas), que los pezones los conserven bien formados y que la edad de la leche corresponda poco más ó menas con la del niño.

Si adquiere una enfermedad febril infecciosa, por primera providencia, deberá dejar de criar por algún tiempo, y si la enfermedad se prolonga se cambiará de nodriza. En caso de embarazo deberá seguirse esta misma conducta.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Jamás se insistirá demasiado en la importancia de la reglamentación de las tetadas. Ya hemos dicho que como regla general, deben repetirse cada dos horas durante el día, y cada cuatro durante la noche; las tetadas frecuentes llenan demasiado el estómago de alimento, y no teniendo tiempo para digerirlo, dan lugar á enfermedades. Por el contrario, las tetadas á períodos regulares, dejan tiempo suficiente para la digestión de toda la leche y sin ningún esfuerzo toda ella se aprovecha y nutre (engorda) á los niños, sin ocasionar esos vómitos tan molestos y perjudiciales y esas diarreas conocidas vulgarmente con el nombre de *empachos*. Conocido es el dicho vulgar que no nutre todo lo que se come, sino lo que se digiere, y como es imposible la digestión de las tetadas seguidas, de aquí se desprende que son las que menos engordan y las que más enfermedades producen.

Debe desterrarse para siempre la creencia tan generalizada de que es bueno que *los niños coman de todo.* Nadie debe comer lo que no puede digerir, y como en los primeros meses de la vida, los estómagos de los niños no están dispuestos para digerir otros alimentos que la leche, ésta debe ser su único alimento,

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

y más tarde cuando haya aparecido la dentadura, la leche también será lo principal de su alimentación, pudiéndose alternar con ella alimentos fáciles de digerir, que ya se han dicho cuáles deben ser en el lugar correspondiente.

Con alguna frecuencia los niños suelen resfriarse y presentan catarros de la nariz, conocidos con los nombres de *romadizo*, *destilación* y *surru*. Esta enfermedad les impide respirar por las narices, y por consecuencia no les permite mamar. En estos casos si no es posible el que mamen, debe alimentárseles con la leche sacada del pecho, dándoles con cuchara.

Cumpliendo con fidelidad estos consejos, unidos á una habitación bien aireada y soleada, se evitarán un gran número de enfermedades de los niños.

Lactancia mixta y artificial.—Nada reemplaza con ventaja á la lactancia materna, ó en su defecto, de una buena nodriza. Sin embargo, circunstancias de índole distinta obligan á veces á adoptar la lactancia mixta y artificial. Las enfermedades de las madres; las insuficiencias de su secreción lactea; la suspensión ó disminución de ésta después de algunos meses, hacen indispensable el buscar

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

un suplemento á la alimentación proporcionada por las madres ó las nodrizas. En estos casos la lactancia artificial se impone y preciso se hace admitirla.

La leche más generalizada en la lactancia artificial es la de vaca ó la de cabra, debiéndose desechar en absoluto todas esas sustancias que con tanta profusión se proclaman en la cuarta plana de los periódicos. Gran número de niños pagan con su vida el efecto de estos imprudentes reclamos.

A ser posible, la leche conviene sea siempre de la misma vaca, asegurándose que está bien alimentada, ocupa un establo limpio y sano y no presenta señales de padecer tuberculosis (tisis); pero ante la imposibilidad de conocerse todas estas circunstancias, es necesario renunciar el uso de la leche cruda y emplearla cocida ó esterilizada.

La esterilización de la leche tiene la ventaja de destruir los fermentos (microbios) que determinan su acidez y de producir se cuaje en el estómago en finos grumos en vez de en gruesos, como sucede si no está esterilizada.

La leche de vaca tiene distinta composición á la de mujer, siendo su principal diferencia el ser más rica en caseina, y por lo tanto

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

más difícil de digerir, observándose por esta causa que en los niños que la toman pura, se encuentra en sus excrementos muchas motas blancas que son la caseina no digerida.

Para hacer más parecida la leche de vaca á la de mujer y así más digestible, se la mezcla con agua y se la añade algo de azúcar. El agua de la mezcla será previamente hervida y en ella se disolverá el azúcar necesario para dar sabor á la mezcla.

Las proporciones de la leche y agua varían según la edad de los niños, no debiendo pasar de determinada cantidad la que tomen durante veinticuatro horas.

He aquí la cantidad diaria y proporciones de la mezcla, según las edades:

	LECHE	AGUA
Primer día.....	20 gs.	60 gs.
Segundo día.....	40 íd.	120 íd.
Tercer día.....	120 íd.	360 íd.
Cuarto día.....	200 íd.	450 íd.
Hasta un mes.....	300 íd.	400 íd.
De 2 á 3 meses.....	500 íd.	300 íd.
De 4 á 5 meses.....	600 íd.	300 íd.
De 6 meses en adelante.	800 íd.	200 íd.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

El biberón es por ahora el único medio utilizable para la lactancia mixta y artificial. Será de la forma más sencilla posible, para poderle limpiar con facilidad.

Es muy conveniente, con el fin de conseguir el mayor grado de limpieza, poseer dos biberones en uso; de esta manera, cuando uno se utiliza, podrá el otro permanecer en agua hervida consiguiéndose así su limpieza perfecta.

No se colocará en el biberón más cantidad de leche que la que se calcula para el consumo en una sola vez; si sobra algo, se la verterá y de ningún modo ha de aprovecharse para otra ocasión.

Cuantas veces se use el biberón se limpiará antes con el mayor esmero, lo mismo la botella de cristal, como las boquillas y demás partes de que se compone. Del mismo modo, se calentará la leche al baño de maría á 37 grados.

Es muy general abandonar á los niños los biberones llenos de leche. En estos casos ocurre que sin cesar está introduciendo este alimento y no deja descansar ni un momento al estómago ni á los intestinos, siendo muy raro se libre de enfermedades.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

La reglamentación en las tomas del biberón es la misma que se ha indicado al tratar de la lactancia materna ó por nodriza.

Es muy recomendable limpiar la boca de los niños con agua bórica después que hayan tomado la leche.

Además de la leche de cabra y vaca, cocida ó esterilizada, se hace uso de la leche llamada *humanizada esterilizada*, ó sea la leche de vaca descaseinizada azucarada. De este modo, en composición, se aproxima bastante á la leche de mujer.

El uso de esta leche es recomendable, pero no está generalizado lo que debiera, en atención á las dificultades en obtenerla y á su precio, que tiene que resultar algo elevado.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa