



Este libro
cuesta
5.00

A MADRE Y EL NIÑO

Gélvez R.

ACCION CULTURAL POPULAR

DIRECCIONES DE LAS OFICINAS REGIONALES DE ACPO

Para telegramas y cartas basta escribir a:
"RADIOFONICAS"
y dar el nombre de la ciudad correspondiente.

				Teléfono
Barranquilla	Calle	72 N°	38-186	40339
Bogotá	Diagonal	13 A sur N°	13-37	781042
Bucaramanga	Carrera	33 N°	36-25	56547
Call	Calle	53 N°	9-AN-61	601050
Duitama	Carrera	15 N°	12-20	2810
Garzón	Carrera	7ª N°	6-59	2116
Girardot	Carrera	8ª N°	20A-23	2706
Ibagué	Calle	10 N°	2-46	31296
Ipiales	Calle	11 N°	5-32	2460
Magangué	Calle	16 N°	10-232	
Manizales	Carrera	23 N°	19-22	22198
Medellín	Carrera	55 N°	52-52	422113
Montería	Carrera	3ª N°	30-12 Of. 301	3993
Ocaña	Calle	12 N°	10-37	327
Pamplona	Calle	6ª N°	8-22	336
Pasto	Calle	22 N°	19-66	2493
Pereira	Calle	21 N°	7-46	35415
Popayán	Calle	5ª N°	8-43	1188
San Gil	Carrera	9ª N°	12-34	2393
Tunja	Carrera	10ª N°	17-55	3922
Valledupar	Calle	10 Cra. 4ª		3195
		(Parroquia La Concepción)		
Villavicencio	Edificio	Beneficencia O. 905		6891

ACCION - ACCION CULTURAL POPULAR 1081323

BA

Dr. LUIS ALEJANDRO SALAS LEZACA

618.2
515M
B

2009-03-18

mp

B/20

LA MADRE Y EL NIÑO

ACCION CULTURAL POPULAR

BIBLIOTECA DEL CAMPESINO

QUINTA EDICION

COLECCION HOGAR

P.1050

A1115746

Oiga Radio Sutatenza
LEA EL PERIODICO EL CAMPESINO
ESCRIBA A ACPO

Dirección: Calle 20 No. 9-45 - Tel. 42 05 43

Carrera 39-A No. 15-11 - Tel. 69 48 00

Apartado Aéreo 7170 - Nacional 3262

PROLOGO

La "Biblioteca del Campesino" te ofrece un libro precioso con el hermoso título de "La Madre y el Niño". Te voy a decir algo sobre la importancia del libro y las enseñanzas que contiene.

Dios quiso que los hombres se multiplicaran en el tiempo y el espacio. Pero no se reservó la soberanía exclusiva del acto creador. Fue su voluntad que el hombre prestara su colaboración libre y consciente para la propagación de la especie humana. Pero si se reservó como acto exclusivo, ese sí, de su omnipotencia, la creación del alma. Esta es creada por Dios cuando el hombre presenta una materia apta.

Esta colaboración del hombre se debe efectuar, según el querer divino, dentro del matrimonio elevado por Cristo a la altura sacramental.

El matrimonio es un contrato bilateral, por el cual un hombre y una mujer se entregan mutuamente el derecho a sus cuerpos con el fin primordial de procrear y educar hijos. Se proponen además los esposos, buscar una mutua ayuda y un sedante de la concupiscencia.

Este libro quiere ayudar a todos aquellos que han santificado su amor con el sacramento, a cumplir mejor esa santa y nobilísima misión de la procreación de los hijos.

Está escrito para tí, con todo el rigor científico, pero en un estilo claro y con un vocabulario tan sencillo que tú puedes perfectamente comprenderlo.

Está escrito para tí, que eres un buen católico. En él se tratan con toda Santidad los altísimos misterios de la vida, de acuerdo con las normas de nuestra Santa Iglesia Cató-

lica. Al leerlo no pecas, porque tú tienes obligación de conocer claramente todas estas cosas que son indispensables para que tú cumplas fiel y sabiamente tu misión en la tierra. De la lectura cuidadosa de este libro, puede depender la salud y bienestar de tu familia, la paz y santidad de tu hogar.

¿Has visto cómo el Sacerdote lleva, cubierto con un velo el cáliz al altar? En este libro se contienen los santos misterios de la procreación; cúbrelo con un velo, es decir, no lo pongas en manos de los niños que no sabrán todavía comprender estos santos misterios. Pero presta tu libro al amigo que va a contraer matrimonio; recomiéndalo a los jóvenes esposos. Este libro no deberá faltar en ningún hogar cristiano para que los esposos lo lean con frecuencia, aprendan sus enseñanzas y lleven a la práctica sus consejos.

Te quiero recomendar una cosa especialmente: Mira en este libro, además de los importantísimos consejos biológicos (es decir referentes a la vida, al cuerpo), aquella parte en la que se te enseña cómo desde los primeros días del nacimiento ya puedes y debes comenzar a educar a tu hijo. El es un hijo de Dios y tú debes, desde pequeñito, enseñarle a conocer a su Padre de los cielos. El es miembro de una sociedad de hombres y tú debes, desde niño, enseñarle el amor a los demás y el respeto a las otras personas y a las leyes. El es inteligente, y tú debes desde el primer momento, con amorosa paciencia, formar su inteligencia por el recto sendero del bien.

En este libro aprenderás, pues, a tener como Dios quiere a los hijos, para poder dar niños sanos a la familia, buenos ciudadanos a la Patria, cristianos de veras a la Iglesia y nuevos moradores del cielo.

DARIO CASTRILLON HOYOS,
Presbítero.

I N D I C E

	PAGINA
Prólogo	3
Prefacio	9
CAPITULO I	
CRECED Y MULTIPLICAOS	13
CAPITULO II	
CICLO MENSTRUAL Y ESTADO PUERPERAL	17
El Ciclo Menstrual	18
El Estado Puerperal	20
CAPITULO III	
EL EMBARAZO	21
El embarazo no es enfermedad	21
Cuáles son las señales del embarazo	21
Cuánto dura el embarazo	22
La mujer debe tener cuidados especiales durante el embarazo	22
Hay que cuidar del espíritu	24
El examen médico es conveniente	24
Hay que prevenir enfermedades	25
El reposo es necesario	26
Relaciones sexuales	27
Cuidado con los viajes	27
Hay que bañarse con frecuencia	28
La piel debe cuidarse	28
El cuidado con los pechos	29
El intestino y los riñones deben funcionar bien	30
La dentadura debe estar sana	30
La buena alimentación es indispensable	30
El vestido debe ser higiénico	32
Hay que hacer ejercicios físicos	32
Cuáles son las señales de peligro durante el embarazo ..	33
La preparación para el nacimiento	34
Las personas deben prepararse para la llegada del bebé.	34

Hay que arreglar la casa.....	35
La cunita del nené debe alistarse	35
La ropa del bebé debe prepararse a tiempo.....	36
Estos son los útiles para el aseo del niño.....	38
La madre necesita algunos elementos.....	39
Y el esposo ¿qué debe hacer?.....	40

CAPITULO IV

EL NACIMIENTO	43
Cuándo ocurre el nacimiento.....	43
Aborto	43
Parto	44
Cálculo de la fecha del parto a término.....	44
¿Hay partos sin dolor?.....	45
Quién debe atender el nacimiento.....	45
Dónde debe ocurrir el nacimiento.....	47
Las primeras señales del nacimiento.....	48
Tiempo que dura el parto.....	48
Señales de peligro en el parto.....	49
Atención del parto.	50
Ligadura del cordón umbilical.....	54
Alumbramiento	56
Apenas termina el nacimiento.....	57
Cuidados con el recién nacido.....	57
Cuidados con la madre.....	58

CAPITULO V

EL PUERPERIO	60
Señales de peligro durante el puerperio.....	63

CAPITULO VI

EL NIÑO Y SU CUIDADO.....	64
El sueño	66
El baño	67
Hay que vestir bien al bebé.....	70

CAPITULO VII

LA ALIMENTACION DEL NIÑO.....	74
Alimentación con la leche materna.....	75
Alimentación con otras leches.....	79
Utensilios para preparar el tetero.....	81

	<u>PAGINA</u>
Cómo preparar los teteros según el peso del niño.....	82
Preparación de teteros según la edad del niño.....	83
Alimentación combinada con otros alimentos.....	85
Cómo dar al niño un alimento nuevo.....	86
Cuándo se deben dar al niño nuevos alimentos.....	87
Alimentación del niño hasta el año de edad.....	91

CAPITULO VIII

ES MEJOR PREVENIR QUE CURAR.....	95
----------------------------------	----

CAPITULO IX

EL NIÑO SANO	100
--------------------	-----

CAPITULO X

EL NIÑO ENFERMO.....	106
Pequeñas molestias	106
Hipo	106
Regurgitación	106
Cólicos o Retortijones	107
Estreñimiento moderado	107
Quemaduras por pañales.....	107
Signos claros de enfermedad.....	108
Mientras el médico examina al niño.....	108

CAPITULO XI

OBLIGACIONES DE LOS PADRES.....	112
---------------------------------	-----

CAPITULO XII

CONSEJOS PRACTICOS PARA LA VIDA MATRIMONIAL	114
---	-----

ANEXO

GIMNASIA PARA EL ESTADO PUERPERAL.....	117
Ejercicios respiratorios	117
Otros ejercicios	119
Distensión muscular o relajación.....	123
Ejercicios para el puerperio	125

PREFACIO

(Apartes de discursos de S. S. PIO XII)

Muchas veces soñásteis con fundar un hogar.

¡El hogar! ¡Cuántas veces, en el tiempo de vuestro noviazgo, y sobre todo desde que pensásteis en la boda habéis sentido resonar en vuestros oídos esta palabra entre el coro de felicitaciones y parabienes de vuestros parientes y de vuestros amigos! ¡Cuántas veces ha subido espontáneamente de vuestro corazón a vuestros labios! ¡Cuántas veces os ha llenado de inefable dulzura, compendiando en sí todo un sueño, todo un ideal, toda una vida! Palabra de amor, palabra de embeleso que todas las almas buenas comprenden y escuchan con dulzura, ya sea que gusten actualmente de su intimidad, ya sea que piensen dolorosamente en él a causa de su lejanía, de la ausencia o de la cautividad; ya sea, en fin, que saluden con alegría la esperanza de volver muy pronto a su calor.

Sin embargo, tal vez ese mismo embeleso conduce, fácilmente a formarse una idea vaga del hogar, como envuelto en una rosada y áurea nube. Por eso quisiéramos Nos hacerlos profundizar más en su significado. La precisión nada quitará a la poesía; antes bien manifestará mejor su belleza, su grandeza y su fecundidad.

Un hogar casto, santo, amable y atractivo.

Bello soñáis vosotras este hogar. Y no porque lo imaginéis completamente libre de pruebas y de lágrimas, pues sabéis que en este mundo esto sería una vana esperanza; mas lo soñáis bello porque, no obstante las pruebas y las lágrimas, lo queréis casto, santo, amable y atractivo, irradiante, en una palabra, tal como procuramos Nos describirlo en nuestros discursos a los nuevos esposos.

Mas cómo realizar lo mejor posible un ideal tan alto?

Desde el tiempo de vuestro noviazgo habéis hecho prudentes propósitos y entusiastas preparativos para construir, ordenar, organizar y hacer alegre y risueña vuestra casa. La prudencia y la previsión os lo imponían. Mas por encima de todo triunfaba el deseo de ayudaros mutuamente a perfeccionaros, a crecer en todas las virtudes y a competir en el bien y en la mutua comprensión, que son los elementos necesarios para la constitución del hogar, tal como lo deseáis.

Un hogar que concentre e irradie calor y luz.

La leyenda —no la queremos llamar historia— narra que, en el cerro de Siracusa, el gran Arquímedes utilizó potentes espejos cóncavos para incendiar desde lejos la flota de Marcelo.

Sin recurrir a semejantes ejemplos, ¿no se os ocurrió nunca, entre las distracciones de vuestra niñez, prender fuego con una lente, mantenida exactamente en el punto debido, a algunos trozos de papel o a un poco de estopa? Los rayos del sol convergían en un punto fijo para desviarse luego difundiéndose de nuevo con una intensidad de calor y de luz considerablemente aumentada, como si este punto, este "foco", hubiera sido a su vez una especie de pequeño sol.

Eso es el hogar, en cualquier orden que apliquéis tal nombre: es el punto en que todo se concentra, para desde él irradiar de nuevo.

El hogar de que ahora queremos hablar es el de la familia, que habéis fundado y encendido con vuestro matrimonio; pero la alabanza de este hermoso nombre ha de merecerse mediante una doble condición: la de concentrar y la de irradiar calor y luz.

¿Constituyen acaso un hogar los jóvenes esposos cuya felicidad no consiste más que en salir de casa las más veces posibles, y que no se hallan a gusto más que en las fiestas, en las visitas, en los viajes o en los lugares de recreo y en los espectáculos mundanos o más que mundanos?

No. No es un hogar la habitación descuidada, fría, desierta, muda y oscura, sin la serena y cálida luz de la convivencia familiar; pero tampoco son verdaderos hogares aquellas moradas demasiado herméticas, cerradas y casi inaccesibles, en cuyo interior no convergen ni la luz ni el calor de fuera, y que nada irradian hacia el exterior; como si fueran cárceles o desiertos solitarios.

Y, sin embargo, es tan hermoso un hogar íntimo, pero que irradie! Que sea el vuestro así, a imagen y semejanza del hogar de Nazaret. Nunca hubo ninguno más recogido, pero al mismo tiempo más cordial, más amable, más pacífico en su pobreza, más irradiador. Porque, ¿no vive acaso y no se ilumina con su irradiación la sociedad cristiana? Mirad: a medida que se aleja de ella, el mundo cristiano se oscurece y se hiela.

El calor y la luz de vuestro hogar está en las virtudes cristianas.

Estas virtudes, que suelen compararse con las flores —el lirio de la pureza, la rosa de la caridad y la violeta de la humildad—, es preciso cultivarlas en el hogar y para el hogar”.

PIO XII

CAPITULO I

CRECED Y MULTIPLICAOS

La criatura más noble que Dios creó sobre la tierra fue el hombre. Lo creó a su imagen y semejanza para que lo conozca, le ame y le sirva en esta vida y después le vea y le goce en el Cielo.

“Creó Dios al hombre a imagen suya, a imagen de Dios le creó, y los creó macho y hembra; y los bendijo Dios, diciéndoles: ‘Procread y multiplicaos, y henchid la tierra; sometedla y dominad sobre los peces del mar, sobre las aves del cielo y sobre los ganados y sobre todo cuanto vive y se mueve sobre la tierra’” (Génesis, 1, 27 y 28).

Jesucristo instituyó el sacramento del matrimonio para santificar la unión del hombre y la mujer, y darles las gracias necesarias para ayudarse mutuamente y educar cristianamente a los hijos.

El matrimonio es para toda la vida; es algo muy serio; da derechos pero también trae deberes. Es necesario pensar bien las cosas y con tiempo; para eso está el noviazgo. Es indispensable prepararse para el matrimonio porque los esposos no se deben causar mal, ni pueden causarlo a sus hijos, con un mal matrimonio.

Para contraer buen matrimonio no es suficiente amar o querer mucho a una persona; es conveniente ver durante el noviazgo si tiene buenas creencias religiosas, si no tiene graves defectos en sus costumbres, si trabaja y



sabe ahorrar, si está de acuerdo en la educación, los gustos y la manera de vivir, si es respetuosa, cariñosa y fiel, si tiene buena salud y recta intención. Para ver mejor estas condiciones y para prepararse bien al matrimonio es necesario pedir consejo; por esto debe consultarse a los padres, al sacerdote y al médico.

La unión íntima corporal entre el hombre y la mujer recibe la bendición de Dios si se efectúa dentro del sacramento del matrimonio pero fuera de él viola los preceptos divinos.

Por voluntad de Dios el género humano colabora conscientemente en la obra de la propagación de la especie. El hombre y la mujer deben dar una parte de sí mismos, dan la parte corporal o material; Dios crea una nueva alma espiritual e inmortal, para formar el nuevo ser.

La buena semilla da buenos frutos; la mala semilla da malos frutos o no los produce. Los esposos deben dar una buena semilla, y luego tienen que cuidarla, para que sea bueno el fruto de su amor.

La salud de los hijos depende de la salud de los padres. De padres sanos nacen hijos sanos; de padres enfermos seguramente nacerán hijos enfermos. Es obligación de los padres velar por la salud de sus hijos; de los que ya nacieron y de los que puedan nacer.

Para proteger la salud del cónyuge y la salud de los futuros hijos, los nuevos esposos deben ir sanos al matrimonio y luego tienen la obligación de mantenerse sanos. Los esposos deben procurar tener siempre buena salud y especialmente antes de la unión matrimonial bendita por Dios. Todos estamos obligados a cuidar nuestra salud y la salud de las personas que dependen de nosotros.

Marido y mujer tienen que cuidar y proteger las nuevas criaturas de Dios, esas nuevas vidas, esos nuevos seres que ellos traen al mundo con la ayuda de Dios. Los esposos son responsables de sus hijos.

Nadie puede causar daño a un ser inocente, nadie tiene derecho a causar mal a los demás y menos a sus hijos.

Los vicios y las malas costumbres traen enfermedades al cuerpo y al espíritu, y esto puede causar mal al cónyuge, a los hijos y a las demás personas.

Salud es el estar completamente bien en el cuerpo, en el alma y con los demás. Todos debemos buscar el mejoramiento de la salud. Los esposos deben velar por su salud, por la salud de sus hijos y por la salud de los demás.

La maternidad es misión de la mujer, y es una misión sagrada, noble y sublime.

Dios quiso dar a la mujer el honor y la dicha de ser madre. El Hijo de Dios se hizo hombre; también tuvo una Madre. La Virgen María fue Madre de Dios.

Toda mujer debe prepararse para cumplir cabalmente con su misión de esposa y de madre, porque Dios puede llamarla a este estado. Debe tener ciertos cuidados aun antes de contraer matrimonio, durante el tiempo de espera, en el nacimiento de su hijo y después de él.

El niño debe nacer en un hogar verdaderamente cristiano.

CAPITULO II

CICLO MENSTRUAL Y ESTADO PUERPERAL

Para la procreación son necesarias la acción de Dios y la unión íntima de los esposos en tiempo oportuno. Son distintos los sexos, son diferentes el hombre y la mujer; pero cada uno debe cumplir bien sus funciones.

La mujer no es apta para ser madre durante la niñez, pero entre los 12 y los 15 años comienza a presentar algunos cambios que le indican que ya puede ser madre. Hay cambios en su modo de ser físico y espiritual; esto es natural, normal y bueno porque es obra de Dios y del buen desarrollo de su orga-

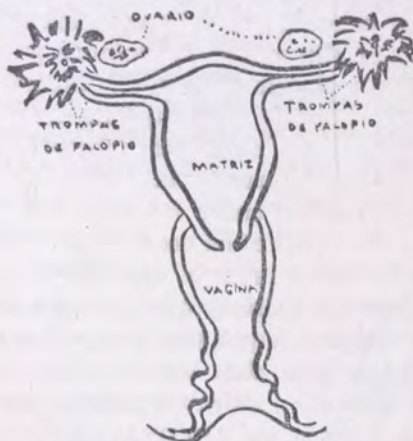


nismo femenino. Toda madre debe preparar a su hija para que no se sorprenda por estos cambios que son normales, y para que ella sepa comportarse bien cuando se presenten. Hacia los 20 años se ha completado la preparación corporal de la mujer para la maternidad.

EL CICLO MENSTRUAL

La mujer está formada especialmente para ser madre; tiene órganos especiales para poder cumplir con esta misión noble.

En la parte baja del abdomen o vientre, internamente, se encuentran los ovarios, las trompas de Falopio, el útero o matriz y la vagina, que comunica al exterior. Estos órganos sufren cambios especiales en la juventud.



Los ovarios son dos glándulas del tamaño de una almendra, que tienen en su interior los óvulos o semillas para la formación de un nuevo ser.

Las trompas de Falopio son dos conductos o canales que van desde muy cerca de los ovarios hasta la matriz.

La matriz o útero es un órgano especial destinado a guardar al nuevo ser durante su primera formación, mientras está apto para nacer. Después ayuda al nacimiento.

La vagina es un canal que va de la matriz al exterior del cuerpo.

Cuando la mujer llega a la juventud, se prepara para ser madre, más o menos cada mes. Madura una semilla, dispone bien el terreno, prepara una cuna para el posible hijo. Si oportunamente vienen la ayuda de Dios y la co-

laboración del esposo, comenzará el estado puerperal; pero si esto no ocurre, se presentará la menstruación.

Más o menos cada mes, en el ovario comienza a madurar un óvulo dentro de un saquito o bolsa. Cuando el óvulo está maduro, se rompe la bolsita. El óvulo maduro va luego por la trompa de Falopio hacia la matriz. Mientras tanto la matriz se va preparando, se vuelve esponjosa, se alista para recibir la semilla. Si el óvulo es fecundado, es decir, si recibe una semilla masculina y Dios crea una nueva alma, comienza el embarazo; es la concepción; una nueva persona empieza a desarrollarse. Pero si faltan la ayuda de Dios y del esposo, se pierde esa preparación corporal de la mujer, la matriz se despule y sangra, viene la menstruación y comenzará entonces una nueva preparación, un nuevo ciclo que durará aproximadamente un mes.

La menstruación es una pequeña hemorragia vaginal que ocurre cada 20 a 35 días y dura de 2 a 7 días. Se llama también: regla, flujo menstrual o período menstrual.

Durante la menstruación la mujer puede y debe llevar una vida normal, pero es importante tener ciertos cuidados: el aseo y la limpieza son indispensables en estos días. Para evitar molestias es necesario bañar el cuerpo todos los días, ojalá en ducha o regadera y con agua tibia y jabón. Es importante usar, para seguridad y protección, los paños higiénicos o toallas sanitarias, que deben cambiarse oportunamente. Se debe hacer un aseo especial varias veces al día. Es conveniente hacer un poco de ejercicio pero no demasiado, ni ejercicios muy fuertes. Es necesario alimentarse bien (leche, carne, huevos, frutas, verduras, hortalizas) y tomar abundantes líquidos; nunca tomar bebidas alcohólicas en exceso. Se puede ir tranquilamente al templo, a una fiesta, a una reunión, a una

visita, etc., si se cuenta con la protección sanitaria (vea página 39).

Si hay alteraciones en el ciclo menstrual, debe consultarse al médico con tranquilidad y confianza.

Generalmente la menstruación no ocurre antes de los 11 años y desaparece normalmente en la edad adulta hacia los 40 ó 50 años de edad. Esto es normal.

EL ESTADO PUERPERAL

El estado puerperal es el período en que se encuentra la mujer desde el momento de la concepción hasta después del nacimiento de la criatura, cuando ya puede concebir un nuevo hijo.

El estado puerperal tiene tres partes diferentes:

1—Embarazo, gestación o tiempo de espera.

2—Nacimiento o parto.

3—Puerperio, dieta o sobreparto.

En todas las etapas del estado puerperal, la mujer debe tener cuidados especiales consigo misma y con su hijo. El esposo debe procurar el cumplimiento de estos cuidados, ya que de ellos pueden depender su felicidad, el bienestar de su familia, el progreso de la patria y la gloria de Dios.

CAPITULO III

EL EMBARAZO

El embarazo, tiempo de espera o gestación, es un estado especial de la mujer; es un estado normal, de completa salud.

EL EMBARAZO NO ES ENFERMEDAD

Ninguna mujer embarazada o encinta debe considerarse enferma; siempre debe procurar estar sana para proteger su salud y la de su hijo. Durante la gestación o período prenatal la mujer espera la dicha de tener un hijo, gracias a su ayuda, a la colaboración de su esposo y a la omnipotencia y bondad de Dios; no debe decir que está enferma, porque no lo está.

El tiempo o período más propicio para la concepción, es decir, para el comienzo del embarazo, es el intermedio entre una menstruación y otra. Más o menos 14 días antes de la próxima menstruación se encuentra ya maduro el óvulo; es entonces cuando la semilla femenina está apta para ser fecundada y dar fruto, si la semilla masculina llega y si Dios crea un alma para un nuevo ser humano.

CUALES SON LAS SEÑALES DE EMBARAZO

Estas son las señales o síntomas que con mayor frecuencia indican a la mujer que posiblemente está embarazada:

Falta de la menstruación.

Deseos frecuentes de orinar.

Estreñimiento o dureza intestinal.

Cambio de los gustos.

Agrieras, náuseas o vómitos.

Alteraciones en los pechos: crecimiento, peso, picazón, malestar.

Manchas en la piel de la cara o el vientre.

Después se puede apreciar el crecimiento del abdomen. Más o menos a los 4½ meses se sienten los movimientos de la criatura; puede entonces el médico escuchar los latidos del nuevo corazón. Hay seguridad del embarazo.

CUANTO DURA EL EMBARAZO

El tiempo de espera o período prenatal dura aproximadamente 40 semanas, es decir, 9 meses completos o sea de 270 a 280 días. Esto se cuenta generalmente desde el comienzo de la última menstruación.

LA MUJER DEBE TENER CUIDADOS ESPECIALES DURANTE EL EMBARAZO

Los padres tienen la obligación de proteger su salud y la salud de sus hijos. La madre debe observar cuidados especiales durante el tiempo de espera; el padre y los demás familiares deben facilitar el cumplimiento de esto. Todas las gentes deben respetar, atender, cuidar y proteger a la mujer encinta.



HAY QUE CUIDAR DEL ESPIRITU

Es importante vivir siempre en gracia de Dios.

La mujer que espera un hijo necesita tranquilidad y cariño. No debe sufrir malos tratos, contrariedades ni disgustos. Siempre debe estar alegre y en buen estado de ánimo. Debe tener confianza en Dios y en sí misma; todo ocurrirá bien. La esposa por estar encinta nunca tiene por qué avergonzarse de su estado.

EL EXAMEN MEDICO ES CONVENIENTE

Toda mujer encinta debe asistir a la consulta médica para proteger su salud y la de su hijo; está obligada a ello, cuando existe la facilidad de hacerlo.



Durante los primeros 7 meses de embarazo el examen médico debe hacerse cada mes; después se hará cada 15 días. Si se presenta alguna enfermedad o complicación, es necesario acudir al médico inmediatamente.

El médico es un beneficio de Dios; él busca la salud de todos. Hay que ir al médico con tranquilidad y con-

fianza; a él se deben consultar los problemas y las dudas, porque él aconsejará lo mejor.

En los Centros y Puestos de Salud y en algunos hospitales y clínicas se atiende gratuitamente a las mujeres encintas en la Consulta Prenatal. Es necesario asistir en los días y horas señalados, porque hay que utilizar bien los servicios de salubridad.



En muchos casos el médico pide u ordena algunos exámenes de laboratorio, como exámenes de sangre, de orina y de materias fecales. Es importante hacer estos exámenes para ayudar mejor al bienestar de la madre y del niño. Deben cumplirse siempre las órdenes del médico.

HAY QUE PREVENIR ENFERMEDADES

La mujer encinta debe cumplir todas las normas de higiene; debe evitar todas las enfermedades para bien de la salud propia y la de su hijo, para felicidad de su hogar.

Las vacunas previenen las enfermedades. La mujer debe estar vacunada contra las enfermedades contra las cuales existen vacunas. Las vacunas se aplican gratuitamente en los Puestos de Salud y en los Centros de Salud.

Es conveniente evitar el contacto con personas que sufran enfermedades transmisibles o comunicables.

Las enfermedades que ocasionan fiebre y brotes o erupciones en la piel son muy peligrosas porque pueden causar daños gravísimos a la criatura. Viruela, sarampión, varicela, roséola etc. pueden causar deformidades en el niño, cuando atacan a la madre durante el embarazo; por estas enfermedades hay niños ciegos, mudos, sordos o deformes.



Las enfermedades venéreas causan graves daños a las personas, a las familias y a la sociedad. Generalmente estas enfermedades se adquieren por vicios y malas costumbres, por el contacto con una persona enferma. El esposo puede contagiar a la mujer o ésta a su marido. A causa de estas enfermeda-

des, muchos niños han nacido muertos; otros han muerto a los pocos días del nacimiento; muchos han nacido con deformidades o se han criado muy débiles.

Es mejor prevenir que curar.

EL REPOSO ES NECESARIO

La mujer que espera la dicha de un hijo puede trabajar en los pequeños oficios de la casa, pero no debe hacer esfuerzos grandes. No debe ejecutar trabajos forzados.



En la noche debe dormir siquiera 8 ó 9 horas, en una habitación higiénica y en una cama limpia y cómoda. Ojalá también por la noche puedan abrirse las ventanas de la pieza.

Después de las comidas principales es conveniente reposar en cama por una media hora.

RELACIONES SEXUALES

Las relaciones sexuales o unión matrimonial no deben ser muy frecuentes. Es mejor evitarlas en las siguientes épocas: en los días de las fallas, después de los 7½ meses de embarazo y en las primeras 6 semanas después del nacimiento del niño. También cuando haya malestar o dolor. (Los días de las fallas son aquellos en los cuales debería presentarse la menstruación, si no se hubiera presentado el embarazo).

CUIDADOS CON LOS VIAJES

No es conveniente hacer viajes largos durante el embarazo, y menos en tren o a caballo.

En los primeros 3 meses de gestación y en el último, es mejor no viajar; tampoco debe hacerse en los días de las fallas.

Para viajar es mejor consultar al médico antes.

HAY QUE BAÑARSE CON FRECUENCIA

El baño es indispensable para todos y con mayor razón para la mujer encinta, quien debe bañarse todos los días.



El mejor baño es el que se hace en regadera o ducha, con agua tibia y con jabón.

El baño en piscinas, pozos públicos y fuertes corrientes no es aconsejable, por el peligro de infecciones o accidentes.

Los baños internos no se deben hacer mientras no los ordene el médico.

LA PIEL DEBE CUIDARSE

Las manchas que aparecen en la piel durante el embarazo no necesitan una atención especial; desaparecen generalmente algún tiempo después del nacimiento de la criatura.

Para evitar en parte las grietas o rajaduras pequeñas que se producen en la piel de los pechos y del vientre, es necesario hacer con cuidado unas fricciones o masajes suaves con una grasa o aceite, como cold-cream, vaselina, glicerina, lanolina o aceite de olivas; también se pueden hacer con alcohol yodado. (El alcohol yodado se prepara

echando unas gotas de yodo en un poco de alcohol, hasta cuando este se vuelva amarillento).

Si hay resecamiento en el cabello es necesario aplicar un shampoo o loción especial. Es claro que el cabello se debe asear y cepillar o peinar. Al final del embarazo no es conveniente hacer la permanente u ondulado al cabello porque se puede quebrar con facilidad.

El baño diario es indispensable para cuidar la piel.

EL CUIDADO CON LOS PECHOS

Una de las mayores satisfacciones y alegrías de una madre es alimentar a su hijo durante los primeros meses; esta noble misión es una obligación para la madre y también una necesidad para ella y su hijo. El cuidado de los pechos o los senos debe ser esmerado.

Es necesario mantener siempre muy limpios los pechos, y especialmente los pezones; deben bañarse todos los días, durante el embarazo. El aseo diario evita las costras que se producen por falta de limpieza y que después pueden ocasionar heridas, grietas o rajaduras que se infectan fácilmente y causan supuraciones o abscesos que son muy molestos, dolorosos y difíciles de curar.

Si llegan a formarse costras en los pechos y sobre todo en los pezones, no se deben arrancar; es mejor aplicar una crema para que se ablanden y caigan fácilmente al día siguiente durante el baño. Para fortalecer la piel de los pechos se pueden hacer fricciones con alcohol yodado. Si los pezones son muy poco salientes, pequeños o planos, se pueden sacar poco a poco haciendo masajes suaves y estirándolos con mucho cuidado y aseo; para esto

se pueden utilizar vaselina o cold-cream. Es necesario consultar al médico.

EL INTESTINO Y LOS RIÑONES DEBEN FUNCIONAR BIEN

Para el buen funcionamiento del intestino es necesaria una buena alimentación; conviene tomar líquidos en abundancia, e ir todos los días al sanitario a la misma hora.

Los purgantes pueden ser muy peligrosos. Nunca deben tomarse laxantes ni purgantes si no son formulados por el médico.

Para que los riñones trabajen mejor es conveniente tomar líquidos en abundancia y comer con poca sal.

LA DENTADURA DEBE ESTAR SANA

Es indispensable hacer el aseo de la dentadura después de cada comida; si no hay dentífrico se pueden utilizar bicarbonato o sal, pero diluídos en agua; si no hay cepillo para dientes, al menos se debe jugar la boca haciendo buches con agua después de cada comida.

La buena alimentación protege la dentadura.

Durante el embarazo hay que ir al dentista u odontólogo.

LA BUENA ALIMENTACION ES INDISPENSABLE

La futura madre tiene obligación y necesidad de alimentarse bien; debe tomar leche y comer queso, carne, huevos, verduras, hortalizas y frutas.

Leche: tomar 3 vasos diarios de leche hervida, fría o caliente, de ordeño o en polvo, sola o en salsa, torta, sopa, pudín, etc. No comer mucha crema ni mantequilla.

Carne: un cuarto de libra al día; mejor sin grasa y sin hueso, cocida al vapor, asada o en biftec.

Huevos: 1 diario; tibio, cocido, en croquetas, ponche, etc.

Verduras y hortalizas: bien lavadas, crudas o cocidas, en la sopa, el seco, ensaladas, etc. Cereales de grano entero.

Frutas: 3 veces al día; cocidas o mejor crudas pero bien lavadas; solas o en salpicón, jugo, gelatina, postre, etc.

Es mejor no comer muchas harinas, almidones, azúcares ni grasas. No coma muchos fritos ni condimentos. Nunca tome bebidas alcohólicas en exceso. Coma con poca sal; la mejor es la sal yodada.

Tome diariamente bastante líquido (unos 8 vasos en el día, pero contando el agua (hervida), la leche (hervida), los jugos, etc.).

Si hay vómitos al principio del embarazo es mejor hacer varias comidas pequeñas en cambio de tres grandes; si después de una comida viene muy pronto el vómito, es necesario comer nuevamente. Si un alimento le sienta mal, no lo coma.

Coma despacio: Mastique bien. Esté tranquila en las comidas.



EL VESTIDO DEBE SER HIGIENICO

Todos los vestidos deben estar limpios, lavados y aplan-
chados. Deben ser amplios o flojos para que no opriman
el cuerpo y sí en cambio permitan el normal crecimiento
de la criatura y la buena circulación de la sangre. Las
distintas prendas de vestir deben ser fáciles de quitar y
de poner.

Es mejor no usar ligas, pretinas ni cinturones apre-
tados, porque esto favorece la formación de várices. (Hay
medias elásticas que alivian un poco el malestar que pro-
ducen a veces las várices; también hay alguna mejoría
cuando durante unos momentos del día, la persona se
acuesta con los pies más levantados que el resto del cuer-
po; puede acostarse contra la pared y levantar las piernas
para que allí descansen los talones. Cuando hay várices
se pueden levantar las patas de los pies de la cama unos
10 centímetros más que las patas de la cabecera).

El sostén, corpiño o "brassier" es para sostener los
senos y mantenerlos en posición normal pero no para
apretarlos.

Las mujeres que tienen el vientre muy flojo deben
usar durante el embarazo una faja elástica especial de
maternidad.

Es mejor usar siempre calzado de tacón bajito y
ancho.

HAY QUE HACER EJERCICIOS FISICOS

Los ejercicios físicos muy fuertes están prohibidos,
especialmente en los días de las fallas.

No se debe continuar un ejercicio físico cuando se presentan agotamiento, cansancio o fatiga.

Una buena gimnasia, hecha con moderación, ayudará a sentirse mejor durante el embarazo y facilitará el parto.

Usted podrá conocer la gimnasia que, con la ayuda de Dios, ha permitido a muchas madres llevar un embarazo fácil y feliz, no sentir dolores durante el parto y conservarse bien después del nacimiento de sus hijos. Si a usted le interesa esto, puede ver desde la página 117 de este libro un capítulo con ilustraciones.

CUALES SON LAS SEÑALES DE PELIGRO DURANTE EL EMBARAZO

Quando se presente durante el embarazo cualquiera de las siguientes señales o signos, se debe recurrir al médico porque indican que la salud de la madre y la del niño están en peligro y sus vidas pueden perderse:

Gran aumento de peso.

Hinchazón de la cara o de las piernas.

Orina turbia o muy escasa; dolor o ardor al orinar.

Dolor de cabeza persistente y mareos.

Visión de luces, manchas o mosquitos volantes.

Pérdida de sangre o hemorragia.

Expulsión de líquido por la vagina.

Contracciones dolorosas y repentinas de la matriz.

Dolor frecuente en el vientre.

Ataques de temblor o convulsiones.

Vómitos persistentes.

Falta de movimientos del niño después de los 5 meses.

Fiebre; sobre todo si es por las tardes.

Sudores por las noches.

Enflaquecimiento o pérdida de peso.

Tos frecuente.

Estreñimiento persistente.

Venas pronunciadas en las piernas o várices.

LA PREPARACION PARA EL NACIMIENTO

Dios ha querido dar a la familia el tiempo necesario para preparar el hogar antes del nacimiento de la nueva criatura.

Todo debe estar listo para que el nuevo ser encuentre una vida amable en un hogar verdaderamente cristiano.

LAS PERSONAS DEBEN PREPARARSE PARA LA LLEGADA DEL BEBE

Toda la familia debe prepararse bien para la llegada de un nuevo ser, de una nueva criatura de Dios. Todos los que habitan en la casa deben estar felices por esta nueva alegría, por esta nueva dicha. Se aproxima una fiesta del hogar.

Los padres deben educar a sus hijos para que reciban con gozo al nuevo hermanito o a la nueva hermanita, deben enseñarles a querer y a cuidar a ese nuevo miembro de la familia que, Dios mediante, pronto llegará. Es importante que los padres demuestren a sus hijos un cariño especial, para que ellos no vayan a creer que los padres han dedicado todo su cariño al nuevo niño. Los padres deben querer por igual a todos sus hijos; ningún hermanito puede sentir envidia de otro por el cariño de sus padres.

Es conveniente que no haya en la familia preferencias especiales para que el nuevo hijo sea hombre o mujer.

esto depende de la semilla que ha dado el esposo y que Dios escoge. Lo mejor es esperar lo que Dios quiera y aceptar con gusto su santa voluntad.

HAY QUE ARREGLAR LA CASA

Las distintas partes de la casa deben estar siempre arregladas y especialmente cuando se acerca el nacimiento de una nueva criatura. La casa debe ser cómoda, higiénica y saludable, aunque sea pobre.

La habitación de los padres debe estar bien arreglada, bonita y limpia, porque allí vivirá el niño por algún tiempo y es necesario cuidar la salud de la madre y del niño.

Todo debe estar aseado para evitar enfermedades al bebé.

LA CUNITA DEL NENE DEBE ALISTARSE

Para que el niño esté tranquilo, cómodo y bien, necesita una camita completa, separada de la cama de los padres, levantada del suelo, especial para él. El niño necesita una cuna.

La cunita debe ser alta por todos lados, es decir, debe tener baranda en contorno, para que el niño no se caiga.

La cuna puede ser de madera, de mimbre o de otro material. (Un cajón grande o una canasta de buen tamaño).

Sobre el piso de la cuna se coloca un colchón blando pero que no se hunda con el peso del niño; puede ser una frazada bien doblada.

Para defender el colchón de la humedad, se cubre por encima con una tela o sábana de caucho, hule o plástico.

Luego se coloca una sábana, la sobresábana y unas más cobijitas de lana o algodón, según el clima.



La almohada debe ser delgada y debe estar cubierta por la funda; se puede reemplazar con una tela bien doblada. Al principio se puede no usar la almohadita.

Con una tela delgada y transparente, como el tul, debe hacerse un toldillo que cubra toda la cuna, para evitar que

los zancudos, moscas o mosquitos lleguen hasta el niño.

La cuna del bebé debe estar siempre muy limpia.

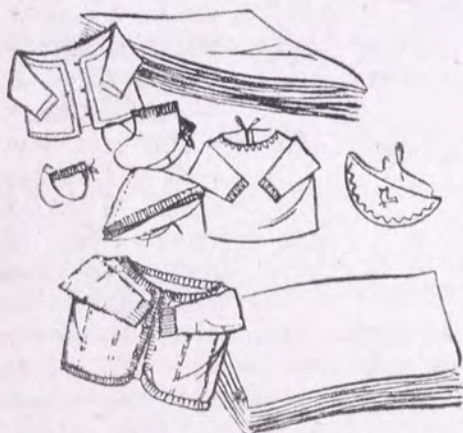
Cuando el niño crezca, necesitará una cama más grande.

LA ROPA DEL BEBE DEBE PREPARARSE A TIEMPO

La ropita del recién nacido debe estar lista con anticipación; lavada y aplanchada, pero sin almidonar. El tamaño no debe ser muy grande y tampoco muy pequeño.

Para que el niño esté bien y la madre pueda atenderlo con facilidad se necesitan por lo menos las siguientes ropas:

- 1 ó 2 docenas de pañales.
- ½ docena de camisitas con manga y sin manga.
- ½ docena de bayetas.
- ½ docena de franelitas
- ½ docena de baberos.
- 2 cobertores o cobijas de algodón.
- 3 saquitos de lana.
- 3 pares de patines o esarpines de lana.



- 1 ó 2 gorritos para la cabeza.
- 4 fajeros.
- 2 pares de guantes de hilo.

Los pañales deben ser de tela muy suave y ojalá blanca (tela garza), cuadrados de 60 ó 70 centímetros por lado, o en forma de calzoncito.

Las camisitas, de tela también muy

suave y delgada (opal); unas de manga larga y otras de manga corta, unas de cerrar adelante y otras atrás, ojalá con cintas en cambio de broches, ganchos o botones que puedan maltratar al bebé.

Las bayetas o mantillas son de tela dulceabrigo o bayetilla, cuadradas, de 80 centímetros por lado.

Las franelas son de dulceabrigo o tela de franela.

Los baberos pueden ser de toalla o franela.

Los cobertores o cobijas son de tela de algodón de 80 por 90 centímetros.

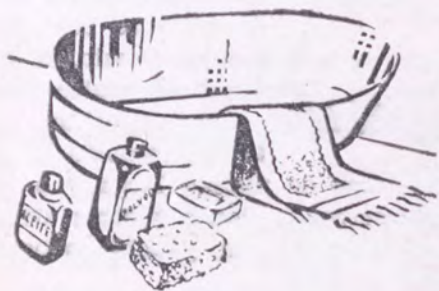
Los fajeros de gasa, franela, bayetilla o dulceabrigo, miden 6 centímetros de ancho por 50 o 70 de largo. En cada extremo llevan un trozo de hiladillo, para amarrarlos, o un hiladillo largo en uno solo de los extremos.

Los gorritos para la cabeza pueden ser de lana o de seda, según el clima.

Los guantes de hilo protegen al nene de araños o rasguños; no deben ser de lana porque el niño los lleva a la boca con frecuencia.

La ropita para el niño se puede comprar hecha o puede hacerla en casa la mamá.

ESTOS SON LOS UTILES PARA EL ASEO DEL NIÑO



La madre debe preocuparse por la constante limpieza del bebé. El aseo es para el niño una necesidad.

Con anterioridad al nacimiento de la criatura deben estar listos los siguientes elementos:

- 1 platón, tina o bañera.
- 1 toalla suave.

- 1 tarro de polvos para el niño.
- 1 frasco de aceite para niños.
- 1 jabón para niños.
- 1 esponja suave.

Para el momento del parto es indispensable tener:

1 par de tijeras limpias.

1 frasquito de alcohol u otro desinfectante.

1 cura o ligadura umbilical.

12 cuadritos de gasa, de 10 centímetros por lado.

1 colirio.

LA MADRE NECESITA ALGUNOS ELEMENTOS

Es conveniente tener guardadas y muy limpias, ojalá hervidas, lavadas y aplanchadas, unas ropas de cama y especialmente 2 ó 3 sábanas.

Para mejor aseo y protección de la cama, es bueno conseguir una sábana de plástico o de caucho.

También es necesario tener limpias unas camisas de dormir.

No debe olvidarse el tener preparados unos paños higiénicos o toallas sanitarias.

En el comercio se encuentran toallas de protección sanitaria, en cajas especiales. Compre 2 de estas cajas.

Si no puede comprar, prepare unos paños higiénicos en su casa, pero con muchísimo aseo. Así: haga una almohadilla de algodón de 2 centímetros de espesor por 25 de largo y 10 de ancho; envuélvala completamente en gasa y corte la gasa unos 6 centímetros afuera del algodón; ya está. (Debe botarlas después del uso).

Otra manera de hacer paños higiénicos es ésta: corte un cuadro de bayetilla de color claro o dulceabrigo, de 25 centímetros por lado y hágale dobladillo en las orillas. Para usarlo, doble dos puntas hacia adentro y luego haga otro dobléz a cada lado. (Estos paños se pueden conser-

var si se lavan muy bien con jabón, luego se hierven y después se aplanchan sin almidonar).

Los paños higiénicos o toallas sanitarias sirven para el aseo y protección durante el puerperio y la menstruación.

Y EL ESPOSO, ¿QUE DEBE HACER?

En el hogar el esposo es el jefe, la cabeza; la esposa el corazón. Los dos deben estar bien; deben hacer un acuerdo total en todos los detalles de la vida, una firme resolución de amarse más el uno al otro y un cumplimiento de la promesa de ayudarse mutuamente, de vivir el uno para el otro como casados cristianos.

El esposo tiene derechos pero también deberes. Quien ha de contraer matrimonio debe procurar llegar a él sano y después debe pensar en conservar y mejorar su salud... Pero no puede pensar solamente en su bienestar sino también en la felicidad y el bien de su esposa y de los hijos que Dios envíe al hogar.

Un buen esposo, un marido digno, debe ser consciente de sus obligaciones y deberes y por tanto tiene que procurar el bien de su familia. Un hombre justo, demuestra su amor no solo con palabras. Diciendo y haciendo... Obras son amores y no buenas razones...

El jefe del hogar que quiere ser feliz, debe procurar no solamente su satisfacción personal sino también la alegría, el gozo, el bien de todos los suyos que son sus familiares.

Es deber de caridad y de justicia que el esposo vele por el bien de su esposa y de sus hijos.

En el tiempo anterior a la espera de un hijo, el marido cumplidor de sus obligaciones tratará de hacer feliz

a su mujer. Hará los ahorros que le permitan comprar las medicinas, llevarla al médico, mejorar la vivienda, el vestido, la alimentación; tratará de conseguir quién le ayude en los oficios de la casa; evitará siempre el exceso en las bebidas embriagantes, porque sabe que pone en peligro la salud física y mental de sus hijos si son engendrados cuando se abusa del alcohol. El marido debe conocer también lo que su esposa debe hacer durante el estado puerperal, para ayudarle a cumplirlo. El esposo procurará, según sus capacidades, que su esposa durante el embarazo, esté siempre bien. El sabe que por amor a su esposa y a su futuro hijo deberá evitar cristianamente el acto matrimonial en ciertos días, que en este libro se señalan; sabe que tal vez se presentan pequeños antojos y por esto tratará de satisfacerlos cuando sea posible y conveniente; no solo se preocupará por las cosas materiales que deben prepararse, sino que atenderá al bienestar espiritual de su esposa; le ayudará a practicar lo que debe hacer para conservarse sana y cuidar la salud de su hijo. La mujer necesita de la comprensión y apoyo de su marido y por esto un buen esposo se preocupará siempre por la madre de sus hijos, no la dejará sola por las noches y tratará de estar cerca a la casa; arreglará sus asuntos para no retirarse demasiado cuando se acerque el tiempo del nacimiento.

El buen marido buscará la manera como su esposa sea bien atendida durante el nacimiento y tratará de saber lo que hay que hacer en un caso de urgencia, para cuidar su vida y la de su hijo; estará junto a ella para el tiempo del nacimiento, ya que esto dará seguridad y tranquilidad a su esposa, y así ella podrá actuar mejor para el nacimiento de su hijo; él sabe que es un crimen abandonar

injustificadamente a la esposa y sabe también que su hijo reclama la presencia, junto a la cuna, de quien le dio el ser. En ese gran día del nacimiento de una nueva criatura, el padre se preocupa especialmente por la madre de su hijo y por ese pequeñín con que Dios ha querido alegrar el hogar.

El esposo hará lo posible por facilitar a su esposa el cumplimiento de sus deberes durante el puerperio, ya que esto será para bien de la salud de ella y de su hijo, y por lo tanto influirá para la felicidad de su hogar.

El buen padre de familia cuidará siempre a su esposa y le ayudará en cuanto pueda, para todo lo bueno; cuidará también de sus hijos, aun antes de que ellos vengan al mundo. En todo tiempo y lugar estará atento a la buena marcha de su cristiano hogar.

CAPITULO I V

EL NACIMIENTO

Nacimiento es el conjunto de cambios que se presentan para que una criatura pueda salir al mundo exterior.

CUANDO OCURRE EL NACIMIENTO

El nacimiento se puede presentar en cualquier época o edad del embarazo, pero, según el tiempo, el resultado es diferente.

ABORTO

Se dice que hay aborto cuando la criatura nace antes de los 6 meses de gestación.

Generalmente siempre muere la criatura, antes de nacer, durante el aborto o pocos minutos después del nacimiento.

Es indispensable evitar o prevenir el aborto porque la criatura muere y la vida de la madre corre peligro. Por esto es necesario practicar los cuidados especiales para el tiempo del embarazo, consultar al médico cuando se presenten alteraciones y seguir sus consejos.

Nadie puede provocar un aborto; esto es asesinar a una criatura inocente y poner en peligro la vida de la madre. Las personas que con sus palabras o sus actos

ayudan conscientemente a provocar un aborto, cometen un crimen, pecan mortalmente y reciben la excomuni3n de la Iglesia Cat3lica, si el aborto se efectúa realmente.

PARTO

Si el nacimiento de una criatura ocurre despu3s de los 6 meses de embarazo, se dice que hay un parto.

Hay varias clases de partos, segun la edad del embarazo:

Parto Prematuro: si ocurre entre los 6 y 7 y $\frac{1}{2}$ meses.

Parto Precoz: si se presenta entre los 7 y $\frac{1}{2}$ y 8 y $\frac{1}{2}$ meses.

Parto Retardado: cuando se presenta despu3s de los 9 meses.

Parto a t3rmino: cuando ocurre m3s o menos en la fecha calculada, hacia los 8 y $\frac{1}{2}$ o 9 meses de embarazo.

CALCULO DE LA FECHA APROXIMADA

PARA EL PARTO A TERMINO

El parto normal a t3rmino se presenta m3s o menos entre los 270 y 280 d3as de embarazo. La fecha se puede calcular as3: Agregue 7 d3as al d3a en que comenz3 la 3ltima menstruaci3n y cuente 9 meses hacia adelante o 3 meses hacia atr3s.

Ejemplo: La 3ltima menstruaci3n comenz3 el 10 de mayo; el parto ocurrir3 aproximadamente el 17 de febrero.

Esto no es exacto sino aproximado; el parto se puede adelantar o demorar algunos d3as. En el primer embarazo, el parto suele adelantarse unos 15 3 20 d3as.

¿HAY PARTOS SIN DOLOR?

Hay muchas personas que cuentan cosas terribles del parto y esto puede causar angustia, terror y miedo en las esposas que esperan la dicha de tener un hijo. Antiguamente se creía que era imposible el parto indoloro, pero en la actualidad se ha visto que muchas madres han podido dar a luz a sus hijos, sin dolor.

Durante el parto la matriz se endurece o se contrae fuertemente pero esto no siempre causa dolor; hay contracción, pero puede no existir dolor.

Es necesario, para que el parto sea indoloro, que todo ocurra normalmente y que la mujer esté tranquila y segura, que ayude eficazmente al nacimiento de su hijo, que haga bien los ejercicios que se aconsejan. Es conveniente pedir explicaciones al médico sobre la manera como ocurre el parto y lo que debe hacer la madre para dar hijos a Dios y a la Patria, sin dolor.

QUIEN DEBE ATENDER EL NACIMIENTO

El médico es quien debe atender el parto; él puede hacerlo mejor que otra persona porque ha estudiado más, ha recibido preparación para hacer esto bien y tiene experiencia.

Si es imposible que el médico atienda el nacimiento, es necesario buscar a una persona que sepa hacerlo y que se haya preparado convenientemente; se debe llamar a una enfermera graduada.

Cuando no es posible conseguir médico ni enfermera especializada, se puede acudir a una partera responsable, experimentada y preparada. Toda partera debe asistir con



frecuencia al Puesto de Salud o a otro organismo sanitario. (En algunos organismos sanitarios, como Puestos y Centros de Salud, Hospitales y Clínicas, se dictan cursillos especiales para la buena preparación de las parteras. Toda partera debe asistir a estos cursillos: esto le servirá para atender mejor a la madre y al niño, para aprender muchos cuidados que debe tener en cuenta y así no causar mal a estos seres que son criaturas de Dios).

Es deber de todas las gentes buscar el completo bienestar de las madres y los niños.

DONDE DEBE OCURRIR EL NACIMIENTO

El mejor lugar para el nacimiento de una criatura es la Clínica o el Hospital. Allí hay médico, enfermeras y personas que saben atender bien a la criatura y a la madre. Allí se encuentran los materiales y elementos necesarios para estos casos. Si se presentan complicaciones o dificultades, allí se pueden solucionar mejor.

Si usted puede, debe asistir al Hospital o a la Clínica para el nacimiento de sus hijos.

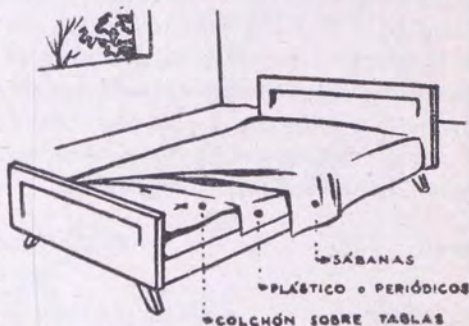
Si es imposible abandonar la casa por unos días, el parto puede ocurrir allí, pero es conveniente preparar la habitación y todos los elementos necesarios. Dios quiera que todo ocurra normalmente y no haya problemas.

La habitación escogida debe ser la pieza más tranquila de la casa y con mejor ventilación, la que reciba más sol durante el día y ojalá la más cercana al sanitario.

La cama debe ser levantada del suelo y se debe colocar en el centro de la habitación; si es de resortes, se colocan unas tablas atravesadas para que no se hunda en el centro.

El colchón se pone sobre las tablas de la cama y se cubre completamente con papel periódico o mejor con una tela impermeable, de caucho, hule o plástico.

Luego se coloca la sábana muy limpia que estaba preparada, y después la sobresábana, también lavada y aplanchada. Encima las frazadas, según el clima.



LAS PRIMERAS SEÑALES DEL NACIMIENTO

Generalmente al comienzo se observa una ligera pérdida de mucosidades, sangre o agua. Luego se siente peso o malestar en la espalda o en la cintura. Después aparecen las contracciones en la matriz, que a cada momento se aproximan y se alargan más; estas contracciones se aprecian como endurecimiento en el vientre.

Cuando las contracciones sucedan cada 20 minutos, es conveniente avisar al médico, a la enfermera o a la partera.

TIEMPO QUE DURA EL PARTO

En el primer parto el trabajo puede durar más o menos 18 ó 20 horas; en los siguientes partos el trabajo será de 12 horas aproximadamente. Sin embargo, esto es

variable y depende de la criatura y sobre todo de la constitución y preparación de la madre.

SEÑALES DE PELIGRO EN EL PARTO

Cualquiera de las siguientes señales es signo de peligro y es necesario llamar al médico o ir al Hospital:

Contracciones muy dolorosas y sin descanso.

Trabajo de más de 20 horas en el primero y de 12 horas en los otros partos.

Palidez, sudor, decaimiento y pérdida del conocimiento.

Ataques convulsivos o de fuertes temblores.

Hemorragia o pérdida de sangre abundante. (En este caso la mujer debe acostarse con la cabeza más baja que los pies).

Expulsión abundante de líquido por ruptura muy rápida de las membranas o bolsa de las aguas. (Es necesario que la mujer se acueste de espaldas inmediatamente).

Salida del cordón umbilical antes del nacimiento del bebé.

Salida de los pies antes de la cabeza del niño.

Salida de una mano o de un brazo antes de salir la cabeza de la criatura. Esto es gravísimo y puede causar la muerte del niño y también de la madre, si el médico no actúa bien y rápidamente.

Falta de expulsión de la placenta después de una hora del nacimiento del bebé.

En la mayor parte de los casos estos accidentes se pueden evitar con los cuidados de la madre y la atención del médico durante el embarazo y en el parto.

ATENCIÓN DEL PARTO

En cuanto sea posible, el parto debe ser atendido en el Hospital o en la Clínica, por un médico. Si esto no se puede lograr, debe atenderlo una enfermera especializada o al menos una partera que haya recibido instrucciones del médico.

Sin embargo, muchas veces el parto ocurre en sitios distantes o alejados, en momentos en los cuales no se puede acudir a una persona competente. Por esto es necesario saber lo que debe hacerse en estos casos, para tratar de no hacer daño a la madre ni al niño.

El saber estas cosas no autoriza a ninguna persona para que atienda partos.

Una persona sin preparación, pone en peligro las vidas de la madre y del niño. Nadie puede causar mal a los demás.

Aquí se dan estas explicaciones solamente para casos de extrema necesidad o urgencia.

Para que una persona atienda bien un parto necesita saber no solo estas cosas sino muchas otras.

En una caldera grande se hierve agua limpia y luego se deja enfriar un poco, sin destaparla. Con esta agua hervida debe hacerse un completo y correcto aseo de la madre.

Se hierven muy bien, en agua, unas tijeras. Con ellas se cortará el cordón umbilical, después de echarles un poco de desinfectante.

Si no se ha conseguido la cura o ligadura umbilical estéril, es necesario hervir también 2 trozos de hiladillo muy limpio. Servirán para anudar bien el cordón umbilical antes de cortarlo.

Es claro que con anticipación se deben alistar: la habitación, la cama, la cuna para el niño y una muda o vestido completo, la cura umbilical y el hiladillo y los cuadritos de gasa, el desinfectante, aceite para niños, algodón, gasa y un colirio para echar unas gotas en los ojos del recién nacido.



Es indispensable que la persona que atiende el parto esté perfectamente limpia y no tenga enfermedades contagiosas.

Debe cubrirse con una ropa muy limpia; puede ser un delantal lavado, hervido y aplanchado y un pañuelo o un gorro limpio para cubrir la cabeza.

Con agua hervida se lava muy bien la región pubiana o bajo vientre de la embarazada y luego se rasura o se afeita con cuidado. Después se echa un poco de desinfectante. (Después de esto es necesario bañarse de nuevo muy bien las manos).

El aseo de las manos es importantísimo. Quien atiende el parto debe lavarse muy bien los brazos, las muñecas, las manos y las uñas, con cepillo, jabón y agua. Esta limpieza debe durar siquiera 10 minutos. Después se echa un poco de alcohol en las manos y los brazos.

La partera o comadrona no debe molestar a la embarazada, no la debe tocar ni sobar en el vientre. Sola-

mente debe vigilar y esperar a que la criatura nazca normalmente. Si no ha recibido preparación especial, no debe hacer maniobras porque puede causar males al hijo o a la madre.

Cuando la embarazada siente malestar o peso en la parte baja de la espalda, se le puede hacer una fricción o masaje suave en la parte de atrás de la cintura.

Durante el parto, la mujer encinta debe respirar despacio, lentamente, y dándose cuenta de que respira.

Las contracciones del útero o endurecimientos de la matriz, se presentan distanciados y duran muy poco, al principio del parto; después se van acercando y duran más tiempo.

Cuando se rompa la bolsa de las aguas o las contracciones se presenten cada 5 minutos, la mujer debe acostarse de espaldas, con las piernas encogidas y las rodillas bien separadas, para facilitar el parto.

Cuando se presente una contracción, la mujer debe aflojarse y respirar tranquilamente, es decir debe practicar la relajación o distensión muscular y la respiración abdominal. (Vea el anexo final). No debe arrugarse la frente.

Entre una contracción y otra, es decir, cuando no haya contracción, se puede suspender la distensión y respirar como de costumbre.

Esto debe recordarse bien: Durante las contracciones hay que aflojar completamente el cuerpo y respirar bien.

Cuando se siente el deseo de pujar, hay que pujar con fuerza.

Solamente cuando se sienta el deseo de pujar debe hacerse el esfuerzo del pujo, correctamente.

Al final del parto la respiración abdominal es un poco difícil y debe hacerse entonces la respiración superior o con las altas costillas. (Vea el anexo final).

En el momento mismo en que nace la cabecita de la criatura, la embarazada no debe pujar aunque tenga el deseo; debe abrir la boca y acezar. Apenas nace la cabecita, debe pujar de nuevo.

La persona que atiende el parto debe indicar a la madre los ejercicios que debe hacer, tranquilizarla y darle ánimo, debe inspirarle confianza y seguridad; debe explicarle a la madre que las contracciones uterinas son necesarias para el parto.

Al nacer la cabecita de la criatura es necesario mirar el cuello o la nuca, para ver si el cordón umbilical está enrollado; si esto es así, es necesario desenrollarlo rápidamente pero con cuidado, sin tirar del cordón. Si no se puede desenrollar con facilidad, se debe hacer inmediatamente la ligadura del cordón.

Si la cara del niño se pone azulada antes de terminar el nacimiento del cuerpo, la madre debe pujar con fuerza y hacer presión hacia abajo con las manos en el vientre.

Tan pronto como nace la cabeza de la criatura, la persona que atiende el parto la coge con cuidado y muy suavemente tira de ella, para ayudar así al nacimiento del resto del cuerpo.

Inmediatamente después de que nace la criatura hay que cogerla por los pies, con una mano, y levantarla. La cabeza queda hacia abajo y las mucosidades de la boca salen más fácilmente. Un nuevo ser humano respira en el mundo y con su llanto alegra a la familia y da gloria a Dios.

Si el niño no respira, se pueden hacer las siguientes cosas:

Se levanta de nuevo por los pies y se dan palmaditas en las nalgas o en los pies.



Se limpia muy bien la boca; se mete un dedo muy limpio envuelto en gasa y se sacan con cuidado las mucosidades que el niño pueda tener en la boca.

Se le echa un poco de agua fría en la espalda o se sumerge un momento en una tina con agua tibia, dejando afuera la cabecita.

Se le pone una gasa en la boquita y se chupa con fuerza, para sacarle las mucosidades.

Pero hay que tener gran cuidado para no tirar del cordón umbilical.

Si el niño tiene muchas flemas o mucosidades y por esto no respira bien, se puede molestar en la nariz con un algodoncito enrollado, para que estornude y escupa las flemas.

LIGADURA DEL CORDON UMBILICAL

El cordón umbilical une el niño a la placenta y le permite alimentarse y respirar en el útero, durante el

embarazo. Después del nacimiento, el niño no necesita de la placenta ni del cordón umbilical; por esto se corta el cordón. Esto se hace así: el cordón umbilical se toca con la mano, hasta que no se sienta latir o palpar.



Se coge un hiladillo estéril de la cura umbilical o el que se había preparado y hervido. A unos 3 dedos de distancia, es decir, a unos 5 centímetros del abdomen del niño, se hace un doble nudo, apretando bien pero sin trozar el cordón umbilical.

Con otro hiladillo se hace también un doble nudo, a otros tres dedos de distancia.

Con las tijeras hervidas y desinfectadas, se corta el cordón umbilical entre los dos nudos dobles.

Se lleva el niño a un sitio seguro y se coloca sobre una tela limpia.

Luego se pone sobre el ombligo un cuadrado de gasa muy limpio.

Se echa un poco de alcohol o desinfectante en el ombligo.

Se aplica otro cuadrado de gasa.

Se coloca el fajero al niño, pero sin apretarlo demasiado.

Después se envuelve al niño en una cobija o frazada caliente y se coloca en la cuna por unos momentos, mientras se atiende al alumbramiento. La cobija para envolver al niño puede ser una frazada vieja muy bien lavada y aplanchada o una toalla muy suave o un trozo de tela de algodón de un metro por lado.

ALUMBRAMIENTO

El alumbramiento es la expulsión de la placenta y las membranas o secundinas; es la última parte del nacimiento.

Después de 5 a 30 minutos del nacimiento de la criatura, reaparecen las contracciones uterinas y la madre debe entonces pujar otra vez.

Para esto nunca se debe tirar del cordón umbilical.

La placenta y las telas o membranas que la envuelven deben salir completas. Después se envuelven en papel y se queman.

Si la expulsión no es completa, se pueden presentar hemorragias o infecciones gravísimas. Debe llamarse al médico.

Si después de una hora no se ha presentado normalmente la expulsión de la placenta, es necesario llamar al médico o acudir al hospital.

Después de expulsadas la placenta y las membranas, completas, la partera puede hacer un suave masaje en la parte baja del vientre de la señora, para que la matriz se contraiga. Sentirá entonces como una bola dura. (La matriz irá disminuyendo de tamaño y a los pocos días ya no se tocará en el vientre).

Si antes de la expulsión de la placenta se presenta hemorragia de más de una taza de sangre o si hay sudores, mucha sed, palidez o agotamiento, es necesario llamar al médico. Mientras tanto se puede hacer un masaje en la parte baja del vientre.

APENAS TERMINA EL NACIMIENTO

Es necesario tener cuidados especiales con el recién nacido y con la madre, apenas pasa el parto.

CUIDADOS CON EL RECIEN NACIDO

Saque al niño de la cuna y colóquelo sobre una mesa limpia, ojalá cubierta con una frazada.

Abra la cobija que lo envuelve, pero téngalo abrigado.

Con tapones de algodón o con un trapito muy limpio mojado en aceite tibio, unte la cabecita del niño, el cuello, el pecho, la espalda, las nalgas, las manos y los pies.

Con una toalla suave, seque con cuidado el exceso de aceite y póngale un poquito más en los pliegues, arrugas o presiones de la piel. No importa que le quede un poco de esa costra blancuzca con que nace el niño; seguramente el aceite la ablandará y caerá después con el baño. No debe frotarse la piel del niño porque puede irritarse.

Vista al niño completamente.

El cuidado de los ojos es importantísimo. Enrolle algunos algodoncitos. (Cada algodón se usa una vez y se bota). Por unas 3 veces limpie los ojos del niño, pasando el algodón de la nariz hacia la oreja. Luego eche en cada ojo del niño, 1 ó 2 gotas de colirio

(Argirol o nitrato de plata al 1%); pero si no pudo conseguir el colirio échele 2 gotas de limón.



Para saber si el niño puede pasar alimentos, dele a beber un poquito de agua hervida tibia.

Envuélvalo en una frazada y acuéstelo en la cunita. Coloque la almohada debajo de los pies, para que la cabecita quede más baja y salgan fácilmente las mucosidades de la nariz y la garganta.

No olvide que todo esto debe hacerse con las manos perfectamente limpias.

CUIDADOS CON LA MADRE

Inmediatamente después del parto es indispensable hacer un completo aseo de la madre, especialmente en la región genital; esto se hace con agua hervida a la cual puede agregarse un poquito de desinfectante, y con la ayuda de gasa o tapones de algodón que se utilizan solamente una vez.

Luego se colocan 1 ó 2 paños higiénicos.

Se arregla la cama con ropas limpias.

Se abriga suficientemente a la madre, y como a veces se presenta un intenso escalofrío, se coloca una

bolsa o una botella con agua caliente, en los pies, pero teniendo cuidado para no quemarla.

Se le da un poco de leche y se deja que duerma tranquilamente.

Es importante que la madre pueda vaciar la vejiga. Si la orina ha faltado después de algunas horas, debe levantarse por algunos minutos. Se puede colocar una bolsa con hielo o agua fría, en el bajo vientre, o pueden aplicarse unos paños con alcohol. Si a las 10 ó 12 horas del parto la mujer no ha expulsado la orina, debe avisarse al médico.

Es conveniente arreglar de nuevo la habitación y dejarla completamente aseada.



CAPITULO V

EL PUERPERIO

El Puerperio, Sobrepardo o Dieta es el período que va desde el nacimiento del niño hasta cuando la madre se encuentra apta para concebir un nuevo hijo. Más o menos a las 4 ó 6 semanas después del parto los órganos maternos vuelven a quedar como antes del embarazo, excepto los pechos.

La madre se puede mover libremente en la cama 2 horas después del nacimiento de la criatura. Puede sentarse a las 12 horas y al segundo día se puede levantar a una silla por unos minutos.

Poco a poco aumenta el tiempo de la levantada, y así a los 8 días puede hacer las actividades livianas del hogar.

(Hay ejercicios especiales para el puerperio. - Vea anexo al final).

La buena alimentación de la madre es necesaria para su buena salud y el bienestar de su hijo.

Generalmente el primer día la madre sólo quiere tomar líquidos, y éstos pueden dársele.

La alimentación debe ser principalmente a base de leche, carne, huevos, frutas, verduras y hortalizas.

El normal funcionamiento del intestino se favorece con la buena alimentación, pero si la evacuación es difícil se puede usar un laxante suave formulado por el médico, como la leche de magnesia.

El aseo es indispensable

Como en los primeros días se presenta la expulsión de ciertos líquidos llamados loquios, el aseo de los genitales es importantísimo, para evitar molestias, malos olores e infecciones. Al principio los loquios son sanguinolentos, luego son rosados, después mucosos blancos y por fin desaparecen hacia la segunda semana. El aseo de los genitales debe hacerse 2 ó 3 veces al día, con agua tibia y un poquito de desinfectante; debe usarse algodón muy



limpio que luego se bota y se quema. No olvide colocar luego una toalla sanitaria.

El baño diario del cuerpo es saludable. En los primeros días es mejor el baño de esponja o con una toallita o un trapito muy limpio. Después de 3 días se puede hacer el baño en regadera o ducha.

Siempre con agua y jabón.

El cuidado de los pechos es muy importante.

El sostén debe ser cómodo para que sostenga bien los pechos pero no los apriete demasiado; es mejor de tirantas anchas. Como las demás ropas, siempre debe estar limpio; para facilitar esto se puede colocar un pañito suave entre el pecho y el sostén.

Toda madre debe alimentar a su hijo en los primeros meses.

Es necesario lavar y secar muy bien los pechos, antes y después de dar alimento al niño.

Hay que tener cuidado especial para que no se formen costras de leche o para ablandarlas si ya se han formado. El aseo ayuda a prevenirlas. Si se forman costras, hay que limpiarlas con cuidado pero sin arrancárlas; después caerán con los baños.

Cuidado con las grietas del pezón. Con el aseo se pueden evitar en parte; pero si se forman, es necesario quitar ese pecho al niño por 1 ó 2 días, usar una pezonera y consultar al médico.

Si el pezón es muy pequeño se aplica una pezonera o mamador.

Si la leche se forma en exceso, se aplica un extractor de leche, sacaleche o mamador, muy limpio, y para calmar el peso y la congestión de los pechos se coloca sobre ellos una bolsa caliente o una bolsa con hielo. Es mejor consultar al médico.

Las relaciones sexuales deben evitarse en los 40 días siguientes al nacimiento de la criatura.

La menstruación no aparece generalmente mientras la madre alimenta a su hijo, pero sí puede presentarse un nuevo embarazo durante este tiempo. Cuando la madre no puede alimentar al niño, la primera menstruación es abundante y aparece hacia las 6 semanas. Sin embargo, todo esto depende de cada mujer.

En todo caso, si la menstruación viene mientras la madre alimenta al pecho a su hijo, no hay razón para suspender esta alimentación; se puede dar el pecho sin perjuicio para la madre ni para el niño.

Los entuertos son contracciones de la matriz. Duran pocos días. Es necesario respirar correctamente cuando se presentan y puede tomarse un calmante suave.

Recuerde y practique lo siguiente:

Evite el trabajo pesado. Esté siempre limpia. Coma bien. Viva alegre y tranquila, sin disgustos, afanes ni preocupaciones. Evite la cólera, el miedo y la tristeza.

Busque la gloria de Dios, el beneficio del prójimo, la felicidad de su hogar. Usted debe buscar su salud y la de su hijo.

Señales de peligro durante el puerperio, que indican que se debe acudir pronto al médico:

Desgarros.

Escalofríos.

Fiebre.

Hemorragia abundante.

Expulsión de líquido amarillento, de mal olor.

Es necesario consultar al médico; él le ayudará y le aconsejará lo que más le convenga.

Si todo marcha normalmente, es bueno asistir a la consulta médica a las 4 ó 6 semanas después del nacimiento de la criatura.

CAPITULO VI

EL NIÑO Y SU CUIDADO

El niño es una criatura de Dios compuesta de alma y cuerpo, que vive en la sociedad y que debe ir finalmente a Dios, después de conocerle, amarle y servirle en esta vida.

El niño debe ser bautizado lo más pronto que sea posible, porque el bautismo es un sacramento absolutamente necesario para obtener la salvación.

Quien debe bautizar es el sacerdote o el diácono, pero en caso de necesidad puede hacerlo cualquier hombre o mujer que tenga uso de razón.

El bautismo se administra derramando agua natural sobre la criatura y diciendo al mismo tiempo, con intención de bautizar: "Yo te bautizo en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo".

Es necesario que el niño sea registrado civilmente; para esto hay que ir a la Notaría o a la Alcaldía Municipal, ojalá antes de 8 días.

También es conveniente llevar el niño al médico en los primeros días de nacido. Se debe llevar al Puesto o Centro de Salud para inscribirlo en el consultorio de niño sano.

En el mismo día se puede ir al despacho parroquial, a la notaría y al puesto de salud, para que el niño reciba



el bautismo, sea visto por el médico y se registre civilmente.

¡Los padres deben cuidar de sus hijos!

El niño necesita de cuidados especiales que deben prodigarle los padres, para su bienestar, para bienestar de todos y para gloria de Dios.

El niño hambriento debe ser alimentado; el niño enfermo debe ser asistido; el niño retrasado en su educación debe ser alentado a proseguirla; el niño desviado de la buena senda debe ser vuelto a ella; el huérfano y el abandonado deben ser socorridos y recogidos.

El niño debe ser el primero en recibir socorros en toda ocasión de calamidad pública.

El niño debe ser educado inculcándole el sentimiento del deber que tiene de servir a sus hermanos.

EL SUEÑO

El niño necesita dormir por más tiempo que la persona adulta. El recién nacido duerme casi todo el día, unas 20 ó 22 horas.

Poco a poco la necesidad del sueño disminuye. A los 6 meses duerme unas 15 horas diarias. Después del año duerme toda la noche y 1 ó 2 veces en el día.

El sueño del niño debe ser siempre tranquilo. Es necesario disminuir la luz en la habitación, acostarle de lado, evitarle el exceso de frío o de calor, no despertarle mientras duerme y no hacerle ruido. El ruido molesta al niño desde el primer mes. Nadie debe dormir en la misma cama con el niño; hay que tenerle su cuna, separada y limpia.

Ojalá desde los 6 ó 10 meses el niño tenga su pieza separada.

Es mejor no acostumbrar a mecer al niño ni a arrullarlo ni a darle el chupo de entretención para que se duerma.

En todo el tiempo de la infancia, el niño debe dormir mucho durante la noche.

EL BAÑO

Toda persona necesita el baño diario, y más el niño.

Para el baño del bebé es necesario alistar todos los elementos para el aseo correcto. (Agua tibia, bañera, toalla, polvos, jabón, aceite, esponja y algodón. Una muda completa de ropa, para vestirlo luego. En los primeros días se necesitan también el desinfectante y los cuadritos de gasa). El baño debe hacerse al principio en una pieza abrigada.

Si el ombligo no ha cicatrizado, el baño debe hacerse con esponja y no en la bañera. (El ombligo debe mantenerse seco). Se echa un poquito de desinfectante, en el ombligo, se cubre con una gasita y se pone el fajero. El resto del cordón umbilical cae más o menos a los 4 ó 6 días y cicatriza poco después. Después de cicatrizado el ombligo, el niño no necesita el fajero y se puede bañar en la tina, el platón o la bañera.

El baño se puede hacer así:

La persona que baña al niño debe tener muy limpias las manos. Se limpia la cara del niño con un algodón humedecido en agua hervida tibia o con un trapito limpio que puede ser un pañuelo suave, de hilo.

Los ojos, la nariz y los oídos se limpian cuidadosamente con algodoncitos enrollados y ligeramente húmedos. Cada algodoncito se pasa una sola vez, y se bota.



La cabecita del niño se limpia también con algodón o un trapito húmedo, o simplemente con la mano. No hay que dejar que se formen costras en la cabeza del niño. Si hay algunas costras y éstas no caen con agua y jabón, se pueden ablandar echando un poquito de glicerina o aceite, por las noches; después caerán fácilmente durante el baño o se quitarán suavemente con una peinilla o peineta.

El baño puede hacerse a cualquier hora, pero es mejor hacerlo al medio día, para luego dar una comida al niño y dejarlo dormir tranquilamente en su cuna. La madre debe buscar la hora más cómoda para hacer esto, a la misma hora todos los días.

Se desviste al niño con cuidado. Que no se asuste, que sienta con gusto el baño.

Hay que meter el codo en el agua para saber que no está muy caliente. Es necesario coger bien al niño para que no resbale, porque se puede caer. Con la mano izquierda se coge el bracito izquierdo del niño, mientras el brazo sostiene la cabecita y el cuello; con la mano derecha se coge firme y suavemente por los pies.

Poco a poco se va metiendo en la bañera.

Con la esponja, la mano o un trapito, se enjabona suavemente todo el cuerpo al bebé. Pero con cuidado para que no le caiga jabón en los ojos.

Luego se enjuaga cuidadosamente.

Se saca de la bañera y con la toalla, calientica, se seca suavemente, sin frotarlo. Que no quede agua en las arrugas o pliegues de la piel.

Para refrescar la piel del niño se puede echar luego un poquito de aceite o una pequeña cantidad de polvos.

Que no queden muchos polvos ni aceite; el exceso de polvos forma una costra y se irrita la piel del niño.

Que no juegue el niño con el tarro de los polvos porque pueden causarle daño al entrar por la nariz o la boca.

Al principio es mejor un baño corto.



Cuando el niño haya crecido, puede jugar un momento en la bañera; pero la madre debe vigilarlo siempre y sacar buena parte del agua, porque el niño puede ahogarse.

Después el niño aprenderá a bañarse en la regadera o ducha.

El baño siempre debe ser agradable.

HAY QUE VESTIR BIEN AL BEBE.

El sitio para vestir al niño debe ser plano y seguro; una mesa o la cama.

Muy cerca deben estar las ropitas del niño, para que se pueda vestir rápidamente.

Sobre la mesa se coloca la bayeta y encima el pañal. Sobre éstos se coloca al niño.

Si el ombligo no ha cicatrizado, es bueno echarle un poquito de desinfectante; se seca, se aplica la gacita y luego se pone el fajero al niño, sin apretarlo demasiado.

Ponga la franelita al niño.

Póngale después la camisita.

(Para que el niño esté siempre abrigado es conveniente que la franela y la camisa cierren, la una por delante y la otra por detrás).

Póngale el pañal y asegúrelo.

Póngale los patines o escarpines.

Coloque ahora la bayeta o mantilla.

Baje la camisita sobre la bayeta y ponga un fajero, para sujetarlo todo, pero sin apretar demasiado.



Después se envuelve al niño con el cobertor, que se dobla abajo para proteger los pies del niño como en una bolsa.

Póngale después el saquito de lana y el gorrito.

(En climas muy calientes el niño no necesita tanta ropa).

Cuando el niño crece, se ponen unos pantaloncitos encima del pañal, en cambio de bayeta.



Los pantalones de caucho no son aconsejables porque conservan la humedad y se irrita la piel del niño. Si se necesitan en caso de viaje, es necesario lavarlos muy bien con agua y jabón, jugarlos y luego dejarlos secar al sol.

Es indispensable cambiar de ropa al bebé con frecuencia; especialmente si está húmeda la ropa, antes de cada comida y antes de acostarle.

Algunos niños se mojan después de las comidas y entonces es necesario cambiarlos a esa hora; esto debe hacerse con cuidado, para que el niño no vomite.

El niño debe estar seco.

Si está sucio, límpielo con el pañal o con un trapito húmedo, séquelo suavemente y échele un poquito de polvos o de aceite. Si está quemado, aplíquele una crema especial para niños.

Lave los pañales sucios con agua y jabón; hiérvalos por lo menos una vez a la semana. Enjuáguelos, pero enjuáguelos muy bien para que no les quede jabón. Póngalos a secar al sol y después aplánchelos.

La ropita del niño debe guardarse en un sitio especial, como en un armario, un baúl o una petaca.

Al crecer el niño, trata de vestirse por sí solo; hay que ayudarle entonces y luego dejarlo; pero debe cambiarse de ropa para que se acostumbre a la limpieza.

CAPITULO VII

LA ALIMENTACION DEL NIÑO

Todos tenemos que comer para vivir. La buena alimentación es de vital importancia para la salud del niño.

El Supremo Hacedor nos ha concedido los medios necesarios para la subsistencia y conservación del género humano. Nosotros debemos aprovecharlos y utilizarlos bien, para nuestro propio bienestar, para beneficio del prójimo y para gloria de Dios.

La leche materna es la mejor alimentación para el niño, durante los primeros meses de su vida. La Virgen María dio la leche de sus pechos a Jesús y cumplió a cabalidad con la sublime tarea de la maternidad.

Toda madre debe alimentar a sus hijos al pecho, durante los primeros meses.

Cuando el niño crece, la alimentación materna no es suficiente y es necesario complementarla; después la madre debe quitar el pecho al niño. Pero hay casos en los cuales la madre no puede alimentar a su hijo naturalmente y es necesario saber lo que se debe hacer.

Por esta razón se explican 3 clases de alimentación:

Alimentación con leche materna.

Alimentación con otras leches.

Alimentación combinada con otros alimentos.

ALIMENTACION CON LECHE MATERNA

La alimentación al pecho o con leche de la madre es la mejor alimentación para la criatura en los primeros meses de vida, pero esta alimentación natural no se debe dar por mucho tiempo; en general se puede suspender hacia los 6 u 8 meses, siempre que al niño se den los alimentos suficientes para su buena nutrición.

En las primeras horas después del nacimiento de la criatura no existe todavía la leche materna, y esto ocurre muchas veces hasta el tercer día. Sin embargo, en los dos primeros días es conveniente dar el pecho al niño por pocos minutos, para que tome el calostro que hay en él y así estimule o favorezca la producción de la leche.

Es indispensable limpiar siempre muy bien los pechos y especialmente los pezones, antes y después de cada comida del niño. Esto puede hacerse cuidadosamente con agua hervida y un trapito o algodón muy limpio. Después deben secarse muy bien los pechos, y sobre todo los pezones.

Después de las 8 ó 12 horas de nacido el niño, se da el pecho cada 3 horas, por unos 3 a 5 minutos; luego se da al niño un poquito de agua hervida tibia.

(Es posible que en los primeros días al tiempo de dar el pecho al niño se presenten algunas contracciones de la matriz).

Durante los primeros 4 meses es conveniente dar el pecho al niño cada 3 horas, es decir, 6 veces al día.

Es conveniente acostumbrar al niño a un horario para que así tenga apetito a las mismas horas y la madre pueda aprovechar mejor su tiempo.



Las horas de dar alimento al niño podrían ser: 6, 9 y 12 de la mañana, 3 y 6 de la tarde y 9 ó 10 de la noche.

Si el niño llora al amanecer, hacia las 2 de la mañana, se le puede dar el pecho por los primeros días.

Al principio se da el pecho por 3 a 5 minutos y poco a poco se va dando por más tiempo, hasta darlo por 20 minutos.

En los primeros días la madre estará acostada de lado para dar el pecho al niño, aunque esto no es aconsejable porque puede dormirse la madre y asfixiar a su hijo; es mejor dar el pecho desde sentada y sosteniendo al niño en sus brazos cariñosamente.



Es mejor dar al niño de ambos pechos, pero debe darse de uno por más tiempo, cambiando cada vez.

Después de dar el alimento al niño es necesario levantarlo un poquito para que expulse el aire que haya entrado al estómago. Se endereza al bebé sobre el hombro de la madre y se le dan palmaditas suaves en la espalda, para que pueda eructar. Esto evitará cólicos y vómito.

Hacia los 4 meses se puede dar el pecho al niño cada 4 horas, si hay buena cantidad de leche y el niño está satisfecho. Además, es necesario darle otros alimentos

No es perjudicial para el niño recibir alimentación materna cuando la madre se halla nuevamente embarazada; esto no le causa ningún daño. Sin embargo, es bueno suspender esta alimentación natural, para evitar desgaste excesivo a la mujer.

La mejor alimentación para el niño es la que puede darle la madre en los primeros días, pero después de algún tiempo esta alimentación no es completa, no es suficiente. Por esto es necesario dar otros alimentos al bebé y tratar de reemplazar la leche materna por otra leche.

Hacia los 5 ó 7 meses es conveniente comenzar a quitar el pecho a la criatura, pero esto no debe hacerse de repente sino poco a poco. Sencillamente se va cambiando la alimentación al pecho por tetero o biberón con leche de vaca. Por ejemplo, a los 6 meses se da una comida del día en biberón en cambio de pecho; esto durante 5 días. Luego se reemplazan dos comidas al pecho por dos biberones, durante otros 5 días. Al mes o mes y medio de esto el niño ya no necesita las comidas al pecho, y es así como a los 8 meses ha desaparecido la alimentación del niño con la leche materna. Pero de todos modos es mejor consultar siempre al médico, porque el niño debe alimentarse muy bien.

Si por algún motivo grave la madre no puede dar el pecho al niño, especialmente cuando se necesita más la alimentación con leche materna, es indispensable acudir rápidamente al médico para que él indique la alimentación que debe darse al bebé. Seguramente esta alimentación será a base de leche principalmente.

ALIMENTACION CON OTRAS LECHES

La leche es un alimento indispensable para el niño. En los primeros meses, la mejor es la leche materna pero luego es conveniente dar otra alimentación al niño; para esto se utiliza generalmente la leche de vaca.

En algunos casos la alimentación por la madre es imposible y debe alimentarse al niño con otra leche, que se da en tetero o biberón.

Para alimentar bien al niño debe consultarse al médico, si es posible.

La leche de vaca se consigue generalmente en dos formas: líquida o en polvo; pero puede ser de varias clases, según que sea íntegra, entera o completa, acidificada o agria, descremada, semidescremada, homogeneizada, maternizada, etc. El valor nutritivo cambia con la clase de leche.

En el comercio hay distintas clases de leche en polvo, algunas preparadas especialmente para los niños.

El médico aconsejará, según el caso, cuál es la mejor y cómo debe usarse.

Puede decirse que en general se utiliza la leche maternizada o descremada ácida hasta los 45 días de edad del niño. Luego se utiliza leche semidescremada hasta los 3 ó 4 meses. En adelante se suele dar leche íntegra o completa.

La leche en polvo completa, íntegra o entera es tan nutritiva como la leche fresca de ordeño, solamente le falta el agua. Con una cucharada rasa de esta leche en polvo se preparan 2 y $\frac{1}{2}$ onzas de leche líquida, es decir, que con 4 cucharadas rasas se pueden preparar 10 onzas de leche, al agregarle agua hervida.

Generalmente en el tarro de leche en polvo hay una cucharita o medida especial. Para preparar la leche líquida se echan 2 medidas rasas por cada onza de agua hervida.

Es indispensable tapar muy bien el tarro que trae la leche en polvo. Para sacar la leche se necesita un utensilio limpio y seco, nunca húmedo ni sucio.

Las cucharadas o medidas son al ras, apenas llenas hasta el borde.



La leche fresca, de ordeño, debe ser muy limpia. Las vacas deben ser muy sanas, lo mismo que los ordeñadores. Durante el ordeño y el transporte de la leche deben observarse todas las normas de higiene.

La leche fresca de vaca debe hervirse siempre durante cinco minutos, antes de darla al niño. Y luego debe enfriarse.

Si se guarda leche para el día siguiente, es necesario hervirla de nuevo por la noche y luego enfriarla.

Cuando la leche de la madre no es suficiente, se debe complementar la alimentación del niño con leche de vaca.

Si la madre no puede alimentar a su hijo, éste puede alimentarse con leche de vaca, según lo ordenado por el médico.

Como la madre debe quitar el pecho al niño, pasados los primeros meses, es indispensable reemplazar esta alimentación con leche hervida de vaca.

El niño necesita tomar leche durante toda la infancia. Y ojalá tome por toda la vida.

UTENSILIOS PARA PREPARAR EL TETERO

Como la leche de vaca debe tomarse siempre hervida, es conveniente alistar los utensilios necesarios para preparar bien el biberón o el tetero para el bebé.



Los útiles indispensables son:

Frascos para tetero, graduados en onzas.

Chupos para los frascos, con agujeros ni grandes ni pequeños.

Churruscos o cepillos de cerda para lavar los biberones.

Olla con tapa, para guardar frascos y chupos, hervidos.

Colador para colar el tetero.

Embudo para echar la leche al frasco.

Cuchara para medir y rebullir la leche en polvo.

Cucharita para medir el azúcar.

Olla o cacerola para mezclar y hervir el tetero.

Todos los utensilios deben lavarse muy bien con agua limpia y estropajo; los biberones con el churrusco. Después se hierven. Es mejor tener limpios varios frascos y chupos.

COMO PREPARAR LOS TETEROS SEGUN EL PESO DEL NIÑO

Cada niño necesita su alimentación especial y por esto debe consultarse siempre al médico, pero en general podrían seguirse aproximadamente las siguientes indicaciones, basadas en el peso del niño:

Si pesa 6 libras, déle 12 onzas de leche y 6 onzas de agua al día.

Si pesa 7 libras, déle 14 onzas de leche y 7 onzas de agua al día.

Si pesa 8 libras, déle 16 onzas de leche y 8 onzas de agua al día.

Si pesa 9 libras, déle 18 onzas de leche y 9 onzas de agua al día.

Si pesa 10 libras, déle 20 onzas de leche y 10 onzas de agua al día.

Si pesa 11 libras, déle 22 onzas de leche y 8 onzas de agua al día.

Si pesa 12 libras, déle 24 onzas de leche y 6 onzas de agua al día.

Si pesa 13 libras, déle 26 onzas de leche y 4 onzas de agua al día.

Si pesa 14 libras, déle 28 onzas de leche y 2 onzas de agua al día.

Si pesa 15 libras, déle 30 onzas de leche al día.

Si pesa más de 15 libras, déle 30 onzas de leche al día, o sea un litro.

En los primeros 10 días se debe echar menos de una cucharadita de azúcar a cada tetero; después se puede echar una cucharadita en cada biberón.

Es claro que el biberón que se da al niño no debe causarle mal; por esto es necesario hervir siempre el tetero aunque se crea que la leche, el agua y el azúcar están limpios.



El alimento que se da al niño en el tetero debe estar hervido, pero no se puede dar caliente a la criatura. El tetero debe ser apenas tibio. Para saber esto se agita el frasco y se dejan caer unas gotas sobre el dorso de la mano o sobre la muñeca; así se puede apreciar más fácilmente la temperatura del tetero.

PREPARACION DE TETEROS, SEGUN LA EDAD DEL NIÑO

Como en algunos casos es difícil tomar el peso al niño, el tetero se puede calcular por la edad, aproximadamente.

Es conveniente consultar al médico sobre la alimentación del niño. Pero aproximadamente se puede calcular la alimentación con leche completa de vaca, según la edad de la criatura.

Es conveniente recordar que el niño necesita 6 comidas hasta el 6º mes más o menos y que algunos comen 7 veces al día en las primeras semanas. Después del 6º mes el niño necesita 5 comidas diarias y generalmente después del 10º mes solamente 4 comidas al día.

En cada tetero o biberón debe darse al niño lo siguiente:

- 1 día: $\frac{1}{6}$ onza de leche con $\frac{1}{6}$ onza de agua.
- 2 días: $\frac{1}{3}$ onza de leche con $\frac{1}{3}$ onza de agua.
- 3 días: $\frac{1}{2}$ onza de leche con $\frac{1}{2}$ onza de agua.
- 4 a 10 días: $\frac{3}{4}$ a 1 onza de leche con $\frac{3}{4}$ a 1 onza de agua.
- 11 días a 1 mes: 1 a $1\frac{1}{2}$ onzas de leche con 1 a $1\frac{1}{2}$ onzas de agua.
- 1 mes: $1\frac{1}{2}$ a $2\frac{1}{2}$ onzas de leche con $1\frac{1}{2}$ a $2\frac{1}{2}$ onzas de agua.
- 2 meses: 2 a 3 onzas de leche con 1 a $1\frac{1}{2}$ de agua.
- 3 meses: 3 a 4 onzas de leche con 1 onza de agua.
- 4 meses: 4 onzas de leche con 1 onza de agua.
- 5 meses: 5 onzas de leche y $\frac{1}{2}$ onza de agua.
- 6 meses: 6 onzas de leche.
- 7 meses: $6\frac{1}{2}$ onzas de leche.
- 8 meses: 7 onzas de leche.
- 9 meses: $7\frac{1}{2}$ onzas de leche.
- 10 meses y más: 8 onzas de leche.

También en cada tetero debe echarse una cucharadita de azúcar.

Siempre el tetero debe estar hervido.

Para la buena nutrición del niño es necesario que tome otros alimentos además de la leche; necesita de la alimentación combinada con otros alimentos.

Para dar el tetero al niño, la madre debe sostenerlo en sus brazos y debe levantar bien el biberón para que el niño no trague aire. Después de un tiempo, el tetero puede darse en la cuna.

Nunca deje solo al niño con el tetero porque se puede atragantar.



De vez en cuando quite el biberón al niño, para darle descanso; pero no lo deje jugar con el chupo.

Hágalo eructar después de cada comida.

El orden, el aseo y la limpieza son indispensables para el mantenimiento de la buena Salud del niño.

La persona que atiende al niño y los utensilios que use la

criatura deben estar completamente limpios, para evitarle enfermedades y enseñar al niño costumbres higiénicas.

ALIMENTACION COMBINADA CON OTROS ALIMENTOS

La leche es el mejor alimento que existe, pero no es alimento absolutamente completo. Satisface las necesidades del bebé en las primeras semanas, pero luego es necesario dar otros alimentos al niño porque necesita de algunas sustancias esenciales para su buen desarrollo, que no se encuentran en cantidad suficiente en la leche.

La leche que el niño necesita se le puede dar en 3 formas:

- 1—Solamente leche de la madre, cuando es suficiente.
- 2—Leche de la madre y leche de vaca, cuando la madre no alcanza a dar a su hijo la leche que necesita.
- 3—Leche de vaca, fresca o en polvo, cuando la madre no puede dar el pecho al niño desde los primeros días y cuando la madre quita el pecho a su hijo después de algunos meses.

Cualquiera que sea la forma de dar la leche a la criatura, esto no es suficiente para la buena nutrición del niño y es indispensable complementar la alimentación de leche con otros alimentos; es necesario darle una alimentación combinada.

COMO DAR AL NIÑO UN ALIMENTO NUEVO

Todo alimento nuevo para el niño debe darse poco a poco. **No es conveniente obligar o forzar al bebé para que reciba lo que no le gusta o lo que no le sienta bien.**

En las primeras veces el niño solamente prueba el alimento, no lo pasa; pero después de algún tiempo la madre verá cómo el niño siente gusto por este nuevo alimento.

El alimento nuevo debe darse al niño cuando está sano y no cuando está enfermo.

En la primera vez, la cantidad del nuevo alimento debe ser muy pequeña; después se irá aumentando cada día.

Cuando el niño ya sabe tomar un alimento nuevo, se da otro alimento nuevo.

El niño no debe aprender a comer varios alimentos nuevos a la vez, porque si uno de éstos no le agrada o le sienta mal, perderá el gusto por los otros alimentos y será difícil enseñarle después.

CUANDO SE DEBEN DAR AL NIÑO NUEVOS ALIMENTOS

Al mes o a los 2 meses puede darse al niño un poquito de jugo de tomate o jugo de naranja.

En la primera ocasión se mezclan $\frac{1}{2}$ cucharadita de jugo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de agua hervida. Al día siguiente se dan una cucharadita de agua y una de jugo. Se sigue así hasta dar 5 cucharaditas de jugo y 5 de agua, diariamente. Después se puede dar el jugo puro, sin mezcla de agua, empezando con poca cantidad.



A los 2 meses de edad el niño toma más o menos 3 onzas de jugo diariamente.

También se puede dar al niño el jugo de otras frutas.

Cuando se quiere dar al niño un alimento nuevo, es conveniente darlo siempre antes de darle la leche de una comida; así tendrá más apetito.

A los 2 meses es conveniente dar al niño algún preparado que contenga Vitaminas A y D. Generalmente el

médico formula unas gotas que tengan estas substancias, esenciales para el niño. Si esto no es posible se le puede dar aceite de bacalao, comenzando por $\frac{1}{4}$ de cucharadita al día y aumentando luego, hasta llegar a 2 cucharaditas diarias después de los 6 meses.

Hacia los 4 meses el niño puede comer frutas; cocidas, crudas, en jugo, etc. Por ejemplo, naranja, mandarina, limón, papaya, plátano maduro, manzana, etc.

A los 4 meses el niño puede comer cereales o granos pero en forma de puré, naco o papilla. Esto puede hacerse con harinas, féculas o almidones, que pueden ser de



arroz, papa, yuca, trigo, soya, cebada, alverja, maíz, lenteja, garbanzos, frijoles, arracacha, sagú, maicena, pastas alimenticias, etc.

En general esto se prepara con algo de azúcar y leche o agua en poca cantidad; se cocina hasta que queda como una mazamorra o papilla.

Al principio es mejor colar el preparado, antes de darlo con una cuchara al bebé.

Se empieza por una cucharadita y poco a poco se va aumentando la cantidad; así, al llegar a los 7 meses de edad, el niño debe comer unas 3 cucharadas soperas por 2 ó 3 veces al día.

A los 5 meses el niño puede empezar a comer huevo. Al principio es mejor darle el huevo tibio o cocido y solamente la yema. El primer día se da media cucharadita y luego un poco más, hasta cuando puede comer toda la yema. Luego pueden darse clara y yema al tiempo, empezando por poco, hasta que el niño coma un huevo entero diariamente, más o menos a los 9 meses.

A los 6 meses el niño debe aprender a comer verduras y hortalizas, como acelgas, lechugas, espinacas, remolachas, zanahorias, habichuelas, etc.

El primer día se da una cucharadita de puré de legumbres; después se da mayor cantidad. A los 8 meses debe comer 4 cucharadas soperas al día.

Las legumbres deben estar muy bien lavadas, hervidas y molidas.

Se cocinan en una pequeña cantidad de agua, con un poquito de sal, hasta que estén tiernas; luego se pasan por el colador.

Nunca se debe echar bicarbonato a las verduras, porque se pierde parte de las vitaminas.

Las espinacas a veces producen enrojecimiento de la piel del niño y entonces debe disminuirse la cantidad, o se dejan para dar unos días más tarde.

Después de los 6 meses los alimentos se pueden dar en taza o pocillo, para que el niño aprenda a comer bien, pero no se debe forzar para que acepte, ni se debe quitar del todo al niño, el tetero o biberón. Después del año o año y medio el niño no debe comer en biberón o tetero.

A los 7 meses, cuando el niño ya tiene dientes, se puede dar hígado picado o carne flaca, sin grasa, bien picada o rallada.

La parte más importante de la carne es el bagazo o la pulpa; por esto lo mejor es raspar con un cuchillo un pedazo de carne cruda y luego cocinarla en una olla caliente, sin echarle grasa.

Al final de las comidas, para ejercitar las encías y los primeros dientes, se puede dar un trozo de calado, galleta dura o corteza de pan; se puede dar también pan tostado.

El mejor pan es el pan fabricado con grano integral y el pan enriquecido.

Si el niño está acostado, es mejor no darle tostadas de pan, porque puede atragantarse.

De los 9 meses en adelante el niño puede comer los alimentos cortados en trozos pequeños, pero es necesario vigilarlo para que no llene la boca con trozos grandes.

Después de 10 meses es conveniente dar al niño un poquito de mantequilla o margarina reforzada, en las comidas; puede ser mezclada con el huevo, el tetero o las verduras.

Después de los 11 meses se puede dar al niño: crema, natilla, flan o pudín de buenos ingredientes.

Es mejor no dar chocolate al niño hasta los 2 años.

Nunca deben darse al niño guarapo ni bebidas fermentadas.

Tampoco es conveniente darle vino.

Después del año el niño necesita comer diariamente:

Leche: un litro.

Carne: un trozo; de res, gallina, pescado, conejo, etc.

Huevo: uno.

Fruta: dos o tres veces.

Hortaliza: alguna cruda pero bien lavada.

Verduras o legumbres: una o dos veces.

Harinas o féculas: una o dos veces.

Pan integral, negro o mogolla: un trozo.

Esto se puede repartir en 5 comidas, que serían aproximadamente a las 6 y a las 10 de la mañana, a la 1 y a las 4 de la tarde, y a las 7 de la noche.

Es importante que el niño no tenga hambre. Pero tampoco se deben dar alimentos a cada instante.

Es mejor que el niño no coma pasteles, bombones ni dulces en horas distintas a las de las comidas.

No se debe obligar al niño a comer lo que no le gusta ni a la hora en que no quiere; con cariño, suavidad y paciencia poco a poco se podrá educar.

ALIMENTACION DEL NIÑO HASTA EL AÑO DE EDAD

Aproximadamente ésta podría ser la alimentación de un niño hasta el primer año de edad, pero como cada niño es diferente, es mejor consultar al médico.

En los primeros días: leche cada 3 horas (6 ó 7 veces al día). Comenzar con $\frac{1}{2}$ onza de leche y $\frac{1}{2}$ de agua e ir aumentando poco a poco.

Al mes:

Tetero cada 3 horas ($1\frac{1}{2}$ a $2\frac{1}{2}$ onzas de leche y $1\frac{1}{2}$ a $2\frac{1}{2}$ de agua) y a las 12 del día jugo de fruta.

A los 2 meses:

Tetero cada 3 horas (2 a 3 onzas de leche y 1 a $1\frac{1}{2}$ de agua) y a las 12 del día jugo de frutas y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de aceite de bacalao.

A los 3 meses:

Tetero cada 3 horas (3 a 4 onzas de leche y una de agua) y a las 12 del día jugo de fruta y $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de bacalao.

A los 4 meses:

Tetero cada 3 horas (4 onzas de leche y una de agua); a las 9 de la mañana jugo de fruta y una cucharadita de aceite de bacalao; a las 12 del día cereales, fruta y leche.

A los 5 meses:

Tetero cada 3 ó 4 horas (5 onzas de leche y $\frac{1}{2}$ de agua); a las 9 de la mañana jugo de fruta, $1\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de bacalao; a las 12 del día fruta, cereales en naco o papilla, yema de huevo y leche.

A los 6 meses:

6 onzas de leche pura cada 3 horas; a las 9 de la mañana, jugo de fruta y 2 cucharaditas de aceite de bacalao; a las 12 del día fruta, cereales, yema de huevo, verduras o legumbres en puré y leche.

A los 7 meses:

$6\frac{1}{2}$ onzas de leche cada 4 horas; a las 9 de la mañana, jugo y 2 cucharaditas de aceite de bacalao; a las 12 del día fruta, cereales, yema de huevo, verduras y leche; a las 3 de la tarde, colada o mazamorra de cereal, y pan.

A los 8 meses:

7 onzas de leche cada 4 horas; a las 9 de la mañana, jugo y 2 cucharaditas de aceite de bacalao; a las 12 del día, huevo, fruta, cereales, verduras, hígado picado o carne flaca y leche; a las 3 de la tarde, mazamorra de cereales y pan.

A los 9 meses:

A las 6 de la mañana leche y pan; a las 9 de la mañana fruta y leche; a las 12 del día, huevo, verduras, carne y leche; a las 3 de la tarde, cereales o harinas

y leche; a las 7 de la noche leche. (Cada vez 7½ onzas de leche).

A los 10 meses:

Lo mismo que a los 9 meses, pero agregando un poquito de mantequilla en el almuerzo y dando naco a las 7 de la noche. (8 onzas de leche cada vez).

A los 11 meses:

Como a los 10 meses, pero agregando pudín o natilla a las 9 de la mañana.

Al año de edad:

A las 6 de la mañana pan con mantequilla, fruta y leche; a las 10 de la mañana, cereales; a las 12 del día fruta, huevo, carne, naco y leche; a las 4 de la tarde, leche y crema; a las 7 de la noche, papilla con pan y leche.

A los 2½ años el niño puede comer de todo. Debe hacer las tres comidas principales: por la mañana, al mediodía y por la noche. Si es necesario puede tomar leche a las 10 de la mañana y a las 4 de la tarde.

Los padres pueden y deben formar en sus hijos buenas costumbres o hábitos alimenticios, pero no solamente estos hábitos. Es necesario formar también otras clases de hábitos o de buenas costumbres.

El niño debe ir a la escuela para perfeccionar su educación; es necesario prepararlo para que vaya con tranquilidad y confianza, porque esto es un cambio de vida. Al niño no se debe exigir demasiado y no es conveniente sobrecargarlo de tareas.

Los niños de hoy son los hombres del mañana.

El hombre tiene que saber cumplir sus deberes para con Dios, para con la Iglesia, para con la Patria, para con

la sociedad, para con la familia y para consigo mismo. Tiene que saber utilizar, para el bien de todos, los dones que Dios le ha concedido.

Los padres deben dar siempre buen ejemplo a sus hijos y deben educarlos bien para que puedan y sepan cumplir con sus deberes; esa educación y ese ejemplo de los padres debe darse a los hijos desde el primer instante de su vida.

La persona humana tiene que cumplir deberes para con su cuerpo, para con su espíritu y para con la sociedad.

CAPITULO VIII

ES MEJOR PREVENIR QUE CURAR

Si el niño llora, atiéndalo y trate de descubrir por qué llora, para quitar lo que le molesta.

Vigile al niño cuando come y no lo apure porque puede atorarse.

No acueste al niño en la cama de usted; lo puede asfixiar.

Tenga cuidado para que el niño no se caiga de la cuna; no lo deje solo en un lugar de donde se pueda caer.

No deje que se acerquen al niño las personas enfermas.

No permita que los demás besen a su hijo; le pueden transmitir o prender enfermedades.

Corte las uñas del niño con mucho cuidado para no maltratarlo; es mejor que lo haga mientras está dormido.

Mantenga corto y aseado el cabello del niño. El pelo se puede cortar desde los primeros días.

Tenga siempre bien aseados a sus hijos; esto les librá de muchas enfermedades y disgustos.

No deje animales cerca de su hijo.

En un corralito o en un cajón grande usted puede mantener al niño con mayor seguridad, con menos peligros. (Que los barrotes del corral no sean muy separados porque puede meter por allí la cabeza).

Los juguetes del niño deben ser lavables, livianos y sin puntas ni filos, para que no se haga daño con ellos. El niño tiene que jugar, pero se entretiene fácilmente; deje al niño en sus juegos sencillos, no le de muchos juguetes ni le acompañe demasiado. Todo niño debe ser respetado en su personalidad espiritual, física y moral.

Nunca deje al alcance del niño objetos peligrosos como tijeras, cuchillos, alfileres, agujas, etc. Se puede herir.



No deje cerca del niño lo que pueda quemarlo. Cuidado con el fuego y las cosas calientes, como fósforos, carbones, lámparas, espermas o velas, calentadores, reverberos, estufas, agua, chocolate, sopa hirviendo, etc.

El niño puede ocasionar un incendio por falta de cuidado de los padres. En el incendio las personas mueren quemadas o asfixiadas.

Los remedios, drogas o medicinas solamente deben estar en el botiquín de su casa; manténgalo bien cerrado y en un lugar seguro, porque su hijo se puede intoxicar.

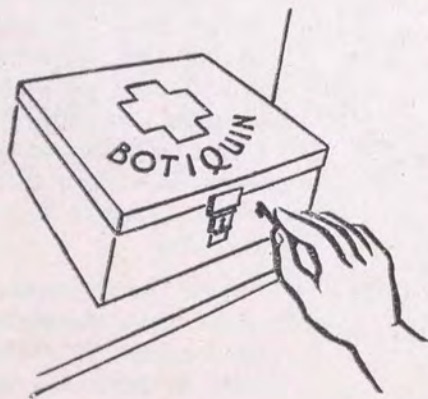
Guarde siempre muy bien los insecticidas, fungicidas, raticidas y abonos; el niño se puede envenenar con ellos.

No deje solo al niño en la calle porque puede ocurrirle un accidente.

El niño puede ahogarse fácilmente. Cuidado con las alcantarillas, los estanques y pozos destapados, las vasijas llenas de agua, etc.

No lleve al niño a las grandes aglomeraciones de personas porque pueden estrujarlo, asfixiarlo o contagiarle alguna enfermedad; también su hijo se puede perder o extraviar.

Mantenga bien alimentados a sus hijos.



Con frecuencia cambie de ropa a sus hijos para que estén siempre aseados y limpios.

El calzado de los pies libra a las personas de muchas enfermedades; que sus niños estén siempre con los pies bien calzados, y nunca con zapatos apretados sino más bien flojos.

Las vacunas previenen o evitan algunas enfermedades; lleve a sus hijos al Puesto o Centro de Salud, para que le apliquen las vacunas.

Las vacunas no curan las enfermedades, las previenen; por esto es necesario llevar el niño a las vacunas cuando esté sano.

La vacuna contra la Viruela se puede aplicar en cualquier edad, pero es mejor hacerlo entre el mes y los 6 meses. En el sitio de aplicación de esta vacuna siempre debe haber una reacción y por esto es necesario llevar de nuevo al niño, a los 7 días. No deje que el niño se rasque.

Si el niño tiene salpullidos, erupciones o brotes en la piel, antes de la vacunación debe consultarse al médico. Generalmente cuando el niño tiene alguna afección aguda o cuando ha sufrido de temblores fuertes o convulsiones, el médico aconseja dejar la vacuna para un tiempo después.



El niño también puede ser vacunado contra la Tuberculosis, aún antes de cumplir un año de edad. Esta vacuna se llama B. C. G. y puede ser tomada o inyectada.

Hay una vacuna triple que defiende al niño contra la Tosferina, la Difteria y el Tétano. Se debe aplicar desde los 3 meses de edad. Son 3 inyecciones, una cada mes; al año siguiente otra inyección y después otra a los 3 años. Los niños mayores de 10 años deben consultar al médico antes de recibir esta vacuna.

La vacuna contra la Fiebre Tifoidea debe aplicarse a los mayores de 3 años. En la primera ocasión son tres

inyecciones, una cada 8 días. Después una inyección cada 1 ó 2 años.

Hay otras vacunas que deben recibirse cuando lo aconseje el médico, como la vacuna contra la Fiebre Amarilla, la Poliomiélitis o parálisis infantil, y otras.

Si el niño ha sido mordido por un animal rabioso, es indispensable acudir muy pronto al médico para que él ordene la aplicación de la Vacuna Antirrábica; si esta vacuna no se aplica a tiempo, el niño morirá irremediablemente.

Es mejor prevenir que curar.

CAPITULO IX

EL NIÑO SANO

El niño sano es el que tiene buena salud; a todos agrada porque está bien en su cuerpo y en su espíritu.

Cada niño es diferente y por esto no se pueden dar datos exactos y precisos que indiquen su buena salud; pero en general las siguientes observaciones pueden tenerse en cuenta como señales o signos de normal desarrollo, de buena salud.

El niño sano es bien proporcionado y no tiene deformidades.

La piel es sonrosada, firme y de buen color.

Los cabellos son suaves.

Nunca es flaco pero tampoco es gordo en exceso.

Crece siempre en estatura y en peso, de acuerdo con la edad y el desarrollo.

Al nacer mide 50 centímetros y pesa algo más de 6 libras o 3 kilos.

A los 4 meses mide 60 centímetros y pesa 12 libras o 6 kilos.

A los 8 meses mide 67 centímetros y pesa 16 libras u 8 kilos.

Al año mide 70 centímetros y pesa 18 libras o 9 kilos.

A los 2 años mide 80 centímetros y pesa 24 libras o 12 kilos.

A los 3 años pesa 28 libras o 14 kilos.



A los 4 años pesa 32 libras o 16 kilos.

A los 5 años mide 1 metro y pesa 36 libras o 18 kilos.

A los 6 o 7 años pesa 40 libras o 20 kilos.

A los 10 años pesa 54 libras o 27 kilos.

A los 14 años mide 1,50 metros.

Claro está que esto no puede ser exacto; es posible que su hijo sea normal y tenga un poco más o un poquito menos. Pero ojalá no sea menos.

El niño sano tiene buen apetito, come bien.

Duerme bien durante el tiempo necesario.

Humedece los pañales muchas veces al día, pero casi sin mancharlos. Las materias fecales o deposiciones del recién nacido son negruzcas; a los 3 ó 4 días se vuelven de color amarillo oro y así siguen mientras el niño recibe solamente el pecho; después ya cambian de color. En los primeros días el niño hace varias deposiciones diarias. En algunos casos el recién nacido puede presentar en los primeros días una tumefacción ligera en los pechos, y en las niñas puede haber una pequeña pérdida de sangre por la vagina; esto no es enfermedad. También a veces la piel del recién nacido se vuelve de color amarillo (ictericia) y esto dura unos 3 días; no es grave, pero es bueno preguntar al médico si demora más, porque puede tratarse de una enfermedad muy seria.

Un poco atrás de la mitad de la frente tiene la fontanela mayor o mollera; es un sitio más blando que el resto de la cabeza. Poco a poco va desapareciendo, se va cerrando, y así al año apenas si se sabe dónde queda. A los 2 años ya ha desaparecido.

El bebé al principio llora. Al mes sonrío. A los 2 meses grita y grita con fuerza.

A los 3 meses endereza la cabeza y mueve bien los ojos.

A los 4 meses utiliza las manos.

A los 5 meses se voltea y coge objetos colgantes ● lleva los objetos a la boca.

A los 6 meses se sienta solo un momento, juega con los dedos de los pies, pasa objetos de una mano a otra. Comienzan a salir los dientes.

A los 7 meses gatea.

A los 8 meses agarra bien los objetos.

A los 9 meses trata de pararse por sí solo.

A los 10 meses camina con la ayuda de alguien.

A los 11 meses abre cajas sencillas, se pone de pies apoyándose en los muebles y dice monosílabos.

Al año comprende el significado de sí y no relaciona las palabras con los objetos.

A los 13 meses mete los dedos en agujeros.

A los 14 meses se mantiene solo de pies.

Después de los 15 meses anda solo, corre, trepa.

Al año y medio puede pronunciar unas pocas palabras.

A los 2 años hace frases cortas y muestra algunas partes del cuerpo.

Los dientes comienzan a aparecer a los 6 meses. Al año tiene 8 dientes. Al año y medio 12. A los 2 años 16 y a los 2 años y medio debe tener 20 piezas dentales.

La salida o aparición de los dientes no debe producir fiebre, ni diarrea ni vómito.

Es necesario cuidar bien los dientes de leche porque de ellos dependen la implantación de los dientes permanentes, la buena formación de las mandíbulas, la buena pronunciación de algunas letras y la mejor presencia de la persona.

A los 6 años aparece la muela de los 6 años, que es importantísima; no es muela de leche; es permanente, no se muda. Es la sexta pieza contando de la mitad de la dentadura hacia los lados; son 4 muelas, 2 a cada lado, una arriba y otra abajo.

El niño sano debe ir al médico frecuentemente, para mantener su buena salud.

En los Puestos y Centros de Salud se atiende gratuitamente a la consulta del niño sano.

Después de los 2 años el niño debe ir al dentista u odontólogo, cada 6 meses.

Es necesario mantener sano al niño no solo en su cuerpo sino en su espíritu; es necesario ayudarle al buen desarrollo físico y mental.

Acostumbre a su niño a tomar alimentos variados, ojalá a horas fijas.

Déjelo que duerma tranquilamente el tiempo suficiente; el niño duerme de 11 a 13 horas por la noche cuando es mayorcito y hace una o dos siestas cortas en el día.

Permítale que juegue al aire y al sol, ojalá con algunos buenos compañeros de su edad.

Manténgalo con ropas limpias, en cuanto sea posible.

Haga que el aseo y el baño sean para él una diversión y no un castigo.

Tenga la casa limpia y ordenada; ojalá pueda tener el niño su cuarto propio, y un sitio especial en la casa para sus juegos.

Deje que el niño haga ejercicio y que descanse.

Poco a poco enséñele a ir al sanitario a la misma hora, para evacuar el intestino y la vejiga; estas funciones son naturales y nada tienen de malo.

Consiga que al niño parezcan agradables las cosas que debe hacer, y desagradables las que se deben evitar.

No le insista demasiado para que aprenda algo; tenga un poco de paciencia.

No le castigue sin pensar en ello.

Consiga que obre y piense bien sin amenazarlo ni asustarlo.

Que el hijo no mire a sus padres con miedo y con terror sino con amor y cariño.

Si el niño se moja en la cama después de los 3 años; no le humille, ni le regañe, ni le castigue; en cambio déle confianza y seguridad y evite que tome líquidos por la noche.

Si el niño tartamudea al hablar: no le moleste, déjelo, averigüe si hay algo que fastidia al niño y hágalo hablar despacio.

Si el niño es zurdo: déjelo pero enséñelo poco a poco a manejar la mano derecha.

CAPITULO X

EL NIÑO ENFERMO

El niño está enfermo cuando no está completamente bien, cuando falta alguna de las características del niño sano.

Es indispensable acudir al médico para buscar la buena salud del niño.

Sin embargo, pueden presentarse algunas pequeñas molestias que no son signos graves de enfermedad y que pueden aliviarse en casa; pero si esto no se consigue fácilmente o si se presentan con mucha frecuencia, debe recurrirse al médico. Hay, en cambio, otras señales que son claros signos de enfermedad.

PEQUEÑAS MOLESTIAS

Hipo

El hipo se presenta en niños normales, con alguna frecuencia. Para calmarlo generalmente basta con cambiar los pañales al niño, abrigarlo bien, alzarlo, darle un poquito de agua hervida tibia o darle palmaditas en la espalda.

Regurgitación.

La regurgitación es volver una bocanada de leche después de comer, sin que sea vómito. En general se produce por no hacer eructar al niño después de darle el alimento.

Se da entonces al niño un poquito de agua hervida tibia y se hace eructar.

Cólicos o retortijones

En estos casos la criatura llora como si tuviera un gran dolor, se enrojece la cara, levanta las piernas y se retuerce.

Es conveniente alzar un momento al niño y consentirlo, hacerlo eructar, aplicarle unos pañitos calientes en el abdomen, darle unas cucharaditas de agua aromática bien tibia, aplicar en el ano un supositorio de glicerina.

En general esto no ocurre después de 3 meses.

Estreñimiento moderado

Es la misma constipación o dureza del intestino; las deposiciones son duras o secas, en general por poca alimentación o falta de agua.

Para esto se puede dar en la alimentación del niño una mayor cantidad de jugos de frutas, agua de cebada, o papillas de verduras; también se pueden endulzar un poco más los teteros, con azúcar o con agua de panela. En caso extremo puede aplicarse un supositorio de glicerina, pero es mejor preguntar al médico.

Quemaduras por pañales

Las escoriaciones o quemaduras por los pañales se producen generalmente por no cambiar pronto las ropas al niño cuando están húmedas o por no lavar, enjuagar y secar bien los pañales.

Para esto es necesario evitar el uso de calzones de caucho, cambiar al niño de ropa con frecuencia y cubrirlo con pañales secos, bien aplanchados y enjuagados en agua con limón, limpiar la piel con un aceite suave, secar con mucho cuidado y aplicar muy pocos polvos o una crema para niños. A veces es conveniente exponer al aire, por un rato, las partes afectadas.

SIGNOS CLAROS DE ENFERMEDAD

Cualquiera de las siguientes señales es signo de enfermedad y debe consultarse al médico tan pronto como sea posible:

Falta de sueño o exceso de él.



Pérdida del apetito.

Llanto excesivo, irritabilidad o excitación.

Vómito.

Diarrea o soltura.

Estreñimiento fuerte o constipación intestinal.

Decaimiento.

Ronquera.

Convulsiones o temblores fuertes.

Resfriado, gripa, co- riza o catarro.

Brotes, salpullidos, erupciones o supuraciones en la piel.

Supuración por los oídos.

Irritación en los ojos.

Hemorragia.

Dolor.

Tos.

Dificultad en la respiración.

MIENTRAS EL MEDICO EXAMINA AL NIÑO

Es necesario mantener al niño tranquilo en su cama y ojalá en una habitación fresca, bien ventilada y sepa-

rada de las demás, para evitar el contagio a otras personas. El niño debe estar limpio; el aseo puede hacerse con una toallita o un trapito limpio y agua o alcohol.

Si el niño tiene fiebre se puede hacer una fricción con alcohol.



Si la fiebre es muy alta, se humedece una sábana y se tuerce muy bien; luego se envuelven el pecho y el estómago del niño, durante 2 ó 3 minutos. Después se abriga al niño. Esto sólo debe hacerse cuando la fiebre es demasiado elevada.

No es aconsejable dar al niño drogas para bajar la fiebre,

mientras no sean formuladas por el médico.

Si el niño tiene vómito o diarrea es conveniente quitar el alimento por algunas horas y darle solamente agua hervida por cucharaditas. Esta dieta nunca puede durar más de un día. En casos de diarrea se puede dar agua de arroz (hervir media hora 4 cucharadas de arroz de sopa en un litro de agua, colarla y darle al niño apenas tibia).

Cuando el niño tiene brotes o erupciones en la piel se puede aplicar un desinfectante en los sitios afectados.

Si hay hemorragia por la nariz se mantiene sentado al niño y con la cabeza inclinada hacia atrás, se aprieta

la nariz por algunos minutos y se aplica una bolsa de hielo en la frente o paños con alcohol o agua fría.

Si hay irritación en los ojos se pueden hacer baños con ácido bórico en agua. Para una taza con agua se



echa una cucharadita de ácido bórico; el agua debe ser muy limpia y hervida. Con las manos perfectamente aseadas, se humedece un algodón en el agua boricada y se limpia una vez el ojo; se bota el algodón. Esto debe hacerse varias veces pero siempre con algodones diferentes.

Para lavar los oídos puede utilizarse también el agua boricada. Se aprieta el algodón húmedo y se dejan caer unas gotas en el oído.

Si el niño se observa amoratado y como ahogado o asfixiado, puede ser atragantado con el tetero o con otra cosa, como un juguete, una bola, etc. Muchos niños mueren por "rebote de lombrices" que es un ahogamiento por parásitos intestinales que forman un nudo y tapan la garganta. En estos casos hay que dar unos golpecitos en la parte alta de la espalda. Si no da resultado, se levanta al niño por los pies y se sacude fuertemente. A veces es necesario introducir el dedo por la boca y sacar lo que está obstruyendo la garganta.

En ningún caso los padres pueden contentarse con estos sencillos cuidados.



De todas maneras es necesario que el médico examine al niño. Estas indicaciones sirven solamente para los momentos que tarda el médico en llegar a la casa o para los que tiene que gastar el padre mientras lleva a su hijo al médico.

Las indicaciones del médico deben cumplirse exactamente.

Las medicinas deben darse al niño sin engaños; no decir que el remedio es dulce cuando es amargo, que no le duele cuando va a sentir dolor.

Los padres nunca deben engañar a sus hijos.

CAPITULO XI

OBLIGACIONES DE LOS PADRES

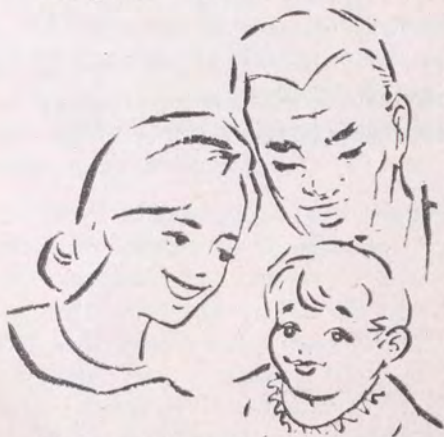
Son obligaciones de los padres para con los hijos: alimentarlos, enseñarlos, corregirlos, darles buen ejemplo y estado competente, a su tiempo.

Es obligación de los padres buscar la Salud de sus hijos, es decir, su completo bienestar físico, mental y social, el estar completamente bien en su cuerpo, en su alma y con los demás.

El médico busca el bienestar del niño y del hogar; los padres deben seguir sus buenos consejos.

Los padres tienen que enseñar a sus hijos la doctrina cristiana, en forma práctica para que ellos puedan vivirla, y deben formar en ellos las buenas costumbres necesarias para conservar la Salud; todo para que los hijos de su amor conozcan a Dios, le amen y le sirvan en esta vida y puedan verle y gozarle en el Cielo.

El buen ejemplo de los padres es fundamental para la buena formación de los hijos.



Los padres deben vivir bien, lo mejor que sea posible, para así poder dar buen ejemplo a sus hijos.

Es indispensable la vida de familia; que los esposos se reúnan, que compartan las penas y las alegrías.

Esto dice la Sagrada Escritura: "Dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá con su mujer, y no harán los dos sino una sola carne. Lo que Dios ha unido, el hombre no lo separe". "Que la casada esté sujeta a su marido, como al Señor". "Que el marido ame a su esposa como Cristo amó a su Iglesia y se sacrificó por ella para santificarla; quien ama a su esposa, a sí mismo se ama".

"El hombre es cabeza de la mujer así como Cristo es cabeza de la Iglesia".

Los esposos no son perfectos ni son iguales; él y ella son distintos y cada uno tiene defectos. Pero los dos, unidos, pueden y deben ayudarse para el mejoramiento, para el bienestar, para la perfección en todo.

Marido y mujer deben tener muchas y buenas cualidades; durante el noviazgo es necesario pensar en esto y durante el matrimonio se deben acrecentar o conseguir. Hé aquí algunas de esas buenas cualidades:

Amor de Dios.	Prudencia.	Honradez.
Religiosidad.	Bondad.	Responsabilidad.
Espíritu de oración.	Paciencia.	Energía.
Espíritu de sacrificio.	Amabilidad.	Valor.
Castidad.	Benevolencia.	Sencillez.
Paz.	Discreción.	Alegría.
Amor.	Comprensión.	Orden.
Mansedumbre.	Fidelidad.	Educación.
	Sinceridad.	Cultura.
	Veracidad.	Seriedad.

CAPITULO XII

CONSEJOS PRACTICOS PARA LA VIDA MATRIMONIAL

Hable de las cosas que interesan a su cónyuge y demuéstrele interés por ellas.

Demuéstrele que usted le considera persona importante.

Admita los defectos que usted tiene y trate de corregirlos.

Admire las cualidades de su cónyuge.

No le diga que se equivoca. No le diga francamente sus errores sino consiga suavemente que se dé cuenta de ellos. **Haga que los defectos parezcan fáciles de corregir.**

Consiga que su cónyuge se sienta feliz al hacer lo que usted quiere que haga.

No dé órdenes fuertes; pregunte en cambio de ordenar.

Los esposos deben reunirse para pasar juntos sus horas de descanso.

Si hay problemas sexuales en el matrimonio, consúltelos al sacerdote; seguramente él le dará consejos y le dirá si un médico o algún libro especial pueden ayudarle.

Sea cariñoso con su cónyuge.

Hágale pequeñas atenciones con frecuencia.

No le critique.

No regañe jamás; sus palabras pueden ser injuriosas y le pueden herir; después de la herida muchas veces queda cicatriz.

Evite las peleas y las discusiones. El único modo de ganar en una discusión es evitándola. En cambio de discutir, deje que el otro termine de hablar, trate de comprender lo bueno que quiere expresar y mezcle un poco de buen humor.

Es necesario saber reconciliarse después de un disgusto. Antes de reconciliarse espere a que llegue la calma y luego muestre a su cónyuge su deseo de reconciliarse, de vivir bien en comunidad, aun sin necesidad de decirle palabras.



Dé un poco más de libertad a su cónyuge, no le esclavice. **Piense no en que ha encontrado a la persona que puede agradarle a usted, sino en agradecer a la persona que ha encontrado.**

Que la esposa sea inocente en sus costumbres, amante de la casa y sonriente. Que sepa cuidar de la casa y para esto necesita saber algo de enfermería, de cocina, de costura, de lavado, de aplanchado, de barrido, de aseo y orden. Que sepa ahorrar. Que pueda ser maestra, catequista, apóstol. Y ojalá, que sea fecunda en hijos. Pero, recuerde la mujer que no puede abandonar a su esposo por sus hijos; la mujer debe ser madre sin dejar de ser esposa.

Que el esposo procure conseguir los medios económicos para lo necesario. Que sea consciente de su responsabilidad, esforzado, bondadoso, trabajador. Que no tenga celos ni rencor ni mal humor. Que no sea autoritario ni avaro; que no sea resentido ni inexacto; que no sea abandonado ni dejado. Que no sepa mentir.

Todo esto se puede aprender y se debe practicar. Así los padres podrán educar mejor a sus hijos.

Es necesario buscar no sólo el mejoramiento personal sino especialmente el completo bienestar de la familia y el beneficio del prójimo, para gloria de Dios.

Todos debemos ayudar al progreso.

Es necesario aprender las cosas buenas y hacerlas. Pero tenemos también obligación de enseñarlas a los demás y conseguir que ellos las pongan en práctica.

Es indispensable que la familia toda se ayude para vivir mejor.

San Pablo dice: "Si alguno no cuida de los suyos, en especial de los de su casa, éste ha negado la fe y es peor que un infiel".

¡SALUD AMIGOS!

F I N

ANEXO

GIMNASIA PARA EL ESTADO PUERPERAL

Estos ejercicios son los más aconsejables para la mujer, durante el embarazo, el parto y el puerperio.

Ojalá todas las señoras puedan dedicar diariamente unos minutos a esta gimnasia.

Cada ejercicio debe repetirse varias veces y es necesario descansar entre uno y otro. No haga todos los ejercicios desde la primera ocasión. Recuerde que la gimnasia no se debe hacer hasta el agotamiento; es mejor que vaya poco a poco. Ya se acostumbrará a ejecutar estos ejercicios con facilidad. Pero no olvide que se necesita constancia.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

- 1—Respiración abdominal: Acostada de espaldas. Coloque las manos en la parte alta del abdomen, doble las rodillas y tenga planos los pies sobre el piso. Por la nariz meta aire a los pulmones, profundamente, y levante algo la mandíbula. (Las



manos sentirán que el abdomen crece). Después bote el aire por la boca, lentamente.

(Este ejercicio es muy bueno durante el embarazo cuando se presentan ahogo, fatiga o marco y también en el comienzo del parto).

2—Respiración superior o con las altas costillas:

Acostada de espaldas, con las rodillas dobladas, los pies descansando de plano sobre el suelo y una mano



colocada cerca al cuello, en la parte superior del pecho. Respire rápidamente con la boca abierta, como acezando o jadeando; que el abdomen casi no se mueva. Después de unas 10 ó 20 respiraciones de éstas, se hace una respiración con las bajas costillas.

(Este ejercicio sirve especialmente para los momentos finales del parto cuando ya va a nacer la cabecita de la criatura).

3—Respiración inferior o con las bajas costillas:

Acostada de espaldas, con las rodillas dobladas y las manos situadas un poquito más arriba del abdomen,

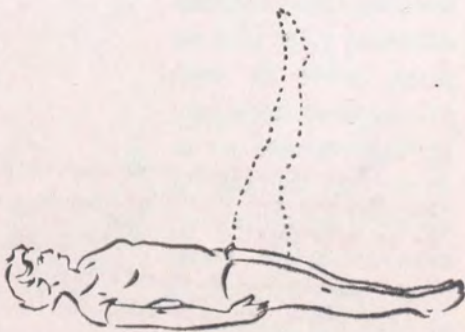


en la parte baja del pecho. Meter bastante aire, por la nariz, lentamente. Después soltar rápidamente el aire por la boca. Es como un suspiro.

(Es bueno hacer este ejercicio cuando se presente cansancio o fatiga y después de hacer respiración con las altas costillas).

OTROS EJERCICIOS

4—Acostada de espaldas; las palmas de las manos sobre el piso; piernas y brazos bien estirados. Sin doblar la rodilla, levantar la pierna derecha y luego dejarla caer. Después hacer lo mismo con la pierna izquierda. Por fin, hacerlo con ambas piernas al tiempo.



5—Acostada de espaldas, bien estirada; cruzar un pie sobre otro. Contraer las nalgas hacia atrás, juntar las piernas y hacer fuerza con la parte baja del vientre, como si fuera a contener la orina. Descansar; aflojarse por completo, como si fuera a vaciar la vejiga.



6—Acostada de espaldas, con los brazos estirados, las rodillas dobladas y los pies de plano sobre el piso. Mientras se mete aire profundamente por la nariz, se levanta la cintura sin mover las caderas ni los hombros. Después se bota el aire por la boca y se baja la cintura completamente.





7—Acostada de espaldas, con las rodillas dobladas y bien separadas. Meta aire por la nariz, profunda y rápidamente, mientras coge las rodillas con las manos y echa la cabeza hacia adelante. Contenga así la respiración y puje. Si se cansa, meta y saque aire rápidamente, y siga pujando. Des-

pués eche el aire por la boca, mientras se afloja y vuelve a la posición del principio.

(Este ejercicio servirá mucho para cuando en el parto se sienta el deseo de pujar).

8 — Arrodillada, con las rodillas separadas y las manos puestas en el piso sin doblar los codos. Mientras levanta la cabeza y hunde la cintura, meta aire por la nariz, profunda y lentamente. Después bote el aire por la boca, mientras baja la cabeza y levanta la cintura.



(Este ejercicio sirve durante el embarazo para aliviar el peso o molestia que a veces se presenta en la cintura).



9—De pies, con los pies separados y los brazos hacia adelante. Doblar las rodillas sin levantar los talones, hasta que los brazos descansen sobre las rodillas; bajar las nalgas. Luego levantar las nalgas y enderezarse hasta quedar de pies.

10—Siéntese en el piso, cruzando las piernas y tratando de que las rodillas no queden levantadas. (Esto podría hacerlo mientras hace algunos oficios en la casa).





11—Siéntese en el piso, juntando los pies y separando las rodillas, ojalá hasta que toquen el piso.

DISTENSION MUSCULAR O RELAJACION

Esto es algo muy útil y muy importante; se practica especialmente durante el parto para que éste ocurra sin dolor, pero puede y debe practicarse también en cualquier momento, cuando se necesiten el descanso, la calma, la tranquilidad.

La distensión muscular o relajación es el aflojamiento completo de los músculos y la tranquilidad del espíritu. Fortalece la voluntad, restablece energías y da completo descanso.

Es necesario aprender poco a poco a distenderse. Los ejercicios consisten en respirar tranquilamente y aflojar todos los músculos, todo el organismo, hasta sentirse desgonzada, como sin vida, como si el cuerpo fuera de trapo; es necesario pensar solamente en esto y dejar las preocupaciones, estar tranquila y en calma.

La distensión se puede lograr en varias posiciones, estando la persona sentada o acostada.

Acostada de espaldas, con la cabeza sobre una almohada pequeña, las rodillas descansando sobre un cojín y los brazos y las piernas completamente flojos.

Acostada de lado, con una mano sobre la almohada, a la altura del cuello, y la otra a la altura de las caderas.

Sentada cómodamente, ojalá en una silla de brazos, y con la cabeza descansando ligeramente hacia atrás.

Sentada, con los pies en el suelo, los brazos recostados sobre una mesa y con la cabeza hacia adelante.



La distensión debe aprenderse en la posición acostada de espaldas; después se podrá practicar con relativa facilidad en las otras posiciones.

Usted puede aprender a distenderse. Empiece ahora. Acuéstese de espaldas como se explicó; tenga los ojos entreabiertos; respire suavemente y afloje los músculos. Pero no se duerma. Usted debe sentir cómo se aflojan los músculos. Después de unos minutos encoja los dedos de una mano y luego aflójelos. Después estírelos bien y aflójelos. Doble el brazo y afloje. Encoja la mano y afloje; estírela y aflójela. Levante el brazo y aflójelo. Endurezca el brazo y aflójelo.

Luego haga lo mismo con el otro lado.

Después haga lo mismo con los pies y las piernas.

Cuando usted haya aprendido a aflojar por completo

los miembros superiores y los inferiores, debe aprender a distender, aflojar o relajar la cara. Cierre duro los párpados y aflójelos hasta que queden entreabiertos. Arrugue la frente y afloje. Estire los labios hacia afuera y afloje.

Mueva la cabeza un poquito hacia uno y otro lado, hasta sentir blando el cuello; luego aflójelo.

Si usted sabe hacer lo explicado hasta ahora, fácilmente podrá aflojar luego todo el cuerpo.

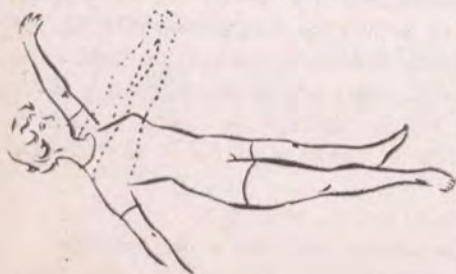
Entonces sabrá distenderse.

Recuerde que, gracias a la distensión, muchas señoras se han dado cuenta de las contracciones de la matriz durante el parto pero no han sentido dolor, y han ayudado mejor a la obra de Dios.

Cuando usted sienta que la matriz se contrae o se endurece, debe practicar la distensión muscular o relajación, debe aflojar todo su cuerpo y hacer la respiración abdominal.

EJERCICIOS PARA EL PUERPERIO

En el primer día después del nacimiento de su hijo usted debe hacer durante unos 5 minutos, y en 2 ó 3 ocasiones, los siguientes ejercicios. Pero no los haga en forma continua sino descansando un momento, después de practicar unos 5 ejercicios:



12—Acostada de espaldas, con las piernas estiradas. Abra los brazos en cruz y luego levántelos hasta juntar las manos. Baje luego los brazos.

13—Respiración abdominal: Usted ya sabe hacerla. (Número 1).



En los días segundo y tercero después del parto, haga los siguientes ejercicios:

14—Levantar poco a poco las piernas. Usted ya lo sabe. (Número 4).

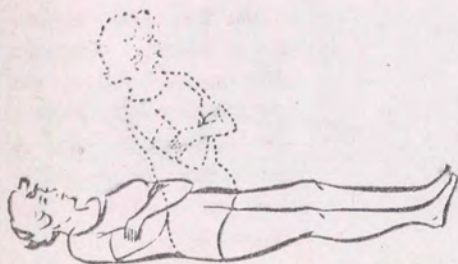
15—Acostada de espaldas, con las piernas y los brazos bien estirados. Encoja rápidamente una pierna, hasta que el talón llegue a la nalga.

Luego extienda la pierna. Después haga lo mismo con la otra pierna y luego con ambas piernas al tiempo.

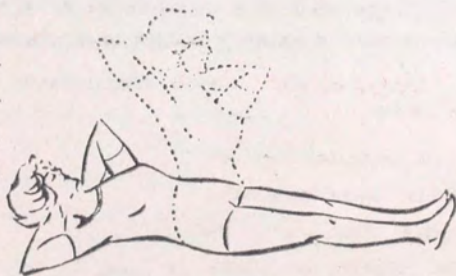
Después del cuarto día puede hacer los siguientes ejercicios:

16—Acostada de espaldas, bien estirada. Separe un poco los pies, doble las rodillas y levante las caderas. Estando así, junte las rodillas y apriete las nalgas. Descanse.





17—Acostada de espaldas, con las piernas estiradas. Cruce los brazos sobre el pecho. Vaya levantando la cabeza y los hombros, hasta quedar sentada, sin des-cruzar los brazos. Acuéstese lentamente.



18—Acostada de espaldas, con las piernas estiradas. Ponga las manos en la nuca y cruce los dedos. Vaya levantándose, hasta quedar sentada, sin soltar las manos. Acuéstese.

19—Haga este ejercicio dos o tres veces al día, inmediatamente después de haber expulsado la orina.



Arrodílese con las rodillas separadas.

Echese hacia adelante, ponga las manos en el suelo y siga inclinándose hasta que el pecho toque el piso. Quédese en esta posición durante 5 minutos. Vuelva hacia arriba y levántese.

Los ejercicios físicos y la gimnasia, practicados con moderación y orden, ayudan a la buena presencia de la persona y a la conservación de la salud.



ACCION CULTURAL POPULAR

Lista de los libros de la "BIBLIOTECA DEL CAMPESINO" ya publicados:

- 1 El Evangelio de San Lucas
- 7 El Evangelio de San Mateo
- 11 La Madre y el Niño
- 12 Primeros Auxilios
- 16 Verduras y Frutas
- 17 Carnes y Huevos
- 29 Nuestro Precursor
- 31 Cooperativa de Ahorro y Crédito
- 35 Despierta Campesino
- 37 Productividad
- 44 Juegos y Diversiones
- 45 Chispa y Buen Humor
- 51 Tierra Fértil
- 52 Cultivo de Frutales
(Frutas cítricas y peras)
- 55 La Vaca del Campesino
- 56 Conejos y Curies
(en colores \$ 4.00)
- 57 Las Abejas
- 59 La Huerta Familiar
- 60 Ovejas y Cabras
- 72 Qué Bueno ser Colombiano
- 81 Cantemos con el tiple
- 82 Cantemos con la Guitarra

"EL CAMPESINO"



CUANDO USTED LEE "EL CAMPESINO" ADQUIERE RIQUEZA

INFORMACION ORIENTACION RECREACION

SOBRE LOS HECHOS

SOBRE LOS PROBLEMAS
Y SOLUCIONES

PARA TODA LA FAMILIA

ESTO ES LO QUE DA A USTED Y A LA COMUNIDAD

"EL CAMPESINO"

SEMANARIO PARA LA CULTURA Y LA DIGNIFICACION DEL PUEBLO RURAL