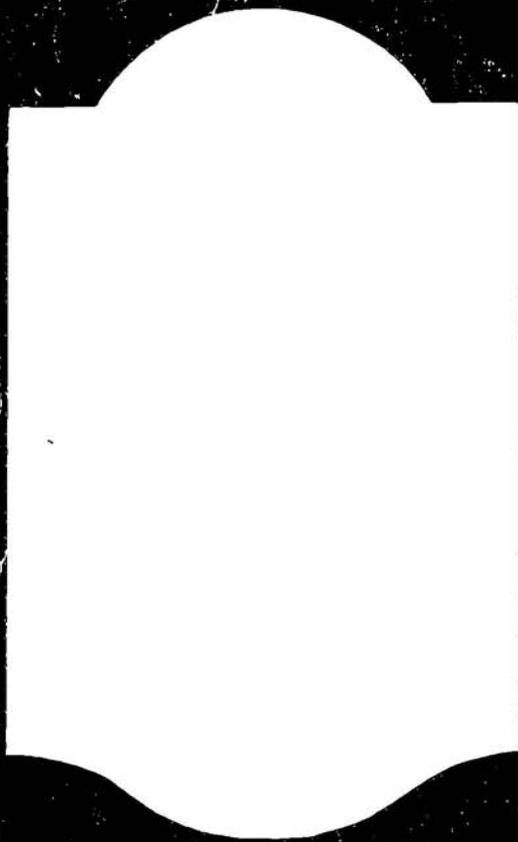


DR. ZÚDIGA IDIAQUEZ



ALFARO

NOCIONES
DE
PUERICULTURA

NOCIONES DE PUERICULTURA
AL ALCANCE DE NIÑAS
MAYORES DE DOCE AÑOS.

Manuel Zúniga Idiáquez,
Médico-Cirujano.

PRÓXIMA A PUBLICARSE:

LA PUERICULTURA PARA LAS MADRES

Obra del mismo autor, en cuarentitrés grandes capítulos, tratando la materia desde la «influencia del sexo en la vida de la humanidad», «precauciones para llegar al matrimonio» e «iris de paz del matrimonio», etc., etc., hasta entregar a la escuela niños sanos, de siete años.

Dr. Zúñiga Idiáquez,
Médico-Cirujano.

**NOCIONES
DE
PUERICULTURA**

42
ILUSTRACIONES

21
ORIGINALES

1925

Imprenta Nacional

San Salvador

DERECHOS RESERVADOS:
QUEDA HECHO EL DEPÓSITO
QUE MARCA LA LEY.

EXPLICACIÓN NECESARIA

UN buen amigo mío, cuyo nombre callo para no lastimar su modestia, sabedor del particular interés que me merecen los estudios de Puericultura y de que preparaba hace años una obra para las madres, me insinuó la feliz idea de escribir también estas nociones, que puedan servir a las alumnas de las escuelas superiores. Tal es el origen del presente libro.

Le llamo *NOCIONES AL ALCANCE de Niñas Mayores de Doce Años*, porque he debido introducir en él muchas enseñanzas encaminadas más bien a hacer propaganda de las ideas salvadoras entre las madres de esas niñas, y las cuales pueden perfectamente formar parte de la preparación de las futuras mamás, anticipando un poco la tarea.

Al escribir estas páginas, me he esmerado en poner a contribución los años de práctica que tuve en la enseñanza primaria y el cuidado de siempre, de hacerlo con claridad y precisión, procurando contribuir a la vez al enriquecimiento y depuración del vocabulario corriente, aunque sin alardes ni pretensiones.

También he recordado constantemente que mi propia hija estaba próxima a cumplir sus doce años, lo cual es una garantía más para aquilatar el criterio en cuanto a «lo que se debía poner y lo que se debía evitar», por respeto a la inocencia y el candor bien

entendidos, tesoros espirituales de la niñez, que tan poco parecen interesarle a la sociedad actual.

Eso no quita sin embargo que se dé ingerencia a niñas de esa edad en delicados achaques del arte de criar niños, y que se las inicie en debida forma en los grandes lineamientos de la vida misma, máxime si se tiene la prudente precaución de hacerlas llegar a la época «del desarrollo», con ideas claras acerca de la función trascendental próxima a aparecerles, la cual infunde necesariamente un cambio notable en su psicología, en su manera de conducirse.

El ideal será que estos estudios puedan tener su proyección práctica, fácil cuando las niñas son testigos del advenimiento de un nuevo hermano; pero aun sin ese requisito tan deseable y hasta indispensable para todo género de aprendizaje, el simple conocimiento teórico de las enseñanzas contenidas en este libro les dejará fundamentos suficientes para que, a su hora, sepan prepararse, documentarse como corresponde a labores tan complejas y de tanta responsabilidad, de cuyo cumplimiento depende nada menos que la felicidad de la familia y la prosperidad o la desdicha de la Patria.

Contiene pequeñas anécdotas, trozos literarios, refranes y sentencias, para romper un poco la monotonía de la simple exposición de los principios y demás conocimientos; y algunos de sus pasajes se prestan muy bien para servir de base a lecciones de composición y de otros varios géneros de enseñanza o disciplina mental.

A un espíritu superficial puede parecerle exagerada la extensión de este volumen, para el objeto a que va destinado; pero, pensándolo bien, ningún otro estudio de trascendencia tan grande pueden hacer las alumnas de las escuelas superiores, como este que, se-

gún mis propias palabras en el texto, «las pone en contacto con una de las realidades más hermosas de la vida y las vuelve útiles en un alto sentido».

Cumplo gustoso con el deber de dar las gracias más sinceras a los amigos que contribuyeron a la realización de este esfuerzo en pro de las generaciones que se levantan: al iniciador de la idea; al profesor don Alejandro Gallo Gutiérrez, antiguo compañero de labores educacionales, quien vino desde San Miguel a discutir conmigo los fundamentos del plan y los límites de su comprensión; al modesto e inteligente fotógrafo hondureño, don Juan Angel Iriás, quien se prestó gustosa y desinteresadamente a tomar las fotografías necesarias y desarrollarlas con todo esmero; al delicado pintor y dibujante español, don Valero Lecha, quien ha interpretado con acierto la crítica de los dos grandes arruinadores de niños, el «biberón de tubo largo» y el «entretenedor»; al ex-Ministro de Gobernación, doctor don Rodolfo Schönerberg, quien dio la orden de que fuese este libro el primer trabajo que se ejecute en el taller de Linotipia de la Imprenta Nacional; al doctor Francisco A. Funes, Director de dicho establecimiento, por la buena voluntad con que ha hecho que se lleven a cabo las labores consiguientes; al consagrado artista fotograbador don Próspero Calderón, Subdirector, Regente, Inspector General de la misma Imprenta y Jefe del Taller de Fotograbado anexo, que ha dado vida a las ilustraciones y prestigio a la presentación de la obra; al tipógrafo técnico de la Sección de Linotipos, Alfonso Rivas Clara; al compaginador José Paz Contreras; al digno Jefe de Prensas desde hace muchos años, don Daniel R. Fonseca y al ameritado prensista don Gerardo Espinosa, por la

buena voluntad y el gusto exquisito con que han sabido elaborar este nuevo triunfo del arte tipográfico salvadoreño.

Por último, al primero y principal de todos, al doctor don Alfonso Quiñónez Molina, cuya actuación como Presidente de la República tiene, entre otras características, la lucha decidida y fructuosa en pro de la cultura nacional. A su benévola y entusiasta protección deben las futuras madres de El Salvador y de Centro-América toda, el aparecimiento de este volumen, destinado a hacerles luz en el escabroso camino de su porvenir; y yo, la satisfacción íntima de trabajar de manera eficiente por el positivo bien público de las generaciones que se levantan, de nuestra raza del futuro, ojalá superior a la presente.

A todos, infinitas gracias.

Y a las maestras, las niñas mayores de doce años y sus buenas mamás, ¡SALUD Y FELICIDAD!

San Salvador: Noviembre de mil novecientos veinticinco.

MANUEL ZÚNIGA IDIÁQUEZ.



TELEGRAMA
DEL DISTINGUIDO MEDICO-CIRUJANO
DOCTOR DON SALVADOR RIVAS VIDES,
SUBSECRETARIO DE INSTRUCCION PÚBLICA.

Palacio Nacional, 18 de agosto de 1925.

A doctor Manuel Zúniga Idiáquez,

Presente.

Pasada a este Despacho su obra. La he visto y lo felicito. Ruégole indicarme condiciones edición.

Afectísimo amigo,

S. Rivas Vides.

NOTA.— En un principio se pensó hacer la presente edición en la imprenta del Ministerio de Instrucción Pública; pero después, por circunstancias especiales, se prefirió que fuese el primer trabajo del Taller de Linotipia de la Imprenta Nacional.



BIBLIOGRAFIA

- The Care and Feeding of Children. L. EMMETT HOLT, M. D.
Feeding and Care of Baby..... F. TRUBY KING, C. M. G.
M.B., B.Sc.
- The Expectant Mother and Baby's
First Month..... Id. id.
Natural Feeding of Babies..... Id. id.
The Story of the Teeth and How
to Save Them..... Id. id.
What Every Mother Should Know. Charles G. Kerley, M. D.
Cuidado de la Mujer Durante el Em-
barazo..... W. Lewis Howe, M. D.
Cuidado Práctico de Criaturas y
Niños Theron Wendell Kilmer, M. D.
Your Baby..... By the United States Public
Health Service.
The Growing Child..... By the United States Public
Health Service.
Nuestro Hijo..... Señora J. Langton Hower,
Comadrona titular de los
hospitales de Londres.
- La Puericulture Pratique..... Dr. G. Variot.
Alimentation et Hygiene des Enfants. Dr. Jules Comby.
Hygiene de L'Enfance..... Dr. E. Apert.
Conférences sur l'Alimentation des
Nourrissons..... Dr. P. Nobécourt.
La Pratique de L'Alimentation des
Nourrissons..... Dr. Georges Schreiber.
Traité des Maladies des Enfants... Dr. A. Lesage.
Catecismo de la Madre de Familia. Dr. G. Delcuve.
Eugénica, Maternología y Puericul-
tura Luis Huerta Naves, graduado
en Paidología.

XIV

Operative Dentistry.....	Edward C. Kirk, D. D. D., Sc. D.
Dental Pathology and Therapeutics.	Henry H. Burchard, M.D., D.D.S.
La Ciencia del Niño.....	Dr. Enrique Peinmann.
Diario de un Niño de Pecho.....	Carlos Eugenio Smidt.
Higiene de la Infancia.....	Dr. Benjamín de Céspedes.
I Conferencia Sobre el Niño Peruano.	Actas y Trabajos publicados por la Junta de Defensa de la Infancia.
Higiene de la Boca. (Tesis de doctorado).....	Antonio Zúñiga Idiáquez. Cirujano Dentista.
La Educación Musical.....	Alberto Lavignac.
Etc. Etc.	

NOTA.—He estudiado cuanta obra o publicación interesante he podido tener a mi alcance; y suponiendo a todos los autores de la materia animados del mismo ideal humanitario que yo, no he vacilado en aprovechar cuanto encontré de adaptable a nuestro modo de ser.

Cumplo con el deber de declararlo aquí, dando a todos ellos las gracias en mi propio nombre y en el de las generaciones que se levantan, para evitar la molestia de hacer incesantes citas en el texto, por más que en cuanto se refiere a la parte expositiva, raro ha sido que tome las palabras de otro, como se advertirá por la unidad de estilo y la forma de dicción.

Aprovecho gustoso la oportunidad, para rendir mis cumplidos agradecimientos también al doctor don Luis V. Velasco, el general Pablo Paredes Lemus y demás personas que tuvieron la fineza de permitirme ilustrar esta obra con los retratos de sus pequeños, contribuyendo así a aumentar notablemente su valor educativo y hacer más patente la verdad que a inspira y que deseo resplandezca en sus páginas.

EL AUTOR.



INDICE

	Páginas
LECCIÓN I. Puericultura. Por qué deben estudiarla las niñas mayores de doce años.—Puericultura.—Su importancia.—Ignorancia inexplicable.—El ser humano.—Lo que se puede esperar.—Al alcance de todos y económica.—Por qué deben estudiarla las niñas.—.....	1 a 6
LECCIÓN II. Alcances de la Puericultura.—Niños criados científicamente.—Mortalidad infantil.—Ideal femenino.—El primer deber.—.....	7 a 10
LECCIÓN III. Del desarrollo normal del niño (Primera parte).—Importancia de su estudio.—El desarrollo normal.—Cómo debe presenciarse.—Al nacer.—Variaciones.—Los sentidos.—Precauciones.—El canto. La música.—Diferencias normales.—Relaciones y diferencias.—...	11 a 15
LECCIÓN IV. Desarrollo normal del niño (Segunda parte).—Progresos.—Empeños inútiles.—Voluntad y sociabilidad.—De cuatro a siete meses.—El bailoteo. Niños juguetes.—Sentarse.—Cuando gatean.—Los primeros dientes.....	16 a 22
LECCIÓN V. Desarrollo normal del niño (Tercera parte).—Trastornos de la dentición.—Primeros pinitos.—Las andaderas.—Primeras palabras. Retardados y mudos.—Psicología cuando comienzan a andar.—Fontanelas.—El bien y el mal. Falsa memoria.—.....	23 a 23

LECCIÓN VI. El recién nacido y la madre. Cuidados especiales (Primera parte).—Habitación y lecho.—Primera limpieza.—Cuidados de los ojos.—Cura del ombligo.—Ejecución de la cura.—	29	a	33
LECCIÓN VII. El recién nacido y la madre. Cuidados especiales (Segunda parte).—Peligros de infección.— Vestirlo y acostarlo.—Mucosidades. Estornudos.—Inutilidad y peligros del alimento.—Guerra a los chupones.—Posición. Las orejas.—	34	a	38
LECCIÓN VIII. El recién nacido y la madre. Cuidados especiales (Tercera parte).—Limpieza.—Cambios de ropas.—Las partecitas.—Cambios de la cura umbilical.—Primeras mamadas.—Los purgantes.—Ventajas salvadcras del horario.—El peso y la talla.—	39	a	42
LECCIÓN IX. El recién nacido y la madre. Cuidados especiales (Cuarta parte).—Primeros vicios.—Cuidados y alimentación de la madre.—Primera levantada.—	43	a	46
LECCIÓN X. El recién nacido y la madre. Cuidados especiales (Quinta parte.)—Flegmatia alba dolens.—Limpieza de la madre.—Visitas.—La habitación.—	47	a	51
LECCIÓN XI. Aspectos y lenguaje del recién nacido.—Niño sano.—Niño enfermo.—Lenguaje del recién nacido.—Los gritos.—Diferentes clases de llantos.—	52	a	56
LECCIÓN XII. Cómo debe manejarse un niño.— Qué es un recién nacido.—Fragilidad.—El “ojo”—Comparación de maltratos.—El pernicioso chino.—La manía del beso.—Niños mayorcitos.—Manejo. Carácter.—	57	a	64
LECCIÓN XIII. Cuidados generales del niño (Primera parte.) Los baños.—Importancia. Distintas clases.—Bañera y útiles.—Temperatura. Oportunidad.—Cómo. Frecuencia.—	65	a	70
LECCIÓN XIV. Cuidados generales del niño (Segunda parte.) Los baños.—Defensa.—Aire, polvos, perfumes.—Cuidados de la piel.—Baño salado o con afrecho.—Aceite de olivas.—	71	a	74

XVII

	Páginas
<p>LECCIÓN XV. Cuidados generales del niño (Tercera parte.) Los vestidos.—Cómo deben ser.—Peligros del almidón y los adornos.—Exceso peligroso.—“Endurecimiento”.—Mantillas. Buen Uso.—Azul, jabón, almidón.—Maneras de economizar.—Calzado. Sombrero.—.....</p>	75 a 82
<p>LECCIÓN XVI. Cuidados generales del niño (Tercera parte.) Organos de los sentidos.—Importancia y delicadeza.—Los ojos.—La boca.—La nariz.—El oído.—.....</p>	83 a 88
<p>LECCIÓN XVII. Cuidados generales del niño (Quinta parte) Aeración y paseos al aire libre.—Importancia de la aeración.—Paseos.—Ventanas abiertas.—.....</p>	89 a 94
<p>LECCIÓN XVIII. Cuidados generales del niño (Sexta parte.) La cabeza, las manos y las partes genitales.—La cabeza.—Asco.—Precauciones.—Las manos.—Las partes genitales.—FUNCIONAMIENTO DEL INTESTINO: funcionamiento regular.—Relación.—.....</p>	95 a 98
<p>LECCIÓN XIX. Cuidados generales del niño (Séptima parte) Funcionamiento del intestino (Continúa). Aspecto normal.—Diarrea ligera.—Diarrea verde.—Asientos blancos.—Cámaras disenteriformes.—Cámara de cólera infantil.—Constipación verdadera y falsa.—Cuidados en la diarrea.—Cuidados en la constipación.—La bacínica.—...</p>	99 a 104
<p>LECCIÓN XX. Cuidados generales del niño (Octava parte.) El peso y la talla.—Importancia.—Relaciones.—Diferencias.—Interés de las tablas.—Proporción fija.—Obesos.—Desnutridos.—Vivacidad.—Hábito de las pesadas y medidas.—Maneras de hacerlas.—Tabla francesa de tallas y pesos, según las edades.—Tabla americana.—...</p>	105 a 112
<p>LECCIÓN XXI. Alimentación del niño de pecho.—Los primeros cuatro meses.—Lactancia materna.—Ventajas insuperables.—Práctica moderna.—Primeros cuatro meses.—Horas fijas. Cantidad suficiente.—El adulto y el recién nacido.—El cuerpo. El cerebro.—Calma, comodidad y reposo. —.....</p>	113 a 118

LECCIÓN XXII. Alimentación del niño de pecho (Segunda parte.) Los primeros cuatro meses (Continuación).—Dieta.—Horario. Duración de las mamadas.—Peligros.—Mamada de la madrugada.—Tabla de las cantidades que convienen a cada mamada.—Sacar el aire.—Vómitos.—.....	119 a 124
LECCIÓN XXIII. Alimentación del niño de pecho (Tercera parte.) Los primeros cuatro meses (Continuación).—Cambios.—Vacuna.—Conservación de la disciplina, intensificándola.—Facilidades.—NODRIZAS, NIÑERAS Y ACOMPAÑANTES DE LOS NIÑOS (Primera parte).—Necesidades de la nodriza.—Oportunidad.—Cómo encontrarla buena.—.....	125 a 130
LECCIÓN XXIV. Nodrizas, niñeras y acompañantes de los niños (Segunda parte).—Cualidades y defectos.—La criatura.—.....	131 a 134
LECCIÓN XXV. Nodrizas, niñeras y acompañantes de los niños (Tercera parte).—Tomarla sola.—Criar a los dos.—Interesarse por él.—Niñeras o chinas.—Cualidades.—Defectos comunes.—.....	135 a 140
LECCIÓN XXVI. Nodrizas, niñeras, y acompañantes de los niños (Cuarta parte.) Lactancia artificial (Primera parte).—Acompañantes de los niños —Manera de ocupar su tiempo.—Enseñanza minuciosa.—Abusos.—Pervenir de estos niños.—LACTANCIA ARTIFICIAL (Primera parte) —Por qué decimos Lactancia artificial.—.....	141 a 144
LECCIÓN XXVII. Lactancia artificial (Segunda parte).—Epoca adecuada.—Insustituible.—Leches comúnmente usadas.—Composición.—Objeto de cada parte.—Parecida a la de la mujer. Animales nodrizas.—.....	145 a 150
LECCIÓN XXVIII. Lactancia artificial (Tercera parte).—Leche entera.—La mejor leche de vaca.—Necesidad de esterilización.—Maneras prácticas.—Utensilios indispensables.—.....	151 a 154
LECCIÓN XIX. Lactancia artificial (Cuarta parte). El mejor biberón.—Tanteo nó. Cómo usar botellitas cualesquiera.—Preparación.—Esterilización.—Fondo plano.—El agua aparte.—Lavado de utensilios.—Manera de enfriarla.—El agua azucarada.—Objeto del azúcar.—.....	155 a 160

- LECCIÓN XXX. Lactancia artificial (Quinta parte)**
 Conservación de las pachas.—Completar la mezcla.—Taponés.—Conservación de las pachas.—Botella tremos.—Agua de cal.—Preparación.—Selección de tetinas.—El buen agujero.—Ensayos. Peligros.—Mesita especial.—..... 161 a 166
- LECCIÓN XXXI. Lactancia artificial (Sexta parte)**
 Alistar la pacha.—Manera de dársela.—Biberón de tubo largo y el “entretenedor.”—..... 167 a 172
- LECCIÓN XXXII. Lactancia artificial (Séptima parte)**
 —Fórmulas para las distintas edades.—Modificaciones.—Agua de cebada.—Cuidados indispensables.—Niño que enferma.—Raciones.—..... 173 a 178
- LECCIÓN XXXIII. Lactancia artificial (Octava parte).**
 —Cucharita. Biberón.—Harinas y otros preparados.—La fosfatina.—Imposible substitución.—Gordos no quiere decir sanos y fuertes.—Cuándo pueden usarse harinas.—Imperfectos y prematuros.—Jugo de naranja.—Agua filtrada hervida.—..... 179 a 184
- LECCIÓN XXXIV. De los seis meses al primer año.**—
 Progresos.—Cambios en el horario.—Huezos, costuras de pan viejo, rodajas de banano.—Vigilancia.—Primeros pasos.—El cocito.—..... 185 a 190
- LECCIÓN XXXV. El destete.**—Peligros del segundo año.—El destete. Variedades.—Nuevas necesidades.—Prolongar la lactancia.—Vicios.—Precauciones.—Principales harinas.—Huevos y caldo de frijoles.—..... 191 a 194
- LECCIÓN XXXVI. De los doce meses al segundo año (Segunda parte).**—Principales fórmulas.—Cuajada con suero.—Cuajada.—Suero.—El babeure.—Agua de cebada.—Atole o jalea de cebada.—Agua de arroz, de trigo o de avena.—Atole o jalea de los mismos.—Agua albuminosa.—Pan tostado.—Harina de banano.—Huevos tibios.— 195 a 200
- LECCIÓN XXXVII. De los doce meses al segundo año El destete (Tercera parte).**—Tres períodos.—La mesa familiar, la silla alta y la mesita.—Horario y menú.—De los quince a los dieciocho meses.—De los dieciocho meses al segundo año.—Disciplinas salvadoras.—Dulces, pasteles, galletas y frutas.—..... 201 a 212

LECCIÓN XXXVIII. La dentición. —Denticiones. Importancia.—Formación.—Buenos dientes.—Oportunidades únicas.—Componentes.—Origen de sus materiales.—Sustancia principal.—Influencia de las enfermedades.—.....	207	a	212
LECCIÓN XXXIX. La dentición (Segunda parte). —Falsa herencia dental.—Enemigos de la dentición.—Importancia de la dentición.—Responsabilidad.—Visitar al dentista.—Salida de los dientes. Trastornos.—.....	213	a	220
LECCIÓN XL. La dentición (Tercera parte). —Perjuicios mal fundados.—Contra los verdaderos trastornos.—Las caries.—Peligros.—Pérdida prematura de los dientes transitorios.—Tratamiento de las caries.—La muela de los seis años.—.....	221	a	228
LECCIÓN XLI. Cuidados de la boca. —Cuándo deben principiarse.—Cepillo de dientes.—Hora de acostarse.—Peligros de los cambios de temperatura.—Malos dentífricos.—Mal aliento.—Suprimir los malos dientes.—Dentadura ideal.—El perro muerto (parábola de Tolstoi).—.....	229	a	234
LECCIÓN XLII. La formación del carácter. —Las madres ante la Patria y ante la humanidad.—El dominio de sí mismo.—Ejemplo de animales inferiores.—Cultivo de buenos hábitos.—Vicios infantiles comunes.—Papel de las hermanas mayores.—.....	235	a	239



NOCIONES DE PUERICULTURA AL ALCANCE DE NIÑAS MAYORES DE DOCE AÑOS.

LECCIÓN I.

**Puericultura. Por qué deben estudiarla
las niñas mayores de doce años.**

**Puericultura
Su importancia**

“La crianza y cuidados de los niños, principalmente en lo corporal, antes de nacer y en los primeros años de la infancia”, es lo que constituye la Puericultura.

Las niñas de más de doce años, las hermanitas mayores, sólo pueden y deben tomar participación en estos cuidados después del nacimiento de sus hermanitos.

Basta con saber que de la buena crianza dependen la salud y la felicidad de las criaturas, su porvenir entero, para que se comprenda la importancia que tienen estos estudios y las prácticas aconsejadas por ellos.

Ignorancia inexplicable

La ignorancia que reina entre nosotros acerca de asuntos tan importantes, no puede explicarse. Tanto más cuanto que son muchas las personas que se dedican a estudiar la crianza de animales de varias clases, o se apli-

can apasionadamente al cultivo de diversas plantas. Como que se tuviese la idea de que los niños nacen sabiendo lo que mejor les conviene hacer; o que los seres humanos tuvieran el don de distinguir, desde que nacen, los caminos buenos y malos, y la fuerza suficiente para tomar sólo los buenos.

El sér humano

Cuatro elementos principales entran en la constitución del sér humano: el cuerpo, la mente, el alma y el espíritu. Todos están tan íntimamente ligados unos a otros, que será difícil atacar a uno solo, sin que por lo menos alguno de los demás se resienta en proporción.

Esta misma unión estrecha nos basta para comprender que se puede perfectamente influir aún en los componentes que sólo se manifiestan a nosotros por sus funciones, por su manera de obrar; y nos explica la razón de ser de aquel sabio aforismo que dice: "Mente sana en cuerpo sano". Asimismo las perturbaciones, las torturas de la mente, influyen de manera notable en el organismo, hasta llegar a ocasionar verdaderas enfermedades y aun la muerte. Igual cosa ocurre con el alma y el espíritu.

Lo que se puede esperar

Los resultados que se pueden obtener con el cultivo regular, bien dirigido, de las criaturas humanas, son sencillamente admirables: se llega hasta cambiar la constitución, la manera de ser original del individuo. Niños que nacen raquíticos, con malas herencias, con una sangre pobre y débil, se cambian en robustos y sanos, gracias a la Puericultura bien entendida; así como vemos, al contrario, con dolorosa frecuencia, que criaturas nacidas en condiciones muy halagadoras, con todas las apariencias de estar dotadas de organismos bien formados, se convierten en poco tiempo en seres enfermizos, endebles, incapaces de conseguir un desarrollo normal siquiera, gracias al abandono con que se les cría, a la ignorancia de los procedimientos más convenientes a su naturaleza tan delicada.

Por lo mismo que vemos tan claramente las influencias que pueden tener y que tienen en realidad las prácticas a que se somete la crianza de los niños, debemos

estar convencidos de las favorables variaciones que la educación bien entendida puede lograr en ellos; y seguros de que la tarea nunca comenzará demasiado temprano, jamás durará demasiado tiempo.



(Foto. J. A. Irías).

Fig. 1

Triunfo de La Gota de Leche de San Salvador.

Esta niña, cuyo estado no puede ser más halagüeño, fue llevada seis meses atrás a La Gota de Leche, en condiciones alarmantes.

Por el cambio logrado merecen felicitación el Jefe, Doctor Quijano Hernández y sus buenos colaboradores.

Y como además el recién nacido es tan fácil de modelar, comprenderemos el peligro que hay en dejarlo al acaso, o peor todavía, mal tenido, mal educado, mientras más tierno se encuentre.

Al alcance de todos y económica

Pensar que el cultivo de la Puericultura sea una cosa que esté al alcance únicamente de las personas acomodadas, fuera un grave error; mientras mayores sean las dificultades de una familia, más grandes serán las ventajas que obtenga de la crianza sistemática de los hijos, pues se economiza mucho tiempo, no exige mayores gastos, tiene la ventaja de lograr que los niños criados así enfermen rara vez, y cuando por casualidad enferman, son mucho más fáciles de cuidar y se restablecen más pronto.

La misma ignorancia de la materia es la que hace suponer que sea muy dispendiosa; pero toda madre que la experimente con inteligencia y buena voluntad, tendrá sin duda que reconocer sus inapreciables ventajas.

Por qué deben estudiarla las niñas

Las hermanitas mayores, las niñas mayores de doce años, están en el deber de ayudar a sus madres en todo cuanto se halle a su alcance.

Por eso deben aprender la manera mejor de cuidar a los niños, para que las substituyan durante los ratos que las dejen libres sus otros estudios.

Con eso devuelven en parte siquiera los favores que han recibido de quienes les dieron el sér, y se preparan para lo porvenir, puesto que la ley natural establece que todas las mujeres aptas vayan a fundar, a su hora, cuando se hallen completamente preparadas y bien formadas, nuevos hogares, nuevas familias.

Así resultará que los hermanitos, en vez de tener en sus hermanas mayores a verdaderas tiranuelas, que los maltratan, los martirizan hasta sin darse cuenta del mal que les hacen, tendrán una prolongación de la ternura y vigilancia maternales. Y gracias al instinto que los dirige, sentirán perfectamente que su presencia es un amparo y no un peligro; que lo que ellas les digan merece ser atendido, ya que va encaminado a su propio bien.

El estudio de la Puericultura, deben hacerlo las niñas con todo el entusiasmo, el interés y el respeto que se

merece, puesto que las pone en contacto con una de las realidades más hermosas de la vida y las vuelve útiles en un alto sentido.

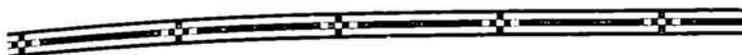


Foto J. A. Irias.

Fig. 2.

Niña de once años con su hermanita.

Gemela que llegó a La Gota de Leche en condiciones análogas a la Fig. 5. La compañera murió y ésta ha llegado a ser uno de los mejores reclamos de la institución. La hermana mayor cuida de ella como una segunda madre.



LECCIÓN II.

Alcances de la Puericultura.

Niños criados científicamente

Hay multitud de hechos que son de una aparente realidad y que han llegado a hacer pensar a numerosas madres que los niños se crían mejor, mientras más abandonados a sí mismos se dejen. Consiste esto en que ven, por ejemplo, a hijos de criadas y campesinas tirados por el suelo, comiendo lo que les llega a las manos o lo que ellas mismas les dan incautamente, desnudos, cubiertos de suciedad repugnante, y que sin embargo son con frecuencia "gordos".

Confunden la "gordura" con la salud, con el buen desarrollo, y no se preocupan de saber cuál ha sido el curso de su vida, luego que los han dejado de ver.

Estos niños criados así, de cualquier modo, resisten un poco de tiempo las pésimas condiciones en que se les mantiene, y acaban por morir antes del año, o apenas pasado este término. Y siempre se nos dirá que la muerte ha sido ocasionada por "disentería", "vómito y diarrea", "fiebre de lombrices", "mal de la dentición", y tantas otras palabras que disimulan la verdadera causa: la mala alimentación, la pésima crianza.

En cambio, los niños criados "como debe ser", constituyen siempre la alegría de la casa; viven felices a la manera cual pueden serlo criaturas de su edad, tienen un aspecto lleno de simpatía y de encanto, y cruzan el cami-

no de la existencia, respetados por las enfermedades comunes, muy poco perseguidos por las epidemias, aptos para alcanzar el completo desarrollo y llegar a ser elementos de felicidad y de progreso.



(Foto. J. A. Irias)

Fig. 3.

Hermoso niño de cinco meses, ostentando la sana alegría de vivir.

Es criado al seno de una madre nada fuerte, pero que cumple con las indicaciones de su médico, (el autor).

Mortalidad infantil

La gran mayoría de los niños que perecen diariamente, cambian la cuna por ataúd debido a la ignorancia de sus madres, de las personas encargadas de la crianza; a las condiciones lamentables en que es costumbre tenerlos, y principalmente a la pésima alimentación.

De cada mil niños que mueren, 750 más o menos sucumben por mala alimentación; en cambio, de cada mil niños alimentados con propiedad, apenas morirán 75.

Igual cosa ocurre, si comparamos a los niños alimentados por el seno materno, con aquellos a quienes se cría con la pacha: por cada 10 criaturas alimentadas con biberón, que sucumben, muere apenas una de las que gozan de la lactancia natural. Y eso cuando la lactancia artificial merece tal nombre, cuando es medianamente dirigida.

La falta de conocimientos en asuntos tan importantes causa además una degeneración manifiesta de la raza, de la especie: sería locura suponer que los niños creados "de milagro", puedan llegar a constituir adultos bien desarrollados. Tienen por fuerza que adolecer de grandes deficiencias en lo físico, y de vicios más o menos terribles en sus otros aspectos.

"Planta que crece torcida jamás su tallo endereza". Tales las plantitas humanas, los niños: si no estamos atentos a hacer que crezcan con la rectitud debida, si no nos empeñamos, con los sanos consejos que da la Puericultura, porque no vayan a torcerse los cuatro componentes de que consta el pequeño sér, con mayor esmero mientras más corta sea su edad, será casi seguro que se deforme, aunque apariencias a veces halagadoras disimulen la realidad.

El sér humano se renueva incesantemente: tal lo vemos con toda claridad en cosas accesibles a nuestra diaria experiencia, como son las uñas, los cabellos y la piel. Y la ciencia nos explica que lo mismo ocurre con todas las partes o componentes de nuestro organismo, aunque parezca inverosímil, a tal punto que, a los siete años, no queda ya casi nada de las células anteriores, de las que trajimos al nacer, o de las que teníamos en el período precedente, a medida que crecemos.

Por eso es que se dice con razón que "los primeros siete años, son toda la vida del individuo": lo que no logremos en esos primeros siete años, tal vez lo alcancemos más tarde, gracias al poder de la educación bien dirigida; pero jamás tendrá el valor, el arraigo de lo que se funde apenas al nacer.

Ideal femenino

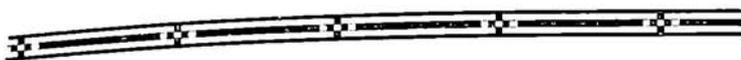
Toda mujer bien nacida, desde que conoce estas graves cosas, debe acariciar el ideal de contribuir, con todas sus energías, a la magna obra de rescatar niños condenados impunemente a una existencia miserable y a una muerte prematura casi infalible.

Principiando por los niños de su propia casa, sus hermanitos primero y sus hijos cuando sea llegada su hora de tenerlos, los cuidados bien dirigidos que les prodigue, las experiencias que verifique en ellos, la volverán cada día más capacitada, y hará extensiva su natural ternura a todos los infelices pequeñuelos que carecen de amparo, de guía seguro en su tormentoso vivir.

Impulsada por ese ideal hermoso, resplandeciente de pura caridad bien entendida, encontrará grandes satisfacciones en afiliarse de veras a sociedades u obras que tengan por objeto aliviar en cualquier forma a la infancia desvalida. Y así se dará cuenta de que hay alegrías mucho más hondas y gratas que las experimentadas en los pasatiempos vacíos, a veces no exentos de peligros, con que las jovencitas acostumbran a malgastar sus horas libres.

El primer deber

El primer deber de las jóvenes para con la patria consiste justamente en dedicar especial empeño a estos estudios y prácticas, de modo que vayan siendo cada día más aptas para contribuir, en la medida de sus capacidades, a la labor más grande entre todas las que les están encomendadas: la de ayudar a la formación de niños bien cultivados, que mañana serán buenos patriotas. Si es indispensable que en edad más o menos temprana tomen participación activa en los menesteres de la casa, para aprender a cuidar de ella con acierto, con mayor razón lo será que contribuyan a criar convenientemente a los niños, desde que tengan la comprensión suficiente para ser buenas colaboradoras. La vida diaria es una gran escuela; y lo que llamamos escuela será justamente tanto mejor, cuanto más nos haga comprender y perfeccionar las cosas que atañen a "la vida".



LECCIÓN III.

Del desarrollo normal del niño

(Primera parte).

Importancia de su estudio

Antes de dar a conocer los cuidados que convienen a los niños, según sus diferentes edades, debemos pasar en revista las fases principales que presenta el desarrollo normal de las criaturas, para que sepamos a qué atenernos y evitar alarmas indebidas o precipitaciones peligrosas.

Si se tuviera la tierna costumbre de ir anotando día por día los progresos observados en los niños, a medida de su desarrollo, resultaría que las madres inteligentes sabrían multitud de detalles que les sirvieran de guía en sus justas apreciaciones; pero como todo lo dejamos a la memoria, es urgente que encontremos en algún libro las más salientes de esas observaciones, recogidas por quienes se consagran a formar la Puericultura.

El desarrollo normal

Se dice con mucha verdad que "la Naturaleza no da saltos". Esta máxima debe servirnos para apreciar la evolución que corresponde, por regla general, a los pequeñuelos. Lentamente en algunos sentidos, con admirable rapidez en otros, lo natural es que los grados que recorre la criatura humana sean más o menos iguales; asimismo resulta natural el peligro que corremos, cada vez que se nos ocurre alterarla.

Hay una creencia popular que afirma que “los niños demasiado inteligentes, o se vuelven tontos o se mueren”. Sin duda ha nacido de que es muy fácil que las torturas que se imponen a los chiquitos, para que aprendan y practiquen cosas que vayan a deslumbrar a los extraños, llenando de necio orgullo a sus familiares, trastornen profundamente el equilibrio de sus facultades mentales o lleguen a alterar su estado general hasta hacerle imposible la vida.

Cómo debe presenciarse

El papel de los padres y de los familiares en presencia del hermoso fenómeno de una vida que avanza en su desarrollo, es de meros espectadores, nó de directores. El ideal es que todo se realice “naturalmente”, y sólo cuando haya una irregularidad digna de llamar la atención, procuraremos corregirla, aunque siempre por medios sencillos, semejantes a los que la misma Naturaleza ocupa.

Si el abandono en que se deja comúnmente a las criaturas es criminal, también resulta contraproducente la exageración opuesta: el querer constituirnos en árbitros y mentores hasta de los más insignificantes movimientos. El niño tiene un gran espíritu de imitación; tiene un oído que alcanza a percibir hasta sonidos inaccesibles a las personas mayores; vive constantemente intrigado por una curiosidad tanto mayor cuanto que todo lo que cae bajo el dominio de sus sentidos le ofrece novedades diversas.

Esas cualidades lo estimulan, en la medida de sus capacidades, de manera mucho mejor que nuestras desatinadas exigencias; y el hecho de que no progrese según los dictados de nuestra precipitación, no quita que se mantenga interesado por hacerlo todo bien, y que cuanto se decide a hacer, es porque calcula que lo ha aprendido ya correctamente.

Al nacer

El niño al nacer se encuentra en estado de inconsciencia casi absoluta, apenas si puede darse cuenta de sensación alguna, y aunque de aspecto robusto, es siempre delicado. Su talla es más o menos de 50 centímetros, el contorno de la cabeza mide 35 centímetros

y el del pecho, un poco más de 32. Su peso aproximado es de 7 libras.

Si lo comparamos con el adulto, resultará que tiene la cabeza y el abdomen relativamente más voluminosos; en cambio las extremidades son más cortas, y las piernas ligeramente arqueadas.

Variaciones

Existen diferencias que hacen variar estas dimensiones en términos sensibles; pero nunca deben ser exageradas. La tendencia al aumento, en límites moderados, puede decirse que no tiene importancia; en cambio, una rebaja bastante apreciable, debe ponernos en guardia, pues el escaso desarrollo debemos compensarlo con mayor esmero en los cuidados. Dos o tres centímetros de merma en la talla o en la circunferencia del pecho, y dos o tres onzas en el peso, significan poca cosa; pero debemos preocuparnos seriamente si la merma es mucho mayor.

Los sentidos

En el momento de nacer, el niño no puede valerse de sus sentidos: es tan insensible, que hasta se le pueden practicar pequeñas operaciones quirúrgicas, sin que experimente dolor. Algún tiempo después se va dando cuenta de que lo tocan, de la sensación de contacto y de las de calor y de frío.

Durante los primeros días sus ojos son inexpresivos, no saben percibir la luz: por eso les puede dar el sol directamente, sin hacerles siquiera pestañear. Sin embargo su pupila reacciona, se vuelve más o menos grande, según que la claridad sea escasa o abundante, y es desde luego muy delicado exponerlos a una luz fuerte.

Los oídos están formados de tal manera que no les permiten oír: hasta los quince días empiezan a sobresaltarse por los grandes ruidos. En cambio, al poco tiempo, llegan a percibir sonidos que no pueden sentirlos los adultos. Por eso son tan delicados, se sobreexcitan tanto cuando se altera demasiado el silencio relativo que necesitan para vivir bien.

El gusto y el olfato igualmente: poco a poco podemos darnos cuenta de que distinguen apenas entre el azúcar y la sal. Eso se advierte por los gestos que hacen.

Precauciones

Estas nociones deben bastarnos para que comprendamos el esmero que debemos tener, durante las primeras semanas particularmente, en presencia del desarrollo de los sentidos, los cuales pueden echarse a perder por una simple imprudencia.

Su calidad depende principalmente de las condiciones que les hagamos, a medida que las influencias exteriores los van haciendo despertar, a fuerza de ejercicio; y como son los medios, los instrumentos de que se valdrán las criaturas para conocer y analizar cuanto les rodee, estamos en el deber de procurarles su mejor funcionamiento, sin fatigarlos ni violentarlos nunca.

El canto La música

El notable desarrollo que adquieren tempranamente los oídos de los recién nacidos, hasta el punto de permitirles percibir vibraciones sonoras inaccesibles a los adultos, nos demuestra la importancia que tienen, en el cultivo de las criaturas, el canto y la música en general, toda vez que merezcan tales nombres.

Bellas canciones de cuna escuchadas durante el primer año de existencia; suaves armonías y melodías tocadas discretamente por instrumentistas e instrumentos de buena calidad; trozos bien seleccionados, que se hagan vivir, gracias a un buen fonógrafo, todos estos recursos contribuyen a desarrollar mejor el oído de las criaturas y ejercen al mismo tiempo un gran poder educativo y sugestivo sobre ellas, ayudando no pocas veces a estimular y fortalecer dones naturales relacionados con el "divino arte", y siempre a modelar el carácter, gracias a los delicados sentimientos que despiertan.

Tanto es así, que grandes filósofos que supieron preocuparse a fondo por la educación de sus hijos, desde la más tierna infancia, han usado y aconsejado calurosamente las audiciones musicales, asegurando que la conducta de los pequeños durante el día, depende de la clase de música con que se les haya despertado por la mañana, o hecho dormir a la hora del reposo nocturno.

Y por eso mismo será muy oportuno que las hermanas mayores aprendan a cantar y tocar cosas bellas, de la

mejor manera que les fuere posible, para que a la vez que arrullen a sus hermanitos, ayuden de modo tan delicado y edificante a su mejor formación. Así como, por respeto a los niños pequeños, deben evitarse malas ejecuciones musicales de todo género: malas por la calidad de composición, por la incapacidad de quien las ejecute o por la calidad del instrumento o grupo de instrumentos, que es peor.

**Diferencias
normales**

Hay ciertas diferencias entre los niños, que debemos calificarlas de normales: las criaturas alimentadas al seno, sobre todo si es el seno maternal, tienen un crecimiento más regular y andan antes que las alimentadas artificialmente; en igualdad de circunstancias, andan primero los niños flacos que los gordos.

Crece más el rico que el pobre, y el hijo de una mujer sazona, sobre todo si ha tenido varios, que el primero de una muy joven.

**Relaciones
y diferencias**

La edad de los niños es natural que tenga alguna relación con su peso y su talla; pero es fácil comprender que, como ya lo hemos dicho, existan diferencias también: dos niños sanos y bien constituidos, de la misma edad, pueden muy bien tener alturas y pesos distintos, sin que por eso haya motivo de alarma. En cambio, dos niños de la misma talla, deben tener prácticamente el mismo peso, y si no lo tienen, será urgente que averiguemos la causa, para remediarla lo más pronto posible, en aquel que se encuentre inferior al peso medio conveniente.



LECCIÓN IV.

Del desarrollo normal del niño

(Segunda parte).

Progresos

Los progresos que pueden advertirse en el primero y segundo meses son muy pequeños: casi se reducen no más al movimiento de las manos, que primero lo hace a la ventura, y después ya se las lleva deliberadamente a la boca, principiando a hacer esfuerzos además por levantar la cabeza.

De los tres a los cuatro logra levantar la cabeza, y podrá tenerla recta, si a la vez le sostenemos el cuerpecito.

Más diestro ya en el manejo de sus manos, principia a hacer esfuerzos por atrapar lo que se le pone por delante.

Algunos hacen esfuerzos por sentarse, pero lejos de ayudarles, habrá que oponerse con suavidad, o por lo menos, sostenerles el cuerpo, para evitar que empeños prematuros mal dirigidos los vayan a desfigurar.

Sabiendo ésto, comprenderemos el grave error que cometen por desgracia la generalidad de las gentes, de sentarse en el brazo a criaturas todavía incapaces de poder sostener la cabeza vertical, derecha, lo cual debe producirles grave malestar y quién sabe qué trastornos.

Empeños inútiles

Por las nociones del desarrollo comprenderemos que no puede ser buena la costumbre, al parecer inocente y hasta cariñosa, de hacerles mil preguntas sin sentido a los recién nacidos, acompañadas de visajes, cosquillas y otros me-

2.—Nociones de Puericultura.

neos, pues lo único que puede lograrse es provocar su impaciencia y una nerviosidad contraria a la quietud que necesitan.

Voluntad y sociabilidad

De los tres a los cuatro meses principia el niño a dar evidencias de que empieza a tener voluntad propia: grita con marcado descontento cuando está incómodo, o exhala arrullos seductores cuando se siente feliz.

Comienza a conocer a las personas y a sonreír a quienes siente que le hacen bien.

Además ya principia a señalar con los deditos los objetos que alcanza a ver y los cuales imagina que va a poder agarrarlos. Como es tan miope, procura acercarse las cosas que atrapa, y no pocas veces se entretiene viéndose la punta de la nariz.

A la hora de la apetecida mamada, se va dando cuenta ya de si el pecho está descubierto o no, y se empeña en acelerar su descubrimiento, al principio con amables risitas, pero a poco, con marcada impaciencia.

De cuatro a siete meses

De los cuatro a los cinco meses comienza a soltar la risa; de los cinco a los siete puede divertirse ya, de veras, con sus juguetes adecuados; de los seis a los siete logra sentarse, aunque hay niños que primero gatean y no se sientan sino hasta muy tarde.

Ahora sí ya atrapa cuanto esté a su alcance y por lo mismo hay que cuidar especialmente de que no vaya a quebrar multitud de cosas útiles, ni a correr el peligro de hacerse daño.

Por esta época se hace más franca y apreciable su sociabilidad y se esfuerza por pronunciar las primeras palabras, logrando apenas emitir algunos sonidos vocales, salvadas excepciones muy raras.

El bailoteo Niños juguetes

Apenas están las criaturas un poco desarrolladas, van siendo más y más víctimas de los familiares, sobre todo de los jóvenes, y de los visitantes, por la perniciosa costumbre del

bailoteo, y la que consiste en tomar a los niños como a verdaderos juguetes, como a objetos de diversión.

Los huesos del recién nacido son blandos, semi-cartilaginosos; sus articulaciones no son todavía bastante fuertes. De ahí que sea muy fácil torcer, lujar (sacarlo de la articulación) y hasta quebrar un hueso, gracias a la brusquedad de los movimientos provocados.

Por esa razón es perjudicial ponerlos de pie (pararlos) antes de tiempo, no obstante que a la inocente criatura luego le divierte que se ocupen de ella el mayor tiempo posible, aunque sea para hacerle daño.

Y el pernicioso **bailoteo**, igual que la irreverencia de tomar a los niños de pecho o más grandecitos, como verdaderos juguetes, además de las deformidades que produce, les excita de tal manera el sistema nervioso, que luego se les merman sus dos mayores bienes: el sueño profundo y el apetito y la digestión envidiables.

Sentarse

Este progreso, que generalmente corresponde a los seis o siete meses, puede serle muy perjudicial al niño, si nos empeñamos en abusar de sus fuerzas. Debemos fijarnos en el esfuerzo que nos cuesta el pasar, de la posición de acostados, a la de sentados, para no exigirselo, sino dejarlo que lo ejecute cuando se sienta animado a practicar tal ejercicio.

Tampoco debemos dejarlo que se sostenga solo las primeras veces, sino que hemos de sostenerle el cuerpo; menos recomendable es todavía la costumbre de meterlos en un cajón y acuanarlos con almohadas y trapos viejos, para que no puedan cambiar de postura durante largas horas, hasta que la incomodidad, el dolor de todo el cuerpo sin duda, les haga exhalar gritos desesperados.

Si los pájaros imitaran nuestro ejemplo, raros serían los polluelos que se salvaran, pues se esforzarían por enseñarles a volar antes de tiempo y al primer ensayo encontrarían la muerte. Por dicha para ellos, el instinto bienhechor los libra de precipitaciones e imprudencias, y sus padres jamás les exigen hacer algo para lo cual no están capacitados todavía.

Cuando gatean

Los niños principian a gatear, generalmente, de los siete a los nueve meses de edad, aunque ya sabemos que algunos comienzan a andar sin haber gateado todavía, así como hay otros que a un mismo tiempo logran las dos cosas, sentarse y gatear.

Este adelanto es muy del agrado de las criaturas; mucho les satisface que les pongan atención y les demuestren simpatía. En esta época también se divierten imitando o tratando de imitar los movimientos que ven hacer a los mayores.

Los primeros dientes

Cuando el niño nace, trae ya formados los veinte dientes que compondrán su primera dentición, sólo que se encuen-

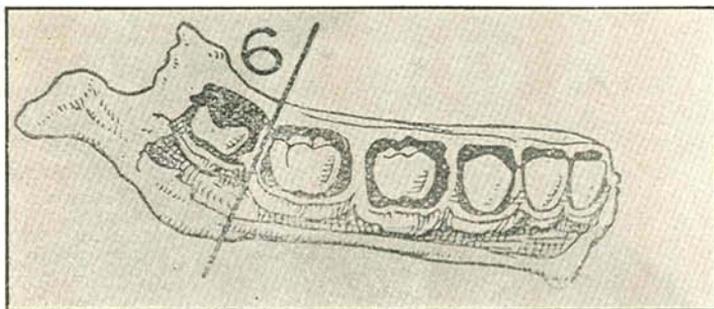


Fig. 4

(Foto. J. A. Iriás).

Los dientes del niño al nacer.

Tomado de la importante monografía «The Story of the Teeth», de Truby King.

Se ven claramente los dientes «de leche» formados, bajo la encía, y la muela de los 6 años que comienza.

tran ocultos debajo de la encía, esperando el momento oportuno para salir a desempeñar sus funciones.

Los primeros en aparecer, casi siempre, son los dos incisivos centrales de la mandíbula inferior: la fecha varía

del quinto al noveno mes. En cambio los cuatro incisivos superiores suelen salirle del octavo mes al año de edad.

La época del aparecimiento cambia con frecuencia, y a veces salen primero los dientes de arriba, (de la mandíbula superior), que los de abajo (de la mandíbula inferior).

Hay criaturas que al nacer ya traen algunos dientes bien salidos, a veces hasta cuatro y más; pero lo común es que no tarden en perderlos.



(Foto. J. A. Iriás).

Fig. 5.

Niña de dos meses, nacida con dos dientes y presentada en tan lamentable estado a la Gota de Leche de San Salvador.

Son muchas las criaturas que llegan en tales condiciones a aquella institución benéfica, que salva a tantos niños constantemente.

Se tiene la idea errada de que la dentición tardía significa que el niño tendrá buena dentadura. Esto no es verdad; lo que sí revela, es una mala constitución de la criatura, a menos que una grave enfermedad sufrida en la época señalada, explique la tardanza.

De modo que conviene poner especial atención en los cuidados que se prodiguen a niños de tardía dentición, y que debe consultarse a un buen médico lo mejor para su tratamiento.



LECCIÓN V.

Del desarrollo normal del niño

(Tercera parte).

Trastornos por la dentición

La salida de los primeros dientes produce algunas molestias y trastornos, fáciles de comprender, puesto que se ven

obligados a romper la encía poco a poco.

Los más comunes son: el cosquilleo, el malestar, la comezón que obliga a las criaturas a buscar qué morder y las hace meterse las manos en la boca, con frecuencia; ligera hinchazón, acompañada de dolor más o menos vivo; y como consecuencia de ésto, un estado nervioso, excitable, que les perturba el sueño, les altera y disminuye el apetito, volviéndolas caprichosas. También llega a ocasionar algunos asientos de diarrea simple y elevación poco importante de la temperatura.

Asimismo, si la hinchazón es exagerada, produce babeo, a veces abundante y hace indispensable la intervención del dentista o del mecánico, para que alivien el mal, con pequeñas incisiones en la encía.

Pero lo más grave que ocurre es que se cometen grandes errores de dieta, al ver aparecer los primeros dientes; nos aventuramos a darles alimentos sólidos o semisólidos, impropios para su escaso desarrollo, que vienen a poner en peligro sus vidas y hasta ocasionar la muerte a incontables criaturas.

Primeros pinitos

De los nueve a los diez meses tratan comúnmente los niños de ponerse de pie; pero por lo general no lo logran sino hasta cumplido el año: estos primeros ensayos que preceden a la marcha, los primeros vacilantes pasos que logran dar las criaturas, son los **pinos o pinitos**, que en Centro América llamamos **pininos**. Y en las familias bien formadas y cultas, se deja constancia de ellos en el libro dedicado a cada niño, formando parte de los progresos y peripecias de su vida, de su infancia.

Las andaderas

El papel de los padres, de los familiares, cuando el niño comienza a querer andar, es el de simples espectadores y guardianes, para estimularlos con celebrarles sus gracias, y evitarles percances peligrosos.

Las "andaderas" y demás trampas ideadas con el afán de hacer andar a las criaturas antes de tiempo, deben ser desterradas, proscritas en absoluto, por perjudiciales: sólo sirven para calmar la impaciencia de los más responsables de la salud de sus descendientes, y producirles trastornos más o menos graves y duraderos a las inocentes víctimas.

Lo mejor es dejar obrar a la Naturaleza, y ayudarla sólo cuando un buen médico nos diga honradamente que es llegado el momento.

Primeras palabras. Retardados y mudos

Alrededor del año comienzan normalmente los niños a decir las primeras palabras sueltas, y a los dos años principian a ligarlas.

En esto, como en todo, hay excepciones y diferencias: existen criaturas que a los ocho o diez meses han hablado, reuniendo varias palabras en frases bien combinadas; otras, por el contrario, se tardan mucho más tiempo que el indicado, no obstante las apariencias de ser bien formadas: esas deben ser deficientes de la mente, a menos que suceda lo que con la dentadura, que una grave enfermedad sufrida en la época oportuna, ocasione el retardo. Esa deficiencia puede llegar hasta la mudéz.

Cuando las madres temen que el hijo que están criando sea mudo, tienen la tendencia de hacerle ver el frenillo por el médico, en la esperanza de que el defecto esté allí. Sin embargo esta membranita, cuando pudiera estorbar para hablar, se nota mucho antes, porque también le dificulta la mamada; y entonces sí exige que se consulte al doctor, para que decida si hay necesidad de cortarla y que le haga la pequeña operación cuanto antes.

Psicología cuando comienza a andar

El niño que principia a andar es muy alegre; demuestra deseos de agradar, que le llevan a la obediencia y debemos aprovecharlos en bien de su

educación.

Al par de la alegría se le desarrolla la natural satisfacción que produce todo progreso realizado, sentimiento que puede muy bien influir desfavorablemente en la formación del carácter, dando origen a la vanidad y más tarde al orgullo. Todo dependerá de nuestra actitud al respecto: si simplemente le celebramos el adelanto y la manera espontánea como lo ha conseguido, verá que nada hay de extraordinario en su triunfo; pero si nos extasiamos ante él, lo proclamamos a voz en cuello ante todos los visitantes que lleguen a la casa y nos empeñamos en considerarlo y hacerlo considerar como una maravilla, él será el más dispuesto a creer semejante exageración, con grave perjuicio para su porvenir.

Conviene además que viva convencido, desde su más tierna infancia, de que él no es el llamado a indicar lo que se debe hacer en la casa, sino antes bien a cumplir con lo que le manden sus mayores. El mayor mal que se puede hacer a un pequeñuelo consiste en mimarlo, en convertirnos en esclavos de sus caprichos.

Fontanelas

Los huesos del cráneo, al nacer el niño, se encuentran separados unos de otros, y presentan espacios de importancia en la reunión de varios. Estos espacios se llaman **fontanelas**, y la principal es la conocida comúnmente con el nombre de **mollera**.

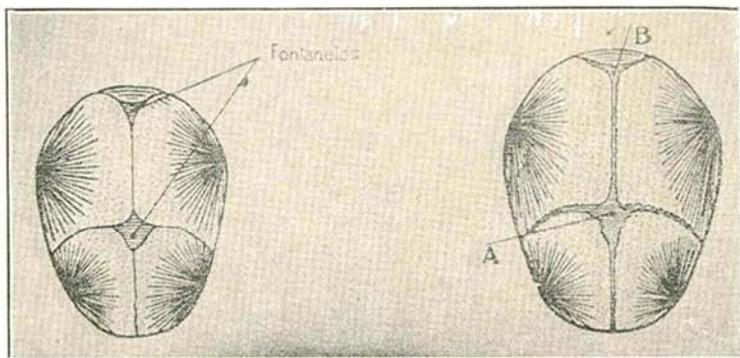


Fig 6.

(Foto. J. A. Irias).

Las Fontanelas, (tomada de «La Ciencia del Niño», por el Dr. Enrique Peinmann).

A—es la fontanela fronto-parietal o MOLLERA; B—es la posterior u occipital.
En la figura de la izquierda aparecen los huesos anormalmente unidos; en la de la derecha, tienen sus separaciones normales, favorables al nacimiento y al desarrollo.

Poco a poco se van cerrando; pero la **mollera** dura hasta los catorce o dieciocho meses. Rara vez se cierra antes, y si dura más de lo indicado, es por culpa de grave enfermedad sufrida, sobre todo si es gastro-intestinal, por mala alimentación; por nacimiento prematuro o por alguna enfermedad hereditaria.

El bien y el mal Falsa memoria

Aunque parezca una peregrinada, hemos de decir que los niños, al nacer, nada saben. Tenemos que repetirlo, porque infinidad de veces se exige a las infelices criaturas que hagan cosas que nadie les ha enseñado.

Otra verdad menos evidente y hasta insospechada por la generalidad, es ésta: los niños no tienen memoria, sino hasta los cuatro años más o menos.

Todo en ellos es cuestión de hábito, adquirido a fuerza de repetición sistemática; pero son incapaces en absoluto de distinguir lo bueno de lo malo. Esta aparente facultad depende de la educación que se les dé.

Por eso es que un niño se acostumbra a algo bueno con la misma facilidad que a algo malo: si se le da el pecho cada tres horas, sistemáticamente, lo cual es ideal, lo reclamará cada tres horas; y si cometemos el gravísimo error de dárselo cada media hora, lo cual sería desastroso, cada media hora le tendremos gritando, exigiendo que se le dé.

Por eso también resulta evidente que nada conseguiremos de él por la violencia; que todo ha de ser el resultado de una paciente constancia, pero sin llegar a fastidiarlo, a producirle enervamientos, por exigencias mal entendidas, que vienen a constituir una violencia, en realidad.

Aunque el desarrollo del cerebro, durante el primer año, es prodigioso, no queda completo sino hasta los cuatro, más o menos. Entonces nace la memoria, y son raras las personas que pueden recordar hechos de su vida anteriores a esa época.

Por eso los llamados castigos corporales pueden no dejar malos resultados, si se aplican antes; y son pésimos después, cuando justamente se tiene la costumbre de aplicarlos entre nosotros.

Las violencias sufridas por criaturas mayores de cuatro años, quedan más o menos profundamente grabadas en su memoria y con facilidad les pueden despertar ideas de venganza, sentimientos nada edificantes.

Un gran filósofo ha encontrado esta gran verdad: "Es tal el poder de la costumbre, que vence aún a la misma Naturaleza". Ahí está la clave maestra de la educación en los niños: hacerles adquirir buenos hábitos, buenas "costumbres", y no descuidarse un momento en dejar que los adquieran malos, pues por lo mismo que se arraigan tan hondamente, será muy difícil hacérselos abandonar.



LECCIÓN VI.

El recién nacido y la madre.

Cuidados especiales

(Primera parte).

Habitación y lecho

Para esperar al niño que va a nacer, debe escogerse la mejor habitación de la casa: la más espaciosa, la más ventilada, la más limpia, pues el gran desarrollo que va a tener, necesita de mucho aire siempre nuevo y lo más puro que se pueda.

El recién nacido debe poseer su lecho aparte, dormir solo desde un principio, para evitarle no pocos peligros y para que goce de tranquilidad completa.

Esta sana costumbre hace a la vez que la madre goce de mayor tranquilidad y reposo, cuando tanto los necesita.

Muchos son los niños que mueren asfixiados o verdaderamente aplastados por sus madres, al darse vuelta sobre ellos mientras duermen con sueño más profundo; y hay ciertas enfermedades, conocidas o desconocidas por ellas mismas, que pueden muy bien transmitirse las por íntimo contacto a sus hijitas, o provocarles trastornos a los hijos varones.

La industria ha ideado cunas para todos los gustos y posibilidades; y aun hay el recurso, propio para gentes po-

bres, de usar una simple canasta, por ejemplo de las que vienen con licores, que pueden conseguirse a muy bajo precio. También se utilizan, ya sea esmaltadas o forradas en bonitas telas, para guardar por separado todas las ropitas de la criatura.

Claro que cuando se use a guisa de cuna, debe ir guarnecida de colchón en el fondo y a los lados, para evitarle maltratos al infante; y provista de tela impermeable suficiente, para impedir que dichos colchones se inutilicen pronto.

De tal manera se pondrá al lado de la cama de la madre, al alcance de su mano, para que la pueda vigilar fácilmente, aunque cada vez que quiera o necesite tomar a la criatura, debe ser otra persona quien se encargará de sacarla de la cuna y pasársela con el cuidado conveniente; por ejemplo, una niña, una hermanita mayor de doce años, que vaya aprendiendo ya el delicado y seductor manejo de los recién-nacidos.

Primera limpieza

Hay niños que nacen muy limpios, con la piel sonrosada y suave, cual si tuvieran mayor edad; pero hay otros que, por precauciones especiales de la Naturaleza, traen una untura sebácea, más o menos abundante y generalizada. En los dos casos es útil darles un baño tibio, según lo explicaremos.

La quitada del sebo se hace con ayuda del aceite de olivas.

Se vierte en un platillo muy limpio la cantidad que se estime necesaria y de ahí se toma, ya sea con algodones o directamente con la mano, o con un retazo de tela (trapo) suave, bien lavado, que sirven para frotar la piel.

Luego viene el baño, el cual debe ser bastante tibio y jabonoso, con jabón que no sea irritante, ni perfumado (Jabón de Castilla).

Estas cosas es mucho mejor hacerlas entre dos personas; para que una sola las haga bien y sin peligros, necesita mucha práctica.

Hay que obrar con rapidez, aunque sin precipitación, y que tener cuidado en que no le caiga jabón, ni agua en

los ojos, la boca y la nariz. Sin embargo debe lavarse bien todo el cuerpecito.

Cuidados de los ojos

Concluido el baño, hay que enjuagar a la criatura con una toalla suave y esponjosa, para que no le quede humedad, sobre todo en los grandes pliegues del cuerpo, y envolverla confortablemente en mantillas, ojalá calentadas al amor de la lumbre o por contacto con un foco de luz, para que recobre su temperatura natural.

Mientras tanto, se le podrán prodigar los cuidados de los ojos.

Abundan en el mundo los desdichados que son ciegos "de nacimiento", que jamás gozaron del inapreciable don de la vista, por descuidos que se tuvieron con ellos cuando recién nacidos.

Y es que pueden ser atacados por infecciones violentas, que en pocas horas les inutilizan los órganos de la visión.

Con una precaución sencilla podemos conjurar, o por lo menos disminuir semejante peligro. Mientras otra persona le sostiene suave y firmemente la cabecita, ya sea acostado el niño en una cama o en su regazo, le limpiaremos los párpados y los alrededores de los ojos, con algodones embebidos en agua filtrada bien hervida, o mejor en solución boricada, le vertiremos unas cuantas gotas de jugo de limón maduro (no pasado), exprimidas directamente, pero cuidando de que no vayan mezcladas de zumo.

No hay que olvidar, desde luego, que todas estas maniobras debemos hacerlas con las manos escrupulosamente limpias, y que si después se advierte algo sospechoso, hay que hacer venir un buen médico, para que evite o combata a tiempo el temible mal, la "oftalmía purulenta".

Cura del ombligo

Para la cura del ombligo se necesitan: dos cordones de seda, bien torcidos, un par de tijeras muy limpias, ojalá nuevas, un pedazo de gasa blanca, una tira de algodón y un fajero o venda.

Los cordones tendrán de largo unos veintidós centímetros, o sea lo que se dice comúnmente “una cuarta”. Deben hacerse hervir por espacio de varios minutos, en una tasa u otro trastecito de hierro esmaltado.

Las tijeras conviene también hervirlas, o pasar sus hojas cortantes por la llama del alcohol, con mediana lentitud, unas tres o cuatro veces.

De un paquetito de gasa corriente, se toma un pedazo suficiente para cubrir el cordón en la forma que vamos a indicar, pero teniendo cuidado de no tocar el resto del paquete, de dejarlo utilizable para nuevas curaciones. De igual modo se toma la cantidad de algodón necesaria, que ha de ser un poco más ancha que la gasa y bastante para dar media vuelta al cuerpecito de la criatura, por lo menos.

El fajero no es tan bueno como la venda que usan los oculistas, la llamada venda elástica de Velpcau (Velpó) de diez centímetros de ancho, pues ésta permite sujetar bien la curación y no impide los movimientos respiratorios.

Ejecución de la cura

Otra persona tendrá a la criatura en brazos, o instalada cómodamente en el regazo, estirándole las piernitas y sujetándole las manos, para que no estorben, mientras procede a la cura quien la va a ejecutar.

Lavarse muy bien las manos, si es posible con alcohol o con una solución antiséptica.

Con uno de los cordoncitos se hace nudo “de puercó” en el cordón umbilical, como a tres o cuatro centímetros de la piel, bastante apretado, aunque no tanto que le lleve a cortar las paredes.

Con el otro se hará un segundo nudo, un centímetro más distante.

El objeto de poner dos nudos, es para evitar, caso de que pueda soltarse uno, a medida que el cordón se vaya secando, que sobrevenga la pérdida de sangre, la hemorragia, peligrosa en los recién nacidos, aunque sea en cantidad al parecer insignificante.

Lo que sobre de cordón umbilical se cortará con las tijeras, lo mismo que las puntas de los nudos.

En el centro del pedazo de gasa haremos un corte en cruz, por donde se pasa el cordón, acostándolo hacia un lado. Las orillas de arriba y de abajo se doblan, de modo que dicho cordón quede oculto.

Se aplica el algodón encima, bien asentado.

Por último viene el fajero o la venda, a fijar todo de la manera más conveniente. De una venda de Velpeau (léase velpó) se pueden sacar tres tantos, que bastan para todo el tiempo.

Esta venda hay que lavarla como la seda, en las manos, sin restregarla ni estirlarla, y hacerla secar simplemente puesta sobre un alambre o lo que se use para tender ropas.

El fajero tiene cintas o se amarra por las puntas; la venda debe fijarse con dos buenos "imperdibles", "alfileres de nodriza", vulgarmente llamados "gunchos" entre nosotros.





LECCIÓN VII.

El recién nacido y la madre.

Cuidados especiales

(Segunda parte).

Peligros de infección

También hay serios peligros de infección para el ombligo, y por eso se recomienda tanto esmero en su cura.

Sin embargo debemos evitar todas las manipulaciones más o menos asquerosas que usan las mal llamadas parteras: todas las unturas, polvos, parches y demás, son perjudiciales. Lo único que puede ser aceptable, es ponerle un poquito de Aristol, aunque tratándolo como queda dicho, todo irá bien.

La infección más peligrosa es la temible enfermedad que se llama Tétanos, cuyo microbio se encuentra por todas partes. Y como al caer el cordón queda abierta la herida umbilical, el peligro continúa, mientras no veamos que está completamente cicatrizada.

Vestirlo y acostarlo

El vestido del recién nacido consta apenas de una camisa abierta por detrás, que se

amarra con cintitas.

Si hace frío, convendrá ponerle un gorrito; si no, basta con envolverlo en sus mantillas, arroparlo y acostarlo.

Primero va una mantilla blanca, corriente y más encima una de franela de algodón, que llegan hasta bajo los bracitos, cubriéndolo hasta el cuello. Se le debe echar una frazadita cuando la temperatura esté fresca; pero siempre hay que tener el cuidado de que no se pueda descubrir, ni tanpoco vaya a quedar cohibido en sus movimientos, porque además de la incomodidad que le produciría, es fácil que llegue a deformar sus miembros.

Por eso es tan peligroso el sistema de "enmaletarlos", que se usa en los países fríos, y que entre nosotros no tiene razón alguna de ser.

Durante meses debemos cuidar de que se mantengan acostados de lado, pues "boca arriba" es muy peligroso, hasta el punto de que no pocos niños perecen asfixiados por sus propias mucosidades o por la saliva.

Mucosidades Estornudos

Con frecuencia ocurre que las criaturas traen al nacer abundantes mucosidades en la boca, que amenazan asfixiarlas.

Cuidado principal de quien las ayuda a venir al mundo, es el de limpiárselas, sobre todo de la tras-boca, donde más peligro ofrecen. Esto se hace con el dedo envuelto en algodón, con el esmero que requieren partes tan delicadas.

Todavía cuando ya se ha hecho la curación del ombligo y que es hora de acostarla, se advierten dichas mucosidades; pero entonces basta, para evitar sus molestias, con probocarle estornudos, por medio de una colita de algodón retorcido, que se le introduce ora en una ventana de la nariz, ya en la otra, agitándola hasta no conseguir el objeto deseado unas cuatro o cinco veces.

Inutilidad y peligros del alimento

La criatura acabada de nacer no necesita de alimento; lo que la hace muchísima falta es el reposo bienhechor, después de un trabajo tan grande; y ese reposo se lo da el sueño profundo, gracias a un lecho confortable y a una cómoda semi-obscuridad.

Así debe pasarse las primeras doce horas, durmiendo "de un tirón".

Después de ese término, habrá que dársela a la madre "cada seis horas", durante un día completo de veinti-

cuatro; pero antes se la ayudará a lavarse los pechos con agua hervida tibia, cuidando de que no se vaya a mojar el resto del cuerpo.

Debe ponérsela de tres a cinco minutos en cada pecho, y siempre, en cada vez, hacerla que trabaje los dos pechos, para estimular la venida de la leche.

Guerra a los chupones

La malhadada costumbre de los "chupones", "lamedores", "entretenedores", algunos hasta de substancias venenosas, se ha generalizado por desgracia entre nosotros, para mal de los pequeñuelos.

Se pretende con ellos "abrirles el gusto", "purgarlos, para que echen las suciedades que traen en el intestino", "calmarles o engañarles el hambre", y otras cosas por el estilo.

Estas pretensiones, además de ser absurdas, son peligrosas.

Son absurdas, porque querrían decir que la Naturaleza sabe menos que nosotros, puesto que su falta la vemos en todos los seres de la creación; y peligrosas, porque siendo el niño tan delicado como es y siendo su aparato digestivo de las partes más delicadas de su organismo, se lo podemos dañar sin saber a qué horas, y tal vez para toda la vida, por el afán de hacerle algo.

De aquí resulta ser cierto el decir de uno de nuestros más grandes médicos: "Las abuelas son los peores enemigos de los recién nacidos". Y es que están revestidas de toda la autoridad que su condición y sus años les prestan, y del prestigio de lo que se llama experiencia, aun cuando se trate de la repetición indefinida de errores y prejuicios muchas veces fatales.

Justamente la leche de los primeros días casi no es alimenticia, sino más bien purgante, como para ayudar a la criatura a que ponga a funcionar su intestino, expulsando con toda facilidad los desperdicios que trae y que forman una substancia negruzca, betuminosa, casi sin olor, llamada **MECONIO**.

Posición Las orejas

Durante algunos meses no puede el recién nacido cambiar por sí solo de posición; es necesario que nosotros se la cambiemos, con la atención y esmero debidos.

Debiéramos no olvidar que cuando permanecemos sentados o acostados demasiado tiempo, de la misma manera, nos quedan partes del cuerpo "dormidas" y luego sufrimos de dolor más o menos intenso por mucho rato.

Lo mismo tiene que acontecer a las tiernas criaturas, si nos olvidamos de atenderlas como se debe; con la diferencia de que el percance puede tener en ellas consecuencias a veces graves.

Hay que cuidar también de que las orejitas no queden encarrujadas al acostarse sobre ellas, sino bien extendidas sobre el cuero cabelludo, a sabiendas de que la mayor parte de las deformidades tan comunes en estos órganos, se deben a descuidos e ignorancia de su buena conservación.





LECCIÓN VIII.

El recién nacido y la madre.

Cuidados especiales

(Tercera parte).

Limpieza

Después del baño general que se le da al nacer, pasan muchos días sin que pueda volverse a bañar el niño, hasta no encontrar completamente cicatrizada la herida umbilical.

Durante ese tiempo hay que cuidar sin embargo de su limpieza, dándole baños de esponja siempre tibios, sin que se moje la cura del ombligo. Después de ese baño, debemos enjugarle perfectamente la piel, sobre todo en los grandes pliegues, detrás de las orejas, la juntura de las nalguitas etc., aplicándole polvos de talco boratado sin olor.

En esta forma general puede repetirse la operación una vez al día; pero cada vez que haga asiento, hay que lavar con agua tibia las partes que se hayan ensuciado y sus contornos, repitiendo el polvo de talco, para prevenir irritaciones tan fáciles de aparecer y tan molestas.

Cambios de ropas

Otra causa común de irritación consiste en dejar a la criatura demasiado tiempo con las mantillas mojadas, "sucias", o en volver a utilizar la; que ya han sido ensuciadas, con solo ponerlas a secar: el simple olor debe bastarnos para

que comprendamos que tienen substancias capaces de hacerle daño, y nunca hemos de cometer tal error por pereza.

Cuando los inconvenientes que ofrece la estación lluviosa vuelven difícil la lavada y arreglo de las ropas, puede usarse hasta dos veces la misma mantilla, con tal de que sólo haya sido orinada y que se encuentre ya bien seca.

Las partecitas

Las "partecitas" son particularmente delicadas, propensas a lastimarse con facilidad, y por lo mismo hay que cuidar de ellas con primor, usando de algodones mojados a fin de que siempre se encuentren muy limpias, en las porciones accesibles a la limpieza. De no hacerlo así resultan retenciones de suciedades, verdaderas inflamaciones, capaces de producir trastornos que exigen la intervención del médico, y aun de producir daños tal vez para toda la vida.

Cambios de la cura umbilical

Los primeros dos o tres días no conviene tocar la cura del ombligo; lo que sí debemos hacer es vigilar que no se ensucie, que no se afloje, para que no vaya a producir tiramientos peligrosos en el cordón.

Si se ensucia, hay que quitar el vendaje y ver en qué estado se encuentra el algodón; si sólo el vendaje es el sucio, simplemente lo cambiamos por otro limpio; si el algodón se ha ensuciado también, pues haremos otro tanto.

Al cuarto día ocurre a veces que cae el cordón umbilical, y por eso debemos descubrirlo entonces. Si lo encontramos todavía adherido, le cambiaremos la gasa, con igual o mayor esmero que la primera vez, tanto en las maniobras como en la limpieza de las manos y de todos los elementos empleados. Conviene no mojarlo sino lo menos posible, pues la humedad hace que permanezca más tiempo sin caer.

Cuando caiga, podemos ponerle una muy poquita Tintura de Iodo a la herida y polvos de Aristol, más la gasa blanca, algodón, etc. No olvidar que los niños son a veces muy sensibles al Iodo.

La herida umbilical debe curarse un día sí y uno no.

Primeras mamadas

Cuando llega el momento oportuno, pasadas las primeras doce horas después del nacimiento, hay que principiar a darle el pecho a la criatura: durante un día completo, o sean veinticuatro horas, habrá que dárselo cada seis horas.

Debemos ayudar a la madre a que se coloque un poco de lado, acunándola con almohadas y ropas, de modo que pueda ponerle de cojín el brazo correspondiente al pecho que le va a dar a la criatura, mientras con el otro la coloca y la sostiene con comodidad.

Cada vez debe mamar de los dos senos, de tres a cinco minutos en cada uno, para que se estimulen y que la "bajada" de la leche suficiente no se vaya a hacer esperar más allá de lo natural.

Los purgantes

Los purgantes son medicamentos muy útiles, que en fuerza del abuso que de ellos se hace, han llegado a constituir un grave perjuicio.

Y si esto es así para las personas mayores, peor resulta tratándose de niños, cuyo aparato digestivo se echa a perder con suma facilidad, y cuesta en cambio que restablezca su buen funcionamiento.

Además, son inútiles: un niño que toma el alimento ideal, que es la leche de la madre, en cantidad suficiente, a las horas adecuadas, y que disfruta de los demás cuidados convenientes, debe hacer sus asientos normales, sin necesidad de estímulo; si no los hace, culpa nuestra será. y en vez de recurrir al expediente vulgar de aplicarle la lavativas y purgantes incautamente, debemos buscar la causa de su alteración o consultar con un buen médico.

Ventajas salvadoras del horario

Si nos habituamos a sujetar todos y cada uno de los actos del recién nacido al sabio control del reloj, encontraremos enormemente facilitada la tarea de la crianza y tendremos a cada momento la satisfacción de verle crecer sano y feliz, sin contrariedades que merezcan la pena de anotarlas.

Siendo fijas sus horas para mamar, para dormir, para darle los cuidados de limpieza, para todo lo que está relacionado con nuestra labor, todas sus funciones trabajarán con la misma regularidad, y el pequeño será crecerá de tal modo identificado con esa disciplina, que vendrá a constituir como una parte de sí mismo, la mejor base de su educación bien entendida.

Pero si le dejamos siquiera por un corto espacio de tiempo abandonado a su capricho, o desamparado de nuestra vigilancia inteligente, no será suficiente la vida entera por venir, para desarraigarle los vicios que adquiriera, para nivelar los desequilibrios o trastornos ocasionados a su organismo, más hondos e irremediables mientras más tierno los padezca.

El peso y la talla

El peso y la talla son dos guías que nos anuncian día por día los progresos, el estado del niño. Tan útiles son, que casi podemos considerar como indispensables los elementos que sirven para conocer tales datos con suficiente aproximación, dondequiera que se esté criando un niño.

La única manera que existe para saber cuánto ha mamado una criatura, es pesándola "antes y después de mamar", sin cambiarle cosa alguna en sus vestidos: la diferencia entre las dos pesadas, será el peso de la leche que mamó.

Y como hay tablas que nos indican las cantidades medias que deben mamar las criaturas, según las diferentes edades, así sabremos si lo que mama es mucho, poco o bastante. Si pretendemos hacer esta apreciación al tanteo, muy bien podemos imponer los tormentos del hambre al infeliz pequeñuelo.

La talla cambia también con las distintas edades; pero no es constante, y sobre todo, se presta a grandes diferencias según la raza. La que sí debe ser conservada siempre, es la relación entre la talla y el peso: niños de la misma estatura, deben pesar lo mismo; si no, hay que estudiar las razones, para remediar el mal. No obstante el mayor debe pesar un poco más.



LECCIÓN IX.

El recién nacido y la madre.

Cuidados especiales

(Cuarta parte).

Primeros vicios Desde los primeros días de su existencia vive expuesto el niño, propenso más bien, a adquirir malos hábitos, vicios verdaderos, contra los cuales debemos estar siempre en guardia, en vez de favorecérselos.

Uno de ellos es el de gritar cada vez que quiere algo, ya sea el capricho de que lo paseen en brazos, ya el de que lo mantenga la madre pegado al pezón. Y así como bastan tres o cuatro repeticiones, y en ocasiones menos, para que adquiera el defecto, así bastarán otras tantas lecciones de disciplina para que pierda la manía: hay que dejarlo llorar, hasta que se convenza de que no es él quien debe indicar el camino de su educación, sino los mayores de la casa, principalmente la madre, que es su primera maestra.

Cuidados y alimentación de la madre Mientras la madre se ve obligada a guardar cama, hay que rodearla de cuidados cariñosos oportunos, para que ninguna pequeña necesidad la haga sufrir; esmerarse porque todo en la casa marche satisfactoriamente, para

que no tenga que dominar inquietudes ni preocupaciones; por hacerle un ambiente agradable y tranquilo, silencioso y confortable, para que el reposo indispensable gozado con entera satisfacción, le restablezca su salud normal y acaso mejor que antes de dar a luz.

Este papel tan interesante corresponde en primer término a las hermanas mayores del recién nacido, a las niñas mayores de doce años; sobre todo si hay otras criaturas, que al verse libres de la disciplina de mamá, pretenden hacer lo que les dé la gana, poniendo la casa "de vuelta y media" con gritos y retozos enloquecedores.

La alimentación de la madre tiene necesariamente que ser especial, pues además de que permanece acostada y que por lo mismo no puede digerir iguales alimentos que en su vida normal, activa, una de las más imperiosas necesidades actuales consiste en ayudarla a secretar leche bastante para criar al nuevo vástago.

Hé aquí una lista en la cual se puede escoger día por día, para formarle el menú, variado siempre y en cantidades convenientes, recordando que es preferible que haga varias comidas pequeñas, a distancias o intervalos suficientes, que no cargar el estómago como lo haría conservando las tres comidas habituales. Ni hambre, ni plenitud; moderación.

Toda clase de sopas. Arroz.

Toda clase de pescado fresco, hervido o sencillamente preparado.

Carnes, una vez al día: pollo, gallina, chompipe, pato o cualquier carne de los animales que se acostumbra a destazar para el público en Centro-América, siempre de buena calidad y en cantidad pequeña.

Huevos "al gusto", uno o dos cada día.

Queso fresco, "cuajada", mantequilla.

Todos los preparados de cereales (avena, trigo, centeno, etc.) que vienen del extranjero y que se comen con leche; la maicena etc.

Pan francés de buena calidad, tortillas hechas expresamente en la casa. Usar el pan dulce con prudencia, y mejor no usar del todo los cakes muy compuestos.

Galletas simples, biscochos etc.

Verduras y "hortaliza", como ejotes (frijoles verdes), judías, coliflor, espinaca, papas (patatas), batata (camote), lechuga y otras ensaladas con aceite; zanahorias, remolachas, huisquiles (chayotes, patates o huisayotes), pipianes, ayotillos tiernos, guineos tiernos etc.

- Frutas maduras, no muy ácidas, crudas o cocidas, aprovechando además las importadas, al natural o en latas, con tal que sean de clase verdaderamente garantizada.
- Postres sencillos, de preferencia natillas de leche, etc., no pasteles complicados. Conservas caseras (jaleas) etc.
- Bebidas: leche, suero, chocolate, uno o dos litros de agua filtrada al día. " tiste ", horchata (de morro, de maíz, de arroz, de " posol " etc.); café o té, no muy fuertes, en cantidad moderada, una vez al día (preferibles las infusiones populares, como de naranjo, de manzanilla etc.).
Suprimir las bebidas alcohólicas y usar la cerveza sólo cuando sea " tierna " y que el apetito esté un poco flojo, para ayudar a estimularlo.

Todas estas cosas pueden perfectamente aprender a prepararlas las niñas mayores de doce años; y será muy satisfactorio para la madre el tomarlas de sus manos, a sabiendas de que le han sido hechas exprofeso por quien pocos años antes, como si dijéramos "ayer", se encontraba en las mismas condiciones del recién llegado que de nuevo la postra en cama y la llena de inquietudes por el porvenir.

También necesita la madre de cuidados relativos a su posición en el lecho. Los primeros cuatro días debiera ser de rigor que los pase en la mayor inmovilidad posible, siempre acostada "boca arriba". Al quinto día ya será permitido que se comience a incorporar, por medio de almohadas que se le colocarán convenientemente, para que pueda alcanzar pronto la posición casi de sentada.

Esto la hará soportar mejor el reposo suficiente, y cuando llegue el momento de poderse levantar, se verá libre de los mareos, "atarantamientos", que padecen las personas que han permanecido muchos días acostadas.

Sin embargo, ni ahora ni después deben usar tal posición para darle el pecho a la criatura, pues es mala para entrambas: las dos tienen que resentirse de incomodidad y debido a eso puede no ser bastante la mamada, sin contar con otros inconvenientes.

Primera levantada La levantada antes de tiempo es causa de que incontables señoras adolezcan de padecimientos más o menos graves, a menudo sin darse siquiera cuenta de la causa.

Hay razas salvajes en que las mujeres se conducen en esto como los demás animales; nuestras campesinas se les parecen un poco, puesto que apenas si se acuestan dos o tres días, y hasta las hay que no guardan cama en absoluto.

Tal proceder no debe tomarse como regla de conducta, pues aparte de que no concuerda con las costumbres civilizadas, son incontables los peligros a que se expone, hasta la muerte misma. Y rara será la madre de un hogar bien constituido, aunque sea pobre, que no pueda quedarse sus quince días en la cama, después de un alumbramiento normal, y algo más aún si ha tenido que sufrir operación de alguna importancia.

La paz y el bienestar de la familia y especialmente la felicidad del pequeñuelo y la de la propia madre, merecen de sobra el insignificante sacrificio de la inmovilidad, recompensado con bienes inapreciables.





LECCIÓN X.

El recién nacido y la madre.

Cuidados especiales

(Quinta parte).

**Flegmatia Alba
Dolens**

La FLEGMATIA ALBA DOLENS es una de las complicaciones más temibles debidas a la levantada prematura después del alumbramiento. Consiste en la hinchazón dura, leñosa, a veces violentísima y enorme, que sobreviene en una o varias extremidades a la vez, de preferencia las inferiores. Esta hinchazón es muy dolorosa y acompañada casi siempre de fiebre y de otros fenómenos generales.

Se debe a que penetran en las venas coágulos de sangre u otras materias, que al llegar a una vena relativamente delgada producen obstrucción y los demás trastornos. Si los coágulos logran desprenderse y seguir su camino, pueden también irse al cerebro, al corazón, o a los pulmones, ocasionando fenómenos muy alarmantes, incluso la muerte repentina.

La afección puede persistir mucho tiempo, durante el cual la desdichada señora es una verdadera inválida, a quien hay que transportar en brazos, si quiere descansar de la cama. Además, suele dejar liciada a la paciente, de manera que al hacer en cualquier tiempo un

ejercicio un poco prolongado, o permanecer largamente de pie, reaparece la hinchazón del miembro en apariencia curado.

Limpieza de la madre

Una de las cosas que más atormentan a una persona delicada, culta, al tener que guardar cama por algún tiempo, es la dificultad para proporcionarse el aseo personal de costumbre.

Tal pasa a las buenas mamás, y nadie mejor para obviarles esos inconvenientes, que las hijas mayores de doce años: ellas se pueden encargar muy bien de proporcionarle el vaso de agua tibia, con el cepillo y el dentífrico, para que asee su boca, evitándola que vaya a mojarse sus ropas; llevarle el lavatorio con agua tibia también, de preferencia, para que se lave las manos con mayor facilidad y sin cambios de temperatura; le lavarán la cara con igual clase de agua, pudiendo ponerle una poquita loción, como agua colonia etc., para realzar la limpieza; le limpiarán cuidadosamente las uñas, y le arreglarán la cabeza moderadamente, de modo que al final no vaya a ser necesario atormentarla con tirones de pelo y sesiones de horas, para desenredarla; y por último, le cambiarán las ropas de cama con la frecuencia debida, pues nada habrá que la consuele de pasar sus dos semanas acostada, como la agradable impresión de sentirse limpia.

La ignorancia y los malos hábitos han inventado mil supercherías para conseguir que se declare que es altamente perjudicial lavarse las manos y la cara cuando uno está enfermo, cuando se ve obligado a quedarse en cama. Nada tan exagerado como esto, pues al contrario, será muy beneficioso para la madre el que se mantenga satisfecha, y estos detalles exteriores contribuirán grandemente a lograrlo.

El peinado sí que no conviene realizarlo en la forma corriente; pero se podrá mantener la cabeza en condiciones favorables, para que no vaya a resultar muy difícil, cuando sea llegada la hora. Para desenredar la cabellera con relativa facilidad, presta gran ayuda el

uso de la vaselina simple, untada por la noche en suficiente cantidad.

Visitas

Uno de los grandes lunares de que adolece nuestra cultura social, consiste en las visitas a los enfermos: o nos desatendemos totalmente de nuestras amistades, o las vamos a importunar durante horas, sin fijarnos en la molestia y los peligros que tal descuido implica para el paciente.

La madre necesita reposo completo durante los primeros cuatro o cinco días, por lo menos: durante este lapso no entrarán a verla sino los familiares cercanos y las personas más íntimas, y eso por breves instantes no más. Al niño deberán verlo sin tocarlo: es muy perniciosa la costumbre de tratar al pequeñuelo como objeto de exhibición; sacarlo de su cuna intempestivamente, sin fijarnos en si duerme o si está despierto; hacer que lo tome el visitante, sin que nos conste siquiera si sabe o no manejar criaturas tan delicadas; ir a turbar innecesariamente la bienhechora quietud de que tanto necesita para realizar su hermoso trabajo: desarrollo normal, armónico de todo su sér.

Aunque no haya intervenido el doctor en la asistencia, siempre debemos vigilar la temperatura de la madre, y sin duda con mayor razón, pues si ha sido asistida por médico capaz, él mismo la vigilará. Las dos mejores oportunidades para obtener este dato, son por la mañana, temprano, antes del desayuno, por ejemplo, y principalmente por la noche, de ocho a nueve (de las veinte a las veintiuna horas). Si hay en la casa quién sepa contar el pulso, será muy útil también, porque si aumenta más allá de ochenta por minuto, con vendrá avisarlo así al doctor, máxime si el aumento se presenta de noche.

Por supuesto que estos datos son reservados para la paciente, para no alarmarla, y que siempre nos esforzaremos por convencerla de que todo va bien. Cualquiera vacilación, cualquier gesto de los familiares, irían a alterar su ánimo, con peligro para sí misma y grave repercusión sobre la criatura.

4.—Nociones de Puericultura.

La toma de la temperatura en la boca tiene muchos más inconvenientes que las ventajas que podrían alegarse en su favor. Por lo mismo conviene que aprendamos a obtenerla satisfactoria en la axila, secando con esmero la cavidad, manteniendo nosotros mismos el brazo junto al tronco y dejando el instrumento siquiera tres minutos, reloj en mano.

Esta vigilancia durará por lo menos cinco días.

Cuando todo va bien; que ya la paciente se incorpora sobre sus almohadas y ha pasado por completo la honda impresión que la dejara trance tan serio, hasta le conviene que se acerquen a distraerla por algunos minutos, aunque siempre con conversaciones que en nada puedan alterar la calma de su espíritu, ni provocarle emociones o sentimientos exagerados. Casi todas las pláticas giran alrededor de sencillas trivialidades relacionadas con su estado actual, con la belleza y la robustez de la criatura, el parecido que tiene con personas de la familia, la averiguación cajonera de "si quería que fuese varón o mujercita", y hasta el ingenio vaticinio de lo que será mañana, al llegar a la mayor edad.

De su peso cae que la introducción de las visitas nunca debemos hacerla sin consultar antes la voluntad o el ánimo de la doliente mamá, para que en todo caso pueda sacar provecho y no perjuicio alguno, por pequeño que sea.

La habitación

En la habitación habrá únicamente los muebles y trastos de veras indispensables, para que resulte más espaciosa, ventilada y fácil de conservar en perfecto estado de aseo y orden.

La luz debe estar situada de manera que no vaya a herirles los ojos de frente, ni a la madre, ni al niño, y ha de ser además tan suave, que no les moleste para dormir, ni para estar despiertos.

El barrido debe hacerse con regado previo, o con la ayuda de aserrín de madera húmedo, para que no se levante polvo; y los muebles no deben sacudirse a golpes, cual lo hacen las malas sirvientas, sino cual si se

enjugaran, para que la suciedad no vuele a cambiar de puesto, ni menos a molestar a los moradores.

Dos cosas que debemos evitar también son los olores y la humedad. Olores agradables pueden existir, aunque muy moderados, y por eso será grata la presencia de flores durante el día. Durante la noche jamás debemos dejar flores ni otras partes de plantas, porque vician el aire, aunque no tengan olor perceptible.





LECCIÓN XI.

Aspectos y lenguaje del recién nacido.

Niño sano El niño sano, normal, tiene la piel ligeramente húmeda, sonrosada y tibia; respira tranquilamente, con la boca cerrada; come con apetito, haciendo uno o dos acientos diarios; duerme con semblante apacible, siempre quieto, sin sacudidas ni movimientos bruscos, con las piernas y los bracitos “relajados”, flojos; grita sólo cuando tiene hambre, cuando está incómodo, o en sus ratos de mal humor, y gana de peso con regularidad.

Niño enfermo El niño enfermo es la negación más o menos completa de todas esas cualidades, según la afección o enfermedad de que se encuentre atacado, y el grado de ésta.

Sólo el médico es capaz de comprender todo el sentido de esos cambios; los familiares se limitarán a observar cuidadosamente cuanto les llame la atención, para informárselo, sin locas alarmas, aspavientos, ni precipitaciones, que a nada bueno conducen y sí revelan nuestra mala educación.

La piel puede volverse áspera, seca, o bañada por sudores profusos; de color más encendido o más pálido que la normal; demasiado caliente o demasiado fría.

La temperatura, que en el niño normal puede va-

riar de 36 grados a 37 y medio (centígrados), sin indicar alteración de la salud, sube a 41 y aun más cuando hay fiebre, o baja a 34, en el caso contrario.

Toda elevación de temperatura sobre la normal, se llama fiebre; el vulgo tiene el criterio errado de que la palabra fiebre corresponde a una temperatura demasiado elevada, a un estado muy grave.

La respiración puede volverse muy agitada e irregular, o demasiado lenta e irregular también. En algunos niños sanos ocurren aceleramientos de la respiración, que no tienen importancia, a menos que vayan acompañados de enrojecimiento de la piel, de elevación de temperatura.

Los niños no saben respirar por la boca; si lo hacen, es porque tienen alguna dificultad. Cuando la dificultad es muy grande, se les levantan además las alas de la nariz, a cada movimiento respiratorio.

El niño tiene un precioso instinto que lo libra de comer cuando puede hacerle mal. Gracias a eso el apetito es lo primero que se resiente, cuando apenas le amenaza alguna enfermedad. Con el apetito se trastornan también la digestión, los asientos, etc., y aparecen vómitos más o menos violentos y tenaces.

El sueño se ausenta o se vuelve tan sutil, que el menor ruido, el menor contacto lo suspende, y deja de ser apacible, para tornarse inquieto, a veces con contracciones o sacudidas de los miembros.

El llanto es característico; y la sensación firme, resistente que da la masa muscular debajo de la piel (la carnosidad), se cambia al fin, volviéndose floja, "aguada".

Lenguaje del recién nacido

El recién nacido tiene todo un lenguaje de sonidos, gestos, ademanes y llantos, que no sólo conviene estudiarlos, sino que estamos en el deber de saberlos interpretar.

Al principio son pequeños vagidos y tiernos arrullos, en los cuales apenas se advierten los esfuerzos por ponerse en comunicación con el mundo exterior, con las personas que lo rodean; pero poco a poco van haciéndose más y más expresivos y comprensibles.

Grave es el error que cometen la generalidad de las gentes, de no conceder a los niños otro deseo, otra necesidad que el hambre o el sueño; ni otro malestar que no corresponda al mal funcionamiento del intestino. De ahí depende que cualquiera que sea su llanto, las mamás ignorantes se obstinan en darles el pecho, aun cuando no sea el caso, y si lo rechazan o continúan llorando, se empeñan en hacerlos dormir, y por último en propinarles lavativas, cuando tal vez lo que los martiriza es un dolor de oídos u otra cosa tan extraña al tubo digestivo.

Los gritos

Los gritos, lo que se llama el llanto sin lágrimas del niño, constituyen un ejercicio muy útil para sus pulmones, sin ser indicio de malestar, ni menos de enfermedad.

Se vuelven perniciosos en cambio, si cometemos la indiscreción de quererlos calmar ofreciendo a la criatura cuanto sabemos de antemano que puede gustarle. Así es como llegan a convertirse en tiranuelos de la casa, y exhiben a la vez la mala preparación de sus familiares para atender a los cuidados de la crianza, principalmente de la madre, la maestra y mentora por excelencia.

Para disimular la debilidad de carácter, se ha dado en decir que el llorar excesivo puede producirles “quebradura”, hernia; pero no es verdad: lo que pasa es que los gritos son molestos y que no tenemos la energía necesaria para soportarlos mientras los niños llegan a convencerse de que de nada les sirven.

En general basta con que se deje llorar una sola vez al recién nacido, cuando le venga en gana, sin aparecer ocupándose de él, para que no vuelva a llorar por capricho, por gusto, por conseguir algún antojo.

Naturalmente es indispensable que conozcamos el valor, el significado de sus diferentes llantos, no sea que en realidad le pase algo que necesite la intervención nuestra o la del doctor.

Diferentes clases de llantos

Los principales llantos son: el de hambre, el “molesto”, o de incomodidad, el de cólico o de dolor, el de “resentimiento”, el de enfermedad y el que ya conocemos, el de capricho.

El llanto de hambre será fácil de conocerlo, cuando se adopte el sistema ideal de darle el pecho a horas fijas a la criatura. Es monótono, lento, suspirante, acompañado no pocas veces de la chupada de los dedos o de los labios. Si la hora de mamar es tan cercana que no se ve inconveniente en anticiparla, se calla inmediatamente que la tomen para tal fin; pero si está distante o por cualquier motivo no se acude inmediatamente a su reclamo, prorrumpirá en gritos desesperados, rabiosos, que hasta mueven a risa a quienes los conocen.

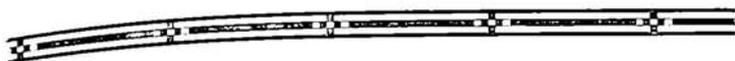
En la misma forma lloran cuando han mamado en demasía. Conviene saberlo, para no pretender agravar la situación, dándole mayor cantidad aún.

Cuando el niño sufre alguna incomodidad de las corrientes, ya sea sueño y que algo no le deja dormir, mala posición, ropa "mojada", cansancio o calor, tiene su manera de llorar, a la cual se llama el llanto "molesto" o de incomodidad. Fácil es encontrar la causa, e inmediatamente que se suprime, se callará. Para el calor excesivo podemos aplicarle un bañito de esponja, seguido de fricción suave y cambio de vestidos.

El llanto provocado por el dolor es el más violento, el más fuerte de todos y va siempre acompañado de lágrimas y del ademán característico de apretar los puños.

Si se trata de un cólico, de un dolor abdominal (de la barriguita), además de apretar los puños encogerá también las piernas, como queriendo pegarse las rodillas al vientre. Si es el dolor de oídos, moverá la cabecita de un lado al otro y se llevará las manos a las orejas. Si le aparece al moverle cualquiera de los miembros, es probable que tenga alguna fractura, o alguna lujación ("safadura"); y si sobreviene al acostarlo en posición determinada, revelará un daño de otra clase; pero siempre, lo mejor será que se llame al doctor, para que se remedie el daño a tiempo.

Los niños seriamente enfermos no lloran a gritos; exhalan gemidos y sollozos acompañados de movimientos de cabeza de un lado al otro. Se parece algo al llamado de "resentimiento", mezcla del llanto de hambre y el de incomodidad.



LECCIÓN XII.

Cómo debe manejarse un niño.

Qué es un recién nacido

Un recién nacido es una cosa tierna y delicada, que debe manejarse así: con ternura y delicadeza; con el respeto que merece el misterioso encanto de una vida que comienza.

Fragilidad

Los huesos del recién nacido son muy débiles, fáciles de quebrar y de deformar, por movimientos bruscos o presiones prolongadas. Al nacer son bastante cartilagosos, y naturalmente las partes blandas o semiblandas que rodean las articulaciones y que las mantendrán más tarde con bastante solidez, son también muy débiles, de manera que con facilidad dejan salir las cabezas articulares de los huesos, produciéndose las llamadas luxaciones (vulgarmente safaduras), gracias a movimientos impropios, más o menos violentos.

De ahí la necesidad de manejar a las criaturas con suave firmeza, tomándolas con ambas manos; y que cuando se trate de niños grandecitos, sea peligroso también tomarlos por un brazo para subirlos o bajarlos de una grada etc.: hay que cogerlos en la forma indicada, por debajo de las axilas, abarcándolos la mayor parte del tronco, de manera que les inspiremos completa confianza y que en realidad salgan siempre con bien.

El “ojo”

En vista de los cuidados anteriores, comprenderemos que no todas las personas son aptas, ni tienen la delicadeza de sentimientos suficiente para manejar criaturas. Y como el niño tiene el instinto salvador que le permite saber quién le va a hacer mal y quién le hará bien; quién le quiere y quién no, resulta que por su parte no se dejarán ni ver de ciertas gentes. De eso ha nacido el prejuicio que consiste en creer que esas personas puedan “hacer ojo” al niño; y en la duda de quién podrá hacerlo y quién no, tratan de protegerlo a su modo contra todo el mundo. Hay comarcas, por ejemplo, donde las madres suplican a las señoras que por casualidad miran a sus “tiernos”, les den una barba del pañolón o tapado, para amarrársela en el bracito, con lo cual se van tan tranquilas, mientras las criaturas andan con envoltorios de hilachas de todos colores.

Por supuesto que si la señora no lleva pañolón o tapado con barbas, le piden algo con qué substituir el amuleto.

Comparación de maltratos

Cuando nosotros caminamos más de lo usual, o nos vemos obligados a levantar grandes pesos, a realizar esfuerzos superiores a los corrientes; cuando permanecemos demasiado tiempo en una misma posición, sea dormidos o despiertos etc., sentimos sufrimientos que a veces no guardan relación y que nos hacen decir que estamos “molidos”, “magullados”, cual si nos “hubiesen apaleado” y otras expresiones por el estilo.

Fácil debería sernos comprender que igual cosa ocurre a los pequeñuelos, cuando caen en manos de quienes tienen pasión por martirizarlos de mil maneras: darles grandes mecidas, lanzarlos para arriba, hacerles cosquillas hasta casi quitarles el aliento; o también, si los dejamos por descuido acostados demasiado tiempo de un mismo lado, en vez de aprovechar cada mamada o cada cambio de sabanillas, para darles vuelta.

Esas brusquedades les afectan profundamente los nervios, y si corresponden con alguna de las mamadas, les producen además, con facilidad, verdaderas indigestiones.

Ojalá viniera una raza de gigantes, para que hicieran con nosotros las mismas "diabluras" tan acostumbradas con los niños; que nos tomaran como objetos de diversión, tal cual lo hacemos nosotros con ellos, y entonces comprenderíamos lo mal que tratamos a nuestras criaturas, y de seguro huiríamos de los gigantes como de la peste.

El pernicioso chineo

Existe en Centro-América la perniciosa costumbre de mantener a los niños la mayor parte del día en brazos. A esa mala práctica le llamamos "chinear", "cargar".

El niño debe tomarse en brazos sólo para que la madre le dé de mamar, para llevarlo de paseo (cuando no tenga su cochecito) y en el momento de volverlo a la cuna o a la camita, al terminar cada mamada, al ir y regresar del baño, al ponerlo a orinar o hacer algún asiento, etc.

La mayor parte de su tiempo debe pasarlo en la cuna, la camita o cochecito, en toda tranquilidad, entregado a su sueño apenas interrumpido por las necesidades de la vida. Por eso conviene que al terminar cada mamada, se le acueste siempre, inmediatamente, de modo que junte las dos ideas: mamar,....dormir.

Así aprenderá a querer, a gustar de elementos que lo vuelven tan dichoso, en donde puede tener sus ratos de esparcimiento, si acaso no tiene sueño, moviendo las piernas y los brazos, haciéndose la ilusión de agarrar los objetos que alcanza a ver confusamente y ensayando sus primeros sonidos con que trata de ponerse en comunicación con el mundo exterior, con las personas que le rodean.

Cuando estas sanas ideas vayan siendo conocidas por la generalidad, se acabará poco a poco para las criaturas la molestia de las visitas: en vez de empeñarse cada una por tomarla en brazos, se contentará con contemplarla breves instantes allí, en su cuna, su cama o su coche, hacerle algunos mimos o arrumacos afectuosos y dejarla en paz, entregada a su hermoso e intersantísimo trabajo de crecer, de desarrollarse gradualmente, de la mejor manera posible.

Y las buenas mamás podrán dedicarse en toda tranquilidad a sus diarios quehaceres familiares, apenas interrumpidos por algunos minutos, cada tres o cuatro ho-

ras, según sea el horario que hayan conseguido establecer en el recién nacido; y la necesidad de la "china", la niñera, se hará sentir sólo cuando el niño ande ya perfectamente y exija una constante atención, para dirigirlo con prudencia, enseñarle cuanto conviene a su edad y hacerle adquirir los hábitos indispensables al logro de una existencia provechosa y feliz.

Para tener a un niño en brazos de manera conveniente, hay que formarle una verdadera hamaca, presándole buen apoyo a la cabeza y al cuerpecito, y esmerándonos en no acalorarlo mucho, por el excesivo contacto con nuestro propio cuerpo.

Y ya que puedan mantenerse sentados en el brazo, procuraremos que no sufran de compresiones que le impidan la libre circulación de la sangre, el juego de sus miembros; que no tengan las articulaciones en actitud antinatural.

El sistema de acostarse las criaturas sobre el hombro, es malísimo; únicamente debe usarse por breves momentos, inmediatamente después de cada mamada, para ayudarles a que expulsen el aire que hayan tragado (deglutido). A esta maniobra hay que agregar ligeras sobadas y golpecitos en la espalda, con la palma de la mano.

Los niños mayorcitos pueden también ser acostados "de barriga" el mismo espacio de tiempo, ya sea sobre el regazo maternal, en la cuna o en la cama, para acostarlos en forma cuando se calcule que han expulsado los gases, pues de no hacerlo así, van de seguro a intranquilizarles el sueño, que constituye su mayor necesidad, a la par del alimento.

La manía del beso

Otra manía con frecuencia criminal es la que consiste en aturdir a besos a los niños.

Esta práctica es pésima, porque expone a las criaturas a contagios de enfermedades gravísimas o asquerosas, y porque, cuando menos, les produce sobreexcitación nerviosa, incompatible con el apetito normal, el sueño reparador y la delicadeza de su cerebro.

Casi no quedan ya personas que ignoren que en la boca existen numerosos agentes, causa de enfermedades mortales: de la Tuberculosis, de la Difteria, de la Meningitis Cerebro-Espinal, de la Neumonía, de la Sífilis, etc. Así es que al besar a un niño, puede perfectamente transmitírsele el germen maligno y con él la terrible enfermedad.

Y como no podemos conocer a fondo el estado de salud de cada persona; como el pretendido cariño mal puede ser un certificado de indemnidad, lo mejor será que se establezca como regla: **NO BESAR A LOS NIÑOS**. La madre debe ser la primera en abstenerse; y cuando sus arranques de ternura le hagan inevitable tal arrebató, que **JAMAS** bese a sus hijos en la boca, los ojos, ni los oídos.

Por eso es que en las naciones civilizadas abundan los gorritos, pecheras, baberos, delantarcitos, etc., que tienen esta inscripción bien visible: "**NO ME BESES**".

Niños mayorcitos

Estas prevenciones deben aplicarse a niños de todas las edades; pero hemos de señalar dos malos hábitos comunes con los mayorcitos, los que ya caminan: la manera de subirlos y bajarlos de una grada o cualquier pequeña altura semejante, y el modo de hacerlos ir en nuestra compañía.

Tomar al niño por uno o por los dos bracitos, para hacerle salvar una grada o cualquiera otra desigualdad que encuentre, es malsano: con mucha frecuencia se le producen dislocaciones (safaduras) y hasta fracturas, gracias a la debilidad de los huesos y de las articulaciones. Nada cuesta tomarlo con las dos manos por el tronco, debajo de los hombros, sólidamente, y no soltarlo sino hasta que estemos seguros de que ha puesto los dos pies en firme.

Por doquier vemos también el espectáculo desagradable de personas mayores que van con niños de la mano, o a quienes hacen andar a su paso, sin fijarse en la enormidad de tal pretensión, de tamaña exigencia.

Fácil es formarse idea, darse cuenta del tormento que significa para el niño eso de marchar "colgado" de la mano, cohibido completamente en su libertad de ac-



(Foto. J. A. Iriás).

Fig. 7.

Maniobra peligrosa.

Es muy peligrosa la costumbre tan usada de tomar a los niños pequeños por los bracitos, para hacerlos subir o bajar de gradas o muebles: muchos son los que sufren por eso luxaciones o *safaduras* y aun *fracturas*.



(Foto. J. A. Iriás).

Fig. 8.

Costumbre peligrosísima.

La que tenemos en Centro América, de subir y bajar a las criaturas, tomándolas incautamente por un brazo, sin pensar en los numerosos accidentes que tal práctica ocasiona, y el dolor que les produce.

ción; y más fácil aún advertir cuánto sufren las criaturas de las gentes pobres, a quienes hacen andar y andar, correr y correr cuerdas tras cuerdas, sin pensar en que se les impone un trabajo superior a sus débiles fuerzas.

Quien no tenga paciencia suficiente para andar con niños en forma que el ejercicio que hagan les ayude en su desarrollo, en vez de hacerles mal, que los deje mejor en casa.



(Foto. J. A. Iriás).

Fig. 9.

Cómo debe ser.

Clara demostración de cómo debemos tomar a las criaturas, cada vez que haya necesidad de subirlas o bajarlas.



(Foto. J. A. Iriás).

Fig. 10.

¿Quiéres ver a Dios?

Pernicioso juego centroamericano, que consiste en levantar a los niños como lo indica la figura. No sólo les produce dolor, sino hasta serios trastornos.

Manejo Carácter

Es incalculable la influencia que tiene el "manejo" de los niños en la formación de su carácter. Bástenos con saber que todos, absolutamente todos los detalles de la crianza, realizados durante los primeros meses, van a reflejarse aumentados en lo porvenir, hasta el punto de que el sueño de las personas mayores depende de cómo han dormido en su infancia: si se las dejó gozar de la tranquilidad indispensable, no turbada sino por culpa de sus

propias necesidades bien entendidas, tranquilo y reparador será su sueño cuando más sientan que necesitan de él, cuando mejor comprendan su importancia; en cambio, no habrá narcóticos, ni disciplinas que les restituyan ese bien inapreciable, echado a perder, defraudado inoportunamente por quienes más creían desvelarse por la felicidad de seres tan queridos.

Todo acto debemos procurar que se convierta en rutina, para que de la rutina pase al hábito, del hábito a la obediencia.

La obediencia, casi inconsciente al principio, se volverá luego consciente y será la base del más hermoso triunfo que pueda alcanzar en el individuo la cultura personal: el **“dominio de sí mismo”**.

“Quien sabe obedecer, sabe mandar”, dice la sentencia. Y la primera persona en quien debemos ejercitar nuestros mandatos, es la nuestra misma. Nó es haciendo “lo que nos dé la gana” que llegaremos a ejercer autoridad, mando sobre los demás, sino haciendo siempre “lo que debemos hacer”, aún cuando sea contrario a nuestros propios intereses, caprichos o apetitos del momento.



LECCIÓN XIII.

Cuidados generales del niño

(Primera parte).

Los baños.

Importancia Distintas clases

El baño es uno de los cuidados generales más importantes que puedan prodigarse al niño, si no el más importante, pues tiende a mantener el buen funcionamiento de la piel, tan indispensable a la conservación de la salud.

Hay una gran diversidad de baños, según que se apliquen a una parte del cuerpo o que sean generales; según la temperatura del agua; según su calidad, si es simple o contiene otras sustancias; según la manera de usar el agua; según el objeto que se persigue, etc.

También existen los baños de aire, de sol, de luz, de lodo, de arena y muchos otros que no se refieren a la limpieza de la piel, sino a otros fines.

En el niño son interesantes el baño de inmersión o de artesa, el baño de esponja, el de afrecho, el de sal, y siempre deben ser tibios, "al calor de la mano", como dice la expresión popular. También el **baño de aire**.

Bañera y útiles

Es medida de sana prudencia hacer que el niño tenga objetos de uso personal "propios", que nadie más pueda usarlos. Para darle el baño, conviene que tenga "su bañera", ya sea una artesita de hie-

5.—Nociones de Puericultura.



(Foto. J. A. Irías)

Fig. 11.

La alegría del baño.

Hé aquí una bañera muy práctica, que cualquiera puede hacer, con buena tela impermeable (carpeta).

Es muy transportable y se adapta necesariamente a la forma de las criaturas.

La expresión del niño nos hace llamar esta lámina: «la alegría del baño».

(Tomado de Truby King, obra citada)

ro esmaltado, accesible sólo a las personas acomodadas; o la misma artesa de lámina galvanizada impropriadamente llamada de zinc, pintada, para ayudar a su mejor aspecto

y duración; o una canoa de madera de cedro, bien ajustada, pintada también; o, lo que es muy sencillo, un medio barril, lo que se llama comúnmente “cubeta”, cuyo costo se haya al alcance de casi todas las fortunas.

Esta cubeta hay que arreglarla, haciendo que le redondeen y le lijén muy bien los bordes, para evitar accidentes. Además pueden ponérsele agarraderas, para volver más cómodo el transporte.

Se necesitan también: una pequeña jofaina, lavabo o palanganita, impropia llamada “guacal” en algunos lugares de C. A.; una esponja, de preferencia artificial, de caucho, porque las naturales se arruinan muy luego y es difícil conservarlas en buen estado de limpieza; y si no, aunque sean *pastes* de pepino muy suaves, o pequeños cuadraditos de toalla de la que se llama “tejido de esponja” justamente, que la suplen muy bien y en todo caso ayudan a aplicar el jabón y a obtener mejor limpieza; jabón de buena clase, del menos irritante, de preferencia sin perfume; toallas para secar bien a la criatura, de modo que no le quede humedad.

También es útil tener un termómetro especial “para baños”, el cual lleva indicaciones de las temperaturas correspondientes. Pero las familias pobres pueden suplirlo con prudencia en el tanteo: para eso es preferible introducir el codo desnudo, que no la mano, pues con frecuencia la mano está muy acostumbrada al calor y nos puede engañar.

Temperatura Oportunidad

Por lo menos antes de dos años es una grave imprudencia dar baños fríos a las criaturas, y aun bañarlas al aire libre, o a

cualquier hora del día.

El baño tibio limpia mejor, es muy agradable a los niños y contribuye poderosamente a proporcionarles el sueño tranquilo y prolongado de que tanto necesitan.

Nunca debe dárseles poco tiempo después de las mamadas, porque se les expone a serios trastornos digestivos.

La mejor hora es por la noche, inmediatamente antes de la última mamada, y su duración puede ser de tres a cinco minutos, aproximadamente.

Jamás debemos sambullir violentamente al niño en su baño, porque además de que la violencia le hace mal siempre, en este caso le puede hacer odiar un recurso tan importante para su bienestar, su buena salud y su crecimiento bien dirigido.

Otra hora propicia es antes de la mamada de las nueve o la del medio día, siempre con iguales precauciones que si fuese por la noche.

Cómo Frecuencia

Hemos de comprender en lo relativo al baño, los preparativos inmediatos y los cuidados posteriores, hasta la vuelta

del niño a la cuna, convenientemente abrigado.

Si hace mucho calor, será bueno desvestir a la criatura antes de agregar al agua fría el agua caliente necesaria para tibiársela. Ese pequeño "baño de aire" le predispone favorablemente, despierta su entusiasmo y "hace respirar la piel", la refresca.

En el caso de que esté sudando, habrá que enjugarle el sudor con cuidado, para que no vaya a resfriarse con los cambios de temperatura que por fuerza ocurren.

Durante los primeros meses, por lo menos, será preferible que dos personas se ocupen en el asunto, para evitarle contratiempos: así, mientras una lo sostiene, la otra jabona y baña al niño.

Antes que todo, es medida de sana prudencia ponerle taponcitos de algodón en los oídos, para evitar que pueda entrarles agua. Claro que esta operación requiere mucha suavidad, en vista de la sensibilidad y delicadeza de tales órganos.

Hay que comenzar por lavarle la cara y la cabeza, secándosela rápidamente. Luego se introduce en la bañera, sostenido firmemente por debajo de la nuca y de los hombros, y por las piernitas.

Así se le jabona, valiéndose de uno de los cuadrados de toalla, del paste de pepino o de la esponja artificial. Hay que advertir que el mismo cuadrado no debe servir para la cara y para las partes, sino que debemos tenerlos distintos.

La jabonada y la suave restregada consiguiente, deben durar poco tiempo, para no llegar a producir impresión

de frío en la criatura. Permanecerá unos instantes más dentro del agua, permitiéndole moverse con alguna libertad, cuando ya esté macicito, y al sacarlo, se le envuelve inmediatamente en la toalla especial, bien cubierto, para que reaccione al calor natural.

En seguida se frota moderadamente, para secarlo, poniendo especial atención en los pliegues, como el cuello, detrás de las orejas, la unión de los miembros inferiores con el tronco etc., a fin de que no les quede humedad alguna.

Si la piel se encuentra un poco irritada, conviene aplicarle polvos de Talco Boratado, sin perfume, al terminar la secada.

Por último, vestirlo, ponerle sus ropas de abrigo necesarias, darle el pecho, y a dormir.

No faltan personas que abusen del baño en los niños, así como abundan por desgracia las que no se los saben dar. El bañarlos varias veces diarias los vuelve un tanto excitables, nerviosos más bien, y sensibles a los cambios de temperatura; una vez basta y es muy conveniente. Si la temperatura es sofocante, entonces está el baño de esponja, combinado con el baño de aire y seguido de la aplicación de polvos de talco, que los alivia muy bien.



LECCIÓN XIV.

Cuidados generales del niño

(Segunda parte).

Los baños.

Defensa

La Medicina ha encontrado en los baños un recurso muy ventajoso para el tratamiento de muchas enfermedades, entre otras las fiebres eruptivas, como el sarampión, la viruela etc., para las elevaciones de temperatura demasiado fuertes o demasiado largas, etc. Esto debe bastarnos para demostrar que no tienen razón las gentes al privarse de un bien tan grande como es el baño, poniendo por pretexto las más triviales indisposiciones. La limpieza es la mejor aliada de la salud; así como la suciedad es una gran puerta abierta a todas las enfermedades.

Aire, polvos, perfumes

El contacto del aire ambiente, libre de toda envoltura, es muy útil a la piel. Se dijera que respira; pero lo que sí es verdad, es que “ se endurece ”, se vuelve menos sensible a los cambios de temperatura. De ahí la doble importancia de los “ baños de aire ” en las horas sofocantes, cuando la criatura está enteramente sana: refrescan y dan vigor.

Una precaución importante para niños propensos a resfriarse, es la de hacerles una rápida ablución con agua fresca, en el cuello y el pecho, al no más sacarlos del baño matinal, frotando en seguida de preferencia tales sitios, para que recobren su calor pronto.

Hay un aforismo popular que dice: "A quien algo le huele, algo le hiede". Y es que en realidad, por lo común, la afición a los perfumes está en razón inversa de la afición a la limpieza.

Y si a las personas mayores es capaz de producirles hasta sería indisposición un perfume fuerte, siquiera un poquito exagerado, a los niños les hace más estrago: hay dispepsias misteriosas que no tienen sin duda otra causa que la afición de la madre al perfume; como las hay también por solo el mal aliento de la niñera.

Un niño sano, "bien tenido", es precisamente más seductor, más simpático si solo lleva "el perfume **sin olor** de la limpieza". Por eso no debemos perfumarlos, ni usar nada en ellos que contenga olor; por eso, y porque les hace mal el perfume.

Cuidados de la piel

La piel desempeña funciones de suma importancia y por lo mismo necesita ser cuidada con esmero. Tiene miles y millones de glandulitas que producen el sudor, en el cual van disueltas muchas de las substancias nocivas al organismo, de los desperdicios del cuerpo.

También tiene glándulas productoras de sebosidad, y las que dan origen a los pelos.

Los agujeritos o "bocas" de estas glándulas son los "poros", y como son tan pequeños, se tapan con suma facilidad, produciendo trastornos y afecciones más o menos importantes y peligrosas.

También hay infinidad de seres, de parásitos, unos pertenecientes al reino animal y otros al vegetal, que se estacionan en la piel de las personas desaseadas, algunos de ellos, de preferencia, en la raíz de los pelos.

De todo esto se deduce la gran importancia que tienen los cuidados de limpieza de la piel, o sean los baños, puesto que son los principales.

Baño salado o con afrecho

Cuando existen irritaciones cutáneas bastante sensibles, no conviene el baño jabonoso, sino que hay que añadirle otras substancias, como la sal y el afrecho (salvado).

Para preparar el baño salado basta con disolverle media taza de las de té de sal de cocina, a cada dos galones (diez botellas) de agua tibia; y para preparar el baño con afrecho, se hará un saquito con tres o cuatro onzas de salvado de buena calidad, el cual se pasea unos cinco minutos por el agua tibia de la bañera ya lista.

En ambos casos hay que tener cuidado de no frotar mucho al niño, al secarlo; y cuando sea el de afrecho, hay que enjugarlo más bien como " esponjeado ", para que le quede adherida la harina a la piel.

Cuando el niño se ve atacado de " sarpullido ", molesta irritación ocasionada por el exceso de vestidos, por lo caliente de las telas o por efectos del sudor, convendrá suspenderle el baño durante uno o dos días, haciéndole aplicaciones de una solución de buen vinagre en igual cantidad de agua. Luego también se usará una mezcla de dos partes de almidón con una de Acido Bórico, finamente pulverizada, para espolvoreársela en todo el cuerpo.

Claro es que hay que remediar la causa a la vez, para evitar que la molestia se repita: disminuir prudencialmente los vestidos; cambiar las telas, por otras menos espesas, más frescas; cambiar la forma también, suprimiendo todo lo que pueda quedarle muy ajustado al cuerpo; hacerlo gozar del aire libre y de sus " baños de aire " oportunos; todo, en fin, cuanto contribuya a suprimir la irritación.

Aceite de olivas

El aceite de olivas, que nos sirvió muy bien para quitarle la sebosidad al recién nacido, nos será muy útil igualmente para ayudar a la limpieza de las partes, cuando adolezcan lo que se llama vulgarmente " escaldaduras ". Estas se deben en general a que se dejan demasiado tiempo las suciedades naturales en contacto con la piel, por descuido en cambiarle las mantillas o por volvérselas a poner sin haberlas lavado; también por una diarrea un poco fuerte y prolongada.

Después de haber hecho la limpieza con el aceite, siempre con algodones, debemos espolvorearle además las partes enfermas con la mezcla ya aconsejada, de dos tantos de almidón por uno de Acido Bórico, finamente pulverizada.



LECCIÓN XV.

Cuidados generales del niño

(Tercera parte).

Los vestidos.

Cómo deben ser Los vestidos de los niños deben ser adecuados a su tamaño, ni demasiado flojos, ni demasiado apretados. Las telas dependerán del clima, sin tomar en cuenta naturalmente las diferencias que imponen las posibilidades de la familia. La forma debe ser sencilla y graciosa, y en los niños pequeños se preferirá que sean cerrados por detrás, por medio de cintas.

Aun las madres pobres pueden y deben aspirar a que sus criaturas vestan graciosamente, lo cual deberá no costarles más caro y sí un poco de esfuerzo de su parte; y las hermanas mayores, pasadas ya de la edad en que se entretuvieron fabricando vestidos para muñecas, los harán sin duda con mayor gusto e interés para sus hermanitos.

Hay que tener siempre presente que nada, en parte alguna del cuerpo, debe producirles compresiones: si son peligrosas en las personas mayores, cuyos huesos están ya solidificados, cuyo desarrollo está más o menos terminado, con mayor razón lo serán en el niño, con miembros

fáciles de deformar, con la necesidad de que su sangre circule con toda libertad, con mayor rapidez, y con la movilidad a que es propenso, si goza de salud perfecta. Nada de talles ajustados, de ligas elásticas, ni de otra clase; de cinturas apretadas: todo holgado, aunque siga necesariamente las líneas del cuerpo.

Peligros del almidón y los adornos

No faltan personas que cometen el error de almidonar los vestidos de los niños, aun de los tiernos. Esta práctica es dañina, pues les provoca irritaciones capaces de llegar a lesionarlos y que mantienen en constante excitación su sistema nervioso.

Otro error que se comete, sin imaginar siquiera que lo sea y que pueda ser causa de accidentes, es el de usar botones, ganchos, "estribos", puntadas flojas y demás detalles que pueden muy bien enredarse en nuestros propios vestidos o en los muebles etc. Algunos sirven a la vez para que el niño se desatienda de su principal ocupación, mientras mama, por estar jugando, y con frecuencia le hacen enredarse los dedos, provocándole fuerte enojo, cuando necesita de mayor contento y calma. Cuando las piezas de vestido no vayan a usarse mientras la criatura permanece acostada, serán muy útiles los remaches de presión, siempre que no queden también al alcance de su mano, para que no vaya a abrirlos distraídamente.

Exceso peligroso

Todo exceso es malo; y el demasiado abrigo en las criaturas es particularmente dañino, lo mismo que el "encierno".

El abrigo puede ser excesivo, ya sea por abundancia de ropas, o por el uso de telas demasiado "calientes".

En nuestros climas tropicales se sufre casi constantemente de calor; poco tenemos que ver con el frío, y de manera relativa. Lo verdaderamente peligroso, lo que produce frecuentes "resfriados", son los cambios bruscos de temperatura, que son provocados principalmente por el demasiado abrigo y por la falta de ejercicio para sufrir las variaciones sin que se altere la salud normal.

El niño desarrolla más calor que el adulto; de modo que si sus ropas no le permiten que lo pierda, por contacto con el aire, se hallará siempre mucho más caliente que la atmósfera que lo rodea, y cualquier leve soplo llegado a una pequeña desnudez, será bastante a producirle un resfriado. Y mientras más se repita el trastorno, se volverá más y más sensible, más propenso a las enfermedades del árbol respiratorio.

En cambio, los que se visten sólo para mantener el equilibrio; los que gozan de los beneficios del paseo al aire libre, el baño de aire y la aeración metódica, nunca se resentirán de que haya bueno o mal tiempo.

Otros graves peligros consisten en la producción de afecciones cutáneas, (de la piel), o agravamiento de las que padecían por constitución o por herencia; trastornos respiratorios y digestivos dependientes de la simple acción mecánica, de la presión ejercida sobre el tórax y el abdomen; trastornos circulatorios, por la misma razón; inquietud, incomodidad, sobreexcitación nerviosa, con todas sus manifestaciones habituales; y por último, deformaciones de distintas partes del cuerpo, las cuales pueden afectar, no sólo a la forma misma, al aspecto de la persona, sino también a las funciones del organismo y por consiguiente al desarrollo, a la salud presente y futura.

La vida es una incesante lucha,
“ **Endurecimiento** ” y el triunfo corresponderá
siempre a los más fuertes, a los
mejor preparados. De modo que si es útil y recomendable esquivar los peligros, es todavía más importante tener el valor y la capacidad de enfrentarlos con ventaja, si el caso lo requiere.

Para eso hace falta el “ endurecimiento ”: de la piel, habituándola sistemáticamente a los cambios de temperatura, hasta a los rigores de la intemperie; de músculos, huesos y articulaciones, gracias a la cultura física metódica; del sistema general, por el celo en mantener todas las funciones en perfecto estado, con la ayuda de las dietas bien entendidas, libres de toda exageración; y del carácter, por la práctica de la obediencia, del dominio de sí mismo y la costumbre de no dejarse vencer por los obstáculos que se nos presentan, en las batallas que a cada

uno impone la existencia, siempre en relación con sus fuerzas y sus recursos.

Mantillas Buen uso

El desaseo en que viven y hacen vivir a sus criaturas ciertas mujeres, ha hecho que nazca entre nosotros esta gráfica expresión: "Olor de criandera". Este olor no puede existir, si se usan bien las mantillas y se educa tempranamente al recién nacido.

Debemos tener un trasto con agua, tapado, donde recogeremos las sabanillas que se vayan ensuciando, para lavarlas lo más pronto posible, sin esperar a que se reúnan docenas.

Cuando el tiempo haga difícil la cosa, podemos poner a secar las que hayan sido orinadas una vez, y volverlas a usar cuando estén bien secas. Pero en ningún caso debemos cometer la imprudencia de tenderlas, de ponerlas a secar en la misma pieza del niño, ni mucho menos sobre su propia cama o cunita, como lo hacen algunas gentes descuidadas.

El lavado de las mantillas debe ser con jabón no muy irritante, para evitar que vayan a hacerle daño a la delicada criatura; y después del jabonado, hay que enjuagarlas abundantemente, con agua muy limpia, por supuesto. La práctica de secarlas con plancha bien caliente, es muy buena también.

Azul, Jabón. Almidón

Ya hemos dicho que no deben quedar ni trazas de jabón, para evitarle irritaciones a la criatura; otro tanto diremos del uso de "saca tinta" o "azulillo", que también puede producir igual efecto, además de que siempre tiene el inconveniente de "esconder la suciedad", de ocultar la negligencia de la lavandera. Tampoco deben almidonarse las mantillas.

Maneras de economizar

Bueno es saber las maneras apropiadas de economizar mantillas, ya sea para las épocas de mal tiempo, a las personas ricas; o para toda la crianza, a las gentes pobres.

De sábanas viejas, muy lavadas, se pueden hacer

cuadrados, que doblados diagonalmente (de esquina a esquina) alcancen a darle una vuelta sobrada a la barriga (el abdomen) del niño, tomados en su mayor largo.

Este se pone directamente sobre la piel, y pasando la tercera esquina por delante, a juntarla con las otras dos, se fijan todas por medio de un "imperdible" o "alfiler de nodriza", comúnmente llamado "gancho" entre nosotros.

También se pueden hacer triángulos de este mismo porte y ponerles en lugar adecuado un cojincito relleno por ejemplo de afrecho, de hilas de trapos viejos, muy bien lavados, o de algodón "de botica". En el cojincito se embebe la humedad y tiene la ventaja de no molestar a la criatura, de modo que la madre puede dormir más descansada, pues no será indispensable que despierte para cambiarla.

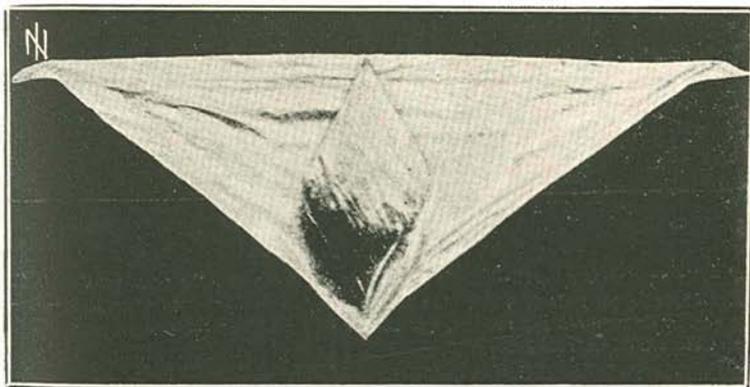


Foto. J. A. Irias.

Fig. 12.

Mantilla triangular, con cojín defensor, de tela fina, suave y relleno de hilas o de afrecho, etc.

Este es un recurso muy útil para gentes pobres, para tiempos lluviosos y para pasar noches tranquilas, pues las orinas se embeben en el cojín y no molestan a la criatura.

Del importantísimo libro «Feeding and Care of Baby» de Truby King.

Calzado Sombrero

El sombrero y el calzado pueden fácilmente ser causa de maltratos y aun de deformidades definitivas, si no se tiene cuidado de que sean más bien flojos que demasiado justos. Con los niños hay que tomar muy en cuenta que cre-

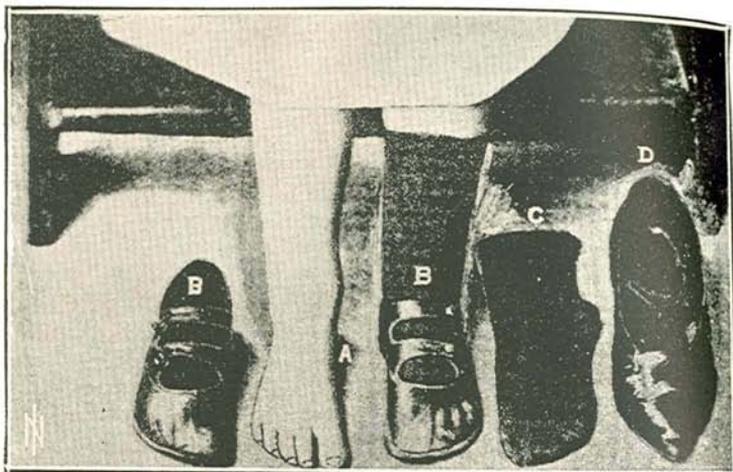


Fig. 13.

(Foto. J. A. Irias).

A.--Pie no deformado. B.--Zapato ideal, que conserva al niño su pie natural. C. Calcetín de forma parecida, que muy bien puede tejerlo la misma madre. D.--Forma común de zapatos para niñas, que tantos pies han deformado.

Obra citada de Truby King.

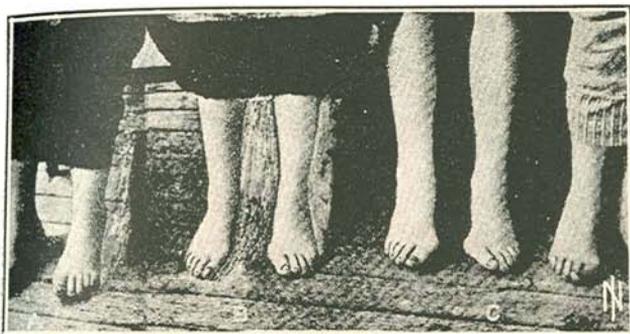
cen con mayor o menor rapidez, y que el crecimiento bastaría para hacer muy luego inadecuada cualquiera de esas prendas.

En cuanto al calzado, mejor será que no lo usen, si no se le puede encargar a un buen especialista, porque basta un mal par, para deformarle los pies y originarle tormentos que pueden durar toda la vida. Los dedos deben quedar enteramente libres y disfrutar de una buena cámara de aire: esto hará por supuesto que la forma del za-

patito no sea muy elegante; pero será higiénico, que es lo principal.

Tanto los sombreros, como los zapatos, deben ser flexibles y ligeros, para evitar molestias y facilitar los movimientos.

Es tan peligrosa como impropia la manía de andarles probando a los niños sombreros de otras criaturas, o de hacer que se los ponen los mayores: en cada caso se corre el peligro de transmitirles alguna afección.



(Foto. J. A. Irias).

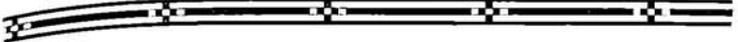
Fig. 14.

Los pies típicos de la civilización.

(Truby King, importantísima obra «Feeding and Care of Baby»).

El primer pie pertenece a una desdichada imbécil, que no tuvo ocasión de satisfacer la vanidad de usar calzado a la moda.





LECCIÓN XVI.

Cuidados generales del niño

(Tercera parte).

Organos de los sentidos.

Importancia y delicadeza

Los órganos de los sentidos son de suma importancia: gracias a ellos nos ponemos en contacto, en comunicación con el mundo exterior. Son a la vez sumamente delicados, y por lo mismo uno de nuestros primeros aprendizajes debe consistir en cuidar de cada uno de ellos con el mayor esmero y hacer al mismo tiempo el uso más conveniente.

Los ojos

Los ojos son los órganos del sentido de la vista. Aunque la Naturaleza los ha resguardado sólidamente contra las violencias exteriores, gracias a la excavación ósea en que se encuentran colocados, que se llama la órbita; a pesar de que las cortinas que los cubren, los párpados, se cierran automáticamente, sin que inter venga nuestra voluntad, cada vez que algo los amenaza, siempre están expuestos a peligro.

Si observamos con atención la pupila, la niña del ojo, advertiremos que se hace más pequeña o más grande a medida que la luz es más fuerte o más débil. Esto pasa gracias a un músculo muy tenue, el "iris". Por esa sola

parte de mecanismos tan delicados como los que entran en la visión, comprenderemos el peligro que hay en exponernos a luces demasiado fuertes, o a cambios demasiado bruscos.

Si esto es verdad respecto del adulto, en el niño es más cierto todavía, y debemos tenerlo siempre presente, para defenderlo.

Los ojos se infectan con bastante facilidad, a pesar de vivir bañados constantemente por las lágrimas, que se asegura tienen propiedades antisépticas, o sea contrarias a la infección, a los microbios.

Así es que hay que mantenerlos muy limpios y enseñar a las criaturas a no tocarlos sino por suma necesidad. De ahí ha nacido el consejo popular tan recomendado para los niños: "Los ojos hay que tocárselos con el codo", lo cual equivale a decirles que "no se los deben tocar".

Y cualquiera cosa extraña que les notemos, habrá que hacerlos ver por un especialista, pues por caminos diversos se llega, sin saber a qué hora, a la desgracia horrible de la ceguera.

La boca

La boca es el estuche de seguridad en que se guarda el órgano del sentido del gusto: la

lengua.

Gracias a la situación particular en que se halla, la lengua desempeña funciones muy variadas e importantes: percibe desde luego el sabor de las sustancias que se le ponen en contacto; sirve de órgano muy principal en la expresión del lenguaje hablado; y se encarga laboriosamente de mezclar los alimentos con la saliva, de llevarlos debajo de las piezas dentarias más convenientes, según su estado de división, y de empujarlos en forma de "bolo", para que sean "deglutidos", tragados.

La boca guarda también el tesoro de la salud, del bienestar, de la fuerza y de la longevidad: la dentadura, que requiere estudio y cuidados especiales.

Exige cuidados meticulosos de limpieza, desde la más tierna infancia, los cuales hay que hacérselos conocer a los niños lo más temprano posible, para que aprendan a mantenerse en guardia.

A los recién nacidos se les forman con frecuencia ulceracioncitas llamadas "aftas", que son debidas a suciedad, al descuido de dejarles partículas de leche, o lo que es peor, de dejarlas en el pecho de la madre, por no tener el cuidado ineludible de lavárselos antes y despés de cada mamada.

Para evitar esas molestias a las criaturas, es conveniente limpiarles el espacio entre la encía y los carrillos, varias veces diarias, con algodones envueltos en el dedo meñique, en palillos de dientes o de fósforo, muy limpios por supuesto. Estos algodones se pueden embeber en agua hervida que contenga buen Bicarbonato de Soda disuelto.

El sentido del gusto es de los más tardíos en desarrollarse. Esa circunstancia habrá de servirnos para acostumar a las criaturas exclusivamente a las sencillas substancias que deben constituir su sana alimentación.

Quien comete la falta de enseñar a un niño que existen cosas de gusto más atrayente que su leche, sus atoles, sus sopas y sus cereales, le hace uno de los más grandes daños que se le pueden ocasionar a su edad; y las consecuencias puede tener que lamentarlas toda la vida, sin saber siquiera de dónde le vienen los males de que adolece.

La nariz

En la nariz está guarecido el órgano del olfato, membrana mucosa llamada "pituitaria".

Esta membrana tiene una circulación de sangre especial, que la hace ser más caliente, para tibiarse el aire destinado a los pulmones: de ahí la conveniencia indiscutible de respirar por la nariz.

La nariz tiene además pelos que sirven para librar el aire que respiramos de alguna partícula que pudiera ir a dañar al órgano respiratorio.

Como el aire además de ser tibio necesita de ser ligeramente húmedo, también la nariz es húmeda, y la misma membrana produce una "mucosidad" indispensable a su conservación.

Esta mucosidad se aumenta con ciertas enfermedades; pero aun en el estado normal se forma en cantidades que hacen necesarios cuidados de limpieza.

Hay que enseñar a sonarse a los niños, desde muy

temprano, aprovechando tal ejercicio para darles una buena limpieza de la nariz por lo menos mañana y noche, sin esperar a que les chorreen las mucosidades, o a que se les formen costras denunciadoras del abandono en que los tenemos.

Cuando tengan catarrito de alguna importancia, habrá que consultar con un especialista, para evitar que se haga crónico, pues tal como vemos que les irrita el labio superior, hasta llegarles a producir ulceración, así cuando se acuestan se les van las mucosidades para la tras boca y les producen irritaciones, que acaban por transformarse en inflamaciones de las amígdalas, de la faringe etc.

Otro peligro de los catarros mal cuidados, consiste en que la nariz está comunicada con el oído por un delgado conducto; y si este tubo se inflama y, lo que es peor, se infecta, puede hacer llegar mucosidades y hasta pus al oído, de donde proceden tantísimas inflamaciones productoras del temido dolor y por último, de la supuración.

Por eso es que se dice con razón que infinidad de sordos han adquirido la sordera gracias a catarros mal cuidados. Asimismo no son pocas las personas de todas las edades que llegan hasta tener que sufrir operaciones de Cirugía de alguna importancia.

También hay que enseñar a los niños a que no se anden metiendo los dedos en la nariz, por decencia y por precaución, pues pueden muy bien dañar órganos tan importantes. El respeto que se les enseñe para tal parte del organismo, los mantendrá a salvo de intentar siquiera introducirse cuerpos extraños, a veces tan peligrosos y siempre molestos.

El oído

El oído es el último sentido en desarrollarse, y sus órganos principales son los mejor guardados de todos: el hueso que ocupan se llama el temporal, y en excavaciones y canales de la porción llamada "petrosa", porque es justamente la más dura del cuerpo humano, es donde se albergan las partes más delicadas.

Lo que alcanzamos a ver es apenas el "oído externo", del cual forman parte la oreja y el "conducto auditivo externo".

La oreja está destinada a recoger los sonidos; la manera de recogerlos dependerá naturalmente de su forma buena o mala. Por eso hay que cuidar de que no se le desfiguren al recién nacido.

En el fondo del "conducto auditivo externo" se encuentra la membrana del **tímpano**. Esta membrana se pone a vibrar en presencia de los sonidos y sin ella no podremos oír bien, con solo que la dejemos sufrir algún daño de importancia.

El tímpano no se halla al alcance de los dedos; pero sí podemos llegar a él por medio de objetos delgados y bastante largos. De ahí el peligro de que las criaturas se afiencen o se atrevan siquiera a introducirse sus propios dedos o cuerpos extraños de cualquier clase.

En las paredes del "conducto auditivo externo" se forma una cerosidad necesaria a su buena conservación: el cerumen.

Si nos descuidamos, se aglomera en gran cantidad, hasta formar verdaderos tapones, que después de producir malestar, como zumbidos, ruidos de diversas clases y hasta dolores, disminuyen sensiblemente la audición, y aun alcanzan a producir sordera.

De modo que es indispensable mantener vigilancia sobre ellos, particularmente en los niños, y enseñarles la manera de limpiarse sin producirse daño alguno.

Y que es muy mala la costumbre de besar sobre las orejas, máxime si el beso es con chasquido; de dar gritos o silbidos estridentes junto al oído, como lo hacen personas groseras, en son de divertimento; de hacer cosquillas, introduciendo rollitos de papel, plumas de ave u otros objetos, con el mismo propósito nada delicado.

También debemos evitar a las criaturas el hallarse próximas a lugares donde se tienen que producir grandes ruidos, como detonaciones, tan comunes por desgracia en nuestras festividades públicas centroamericanas, aconsejándoles que tengan la precaución de favorecer el acto inconsciente que consiste en abrir la boca moderadamente al producirse una violenta conmoción del aire, como un cañonazo, un trueno etc., para evitarse la ruptura de los tímpanos.



LECCIÓN XVII.

Cuidados generales del niño

(Quinta parte).

Aeración y paseos al aire libre.

Importancia de la aeración

Aeración es la renovación del aire en las habitaciones. Esta renovación precisamente es mejor, si se realiza sin ne-

cesidad de corrientes, de agitaciones violentas.

Cuando una habitación permanece cerrada por algún tiempo, se siente, al abrirla, un olor “sui géneris”, que nos demuestra que el aire está “viciado”. Lo mismo ocurre al entrar en una pieza donde hay demasiadas personas, donde el aire es insuficiente, si no se renueva por algún sistema especial.

Por eso es tan recomendable dormir con las ventanas abiertas; y por eso también están marcados los metros cúbicos de aire que necesita cada individuo, para que no se pretenda hacer dormir en un departamento a mayor número de personas que el que la Higiene permite.

Los niños tienen un desarrollo prodigioso, y por lo mismo necesitan de mayor ración de aire y de mejor calidad que los adultos.

En cambio, como las criaturas son sumamente sensibles al enfriamiento, les son muy perjudiciales las corrientes de aire, a menos que se vayan haciendo adaptables poco a poco, gracias al aconsejado “endurecimiento de la piel”.

Paseos

Podrían principiarse, con buen tiempo, a los ocho días de nacidos; pero como en esa época son tan delicados, y que no es fácil disponer de una persona de confianza que se encargue de llevarlos con toda seguridad, lo mejor será esperar a que la madre pueda salir con ellos.

Y estos paseos son también muy beneficiosos para las mamás, en todos sentidos.

No debe ser "de cualquier modo" que haya de llevarse a un niño en brazos, sobre todo cuando se trata de un

Por esas mismas razones son de gran importancia para los niños los paseos al aire libre.



(Foto. J. A. Irias).

Fig. 15.

Bien chineado.

Una enfermera del Hospital Rosales, mostrando la manera correcta de tener a un niño en brazos.



(Foto. J. A. Irias).

Fig. 16.

Mal chineado.

La misma enfermera ha tenido la gentileza de mostrar la manera cómo sostienen en brazos a las criaturas, personas descuidadas o mandrias.

tiempo relativamente largo, como el que ha de durar un paseo al aire libre.

Hay que formarle un buen lecho, una buena hamaca con los brazos; que ofrecerle seguro opoyo a la cabecita y al cuerpo; que defenderlo cuanto se pueda de nuestro propio calor, separándolo de tiempo en tiempo, para que se aírre; que ir provistos de una pequeña almohada, para que recline la cabeza, y que defenderlo contra los 'golpes de luz' y las corrientes de viento, contra las molestias y picadas de incontables bichos que lo persiguen, contra el polvo, etc.

El hecho de que el niño se duerma durante el paseo, no significa que deba volverse a casa: no se le lleva a que "estudie", a que "conozca", sino sencillamente a "que respire aire puro".

Poco a poco se aumentará la duración del paseo, con lo cual se irá habituando gradualmente a la intemperie, con las ropas y vestidos indispensables.

Ventanas abiertas

El respirar aire caliente y demasiado seco, produce gran incomodidad si estamos despiertos, y un sueño nada agradable, si dormimos.

Con abrir las ventanas convenientemente logramos una atmósfera propicia a la buena respiración y al buen sueño, tranquilo, reparador.

Las ventanas abiertas pueden suplir, durante el día, el paseo al aire libre a los niños, a menos que el tiempo sea demasiado malo.

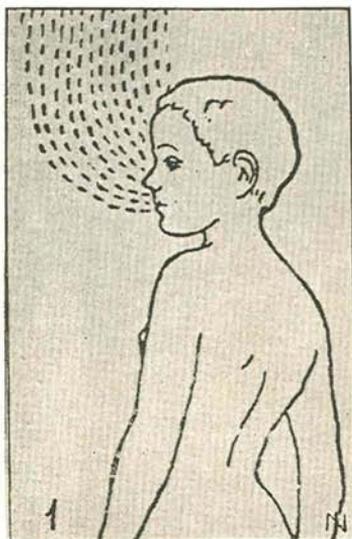
Basta con ponerlo en su cuna o su camita, frente a la ventana completamente abierta, a distancia prudencial, defendido contra la luz fuerte. Esta práctica debe ser de duración progresiva, como los mismos paseos, pudiendo llegar hasta cinco horas no interrumpidas.

Debemos fijarnos en que son las ventanas las que se abren, nó las puertas, precisamente para evitar que se establezca corriente a una altura en la cual quede comprendido el niño.

El aire caliente es más liviano, más ligero que el fresco, y por lo mismo tiende a subir; en tanto que el aire fresco cae por su propio peso, por la acción de la "gravidad". De manera que entrando el aire por la ventana, más alto

que la cuna, descendiendo suavemente y va a realizar su papel sin ocasionar molestia ni peligro alguno.

Hay personas que le tienen horror al aire, como las hay que le tienen horror al agua. Y de tal manera man-

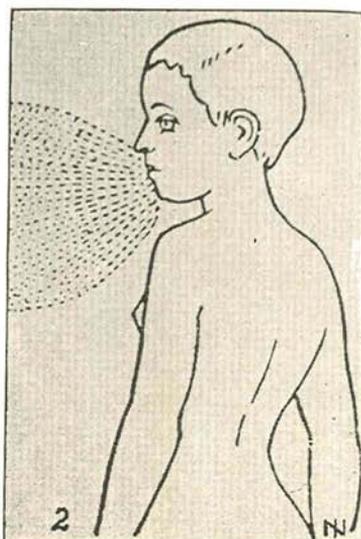


(Foto. J. A. Irias).

Fig. 17.

Cuando el aire que respiramos es fresco, se eleva al salir calentado por nuestros pulmones, dejándonos aire puro para respirar.

(Tomado de Truby King).



(Foto. J. A. Irias).

Fig. 18.

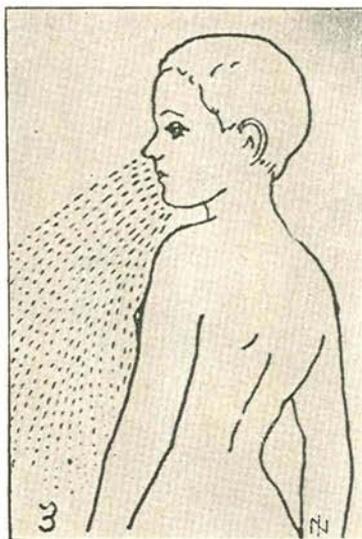
Cuando el aire que respiramos es caliente y mal ventilado, al salir de nuestros pulmones se queda a nuestro redor, tornándose verdadero veneno.

(De Truby King).

tienen su cuerpo extraño al contacto vivificante del aire libre, que el menor soplo llega a resfiarlas, a producirles verdadera enfermedad.

Un excelente ciudadano sufrió violento ataque de neumonía doble, del cual se consideró milagroso que se salvara.

La dieta que se le impuso fue terrible, y él, por su parte, temeroso de una recaída, de un nuevo ataque, se guardaba con esmero extraordinario.



(Foto. J. A. Iriás)

Fig. 19.

En habitación muy caliente y cerrada, el aliento es más pesado que el aire ambiente; llena las partes bajas, a nuestro alcance y es por lo mismo verdadero tósigo.

(De Truby King).

Durante siete años se le vio siempre envuelto en un cobertor de lana bastante espeso, con el cual se tapaba sigilosamente la nariz; con gorra de lana, si permanecía en casa y con sombrero de fieltro, si "por desgracia" le tocaba salir.

Se mantuvo siempre débil, encorvado cual si fuese un anciano y tosiendo casi constantemente, hasta el grado de dar pábulo a la murmuración de los coterráneos, quienes aseguraban que estaba tuberculoso.

Buen patriota como es, no vaciló en ir a prestar su contingente personal a una revolución reivindicadora de las instituciones del país, a pesar de que se creía condenado a muerte, si no por las balas enemigas, a las cuales se expuso con serenidad, por los rigores de la intemperie, que todos juzgaban tan contrarios para él.

Se fue pues con su perraje, su covertedor de lana, su gorra y su sombrero de fieltro, lo cual hizo que los compañeros de armas le llamasen cariñosamente "Coronel en Pañales".

Muy luego tuvo que desistir de todo aquello, que hacer la vida como los demás; y después de dos años de luchas y penalidades sin cuento, el triunfo de su organismo había sido por lo menos tan grande como el de su nobilísima causa: se convirtió otra vez en un hombre robusto, activo y lleno de enegría indomable para todo trabajo.

"Milagro" del aire libre, que devuelve el tesoro de la salud a incontables tuberculosos cada año, pues constituye el principal elemento curativo de los sanatorios.





LECCIÓN XVIII.

Cuidados generales del niño

(Sexta parte).

La cabeza, las manos y las partes genitales.

La cabeza Aseo

La cabeza necesita especiales cuidados de aseo, pues de la buena conservación del cuero cabelludo, como se llama a la

piel que la reviste, dependen la calidad y la duración de los cabellos.

Estos son semejantes a plantitas: su desarrollo depende de las cualidades, de las condiciones del "terreno" en que crecen. Por eso hay que mantenerlo limpio, pues de lo contrario sufrirán sus raíces.

La ignorancia y la pereza discurren con frecuencia que esto es malo, pero no es verdad: lo malo consiste en dejar que se les formen repugnantes costras a las desdichadas criaturas, origen de afecciones más o menos rebeldes y molestas.

Hay que usar del peine con prudencia, para no lastimar, y siempre de un jabón que no irrite y que no tenga perfume.

Precauciones

No conviene usar sustancias grasosas para peinar a las criaturas, sino sólo agua y jabón.

El pelo tiene de por sí una grasa natural, que le da brillo y suavidad e impide que los cabellos se enreden. Si se vuelven tostados y se enmarañan y acolchonan, es señal de que están enfermos.

Sin embargo, cuando por cualquier motivo se han llegado a enredar los cabellos, ayudará muy bien a desenredarlos la vaselina simple o boricada, de buena clase.

No debe sacarse al aire libre a los niños con el pelo mojado, ni exponerse a que les dé una corriente de viento, mientras se están peinando, pues suelen venirles inflamaciones en varios sitios delicados de la cabeza.

Igual peligro corren al cortarles el cabello; por lo mismo debe hacerse tal operación en la casa, y además no dejárselo muy corto.

Las manos

El hábito de conservar la limpieza de las manos debe hacerseles nacer a los niños desde

de la más tierna infancia, oponiéndonos además a la manía tan generalizada de metérselas en la boca.

La buena conservación de las uñas merece particular atención, pues debajo de ellas se guarecen muy bien gérmenes infecciosos capaces de producir diversas enfermedades a la criatura. Además, si se dejan demasiado largas, causarán con frecuencia pequeñas heridas en el niño o en las personas que cuidan de él, principalmente si es mal educado.

Lo primero que se les puede inculcar es el horror a tener las manos sucias, a tocar una cosa sucia o de limpieza dudosa; y luego, cuando sean más grandecitos, aprenderán a lavárselas con la frecuencia debida, aparte de las veces en que nosotros creamos conveniente lavárselas especialmente, cómo a las horas de comida, o después que satisfacen alguna necesidad corporal.

Las partes genitales

Debemos inspirar a los niños especial respeto y delicadeza para con sus partecitas genitales, a fin de que aprendan desde

de temprano a no tocarlas sino para su limpieza esmerada.

El desaseo en esas partes causa irritaciones, cosquilleos, que además de intranquilizar a la criatura, volviéndola nerviosa e irritable, son motivo de que se orine en la cama y llegan a provocarle el peligroso vicio o hábito de manoseárselas, friccionárselas a cada momento.

Todos los días, por lo menos a la hora del baño, deben limpiarse escrupulosamente, con la ayuda de algodones mojados en la misma agua, y si el baño no es conveniente por cualquier motivo, siempre se limpiarán.

Hay que hacerles comprender que así como no deben andarse molestando los ojos, la nariz, los oídos y la boca, tampoco se tocarán esas partes, porque son, por lo menos, igualmente delicadas.

Y si sería una falta imperdonable perturbar su inocencia por tales cosas, también resultaría inadecuado inspirarles asco, desprecio por ellas, cuando tiene que llegar la época en que comprenderán el alto papel que les corresponde en la vida de la humanidad.

La vigilancia que debemos ejercer sobre los niños, para evitar que caigan en ese vicio peligroso, debemos revestirla del mismísimo carácter que la que nos hace impedirle que se vaya a dañar los órganos de los sentidos, sin exageraciones ni malicias de ningún género.

Funcionamiento del intestino.

Funcionamiento regular

El funcionamiento del intestino debe ser regular, y lo será sin duda, si el niño es alimentado con horario fijo y de manera

conveniente.

Las irregularidades en el funcionamiento intestinal de las criaturas son por lo general debidas más bien a la madre que al estado de salud: o bien hay descuido en dar las cantidades de alimento necesarias, a las horas establecidas; o en acostumar la misma regularidad para instar al niño a que haga su asiento; o la propia madre es constipada, cosa que se trasmite al niño a quien da de mamar.

Desde luego los niños sujetos a la lactancia artificial, son propensos a sufrir de irregularidades en el funcionamiento intestinal, con tendencia marcada a la constipación. Los niños lactados al pecho es raro que adolez-

can de trastornos gastro-intestinales, si se les acostumbra al sistema salvador del horario bien graduado.

Relación

Existe relación entre la cantidad de alimento ingerida y la cantidad de excrementos, siendo de notar que la proporción es mayor en los que reciben lactancia artificial, que en los lactados al pecho. Necesariamente ha de haber diferencias también, según el poder de asimilación del aparato digestivo de cada niño.

En un niño sano, alimentado al seno, se pierde sólo el cuatro por ciento de la leche que mama; lo demás lo aprovecha la criatura.

Durante el primer mes son más frecuentes los asientos, pero poco a poco van disminuyendo. Hay niños que a los tres meses ya no hacen sino uno al día.

Sin embargo el número no es tan importante como el "aspecto", y por lo mismo es en el dicho "aspecto" en lo que más debemos fijar nuestra atención. Las hermanitas mayores pueden perfectamente tomar parte en esa vigilancia, avisándole a su mamá cualquiera irregularidad o alteración que notaren.



LECCIÓN XIX.

Cuidados generales del niño

(Séptima parte).

Funcionamiento del intestino

(Concluye).

Aspecto normal El aspecto de los asientos normales cambia según se trate de un niño alimentado al seno o artificialmente. El número no cambia, y en el primer mes es más o menos de tres al día.

En el primero el color es amarillo de oro, aspecto homogéneo, olor **sui-géneris**, reacción **ácida**. Al poco tiempo de estar en contacto con el aire, toma una coloración verdosa.

En el segundo el color es amarillo de huevo, el olor es ligeramente fétido, la consistencia es la de una pasta blanda, bien ligada y la reacción es alcalina. No cambia de color en contacto con el aire.

La reacción se aprecia por medio de un papel especial, llamado "papel de tornasol": si al ponerlo en contacto con una substancia se vuelve azul, dicha substancia se dice que es **ALCALINA**; si se torna rojo, o sube el color rojo que ya tenía, dicha substancia es **ACIDA**. La reacción natural de los líquidos del organismo es así, ligeramente ácida.

Diarrea ligera El color es débilmente amarillo o a veces verdoso a la emisión, la consistencia es semi-líquida y aun líquida, el olor no cambia, el número es de 5 a 6 en las 24 horas.

Diarrea verde Cuando el niño se pone a hacer de 4 a 10 asientos diarios, de color verde, de aspecto comparable a las yerbas cocidas, machacadas, revueltas o no con partes amarillas y además con grumos de leche no digerida y con olor algo fétido, demuestra tener una enfermedad gastro-intestinal y necesita que le vea un médico pronto.

Asientos blancos En ocasiones los asientos se vuelven blancos, fétidos, de aspecto como de mastic de vidrio, de consistencia pastosa y reacción ácida. Esta es otra enfermedad, conocida por el nombre de dispepsia gastro-intestinal y también reclama la asistencia de un médico competente.

La tendencia de los excrementos a decolorarse, a volverse blancos, en vez del color característico, es debida a la falta de bilis en cantidad compatible con la salud.

Cámaras disenteriformes Suelen aparecer estrías sanguinolentas en las materias fecales, o grumos rosados, débilmente teñidos por la sangre. Esto indica sería inflamación del intestino, a veces infecciosa y por lo mismo conviene que la trate un médico pronto.

Después de ataques de constipación más o menos obstinada, sobrevienen también cámaras de diarrea líquida y sanguinolenta.

Cámara de cólera infantil El llamado cólera infantil tiene asientos característicos: su número es crecido, de 8 a 20 por día; son líquidos, semejantes al agua albuminosa o teñida con yema de huevo; pueden presentar o no granulaciones semejantes a granitos de arroz. El solo aspecto de la criatura hace com-

prender su gravedad y la urgencia de hacer venir al doctor cuanto antes.

Constipación verdadera y falsa

Lo contrario de la diarrea es la constipación, llamada vulgarmente "estitiquez", o sea la tendencia a hacer menos a-

sientos que lo normal, y aun no hacrlos en absoluto, espontáneamente.

La verdadera constipación, que ya hemos dicho es frecuente en los niños criados por el biberón, produce asientos duros, bien moldeados, fétidos, resecos, difíciles de expulsar.

Una de las causas es la falta o la deficiencia de la grasa en la leche; por eso es que la verdadera constipación es rara en los niños lactados al pecho, a menos que la madre sea constipada y que le trasmita el defecto a la criatura.

Lo que sí ocurre a ciertos niños criados por la madre o la nodriza, es que se vuelven retardados para hacer sus asientos, pero siempre conservando las materias más o menos el aspecto normal, aunque disminuidas también en cantidad.

Generalmente sucede esto por escasez en la ración alimenticia. Esa escasez hace que el intestino trabaje más en la asimilación de las substancias ingeridas, para compensar en parte siquiera la deficiencia, y se vuelve perezoso en sus movimientos naturales.

La verdadera constipación es incompatible con la buena salud: el niño se torna pálido, malhumorado, falto de apetito, padece con facilidad de vómitos y tiene sus ataques repentinos de diarrea; además, produce un retardo manifiesto en el desarrollo de las criaturas.

Cuidados en la Diarrea

En general, los cuidados de los niños enfermos, "mientras viene el doctor", deben reducirse a dietas: precauciones atina-

das, que no pueden dañarle y que sí darán por lo menos una tregua en el peligro, si no logran aligerarlo.

Luego que aparecen asientos diarreicos, debemos poner especialísimo cuidado en la alimentación.

El gran recurso consiste en suprimir la leche por unas cuantas mamadas, dando sólo **AGUA FILTRADA HERVIDA**, sin azúcar ni otra substancia.

Esto debe durar hasta doce horas, si la situación se presenta grave, o menos, según los casos.

Después tenemos que debilitar la leche, siempre por medio del agua filtrada hervida. Así lograremos normalizar, por ejemplo, los asientos que presentan coloración verdosa y algunos grumos de queso no digeridos, los cuales nos están diciendo claramente que la leche le resulta demasiado fuerte al estómago del niño.

El uso de los purgantes debe hacerse únicamente por prescripción médica; de lo contrario nos exponemos a agravar estados sencillos, fáciles de dominar por el facultativo.

Cuidados en la Constipación

La constipación, falsa o verdadera, tiene siempre causas comunes que le dan origen, la favorecen o la mantienen.

Tales son: la falta de ejercicio al aire libre, la falta de aeración conveniente en el dormitorio, la irregularidad en las mamadas, la deficiencia en la alimentación, la falta de administración de agua filtrada hervida entre las mamadas y de jugo de naranja, y acaso principalmente, la falta de regularidad, de disciplina, para procurar que la criatura haga sus asientos "a horas fijas".

Debemos respetar prudentemente este mandato: **NUNCA DEJEMOS PASAR LAS DIEZ DE LA MAÑANA SIN QUE HAGA ASIENTO UN NIÑO QUE NO LO HAYA HECHO EN LAS ANTERIORES VEINTICUATRO HORAS**; y tener siempre presente la sentencia dictada por un gran especialista: **SI LOGRÁRAMOS QUE NUESTROS NIÑOS HICIERAN SIEMPRE SUS ASIENTOS CON REGULARIDAD, NO TENDRÍAMOS O SERÍAN MUY POCAS LAS CRIATURAS DELICADAS.**

La falta de paseos al aire libre, de aeración conveniente, de regularidad en las mamadas y en la sollicitación para que el niño haga sus asientos a horas fijas, de administración de agua filtrada hervida entre las mamadas y de jugo de naranja, son cosas que están a la vista; en cuanto a la alimentación deficiente, sólo podemos averiguarla por medio de las pesadas antes y después de cada mamada; y en el caso de lactancia artificial, sólo puede apreciarla debidamente el médico entendido, pues muchas veces peca por la cantidad, y otras por la concentración de la leche.

En la falsa constipación es relativamente fácil provocar el asiento, ya sea por la introducción de una "cápsula" con aceite, de un "supositorio" de glicerina o de jabón; en la verdadera resulta más difícil.

La glicerina y el jabón pueden usarse de vez en cuando, pero no sistemáticamente, porque son muy irritantes: quienquiera que sepa lo que significa la entrada de una poquita agua jabonosa en el ojo, comprenderá que tiene que producir gran irritación en el intestino también, aunque de momento sea menos perceptible.

Además de suprimir las causas, convienen masajes del abdomen, sea simples o con la mano untada de aceite caliente o frío; fijar horas para "invitar" al niño a hacer el asiento; aplicarle lavativas de una o dos cucharaditas de aceite de olivas, o de una o dos cucharadas soperas de agua filtrada hervida; empeñarse, en fin, en lograr la "reeducación" del intestino.

Las lavativas aconsejadas deben aplicarse por medio de una jeringa de pera, de una onza de capacidad. El aceite se puede poner por la noche y dejarlo adentro, para que haga su efecto.

Las lavativas abundantes, los "lavados intestinales", son recursos que debe usar el médico, pues cualquier abuso puede producir relajamiento del intestino y empeorar la situación.

La constipación de la primera infancia no curada a tiempo, es causa de trastornos gastro-intestinales para toda la vida del individuo.

La bacínica

El uso de la bacínica es de suma utilidad y puede comen- zarse m u y temprano. Para niños muy tiernos, se sostendrá la bacíniquita entre las piernas y luego se colocará sobre ella a la criatura, con el cuerpecito recostado sobre el pecho de la persona que la atiende y las piernas sujetas por la mano derecha.

Si se hace esto inmediatamente después de la primera mamada matinal y después de la última de la tarde, se le juntarán las dos impresiones en una sola idea: contacto del trasto frío en las nalguitas, y asiento. Tal como debemos hacer que signifique para él lo mismo mamar que dormir, gracias al buen hábito de ponerlo a dormir cada vez que termina de mamar.

Si no lo hace después de la primera mamada, hay que insistir después de la segunda: la paciencia, la perseverancia y la suave firmeza, son armas indispensables a la buena educación de los niños.



LECCIÓN XX.

Cuidados generales del niño

(Octava parte).

El peso y la talla.

Importancia Es muy importante saber a cada momento la estatura y el peso del niño, no sólo cuando está tierno, sino también ya grande, hasta los dieciocho años.

Y es que necesariamente tienen que guardar alguna relación la edad, la talla y el peso de las criaturas, aunque haya límites entre los cuales pueden variar tales datos, sin dejar de ser normales.

Relaciones No es constante que los niños de la misma edad tengan la misma "estatura", la misma "talla", ni tampoco que pesen lo mismo; pero sí deben pesar iguales los niños de la misma talla, aunque tengan edades distintas.

La falta de concordancia entre la talla y el peso, nos indicará claramente que debemos poner especial esmero en la alimentación y demás condiciones de vida de la criatura, a fin de hacerla llegar cuanto antes a la normal, pues de lo contrario jamás lograría un buen desarrollo.

Los niños nacidos antes de tiempo y aquellos que durante los primeros meses sufren alguna enfermedad gra-

ve, principalmente si es del aparato digestivo, quedan en el mismo caso, y hay que cuidarlos más de cerca todavía.

Diferencias

También hay diferencias según las razas, según la posición económica de los padres, según el número de hijos y la edad de la madre y según que se críe al seno o con el biberón.

Desarrollan mejor los hijos de los ricos (bien cuidados, se entiende) que los de los pobres; los de una mujer que se encuentra en plena vida y que ha tenido dos o tres antes, que el de la joven primípara; y el alimentado al seno, que los desdichados que se crían con leche de vaca "maternizada".

Interés de las tablas

En países civilizados existen tablas bastante completas, referentes a las edades, pesos, estaturas, etc., las cuales, a pesar de las diferencias de raza, resultan interesantes aun para nosotros. Lo mejor será que logremos formar las de nuestro propio país, mediante un gran número de medidas y pesadas de niños normales de ambos sexos, criados por la lactancia natural y por la artificial.

Proporción fija

Existe una proporción fija, que sirve para encontrar la cantidad de leche que le corresponde a un niño durante el día, según su estatura: consiste en multiplicar por 14 el número de centímetros que representa la talla.

Así, por ejemplo, si una criatura mide 63 centímetros de alto, deberá tomar al día un número de gramos de leche igual al producto de 63 por 14, o sean 882, que en números redondos harían 900.

Obesos

Los niños que exceden sensiblemente del peso normal, son "obesos". Algunos tienen la tendencia a la obesidad, y lo son aunque tomen la cantidad corriente de alimento; pero en general niños obesos quiere decir "niños que toman demasiado alimento".

No faltan quienes vivan preocupados por "deslumbrar" al público con criaturas monstruosamente gordas, y

para eso les dan y les dan alimento. Ese es un grave error, pues su gordura sólo pueden mantenerla a costa de la "sobrealimentación", y toda vez que les falta o hay que disminuirla por cualquier motivo, desmejoran mucho más que los niños normales.

Gordura no quiere decir "fuerza", "resistencia"; así es que los niños obesos son por lo menos tan propensos a enfermar como los otros, adelgazan más rápidamente y tardan más en recobrar la salud.

Desnutridos

Lo contrario de los "obesos" son los niños "desnutridos", o sean criaturas que por una u otra causa están recibiendo menos ración alimenticia que la necesaria.

Fácil es comprender que semejante situación es peligrosa para las criaturas, pues compromete su crecimiento, su desarrollo y las vuelve mucho más accesibles a las enfermedades.

En los niños alimentados al seno sólo lograremos evitar el error de darles menos alimento que el necesario, gracias a las pesadas sistemáticas, antes y después de cada mamada; en los lactados artificialmente, tendremos que estudiar el porqué y lo mejor será solicitar el consejo de un médico entendido.

Ocurre que según el modo de ser de las criaturas, puede hacerse necesaria una variación en las cantidades de alimento: un niño tranquilo, paciente, que apenas si se mueve, aunque no dé muestras de malestar, ni menos de enfermedad, necesita menos ración que otro vivaz, inquieto, que no se está tranquilo un momento; como necesitan más alimentación un mensajero, un cartero, un mozo de cordel, que un boticario, un sastre, un empleado de oficina.

Por lo mismo que es tan peligroso dejar que los niños crezcan desnutridos, porque tienen que sufrir consecuencias más o menos graves durante toda su vida, si es que logran avanzar algunos años; por eso mismo no debemos limitarnos a impresiones engañosas respecto de su estado, sino que tenemos la obligación de conocerlo a fondo, para subsanar en lo posible las deficiencias.



(Foto. I. A. Iriás).

Fig 20.

Niño desnutrido.

Este niño tiene 12 años edad y parece que tuviera apenas 10, a pesar de los tiernos y perseverantes cuidados de su buen padre.

El autor lo salvó, al año y medio de nacido, de una gastro-enteritis muy grave, que le duró varios meses.

Aquella enfermedad hace que pese un *doce por ciento menos* de lo que debería pesar, y que todas sus medidas sean inferiores a la normal.

Vivacidad Los niños desnutridos o mal alimentados, son muy vivarachos: como pesan poco, andan temprano; hablan antes de lo corriente y tienen agudezas y "salidas" que seducen y engañan a los familiares. La misma movilidad exagerada contribuye a la vez a la desnutrición, a volver más insuficiente una alimentación que de otro modo fuera casi normal.

Por desgracia para ellos, en vez de reconocer el peligro que corren, se fomenta más bien la vivacidad, con perjuicio para su desarrollo orgánico.

Hábito de las pesadas y medidas No sólo durante la infancia conviene consultar periódicamente los datos relativos al peso y la talla del niño, sino hasta la edad de dieciocho años. Y cada vez que encontremos alguna deficiencia o algún aumento exagerado, debemos empeñarnos porque vuelva cuanto antes a la normal, gracias a los cuidados de la dieta bien entendida.

Manera de hacerlas Estas prácticas resultan un poco difíciles en los primeros meses; pero aun entonces se pueden hacer a domicilio, gracias a pequeñas "romanitas" de mano que permiten aproximaciones hasta de cuatro onzas.

Hogares acomodados bien constituidos, debían proveerse siempre de una "báscula pesa bebés", de las cuales hay modelos numerosos y muy prácticos. Puede escogerse una que, además del equipo para pesar criaturas, tenga también para otros usos corrientes de la casa. Naturalmente debemos preferir la que pese desde 0 gramos, para poder realizar las observaciones antes y después de las mamadas.

También de las romanitas hay variados modelos, algunos que permiten destarar, es decir, hacer que el peso de la cosa empleada para colocar la criatura, no altere en nada el peso de ella. Y la sencilla operación la podemos verificar valiéndonos de una de sus propias saбанillas, en la cual se instala convenientemente al ni-

ño, anudándola por las cuatro esquinas, con bastante firmeza para que no corra el riesgo de soltarse.

La medida se hace fácilmente, acostando al niño sobre una cinta métrica, en la cual se leen los centímetros que cuenta del vértice de la cabecita a la línea vertical que forman los pies, con las piernas bien estiradas.

En niños grandecitos se tomará la talla poniéndolos de pie junto a una pared, descalzos y bien derechos. Rasando la parte más alta de la cabeza se hace pasar por ejemplo un libro, horizontalmente, y de la juntura que forma el libro con la pared, se miden los centímetros que hay de distancia al suelo; ésa será la altura.

Durante la lactancia las pesadas deben ser, por lo menos, semanales; en adelante pueden muy bien ser mensuales.

Tabla francesa de tallas y pesos, según las edades.

Edades.	Tallas.	Pesos.			
Al nacer.....	0,m 50.....	3 kgs.	grs. a	3 kgs.	250 grs.
1er. mes.....	54.....	3 "	750 "	" "	4 " "
2º mes.....	57.....	4 "	500 "	" "	4 " 700 "
3er. mes.....	60.....	5 "	100 "	" "	5 " 350 "
4º mes.....	62.....	5 "	750 "	" "	5 " 950 "
5º mes.....	63.....	6 "	300 "	" "	6 " 500 "
6º mes.....	64.....	6 "	800 "	" "	7 " "
7º mes.....	65.....	7 "	200 "	" "	7 " 450 "
8º mes.....	66.....	7 "	600 "	" "	7 " 850 "
9º mes.....	67.....	8 "	...	" "	8 " 200 "
10º mes.....	68.....	8 "	350 "	" "	8 " 500 "
11º mes.....	69.....	8 "	700 "	" "	8 " 950 "
12º mes.....	70.....	9 "	...	" "	9 " 250 "

No hay que preocuparse por una merma de 30 o 40 gramos en las pesadas de un día para otro; lo que vale es el aumento o disminución de la semana.

La mujercita, en el primer trimestre, mide 10 milímetros menos y pesa 354 gramos menos.

En el 2°	trimestre	mide	15	m/m.	menos	y	pesa	439	grs.	menos.
En el 3er.	"	"	15	"	"	"	"	754	"	"
En el 4°	"	"	19	"	"	"	"	679	"	"

En igualdad de talla, la hembra tiene seis milímetros menos de circunferencia en el cráneo y pesa 124 gramos menos.

La circunferencia craneana aumenta aproximadamente medio centímetro por cada centímetro que gana en la talla.

Tabla americana.

Al fin de la	1ª	semana	debe	pesar	7	lbs.			
"	"	"	"	2ª	"	"	"	7	" 6 oz.
"	"	"	"	3ª	"	"	"	7	" 14 "
"	"	"	"	4ª	"	"	"	8	" 6 "
"	"	"	"	5ª	"	"	"	8	" .. a 8 lbs. 14 oz.
"	"	"	"	6ª	"	"	"	9	" .. " 9 " 6 "
"	"	"	"	7ª	"	"	"	9	" 8 " " 9 " 14 "
"	"	"	"	8ª	"	"	"	9	" 14 " " 10 "
"	"	"	"	9ª	"	"	"	10	" .. " 10 " 8 "
"	"	"	"	10ª	"	"	"	10	" 6 " " 10 " 14 "
"	"	"	"	11ª	"	"	"	10	" 10 " " 11 " 4 "
"	"	"	"	12ª	"	"	"	11	" .. " 12 "

Pasadas las doce primeras semanas, el aumento medio normal debe ser de CUATRO ONZAS CADA SEMANA.

(N. B.—Estas tablas no deben aprenderse de memoria, sino leerse varias veces, para conocerlas bien, y tenerlas presentes para los casos en que se necesite consultarlas).

LECCIÓN XXI.

Alimentación del niño de pecho.

Los primeros cuatro meses.

Lactancia materna

El deber más sagrado de la madre para con su hijo recién nacido, consiste en alimentarlo con la leche de sus senos; es a la vez el mejor regalo que puede hacerle en lo material.

La misma práctica de la lactancia mantendrá constantemente, durante el período en que se pueden realizar mayores progresos y fundar todo el porvenir de la criatura, la intimidad necesaria a la buena educación, el otro beneficio inapreciable que sólo de ella lo puede recibir tan completo como se necesita.

Ventajas insuperables

La leche de la madre tiene ventajas insuperables sobre la de cualquier animal, por muy bien que ésta se pueda preparar: se produce en cantidad suficiente, de la concentración necesaria, según la edad de la criatura; se conserva por sí sola libre de todo contacto peligroso, exenta por lo mismo de infecciones y alteraciones; tiene siempre la temperatura ideal, y es ideal igualmente la manera como la extrae el niño, tanto para el perfecto trabajo de la digestión, como para la formación de la buena dentadura, sin la cual no podría tener salud y felicidad.

8.—Nociones de Puericultura.

Práctica moderna La lactancia artificial, por medio de leche de animales convenientemente modificada, es una práctica que merece calificarse de moderna. Las madres de la antigüedad difícilmente dejaban de amamantar a sus hijos, y sólo en casos de imposibilidad bien demostrada; esto era verdad especialmente en las personas reales y la nobleza; y cuando la madre no podía en absoluto, era otra mujer la que se encargaba de hacer sus veces.

Primeros cuatro meses Por lo menos durante los primeros cuatro meses debe esforzarse la madre por ser ella y nadie más quien le dé de mamar a su criatura.

El aparato digestivo del recién nacido es de lo más delicado de su organismo. Por éso y por las trascendentales funciones que está llamado a desempeñar, debe cuidársele con especial esmero.

Nada mejor que encargar a la propia madre de dichos cuidados, siendo ella misma quien lo críe.

Pasado ese término, será un poco menos peligroso, más hacedero, el buscar una nodriza bien seleccionada que haga sus veces por completo o que dé media leche siquiera a la criatura, dando la otra mitad siempre la madre.

También será posible entonces, aunque con suma prudencia, iniciar poco a poco la substitución del seno materno por el biberón; de la lactancia natural por la artificial.

Horas fijas
Cantidad suficiente Podemos comparar muy bien a toda criatura con una máquina, puesto que en realidad, materialmente considerado, un niño es una máquina de mecanismo más complicado que las más ingeniosas fabricadas por el hombre.

Siendo así, advertiremos al golpe de vista que todo aquel que posee una máquina cualquiera, de mediana

importancia, le prodiga más cuidados y atenciones que los que se le dispensan al niño que se está desarrollando.

Y constataremos también que para que duren más tiempo y en mejor servicio, es indispensable que nos preocupemos por su funcionamiento regular, esmerándonos en que no llegue a sufrir desperfectos, y si por desgracia los padece, reparárselos lo más pronto posible.

Tal debemos hacer con los niños, si queremos que lleguen a adquirir su más completo desarrollo y a gozar de largas vidas útiles a la familia, a la sociedad, a la patria: tratarlos con la atención que requieren, a fin de que todo en ellos marche con la regularidad propia de un cronómetro.

De ahí la imprescindible necesidad de que las mamadas sean a horas fijas, al igual que todos los demás actos que le conciernen; y la conveniencia tan fácil de comprender, de que las cantidades de alimento sean siempre ni más ni menos que las necesarias, pues si la escasez es malísima, el exceso no carece de inconvenientes y peligros.

El adulto y el recién nacido

El papel que desempeña el alimento en el adulto, es claramente menos importante que el que significa para el recién nacido: en el adulto sirve para sostener las fuerzas, para reponer las pérdidas que ocasiona el ejercicio, para darle calor y para almacenar reservas para lo porvenir; en el recién nacido sirve también para todo eso, y además, y quizá sobre todo, para atender a su desarrollo extraordinario.

El cuerpo y el cerebro

Para formarnos una idea del desarrollo del cuerpo en general, bástenos con saber que a los seis meses después del nacimiento duplica su peso, y al año lo triplica: así es que una criatura que nace pesando 3 kilos, debe pesar normalmente 6 kilos a los seis meses y 9 kilogramos a los 12 meses, o sea al año de edad.

En el cerebro ocurre algo más sorprendente todavía: el cerebro del niño se desarrolla más durante su primer año, que durante los veinte años que siguen.

Fácil nos será comprender, sabiendo esto, que es incalculable el mal que se le hace a un niño, si se le deja abandonado a sí mismo durante el primer año, y la oportunidad inmejorable que presenta ese prodigioso desarrollo, para fundar los cimientos de una educación bien dirigida.

**Calma, comodidad
y reposo**

Estas son las tres principales condiciones que requiere una buena mamada: calma, comodidad y reposo.

Aun cuando no pueda comprenderlo todavía, debemos hacer cual si comprendiera en realidad el niño que mamar significa para él el "trabajo", la "tarea" que le reclama la vida, y que por lo mismo debe tomarse todo el tiempo indispensable para hacerla bien.

Tan malo es que le dejemos mamar precipitadamente, con glotonería, como que se le permita tardarse demasiado tiempo, hasta llegar a dormirse con el pezón en la boca, o que se distraiga jugando con partes de su propio cuerpo, de los vestidos de la madre o los suyos, y, lo que es peor, que otra persona venga a impacientarlo o a hacerle perder la atención, la calma debidas.

Por eso es indispensable la comodidad con que debe mamar, y cuanto haga la madre por proporcionársela, será en beneficio seguro para su bienestar presente y por venir. De ahí la conveniencia de que ella misma se acueste, y si no, de que acueste al niño en una almohada a propósito, para que no tenga que sostenerlo en brazos y sufrir las molestias de postura tan obligada.

El reposo inmediatamente después, es la clave, el secreto de la buena digestión, de la más completa asimilación de la leche. Por eso conviene formar en el recién nacido la asociación de esas dos ideas: mamar y dormir; después de cada mamada, el sueño tranquilo, el reposo.



Fig. 21.

La famosa «Virgen del Cojín Verde», obra maestra del museo del Louvre, que muestra la mejor postura para dar de mamar. Representa a la Virgen María dando amorosamente el seno al Niño Jesús.



LECCIÓN XXII.

Alimentación del niño de pecho

(Segunda parte).

Los primeros cuatro meses

(Continuación).

Dieta: La dieta de la madre debe ser encaminada por todos los medios eficaces y sencillos a tener leche suficiente, de buena calidad, y a mantenerse siempre en un estado de ánimo favorable a su buena conservación y al bienestar de la criatura.

Hay que desterrar de la lista de alimentos todas aquellas substancias que sabemos van a dar un olor o sabor peculiar a la leche, porque con facilidad alteran el apetito y la digestión del niño; también aquellas que dan mal aliento, pues las criaturas son muy sensibles a los olores y con bastante facilidad les provocan "dispepsia".

El estado gastro-intestinal de la madre, en una palabra, se refleja generalmente en el niño al cual dá de mamar; y es bien sabido que cuando cree indicado tomarse un purgante, la criatura se pone también a hacer más asientos que los de costumbre. Esa es una de las poderosas razones porque no deben usar tales

medicamentos las mamás, sino por indicación expresa del médico.

Esa dieta debe ser naturalmente más estricta durante las primeras dos semanas; y entonces las niñas mayores de doce años están en el deber de prestar su contingente, encargándose de la confección, o por lo menos de la vigilancia inteligente de sus alimentos.

Horario. Duración de las mamadas

El horario cambia mucho según los diferentes niños: algunos necesitan un espacio apenas de dos horas entre las mamadas; otros, dos horas y media; la generalidad se encuentra muy bien con intervalos de tres horas, y aun hay criaturas que desde que nacen soportan con ventaja el plan de cada cuatro horas. Es un asunto muy interesante, que debemos resolver teniendo siempre presente que el estómago necesita por lo menos un tiempo de reposo igual a su tiempo de trabajo, para conservarse sano: así, si el alimento necesita una hora para ser digerido, debemos esperar "por lo menos" una hora más para volverle a dar qué hacer.

Para el primer mes conviene casi seguramente el horario con intervalos de tres horas para el día y cuatro horas para la noche, o sea: las 6, las 9 y las 12 de la mañana; las 3 y las 6 de la tarde; las 10 de la noche y las 2 de la madrugada.

La duración de las mamadas varía también, según el desarrollo y la habilidad del niño para "chupar", y según la conformación del pecho de la madre. Sin embargo, podemos decir que un buen promedio es "un cuarto de hora". Sólo las pesadas pueden decirnos con exactitud ese tiempo, porque no debemos dejar, ni que mamen demasiado, ni mucho menos que se queden con "necesidad".

Peligros

Ambos extremos son peligrosos: mamar demasiado deprisa, con glotonería, lo cual lleva fácilmente a la indigestión; o hacerlo demasiado despacio, llegando hasta dormirse mientras maman, pues esto produce "dispepsia" a los niños y les

provoca además un vicio, verdadera enfermedad, que se llama "aerofagia", o sea literalmente: "comer aire". Por eso hay que hacerle sentir a la criatura que mamar no es una cosa de "poco más o menos", sino algo muy importante, muy serio; y la madre a su vez ha de conducirse de acuerdo con esa idea, para ayudar a su hijo a que todo cuanto haga sea bien hecho.

Mamada de la madrugada

La mamada de las dos de la mañana conviene suprimirla durante las dos últimas semanas del primer mes.

Puede ser que el niño se resista y llore desesperadamente; pero debemos hacerle comprender que la noche es para dormir, y no para comer.

Grandes son las fatigas que ha tenido que sufrir la madre y cada vez va sintiendo más la necesidad de reposo reparador. Ese descanso se lo da la supresión de la mamada de la madrugada, pues ya puede dormir siete u ocho horas seguidas, sin tener que despertarse obligadamente.

Nada hay tan pernicioso durante los primeros meses, como pasarse las noches con el niño prendido al seno, o dándole de mamar cada vez que le venga en gana ponerse a dar de gritos: por eso no deben dormir en la misma cama con la mamá.

Hay que tener la energía suficiente para soportar su llanto de puro capricho; que con una vez que cedamos a él se convierte en arma poderosa para conseguir cuanto se le antoja, y con dos o tres durante las cuales parezcamos no ocuparnos de la criatura, dejará de molestar para siempre, dedicándose a dormir y a dejar dormir a los demás.

Tabla de las cantidades que convienen a cada mamada.

1er. día	3 grs. o sea	1 cucharadita	escasa.
2º " "	15 " " "	1 cucharada	sopera, o ½ onza.
3er. " "	40 " " sean	3 cucharadas	soperas u onza y media escasas.
4º y 5º días	55 " " "	4 " "	soperas, o dos onzas escasas.
Hasta un mes	60 " " "	4 " "	soperas, o 2 ozs.
2º y 3er. meses	70 " " "	5 " "	" " 2 y ½ onzas escasas.
4º y 5º meses	100 " " "	7 " "	soperas, o 3 y ½ onzas escasas.
6º mes	120 " " "	8 " "	soperas, o 4 onzas cabales.
Del 7º mes en ad.	150 " " "	10 " "	soperas, o 5 onzas cabales.

Ya sabemos que todas estas son cantidades "relativas", sujetas a cambios prudentiales: si vemos que con ellas progresa bien el niño, pues no habrá que alterarlas; si es muy desarrollado y se mueve mucho, habrá que aumentárselas; si, al contrario, es "descariado", nacido antes de tiempo, convendrá disminuirlas, buscando siempre que las pesadas sistemáticas estén de acuerdo con la tabla respectiva.

Sacar el aire

Es inevitable que la criatura trague cierta cantidad de aire al mamar. Y como con poco que exagere le provocará molestias fáciles de evitar, conviene "sacárselo", ayudarle a que lo expulse.

Basta con recostárselo "boca abajo" sobre el pecho y el hombro, darle palmaditas y sobarle la espalda unos momentos. Esta maniobra tiene también la ventaja de hacerle cambiar cada vez la posición horizontal, cambio

que favorece el buen desarrollo de sus oídos y que le hace descansar de su postura habitual obligada.
Igual éxito tendremos acostándolo sobre el regazo.



Fig. 22

Sencilla manera de hacer expulsar el aire al niño que acaba de mamar.

Enfermera de! Hospital Rosales, que ha tenido la bondad de prestarse para dar una demostración práctica.



Fig. 23.

Otra manera recomendable de sacarles el aire a las criaturas, inmediatamente después de mamar.

La misma enfermera y el mismo niño.

Vómitos

Generalmente se dice que los niños que vomitan después de las mamadas, es "porque van a ser gordos". Esto es verdad en cierto modo, cuando maman demasiado, por lo mismo que la "sobrealimentación" produce "obesidad".

Pero también vomitan cuando maman demasiado poco, a costa de mamadas interminables; o cuando adquieren el vicio de "tragar demasiado aire".

Y es muy peligroso conformarse con apariencias, pues fácilmente puede la madre hacerse la ilusión de que su criatura progresa, cuando en realidad esté estacionaria o tal vez retrocediendo, que es peor. Sólo la báscula nos puede sacar de dudas, por las pesadas antes y después de cada mamada.

Si se encuentra que mama demasiado, hay que acortarle los minutos de cada mamada, en proporción; si es que la leche es escasa, habrá que dejarlo mamar el tiempo necesario para que la consuma y completarle su ración con biberón o por media leche de una nodriza.

En todo caso, si los vómitos son tenaces, hay que consultar al doctor.



LECCIÓN XXIII.

Alimentación del niño de pecho

(Tercera parte).

Los primeros cuatro meses

(Continuación).

Cambios

Cumplidos los tres meses se puede introducir un ligero cambio en el programa de to-

dos los días: la recreación, en el intervalo de las mamas de las tres y de las seis de la trade.

Cuando haya dormido bastante después de la mamada de las tres, se le puede despertar, para que tenga sus minutos de recreación: entonces puede dejársele ver de las personas amigas y familiares, siempre evitando las prácticas comunes que hemos reconocido como perjudiciales.

Si la hora está muy sofocante, podremos aprovechar la ocasión para hacerle gozar su "baño de aire" durante breves minutos, según el estado de salud. Bien podemos decir que con esta sencilla recreación comienza la "cultura física" de las criaturas, aumentada gradualmente con ejercicios adecuados. Uno de estos primeros ejercicios consistirá en acostarlas "de barriga" en su cuna, para que los esfuerzos que hagan contribuyan a desarrollarles los músculos del abdomen.

A los tres meses apenas agitarán brazos y piernas al acaso, con visible regocijo por cierto, y con marcado beneficio para sus miembros.



Fig. 24.

Recreación y «baño de aire».

Simpático y robusto niño de cinco meses de edad, haciendo sus primeros ejercicios de "cultura física" y gozando de las delicias del aire fresco, a las horas más ardientes de un caluroso día.

Vacuna

A los niños que nacen en las salas de maternidad de los hospitales, o en los hospitales y casas de maternidad, se acostumbra vacunarlos a los ocho días, antes de abandonar el servicio; en general, si no hubiere epidemia que temer, se pueden hacer vacunar las criaturas de tres o cuatro meses, caso que no adolezcan malestar alguno de importancia.

La vacuna contra la viruela es un preservativo contra tan temible enfermedad, y apenas si puede decirse que tenga inconvenientes: produce inflamación en el sitio donde se aplica y sus contornos; el natural dolor, y alguna elevación de temperatura (fiebre). Se

registran casos en que se ha generalizado por todo el cuerpo del niño, volviéndose más alarmantes los fenómenos; pero son tan raros, que no merecen tomarse en cuenta.

En cambio está probado y ampliamente demostrado entre nosotros, que es un preservativo eficaz, cuya acción dura siete años más o menos, cuando es bien aplicado. Ese es el porqué de la revacunación obligatoria cada siete años.

La gran cantidad de personas deformadas por vacunas mal hechas, nos indica que hay que proceder con esmero, pensando en lo porvenir: a las niñas debe vacunárseles en el muslo o en la piernita, para que no conserven cicatrices visibles; y a los varones, de manera que más tarde no se vean obligados a ocultarlas como un defecto.

Para obtener un resultado satisfactorio, hay que practicar dos escarificaciones de cada lado, o sean dos en el miembro derecho y dos en el izquierdo; de lo contrario, la inmunización puede no ser suficiente, o no durar el tiempo indicado.

La viruela maligna nada tiene que ver con la "VARICELA", vulgarmente llamada "VIRUELA LOCA", y por lo mismo no será extraña que le ataque tal enfermedad a una criatura vacunada, así como puede muy bien padecerla quien se haya salvado de la viruela.

**Conservación
de la disciplina,
intensificándola**

Si todos supiéramos las ventajas que hay en someter a los niños a una disciplina estricta desde que nacen, a una "regularidad de cronómetro en todos sus actos", no habría una sola madre que no se sometiera de todo corazón a práctica tan benéfica y que tantas facilidades presta además para las labores de la crianza.

Por supuesto que en vez de relajar esa disciplina con la edad, hay que intensificarla día por día, para que sean cada vez más profundos los fundamentos de educación que proporcione.

El primer premio conseguido consiste en la mayor sencillez que hay para manejar, para cuidar de un

niño así habituado al orden, que cualquiera de los "criados de cualquier modo"; en la relativa rareza con que llegan a enfermar, y lo dóciles que son para dejarse hacer cuanto convenga a su tratamiento; y en el "respeto" que parecen tenerles las epidemias, sobre todo cuando además son criados al seno materno.

Y más tarde, la recompensa estará en que un niño bien criado durante los siete primeros años de su existencia, podrá extraviarse en el camino de la vida, gracias a las malas compañías y a otras influencias perjudiciales; pero siempre volverá oportunamente a orientar su conducta según los mandatos de esa fuerza salvadora que le dejara la disciplina bien entendida, como formando parte integrante de su propio sér.

Facilidades

Son indiscutibles las facilidades que proporciona el sistema tan aconsejado. Si se desempeña con inteligencia y buena voluntad, la tarea de la crianza y sus prácticas consiguientes se convierten en una ocupación más interesante que cualquiera otra; en vez de ser la carga enojosa, llena de obstáculos, que resulta cuando no se tiene método alguno.

Con el plan de las tres horas, por ejemplo, puede la madre muy bien darle la primera mamada a las 6 de la mañana, cambiarle las ropas que estén sucias o mojadas, y dejar a su niño tranquilamente dormido, en la seguridad casi absoluta de que no despertará antes de las 9, hora de la segunda mamada y del primer baño, si cree conveniente darle dos diarios.

Esas tres horas son más que suficientes par dedicarlas al arreglo personal, a las órdenes previas al desayuno de la familia; a la preparación de los demás chicos (si los hay), para que se vayan a la escuela o al colegio, y a disponer todo cuanto convenga que haga la servidumbre durante el resto del día.

A las 9 deben tenerse dispuestos los menesteres para el baño, incluso las cantidades de agua fría y caliente necesarias; dárselo convenientemente y darle en seguida el pecho, para que vuelva a dormirse hasta las doce, con lo cual dispondrá de más de dos horas para cuanto pueda ocurrírsele. Y así en seguida.

Más tarde será también tan grato como interesante el dedicar especial atención al estudio del pequeño ser, cuya personalidad se inicia poco a poco y se va perfilando día por día, con sus caracteres peculiares, las tendencias buenas o malas, que a nosotros nos toca enderezar y robustecer, o desarraigarlas valerosamente, contrarrestarlas por medio de la "cultura personal" bien entendida, del recurso bienhechor de hacerle adquirir sólo hábitos dignos de ser imitados.

Nodrizas, niñeras y acompañantes de los niños

(Primera parte).

Necesidad de la nodriza

A veces se hace realmente necesaria una nodriza: cuando la madre no llega a producir la cantidad de leche indispensable al buen desarrollo de su criatura, no obstante los más vivos empeños por conseguirla; cuando una grave enfermedad la incapacita por algún tiempo o definitivamente, y el niño no está todavía en edad de alimentarlo por la pacha sin gran riesgo.

Oportunidad

Hay que hacer los posibles porque siquiera se retarde la intervención de la nodriza hasta cumplidos los cuatro meses de edad; pero siempre debemos tener presente el estado del niño, la buena o mala orientación que lleve su desarrollo. En ningún caso conviene dejarlo perecer de hambre, y menos cuando más tierno esté, porque niños desnutridos o mal alimentados durante su primera infancia, tienen que resentirse de tal deficiencia toda su vida.

Cómo encontrarla buena

Cosa bien difícil es encontrar una buena nodriza, pues si en general las mujeres que se creyeran capaces de criar niños, están muy lejos de serlo, aquellas a quienes se puede proponer que se dediquen a tal oficio por nuestra

cuenta, lo probable es que ni puedan aprender, aunque la patrona esté bien preparada para ser su guía.

Lo mejor será siempre que un buen médico examine a las que se presenten aspirando al puesto; mas como no siempre es fácil tenerlo a la mano, conviene conocer ciertos detalles relativos al asunto: primero en lo referente a su persona, y luego, en cuanto se relaciona con el último hijo.

Respecto de ella investigaremos la edad, el número de hijos que ha tenido, el aspecto, "humor", dentadura, aliento, mal olor de la nariz y de los pies. En cuanto a la criatura, su edad, desarrollo, conservación y estado general: en caso de que el niño haya muerto, será mejor no hablar del asunto sin la intervención del médico.



LECCIÓN XXIV.

Nodrizas, niñeras y acompañantes de los niños

(Segunda parte).

Cualidades y defectos

En lo relacionado con todos esos datos encontraremos las cualidades y los defectos de una y otro, según los casos.

Edad.—La edad es muy importante: no conviene ni tan muchacha que no ofrezca confianza, garantía de su responsabilidad, ni menos práctica y conocimientos bastantes en la materia; ni tan vieja que ya no podamos hacerla cambiar sus malos hábitos por otros buenos, sus prejuicios por conocimientos bien sancionados.

Número de hijos anteriores.—Ya sabemos que el primer hijo de una joven nunca es tan desarrollado, tan bien constituido como el de una mujer de más edad, o que ya ha tenido varios. La mejor época para nodriza es el tercer niño, sobre todo si ha criado los tres con su propia leche.

Aspecto.—En el aspecto veremos reflejadas sus condiciones de salud habitual, su desarrollo, los modales que acostumbra, la conservación que sabe hacer de su persona, etc.

“Humor”.—Hay dos clases de “humor” que nos interesa investigar: lo que significa en la propia acepción española del vocablo, que equivale a “genio”, “indole”; y nuestro provincialismo, que al decir “humor” de una persona, se refiere al “olor natural que de ella se despidе”.

La índole necesita ser suave, dócil a las enseñanzas, y firme en cambio cuando se trate de los caprichos que puedan tener la criatura o criaturas encomendadas a su cuidado. Una mujer de "mal humor" habitual no sirve ni para criar sus propios hijos; mal podría servir para encargarse de los ajenos. Son tanto más brutales y peligrosas, cuanto más tierna es la criatura, que no puede aún comunicar sus sufrimientos; y cuando ya está en condiciones de denunciarlas ante sus papás, la atemorizan de mil maneras, le hacen todo género de amenazas, para que guarde silencio.

Si la madre necesita de una santa paciencia para no desmayar un momento en los delicados menesteres de la crianza de su propio hijo, mayor la necesita quien por un simple salario va a ser la "madre adoptiva" de un hijo que le es enteramente extraño.

La diligente vigilancia, que no deja inadvertido ningún detalle importante de cuantos se relacionan con la manera de ser del niño; la suave firmeza para corregirlo siempre que cometa errores, que se aparte de los caminos que se le han enseñado o que se trata de enseñarle; la delicada atención a todas sus necesidades, todo proviene de la paciencia, de la buena índole, del buen genio, del "buen humor".

Lo que nosotros llamamos "humor" debe tomarse también muy en cuenta, pues ya sabemos que hay gentes que son muy capaces de trastornarles el estómago a los mayores, con solo estar cerca de ellas unos minutos; y con mayor razón arruinarían de modo más o menos definitivo el de un niño, de suyo tan delicado, y con el cual tendría que pasar la mejor parte del tiempo en íntimo contacto, nada menos que para darle de mamar.

Dentadura.—La buena dentadura es, por lo menos, indicio de buena salud, aunque no siempre lo sea del esmero en el cuidado personal.

Los dientes muy cariados, además de ser de por sí fuentes de infecciones varias, hacen presumir al médico, en ocasiones, la existencia de la terrible enfermedad llamada tuberculosis, por la cual viven tan amenazados los niños.

Eso aparte del repugnante aspecto que presenta una boca llena de raigones y cavidades cuya suciedad inspira terror.

Aliento.—La mala dentadura trae consigo el mal aliento, aunque no sólo ella sea la causa de este defecto intolerable: también puede provenir del mal estado de las amígdalas (impropiamente llamadas “anginas” entre nosotros), de otros accidentes de la tras-boca y de otros trastornos digestivos.

Mal olor de la nariz y de los pies.—El mal olor de la nariz se debe con frecuencia a una enfermedad prácticamente incurable, el “ozena”, que produce además costras de aspecto repulsivo. Tan desagradable es, que se le compara al “olor de animal muerto”, y con menos bastaría para echarle a perder el estómago a una criatura.

El mal olor de los pies corre parejas con este, aunque sea con frecuencia fácil remediarlo: basta con esmerar el aseo, con cambiar frecuentemente las medias y hacer que se ponga polvos finos de Bórax entre los dedos, en los pies en general, al ir a calzarse por las mañanas, o después del baño y al acostarse, por la noche.

Naturalmente si ha de poner sus manos en contacto con los pies, debe lavárselas siempre con escrupulosidad, para evitar todo peligro de infección o de que le queden rastros de mal olor, que ella talvez no advierte por tener el olfato “adormecido”, habituado al hedor.

La criatura El solo hecho de que una candidata a nodriza no se preste de buen grado a presentar a la criatura que está criando, debe hacérsela sospechosa, pues lo natural será más bien que la lleve como prenda de seguridad de éxito al tomarla.

Conviene averiguar su edad con exactitud, para eludir desde luego una posible causa de engaño. Y sabiéndola, debemos medirla y pesarla, para convencernos de si su desarrollo es o no normal; de si se aproxima suficientemente a las tablas que nos deben servir de guía: todo lo que encontremos de contrario al bienestar de su

propio hijo, nos debe hacer evitar que venga a la casa, tal vez a labrar la desdicha del niño que se pretende poner en sus manos.

Desarrollo, conservación, estado general.—Una vez controlados los pesos y medidas, debemos buscar otros datos relativos al desarrollo, según la edad averiguada, y poner mucha atención a la manera como está conservada: el aseo, el estado de la piel, de los cabellos, de la boca, etc., pues en todas partes podemos encontrar huellas que se vuelven sospechosas aun para los ojos profanos o poco experimentados. El estado general va con todo esto: ya sabemos lo que debe ser un niño sano, y a ese criterio debemos sujetar el que va a ser nada menos que “hermano de leche” del muy amado niño de nuestra casa.

Si resulta que no existe, que ha muerto prematuramente, lo mejor será desechar a la aspirante, a menos que se tenga en favor el dictamen de un médico de confianza, a quien le consten las circunstancias del caso, personalmente o por pruebas irrecusables.





LECCIÓN XXV.

Nodrizas, niñeras y acompañantes de los niños

(Tercera parte).

Tomarla sola Debe preferirse que se quede sola en casa, dejando a su propio hijo encomendado a personas de su confianza, o a alguna institución de Beneficencia o de Caridad, pues de lo contrario, es natural suponer que le robaría tiempo y atenciones, de las cuales tiene igual necesidad su “hijo adoptivo”. Además ocurrirá con frecuencia que quieren verlos tratados a los dos por igual, y si no, vivir siempre dando muestras de resentimiento injustificable, de celos peligrosos, de incomodidad.

Criar a los dos Existen mujeres que pueden criar a dos y hasta tres hijos suyos a la vez, pero son casos excepcionales; lo común es que tengan aptitudes para uno solo. De manera que sería uno de los peligros de tomarla con todo y su hijo, pues de seguro le daría de mamar a escondidas y uno o los dos tendrían que sufrir las consecuencias.

Interesarse por él Por humanidad y hasta por cálculo debemos interesarnos real y eficazmente por su hijo, ya que además de ser víctima del sacrificio que hace su madre por nuestro niño, los cuidados y atenciones que se tengan para con él le darán mayor tranquilidad a la nodriza, la harán sentir menos el torcedor de la conciencia,

el dolor de la necesidad que la obliga a vender la salud y el bienestar del hijo de sus entrañas. Esto autorizará a la patrona a evitarle las constantes escapadas, siempre peligrosas para la criatura que se le encomienda, aunque no la lleve consigo, naturalmente.

Niñeras o chinas Pocos papeles hay tan difíciles de llenar satisfactoriamente, como el de niñera o "china", como las llamamos por lo común en Centro-América. Por lo mismo, la generalidad de las que se dedican a tal oficio son malas, llenas de inconvenientes y peligros.

Durante el primer año, mientras el niño no puede andar de veras, ir y venir por donde quiera, será mejor pasarse sin la china, desempeñando tal papel las hermanitas mayores, mientras estén en la casa, y la madre el resto del tiempo. Felizmente entonces lo que más necesita y hace es dormir, para lo cual exige sólo tranquilidad, reposo.

Cuando la criatura puede moverse a su antojo, hay que vivir casi constantemente detrás de ella, evitándole contratiempos y daños y haciéndola distinguir lo bueno de lo malo. Entonces será punto menos que imposible exigir de la madre que se concrete a eso no más, pues ya los ratos de sueño de que gozará el niño durante el día, apenas si la dejarían tiempo de reposo, pero nunca bastante para atender a los quehaceres de la casa.

Cualidades Las cualidades necesarias a una buena niñera son, desde luego, las de una buena nodriza, más las que exige en especial su ocupación peculiar. Hay que tener presente que viene a llenar el tiempo en que mayores progresos puede realizar la educación, buenos o malos, según la persona que la tenga a su cargo.

Existen ciertas mujeres honestas, pacientes, bondadosas, aficionadas por naturaleza, por temperamento a los niños, dóciles, deseosas de aprender, verídicas en cuanto dicen, atentas a las reflexiones que les hacen, que llegan a desempeñar tan bien su difícil encargo, que no se las vuelve a dejar salir de la casa: se quedan formando parte de la familia, y a veces, como favor especial, las prestan a personas amigas, por lo menos durante algún tiempo, mientras no consiguen otra aceptable.

Defectos comunes

Hay también defectos comunes a las nodrizas y a las niñeras, los cuales constituyen a la vez serios peligros para los pequeñuelos que caen en sus manos.

Enumeremos los principales: el afán de hacer dormir a las criaturas “cuando les conviene”; el de estarse la mayor parte del tiempo en la calle; comer golosinas, provocando el apetito del niño, su espíritu de imitación; falta de respeto a su inocencia y su candor; falta de respeto a su pequeña persona, tan delicada; cultivo del miedo, de la mentira y de otros vicios análogos; de la pereza y el desaseo, etc.

Hacerlos dormir.—Malas mujeres de esta clase llegan hasta cometer verdaderos delitos, por tal de hacer dormir, “cuando les conviene”, a los niños que se les encomiendan, para dedicarse a algo que les interesa de modo especial, o simplemente para “librarse de ellos”: los mecen hasta provocarles un mareo semejante a la embriaguez; les soplan los ojos, hasta producirles fatiga por el parpadeo; les dan a beber diversos preparados, a cual más peligroso, como vino, aguardiente, y lo que es peor, hasta **láudano**, que es tan venenoso para las criaturas, y agua de tabaco, que debe producirles un desmayo horrible.

Callejear.—El peligroso afán de vivir callejeando se vuelve incontenible, y no faltan madres que aparenten disimularlo a pretexto de los paseos al aire libre, tan recomendados por cierto. La casa es todo un mundo para la criatura que comienza a hacer sus primeros pasos en la vida, y bastante tiene por fuerza en qué entretener su atención, sin necesidad de andar de calle en calle, de parque en parque. El paseo al aire libre debe formar sin duda una buena parte de su programa diario, pero reglamentado, no a tientas y a locas, ni menos según el capricho de la china.

Esta manía tiene inconvenientes y peligros que saltan a la vista, y que amenazan constantemente a la criatura, en todos los elementos de su sér, sobre todo en las ciudades de mucho movimiento de población y de vehículos de diferentes clases. Por eso lo mejor será que el niño no

salga sólo con la niñera, sí que debe ir otra persona de la familia, o de absoluta confianza con ellos.

Golosinear.—Estas mujeres, que se consideran siempre muy desocupadas, cuando tienen un cargo que bastaría para ocupar a varias personas, si se llenara como debe ser, son por lo común muy galgas, muy golosas, y se pasan el día comiendo golosinas. Esta práctica es mala desde muchos puntos de vista: primero, porque les dan un ejemplo desastroso, que se verán muy propensos a imitar; segundo, porque les despiertan el apetito y la curiosidad, por alimentos o simples golosinas que desde luego suponen más sabrosos que sus sencillos platos de todos los días, y tercero, en fin, para no hablar sino de los principales, porque llegan fácilmente, en su inconsciencia y temeridad, hasta hacerles comer cosas enteramente contrarias al estado de desarrollo de su aparato digestivo, provocándoles trastornos muchas veces mortales, sin que la madre, ni la familia, ni siquiera el médico, alcancen a sospechar la verdadera causa.

Falta de respeto a su inocencia y su candor.—Incul-tas como son, no tienen miramiento alguno para proferir las expresiones más groseras delante de ellos, enseñándoles aún, desde que empiezan apenas a hablar, palabras obscenas tan celebradas por desgracia por quienes no se imaginan el mal que se le hace a una criatura con celebrárselas; y se entregan a prácticas nada edificantes ni decentes delante de ellos también, poniendo siempre el pretexto ruin de que “están chiquitos”, cuando justamente les son más peligrosas las enseñanzas.

Falta de respeto a la persona.—También tienen en poco el manosear a la criatura, despertándole el afán de irritarse partecitas muy delicadas de su cuerpo, lo cual les provoca vicios difíciles de desarraigar y les hace a su vez no respetarse a sí mismos, como la buena mamá se empeñará en enseñarles: que respeten por igual y con toda sinceridad, los órganos de los sentidos y aquellas partes genitales, tan fáciles de arruinar para siempre y destinadas a un pepel muy superior en la vida.

Cultivo del miedo, la mentira y otros vicios análogos.—Los niños nacen sin miedo; y así crecerían, si no

fuera por el empeño de las gentes de colmarles la imaginación de historietas inverosímiles, fantasmas, aparecidos y azoros.

Igual cosa ocurre con la mentira: las criaturas son ingenuas, por naturaleza, dicen siempre lo que sienten y piensan; pero luego aprenden a fingir, a ocultar lo que saben y decir una cosa por otra, sobre todo cuando tienen ofrecidas amenazas más o menos temibles para ellas.

Las malas niñeras acostumbran mucho los pellizcos, tirones de orejas, de los cabellos y de los miembros, que no pocas veces les dejan rastros muy visibles: todo con el afán de lograr que hagan su propio crapicho a cada momento.

Por eso hay que ejercer una vigilancia estrecha, para evitar que vaya a pervertirse la conciencia del niño, en una edad en que todo lo que se funda queda para siempre, a pesar de apariencias contrarias.

Jamás debemos hacer, ni decir delante de un niño, cosa alguna que no pueda repetírsela a su mamá, sin que merezca justo reproche de su parte; y como es ella la responsable principal de su educación infantil, debe ser también el principal juez de todas sus acciones y palabras, la dulce "ama de sus pensamientos".

Pereza y desaseo.—Para las que ignoran lo que significa la delicada profesión de niñera, es este un oficio muy descansado, y lo ejercen así, como quien nada tiene que hacer durante el día: cuando más se dejan llevar por la voluble voluntad de la criatura, pero siempre guardando el mismo continente de aburrimiento y de fastidio. La pereza es hermana gemela del desaseo, y los dos ejemplos bastarían para echar a perder a un pequeñuelo, para quien su niñera constituye un "espejo de perfección", puesto que sus papás se la ofrecen como mentora hasta de sus menores actos, decires y pensares.



LECCIÓN XXVI.

Nodrizas, niñeras y acompañantes de los niños

(Cuarta parte).

Lactancia artificial

(Primera parte).

Acompañantes de los niños

No existe entre nosotros el ayo, el individuo encargado de cuidar de los niños y educarlos a la vez, o sea el correspondiente a la niñera de la mejor clase, la aya.

Lo que se busca, para “hacer compañía a niños grandecitos”, es un muchacho cualquiera, de esos que no tienen oficio conocido, que no fueron, ni van a la escuela; verdaderos pilletes, llenos de mañas y de vicios.

Manera de ocupar su tiempo

Como no tienen idea de su cometido, lo que hacen desde luego es servir los caprichos y antojos del “patroncito”, es decir, justamente lo contrario de lo que conviene a la criatura, para la formación de su carácter. Poco a poco lo van iniciando en su “ciencia de la vida”, con lecciones prácticas aprendidas con fervor, por la curiosidad inherente a la niñez y porque vienen de uno que se les parece en edad y desarrollo.

Enseñanza minuciosa

Una vez ganada la voluntad, la confianza del infante, principian a trasmitirle, con minuciosidad digna de mejor causa, todos los vicios más o menos peligrosos que han aprendido en el abandono en que

viven, rodeados de los ejemplos más desastrosos, de la maldad humana que reina descaradamente en las clases incultas, desheredadas de la fortuna.

Sus más perniciosas enseñanzas consisten en abusos contra la inocencia, el respeto a lo ajeno, el culto a la verdad, a la sinceridad, y la autoridad de los mayores.

Abusos

Ya hemos dicho cuales son los principales. Digamos algo respecto de cada uno de ellos.

Contra la inocencia.—La inocencia, el candor, son tesoros espirituales del niño, cuyo valor es inapreciable, y por lo mismo debemos tratar de conservárselos a todo trance. En grado peor que las niñeras, estos muchachos perversos se esmeran hasta inconscientemente en pervertir a sus víctimas, enseñándoles con toda impunidad las prácticas más perniciosas. De aquí provienen vicios lamentados más tarde y que la familia no encuentra a qué atribuirlos.

Contra el respeto a lo ajeno.—La tendencia al robo es muy común en ellos. Como han vivido sujetos a privaciones absolutas, llegan a la "casa grande" deseosos de poseerlo todo, de adueñarse de cuanto le dan al niño, y le hacen con frecuencia los más extravagantes ofrecimientos porque les consiga tal o cual cosa. Y con esa doble complicidad, ambos pasan muy a sus anchas, satisfaciendo todo deseo que les venga en gana. La falta de respeto a lo ajeno viene casi siempre de esa edad y tiene como causa la compañía de uno de esos muchachos perdidos.

Contra el culto a la verdad, a la sinceridad.—Lo primero que les enseñan es a mentir, a no tener el menor respeto por la verdad, por la sinceridad, cualidades que bien podemos llamar inherentes a la niñez.

"No le digás a tu mamá que hemos ido a tal parte"; "si te preguntan que de dónde venimos, *decí* que del parque, no vayas a contarle que fuimos a la huerta"; "*decíle* a tu mamá que te dé medio para comprar un lápiz, y me lo das, porque si no ya vas a ver lo que te pasa". Esas son expresiones de todos los días, mediante las cuales va la criatura aprendiendo el arte malévolo del disimulo, de la hipocresía, y teniendo a la ver-

dad como un “espantajo”, como una cosa inútil, como un estorbo, y a la sinceridad, por lo menos como la calificó un malvado escritor: “como un lujo que debe suprimirse”.

Contra la autoridad de los mayores.—Uno de los resultados inmediatos que se notan en el niño, a poco de entregarlo a la compañía de un muchacho de esta clase, es la pérdida del respeto a sus mayores, empezando por los padres. De aquí le nacerá el afán tan común de irrespetar cuanto existe, hasta las cosas más sagradas.

Por supuesto que mientras menos control de autoridad tengan, más libremente se entregarán a satisfacer todas sus ambiciones, y quien perderá en primer término, será el niño. Y estas enseñanzas harán más tarde que se tengan en menos la Ley, las autoridades constituidas, los agentes del orden público, todo cuanto tiende a mantener la sociedad organizada, gozando de bienestar y de armonía.

Porvenir de estos niños

Estos niños así dañados en edad tan tierna, serán casi seguramente hombres más o menos malos, propensos a hacer el daño que puedan y poco adictos a las sabias disciplinas del trabajo honrado, la verdad y el bien.

Puede haber apariencias que prueben lo contrario; pero en el fondo es ésta la triste realidad; en cambio, una criatura criada “como debe ser”, podrá ofrecer más tarde apariencias desfavorables, pero siempre será de esperarse que vuelva a tomar el buen camino.

Muchas de las cosas que ocurren a las personas mayores, que hacen hablar de “la suerte”, “el destino”, etc., son consecuencias naturales y necesarias de la manera cómo fueron formadas en su niñez.

Por algo la sabiduría popular tiene refranes que nos ponen en guardia: “Dime con quién andas, y te diré quién eres; júntate con buenos, serás uno de ellos”; “es mejor andar solo que mal acompañado”; “el buey solo bien se lame”; “cría cuervos, que te sacarán los ojos”; y tantos más por el estilo.

Lactancia artificial

(Primera parte).

Por qué decimos lactancia artificial

Decimos LACTANCIA y no alimentación artificial, para dar a comprender, con la sola expresión, que la base del alimento de un niño de pecho a quien no se pueden dar ni el seno de la madre, ni el de una buena nodriza, es la leche de cualquiera de los animales mejor recomendada con tal fin.

Así como son admirables en un alto sentido los mandatos de la Naturaleza, sus organizaciones y enseñanzas llenas de sabiduría, así resultan admirables también, en sentido enteramente contrario, los errores que se cometen contra ella, sobre todo en cuanto se refiere a la crianza de los niños.

Debería bastarnos con saber que las criaturas humanas nacen para ser alimentadas, durante largos meses, por leche de caracteres especiales, que se va concentrando, fortaleciendo muy poco a poco, a medida de las necesidades, para que jamás se nos ocurriera darle a niños de esa edad substancias tan distintas, como las que la ignorancia ha llegado a recomendar, con grave perjuicio para las generaciones que se levantan y para la raza del porvenir.

Bueno que se cambie de leche, si es necesario; que se la modifique prudencialmente, para volverla más parecida a la de la mujer; que pasado el medio año nos aventuramos a añadirle, si acaso, una poquita harina, de las que convienen al aparato digestivo del recién nacido; pero debiera parecernos inverosímil darles frijoles, tortilla, arroz, "minuta" (hielo raspado con jarabe), pan dulce, pasteles y tantas otras cosas ajenas por completo, si no contrarias a su digestión.

LECCIÓN XXVII.

Lactancia artificial

(Segunda parte).

Época adecuada

Fácil es comprender que durante los primeros meses será mucho más difícil substituir



Fig. 25.

Ultimo hijo del Dr. Luis V. Velasco, el día que cumplió ocho meses de edad.

El Doctor Velasco es Presidente de la Sociedad de Beneficencia Pública, Jefe superior, por lo mismo, de La Gota de Leche, su dependencia más benéfica; y este hermoso niño lo ha criado, desde las 24 horas de nacido, *exclusivamente con leche de la que prepara aquella Institución.*

(Foto. Mexicana, de Anibal Salazar).

10.—Nociones de Puericultura.

la leche materna, leche de mujer, por la de un animal modificada convenientemente, a causa de la suma delicadeza del aparato digestivo de los recién nacidos. Por eso diremos lo mismo que a propósito de la lactancia mercenaria, que ojalá podamos llegar siquiera al cuarto o quinto mes sin hacer uso de ella.

Sí se pueden criar niños desde el día en que nacen, por medio del biberón bien manejado; pero este es un verdadero arte que debemos reservar a las clínicas especiales, pues todos sus detalles exigen un conocimiento muy hondo del asunto.

El desarrollo adquirido al cuarto o quinto mes permite que se cometan ligeros extravíos de dieta, alteraciones que para los profanos serán apenas perceptibles, y que para el puericultor experimentado son verdaderas enfermedades. De manera que el hecho de que la declararemos accesible, no quiere decir, en manera alguna, que se pueda encomendar a cualquiera, sin el conocimiento indispensable.

Insubstituible

La leche de la madre es sencillamente insubstituible, aunque la necesidad nos haga a veces cambiarla por otras: sus cualidades son providenciales y por lo mismo están tan íntimamente ligadas a la suerte de sus descendientes.

Se forma a medida que se va necesitando, en cantidades suficientes; se conserva siempre idéntica a sí misma, modificándose a la par del desarrollo de la criatura, de las exigencias de su organismo; se guarda libre de todo contagio, a una temperatura ideal para ser ingerida; exige del niño, para hacerla llegar a su estómago, un trabajo sumamente ventajoso, indispensable al buen desarrollo de su dentadura, y además logra extraerla por sorbos pequeños, como mejor conviene a la buena digestión; no necesita de otra preparación que la de lavar los pechos de la madre inmediatamente antes e inmediatamente después de cada mamada, con agua filtrada hervida o por lo menos hervida.

Leches comúnmente usadas

Las leches más comúnmente usadas para la lactancia artificial de los niños de pecho, son, por su orden, la de vaca, la de cabra, la de burra y la de yegua.

Cada una de estas tiene sus cualidades particulares, de las que dependerán las modificaciones que necesite para "maternizarla", para volverla lo más aparente que se pueda a la leche de mujer, a la leche de la madre.

Composición

La leche de mujer se compone de *trece partes sólidas y ochentisiete partes líquidas*.

Esto quiere decir que si analizamos, por ejemplo, cien gramos de esta leche, encontraremos *trece gramos* de substancias sólidas y *ochentisiete gramos* de líquido.

Las substancias sólidas son: la grasa, el azúcar, la proteína y las sales.

La parte líquida es agua.

Objeto de cada parte

Cada una de esas partes está llamada a llenar un objeto en la labor constructiva, de desarrollo del niño, y su cantidad depende de las necesidades que se le van presentando.

La grasa es necesaria a la producción y mantenimiento del calor natural, al crecimiento de los huesos y de los nervios, y a la formación de la grasa indispensable a la criatura.

El azúcar, que es igual a la que se vende en el comercio con el nombre de LACTOSA (o azúcar de leche), es necesaria también para la producción de calor y grasa del cuerpo. De aquí depende que su abuso contribuya a criar niños obesos.

La proteína o sea la parte principal del queso, es necesaria al desarrollo de las células corporales, tales como las de la sangre, los músculos y los órganos en general.

Las sales sirven particularmente para el desarrollo de los huesos etc.

El agua, después de haber servido de vehículo para diluir las otras substancias, en forma que las haga asimilables por la criatura, constituye el vehículo adecuado también para que con ella expulse todos los desperdicios del organismo, ya sean procedentes del mismo alimento, o de los detritus naturales del cuerpo, cuya retención resulta tantas veces mortal, aun tratándose de gentes mayores.

Fácil es comprender que estas cosas no se pueden variar a capricho, sin causar perjuicios más o menos irreparables a las criaturas.

Parecida a la de mujer de mujer, por su composición química es la de burra. La de vaca y sobre todo la de cabra, son más densas; y la de yegua es más débil, más diluida.

Nos bastan estas nociones para decir desde luego que la leche que puede usarse casi impunemente al igual que la de mujer, es la de burra; que para usar las de vaca y de cabra habrá que aumentarles cierta cantidad de agua desde luego, para darles la dilución necesaria; y que a la de yegua tendríamos que darle "consistencia", que "enriquecerla" por medio de substancias inocentes, para convertirla en alimento de sostén del niño.

Y el hecho mismo de esas diferencias nos está demostrando que a todos los mamíferos les pasa más o menos lo mismo que al sér humano: que la base insustituible de su alimentación durante los primeros meses de su existencia, es la leche de sus respectivas madres, sin la cual serán muy raros los que se salven.

Animales nodrizas Las burras y las yeguas se prestan con facilidad a que las criaturas mamen directamente de sus tetas; en las vacas se hace poco la prueba, sin duda por el tamaño de los pezones y las ubres; pero la que se convierte muy pronto en una nodriza ideal, es la cabra.

Vive pendiente del niño cual si se tratara de su propio hijo: se sube ella sola a la cama, abre las patas, se coloca de manera que pueda tomar el pezón con como-

didad, y se está ahí, hasta cuando calcula que ha mamado suficiente.

Si se la acostumbra al sistema salvador de las horas fijas, pronto las veremos acudir puntualmente, como un reloj, al desempeño de su delicado cometido; y sino se usa método, hará lo que hacen en igualdad de circunstancias las madres que no conocen sus deberes al respecto: cada vez que oiga llorar al niño, correrá a saciar su hambre, con la ventaja en su favor, de que el animal pronto comprende cuál es el llanto que expresa tal necesidad.

Existen dos casos excepcionales de animales nodrizas de otra clase, que merecen ser citados: el que se refiere a los fundadores de Roma y el de un niño belga, referido por hombres de ciencia cuyo testimonio merece todo crédito.

La historia nos cuenta que Rómulo y Remo, los gemelos predestinados a la fundación de Roma, fueron amamantados por una loba; y en Bélgica ocurrió hace pocos años el caso de un niño que fue criado por una hermosa perra de preza. Llegó a formarse una intimidad tan grande entre los dos, que varias veces les encontraron en el jardín, dormidos entrambos y el niño chupando apaciblemente el pezón que le diera su sustento.



LECCIÓN XXVIII.

Lactancia artificial

(Tercera parte).

Leche entera

Aunque existen excepciones de niños que desde su más tierna edad soportan admirablemente la leche de vaca “entera”, sin dilución alguna, lo común es que no sea así, porque la leche de vaca es más rica que la de mujer en ciertos sentidos y por lo mismo exige que se le añada cierta cantidad de agua. Al mismo tiempo es más pobre en lactosa y por eso hay que añadirsele, para que no haga falta al sostenimiento del calor natural de la criatura, al desgaste diario que le ocasionan sus movimientos y los cambios químicos que se realizan constantemente en su organismo.

Hasta hay puericultores eminentes que aconsejan la leche pura, y no faltan quienes la prefieran cruda, tal cual sale de las ubres de la vaca; pero ambas cosas son muy arriesgadas, por lo menos entre nosotros y por lo mismo estamos en la obligación de aprender a “maternizarla”, a modificarla hasta no darle el parecido necesario con la leche materna.

La mejor leche de vaca

La leche de vaca tiene cualidades que la hacen preferible en general a las demás, para el caso de la lactancia artificial: se encuentra con mayor facilidad, su precio no es excesivo, y sus condiciones no se diferencian demasiado de la leche de mujer.

A primera vista se encuentra razonable el error de considerar preferible la leche de una sola vaca "escogida", para alimentar al niño de pecho; pero no es así. En otras partes se llevan registros minuciosos de los ganados y saben a ciencia cierta el modo de ser de cada animal, juzgándolo por sus ascendientes hasta varias generaciones; casi puede decirse que hay seguridad en lo que se refiere a estado de salud, calidad y producción de leche etc.

Sin embargo, ni aun así conviene la leche de vaca única, sobre todo entre nosotros, donde su alimentación deja tanto que desear, pues nos expondríamos a darle a la criatura unas veces leche muy mala y otras muy espesa, sin que nos fuera posible conocer tales variaciones a fondo, para enriquecer la leche pobre y diluir la demasiado rica.

De modo que la mejor, para el uso de la lactancia artificial, es la que resulta de la mezcla de leches de numerosas vacas: ésta se considera de una composición prácticamente constante, y por lo mismo adecuada.

Necesidad de esterilización

Es muy posible que entre los varios animales exista alguna enferma, nada menos que tuberculosa, por ejemplo; además, sabemos las maneras tan poco delicadas con que se practican los ordeños en nuestros países, cómo se manipula y se vende la leche en todas las casas que se dedican a tal comercio. De ahí las necesidades de "esterilizarla", de someterla a procedimientos que "maten", que "destruyan" todos los gérmenes infecciosos que pueda contener.

Ocurre además que la leche es un "medio" de cultivo excelente para los dichos microbios, y basta con exponerla por corto tiempo al aire, destapada, para que se le desarrollen por millones: esto es todavía más sensible en climas tan cálidos como los nuestros, lo cual indica que nosotros estamos en la obligación de poner mayor esmero todavía.

Tal noción nos está diciendo claramente de la conveniencia que hay en "esterilizar" la leche lo más pronto posible, después del ordeño; y la ventaja inapreciable de guardarla en lugar muy fresco, de preferencia en una hielera, para que conserve sus propiedades en buen estado.

Maneras prácticas Las maneras prácticas recomendables para esterilizar convenientemente la leche destinada a lactancia artificial de un niño de pecho, son las siguientes: el baño de maría simple, el baño de maría con aparato y la ebullición.

Cocer una cosa en baño de maría quiere decir ponerla dentro del agua sometida al calor del fuego, para que se cueza con el calor que produce el agua hirviente.

El agua tiene la propiedad de hervir siempre a la misma temperatura, en cada lugar. Aunque esa temperatura no sea muy elevada (prácticamente se dice que es de CIENTO GRADOS CENTÍGRADOS), bastará con mantenerla unos veinte o treinta minutos, para que nos dé una esterilización suficiente.

Para conseguirla se pueden usar utensilios caseros, o por medio de aparatos especiales, en donde se colocan las pachas o biberones con las cantidades de leche necesarias a las raciones de 24 horas.

La ebullición directa necesita todavía de menos aparatos; pero tiene los inconvenientes de alterar las facilidades digestivas de la leche, y de ser menos sencillo de lo que parece llegar a la verdadera ebullición. La única ventaja consiste en que requiere menos tiempo.

Utensilios indispensables

Para la buena preparación de la leche destinada a la lactancia artificial de los niños de pecho, se necesitan ciertos utensilios, de los cuales algunos existen corrientemente en las casas y nada costará destinarlos a tan delicado servicio; sólo que al darles tal empleo, debe ser de manera exclusiva. Hé aquí la lista:

Un trasto capaz de contener holgadamente la cantidad de leche necesaria a las 24 horas, y en el cual se pondrá a cocer, a "esterilizar".

Otro trasto para hacer hervir el agua filtrada.

Una olla para poder formar el baño de maría.

El número de biberones graduados suficiente para preparar de una vez las raciones de las 24 horas.

Un embudito de cristal o de hierro esmaltado.

Un colador fino, metálico.

Una cucharita, que sirva a la vez para medir la Lactosa y para facilitar la disolución. Preferible que sea de mango largo.

Un cepillito cilíndrico, propio para lavar botellas.

Lactosa en cantidad suficiente, o en su defecto, azúcar de caña finamente pulverizada.

Buen Bicarbonato de Soda o Polvo de Panaderos.

Dos tetinas bien arregladas, para que haya siempre repuesto.

Un trastecito de hierro esmaltado, de porcelana o de vidrio, destinado a conservarlas en solución de Bicarbonato de Soda o de Acido Bórico, hecha en agua filtrada hervida.

Algodón **de botica**, para usarlo como filtro y como tapón, si conviene.

Sitio adecuado para que las **pachas** conserven fresca su leche preparada.

Suficiente número de servilletas destinadas especialmente a la limpieza de tales utensilios.





LECCIÓN XXIX.

Lactancia artificial

(Cuarta parte).

El mejor biberón El mejor tipo de biberón es el llamado "Hygeia", el cual es cilíndrico, de igual diámetro en ambas extremidades y tiene una tetina parecida al pezón maternal y fácil de limpiar a su vez.

Como la boca es bastante grande, es fácil de lavarlo y fácil de llenar también.

Existen otros biberones, los de boca angosta, cuya sola ventaja consiste en que son más fáciles de conseguir y más baratas las tetinas que les corresponden.

Siempre debemos preferir las "pachas" graduadas por lo menos en onzas y medias onzas. Las hay que vienen de Francia, con graduaciones en gramos y hasta con indicación de las edades de los niños; pero no son de tan sencillo manejo como las corrientes.

**Tanteo no. Cómo
usar botellitas
cualesquiera**

Es un error imperdonable el de pretender medir los ingredientes de la leche maternizada "al tanteo", cuando es tan fácil proveerse de lo necesario para

hacerlo "como se debe".

Si fuere preciso economizar, por circunstancias difíciles, podrán usarse botellitas corrientes, de las que traen Agua de Florida, Tónico Oriental o Tricófero, que son las más populares, comprando un medidor especial.

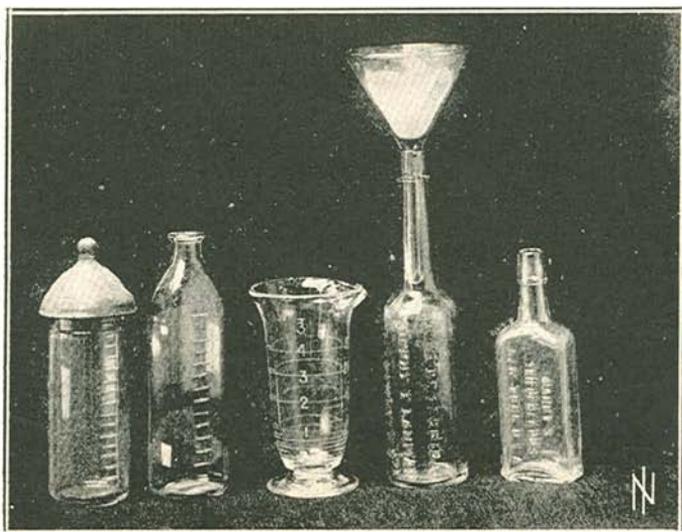


Fig. 26.

(Foto. J. A. Iriás).

El biberón ideal, modelo "Hygeia", el biberón de boca angosta y manera de usar botellas corrientes como pachas.

Los hay muy baratos, también de vidrio, que nos permitirán poner a cada ración lo que "de veras" le corresponda. Apenas sí se perderá un poco de tiempo, especialmente en la lavada escrupulosa.

Preparación

La preparación de la leche adecuada a la lactancia artificial se descompone en varios tiempos, todos ellos importantes y que deben llevarse a cabo con igual atención, con el mismo esmero.

El lavado de todos los utensilios, el cocimiento de la leche y la ebullición del agua filtrada; la enfriada repentina de la misma leche, ya suficientemente esterilizada; la formación de las mezclas en las proporciones debidas, la buena colocación de las pachas en sitio fresco adecuado, todo contribuye al éxito o al fracaso del siste-

ma, y por lo mismo hay que aprenderlo a hacer “como se debe” y realizarlo siempre con verdadera religiosidad.

Esterilización

Mientras se realiza la esterilización de la leche y del agua filtrada, cada una en su trasto correspondiente, podemos aprovechar el tiempo para verificar la limpieza de las pachas y demás utensilios.

El trasto destinado a la leche debe lavarse antes y después de usarlo. En él debe irse a buscar, y por lo mismo debe ser con tapadera, para que no vaya a caerle polvo y porque en trastos tapados la temperatura es más uniforme.

Se coloca pues la olla del baño de maría en la hornilla; se vierte en ella una poca agua limpia, fría; dentro se pone el trasto con la leche, tapado, naturalmente, y se le echa agua a la olla, suficiente para pasar apenas el nivel de la leche, cosa fácil de averiguar.

NO CONVIENE QUE SE PONGA LA LECHE FRÍA EN EL AGUA CALIENTE, SINO QUE TODO JUNTO SE VAYA CALENTANDO A LA VEZ.

Al propio tiempo podemos poner también el agua filtrada, en su trasto correspondiente, la cual deberá hervir durante veinte minutos consecutivos, por lo menos.

El tiempo necesario a la esterilización de la leche se contará desde el momento en que el agua del baño de maría principia a hervir; y debe ser también de veinte minutos a media hora, más o menos.

Fondo plano

Puede que no exista en la casa una olla fondo plano, adecuada; entonces será muy sencillo formárselo a una corriente, con solo ponerle en el fondo un plato plano de hierro esmaltado, de los que se llaman impropriadamente de “china y zinc”, para obviar la dificultad.

El agua aparte

Como ya lo dijimos, el agua destinada a la mezcla debe hervirse aparte; no conviene que la cantidad de leche necesaria a las pachas del día se mezcle con el agua correspondiente, antes de hervirla, sino

después que hayan sido esterilizadas cada una según su sistema y en su trasto especial.

Lavado de utensilios

Ya dijimos que muy bien podemos lavar los demás utensilios, entre tanto dura la esterilización de la leche y del agua.

Si hubiera una olla donde cupiesen todos, tendríamos dos ganancias con ponerlos a hervir durante unos minutos: que se “esterilizaran” a su vez, y que los objetos de vidrio se volvieran más resistentes, por “el cocido”. Por supuesto que hay que cuidarse a la sacada, no sea que se vayan a reventar más bien.

Luego habrá que darles una buena lavada con agua caliente y ceniza, por ejemplo, para que se limpien mejor; y después de quitar todas las huellas de este lavado, enjuagarlos con abundante agua hervida fría. En seguida habrá que poner todo a escurrir, hasta no quedarle agua adentro a ninguno de los trastos.

A ser posible, toda el agua que usemos debe ser filtrada y hervida. Las aguas de las cañerías públicas de Centro-América están muy lejos de ser exentas de parásitos de distinto género, y nos expondríamos a infestarle los intestinos a la tierna criatura, si la usamos tal cual. Apenas si comienza a utilizarse el Cloro para la depuración del caudal de aguas que surten a San Salvador, y se están terminando los filtros que harán lo mismo con las del puerto de La Libertad.

El empleo de la ceniza tiene también su importancia, porque impide que la leche que vaya a depositarse en los utensilios, se pueda “cortar”. Esto mismo podemos conseguir por medio de la solución de Bicarbonato de Soda, aunque con más gasto y limpiando menos bien.

Manera de enfriarla Conviene enfriar la leche en el menor tiempo posible y lo más que se logre será mejor, para conservarla fresca, mientras no haya que administrársela a la criatura, pues la leche fresca y mejor todavía, helada, es mucho menos propicia al desarrollo de los microbios.

Donde haya una pila o depósito de agua de regular tamaño, será muy fácil pasear por él el trasto con la leche,

sumergido suficientemente, siempre tapado, para evitar que le pueda entrar agua.

Si no se dispone del depósito, puede lograrse un enfriamiento bastante rápido sentando el mismo trasto en una palangana o azafate hondo, en el cual se vierte una poca agua. Se quita la tapadera y se cubre con un lienzo de tela fina, bien lavado, doblado en varios dobleces, cuyos bordes queden sumergidos en el agua del azafate.

El agua sube "por capilaridad", embebe el trapo, el cual debe adherirse a las paredes del recipiente; y a medida que se evapora, roba calor a la leche, que de otro modo ya sabemos es muy difícil de enfriar, tarda mucho en hacerlo, abandonada a sí misma.

Por su puesto que si se logra establecer una corriente de aire que apresure la evaporación, la cosa será más rápida todavía y mejor.

El agua azucarada. Objeto del azúcar

Lo primero que podemos preparar es el agua lactosada o azucarada.

Hemos de hacer constar que el azúcar que se emplea no tiene por objeto "endulzar" la leche, darle sabor dulce, sino proporcionar a la leche de vaca la cantidad de Lactosa que la vuelve comparable a la de mujer, y por lo mismo capaz de llenar satisfactoriamente las necesidades orgánicas de la criatura.

Será mejor disolver de una vez la cantidad de Lactosa o de Azúcar en polvo que se necesite para todas las pachas de 24 horas, para mezclar luego esta solución con la leche pura.

Cuando el agua lactosada y sobre todo azucarada, no resulte límpida, transparente, debemos "filtrarla", lo cual se consigue poniendo un poco de algodón en el colador o en el embudo.

LECCIÓN XXX.

Lactancia artificial

(Quinta parte).

Completar la mezcla

Lista el agua azucarada, vertiremos en cada biberón el número de onzas de leche correspondientes, según la edad de la criatura, para agregarle luego la solución de Lactosa que convenga.

La leche habrá también que colarla, para quitarle la nata que se le pueda formar o alguna partícula de suciedad que contenga, y así se pondrá en las pachas. Si se usa el modelo tan ventajoso llamado "Hygeia", se hará esto directamente; si son botellitas de boca angosta, habrá que valerse del embudo, con algodón o sin él.

Tapones

La leche se descompone más fácilmente tapada que destapada. Hay sin embargo un tapón que le va muy bien, y es el de algodón, porque permite la entrada del aire e impide la llegada de los gérmenes. Este tapón, sin embargo, sólo podrá usarse en las pachas de boca angosta; en las Hygeia resutaría incómodo.

Entre los algodones "de botica", que son "asépticos", es decir, libres de todo germen infeccioso, hay uno que se llama "hidrófilo", porque absorbe el agua, los líquidos,

con suma facilidad; y otro, que carece de tal propiedad: éste es el mejor para tapar las botellitas.

Conservación de las pachas

La mejor manera de conservar las pachas provistas de su ración de leche modificada, es en una hielera. No hace falta que sea un mueble de lujo, cuyo costo se halla al alcance de limitadas fortunas; se puede improvisar muy bien, haciendo forrar un sencillo cajón y su respectiva tapadera, con lámina de hierro galvanizada (comúnmente llamada lámina de zinc), poniéndole, entre la madera y la lámina, una capa de tres o cuatro centímetros de serrín de madera o de polvo de carbón.

En donde ni eso se pueda hacer, o en los lugares en donde no haya hielo, se usará con provecho la "cámara fresca", todavía mejor si se la combina con el "azafate con agua" y la tela fina en varios dobleces.

En un sencillo aparador defendido por tela metálica sanitaria, para que no lleguen los bichos "familiares" y sí el aire, con bastante libertad, pondremos el azafate con agua hervida fría, sobre el cual se colocarán las pachas con sus respectivas raciones, y éstas se cubren con la tela fina bien lavada y doblada en varios dobleces, como lo dijimos a propósito de la enfriada de la leche. Mejor todavía si el aparador se instala de modo que sea soplado por la brisa.

Botella termos

Muchas personas pretenden aprovechar la botella termos, para dejar en ella la ración caliente que habrá de servir en la madrugada. Igual cosa hacen cuando van de viaje en tren, sin imaginar que hacen mal.

Pero es peligrosa en verdad esa práctica, porque además de que expone a que se altere la leche, a que se descomponga, la vuelve mucho más difícil de digerir. Mejor será, y siempre es una ventaja, que se ponga en la botella el agua caliente suficiente para tibar la ración, con lo cual nada se expone; y en el caso de ir de viaje, tener antes bien otra botella termos para llevar la ración helada.

Agua de cal

El agua de cal es con frecuencia muy útil en la lactancia artificial, pues ayuda a digerir mejor la leche. Sin embargo, usada sistemáticamente, contribuye a la vez a mantener y aun acentuar la constipación, que también es corriente en la lactancia por el biberón.

Eso convendrá tenerlo muy presente para su buen uso; y no cegarse, aunque buenos puericultores la incluyan de manera sistemática en sus fórmulas.

Preparación

Para la preparación del agua de cal, tiene ya la farmacia moderna pastillitas, semejantes a las de "Agua de Vichy", con las cuales se obtiene un buen producto.

Pero se puede preparar sencillamente a domicilio, de la manera siguiente:

En un buen frasco de un litro de capacidad, de preferencia incoloro, transparente, y lavado con esmero, se ponen dos cucharadas de cal viva de primera calidad, sobre las cuales se vierte agua filtrada hervida hasta llenar.

Se agita bastante el frasco, cuidando de no derramar su contenido, y se le deja en reposo.

Cuando la cal se vea "asentada" en el fondo, se "decanta" el agua, se derrama sin que vaya a revolver la cal.

Se vuelve a añadir nueva agua, siempre filtrada, hervida, y se repiten exactamente la sacudida, el reposo y la decantación.

Por tercera vez se vuelve a hacer; pero en lugar de botar el agua que se decanta, se pasa a otra botella convenientemente preparada, lista para su uso.

Selección de las tetinas

Aunque abundan las buenas tetinas, no todas son aceptables, y conviene saber escogerlas.

Cuando se usa el biberón Hygeia, se tiene que usar por fuerza la mejor tetina, a la vez, porque como tal es conceptuada por los puericultores la suya; pero si se trata de las otras, la cosa cambia.

La Hygeia es negra, o por lo menos de color obscuro, que son las mejores; tiene una forma bastante parecida al pezón de la madre y se lava con mucha sencillez, pudiendo hasta darle vuelta, sin ninguna dificultad.

Entre las otras, las hay con válvula y sin válvula, y de diversas formas y colores.

La válvula tiene por objeto "ayudar al niño a mamar", impidiéndole que trague aire.

La pequeña ventaja de evitar la entrada del aire, por lo menos en su mayor parte, no compensa el grave daño de "ayudar al niño a mamar", pues por no darle el trabajo que debe realizar, se acostumbra a tragar sin esfuerzo, y sus dientes se desarrollan de manera lamentable.

Además esa válvula se ensucia con mucha facilidad y es punto menos que imposible limpiarla de manera satisfactoria, por sus diminutas dimensiones.

Hay que desechar las que se vea que tienen azufre y las muy débiles, pues a poco que se usen, se les ensancha el agujero y provocan indigestiones y otros serios trastornos digestivos.

El buen agujero

La mejor manera de hacer el agujero a la tetina, es por medio de una aguja corriente, que se calienta a la llama de alcohol, o aun de la vela, hasta enrojecerla bien, y así caliente se introduce en el punto de elección, atravesándola, de modo que el agujerito queda prácticamente del diámetro de la aguja.

También hay quienes aconsejan hacer una incisión pequeña, pero no da tan buenos resultados como el agujero circular.

Ensayos. Peligros

Antes de introducir una tetina en la boca del niño, debemos "ensayarla". Este ensayo consiste sencillamente en colocarla en la pacha e invertir ésta, para ver cómo deja escapar la leche preparada: si sale a chorro, casi chorro o siquiera por gotas seguidas, debemos botarla sin vacilar; y si, por el contrario, apenas deja salir una gota con dificultad, debemos ensanchar el agujerito prudencialmente.

Los extremos son malos: si muy grande, la leche mana con demasiada rapidez y va a producir indi-

gestión primero y luego otros trastornos gastro-intestinales más serios; si demasiado estrecho, da origen a mamadas interminables, con la consiguiente fatiga, el horror del niño por el biberón, más la deglución exagerada de aire, que le provoca la temible "dispepsia"

Mesita especial Muy bueno será destinar una mesita especialmente a las manipulaciones de la leche, en donde quepan con comodidad todos los utensilios.

Esta puede ser esmaltada de blanco o cubierta por carpeta blanca de buena clase, a fin de que sea fácil advertir y conservar su limpieza.



LECCIÓN XXXI.

Lactancia artificial

(Sexta parte).

Alistar la pacha Cuando falten unos minutos para que se llegue la hora de la mamada, hay que alistar la pacha convenientemente, de modo que no tengamos que lamentar precipitaciones, ni molestias.

Lo primero será lavarse las manos con el esmero aconsejado para cuanto se relaciona con los cuidados del niño.

Se sacan el biberón y el trasto con las tetinas de la hielera, y se colocan en la mesa especial.

Lavamos la tetina con abundante agua caliente, sin tocar la parte que debe ir en contacto con la boca de la criatura.

Se le pone a la pacha, lo cual nos permite agitarla, para que la mezcla sea uniforme.

Colocamos el biberón en un trasto bastante hondo, con agua caliente, para que se tibie.

Pasados algunos minutos, cuando calculemos que se ha tibiado, lo sacamos, para agitarlo otra vez, a fin de uniformizar la temperatura, y según lo que nos indique el calor de la mano, ensayamos o no el calor que tiene.

Este ensayo se puede hacer de dos maneras: gotteando sobre el dorso de la mano, o tomándose una cucharadita de la mezcla.

El goteado es mejor, porque no necesita de que se quite la tetina, pero puede dar lugar a error, cuando la mano está acostumbrada al fuego; en la cucharadita hay más seguridad, sólo que debe usarse una que no pertenezca a la criatura y llenarla sin introducirla en el biberón.

Manera de dársela

La correcta administración de la pacha es una cosa sencilla, que sin embargo se hace comúnmente mal, sea por ignorancia o por desidia.

A los niños muy tiernos, sobre todo de día, convendrá tomarlos en brazos, dándoles una posición semejante a la que debe darles la madre cuando los cría al pecho, formándoles cojín con el brazo izquierdo y un lecho cómodo con el cuerpo. A los mayorcitos, y sobre todo por la noche, es mejor darles la pacha en la cuna, acostados casi enteramente de lado.

Hay que darle al biberón una inclinación suficiente hacia arriba para que en cada momento quede la tetina llena de leche. Si se deja demasiado caído, se corre el riesgo de que trague demasiado aire, lo cual es un peligro.

Debemos sostener la botellita con cierta tracción, a modo de oponerle una resistencia parecida a la que le debe ofrecer el pezón maternal, para que le dé al acto toda la importancia que se merece y que lo haga trabajar mejor.

La duración media de una mamada debe ser de quince a veinte minutos; y debemos siempre permanecer atentos a la manera como traga, porque si lo hace muy deprisa, con glotonería, corre el riesgo de indigestarse; y si se tarda demasiado, puede ser causa del origen de una **dispepsia**. Esto dependerá en gran parte del agujero de la tetina, que es muy grande, muy estrecho, o está obstruido.

Biberón de tubo largo y "entretenedor"

Es incalculable e inmenso el daño que estas dos invenciones han causado a la humanidad; nada hay tan pernicioso en la crianza de los niños, como el uso de tales administraciones, a los cuales les hacen cruda guerra las naciones civilizadas.

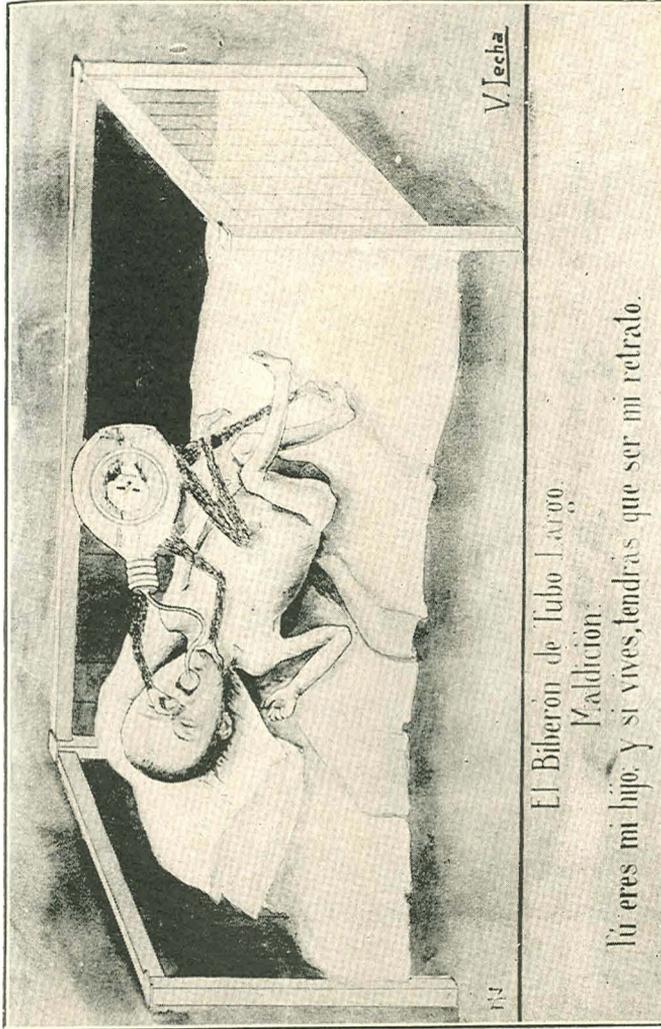


Fig. 27. *El biberón de tubo largo es una de las creaciones más malignas del ingenio humano, al cual se deben la ruina y la muerte de incontables niños.* Dibujo original del exquisito decorador y dibujante español Valero Lecha.

El biberón de tubo largo favorece la pereza de las personas encargadas de la crianza de un niño de pecho, pues casi siempre le dejan solo con él, de manera que cuando termina de succionar la leche, o que el aparato se tuerce, sigue tragando aire, mientras no haya un alma caritativa que se lo vaya a quitar o a componer.

Además, a causa del tubo y de la tetina especial, es prácticamente imposible esterilizarlo, lavarlo siquiera de modo satisfactorio, de manera que, además de ser generador seguro de dispepsias, es causa de graves infecciones.

EL entretenedor es un gran recurso para las personas que no saben o no quieren criar a sus niños como es debido: resulta muy expedito, cada vez que lloran o que molestan de otras maneras, taparles la boca con el malhadado "pepe", el cual, para mayor seguridad, hasta lo acostumbra colgado al cuello por medio de un cordón.

No siempre está sujeto; lo común es que le veamos rodar por dondequiera, expuesto a toda clase de contactos hasta asquerosos, causa de no pocas enfermedades, sin que despierte siquiera la intención de lavarlo, para hacerlo algo menos dañino.

Algunas gentes, para economizar, les dan también las tetinas inservibles para el biberón: éstas son todavía peores que el "pepe" especial, porque les hacen tragar mucho más aire.

Ese uso que tiene las apariencias de ser inocente; que abundan las gentes ignorantes que lo califican de "ideal", es malísimo, tiene trascendencias nefastas para **toda la vida de la criatura**, si es que logra vivir.

Como los huesos son tan blandos, deforma completamente la cavidad bucal angostándola en todos sus diámetros: y la vóveda palatina la convierte casi en hendidura; los arcos dentarios los cierra de modo lamentable, lo cual obliga a los dientes a salir amontonados.

A la par de estas deformidades, vienen las de las fosas nasales y de la tras-boca, y además, son causa primordial de las vegetaciones adenoideas, formaciones que invaden las vías respiratorias y reducen la entrada del aire a los pulmones.

Y como la dentadura definitiva dependerá princi-

palmente de las cualidades y condiciones de los “dientes de leche”, resulta que el mal ocasionado por el entretenedor, se extiende a toda la vida de sus víctimas.

Lo que debemos hacer, para que los niños nos dejen en paz, es educarlos; enseñarles a valerse por sí mismos desde su tierna infancia; hacer que llegue a formar parte de su naturaleza la sabia disciplina del horario fijo para todo, a fin de que vaya comprendiendo, aun antes de que tenga uso de razón, que “cada cosa debe tener su lugar; cada negocio, su tiempo”. Y sobre todo, que se dé cabal cuenta de que a él le toca obedecer, durante muchos años; para que aprenda después a “mandar”.

Un niño que sabe por experiencia cotidiana repetida sistemáticamente que “a la hora de mamar, **hay que mamar**; a la hora de dormir, **hay que dormir**; a la hora de ir al baño, **hay que ir al baño**; a la hora de jugar, **hay que jugar**; Y QUE NADA ABSOLUTAMENTE PUEDE CONSEGUIR CON GRITOS, LLORIQUEOS Y RABIE-TAS”, ese niño no molestará a su madre, ni a las demás personas interesadas en su buena crianza: molestan los niños malcriados, como castigo para las gentes que los crían mal.



LECCIÓN XXXII.

Lactancia artificial

(Segunda parte).

Fórmulas para las distintas edades Existen muchas fórmulas adecuadas a las modificaciones que conviene hacer sufrir a la leche de vaca, para volverla apropiada al uso de los niños de pecho, aun los que acaban de nacer. Todas ellas están sujetas a variaciones prudentes, según la manera como son aceptadas por las criaturas.

Hé aquí unas que son bastante populares en los Estados Unidos de Norte América, y que unen a la claridad, la ventaja de estar graduadas para las distintas edades.

Del tercero al décimo día:

Leche.....	3 onzas.
Agua de Cal.....	1/2 onza.
Azúcar de Leche (Lactosa)	1 ”
Agua filtrada hervida.....	16 y 1/2 onzas.

Para nueve tomas de 1 y 1/2 a 2 onzas por toma, cada dos horas durante el día y cada tres horas durante la noche.

De los diez a los veintiún días:

Leche.....	6 onzas.
Agua de Cal.....	1 y $\frac{1}{2}$ onzas.
Azúcar de Leche (Lactosa)	1 y $\frac{1}{2}$ "
Agua filtrada hervida.....	16 y $\frac{1}{2}$ "

Para ocho tomas en las 24 horas: de 2 onzas a 2 y $\frac{1}{2}$ onzas por toma, cada dos horas y media durante el día y cada cuatro horas durante la noche.

De la tercera a la sexta semanas:

Leche.....	10 onzas.
Agua de Cal.....	2 "
Lactosa.....	2 "
Agua filtrada hervida.....	20 "

Para siete tomas en las 24 horas: de 3 a 4 onzas por toma, con tres horas de intervalo durante el día y cuatro horas durante la noche.

De la sexta semana al tercer mes:

Leche.....	14 onzas.
Agua de Cal.....	3 "
Azúcar de Leche.....	2 "
Agua filtrada hervida.....	18 "

Para siete tomas en las 24 horas: de 4 a 5 onzas por toma, con tres horas de intervalo durante el día y cuatro horas durante la noche.

Del tercero al quinto meses:

Leche.....	18 onzas.
Agua de Cal.....	3 "

Lactosa	2	"
Agua filtrada hervida.....	19	"

Para seis tomas en las 24 horas: de 4 a 6 onzas por toma, con tres horas de intervalo durante el día y la última a las diez de la noche.

Del quinto al séptimo meses:

Leche.....	24	onzas.
Agua de Cal.....	3	"
Lactosa	2	"
Agua filtrada hervida.....	15	"

Para cinco tomas en las 24 horas: de 6 a 7 onzas por toma, con cuatro horas de intervalo, terminando siempre a las diez de la noche.

Del séptimo al noveno meses:

Leche.....	28	onzas.
Agua de Cal.....	3	"
Lactosa	2	"
Agua filtrada hervida.....	14	"

Para cinco tomas en las 24 horas: de 7 a 9 onzas cada cuatro horas, hasta las diez de la noche.

Del noveno mes al año:

Leche.....	32	onzas.
Agua de Cal.....	3	"
Lactosa	2	"
Agua de cebada (Hordiate)	10	"

Para cinco tomas en las 24 horas: de 8 a 9 onzas cada cuatro horas, hasta las diez de la noche.

Modificaciones

Una modificación que desde luego puede imponerse a estas fórmulas, es la de la disminución o la supresión del agua de cal, debido a la constipación que a veces tiende a producir.

Sin esa circunstancia, el agua de cal ayuda a soportar la lactancia artificial; y quizá la constipación no se termine con su sola falta, pues el sistema mismo la produce casi siempre. La cal es además una de las sustancias que más necesita el recién nacido para su desarrollo.

También pueden convenir modificaciones en las cantidades de los otros ingredientes, puesto que todas son RELATIVAS. Algunos niños necesitarán de una mezcla más débil; otros, por el contrario, la requerirán más concentrada; para unos serán excelentes las cantidades dichas, en tanto que para otros serán escasas y para otros excesivas.

Es pues todo un estudio ese de encontrar la cantidad y la calidad de alimento indispensable al niño de pecho lactado artificialmente: para resolver problema tan importante, nos darán lecciones muy útiles el funcionamiento del intestino y la marcha del desarrollo de la criatura, apreciada por la cinta métrica y por la báscula. El tanteo solo no se puede tomar como norma en asunto tan delicado, en el cual van envueltos la salud, el bienestar y el porvenir de un sér tan querido.

Agua de Cebada

El agua de Cebada (hordiate) se prepara poniendo a hervir la cantidad de agua filtrada necesaria a las 24 horas, en la cual se disuelve una onza de buena harina de Cebada, cociéndola durante media hora, con el cuidado de ir reponiendo el agua que se evapora, con más agua filtrada hervida.

La lactosa se puede disolver en el hordiate caliente; pero ya se sabe que el agua de Cebada, como el agua hervida que ha venido usándose, no se mezclará a la leche sino cuando esté completamente fría.

El agua de Cebada tiene apenas mayor poder alimenticio que el agua sola, y por lo mismo es un gravísimo error pretender usarla en lugar de la leche modificada:

lo niños criados así pueden ser gordos durante un tiempo, gracias al azúcar que se le añade, pero nunca vivirán sanos y fuertes: a la primera indisposición desmejoran de modo notable y sus dientes y su sistema óseo serán por fuerza particularmente malos.

Cuidados indispensables

Cuando haya necesidad de cambiar a un niño la lactancia natural por la artificial, es preciso rodearse de todos los cuidados aconsejables, para que su organismo no vaya a resentirse: la prudencia necesita ser, por lo menos, tan grande como la que se requiere para criar desde el principio a las criaturas por medio de tal sistema.

Desde luego hay que “rebajarle la edad al niño”, o sea que considerarlo más tierno de lo que en realidad es, en cuanto a las proporciones de la mezcla de la leche modificada, aunque la RACION, la cantidad que haya de dársele en cada mamada, sea siempre del tamaño indicado para los meses que tiene. Así, por ejemplo, un niño de cinco meses, se considerará como de dos o tres, para comenzar; y uno de nueve, cual si apenas tuviera cuatro o cinco.

Así se practica durante algunos días; y si no advertimos alteración alguna, podemos entonces, pasada por ejemplo una semana o diez días, dar principio al aumento progresivo de las proporciones, hasta no llegar a la “cantidad y la calidad de alimento” que le corresponden.

Niño que enferma

Cosa semejante debemos hacer con el niño que enferma, sobre todo si es del estómago: “adelgazarle” la leche inmediatamente, cual si retrocediera varios meses en edad; y si el caso se presenta grave, someterlo a la “dieta hídrica”, o sea la “dieta de agua”, que, como su nombre lo indica, consiste en no dar más que agua al enfermito: agua filtrada y bien hervida, se entiende. Por supuesto que tal “dieta” no puede durar mucho tiempo, sino algunas horas, hasta doce, mientras llega el doctor y salvada mejor opinión del médico.

Pasado el peligro, hay que ir aumentando otra vez, poco a poco, hasta no alcanzar de nuevo las proporciones y cantidades que le corresponden.

Raciones

Las raciones alimenticias, ya lo hemos dicho, están sujetas a cambios en los niños de pecho, al igual que en las personas mayores: hay niños que tienen una estatura demasiado grande para su edad, y desde luego necesitan mayor cantidad de alimento, para su desarrollo normal; hay otros que son de una movilidad extraordinaria, y debido a eso consumen demasiada energía, lo cual exige mayor cantidad de alimento, para que no sufra el progreso creciente del organismo, para que no se resienta su crecimiento bien llevado; asimismo no faltan algunos tranquilos, poco movidos por esa febril agitación, para quienes las raciones normales resultan exageradas, hasta el punto de hacerles el mismo efecto que lo que se llama “sobrealimentación”, causa de la “obesidad”.



LECCIÓN XXXIII.

Lactancia artificial

(Octava parte).

Cucharita
Biberón

La cucharita y el biberón son dos elementos que prestan buenos servicios aun durante la lactancia natural, pe-

ro hay que usarlos con oportunidad y discreción.

Algunas madres tienen la tendencia a substituir enteramente la pacha por la cucharita, en la administración de la lactancia artificial. Esa práctica ofrece inconvenientes y peligros.

En primer lugar, acostumbra al niño a no “trabajar”, a *deglutir* simplemente lo que se le sirve en la boca.

Es muy fácil indigestarlo, pues toma mucho más de prisa y en proporciones mucho mayores que las que le va dando el biberón a cada succión; y además es muy posible que le demos más de lo conveniente o que él mismo lo exija, porque no le satisface tanto.

Y por último, se le suprime el más interesante ejercicio, el de la “succión”, verdaderamente indispensable al buen desarrollo de los dientes.

Sin embargo es útil habituarlo desde temprano al uso de la cucharita, para evitar dificultades cuando haya verdadera necesidad de que la emplee.

Igual cosa debemos decir del biberón: que hay que acostumbrar al pequeño a su uso desde muy tierno, pues más tarde, en la época del destete, será muy conveniente su empleo, y no teniendo práctica anterior, puede que lo rechace con toda su energía. En la lactancia natural servirá muy bien para darle a beber el agua filtrada

hervida, fresca, que debe dársle entre las mamadas, sobre todo en las horas de calor.

Harinas y otros preparados

Existen en el comercio numerosas harinas y preparados de otras clases, con los cuales se pretende substituir hasta ventajosamente el uso de la leche en la lactancia artificial de los niños de pecho. Esto es exagerado y peligroso.

El aparato digestivo de los recién nacidos no puede digerir las harinas sino hasta pasados algunos meses. De tal manera que si la madre fuera capaz de analizar los excrementos de la criatura a quien da estos preparados en vez de leche, encontraría la mayor parte de la substancia en ellos, al contrario de lo que pasa con la leche materna, que apenas se desperdicia el cuatro por ciento de la que mama.

Presentan además el grave inconveniente de tener casi todas chocolate, en mayor o menor cantidad.

El cacao produce a los niños pérdida de apetito, nerviosidad, sueño intranquilo, agitado, anemia muy sensible, verdadero envenenamiento.

La fosfatina

Por eso es peligrosa la fosfatina; por eso y por que hace a la criatura aborrecer los demás alimentos sencillos de que debe constar su dieta.

En cambio será muy útil para los niños convalecientes, a los cuales les despierta el deseo de tomarla; pero nunca hay que prolongar el uso demasiado tiempo, sino mientras se salva la dificultad.

Imposible substitución

A quien conozca la constitución de la leche y la manera como sirve a todas y cada una de las necesidades del recién nacido, le parecerá inverosímil que se pretenda cambiarla por una harina o preparado cualquiera, y que se tenga la creencia de que nada malo le sobrevendrá por esto a la criatura; a menos que esté formado por la misma leche desecada.

Esta imposibilidad es tanto mayor, cuanto más tierna la edad del niño a quien se quiera engañar, pues por algo y para algo nacerá para mamar la leche materna,

cuya composición ya conocemos. Esas suplantaciones no pueden menos que producir hondos perjuicios en la constitución del ser a quien se aparta así de la Naturaleza, los cuales serán atribuidos más tarde a cosas que nada tendrán que ver con la realidad.

Gordos no quiere decir sanos y fuertes

Esos alimentos artificiales producen por desgracia a los niños cierta gordura ficticia, que las madres inexperimentadas pueden confundirla con la robustez, con el buen desarrollo, con la salud. Por desgracia no es así, y lo advertimos al sobrevenirles cualquiera enfermedad: con una ligera indisposición, se desmejoran cual si hubiesen estado gravemente enfermos, durante mucho más tiempo del que les ha durado en realidad, y a la vez tardan más en reponerse que los alimentados con leche.

Otra cosa que podemos apreciar muy bien es la blandura de sus músculos (sus carnes), y la poca energía que revelan en sus movimientos.

Sí son buenas la Leche en Polvo, Leche Desecada, Leche Tostada y otras similares, pues contienen las propiedades de la leche a tal grado que, donde se pueden conseguir frescas y a precio bajo, los especialistas las recomiendan de preferencia a la gente pobre. Entre nosotros, donde la leche natural tiene valor accesible, podremos recordarlas para los viajes a largas distancias, para que los delicados niños no se vean condenados al uso de la llamada "leche condensada", que puede serles fatal.

Cuándo pueden usarse harinas

En los niños que tienen un desarrollo más grande que lo normal, se hace pronto necesario fortalecerles la leche que toman, pues ya no les basta la cantidad compatible con el buen funcionamiento de su estómago. Entonces se les pueden añadir pequeñas cantidades de cualquiera de las siguientes harinas, de superior calidad: de avena, de cebada, de arroz, de trigo, (varias clases), de maíz y de plátano.

Normalmente se puede principiar a los ocho meses en los niños lactados artificialmente, y a los diez, en los que

se crían al pecho. Basta una cucharadita agregada convenientemente a la ración de leche, para aumentar de manera notable su valor alimenticio.

Imperfectos y prematuros

Nacen niños prematuros, o sea antes del tiempo normal en que deben venir a luz, y otros traen imperfecciones de los órganos destinados a la entrada de los alimentos al estómago. Estos niños constituyen verdaderos problemas para la buena crianza, pues los unos no tienen fuerza suficiente para mamar, y los otros, si acaso pueden hacerlo, cuando intentan tragar, se les sale la leche por la deformidad.

Esos defectos o "deformaciones" son de varias clases y más o menos graves, según la incapacidad que provocan para la alimentación. Su nombre genérico es el de LABIO LEPORINO, que a veces consiste en una división del labio y hasta de parte del maxilar superior; en otras abarca los dos labios, los dos maxilares; es doble en el superior; comprende la "bóveda palatina" y hasta el velo del paladar, etc. etc.

Como no siempre se puede lograr la operación de Cirugía que les suprima el defecto, siquiera en lo que se refiere a las funciones vitales, y que además los cirujanos prefieren esperar algún tiempo, debemos estar en condiciones de poderlos alimentar, a pesar de todo.

Hay un procedimiento sencillo, que consiste en introducirles la leche por la nariz, ya sea valiéndonos de una cucharita, o haciendo que la mamá se la vierta directamente, ordeñándose con cuidado.

Rara vez será necesario el uso de la sonda de hule que se les puede introducir por la misma nariz hasta el estómago; y además esta maniobra será mejor que la enseña prácticamente un buen facultativo, para quitarle todo peligro y la natural impresión que debe producir en personas profanas.

Mientras una persona se acuesta a la criatura en el regazo, con la boquita cerrada, manteniéndole la cabeza hacia atrás, otra le vierte la leche por cucharaditas en la ventana de la nariz, tapándole los ojos con la mano que le queda libre.

No hay inconveniente en que lllore, sino al contrario, el llanto vuelve más fácil la operación; y si alguna pequeña cantidad se fuese a la boca, será mejor, pues le provocará movimientos de deglución, que son favorables, sobre todo en los niños prematuros, quienes pronto adquirirán la fuerza y el desarrollo necesario para poder alimentarse por sí solos, tomando el seno materno o el biberón directamente.

Jugo de naranja

El jugo de naranja es un excelente recurso para ayudar a la lactancia, sobre todo a la artificial. Su preparación es bien sencilla: consiste en exprimir naranjas bien mondadas, sea por medio del aparato especial, que es tan común aun en las casas pobres, o simplemente con la mano, y luego colar el jugo que resulta, para que no haya el peligro de que la criatura se tome parte de la pulpa. Tal vez convenga mejor la colada en tela de *género*, que no en el colador metálico.

Los niños se aficionan luego a él, y tiene la gran ventaja de regularizarles el funcionamiento del intestino.

La época en que conviene principiar su uso, cambia según la clase de lactancia: en la natural habrá que esperar el primero o los dos primeros meses; en la artificial puede principiarse en seguida.

La mejor hora es alrededor de las nueve; en cuanto a la cantidad, hay que comenzar con unas diez gotas y aumentar poco a poco para darle dos o tres cucharadas soperas al tener un año.

Cuando la ración se va haciendo grande, puede dividirse en dos tomas, mañana y tarde.

Si la fruta es muy ácida, puede añadirse una miaja de agua filtrada hervida y una poquita azúcar de caña, muy poca.

Agua filtrada hervida

No debemos olvidar que los niños están expuestos a padecer de sed, al igual o más que las personas mayores; los lactados artificialmente la padecen todavía más que los otros.

Por eso y para aliviar los rigores del clima, que a ciertas horas se vuelven insoportables, conviene darles a-

gua filtrada hervida, en cantidades hasta de una onza y aun algo más, entre las mamadas. Este líquido les servirá también para ayudar al intestino a expulsar todos los desperdicios que salen por su conducto, y al riñón y las glándulas sudoríparas, al mejor desempeño de su función depurativa.



LECCIÓN XXXIV.

De los seis meses al primer año.

Progresos

Al tratar del desarrollo normal del niño hemos estudiado los progresos que debe realizar mes por mes, durante el primer año, y conviene desde luego que los tengamos presentes siempre, para que no caigamos en el extremo de las precipitaciones, de las exigencias tan comunes, que provocan la impaciencia, el disgusto de las criaturas.

Cambios en el horario

De los seis a los siete meses se hace posible con frecuencia que el niño acepte de buen grado y sin perjuicio para su desarrollo, el aumento de los intervalos a cuatro horas en vez de tres. Otros permiten muy bien que se les suprima la mamada de las diez; pero ya hemos dicho que no tiene inconvenientes el conservarla hasta un poco tarde, y que las criaturas acostumbradas a ella duermen mal si se les suprime antes de tiempo.

Cuando se vaya creyendo oportuna la supresión, puede muy bien prepararse la ración como de costumbre, y dejar de dársela si duerme profundamente y no despierta de modo espontáneo a reclamarla: así será muy probable que ya no despierte más en la noche.

Lo malo es que pueda reclamar su ración de la mañanita antes de la hora reglamentaria, pues siempre resultará molesto y hasta puede promover precipitaciones peligrosas o por lo menos inconvenientes.

**Huesos, costras
de pan viejo
rodajas de banano**

A los seis meses es corriente que principie la salida de los dientes transitorios, mal llamados dientes de leche.

Tal fenómeno produce al niño una molestia en las encías, especie de cosquilleo, comezón etc., que le mueve a tratar de morder objetos duros.

Esa tendencia natural hace que personas profanas, ignorantes de lo que debe ser la buena crianza, se anticipen a darle alimentos enteramente impropios para su estado actual, exponiéndole aún a perder la vida.

Hay en cambio una práctica muy recomendable, que hasta nos permite sacar grandes ventajas de tal tendencia del recién nacido: consiste en darle huesos de pollo o de chuleta, bien limpios, de modo que nada de ellos pueda tragar, o costras de pan francés viejo, de tres días, tostadas; o rodajas de banano sazón, bien tostadas también (no fritas), de preferencia a la hora de las comidas familiares.

Los ejercicios masticatorios que hará con esos elementos inocentes, le ayudarán de modo notable para el desarrollo de sus dientes, gracias a la afluencia de sangre que le provocan en las encías; se fortalecerán éstas a su vez, y tanto la dentadura, como los músculos encargados de la masticación y hasta los huesos de los maxilares, se desarrollarán mejor, favoreciendo a la par la dentición definitiva, cuyas piezas se forman a medida que aparecen las transitorias.

Esta rutina sirve también para calmar el espíritu de imitación de las criaturas, que pretenden siempre "comer de cuanto ven comer", capricho peligroso al cual hay que oponerse sistemáticamente y sin ceder jamás. Una vez que llevan su "masticador" a la boca, les parece que están haciendo lo mismo que los mayores; y como ya no tendrán apetito, puesto que siempre deberán comer antes de las horas reglamentarias para la familia, se quedarán muy satisfechos, trabajando por su propio bien.

Vigilancia

Poco después de los seis meses alcanza el niño a divertirse de veras con sus juguetes

y a hacer uso de sus manos, de las cuales se sirve para

atrapar todos los objetos que encuentra a su alcance, guiado por una curiosidad muy digna de ser tomada en cuenta.

Por eso se vuelve indispensable su estrecha vigilancia, pues de lo contrario nos exponemos a que destruya inocentemente muchos objetos útiles, o que se haga daños más o menos grandes e irremediables.

Sin embargo debemos conducirnos en todo de manera que no lleguemos a exasperarlo, a acabar con su paciencia y buena voluntad, tanto en esto como en todos los detalles del trabajo educativo: correcta pronunciación de las palabras, ademanes y maneras, buen uso de sus utensilios y juguetes etc.

A propósito de los juguetes debemos decir que no conviene que sean muchos, para que no se acostumbre al despilfarro, ni que sean capaces de desteñir o de producirle lastimaduras etc. Las criaturas gozan más con objetos sencillos que con los muy complicados: una simple cucharita de plata, que se puede conservar en condiciones irreprochables, puesto que se la puede hervir y hasta "flambear" en la llama de alcohol, es suficiente para hacer sus delicias durante largos ratos, y cada vez le encuentra la misma novedad.

Con suave firmeza se le evitará sistemáticamente que se los introduzca en la boca: debe darse cuenta de que sólo los alimentos y los masticatorios que se le dan con tal fin, pueden entretener sus encías, su tendencia a estar haciendo trabajar las mandíbulas.

Primeros pasos Los primeros pasos son causa de no pocos accidentes, y por lo mismo hay que esmerar la vigilancia de los niños que pricipian a andar; pero, eso sí, sin pretender "ayudarles", ni mucho menos "estimularlos", sino DEJANDO OBRAR A LA NATURALEZA.

Si observamos a una persona ya desarrollada, que se empeña en andar sobre sus manos, veremos que le resulta muy difícil llegar primero a conservar el equilibrio; que logrado ese adelanto, le cuesta mucho aún dar el primer paso en firme; y que no es sino pasados días y días de perseverantes ensayos más o menos tor-

pes e infructuosos, que logra al fin caminar una distancia que satisfaga sus deseos.

Debemos pensar que lo mismo ha de ocurrirles a las criaturas, que al hacer el primer pino o pinito gritan alborozadas, con ruidoso entusiasmo, pues se imaginan (y es la verdad) que han realizado una proeza. Poco a poco van escalando los demás progresos, hasta no lograr la verdadera adquisición de la facultad de andar, del libre ejercicio de sus miembros.

El cocito

Los niños que gatean y que comienzan a andar, necesitan, mientras están despiertos, de mantenerse en movilidad casi constante, la cual sería imposible a la madre seguirla en todos sus detalles, aparte de que, si se empeñara en hacerlo, muy pronto estaría fatigada.

Para subsanar esa dificultad hay un recurso tan sencillo, como inocente, seguro y eficaz. Es lo que llamaremos el **cocito**.

Consiste en dos tablas cualesquiera, de bastante ancho, unidas por uno de sus extremos, formando ángulo recto, las cuales se aplican a cualquiera de las esquinas de las habitaciones, para constituir un cuadrado.

Dentro de este cuadrado se ponen un petate, una carpeta o una alfombra, según las posibilidades de la familia, y allí se instala al niño con sus juguetes predilectos, todo limpio.

El espacio ha de ser suficiente para la práctica de sus ejercicios, y gracias a las tablas, no podrá tomar caminos peligrosos.

Las tablas pueden ir embisagradas, para la comodidad de guardarlas mientras no estén sirviendo; y si escogemos las habitaciones donde convenga darle ese género de recreación, pueden colocarse en los sitios adecuados argollas bastante fuertes, para trabar las aldabas que tendrán además las tablas en sus cabeceras libres.

También puede construirse en forma de baranda, como aparece en la ilustración.



(Foto. J. A. Irias).

Fig. 28.

El niño en el cocito.

Hé aquí un niño vivaracho e inquieto, que sin embargo gusta mucho y se divierte a su manera en el cozo, dejando toda tranquilidad a la madre.



LECCIÓN XXXV.

El destete.

Peligros del segundo año

El segundo año de existencia del niño está rodeado de peligros, gracias a la falta de conocimientos convenientes a los cuidados que deben dársele en esa época.

Para los primeros doce meses hay siempre algunos escrúpulos: se toman precauciones respecto del alimento, el sueño, la limpieza, los cuidados generales que mantienen el bienestar y el buen desarrollo de la criatura; pero llegado el año, la madre se halla fatigada, considera al niño bastante fuerte para sufrir sin graves inconvenientes las influencias de los agentes exteriores; cree que su aparato digestivo se encuentra en condiciones de ir digiriendo "lo que se le vaya presentando", y lo deja casi abandonado a sí mismo, con una mal llamada vigilancia, que apenas se reduce a mimos enervantes o a torturadoras exigencias.

Por eso es que perecen tantas criaturas de esa edad, cuando lo natural sería ciertamente que resistieran mejor las peripecias de la vida, gracias al desarrollo adquirido.

Así es que la causa no está en los niños, sino en las personas encargadas de cuidar de ellos.

El destete Variedades

El destete va íntimamente ligado con el segundo año, pues justamente es la época en que se acostumbra.

Hay un destete prematuro y otro oportuno; el intempestivo y el gradual, que se definen todos por sí mismos.

El destete prematuro es aquel que hay que operar durante los primeros meses de la lactancia materna, por incapacidad de la madre para continuar lactando a la criatura, o de proporcionarle una buena nodriza.

El oportuno es el que se hace "en tiempo", cuando ya el aparato digestivo del niño puede ir soportando poco a poco alimentos un tanto diferentes de la leche materna, la de la nodriza o el biberón.

Ambos pueden ser intempestivos o graduados, según que se hagan brutalmente, de un día para otro, lo cual es peligrosísimo, o poco a poco, paso a paso, como lo aconseja la Naturaleza.

Nuevas necesidades

Cumplido el año, el niño tiene necesidad de nuevos alimentos, además de la leche, pues de lo contrario se debilitaría, se volvería **anémico**.

Al nacer trae la criatura una provisión de hierro almacenada en el hígado, suficiente para mantener la riqueza de su sangre durante un año, más o menos; al terminar ese período, es necesario que los alimentos le repongan la reserva gastada, le den nuevos materiales para la sangre y para el resto del organismo.

Prolongar la lactancia

En ciertas circunstancias conviene más bien prolongar la lactancia, a pesar de la noción apuntada: cuando la época del destete coincide con una enfermedad de la criatura, o cuando coincide también con la época de los grandes calores.

Entonces el perjuicio de continuar tomando un alimento que ya no basta a las necesidades todas del niño, es mucho menor que el riesgo a que expone el principio del destete, que en semejantes situaciones puede por lo menos ofrecer dificultades mucho mayores para llevarse a cabo sin alteración.

Vicios

Niños mal educados llegan a "viciarse" con el pecho de la madre o con el biberón, al punto de alcanzar edades bastante avanzadas sin que se puedan independizar enteramente de ellos.

Para no correr el riesgo de que tal cosa suceda, es indispensable someter a la criatura a la disciplina del horario fijo, y enseñarle lo más temprano que se pueda, el uso del biberón (si es lactada al seno), de la cucharita, el vaso etc., de modo que los encuentre muy de su agrado cuando le toquen de manera sistemática.

Ya hemos dicho que las primeras pachas que deben tomar los niños de pecho, como principio de su destete bien graduado, hay que dárselas con sumo cuidado, para no ir a producirle la más leve alteración en el aparato digestivo.

Si a un niño de nueve meses a quien se quiere principiar a destetarlo, le damos una pacha preparada con la fórmula correspondiente a otro de cinco meses criado por medio de la lactancia artificial, en substitución de una mamada, lo probable es que no le causaremos mal alguno.

Esa misma pacha se repite varios días, al cabo de los cuales, si no hay alteración, podremos comenzar a aumentarle las proporciones a la mezcla, de acuerdo con las edades sucesivas, hasta que en el término de una semana o diez días, por ejemplo, llegue a tomar la pacha entera, de la fórmula que en realidad le corresponde.

Entonces principiamos a substituirle otra mamada por otra pacha, y ya serán dos diarias. Esta nueva convendrá que quede distante de la anterior: por ejemplo, si la primera fue la de las nueve, la segunda conviene que sea la de las tres de la tarde, y así en seguida, hasta llegar a la de las diez de la noche, que es la última que debe substituirse, caso de que no se la suprima antes.

Por este sistema podemos alcanzar el año con el destete realizado, aunque hay muchos grandes especialistas que lo llevan más lejos.

Muchas personas tienen el prurito de encontrar exageradas todas las precauciones de que oyen hablar, y a este respecto, cometen imprudencias a veces muy grandes, como la de "probar" que a sus hijos no les hace daño por ejemplo la leche entera desde muy tiernos.

Y es que confunden el efecto inmediato con el verdadero resultado, que a veces tarda en aparecer, tal vez cuando ya no se puede remediar.

Principales Harinas

Las harinas que debemos tener siempre presentes son: "la de cebada, rica en dextrina y en fosfatos, que conviene a los niños constipados (estílicos) y a los raquílicos; la de maíz (maicena) igualmente, y es más nutritiva, sólo que, como es más rica en materias grasas, es también más difícil de digerir; la de arroz, que conviene más a los niños "flojos", con tendencias a la diarrea, pero es pobre en sales y en albuminas, y por lo mismo poco nutritiva; la de avena, que es muy nitrogenada, a los niños anémicos y apáticos. Los huevos y los frijoles se les darán desde edad un poco temprana a los niños pálidos, porque tales alimentos les suministran hierro. . . ."

Huevos y caldo de frijoles

Efectivamente son dos elementos que pueden entrar bastante temprano en la alimentación de los niños de pecho, aun cuando todavía no se ha terminado de hacer la substitución de sus m a m a s por biberones. Para eso hay que prepararlos con especial esmero y no prodigarlos, no darlos demasiado.



LECCIÓN XXXVI.

De los doce meses al segundo año

(Segunda parte).

Principales fórmulas Una de las condiciones indispensables a la buena alimentación de los niños, luego que pueden ir dejando la leche como una ayuda y no como base de su sustento, es la de ser variada: bajo ningún pretexto debe dejarse que el niño haga una comida con un solo alimento; y siempre que se pueda, debemos empeñarnos también porque no se repita demasiado las mismas cosas, a fin de conservar siempre el gusto y el entusiasmo por sus platos sencillos.

Cuajada con suero A medio litro de leche de vaca fresca, tibiada “al calor del cuerpo”, como se dice comúnmente, se le disuelve una poquita sal y media cucharada de azúcar granulada; luego se le añade suficiente cantidad de líquido de cuajar, limpiamente preparado, o mejor media pastilla de las que se usan para igual fin, disuelta en agua filtrada hervida; se mueve por unos minutos y se la deja reposar, mientras se cuaja completamente; en seguida se coloca en la hielera, hasta que se hiele bien, y al faltar la hielera, en el sitio más fresco. A los niños mayorcitos se les puede sazonar con nuez moscada.

Cuajada

La cuajada fresca, la cual se obtiene cuajando la leche como queda dicho, pero sin añadirle antes sal ni azúcar, colándola muy bien en colador de tela fina y añadiéndole su punto de sal conveniente, es muy agradable y útil en casos de diarrea. Pueden tomar hasta tres cucharadas al día los niños grandecitos, una cucharada cada vez, ya sea sola o extendida en rebanadas de pan tostado o en tostaditas. Es condición indispensable que sea fresca.

Suero

Cuajada la leche como queda dicho, se "quiebra" con un tenedor y se cuela el suero con el colador de tela fina. El suero es útil en casos de indigestión aguda, con vómitos, pero no generalmente en casos de diarrea.

El Babeure

Es este un alimento de lo más adecuado a los niños, ya sean enfermos o sanos, muy poco conocido por desgracia en Centro-América y que, por el contrario, salva anualmente incontables vidas infantiles en Europa.

Su preparación tal como ha sido preconizada por quien primero lo dió a conocer, requiere un elemento que no en todas las casas puede encontrarse, por más que haya modelos bastante baratos; nos referimos a la descremadora, cuya falta se podrá suplir sin embargo no pocas veces, solicitándola de personas que la tengan.

Hé aquí la manera especial de prepararlo:

Se pone un litro de buena leche fresca en un trasto bien limpio y tapado, que se deja durante veinticuatro horas a la temperatura ambiente, para que fermente, o, como se dice entre nosotros, para que "se corte", teniendo cuidado de agitarla una o dos veces al día. Para estar más seguros del resultado, se aconseja ponerle una cucharada de la leche agriada la víspera, lo cual promueve la fermentación.

Pasadas las 24 horas, si se ha logrado el resultado apetecido, se la bate durante dos horas en la descremadora, para quitarle la mayor parte posible de su mante-

quilla o grasa; tal como queda la leche, después de descremada, se la pone a cocer a fuego manso, agregándole poco a poco, sin dejar de menearla con algún utensilio, de preferencia de madera, una cucharada grande de harina de arroz o de cebada; se la mantiene así hasta completar tres hervores; entonces se le añaden dos onzas y media a tres de azúcar, y se deja enfriar, quedando ya lista para el consumo: se la puede hacer tomar con cucharita, en taza o al biberón, en las mismas cantidades que la leche preparada según dijimos al tratar de la lactancia artificial.

Cuando está bien preparado, es un líquido blanquecino, de gusto ácido azucarado, no desagradable; contiene en suspensión finos grumos que pasan perfectamente por el agujerito de la tetina.

Este precioso alimento es soportado hasta por los niños de dos semanas de nacidos, y sobre todo por los que cuentan con la edad de dos a siete meses. Lo asimilan muy bien y pronto hace variar favorablemente el aspecto de los excrementos, en aquellas criaturas que los tienen malos; hace ganar de peso a los niños desmedrados y aun a los verdaderos raquíticos, y debemos decir que constituye el mejor medicamento quizá contra la gastro-enteritis, sea aguda o crónica.

Tan bueno es el **BABEURE**, que en diversas ocasiones se le ha visto ser tolerado cuando la leche de mujer caía mal.

Si acaso llegare a hacer daño, pueden dejarse unos días de descanso, dando en cambio agua filtrada hervida, leche preparada etc.

Agua de cebada

El agua de cebada se prepara disolviendo una cucharada sopera de harina de cebada en una poca agua hervida y filtrada, fría y luego añadiéndole, mientras se mueve cuidadosamente, diez onzas de agua hirviendo, que lleve disuelta su poquita sal. Se cuece durante veinte minutos al baño de maría y se cuele. Hay que agregarle agua filtrada hervida en cantidad suficiente para completar un medio litro escaso.

**Atole o jalea
de cebada**

Se hace de la misma manera que la anterior, con la diferencia de que hay que ponerle de dos a cuatro cucharadas

de harina, según se quiera de espeso.

Tanto el agua, como la jalea de cebada, pueden hacerse con los granos, a falta de harina. Para hacer el agua, por ejemplo, se pondrá una cucharada sopera colmada de granos de cebada en remojo durante cuatro o cinco horas, o mejor toda la noche, en medio litro escaso de agua filtrada hervida, con su poquita sal. Esto se hace hervir bien, por espacio de cuatro horas, teniendo cuidado de añadir agua de tiempo en tiempo, a fin de conservar siempre la misma cantidad. Colar como de costumbre.

Para el atole o jalea habrá que poner de dos a cuatro cucharadas de dichos granos de cebada perlada.

**Agua de arroz,
de trigo o de avena**

Estas se preparan exactamente lo mismo que la anterior, usando la harina o los granos de arroz, trigo o de avena,

según los casos.

**Atole o jalea
de los mismos**

También se hacen como los de cebada.

Para las preparaciones de trigo pueden usarse la harina corriente o bien sémola (trigo candeal desnudo de su corteza).

Para las de avena, pueden usarse ya sea la harina o cualquiera de las formas de **OATMEAL** empleadas.

NOTA.—Cuando haya que añadir leche a cualquiera de estos alimentos farináceos, se añadirá al atole directamente, al retirarlo del fuego, meneándolo por espacio de dos o tres minutos.

Agua albuminosa

El agua albuminosa es útil en casos de vómito y algunas veces puede ser retenida aun

por estómagos muy irritables. Se prepara añadiendo a un cuarto de litro de agua hervida y filtrada, la clara de un

huevo de gallina fresco, un puntito de sal y una cucharadita (de las de té) de cognac, o aunque sea de aguardiente; agitar todo fuertemente; tomarla fría, ya sea con cucharita o en el biberón.

Pan tostado

Para prepararlo puede usarse el pan francés viejo (de dos o tres días), o en su defecto el pan fresco, siendo en todo caso preferible el pan de trigo entero.

Se corta en finas rebanadas y se coloca sobre el horno que va agregado a las cocinas, o adentro, dejando la puerta abierta, para que sólo se seque hasta quedar tostado, sin que llegue a quemarse. Así preparado el pan, es muchas veces superior a las galleticas, sobre todo para los niños pequeños.

Cuando no haya horno, puede usarse del comal, con el cuidado necesario, a fin de obtener el mismo resultado.

Harina de banano

La harina de banano puede hacerse de plátano o del guineo conocido con los nombres de "majoncho", "butuco", "tonto", etc.

Se cortan rebanadas o rodajas delgadas de plátano o guineo bien sazón y se ponen a secar al sol.

Luego se tuestan muy bien en el comal, sin quemarlas, y en seguida se muelen, para convertir las en harina. Para darle sabor más agradable, conviene ponerles a las rebanadas una poquita sal de comer, sin olvidar que los niños asimilan poco tal condimento.

La harina de banano puede usarse en la misma forma que las mencionadas anteriormente.

Huevos tibios

Hé aquí la manera más adecuada de preparar los huevos tibios: se coje un buen huevo fresco y se echa en agua que esté hirviendo; se retira el trasto del fuego, para que a medida que el huevo se cuece se vaya enfriando el agua, y se esperan siete u ocho minutos, según el grado de cocimiento que se le desee dar. En este tiempo la clara queda como gelatina, y en el caso de tratarse de una criatura de digestión delicada, se le dará sola, con su poquita sal, siendo fácil separarla de la yema.

LECCIÓN XXXVII.

De los doce meses al segundo año.

El destete

(Tercera parte).

Tres períodos

Generalmente se conviene en dividir el segundo año de edad en tres períodos: de los doce a los quince meses, de los quince a los dieciocho y de los dieciocho meses a los dos años.

Las diferencias resultan a veces nulas, cuando se conserva el mismo horario de cinco comidas hasta los dieciocho meses; en otras, la diferencia principal consiste en suprimir la comida de las 10 de la noche, cosa que algunos grandes puericultores recomiendan hasta los quince meses, y otros la hacen llegar hasta los dieciocho.

La mesa familiar, la silla alta y la mesita

No debemos consentir en que coman en la mesa familiar, a las horas reglamentarias de la familia, los niños que todavía no tienen la edad, ni la preparación suficiente. Además de que se exponen a desear alimentos que no convienen a su dieta sencilla, van a trastornar la digestión del padre, de la madre, de la persona que se ocupa en darles alimento, cuando debía estar tomando los suyos propios.

Por eso es que debemos desterrar el uso de la silla alta inventada con tal fin, e introducir en cambio la sana y ventajosa costumbre de la mesita pequeña, en la cual

tomarán los pequeñuelos, "a sus horas", "sus alimentos", o sean los sencillos preparados que mantendrán su aparato digestivo en buenas condiciones y satisfarán admirablemente a las necesidades de su desarrollo normal.

La mesita tiene además una gran importancia educativa, puesto que debemos aprovechar su uso para inculcarles las buenas maneras que deben observar durante las comidas. Así, cuando les toque concurrir a la mesa familiar, será un estímulo para ellos, y en vez de ir a constituir una molestia, proporcionará placer el verles dóciles a la disciplina maternal, consecuentes en aceptar lo que se les ofrezca y sabedores de que no todo lo que se sirve a los mayores puede convenirles.

Horario y menú Si se conserva la comida de las veintidós horas (las 10 de la noche), el horario de los 12 a los 15 meses será como sigue: las 7, las 11, las 14 o las 14 y $\frac{1}{2}$, las 18 y las 22.

DESAYUNO: 6 y $\frac{1}{2}$ a 7 horas.

6 o 7 onzas de leche con 3 o 4 onzas de atole espeso, de cualquiera de las harinas aconsejadas, al cual se añade una cucharadita cafetera de azúcar.

También se pueden usar dos cucharadas soperas de jalea de las mismas harinas, preparada el día anterior, en cuyo caso se aumentará la cantidad de leche a 8 o 10 onzas.

De esta ración puede tomar una parte con cucharita o en taza y lo que quede, como de costumbre.

En ambos casos se pueden añadir unas rebanaditas de pan viejo bien tostado, untadas con mantequilla.

JUGO DE NARANJA: las 9 horas.

Según como se le tenga acostumbrado anteriormente, se le podrá dar, desde el jugo que se extraiga de media naranja de buen tamaño, has-

ta tres onzas. Ya sabemos que cuando la cantidad alcanza a ser un poco grande, es mejor hacer dos tomas, mañana y tarde.

ALMUERZO: las 11 horas.

En este tiempo se puede repetir el desayuno; y también se puede dar huevo tibio, si las experiencias anteriores demuestran que no le hace mal, porque hay niños que son muy sensibles a tal alimento y otros que no pueden tomarlo ni aun en pequeña cantidad. Para principiar, puede darse sólo la clara, y después poco a poco la yema, untada en rodajitas de pan viejo tostado.

MERIENDA: las 14 a las 14 y media horas.

4 a 6 onzas de atole bien espeso, de cualquiera de las harinas recomendadas, colado en colador de tela fina y mezclado con igual cantidad de leche preparada.

Dos cucharaditas de verduras bien cocidas y dos rebanadas de pan viejo tostado.

Si en el almuerzo no se ha usado huevo, puede usarse a esta hora, recordando que lo más que debe tomarlos es tres veces por semana.

COMIDA: las 18 horas.

Igual que el desayuno.

Pueden usarse, además de las rodajas de pan viejo tostadas, y las de plátano o banano como ya hemos dicho, las galletas de Huntley & Palmers hechas especialmente para acompañar las comidas.

CENA: las veintidós horas.

8 a 10 onzas de leche tomadas en pacha. Si hay razones para considerar débil al niño, se le puede añadir una cucharada de jalea de cereales disuelta.

Esta toma debe hacerla en pacha; y si a la hora reglamentaria duerme la criatura profundamente, es mejor no despertarla, pues probablemente ya no despertará y le basta con su sueño profundo, no interrumpido.

De los quince a los dieciocho meses

De los quince a los dieciocho meses va siendo cada vez más hacedera la supresión de la cena, la comida de las veintidós horas, con lo cual queda reducido el horario así: desayuno, almuerzo, merienda y comida, como en el programa anterior, a las mismas horas.

Los alimentos son los mismos, con la diferencia de que ya se pueden aumentar las cantidades prudentemente, e introducir algunos otros, como la papa horneada, el pescado cocido y el arroz cocido, "sancochado".

Todo esto hay que introducirlo poco a poco, aprovechando de preferencia el almuerzo y la merienda para ensayarlo.

De los dieciocho meses al segundo año

Igual cosa podemos decir de los dieciocho meses al segundo año: la diferencia es poca; sin embargo podemos darle la manzana horneada como postre; las ciruelas cocidas en agua ligeramente azucarada, libres de su hollejo, y evitando que el niño se trague las semillas; y la misma manzana "de California", madura sin exageración, que conviene que la coma apenas quitándole la cáscara.

El objeto de la manzana cruda es favorecer el desarrollo de los dientes, sin exponer para nada la digestión. Para los niños pobres puede prestar los mismos servicios la popular jícama, teniendo especial cuidado en evitar que vayan a tragar ni una partícula de pulpa.

Otros elementos que pueden introducirse muy bien son: los frijoles, los frijoles verdes tiernos (ejotes), zanahorias, espinacas, apio, guineos cocidos y asados etc.

Disciplinas salvadoras

Con paciencia y perseverancia, será fácil lograr que el niño jamás trague nada que no convenga a su estómago y a sus intestinos, como fragmentos o semillas de frutas.

hollejitos de frijoles, espinas de pescado, granitos de arena o cualquier otro cuerpo extraño que le aparezca en los alimentos que se lleva a la boca.

Tal precaución debe ser sin duda la causa de que muchas personas tengan la habilidad, inexplicable para la generalidad, de apartar mientras comen, en un carrillo, sin que les molesten para nada, las espinas, hollejos etc., que de rato en rato van depositando en su plato, sin que les produzca lastimaduras, ni estorbo para tragar.

Esos cuerpos extraños llegan a ser más peligrosos de lo que parecen: hace poco fue operada de apendicitis aguda una apreciable señorita, y al abrir el Apéndice el Cirujano, se encontró en la parte mala **UNA SEMILLA DE UVA** bastante hinchada.

**Dulces, pasteles,
galletas y frutas**

Grave falta es la de dar a un niño menor de tres años dulces, pasteles, galletas, frutas y otras golosinas; y más grave

aún, si se le dan en los intervalos de las comidas.

Mientras la criatura conviene que esté sometida a una dieta de simples, como es la mejor para los primeros dos años y hasta el tercero, lejos de hacerle un bien con darle algo de éso, le hacemos grandísimo daño, porque le enseñamos que hay cosas mucho más agradables al paladar, que lo que diariamente le da su madre; y entonces perderá el apetito por sus "manjares" y querrá vivir sólo de "chucherías", cosa incompatible con su salud y su buen desarrollo.

De manera que la madre debe establecer esta disciplina invariable para su pequeñuelo y para las personas que tengan relaciones con él: entre las comidas, únicamente pocos de agua filtrada hervida; golosinas, las que su mamá crea conveniente darle y sólo a la hora de las comidas.

LECCIÓN XXXVIII.

La dentición

Denticiones Importancia

Hay dos clases de dentición: los dientes transitorios, llamados impropriamente “de leche”, y los permanentes o definitivos. Las dos denticiones son muy importantes, pues nacen y crecen ligadas estrechamente la una a la otra, de tal manera que será punto menos que imposible tener una buena dentadura definitiva, cuando la primera, la transitoria, haya sido mala.

Formación

Para gentes profanas, los dientes del niño empiezan a nacer cuando principian a asomar en la encía; pero está muy lejos de ser así: los dientes “de leche” comienzan a formarse desde SIETE MESES ANTES DE NACER LA CRIATURA; y los “definitivos”, dos meses mas tarde, o sea cinco meses antes de nacer.

Sólo que los primeros continúan su desarrollo, desde que aparecen sus primeros “gérmenes” o “células”, mientras que los otros se quedan estacionarios, esperando “su tiempo”, para ponerse a crecer como los antecesores.

Cuando el niño llega a nacer, ya tiene bajo la encía formados completamente los veinte dientes que constituyen su primera dentición, y más abajo existen las células fundamentales de los futuros dientes definitivos.

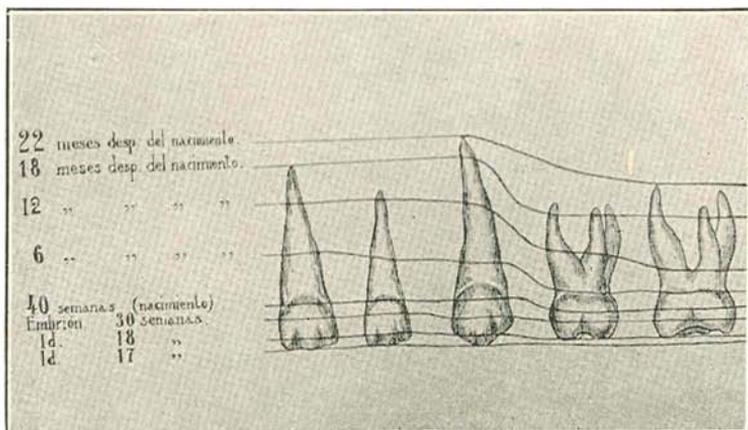


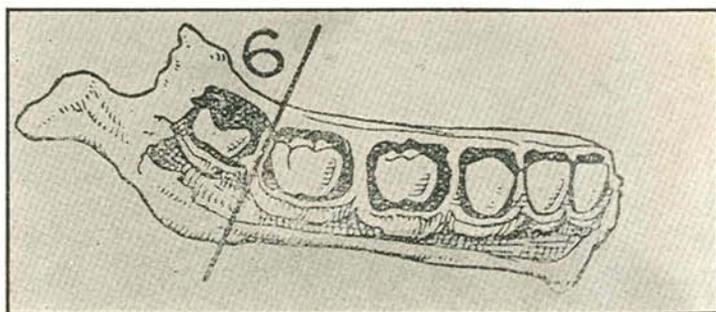
Fig. 29.

(Foto J. A. Iriás).

Calcificación de los dientes transitorios. (Peirce).

De la notable obra «Dental Pathology and Therapeutics», de Burchard e Inglis. Trad. del autor; copia del dibujo por V. Lecha.

Se ve la génesis de los primeros dientes, desde 17 semanas de principiada la vida del embrión.



(Fig. 4 bis.)

(Foto J. A. Iriás).

Los dientes del niño al nacer.

Tomado de la importante monografía «The Story of the Teeth», de Truby King.

Se ven claramente los dientes «de leche» formados, bajo la encía, y la mucosa de los 6 años que comienza.

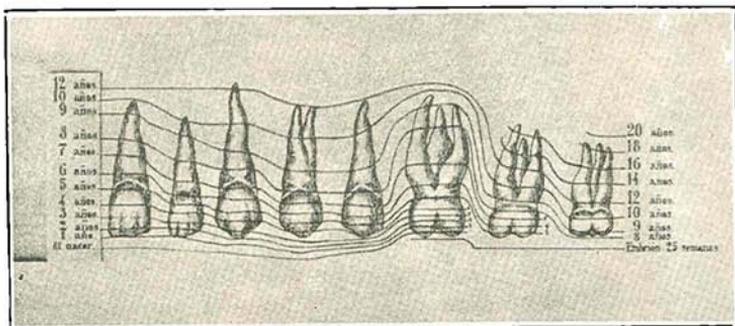


Fig. 30. (Foto. J. A. Irias)

Calcificación de los dientes permanentes (Peirce).

Tomado de la notable obra «Dental Pathology and Therapeutics», de Burchard e Inglis —Trad. del autor; copia del dibujo por V. Lecha.

Se ve, año por año, el proceso de formación de los dientes definitivos, desde 25 semanas antes del nacimiento.

Buenos dientes

La bondad de los dientes tiene orígenes distintos, según que se trate de la primera o de la segunda dentición. La calidad de la primera depende de los cuidados que se hayan dado a la madre durante el embarazo, y de su manera de conducirse.

Hay señoras que tienen la tendencia a considerarse cual si estuviesen inválidas, en período tan importante; y en vez de hacer suficiente ejercicio al aire libre, de entregarse con moderación a los cuidados generales de la casa, aunque sin llegar a la fatiga, a sufrir golpes, caídas, ni contrariedades; de alimentarse de modo que no se vayan a alterar sus funciones digestivas, hacen sistemáticamente lo contrario.

Uno de los resultados fatales de tal conducta, consiste en dar al niño esperado con tanta ilusión, una mala dentadura: un martirio en vez de una clave de felicidad; una incesante pérdida de energías, en vez de un tesoro inapreciable.

Los dientes definitivos empiezan su desarrollo progresivo desde el nacimiento, y nada los favorece tanto, como los buenos ejercicios masticatorios, la lactancia

al seno de la madre, y la conservación de una salud perfecta, libre por completo de trastornos gastro-intestinales.

Sin embargo su calidad está sobre todo supeditada a la de los transitorios, pues si el desarrollo de aquéllos es malo, se encontrarán con un espacio insuficiente, tanto más cuanto que los definitivos son más numerosos y deben tener tamaño mayor.

Oportunidades únicas

Hay pues dos únicas oportunidades para influir en la dentición de las criaturas: la primera, cuando todavía no han nacido, por medio de los cuidados, la dieta y la conducta de la madre en cuanto a sus actividades; y la segunda, durante los primeros tres o cuatro años, que es el lapso que tardan en formarse los definitivos, bajo los dientes transitorios. Pasado ese tiempo, nada ni nadie podrá reparar ciertos daños dependientes de su constitución íntima, de su formación.

Componentes

Los dientes se componen de dos formaciones principales: el "esmalte" y el "marfil", muy distinta una de otra, aunque ambas tienen una materia calcárea como elemento fundamental.

El "esmalte" es la envoltura brillante que cubre la parte visible de los dientes. Es muy duro y forma la defensa natural de los mismos.

Su calidad y el espesor de la capa toda, dependen de que el niño haya podido disponer, "a su hora", de los elementos constitutivos necesarios.

Esta es una substancia inanimada, que no puede cambiar, una vez constituida: si el diente "de leche" nace con mal esmalte, así se quedará hasta el fin; y, lo que es peor: si el diente definitivo sale con una envoltura pobre, deficiente en algunos puntos, pobre será para siempre, expuesta a cada momento al peligro de la caries, de su destrucción.

El "marfil", en cambio, es una substancia VIVA, dotada de vasos y de nervios, y puede sufrir modificaciones, hasta reparar ciertas pérdidas no muy considerables.

Origen de sus materiales

Tanto el "esmalte", como el "marfil", toman de la sangre sus materiales "de construcción": los primeros los tomarán de la sangre maternal, y los segundos, de la propia sangre del niño. De ahí que sea impropia la designación vulgar de los dientes transitorios: DIENTES DE LECHE. Si acaso podrían merecer tal apelativo, serían los permanentes, porque en realidad se forman durante el período de la lactancia; pero los primeros se encuentran completamente formados debajo de la encía cuando el niño nace, o sea cuando principia a vivir a expensas de la leche que mama.

Substancia principal

La materia principal de los dientes, sean transitorios o definitivos, es la cal. Por eso veremos, si se somete un diente a una temperatura bastante elevada, que se convierte en algo quebradizo, como un terrón de cal viva.

Y si lo sumergimos en un poco de vinagre fino, al poco tiempo veremos que la materia calcárea se disuelve, dejando la pieza dentaria con su forma, pero con la consistencia blanda de un cartilago, aun de la guta-percha que usan los dentistas para rellenos.

Una buena envoltura de esmalte no se deja atacar por un contacto prudencial con los ácidos; pero cuando es débil, bastan breves minutos para que la desintegren y permita la formación de la temida caries.

Por eso es tan peligrosa la presencia de ácidos en la boca, pues aun suponiendo que podamos saber que nuestro esmalte es de superior calidad, no es prudente ni acertado ponerlo a prueba sin necesidad.

Influencia de las enfermedades

Las enfermedades que ocurren durante el período de formación de los dientes, influyen desfavorablemente sobre el esmalte, a semejanza de lo que ocurre con las uñas.

Siempre que sufrimos una enfermedad, las uñas "se resienten", revelan un debilitamiento que todo el mundo puede notar. Esto no tiene importancia, sin embargo,

porque además de su sencillo papel en la vida, se renuevan constantemente y luego que pasa la convalecencia recobran su modo de ser normal.

A los dientes les pasa algo parecido: cuando en la época de su formación sufren la madre o el niño, según los casos, serios trastornos sobre todo gastro-intestinales, la película de esmalte defensora de la dentadura sufre las consecuencias, queda delgada; con la diferencia de que tal debilidad es "definitiva", nada puede reparar.

Por eso es de rigor empeñarnos porque ni la madre que espera un niño, ni la criatura que se comienza a criar, sufran esa clase de trastornos, ninguna enfermedad seria.



LECCIÓN XXXIX.

La dentición

(Segunda parte).

Falsa herencia dental

Durante mucho tiempo y aun en la actualidad mucha gente, considera la cuestión de la buena o mala dentadura como puramente hereditaria; y ya vemos que nó es así. La primera dentadura depende de la madre; la segunda, de los cuidados que se den al niño; y en ambos casos se conocen a ciencia cierta las circunstancias que van a influir en favor o en contra.

Lo que ha hecho que se tomen como hereditarias, como transmitidas por la sangre de los padres las buenas o malas calidades de dentaduras, es la similitud de costumbres y prácticas que pueden influir en ellas, y que van pasando más o menos inalterables, de generación en generación.

Una de las pruebas de esta verdad tan útil de conocer, la han dado grupos humanos que tenían fama de poseer dentaduras envidiables, y que en realidad lo eran, como lo demuestran aún los ejemplares que se conservan en los museos; pero quienes, con la decadencia de las excelentes prácticas masticatorias tradicionales, han llegado a igualarse a los pueblos en donde nada se hace en pro del desarrollo y la buena conservación de los dientes.

Enemigos de la dentición

Los principales enemigos de la buena dentición son los siguientes: el "entretenedor", la lactancia artificial mal dirigida, la falta de masticación adecuada, metódica, y el permiso de tomar alimentos entre las comidas. Ya sabemos que el daño original más grande proviene de la conducta de la madre, de su falta de ejercicio suficiente al aire libre, de considerarse como si fuera una inválida y de los trastornos gastro-intestinales que le vienen de no observar una dieta adecuada.

El "entretenedor" es la ruina de incontables niños: de todos aquellos a quienes se les hace víctimas de sus perniciosas influencias.

Trabajando sobre tejidos suaves, fáciles de modelar o de desfigurar, echa a perder los arcos dentarios, desde antes de que los dientes aparezcan fuera de la encía; estrecha y eleva la bóveda palatina, estrecha las fosas nasales y la tras boca, y es causa del desarrollo de las vegetaciones adenoideas. De modo que sus recuerdos son imborrables, duran lo que dura su desdichada víctima. La experiencia de grandes puericultores realizada en miles de casos, ha demostrado que ningún niño habituado al uso del "entretenedor", logra tener dentadura siquiera mediana: todos la tienen mala.

La lactancia artificial mal dirigida es otra causa muy importante: es terrible por los trastornos gastro-intestinales que provoca y que tienen una influencia decisiva en la dentición; y también, aunque sea aparentemente bien dirigida, porque con frecuencia no hace "trabajar" a las criaturas, no les pone en juego los músculos y demás órganos que tanto ejercicio necesitan para su buen desarrollo, ni promueve la afluencia de sangre encargada de nutrir los dientes y todos sus buenos aliados.

Otro enemigo fatal es la falta de masticación adecuada, metódica: hay personas que pretenden alimentar a los niños cual si fuesen pájaros, con alimentos preparados sólo para ser **deglutidos**. Con esto se quiere dar sin duda una muestra de esmero excesivo; pero se le ocasiona un mal terrible a la criatura, porque si sus mandíbulas no trabajan cuando conviene, resultará lo que siempre

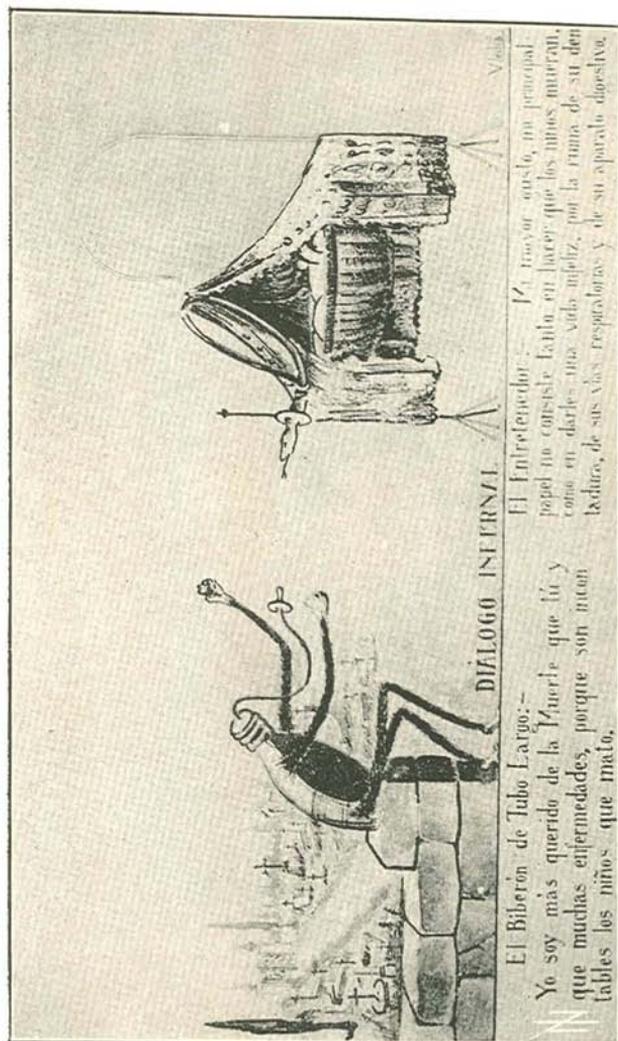


Fig. 31.
Hé aquí, frente a frente, los dos más grandes enemigos de la niñez, diciendo por sus bocas imaginarias todo el daño, el mal de que son capaces.
 Dibujo original del exquisito decorador y dibujante español Valero Lecha.

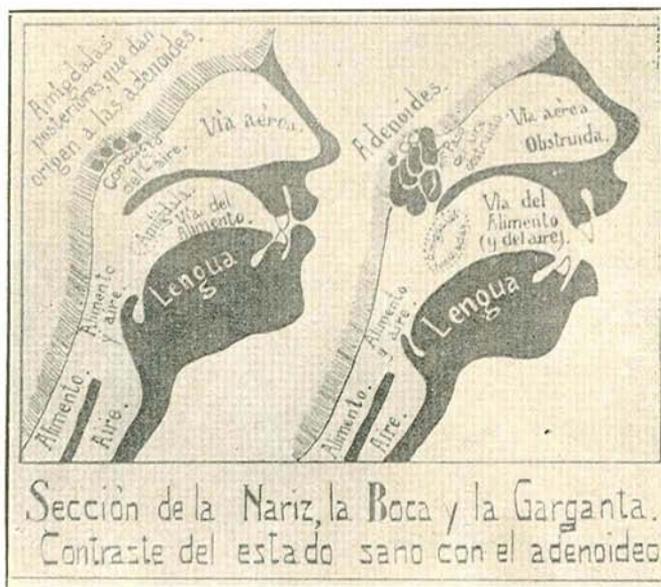


Fig. 32.

Demostración evidente de los daños que ocasionan las vegetaciones adenoides, causadas por el uso del «Entretenedor», la mala lactancia artificial, etc.

Tomada de la obra de Truby King --Trad. del autor; dibujo de V. Lecha.

sucede, que más tarde no queda nada que hacer en su favor, porque ya todo se encuentra bien o mal formado.

La masticación, además de la elevada importancia que tiene como función vital, tiene un gran poder educativo, pues hará comprender a los niños desde antes que puedan estimarlo, que ellos, al igual que sus mayores y en la medida de sus fuerzas y posibilidades, están obligados a la **lucha por la vida**: que el que no trabaja, no puede gozar de salud, ni de felicidad.

El consentir en que los niños tomen alimento en los intervalos de sus comidas reglamentarias, además de que les trastorna más o menos profundamente la digestión,



Fig. 33.

*Facies adenoidea clásica,
vista de frente.*



Fig. 34.

*Facies adenoidea típica,
vista de perfil.*

(Foto. J. A. Irias.)

Ambas ilustraciones son tomadas de la importantísima obra de Truby King, «Feeding and care of baby», y demuestran claramente que con mala dentadura no pueden haber belleza, ni buen desarrollo.

tiene el grave inconveniente de dejar partículas alimenticias entre los dientes, que van a provocar, tarde o temprano, la formación de caries.

También induce a la indisciplina, pues se les da a entender que se pueden variar a capricho las normas establecidas, y que no es de absoluto rigor eso de comer únicamente a las horas señaladas para tal fin.

Importancia de la dentición

La cuestión de buena o mala dentición es un asunto de interés mundial. Grandes autoridades médicas y de dentistería, han declarado que la dentición es algo que atañe a la humanidad entera; que es una de las claves del bienestar o la desdicha, la prosperidad y el engrandecimiento o la decadencia de los pueblos.

Y es que el estado de la dentadura ejerce poderosa influencia en el sistema general, puesto que de ella dependen la digestión y la asimilación de los alimentos, aparte de otras razones importantes.

Responsabilidad

Tales hechos indican que es muy grande la responsabilidad de la familia, principalmente de los padres, en cuanto a la mala dentadura de sus descendientes, puesto que en sus manos está el influir para que sea de superior calidad.

Ya que no es una herencia, como se creyó tanto tiempo, que sea un donativo: el mejor regalo que se puede hacer a una criatura humana, en lo material; así como cuando se la descuida, llega a ser el mayor castigo, gracias al cúmulo de molestias que produce o que provoca.

Visitar al dentista

Para quienes no fueron favorecidos con el maravilloso presente de una buena dentadura, el único recurso que les queda es vivir pendientes del dentista.

Y hasta este recurso se puede echar a perder también, si no se tiene la precaución de acostumbrar a los pequeños a que se hagan revisar la dentadura por él periódicamente, lo menos cada seis meses, ojalá cada tres. De este modo estaremos casi seguros de que los cuidados se reducirán nada más que a la limpieza, o si acaso, a la reparación de caries muy superficiales, que no ocasionan grandes dolores.

Salida de los dientes. Trastornos

Como hemos dicho, cuando el niño nace, ya trae formados, debajo de la encía, los veinte dientes que van a constituir su primera dentición.

Les faltan sólo las raíces, que al irse formando, empujan poco a poco la corona dentaria hacia afuera.

La Naturaleza ha dispuesto que hagan su apareamiento de una manera sucesiva, con lo cual se disminuyen las molestias que podrían producir.

Ya sabemos que los trastornos de que son verdadera causa son en general sencillos: cosquilleo, malestar, comezón, que obliga a las criaturas a buscar qué morder y las hace meterse las manos en la boca; ligera hinchazón, acompañada de dolor más o menos vivo, y como consecuencia de esto, un estado nervioso, excitable, que les perturba el sueño, les altera y disminuye el apetito, vol-

viéndolas caprichosas. También llega a ocasionar algunos asientos de diarrea simple y elevación poco importante de la temperatura.

Asimismo, si la hinchazón es exagerada, produce babeo, a veces abundante, y hace indispensable la intervención del dentista o del médico, para que alivien el mal, practicándole pequeñas incisiones en la encía.



LECCIÓN XL.

Dentición

(Tercera parte).

Perjuicios mal fundados

Es muy común atribuir a la dentición numerosos perjuicios de los cuales no es responsable: lo que pasa es que, apenas aparecidos los primeros dientes, ya se pretende darle de comer a los niños multitud de alimentos que para ellos son imposibles todavía, por el escaso desarrollo y la delicadeza de su aparato digestivo. De modo que los llamados trastornos de la dentición, son más bien atentados nuestros contra la dieta sencilla y salvadora que les conviene.

Contra los verdaderos trastornos

Siendo como son sencillos los fenómenos, sencillos tienen que ser los recursos que conviene usar para remediarlos: esmero en la dieta, respeto al desgano, limpieza de la boca, para evitar fáciles infecciones, gracias al estado de irritación en que se encuentra; baños tibios, aplicaciones de hielo, e incisiones.

El esmero en la dieta debemos acentuarlo cada vez que el niño presenta alguna indisposición; el respeto al desgano es una medida de prudencia siempre, pues los niños saben, por instinto, si no les conviene comer, y por eso no debemos violentarlos; el esmero en la limpieza de la boca debemos acentuarlo también, para prevenirle infecciones más o menos graves; los baños tibios son un gran

recurso para todo género de excitaciones nerviosas, y de lo más inocente, si se aplican "como debe ser"; dar a morder al niño un pedacito de hielo envuelto en una tela muy limpia, le alivia grandemente el dolor de la hinchazón de la encía, y no más debemos evitar que la criatura se trague el hielo derretido; por último, la incisión de las encías, que es relativamente raro que se necesite y debemos dejar que la practiquen el dentista o el médico, para que no vaya a tener consecuencias malas.

Las caries

Sabemos que la capa de esmalte que defiende los dientes es irregular, presentando con frecuencia puntos débiles, más vulnerables que otros.

Si llega a ponerse en contacto con uno de estos puntos una substancia ácida cualquiera, lo atacará, y si no estamos listos a lavar convenientemente el punto atacado, se formará el principio de una caries.

En este trabajo juegan papel muy principal las partículas de alimentos que tomamos entre las comidas, cuando no nos creemos obligados a la limpieza formal.

Una vez constituida la caries, se puebla de microbios, los cuales, entre otros daños, nos hacen el de producir ácidos "nacientes" en sus fermentaciones y aumentar de tal manera la cavidad que les sirve de cómoda y confortable guarida.

Peligros

Las caries dentarias ofrecen numerosos peligros, según su grado y su número.

La boca es morada habitual de numerosos gérmenes propios de varias enfermedades, que se encuentran allí en estado latente.

Cuando se forma una caries, ellos la invaden y la convierten en campo de operaciones: tienen buena temperatura, un medio adecuado como es la saliva, y la tranquilidad de un hueco más o menos imposible de limpiar por la víctima.

Esos microbios se multiplican prodigiosamente y de ahí van con los alimentos al estómago, y del estómago al sistema general, infectándolo de por sí y por las toxinas o venenos que producen.

Vuelven defectuosa y hasta imposible la masticación

y por lo mismo la buena nutrición del individuo, y amenazan la existencia del diente, después de haber sido causa de numerosos trastornos generales, que a veces ni se saben atribuir a ellas.

**Pérdida prematura
de los dientes
transitorios**

La primera dentición, la de los dientes transitorios, nace para desempeñar un papel muy importante, y es necesario que llegue en buen estado hasta el final de su cometido. La caída prematura de estos dientes constituye grave peligro, porque hace que se estreche el campo destinado a los definitivos o permanen-

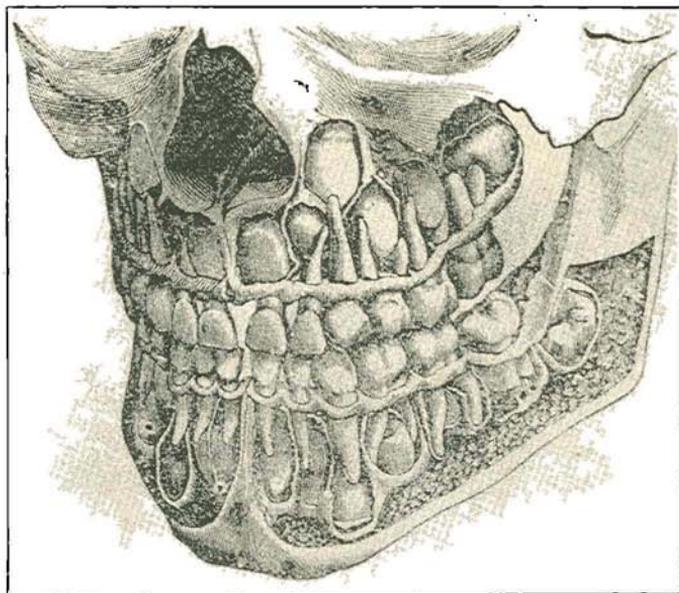


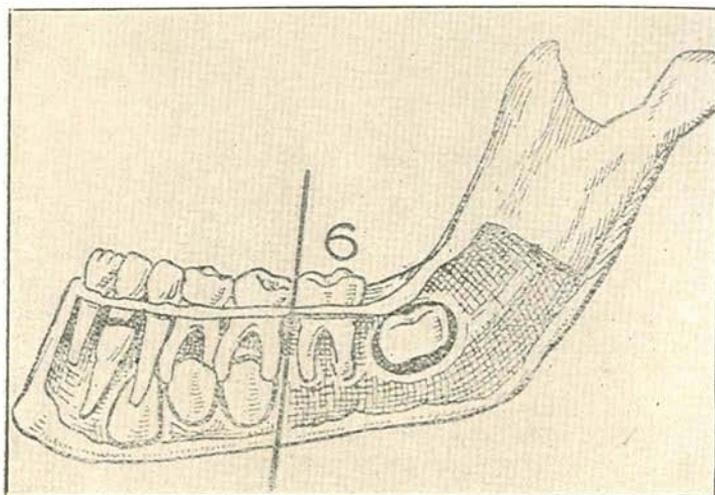
Fig. 85.

Las dos denticiones.

Se ve claramente que cuando todavía existen los dientes transitorios, los definitivos están ahí detrás, esperando su puesto.

Tomada de la notable obra «Dental Pathology and Therapeutics», de Burchard e Inglis.

tes, lo cual los obliga a apiñarse, a salir "como pueden", en direcciones más o menos impropias.



(Foto. J. A. Irias).

Fig. 36.

Maxilar inferior de un niño de 7 años, visto de lado.

Se ve claramente la muela de los 6 años, bien formada, sin ninguna señal de otra que puede venir a sustituirla, porque es de los dientes «definitivos».

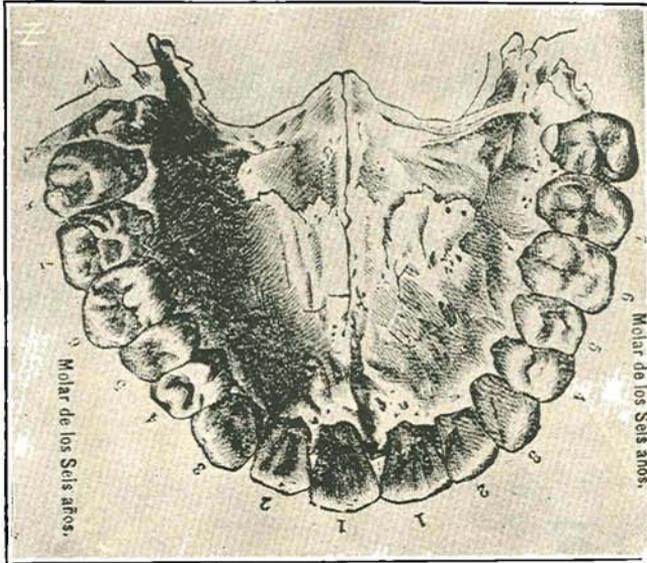
El primer incisivo tiene la forma de sierra característica de los dientes recién mudados; el segundo ha perdido casi completamente su raíz y presenta debajo el sustituto listo a reemplazarlo.

La pieza incrustada todavía en el hueso, es la muela de los doce años, perteneciente a las definitivas.

Para poder hacer visible todo esto, se ha aserrado una lámina del hueso maxilar.

Tomada de la importante monografía de Tauby King. «The Story of the Teeth».

Así es que la caída o expulsión de los dientes transitorios debe ser OPORTUNA, para que sirva, en vez de perjudicar a los definitivos.



(Foto. J. A. Iriás).

Fig. 37.

Media dentadura ideal

Tomada de «Los dientes: naturales y artificiales», por J. White, M. D. Sobresalen las «muelas de los seis años», demostrando su importancia capital en el buen desarrollo de la dentadura.

El hecho pues de que nazcan predestinados a durar tan poco tiempo, relativamente, no quiere decir que importe poco que abandonen su puesto más temprano; debemos cuidarlos muy bien, para que esto no suceda.

Las raíces de los primeros dientes “se reabsorben”, vuelven a la sangre, para formar los materiales necesarios a las raíces de los permanentes. Es por eso que son

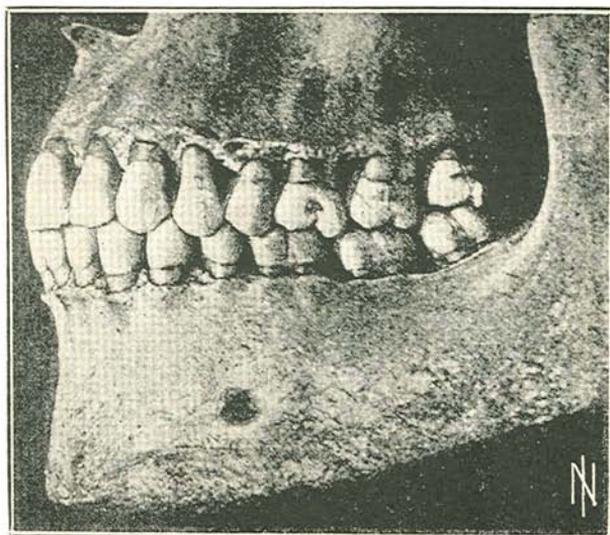


Fig. 40.

(Foto. J. A. Irias).

Oclusión normal de la dentadura.

Tomada de la notable obra «Operative Dentistry», de KIRK.

prácticamente indoloras las extracciones que se vuelven necesarias cuando algunas piezas no caen espontáneamente en la época de "la muda".

Tratamiento de las caries

Por lo mismo es de suma importancia que se traten debidamente las caries de la primera dentición, para hacerla durar el tiempo necesario, y para evitar infecciones más o menos peligrosas, tan fáciles de desarrollarse en la boca de los niños. Y si se adquiere desde los dos años la rutina de las visitas o exámenes del dentista, además de que nunca llegarán a ser de mucha importancia las caries, no exigirán tratamientos dolorosos. Hasta esa ventaja tienen los niños bien criados sobre los que no lo son.

La muela de los seis años

En los límites entre la primera y la segunda dentición, aparece la muela llamada "de los seis años", debido a la edad que le corresponde. Ocupa el sexto lugar, contando desde los incisivos centrales, y hay naturalmente una por cada lado de cada mandíbula, o sean cuatro por todas.

Estas muelas o dientes molares desempeñan un papel importantísimo: son las dos piedras angulares, las columnas principales en que descansa toda la arquitectura de los arcos dentarios y de la boca en general.

Estas piezas "no se mudan", son definitivas, y por lo mismo no debemos confundirlas con otras, pues su pérdida prematura echa a perder por completo la forma de los arcos dentarios y de la boca misma.

Son la clave de la "articulación ideal", que hace que los dientes superiores se correspondan de cierto modo con los inferiores, para el mejor logro de su importante papel.

Cuando se pierde una de ellas en edad temprana, casi resultaría mejor que desaparecieran las cuatro a la vez, para que la deformidad de los arcos dentarios fuese por lo menos uniforme. Pues de lo contrario, se tuercen y arruinan la articulación.

Por eso hay que conservarla a todo trance, siquiera mientras se completa el aparcionamiento de los treintidós dientes que forman la dentadura definitiva.



LECCIÓN XLI.

Cuidados de la boca.

Cuándo deben principiarse

Los cuidados de limpieza de la boca del recién nacido deben comenzarse a dar desde antes del apareamiento de los primeros dientes. En esta época tienen por objeto evitar las fermentaciones que puede sufrir la poca leche que quede sin tragar, de donde sobrevienen pequeñas ulceraciones a la criatura, que llegan hasta impedirle que mame.

Los sitios que hay que cuidar de preferencia son los espacios comprendidos entre la encía y los carrillos, y se limpian fácilmente con algodoncitos envueltos en palillos de dientes o de fósforos, muy limpios, o en el dedo pequeño, mojados en solución de Bicarbonato de Soda, cuidando de no ir a lastimar, ni a dejar los algodoncitos dentro de la boca. Esta operación hay que repetirla varias veces diarias.

Cepillo de dientes

El empleo del cepillo debe iniciarse en los niños desde que les aparezcan completamente los seis primeros dientes.

El cepillo plano, semejante a los de ropa o de zapatos etc., no sirve: los mejores tienen una concavidad, que les permite adaptarse en toda su extensión al arco dentario; en el extremo libre presentan una parte saliente, la cual limpia muy bien los extremos de los mismos arcos y su cara interna, y luego, la superficie, vista de perfil, tiene la apariencia de un serrucho, a fin de que los pequeños grupos de cerdas penetren en los espacios interdentarios.

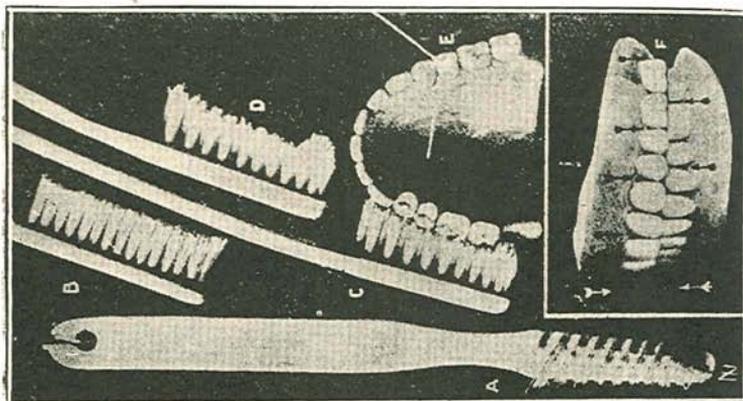


Fig. 38.

(Foto. J. A. Irias).

A- C--D--El buen cepillo de dientes.

C- Manera de trabajar sobre la dentadura, mostrando la utilidad de la «escobilla» del extremo, para limpiar la última muela -B--Mal cepillo - F--Flechas que indican cómo deben ser los movimientos del cepillo, de arriba abajo y de abajo arriba.

Tomada de Truby King.

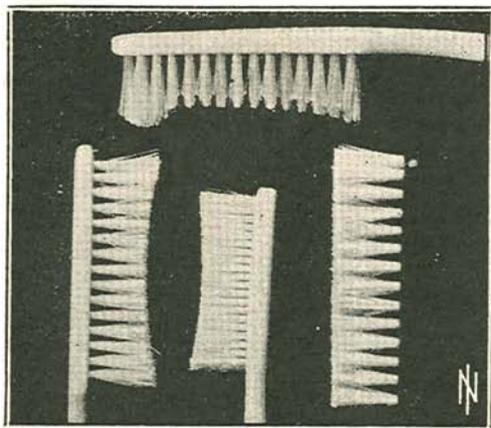


Fig. 39.

(Foto. J. A. Irias).

El mejor cepillo de dientes, sobre los que no sirven.

Los hay de tres tamaños: adulto, joven y niño.

De tres consistencias: fuerte, mediano y suave.

Son, además, numerados, para que las distintas personas de la casa no vayan a confundirse.

Es muy común el ver que el cepillo de dientes se use como el lustrador de zapatos, como el pulidor de uñas; pero este es un grave error. El cepillo de dientes no sirve para "pulirlos", para "darles brillo", sino especialmente para "limpiarlos", para quitar las partículas alimenticias u otras suciedades que puedan tener. De modo que la manera de usarlo es frotando de arriba abajo y de abajo arriba, y no como quien toca la llamada dulzaina entre nosotros.

No importa y aun es conveniente que produzca frotamientos en la encía, sin llegar a irritarla, ni menos a sangrarla, pues tal ejercicio más bien la desarrolla, la vuelve resistente.

En rigor deberíamos limpiar la dentadura como las manos: cada vez que se ensucia o que sospechamos que no está limpia; pero como esto no es posible, se hará por lo menos a la hora de levantarse y a la hora de acostarse.

Hora de acostarse

La más importante es la limpieza a la hora de acostarse para evitar que se queden toda la noche las partículas alimenticias y otras sustancias haciendo su pernicioso trabajo.

Dice un gran dentista que pretender lavar la dentadura sólo a la hora de levantarse, equivaldría a que el cuerpo de bomberos acudiese a apagar un incendio cuando sólo quedaran los escombros. Las dos son pues indispensables.

Peligros de los cambios de temperatura

Los cambios bruscos de temperatura, malos en general, lo son particularmente para la boca, y de modo especial, para la dentadura. Es una de las razones por las cuales debería condenarse enérgicamente la manía de los muchachos mal educados, de comer hielo.

Y por lo mismo conviene que el agua que se use para la limpieza, sea filtrada, hervida y tibia, algo caliente.

Una buena enjuagada con esta agua es casi tan importante como la limpieza por el cepillo. Así es que las dos operaciones se completan muy bien y por lo mismo conviene que se enseñe al niño a enjuagarse desde que pueda imitar los movimientos nuestros: eso de tomar en

la boca la cantidad de agua que se puede contener buenamente, y agitarla con fuerza contra los carrillos y los arcos dentarios, teniendo los labios bien cerrados, por supuesto, quita muchas partículas que con facilidad se le escapan al cepillo. Por lo mismo conviene que la limpieza de la boca principie por el enjuagatorio bien hecho siquiera por dos veces.

Y muy útil será también que se termine con unos cuantos gargarismos, para limpiar la tras-boca.

Malos dentífricos Los dentífricos azucarados o aromáticos son malos para los niños, porque los incitan a tragarlos. Mejor será en ellos el uso de simple Bicarbonato de Soda disuelto en agua filtrada hervida, u otra substancia análoga, porque más bien les hará escupir.

Mal aliento El mal aliento es casi siempre debido a la falta de aseo de la boca. No lo presentarán los niños a quienes se prodiguen metódicamente todos los cuidados de limpieza correspondientes a los órganos de los sentidos.

Suprimir los malos dientes Los dientes llegan a veces a ponerse en tan mal estado, por el abandono en que se les deja, que es muchísimo mejor suprimirlos que conservarlos; y eso aunque se trate de los definitivos. Además de las incontables molestias que ocasionan sin cesar, originan numerosas graves dolencias y enfermedades, cuya verdadera causa es con frecuencia desconocida. Por eso vemos que personas pálidas, flacuchas, tristes, mejoran notablemente desde que se deciden a hacerse extraer los malos dientes que se han obstinado en conservar para su propio mal: porque es mejor no tenerlos, que guardarlos en tales condiciones.

Bien es verdad que quienes adquieran desde niños la costumbre de hacerse examinar periódicamente por un buen dentista, jamás llegarán a extremos semejantes, pues les remediarán las caries, si acaso les a-

parecen, cuando apenas estén en lo que se llama su primer grado.

Para los niños debemos escoger uno que nos ofrezca garantías por sus cualidades bien probadas de honorabilidad y competencia, aparte de otras prendas como paciencia, suavidad, firmeza etc. Pues no se trata simplemente de que les haga extracciones, sino de que "les cuide y conserve la dentadura transitoria, haciéndola durar en buenas condiciones hasta el fin de su período".

Su intervención se vuelve a veces indispensable para extraerles dientes que se tardan demasiado en ceder el campo al sucesor, pues esa tardanza puede dar margen a desviaciones o deformidades del definitivo correspondiente.

Dentadura ideal

La dentadura ideal, de arcos bien formados, piezas sólidas, bien alineadas y articulaciones perfectas; accionada por sistema muscular y por mandíbulas bien desarrolladas también, aparte de que es un tesoro para la salud y robustez de la persona que la posee, es un adorno, una JOYA de inapreciable valor, un verdadero atractivo.

Tan deseable es, que aun las dentaduras modelos que se conservan en los museos, suelen despertar la envidia de los visitantes.

El perro muerto.

(Parábola de Tolstoi).

Jesús llegó una tarde a las puertas de una ciudad e hizo adelantarse a sus discípulos para preparar la cena. El, impelido al bien y a la caridad, internóse por las calles hasta la plaza del mercado.

Allí vio en un rincón algunas personas agrupadas, que contemplaban un objeto en el suelo, y acercóse para ver qué cosa podía llamarles la atención.

Era un perro muerto, atado al cuello por la cuerda que había servido para arrastrarle por el lodo. Jamás

cosa más vil, más repugnante, más impura se había ofrecido a los ojos de los hombres.

Y todos los que estaban en el grupo miraban hacia el suelo con desagrado.

—Esto emponzoña el aire -dijo uno de los presentes.

—Este animal putrefacto estorbará la vía por mucho tiempo -dijo otro.

—Mirad su piel -dijo un tercero: no hay un solo fragmento que pudiera aprovecharse para cortar unas sandalias.

—Y sus orejas -exclamó un cuarto -son asquerosas y están llenas de sangre.

—Habrá sido ahorcado por ladrón -añadió otro.

Jesús les escuchó, y dirigiendo una mirada de compasión al animal inmundo:

—Sus dientes son más blancos y hermosos que las perlas -dijo.

—Entonces el pueblo admirado volvióse hacia Él, exclamando:

—¿Quién es éste? Será Jesús de Nazaret? Sólo Él podía encontrar de qué condolerse y hasta algo que alabar en un perro muerto...

Y todos, avergonzados, siguieron su camino, prosternándose ante el Hijo de Dios.

LECCIÓN XLII.

La formación del carácter.

Las madres ante la Patria y ante la humanidad

La Patria y la humanidad tienen derecho a exigir de las madres que formen hijos sanos y fuertes, capaces de luchar sin descanso por el perfeccionamiento indefinido, y dotados de un carácter modelado especialmente para la práctica de las grandes virtudes y para consagrarse al culto de la Verdad, de lo Bello, del Bien y del Trabajo.

El cumplimiento de ese deber tan elevado y noble, exige una dedicación de todos los momentos, desde que la madre se da cuenta de que habrá de venirle un nuevo sér, y nunca deberá considerarse libre de responsabilidad.

Esto es tan cierto, que todos los grandes hombres de quienes ha debido ocuparse la historia de manera sobresaliente, resultan haber tenido madres extraordinarias por las virtudes y por sus geniales inspiraciones en cuanto a la educación que daban a sus hijos.

La Puericultura bien entendida puede hacer muy bien que multitud de mujeres inteligentes y de buena voluntad, se salgan del nivel común al llegar a ser madres, y logren tener la satisfacción incomparable de formar hijos merecedores de ser tomados como modelos, en todos sentidos.

El dominio de sí mismo

La aspiración más alta de la cultura personal, debe ser el "dominio de sí mismo", por el cual se puede enseñar a los niños a trabajar desde su más tierna infancia: primero por la disciplina del horario fijo para todos sus actos, y después, por la práctica de la obediencia.

Aplicándose a ello, será muy fácil inclinar al niño a hacer cuanto se le mande, pues tiene épocas de su infancia en que es por naturaleza complaciente y lleno de espíritu de imitación. Mientras no le toque a él decidir de sus cosas, será la voluntad de sus mayores, sobre todo la de la madre la que le sirva de guía; más tarde, tendrá que respetar y obedecer a la voz de su conciencia, de su razón, de su propia experiencia, que no será sino la continuación de las enseñanzas maternas.

Ejemplo de animales inferiores

Los perros y los gatos nos dan ejemplos verdaderamente edificantes. Hay que ver a las hembras, con qué cariñosa solícitud se consagran a enseñar a los pequeñuelos, por menudos detalles, todos los actos, las prácticas que constituyen el modo de ser peculiar de su raza.

No hay movimiento, instinto, rutina, ejercicio, hábito que no lo hagan objeto de perseverante repetición, hasta no lograr que lo aprendan perfectamente; y aun llegan a aplicarles verdaderos correctivos, cuando notan que lo hacen de mala gana, que olvidan algo por distraídos o que ponen mayor tiempo que el necesario para perfeccionarse.

Igual cosa debemos hacer, por lo menos, con los niños: que sepan que siempre estamos atentos a lo que hacen, y que aunque se les deje una libertad relativa, para lo que van dando muestras de saber bastante bien, no quiere esto decir que puedan imponer su voluntad en nada, ni mucho menos su capricho.

La práctica por desgracia tan generalizada, de dejar hacer a los niños cuanto les venga en gana, "porque están chiquitos", es fatal: justamente entonces es cuando se les puede dar el "buen camino", y si se les deja inclinados al mal o al error, será muy difícil que en lo porvenir

tengan una buena orientación. Además, no hay razón alguna para suponer que los niños "gocen" haciendo mal las cosas y "sufran" o gocen mucho menos haciéndolas bien.

Cultivo de buenos hábitos

Esmerándonos en cultivar buenos hábitos en el niño, desde que nace, gracias a la repetición sistemada de cuanto a él

se refiere, haremos que su naturaleza toda se forme con esa tendencia salvadora, de modo que más tarde, cuando la vida se le vaya complicando, a medida de su desarrollo, sea ése el distintivo de su conducta, de su CARÁCTER. Pero si no se le forma así, será como las hojas, como las plumas tiradas al aire, que se van por donde el viento se las lleva.

Ese cultivo puede influir poderosamente en lo físico también, con mayor eficacia que lo hará más tarde la educación escolar; así un niño que nace en malas condiciones, puede llegar a obtener un desarrollo hasta envidiable, si se le cría conforme las prescripciones de la Puericultura; en cambio, otro que viene favorecido por los mejores dones naturales, se echa a perder por completo, gracias a la falta absoluta de orientación, de las ideas y principios que marcan el camino de la buena crianza a las madres.

Los buenos hábitos adquiridos en la niñez, tienen por lo menos su proyección definida en lo porvenir, si es que no se conservan íntegros: ya sabemos que hasta el sueño agitado de los mayores, depende de que mientras fueron niños no se les dejó dormir como conviene a seres que empiezan a ascender la escala de la vida.

Y por eso también son tan difíciles de desterrar los malos hábitos adquiridos entonces.

Vicios infantiles comunes

Tres son los principales vicios infantiles más comunes: comerse las uñas, orinarse en la cama y comer tierra. No

mencionamos siquiera el chuparse uno o más dedos, porque ya hemos dicho de cuánto mal es capaz el "entretenedor", y por lo mismo no creemos que madre alguna permita que su hijo tome su propio dedo como **entretenedor**.

Cualquiera tendencia viciosa que se note en un niño, hay que combatirla firmemente desde sus comienzos, para que no llegue a convertirse en hábito, pues todo vicio constituido es sumamente difícil desarraigarlo.

A todo hay que buscarle la causa, y de preferencia a estos vicios o tendencias viciosas: puede ser que algo los fomente, y entonces, suprimiendo la causa, será fácil suprimir el efecto, o sea el vicio que empieza.

En la comida de las niñas no parece haber causa ostensible; pero en los otros dos sí.

El orinarse en la cama depende con frecuencia de suciedad en las partecitas genitales, o de mala conformación, que viene a producirles el mismo efecto: irritación. De modo que si la limpieza esmerada bien dirigida no da resultados satisfactorios, habrá que consultar al doctor, pues probablemente tenga que intervenir.

Comer tierra muchas veces es señal de la presencia de ciertos parásitos intestinales; en otras es una perversión del sentido del gusto. De todas maneras conviene observar a la criatura, para ilustrar al médico con las observaciones que hayan podido hacerse.

En todo caso no debemos olvidar la grandísima facilidad con que se convierte en hábito en los niños cuanto se repita más o menos sistemáticamente un corto número de veces. Con la misma facilidad lograremos desterrar por completo una tendencia viciosa, si nos ponemos en obra desde que sorprendamos la primera manifestación.

Papel de las hermanas mayores

Las niñas que pasan de doce años, las hermanitas mayores, juegan un gran papel cerca de sus hermanos recién nacidos, en cuanto se refiere a su educación: aparte de la vigilancia que pueden ejercer, de la gran ayuda que pueden prestar a sus madres en labores tan complejas y tan simples a la vez, tienen el recurso inapreciable del ejemplo.

El ejemplo enseña siempre mucho; pero cuando se recibe de personas que no consideramos muy alejadas de nosotros, nos penetra mucho mejor.

Es lo que pasa a los niños pequeños con sus hermanitas mayores: las toman como "espejos de perfección" y

procuran imitar su conducta hasta en los menores detalles. De ahí el importante cargo que las toca desempeñar; la enorme responsabilidad que les corresponde, por todo lo malo que les hayan enseñado a hacer.

Y a la vez: ningún freno mejor para una niña así, que el tener que servir siempre de modelo a sus hermanitos menores.



FÉ DE ERRATAS

DICE	LEÁSE	PÁG.	LÍNEA
el general	al general	XIV	24
a inspira	la inspira	XIV	27
Botella tremos	Botella termos	XIX	4
importancia	Importancia	XX	1
Subtancia	Substancia	XX	4
mecánico	médico	23	19
sólidos	sólidos	23	23
se puden	se pueden	33	8
humbilical	umbilical	39	8
acientos	asientos	53	5
indiscrección	indiscreción	55	17
deseperados	desesperados	56	9
despés	después	85	5
espacio	espacio	85	8
canservación	conservación	87	16
resfialas	resfriarlas	92	6
enegría	energía	94	16
hacelos	hacerlos	101	7
colocará	colocará	104	5
demosiado	demasiado	123	8
ser	sér	129	2
nesesaria	necesaria	129	12-13
refrente	referente	130	6
famillia	familia	136	39
crapicho	capricho	139	12
habler	hablar	143	31
	Falta: «La leche más parecida a la»	148	12
exepcionales	excepcionales	149	11
escojerlas	escogerlas	163	35
considedrará	considerará	177	21
Calcificación	Calcificación	208	1
Calcificación	Calcificación	209	1
descanzo	descanso	235	5