

La madre y el niño

Dr. Luis Alejandro Salas L.



2000
ed
editora
dosmil

NUEVA BIBLIOTECA POPULAR DE

EDITORA DOSMIL

TITULOS EN CIRCULACION

1. No nos volvamos locos
(Higiene mental)
2. Juguemos ajedrez
3. Nosotros somos así
(Biología humana)
4. Relaciones humanas
5. Comamos y bebamos bien
6. Orientación familiar
7. Aprendamos ortografía
8. Nuestros equinos
(caballos, asnos, mulas)
9. Me llamo Simón Bolívar
10. Artesanías
11. Somos comunidad organizada
12. Mujeres ilustres
13. Decoración de la casa
14. Contabilidad agropecuaria
15. Aprendamos mecánica
16. Instalaciones agropecuarias
17. Aprendamos construcción
18. Presentación personal
19. La política
20. El cacao
21. Aprendamos matemáticas
22. Las comunicaciones
23. Primeros auxilios
24. Aritmética comercial
25. Librémonos del cáncer
26. Propagación de plantas
27. Defendamos nuestro suelo
28. Industrias caseras
29. Arboles y bosques
30. Dichos y refranes
31. Apliquemos bien el alfabeto
32. Enfermedades de los animales
33. Los inventos
34. Administración agropecuaria
35. La moral hoy
36. Las leguminosas
37. Cuidemos al enfermo
38. Orientación cooperativa
39. Las abejas
40. La huerta familiar
41. Hogar seguro, hogar feliz

503

618.2
618.2
S15m1
E.L.

La madre y el niño

ARR (24-08-12)

Dr. Luis Alejandro Salas Lezaca

ACCION CULTURAL POPULAR

Nº 42

BLAA
C. 111

Dibujo de la carátula:
Luis Alejandro Salas Salcedo

© LUIS ALEJANDRO SALAS LEZACA, 1979

SE HIZO EL DEPOSITO LEGAL

DERECHOS RESERVADOS

IMPRESO EN COLOMBIA

PRINTED IN COLOMBIA

Se terminó de imprimir este libro en los talleres de Editorial
Andes en el mes de octubre de 1979

ISBN: 84-8275-022-4


editora
dosmil

A1358039

Carrera 39A N° 15-81 - Tel. 2 68 48 00 - Bogotá - Colombia
Telex: 45623 - ACCPO-CO

INDICE

	Págs.
PRESENTACION	7
PROCREAD Y SOMETED LA TIERRA	
Creación	9
Procreación	9
Estado puerperal	12
CUIDADOS EN EL CICLO MENSTRUAL	
Sexos diferentes y complementarios	13
El ciclo menstrual	14
La ovulación	16
La menstruación	17
CUIDADOS EN EL EMBARAZO	
El embarazo	19
El embarazo no es enfermedad	19
La concepción	19
Señales de embarazo	20
Cuánto dura el embarazo	21
Buen estado de ánimo	21
Examen médico frecuente	22
Prevención de enfermedades ..	23
El reposo y el sueño	24
Evitar los viajes largos	24
El baño diario	25
La piel delicada	25
Protección de los pechos	26

Buen funcionamiento de intestino y riñones	26
Dentadura limpia y sana	27
Circulación y sangre buenas	27
Alimentación balanceada	28
El vestido limpio y cómodo	31
Buenos ejercicios físicos y gimnasia	31
Señales de peligro durante el embarazo	32
Preparación para el nacimiento	32
La familia y el bebé	33
Arreglo de la casa	33
La cunita	34
La ropa del bebé	35
Útiles para el aseo del niño	37
La madre requiere algunos elementos	38
El padre también se prepara	38

CUIDADOS EN EL NACIMIENTO

Distintas clases de nacimiento	43
El aborto	43
El parto	44
Fecha aproximada para el parto	44
Primeras señales del nacimiento	45
Parto sin dolor	45
Quién atenderá el nacimiento	46
Lugar	46
Duración del parto	48
Señales de peligro	48
Atención del parto	49
Ligadura del cordón umbilical	53
Alumbramiento	55
Atención al recién nacido	56
Atención a la madre	57

CUIDADOS EN EL PUERPERIO

El sobreparto	59
La movilidad	60
La alimentación	60
El aseo	60
Los pechos	61
Señales de peligro	62

GIMNASIA PARA EL EMBARAZO, EL PARTO Y EL PUERPERIO

Ejercicios respiratorios	63
Otros ejercicios	64
Distensión muscular o relajación	68
Ejercicios adecuados para el puerperio	72

	Págs.
CUIDADOS CON EL RECIEN NACIDO	
Algunos derechos del niño	77
El sueño	78
El baño	79
Forma de vestirlo	82
La alimentación del niño	84
Alimentación con leche materna	85
Cambio de leche	90
Utensilios para preparar el tetero	92
Preparación de teteros según el peso del niño	93
Preparación de teteros según la edad	96
Alimentación combinada	99
Cuándo dar comidas diferentes	100
Alimentación del niño hasta cumplir el año	104
Es mejor prevenir que curar	106

CUIDADOS EN EL DESARROLLO DEL NIÑO

El niño sano	111
Señales de salud	111

CUIDADOS CON EL NIÑO ENFERMO

Señales de malestar	117
Hipo	117
Regurgitación	118
Cólicos o retorcijones	118
Estreñimiento moderado	118
Quemaduras por pañales	119
Signos claros de enfermedad	119
Mientras el médico lo examina	120
Seguir los consejos del médico.	122

CUIDADOS EN LA VIDA FAMILIAR

Vida hogareña	123
Consejos para la vida conyugal	125

PRESENTACION

En verdad son muchísimas las cosas buenas que nos quedan por aprender y muchas también las que tenemos que repasar para recordar.

Saber vivir exige de nosotros unos conocimientos, unas costumbres, un comportamiento rectos. Es urgente capacitarnos bien. Si nos preparamos durante años de estudios y de prácticas para ejercer bien una profesión, arte u oficio, con mayor razón debemos prepararnos para el cuidado de vidas ya existentes y de nuevos seres que puedan venir al mundo.

Este libro es una ayuda para quienes se interesan por el bien de otros, desean proteger a las futuras madres y cuidar de los niños, para quienes enseñan, instruyen y ayudan a educar. Es para las jóvenes y los jóvenes que pasan de unas relaciones amistosas a un período más serio de noviazgo. Es para quienes resolvieron unir sus vidas en el matrimonio y se preparan con plena responsabilidad y completa libertad para esa nueva vida, en la que es tan importante saber convivir.

Es también para quienes ya engendraron nuevos seres. Hay que saber dejar vivir.

En la obra maravillosa de la procreación intervienen los cónyuges y participa Dios; se trata de una nueva persona humana que puede perfeccionarse, de un ser que debe crecer y desarrollarse para bien de todos. La nueva persona debe ser el fruto de la unión íntima de los cónyuges quienes han decidido engendrar un nuevo ser, aprovechando su fertilidad y fecundidad que son dones de la naturaleza, cuyas leyes han sido determinadas por Dios. Son los dos los únicos que pueden resolver de su propio y conjunto comportamiento.

Traer al mundo una nueva vida no es un juego ni puede ser el resultado de ignorancia, equivocaciones o descuido; tiene que ser el producto de la bondad, de la entrega, de la libertad, de la responsabilidad, de la sabiduría, de la caridad, del amor.

Al pensar en una nueva vida hay que pensar en las vidas ya existentes. Padre y madre tienen deberes y derechos especiales y también la niña o el niño que ellos desean venga a engrosar su hogar y a llenarlo de múltiples modificaciones.

En este libro de higiene materno infantil tratamos temas del cuidado de los cónyuges, en especial de la madre y temas de puericultura o sea del cuidado de los niños desde antes de su nacimiento, hasta sus primeros meses. Que ojalá sirva para bien de muchos.

El autor

Procread y someted la tierra

Creación

La criatura más noble que existe sobre la tierra es la persona humana.

“Creó Dios al ser humano a imagen suya, a imagen de Dios le creó, y los creó macho y hembra; y los bendijo Dios, diciéndoles: ‘Procread y multiplicaos, y llenad 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).

Procreación

El género humano colabora conscientemente en la obra de la propagación de la especie, es decir con plena responsabilidad y libertad. El hombre y la mujer dan 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 cónyuges deben dar una buena semilla y luego tienen que cuidarla, para que sea bueno el fruto de su amor.

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.

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

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.

Es indispensable prepararse para el casamiento porque los esposos no se deben causar mal, ni pueden causarlo a sus hijos, con un mal matrimonio.

Es necesario pensar bien las cosas y con tiempo; para eso está el noviazgo.

El matrimonio es algo muy serio; da derechos pero también trae deberes.

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

Para contraer buen matrimonio no es suficiente amar o querer mucho a una persona; es conveniente ver durante el noviazgo si tiene buenas creencias, si no tiene

graves defectos en sus costumbres, si trabaja y sabe ahorrar, si está de acuerdo en la educación, los gustos y 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, al médico y quizás a otras personas.

Marido y mujer tienen que cuidar y proteger las nuevas criaturas, esas nuevas vidas, esos nuevos seres que traen al mundo; son responsables de sus hijos.

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 fecunda. Todos estamos obligados a cuidar nuestra salud y la salud de las personas que dependen de nosotros.

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.

Los hijos deben ser fruto de la decisión libre, responsable y amorosa de los cónyuges.

Nuevas criaturas han de ser resultado de determinación de la pareja y no originadas en violencia, descuidos e ignorancia.

Se debe planear la vida de familia, planificar el hogar, programar el futuro, regular la prole, controlar la concepción de nuevos seres, dominar las leyes de la natura-

leza, atendiendo a una sana moral, buscando el bien común, pensando en las situaciones y condiciones que tal vez tendrían los que comenzaran ahora su vida. No debe actuarse con egoísmo personal y conyugal o para asegurarse de la fecundidad y comprobar que sí se puede engendrar.

La maternidad es una misión sagrada, noble, sublime, que exige tener cuidados desde antes de contraer matrimonio, durante el tiempo de espera, en el nacimiento de la criatura y después de él.

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 físicamente está en posibilidad de concebir un nuevo hijo.

El estado puerperal tiene tres partes diferentes:

1. Embarazo, preñez, 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 sociedad.

Toda nueva persona humana debe nacer en un hogar verdaderamente responsable.

Cuidados en el ciclo menstrual

Sexos diferentes y complementarios

Para la fecundación es necesaria la unión íntima de las células germinales masculina y femenina, en condiciones favorables y en tiempo oportuno.

Son distintos los sexos, son diferentes el hombre y la mujer; cada uno debe cumplir bien sus funciones, para complementarse.

El hombre no es apto para fecundar en la infancia o en la niñez; las glándulas genitales se estimulan principalmente en la pubertad y adolescencia, para producir ciertas hormonas y expulsar gametos masculinos. En la edad adulta el varón produce permanentemente espermatozoides o células germinativas maduras, que pueden fecundar a un óvulo y dar origen a un nuevo ser humano.

Es normal que a partir de la pubertad haya en el varón la eyaculación o polución nocturna involuntaria, que

es la expulsión de semen o derrame de líquido seminal, cada cierto tiempo y durante el sueño.

El joven debe conocer su poder maravilloso de comunicar la vida y ser consciente de su responsabilidad; no debe abusar de su capacidad sexual y sí saber que sus relaciones conyugales siempre deben ser sanas física, mental y socialmente.

La mujer no es apta para ser madre durante la niñez, pero entre los 12 y 15 años comienza a presentar algunos cambios que le indican que ya puede ser madre, aunque no debe serlo todavía. Hay cambios en su modo de ser físico y espiritual esto es natural, normal, buen desarrollo de su organismo 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 o 25 años se ha completado la preparación corporal de la mujer para la maternidad, pero esto no indica que sea obligación ser mamá.

El ciclo menstrual

La mujer tiene órganos especiales para poder cumplir con la misión noble de la procreación.

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.

El ciclo menstrual es un conjunto de cambios biológicos que se presentan periódicamente, en forma repetida, durante la edad fértil de la mujer, más o menos cada 4 semanas.

Un período o ciclo menstrual va desde el comienzo de una regla hasta la aparición de la siguiente.

La menarquia es la primera menstruación o regla, que coincide con la pubertad, hacia los 12 a 14 años. La menopausia o climaterio coincide con la desaparición de la regla, cuando generalmente se inicia la vejez, hacia los 50 años. Entre la menarquia y la menopausia está la edad fecunda o tiempo fértil de la mujer.

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 colaboración del cónyuge, comenzará un embarazo; pero si esto no ocurre, se presentará la menstruación.

En el ovario comienza a madurar un óvulo dentro de un saquito o bolsa. Cuando el óvulo está maduro más o menos cada mes, 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, comienza el embarazo; es la concepción; una nueva persona empieza a desarrollarse. Pero si esto no ocurre, se pierde esa preparación corporal de la mujer, la matriz se despule y sangra, viene la menstruación y comenzará entonces un nuevo ciclo que durará aproximadamente un mes.

La ovulación

Se llama ovulación a la expulsión del gameto femenino desde el folículo o bolsita donde se ha formado en el ovario; cuando se desprende del ovario un óvulo maduro apto para ser fecundado.

Toda mujer en edad fértil debe saber cuándo ovula, lo que ocurre aproximadamente 14 días antes de la próxima regla.

Algunas señales de la ovulación que se presentan a veces son:

—Mayor lubricación vaginal o secreción de un flujo pegajoso, como clara de huevo, que forma hebra transparente al cogerlo entre los dedos.

—Dolor y cólico suave en el bajo vientre, a un lado o al otro según el ovario donde haya madurado el folículo.

—Orinadera.

—Cambio en la temperatura. Antes de levantarse se toma la temperatura y así se conoce la de cada mujer; de repente baja súbita y profundamente en el día de

la ovulación, y sube al día siguiente para mantenerse alta hasta cuando comienza la regla y entonces baja, porque si hay embarazo se mantiene.

—Raras veces hay ligero dolor de cabeza, también náuseas o deseos de vomitar y ocasionalmente una pequeña hemorragia vaginal o sea flujo sanguinolento.

Para calcular la fecha de ovulación, cuando la mujer es regular en su ciclo menstrual, se cuentan 14 días hacia atrás desde la víspera del día de la próxima regla. Ejemplo: si ha de venir el 28 del mes, la ovulación debe ocurrir el día 13.

A veces la ovulación se atrasa unos dos días por ir de clima caliente a frío o por pasividad sexual; en cambio se adelanta por pasar de clima frío a caliente, por excitación sexual o por enfermedad que cause fiebre.

Durante la ovulación se puede llevar vida común y corriente. Si se busca un embarazo, este es el tiempo adecuado para tener relaciones sexuales fecundas. A quienes siguen el método del ritmo para regular nacimientos, se les aconseja evitar las relaciones sexuales en los días próximos a la ovulación, siquiera 4 antes y 4 después.

La menstruación

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 convenientes en estos días.

Para evitar molestias, bañar el cuerpo todos los días, ojalá en ducha o regadera y con agua tibia y jabón. Para seguridad y protección, usar los paños higiénicos o toallas sanitarias, que deben cambiarse oportunamente. Hacer aseo íntimo especial varias veces al día. Hacer ejercicio pero no demasiado, ni muy fuerte. 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 adecuada.

En el comercio se encuentran toallas de protección sanitaria, en paquetes o cajas especiales.

O se pueden hacer paños higiénicos así: corte un cuadro de bayetilla o dulceabrigo de color claro de 25 centímetros por lado y hágale dobladillo en las orillas. Para usarlo, doble dos puntas hacia adentro y luego haga otro doblez a cada lado. Estos paños se pueden conservar si se lavan muy bien con jabón, luego se hierven y después se planchan sin almidonar.

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 o 50 años de edad. Esto es normal.

Cuidados en el embarazo

El embarazo

El embarazo, preñez, etapa prenatal, gravidez, tiempo de espera o gestación, es un estado especial de la mujer, es un estado normal, de completa salud, que va desde el momento de la concepción hasta cuando sale este fruto.

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; no debe decir que está enferma porque no lo está.

La concepción

La concepción es la fecundación del óvulo por el espermatozoide, la formación del huevo completo, la unión

íntima de los gametos masculino y femenino, la fertilización de la mujer, el comienzo de vida de un nuevo ser humano, la iniciación del embarazo.

Cuando la pareja humana decide ser fecunda, debe buscar siempre las mejores condiciones en todo, para que ocurra de la mejor manera una nueva concepción, la acción natural más extraordinaria en que alguien puede participar: la procreación, el engendrar una persona humana, dar comienzo a una vida.

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.

Señales de embarazo

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

Falta de 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, mayor tamaño y oscurecimiento de pezones y areolas; luego secreción de calostro.

Manchas en la piel de la cara (como mariposa) o el vientre (línea mediana del pubis al ombligo).

Después se nota abultado el abdomen. A partir del segundo mes se aprecia que el útero crece cuatro centímetros mensuales.

Más o menos a los cuatro meses y medio se sienten los movimientos de la criatura; puede entonces el médico escuchar los latidos del nuevo corazón. Hay seguridad del embarazo.

Desde los primeros días pueden hacerse ciertas pruebas o exámenes de laboratorio que permiten saber si existe o no embarazo.

Cuánto dura el embarazo

El tiempo de espera completo o embarazo a término dura aproximadamente 40 semanas, es decir, 10 meses lunares, 9 meses calendario o sea de 270 a 280 días. Esto se cuenta generalmente desde el comienzo de la última menstruación y agregando unos 10 días.

Buen estado de ánimo

La mujer que espera un hijo necesita tranquilidad y cariño. No debe sufrir malos tratos, contrariedades ni disgustos. Siempre debe estar alegre y de buena manera. Debe tener confianza en Dios y en sí misma; pensar que todo ocurrirá bien. La esposa por estar encinta nunca tiene por qué avergonzarse de su estado. Debe cuidar su salud corporal y espiritual con la ayuda de su esposo y familiares.

Examen médico frecuente

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 confianza; 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 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 saber cómo está respondiendo la mujer grávida a esta particular situación y si es el caso comenzar un tratamiento para ayudar mejor al bienestar de la madre y del niño. Deben cumplirse siempre las órdenes del médico.

Prevención de enfermedades

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

Las vacunas previenen las enfermedades. Antes de quedar embarazada, la mujer debe estar vacunada contra las enfermedades contra las cuales existen vacunas. Las vacunas se aplican especialmente en los puestos y centros de salud.

Las enfermedades que ocasionan fiebre y brotes o erupciones en la piel son muy peligrosas porque pueden causar daños gravísimos a la criatura. Roséola, viruela, sarampión, varicela, etc., pueden causar deformidades en el niño, cuando atacan a la madre durante el embarazo, en los 5 primeros meses; por causa de estas enfermedades hay niños ciegos, mudos, sordos o deformes.

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

Las enfermedades venéreas causan graves daños a las personas, a las familias y a la sociedad. Generalmente estas enfermedades se adquieren por el contacto sexual con una persona enferma. El esposo enfermo puede contagiar a la mujer o esta a su marido. A causa de estas enfermedades 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; algunos han perdido la vista para siempre.

El reposo y el sueño

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

En la noche debe dormir siquiera 8 o 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, para lograr ventilación adecuada.

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

Evitar los viajes largos

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

En los primeros 3 meses de gestación y en el último, es mejor no viajar.

Para viajar es mejor consultar al médico antes e informarse del estado del camino.

El baño diario

El baño es excelente para todos y con mayor razón para la mujer encinta, quien debe bañarse todos los días, pero no muy largamente.

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 o duchas vaginales no se deben hacer mientras no los ordene el médico.

La piel delicada

Las manchas oscuras 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 por el aumento de tamaño 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 se vuelva amarillento. Estas líneas violáceas en el embarazo reciente dejan cicatrices nacaradas permanentes llamadas vibices o estrías.

Si hay resecamiento en el pelo, aplicar un champú o loción especial. El cabello se debe asear y cepillar o pei-

nar. Al final del embarazo no es conveniente hacer la permanente u ondulado al cabello porque se puede quebrar con facilidad.

El baño diario es conveniente para cuidar la piel.

Protección de 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.

Buen funcionamiento de intestino y riñones

Tomar líquidos en abundancia e ir todos los días al sanitario a la misma hora, así como ingerir bien masti-

cados alimentos con fibras y cáscaras, ayudan a la buena actividad intestinal. Conviene que haya una deyección diaria sin esfuerzo mayor.

Los purgantes y lavativas o enemas pueden ser muy peligrosos. Nunca deben tomarse laxantes ni purgantes sin haber sido formulados por el médico.

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

Dentadura limpia y sana

Se defiende la dentadura si se hace el aseo después de cada comida. Si no hay dentífrico se puede utilizar bicarbonato o sal, pero diluidos en agua. Si no hay cepillo para dientes al menos 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. Si hay piezas dañadas deben arreglarse pronto.

Circulación y sangre buenas

Cuando haya cualquier hemorragia o pérdida de sangre se debe consultar al médico.

La buena alimentación es necesaria para alcanzar el número y calidad adecuados de glóbulos rojos en la sangre y tener defensas contra las enfermedades; esto ayuda al desarrollo normal de la criatura y al buen funcionamiento del organismo de la madre.

La presión o tensión arterial se debe revisar periódicamente para evitar que sea muy alta o muy baja. Es mejor comer poca sal y pocas grasas para que no haya hipertensión.

Las várices en las piernas se previenen con buena dieta alimenticia y ejercicio físico; es mejor no usar ligas, pretinas o cordones apretados; evite el estar mucho tiempo de pie sin moverse.

Se aconseja, por otra parte, recostarse por cinco minutos dos o tres veces al día colocando algo debajo de los talones para que las piernas queden levantadas; el objeto puede ser: un cajón, una silla, una almohada, un cojín.

En algunos casos sirve el empleo continuo de las medias elásticas especiales.

Para prevenir las várices en las venas rectales, llamadas hemorroides o almorranas, se recomienda hacer ejercicio, alimentarse bien y organizar las comidas para el buen funcionamiento de los aparatos digestivo y urinario.

Si la madre tiene sangre con factor RH negativo y el padre RH positivo, es posible que desde el segundo hijo ocurra la destrucción de los glóbulos rojos de la criatura. En estos casos se cambia toda la sangre al recién nacido. Actualmente se aplica a la madre una droga que evita estas complicaciones; se inyecta antes de que pasen setenta y dos horas del parto.

Alimentación balanceada

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, en cambio buena cantidad de queso.

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

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

Leguminosas: es importante comer soya, maní, alverjas, lentejas, habas, frijoles y garbanzos. Los cereales de grano entero o con cáscara también son buenos: trigo, centeno, avena, cebada, maíz, arroz y millo.

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

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.

Agua: tome diariamente bastante líquido: en total unos 8 vasos en el día, pero contando el agua pura de bebida, la leche, los jugos, la sopa, el café, 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 limpio y cómodo

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.

El sostén, corpiño o "brassier" es para sostener los
pechos 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 y hacer buena gimnasia.

Es mejor usar siempre calzado de tacón bajito y
ancho.

Buenos ejercicios físicos y gimnasia

Los ejercicios físicos muy fuertes están prohibidos. No
se debe continuar un ejercicio físico cuando se presen-
tan agotamiento, cansancio o fatiga.

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

Cierta gimnasia ha permitido a muchas madres llevar
un embarazo fácil, no sentir dolores durante el parto
y conservarse bien después del nacimiento de sus hijos.
En este libro hay un capítulo con ilustraciones para
ejercicios gimnásticos.

Señales de peligro durante el embarazo

Cuando 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:

Exagerado 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 movimiento 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.

Várices o venas pronunciadas en las piernas.

Preparación para el nacimiento

La familia tiene tiempo 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 sano.

La familia y el bebé

Los padres deben educar a sus hijos para que reciban con gozo al nuevo hermanito o a la nueva hermanita; enseñarles a querer y a cuidar a ese nuevo miembro de la familia.

Que los padres demuestren a sus hijos un cariño especial, para que ellos no vayan a creer que los padres han dedicado todo su amor 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.

El sexo de la nueva criatura depende del espermatozoide o sea de la semilla que da el varón. Mientras no sea posible, aceptable y seguro el escoger el sexo de la nueva criatura desde antes de la concepción, es conveniente que no haya en la familia preferencias especiales para que el nuevo hijo sea hombre o mujer.

Arreglo de 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.

Todas las dependencias y servicios se deben revisar para tenerlas en buen estado: cocina agradable y cómoda, agua pura suficiente, sanitario cercano, iluminación natural y artificial, pisos, techos, paredes, puertas y ventanas en correcta situación.

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

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 tener protección 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 colocan una sábana, la sobresábana y una o 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 bebé

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 vale la pena preparar siquiera las siguientes ropas:

12 o 24 pañales.

6 camisitas con manga y 6 sin manga.

6 bayetas.

6 franelitas.

6 baberos.

2 cobertores o cobijas de algodón.

3 saquitos de lana.

3 pares de patines o escaarpines de lana.

1 o 2 gorritos.

2 pares de guantes de hilo.

Los pañales deben ser de tela muy suave y ojalá blanca (tela garza), cuadrados de 60 o 70 centímetros por lado. Ahora hay pañales desechables que se usan una vez y se botan.



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 gorritos pueden ser de lana o de seda, según el clima.

Los guantes de hilo protegen al nene de arañazos 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 de mamá.

Útiles 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 niños.

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 o gotas desinfectantes para los ojos.

La madre requiere algunos elementos

Tener guardadas y muy limpias, ojalá hervidas, lavadas y aplanchadas, unas ropas de cama y especialmente 2 o 3 sábanas.

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

Tener limpias unas camisas de dormir.

Tener preparados unos paños higiénicos o toallas sanitarias.

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

El padre también se prepara

En el hogar los dos cónyuges 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.



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, gracias a la decisión de ambos.

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 sólo con palabras. Diciendo y haciendo... Obras son amores y no buenas razones...

El miembro del hogar que quiere ser feliz debe procurar no solamente su satisfacción personal sino también la alegría, el gozo, el bien de todos 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; sabe que tal vez se presentan pequeños antojos y por esto tratará de satisfacerlos cuando sea posible y conveniente; no sólo 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; 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.

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 que alegra 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, aún antes de que ellos vengán al mundo. En todo tiempo y lugar estará atento a la buena marcha del hogar.

Cuidados en el nacimiento

Distintas clases de nacimiento

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

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

Cuando el producto de la concepción nace antes de los 6 meses, se llama **aborto**; cuando ocurre luego, se llama **parto**.

El aborto

Se dice que hay aborto cuando la criatura nace antes de los 6 meses de gestación. Generalmente siempre muere la criatura, antes, durante o pocos minutos después del nacimiento.

La vida de la madre corre peligro.

Es necesario practicar los cuidados especiales para el tiempo del embarazo, consultar al médico cuando se presenten alteraciones y seguir sus consejos.

El aborto puede ocurrir espontáneamente por oscura causa orgánica interna. Cuando hay causa fácilmente determinable se llama aborto provocado, que puede ser voluntario cuando hay intención de que ocurra o involuntario, como puede ser por un susto, una caída, un golpe, una enfermedad infecciosa. Se llama aborto provocado voluntario séptico o infeccioso el que ocurre por introducción antihigiénica de un cuerpo extraño, como una sonda, en la matriz, lo que suele ocasionar graves infecciones y hemorragias; también se suelen suministrar drogas que hacen contraer la matriz violentamente.

El parto

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

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

Parto prematuro: si ocurre entre los 6 y 7½ meses.

Parto precoz: si se presenta entre los 7½ y 8½ meses.

Parto a término: cuando ocurre más o menos en la fecha calculada, hacia los 9 meses de embarazo.

Parto retardado: cuando se presenta después de los 9 meses, por un embarazo prolongado.

Fecha aproximada para el parto

El parto normal a término se presenta más o menos entre los 270 y 280 días de embarazo. La fecha se puede calcular así: agregue 7 días al día en que comenzó la última menstruación y cuente 9 meses hacia adelante o 3 meses hacia atrás.

Ejemplo: la última menstruación comenzó el 10 de mayo; el parto ocurrirá aproximadamente el 17 de febrero.

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

Primeras señales del nacimiento

Al comienzo se observa por la vagina 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 cada vez 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.

Parto sin dolor

Hay muchas personas que cuentan cosas terribles del parto y esto puede causar angustia, terror y miedo en las mujeres 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 lograr traer sin dolor hijos al mundo.

Quién atenderá el nacimiento

El médico obstetra o partero es quien debe atender el nacimiento; 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 o repasar muchos cuidados que debe tener en cuenta a fin de no causar mal a estos seres.

Es deber de toda la gente buscar el completo bienestar de las madres y los niños.

Lugar

Un buen lugar para el nacimiento de una criatura es la clínica o el hospital. Allí hay médico, enfermeras y

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.

Duración del parto

En el primer parto el trabajo puede durar más o menos 18 o 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; algunas son rapidísimas y hay que obrar muy pronto.

Señales de peligro

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 primer parto o más de 12 horas en los otros.

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, sin almohada, y hay que darle suero casero.

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.

Restos de placenta o residuos de membranas dentro de la matriz, después del alumbramiento, lo que se reconoce por pérdida de sangre, persistencia de contracciones y dolor; después vienen infecciones graves.

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.

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.

Con anticipación se deben alistar: la habitación, la cama, la cuna para el niño y una muda o vestido comple-

to, 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.

Se hierve agua limpia y luego se deja enfriar un poco, sin destaparla. Con esta agua hervida tibia se hace 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 indispensable que la persona que atiende el parto esté perfectamente limpia y no tenga enfermedades contagiosas.

Debe cubrirse con una ropa muy limpia: 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. Luego 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 en los brazos.

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

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

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

Al principio del parto las contracciones del útero o endurecimientos de la matriz se presentan distanciados y duran muy poco; ya al final las contracciones son muy fuertes y con pujo, 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.

Cuando se presenta una contracción, la mujer debe aflojarse y respirar tranquilamente, es decir debe practicar la relajación o distensión muscular y la respiración abdominal. No debe arrugar la frente (vea el capítulo de la gimnasia).

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 profundamente.

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 capítulo de gimnasia).

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

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.

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, como para sacar la criatura.

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, las mucosidades de la boca salen más fácilmente y comienza la respiración.

Obrar con gran atención porque el recién nacido es muy resbaloso.

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

Tener gran cuidado para no tirar del cordón umbilical.

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 meñique 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.

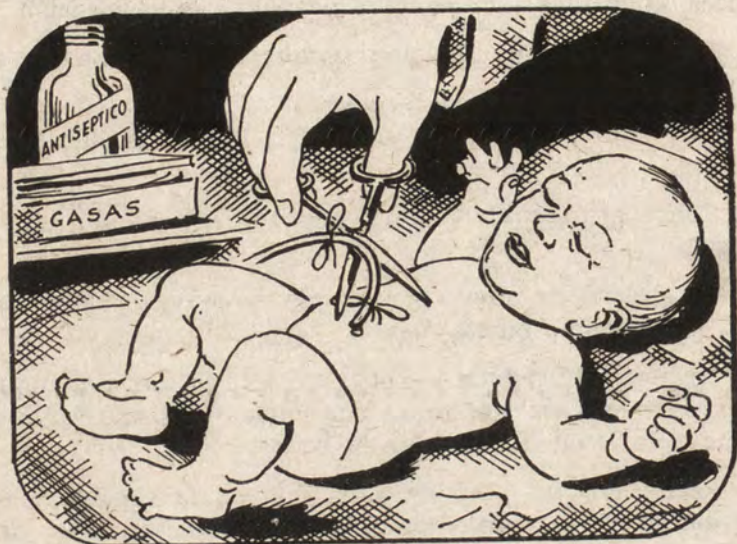
Se le pone una gasa en la boquita y se chupa con fuerza, para sacarle las mucosidades.

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 cordón 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. El cordón umbilical se toca con la mano, hasta cuando no se sienta latir o palpitar.



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.

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 cuadrito de gasa muy limpio.

Se echa un poco de alcohol o desinfectante en el ombligo: alcohol yodado, mercurocromo, merthiolate u otro.

Se aplica otro cuadrito de gasa.

Después se envuelve al niño en una cobija o frazada caliente y se coloca en la cuna o en un sitio seguro 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 y hay que darle bebidas a la parturienta.

Atención al recién 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. Por unas 3 veces limpie los ojos del

niño, pasando el algodón de la nariz hacia la oreja. Cada algodón se usa una vez y se bota. Luego eche en cada ojo del niño 1 o 2 gotas de colirio: argirol o nitrato de plata al 1%; pero si no pudo conseguir el colirio échele 2 gotas de limón.

Observe si el ano está perforado, si los genitales están bien, los dedos separados y completos, los pies en buena posición, las orejas correctas. Si hay anomalías o deformidades, habrá que consultar al médico.

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

Envuélvalo en una frazada y acuéstelo de lado 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.

Atención a la madre

Inmediatamente después del parto debe hacerse un completo aseo de la madre, especialmente en la región genital, 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, pasándolos de la vulva hacia el ano y no al contrario.

Es importante observar si no se presentó un desgarramiento o ruptura de la vulva hacia el periné o región vecina, pues muchas veces se raja al nacer la criatura y deberá suturar o coser después el médico.

Luego se colocan uno o dos 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.

Arreglar de nuevo la habitación y dejarla completamente aseada.

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 o 12 horas del parto la mujer no ha expulsado la orina, debe avisarse al médico.

Es posible que el médico indique algunos cuidados particulares que deberán seguirse.

La **cesárea** es una intervención quirúrgica u operación que realiza el médico para salvar las vidas de la madre y su criatura. Se abren el abdomen y la matriz, se extraen la criatura y la placenta y se cierra de nuevo. Generalmente ésto se hace cuando la criatura no puede nacer por las vías naturales normalmente, porque la pelvis de la madre es estrecha o la criatura es muy grande o hay placenta colocada muy abajo o el útero no se contrae correctamente o hay mala posición de la criatura o se presume que el cordón umbilical ha hecho un nudo en el cuello de la criatura y se ahorcará al nacer naturalmente.

Cuidados en el puerperio

El sobreparto

El puerperio, sobreparto o dieta, es el período que va desde el nacimiento de la criatura hasta cuando la madre se encuentra apta físicamente 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.

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

Recuerde y practique lo siguiente:

Las relaciones sexuales deben evitarse en los días inmediatamente siguientes al nacimiento de la criatura, para evitar molestias e infecciones. 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.

Usted debe buscar su salud y la de su hijo.

La movilidad

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.

La alimentación

Generalmente el primer día la madre solo quiere tomar líquidos y 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. Durante la lactancia la mujer requiere un poco más de líquidos.

El aseo

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 o 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.

Los pechos

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 al pecho 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 arrancarlas; 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 o 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 compresas calientes. Es mejor consultar al médico.

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.

Señales de peligro

Se debe acudir pronto al médico en estos casos:

Desgarros.

Escalofríos.

Fiebre.

Hemorragia abundante.

Expulsión de líquido amarillento, de mal olor.

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

Gimnasia para el embarazo, el parto y el puerperio

Estos ejercicios son los más aconsejables para la mujer, durante el estado puerperal o sea 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. Ellos le ayudarán a tener un parto más fácil y recogerán los tejidos que con el parto se han extendido.

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 mareo 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 o 20 respiraciones de estas, 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 do-

1



2



3



blar 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. Después 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.

4



5



6



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. Puede 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.

Distensión muscular o relajación

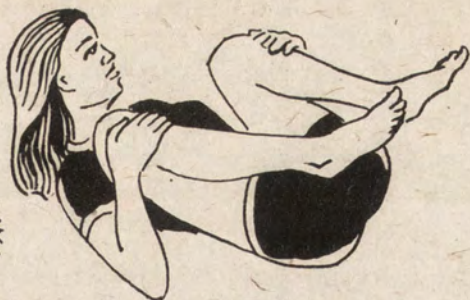
La distensión muscular ó relajación es el aflojamiento completo de los músculos y la tranquilidad del espíritu. Fortalece la voluntad, restablece energía y da completo descanso.

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

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.

7



8

9



10



11



12



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 al nacimiento.

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 adecuados para el puerperio

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

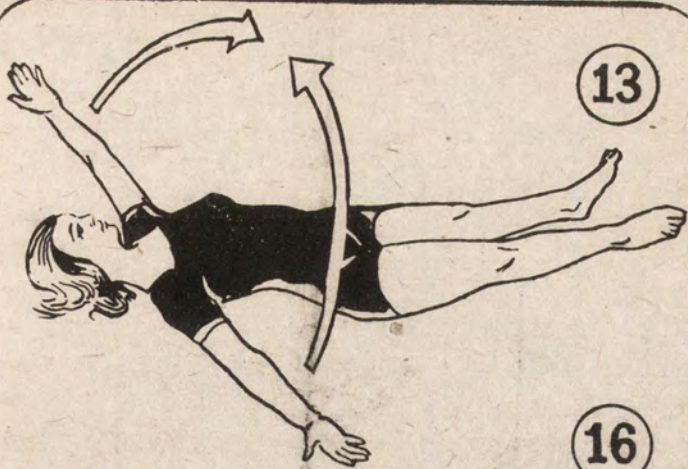
13. Acostada de espaldas, con las piernas estiradas. Abra los brazos en cruz y luego levántelos hasta juntar las manos. Baje luego los brazos.

14. **Respiración abdominal:** usted ya sabe hacerla (número 1).

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

15. Levantar poco a poco las piernas. Usted ya lo sabe (número 4).

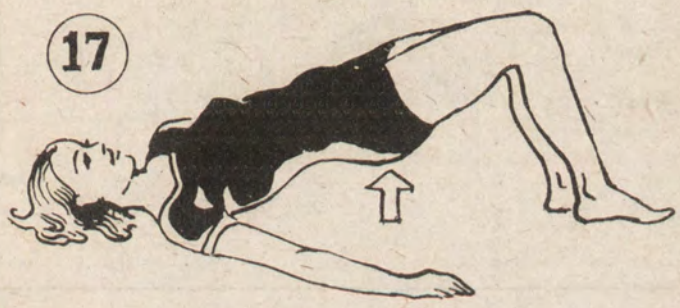
13

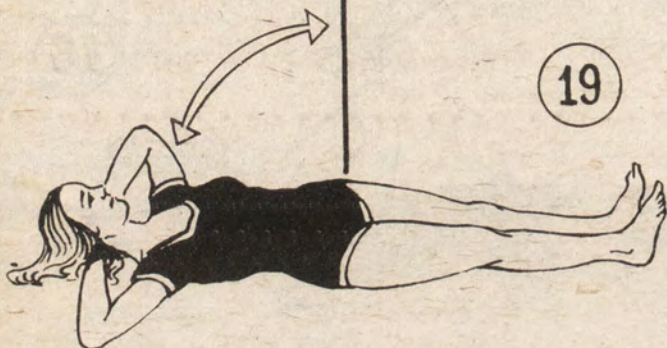
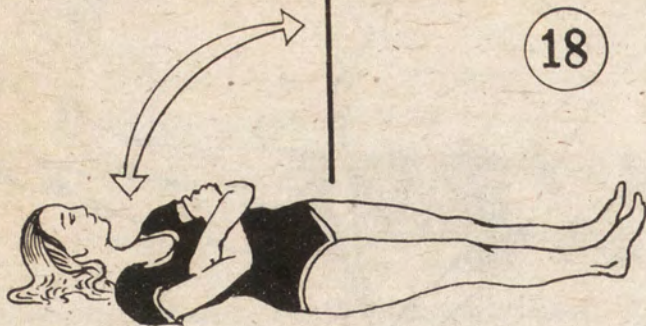


16



17





16. 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:

17. 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.

18. Acostada de espaldas, con las piernas estiradas. Cruce los brazos sobre el pecho. Vaya levantando la cabeza y los hombros, hasta quedar sentada, sin descruzar los brazos. Acuéstese lentamente.

19. 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.

20. 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.

Cuidados con el recién nacido

Algunos derechos del niño

El niño necesita de cuidados especiales que deben prodigarle los padres.

El niño hambriento debe ser alimentado; el niño enfermo debe ser asistido; el niño retrasado en su educación debe ser alentado o 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.

Es necesario que el niño sea registrado civilmente; para esto hay que ir a la notaría o a la alcaldía municipal, ojalá antes de ocho días.

En la Iglesia católica quien debe bautizar es el sacerdote o el diácono, pero en caso de necesidad puede ha-

cerlo 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"

Un rito especial de los judíos es la circuncisión, que consiste en quitar el prepucio o sea la piel que recubre el glande en el miembro viril o pene; esta operación debe hacerse cuando hay una estrechez o fimosis que impide hacer limpieza correcta y posteriormente dificulta las relaciones sexuales.

Es conveniente llevar al niño al médico en los primeros días de nacido. Se debe llevar a un organismo de sanidad para inscribirlo y que luego sea revisado o controlado periódicamente.

El sueño

El niño necesita dormir por más tiempo que la persona adulta. El recién nacido duerme casi todo el día, unas 20 o 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 o 2 veces en el día.

El sueño del niño debe ser siempre tranquilo. Es necesario disminuir la luz en la habitación, acostarle de lado y no de espaldas, 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 o 10 meses el niño tenga su pieza separada.

Es mejor no acostumbrar a mecer al niño ni arrullarlo ni 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 para el ombligo y los cuadritos de gasa.

El baño debe hacerse al principio en una pieza abrigada, cuando el ambiente es muy frío.

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

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

La persona que baña al niño debe tener muy limpias las manos.

El baño se puede hacer así:

Se desviste al niño con delicadeza. Que no se asuste. Que sienta gusto con el baño.

Hay que meter el codo en el agua para saber que no está muy caliente.

Es necesario tomar bien al niño para que no resbale, porque se puede caer. Con la mano izquierda se toma el brazo izquierdo del niño mientras el antebrazo sostiene la cabeza y el cuello; con la mano derecha se coge firme y suavemente por las nalgas.

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. Al bañar la cabeza hay que tener cuidado para que no caiga jabón en los ojos.

Luego se enjuaga cuidadosamente todo el cuerpo.

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

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

No hay que dejar que se formen costras en la cabeza del niño. Si hay algunas costras y estas 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.



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

Que no queden muchos polvos porque se 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.

Después la mamá debe bañar al niño en la regadera o ducha, para que vaya aprendiendo a hacerlo.

El baño siempre debe ser agradable.

Forma de vestirlo

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

Muy cerca deben estar las ropas, para que se pueda vestir rápidamente.

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

Mientras el ombligo no ha cicatrizado es bueno echarle un poquito de desinfectante.

Ponga la franela al niño y después la camisa.

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 con un gancho pero metiendo su mano por debajo para asegurarse de no pincharlo. Póngale los patines o escaarpines. Coloque ahora la bayeta o la mantilla.

Después se envuelve al niño con una bayeta o cobertor si es necesario por el frío.

Póngale después el saco de lana y el gorro.

En climas muy calientes el niño no necesita tanta ropa.

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

Los pantalones de caucho pueden irritar la piel del niño; es necesario lavarlos muy bien con agua y jabón, juagarlos y secarlos.

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

Generalmente los niños se mojan inmediatamente 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 humedecido en agua o aceite, séquelo suavemente y échelo un poquito de polvos. Si está quemado, aplíquele una crema especial para niños.

Lave los pañales sucios con agua y jabón. Enjuáguelos, pero enjuáguelos muy bien para que no les quede jabón. Póngalos a secar al sol y después plánelos.

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.

La alimentación del niño

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



La leche materna es la mejor alimentación para el niño, durante los primeros meses de su vida.

Toda madre debe alimentar a su hijo al pecho, durante los seis primeros meses.

Cuando el niño crece la alimentación materna no es suficiente y es necesario complementarla; la madre debe quitar el pecho al niño.

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 tres 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 alcanza a dar pecho al niño desde los primeros días y cuando la madre quita el pecho a su hijo después de algunos meses.

Alimentación 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 la alimentación natural con leche materna no se debe dar sola por mucho tiempo. Se puede suspender la lactancia materna 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 esta no aparece muchas veces sino 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. Además darle varias veces un poquito de agua hervida tibia.

Es indispensable limpiar siempre muy bien los pechos y especialmente los pezones, antes y después de cada



comida del niño. Esto se hace 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 o 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.

En los primeros días, al tiempo de dar el pecho al niño se presentan en la madre algunas contracciones de la matriz, llamadas entuertos.

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

Es bueno acostumar 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 o 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 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 en-

trado 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 en los primeros días, es la que puede darle la madre, pero después de algún tiempo esta alimentación no es completa, no es suficiente. Es necesario dar otros alimentos al bebé y tratar de reemplazar la leche materna por otra leche.

Hacia los 5 o 7 meses es conveniente comenzar a quitar el pecho a la criatura. La terminación de la lactancia materna 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 y además jugos, compotas o purés de frutas y verduras, algunos productos con vitaminas varias.

Cambio de leche

La leche es un alimento indispensable para el niño.

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

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

La leche de vaca se consigue generalmente en dos formas: líquida o en polvo; pero puede ser de varias clases, según sea íntegra, entera o completa, acidificada o agria, descremada, semidescremada, homogenizada, 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 o 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 75 centímetros cúbicos de leche líquida (2½ onzas); es decir, que con 4 cucharadas rasas se pueden preparar 300 centímetros cúbicos de leche (10 onzas), 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 30 centímetros cúbicos de agua hervida (1 onza).

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 o por estar trabajando no puede darle el pecho todas las veces durante el día, se debe complementar la alimentación del niño con leche de vaca.

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.

Chupos para los frascos: con agujeros no muy pequeños para evitar que se sienta fastidiado porque sale muy poco ni muy grandes para evitar que se atragante o trague mucho aire.

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.

Es muy importante proteger los teteros para que las moscas no los pisen.

Preparación de teteros según el peso del niño

Cada niño necesita su alimentación especial y esto debe consultarse al médico. En general pueden seguirse 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.

Como han cambiado las unidades de medida, el siguiente cuadro es lo mismo que las indicaciones dadas, teniendo en cuenta que 2 libras son 1 kilogramo o kilo y que 1.000 centímetros cúbicos (cm^3) son 1 decímetro cúbico (dcm^3) o sea un litro. Cada onza equivale a casi 30 gramos o sea 30 cm^3 de agua (ver cuadro).

Esto significa que de leche deben darse dos onzas por cada libra de peso o 120 centímetros cúbicos por cada kilo.

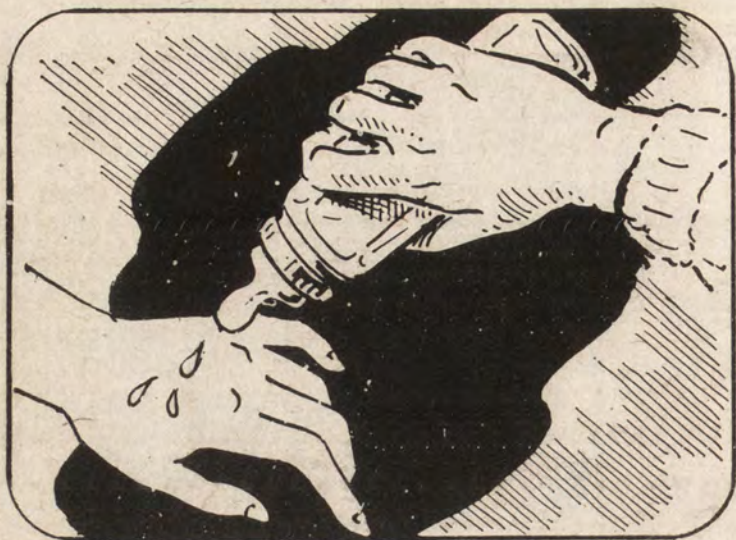
Es claro que el biberón que se da al niño no debe causarle mal; por esto es necesario hervir siempre el tetero

aunque se crea que la leche, el agua y el azúcar están limpios y evitar que las moscas pisen los chupos o caiga mugre en el tetero.

NIÑO			ALIMENTACION DIARIA		
Peso en kilos	Leche en cm ³	Agua en cm ³			
3	360	180			
3½	420	170			
4	480	240			
4½	540	270			
5	600	300			
5½	660	240			
6	720	180			
6½	780	120			
7	840	60			
7½	900	—			
+ de 7½	1.000	—			

El alimento que se da al niño en el tetero debe estar hervido, pero no se puede dar caliente sino 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.



Preparación de teteros según la edad

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 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 $1\frac{1}{2}$ onzas 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 y debe mantenerse limpio.

Según la edad puede calcularse el tetero para el niño, como acaba de verse; el cuadro es lo mismo pero con medidas actualizadas así:

NIÑO

ALIMENTACION CADA TETERO

Edad	Leche en cm ³	Agua en cm ³	Teteros diarios
1 día	5	5	7
2 días	10	10	7
3 días	15	15	7
4 a 10	25 a 30	25 a 30	7
11 a 30	30 a 45	30 a 45	7
1 mes	45 a 75	45 a 75	6
2 meses	60 a 90	30 a 45	6
3 meses	90 a 120	30	6
4 meses	120	30	6
5 meses	150	15	6
6 meses	180	—	6
7 meses	195	—	5
8 meses	210	—	5
9 meses	225	—	5
10 y más	240	—	4

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

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 ayudan al mantenimiento de la buena salud del niño.

La persona que atienda al niño y los utensilios que use la criatura deben estar completamente limpios, para evitarle enfermedades y enseñar al niño costumbres higiénicas.

Alimentación combinada

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

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 ocasiones 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 estos no le agrada o le sienta mal, perderá el gusto por los otros alimentos y será difícil enseñarle después.

Cuándo dar comidas diferentes

Al mes o a los 2 meses pueden 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 90 cm³ (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 sustancias, 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 3 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, arveja, maíz, lenteja, garbanzos, fríjoles, 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 al bebé con una cuchara.

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 o 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., en puré.

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 espera para darlas 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.

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 enseñar para que coma de todo y aprenda a gustar de las buenas comidas y bebidas.

Alimentación del niño hasta cumplir el año

Aproximadamente esta podría ser la alimentación de un niño hasta el primer año de edad.

En los primeros días: leche cada 3 horas (6 o 7 veces al día). Comenzar con 15 cm³ de leche y 15 de agua e ir aumentando poco a poco.

Al mes: tetero cada 3 horas (45 a 75 cm³ de leche y 45 a 75 cm³ de agua) y a las 12 del día jugo de fruta.

A los 2 meses: tetero cada 3 horas (60 a 90 cm³ de leche y 30 a 45 cm³ de agua) y a las 12 del día jugo de frutas y ½ cucharadita de aceite de bacalao.

A los 3 meses: tetero cada 3 horas (90 a 120 cm³ de leche y 30 cm³ de agua) y a las 12 del día jugo de fruta y ½ cucharadita de aceite de bacalao.

A los 4 meses: tetero cada 3 horas (120 cm³ de leche y 30 cm³ 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 o 4 horas (150 cm³ de leche y 15 cm³ de agua); a las 9 de la mañana jugo de fruta, 1½ cucharaditas de aceite de bacalao; a las 12 del día fruta, cereales en naco o papilla, yema de huevo y leche.

A los 6 meses: 180 cm³ 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: 195 cm³ 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: 210 cm³ 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 225 cm³ 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 (240 cm³ 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.

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. Acuéstelo en su cuna separada.

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.

Que los demás no besen a su hijo porque 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 librará 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 dé 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 punzantes 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 plaguicidas: 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. Enséñele a nadar.

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 cuando esté sano.

Generalmente cuando el niño tiene alguna afección aguda, brote o salpullido, o cuando ha sufrido de temblores fuertes o convulsiones, el médico aconseja dejar la vacuna para un tiempo después.

El niño 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 tos ferina, la difteria y el tétanos. 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.

También deben aplicarse las vacunas contra la poliomielitis o parálisis infantil, contra el sarampión, paperas o parotiditis epidémica.

Hay otras vacunas que deben recibirse cuando lo aconseja el médico, como la vacuna contra la fiebre amarilla, tifo exantemático, influenza 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.

El niño debe perfeccionar su educación; es necesario prepararlo para que viva con tranquilidad y confianza. Al niño no se le debe exigir demasiado y no es conveniente sobrecargarlo de tareas.

Cada persona tiene que saber utilizar, para el bien de todos, los dones que se le han 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 deben darse a los hijos desde el primer instante de su vida.

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

Cuidados en el desarrollo del niño

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.

Señales de salud

El niño sano es bien proporcionado y no tiene deformidades.

El recién nacido tiene hasta 140 pulsaciones por minuto, el de un año 130, el de dos años 115 y el de ocho años 85 aproximadamente.

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.

Después de los cinco años el peso en kilos resulta de multiplicar por tres la edad en años. La estatura en centímetros se obtiene de la edad menos cuatro, multiplicado por cinco y agregando 100. Ejemplo 9 años:

$9 \times 3 = 27$ kilos y $(9 - 4) \times 5 + 100 = 125$ centímetros.

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.

Al principio humedece los pañales varias veces al día, pero casi sin mancharlos.

Las materias fecales o deposiciones del recién nacido son negruzcas; a los 3 o 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 cuatro o cinco 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.

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 sí se sabe donde queda. A los 2 años ya ha desaparecido.

El bebé al principio llora. Al mes sonríe. A los 2 meses 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 o 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 puestos y centros de salud se atiende 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.

Que aprenda a mirar y ver, a oír y escuchar, a hablar y cantar.

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

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.

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 malo¹.

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

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.

Si el niño es zurdo, déjelo; pero enséñelo poco a poco a manejar también la mano derecha.

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.

¹ Esta enseñanza debe iniciarse un poco antes de los 2 años.

Cuidados con el niño enfermo

Señales de malestar

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

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

Algunas pequeñas molestias no son signos graves de enfermedad y 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.

Las molestias a las que nos referimos son: hipo, regurgitación, cólicos, estreñimiento, quemaduras por pañales.

Hipo

En niños normales el hipo se presenta 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, apretar suavemente ambos globos oculares.

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 retorcijones

La criatura llora como si tuviera un gran dolor, se le enrojece la cara, levanta las piernas y se retuerce.

Es conveniente alzar un momento al niño, acariciarlo, 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,

para acostarlo, darle una cucharadita de mermelada de ciruela. 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.

Se aconseja cambiar al niño de ropa con frecuencia y cubrirlo con pañales secos, bien planchados y enjuagados en agua con limón y no con detergentes, limpiar la piel con agua fría, secar con mucho cuidado y aplicar 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:

Fiebre.

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, coriza 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 médico lo examina

Es necesario mantener al niño tranquilo en su cama y ojalá en una habitación fresca, bien ventilada y separada 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 o sea más de 37 grados centígrados de temperatura, disminuya el abrigo que tenga; busque mayor aireación o ventilación del ambiente; ponga hielo en la cabeza, las axilas y las ingles. Si la fiebre es alta desnúdele y haga una fricción general con agua tibia y luego abaníquelo para que se evapore el agua.

Según la edad y el peso puede dársele algún remedio para bajar la fiebre (febrífugo o antipirético principalmente a base de ácido acetil salicílico o acetaminofén).

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 que se prepara así: hervir media hora 4 cucharadas de arroz de sopa en un litro de agua, colar 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 o alguna loción contra la alergia.

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 irritaciones en los ojos se aplican gotas de algún colirio o 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 o se echan gotas óticas desinfectantes y calmantes.

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 levantan

ta 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.

Seguir los consejos médicos

Los padres no pueden contentarse con estos sencillos cuidados; 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.

Cuidados en la vida familiar

Vida hogareña

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.

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 dar buen ejemplo a sus hijos.

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

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

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.

Hombre y mujer tienen buenas cualidades que durante el noviazgo y el matrimonio deben acrecentar y no perder. He aquí algunas:

Espíritu de sacrificio.

Amor.

Generosidad.

Prudencia.

Comprensión.

Sinceridad.

Honradez.

Responsabilidad.

Valor.

Sencillez.

Alegría.

Orden.

Seriedad.



Consejos para la vida conyugal

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.

Hable francamente con su cónyuge de sus errores y consiga suavemente que se dé cuenta de ellos. Haga que los defectos parezcan fáciles de corregir.

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

No dé órdenes fuertes; pregunte en cambio de ordenar.

Reúnase con su cónyuge para pasar juntos unas horas de descanso.

Dialogue con sencillez sobre aspectos de su vida sexual. Si hay problemas sexuales en el matrimonio, consúltenlos. Un sacerdote, un médico, otras personas, algún libro o publicaciones especiales pueden ayudarle.

Sea cariñoso con su cónyuge.

Hágale pequeñas atenciones con frecuencia.

No le critique en forma destructiva. Evite la violencia y brusquedad.

No regañe jamás. No diga palabras injuriosas que le puedan herir, pues 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. Espere a que llegue la calma y luego muestre a su cónyuge su deseo de vivir bien en comunidad, aun sin necesidad de decirle palabras.

Dé libertad a su cónyuge; no le esclavice.

Piense principalmente en agradar a la persona que ha encontrado y no sólo en que ha encontrado a la persona que puede agradarle a usted.

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

Es necesario buscar no solo el mejoramiento personal sino especialmente el completo bienestar de la familia y el beneficio del prójimo.

Todos debemos ayudar al progreso.

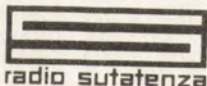
Es necesario aprender las cosas buenas y hacerlas. Tenemos también obligación de enseñarlas a los demás y conseguir que las practiquen.

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

¡Salud, amigos!



ACPO una gran empresa de medios de comunicación



radio sutatenza

La potencia del pueblo colombiano.
Cubrimiento nacional, 750.000 W.
Carrera 10 No. 19-64 - 2o. Piso.
Teléfonos 282 66 66 - 243 37 13.



editorial andes

Litografía Offset, Tipografía,
Cajas y Empaques Plegables,
Fotocomposición.

El Campesino

Unico medio de prensa que llega
hasta las más alejadas poblaciones
del país.



Libros populares sobre variados
temas de interés y utilidad práctica.
Distribución de libros y revistas.

prensadora de discos

Impresión de alta calidad. Discos de
larga duración y de 45 R.P.M.

ACPO, UN IDEAL HECHO SERVICIO, ES UNA GRAN EMPRESA DE MEDIOS
DE COMUNICACION PARA LA ECONOMIA COLOMBIANA Y EN BENEFICIO
DE LA EDUCACION DEL PUEBLO

Carrera 39A No. 15-81 - Tel. 268 48 00 - Apartado Aéreo 7170 - Bogotá, Colombia

La madre y el niño

