

Fm. C.S.5

LA MADRE
Y EL
NIÑO



Dr:
Luis Alejandro Salas L.

A. 1384999

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 pueden nacer.

Las personas que van a contraer matrimonio deben estar sanas, --
para proteger la Salud del cónyuge y la Salud de los futuros --
hijos.

La procreación dentro del matrimonio católico recibe la bendi-
ción de Dios, fuera de él, viola los preceptos divinos .
Los vicios y malas costumbres dañan el cuerpo y el alma de la
persona, pueden causar mal a los hijos y a las demás personas.

Los futuros esposos deben ir sanos al matrimonio, y luego tie-
nen la obligación de mantenerse sanos. Deben ir al médico.

La buena semilla dá buenos frutos . La mala semilla dá malos --
frutos o no los produce.

Los esposos deben dar una buena semilla, y luego tienen que --
cuidarla, para que el fruto sea bueno.

El hombre y la mujer, por voluntad de Dios, dan una parte de --
sí mismos, para la procreación; dan la parte corporal o mate-
rial. Dios crea una nueva alma, espiritual, para formar el nue-
vo ser.

Marido y mujer tienen la obligación de cuidar y proteger esa --
nueva vida, esa nueva criatura de Dios. Son responsables de e-
lla,

Nadie puede causar daño a un ser inocente.

Los padres deben tener buena Salud antes de la unión matrimo-
nial. bendita por Dios. Y luego deben proteger no sólo su Sa-
lud sino la Salud de sus hijos.

La mujer especialmente debe tener ciertos cuidados durante el --
tiempo de espera de su hijo, y después del nacimiento de él.

LA SAGRADA MISION DE LA MATERNIDAD.

Dios quiso dar a la mujer el honor y la dicha de ser madre. El quiso hacerse hombre y tener madre; así, la Virgen María fué madre de Dios.

Toda mujer debe prepararse para cumplir cabalmente con su misión de esposa y de madre, por si Dios la llama a este estado; debe prepararse para el matrimonio. A esto le ayudarán los padres, el sacerdote y el médico.

El ciclo menstrual.

Para la procreación son necesarias la acción de Dios y la unión íntima de los esposos. Son distintos los sexos y cada uno debe cumplir bien sus funciones.

La mujer, cuando niña no es apta para ser madre; pero entre los 12 y los 15 años comienza a presentar algunos cambios que le indican que ya puede serlo; hay cambios en su modo de ser físico y espiritual. Esto es natural, normal y bueno porque es obra de Dios. La madre debe preparar a su hija para que no se sorprenda por estos cambios que son normales.

Más o menos cada mes la mujer se prepara corporalmente para ser madre; madura una semilla, prepara el terreno, va preparando una cuna para ese posible hijo. Si no llegan la ayuda de Dios y la colaboración del esposo, se pierde esta preparación y se presenta la menstruación, regla, flujo o período menstrual.

Luego comienza un nuevo ciclo, una nueva preparación. Durante la menstruación o regla, que es una pequeña hemorragia vaginal, la mujer puede llevar una vida normal. Pero el aseo en estos días es indispensable. Debe utilizar los paños higiénicos, bañarse el cuerpo todos los días para evitar molestias, hacer un poco de ejercicio pero no demasiado, tomar abundantes líquidos, alimentarse bien y no tomar bebidas alcohólicas en exceso.

Estos cambios se presentan más o menos cada mes y duran menos de una semana. Si hay alteraciones, debe consultarse al médico. La mayor probabilidad de embarazo se presenta alrededor de 14 días antes de la próxima menstruación; es entonces cuando la semilla femenina está más apta para dar el fruto, si hay la colaboración del esposo y si Dios interviene con su Omnipotencia y Bondad.

Estado Puerperal.

El estado puerperal es el período en que se encuentra la mujer desde el momento de la concepción hasta 4 ó 6 semanas después del nacimiento de la criatura.

EL ESTADO PUERPERAL TIENE TRES PARTES DIFERENTES:

- 1.- El período de espera, embarazo o gestación.
- 2.- El nacimiento o parto.
- 3.- El puerperio, dieta o sobreparto.

La madre debe tener cuidados especiales durante las tres etapas. Luego debe tener cuidados especiales con el recién nacido.

T i e m p o d e e s p e r a o e m b a r a z o .

El embarazo no es enfermedad; es un estado de completa Salud. Ninguna mujer embarazada o encinta debe estar enferma. Siempre -- debe estar sana para proteger su salud y la del hijo. Ninguna ges-- tante puede decir que está enferma porque espera la dicha de te-- ner un hijo.

SEÑALES DE ESPERA:

Las siguientes son las señales o síntomas que con más frecuencia-- indican a la mujer que está embarazada:

- Falta de una menstruación, regla o período menstrual
- Cambios en los senos. (Peso, malestar, picazón, cre-- cimiento).
- Vómitos, náuseas, agrieras.
- Deseos frecuentes de orinar.
- Estreñimiento, constipación o dureza del intestino.
- Cambios en los gustos.
- Manchas en la piel de la cara o del vientre.

Después se nota el crecimiento del abdomen o vientre. A los 4 y medio meses se sienten los movimientos de la criatura; -- el médico puede entonces oír los latidos del nuevo corazón.

DURACION:

El tiempo de espera dura aproximadamente 40 semanas, o -- más o menos 280 días desde el comienzo de la última menstruación.

CUIDADOS:

Toda mujer ~~encinta~~ debe ir al ~~examen~~ examen médico, para proteger su salud y la de su hijo. Está obligada a ello.

El examen médico debe hacerse cada mes, en los primeros 7 meses; después de hará cada 15 días, si no se presenta complicación o enfermedad, porque entonces se debe acudir inmediatamente.

El médico es un beneficio de Dios. El busca la salud de todos. El aconsejará lo mejor. Hay que ir al médico con tranquilidad y confianza. A él se deben consultar las dudas y los problemas.

En Hospitales, Centros y Puestos de Salud se atiende a las mujeres encintas en la Consulta prenatal.

EL ESPIRITU.

Es mejor vivir en gracia de Dios. La mujer necesita tranquilidad y cariño. No debe sufrir malos tratos contrariedades ni disgustos. Debe estar alegre y en buen estado de ánimo.

Debe tener confianza en Dios y en sí misma. Todo saldrá bien. Nunca tiene por qué avergonzarse de su estado.

REPOSO:

La mujer encinta no debe hacer trabajos forzados. Puede trabajar en los oficios de la casa; pero no debe hacer esfuerzos grandes.

Debe dormir 8 ó 9 horas por la noche. (Mejor con la ventana abierta). Después de las comidas debe reposar en cama por media hora.

EJERCICIO: Los ejercicios muy fuertes ~~están~~ están prohibidos pero una gimnasia moderada le ayudará a estar mejor y facilitará el parto. El médico aconsejará los mejores ejercicios.

VIAJES: No deben hacerse viajes largos, menos en tren y a caballo. No se debe viajar en los primeros tres meses ni en el último; tampoco en los días de las fallas o sea cuando debía presentarse la menstruación o regla.

En caso de viaje debe consultarse siempre al médico.

ALIMENTACION: La futura madre tiene obligación de alimentarse bien. Debe comer principalmente: leche, carne huevos, verduras, hortalizas y frutas.

Diariamente debe tomar mucho líquido, especialmente agua. Ojalá 8 vasos al día. (Por la noche — puede dejar ciruelas en un vaso de agua bien tapado y tomar al día siguiente en ayunas).

Es mejor comer con poca sal. La mejor es la sal Yodada.

No coma muchos almidones, harinas

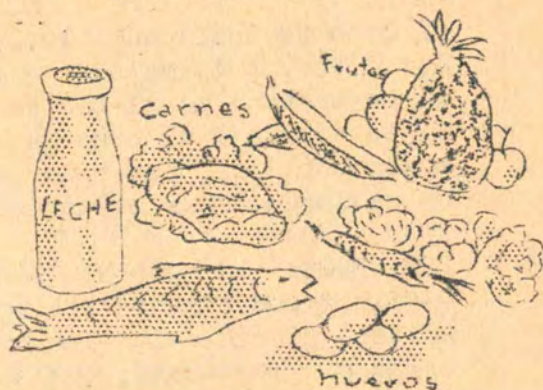
azúcares ni grasas. No coma muchos fritos ni condimentos. Son mejores los alimentos cocidos, asados o al horno.

Cóma despacio, Mastique bien. Esté tranquila en las comidas.

Si un alimento le sienta mal, no lo coma.

No tome bebidas alcohólicas en exceso.

Si hay vómitos, es mejor hacer varias comidas pequeñas en cambio de tres grandes. Si después de una comida viene el vómito, debe comer nuevamente.



DENTADURA: Es necesario cuidar especialmente la dentadura, en este estado. La buena alimentación protege la dentadura.

Es indispensable hacer el aseo de la dentadura después de cada comida. Si no se puede hacer con dentífrico y cepillo, debe hacerse con Bicarbonato o sal diluidos en agua.

Si no hay cepillo para dientes, jágarglos con buches de agua.

Al comenzar el embarazo hay que ir al dentista u odontólogo.

PIEL: Las manchas que aparecen con el embarazo no necesitan atención especial. Para evitar las grietas o rajaduras que se producen en la piel de los senos y el vientre es necesario hacer fricciones con una grasa como Cold cream, vaselina, lanolina o con aceite de olivas. También pueden hacerse con alcohol yodado.

El baño diario es indispensable.

6.

BANO:

El baño es indispensable. Debe hacerse con agua y jabón, todos los días. (Es mejor con agua tibia).

El mejor baño es el que se hace en regadera o ducha.

No se aconseja el baño en fuertes corrientes ni en piscinas ni pozos públicos, por temor a infecciones y peligros.

No se deben hacer baños internos si no los ordena el médico.

LOS SENOS: Los pechos o senos deben mantenerse siempre muy limpios, especialmente los pezones. Deben bañarse todos los días. El aseo diario evita las costras que después pueden producir heridas o rajaduras, que se infectan fácilmente. Si llegan a formarse costras, no deben arrancarse; en ese caso se aplica una crema, para que se ablanden y caigan al día siguiente en el baño. Para fortalecer la piel se pueden hacer suaves fricciones con alcohol yodado. (Se echan gotas de yodo al alcohol, hasta que se vuelva un poquito amarillento).

Si los pezones son muy pequeños o poco salientes se pueden sacar poco a poco, haciendo masajes suaves y estirándolos con mucho aseo y cuidado. Para esto puede usarse Cold-cream o vaselina. Siempre es mejor consultar al médico.

VESTIDO: Todos los vestidos deben estar siempre limpios, lavados y aplanchados.

Deben ser amplios o flojos, para que no opriman el cuerpo y -- permitan el normal crecimiento de la criatura y la buena circulación de la sangre. Deben ser fáciles de quitar y poner.

Es mejor no usar ligas, pretinas ni cinturones apretados, porque éstos favorecen la formación de várices.

(En caso de várices debe consultarse al médico. Hay medias elásticas especiales que alivian un poco el malestar que producen las várices. También hay una ligera mejoría, cuando la mujer se acuesta con los pies más levantados que el resto del -- cuerpo, durante unos momentos.)

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

Las mujeres que han tenido más de tres hijos o que tienen el vientre muy flojo, deben usar una faja elástica especial durante el embarazo.

Son mejores los zapatos de tacón bajito y ancho.

RELACIONES SEXUALES:

Las relaciones sexuales o unión matrimonial no debe ser muy frecuentes.

Es mejor evitarlas en los días de las fallas, después de los 7 - meses y medio y en las primeras 6 semanas después del nacimiento del niño.

PREVENCION DE ENFERMEDADES: La mujer encinta debe evitar todas las enfermedades, para bien de su salud y de la de su hijo.

Debe estar vacunada contra las enfermedades contra las cuales - existen vacunas, Las vacunas son gratuitas en los Centros y Puestos de Salud.

Las enfermedades más peligrosas, porque causan gravísimos daños - en la criatura, son las que producen fiebre y erupciones o brotes como la viruela, sarampión, varicela, roseola, etc.

Es necesario evitar el estar con personas enfermas.

SEÑALES DE PELIGRO.

Cualquiera de las siguientes señales son signo de peligro. Es - indispensable ir rápidamente al médico, tan pronto como se sienta alguna de ellas, porque pueden perderse las vidas de la madre y - del niño.

Mareos.

Hinchazón de las piernas o de la cara.

Orina turbia o muy escasa.

Dolor de cabeza persistente.

Visión de manchas, luces o mosquitos volantes.

Pérdida de sangre.

Vómitos persistentes.

Ataques de temblor o convulsiones.

Dolor frecuente en el vientre.

Estreñimiento persistente.

Venas pronunciadas en las piernas.

Falta de movimiento del niño después de los 5 meses de - embarazo.

Fiebre, especialmente por las tardes.

Sudores por las noches.

Enflaquecimiento.

Tos muy frecuente y a veces con esputo de sangre.

PREPARACION PARA EL NACIMIENTO: Dios ha querido dar a la familia el tiempo necesario para prepararse para el nacimiento de la nueva criatura.

Toda la familia debe prepararse bien para esta nueva alegría. Todos los que habitan en la casa deben estar felices por la llegada de un nuevo miembro de la familia. Es necesario alis tarlo todo para esta fiesta del hogar.

Los padres deben preparar a los hijos para que reciban con gozo al nuevo hermanito. Tienen que enseñarle a cuidar a este nuevo ser. Tienen que mostrar cariño especial para estos niños, para que no sientan envidia porque el nuevo hermanito les ha quitado el amor de sus padres. Todos los hijos deben quererse igual.

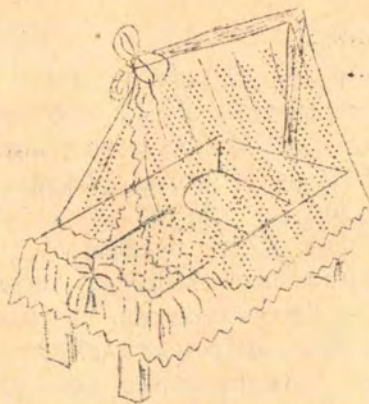
Hay que arreglar la casa para que todo esté bonito y limpio. Todo debe estar aseado para evitar enfermedades al bebé.

El nuevo hijo necesita varias cosas, que deben estar listas.

L a c u n i t a .

El niño necesita una cunita completa, separada de la de los padres. Levantada del suelo y debe tener barandá alta por todos lados. Puede ser de madera o de otro material, como mimbre. (un cajón preparado o una canasta grande).

Necesita un colchón blando pero -- que no se hunda con el peso del niño. Una sábana de caucho o de plástico para que la humedad no dañe el colchón. Sábanas, sobresábanas, dos cobijitas y una almohada delgada con su funda. (Puede reemplazarse con una tela doblada varias veces).



LA ROPA DEL BEBÉ.

Debe estar lista con anticipación, lavada y aplanchada, pero sin almidonar. Ni muy grande ni muy pequeña.

Se necesitan por lo menos las siguientes prendas, para que el niño esté bien y haya comodidad para la madre: Una docena de pañales.- Media docena de camisitas con manga y sin manga. 6 bayetas. 6 franelitas.- 6 baberos.- 2 cobertores o cobijas de algodón.- 3 saquitos de lana.- 3 pares de patines.- 2 gorritos para la cabeza.- y 4 6 6 fajeros.

UTILES PARA EL ASEO:

El aseo es para el niño una necesidad.
 La madre debe preocuparse por la constante limpieza del bebé.
Siempre deben estar listos los siguientes útiles: Una toalla suave, 1 tarro de polvos para niños, 1 frasco de aceite para niños, 1 jabón para niños, 1 paquete de algodón, una cajita de Crema Cero, 1 par de tijeras, 1 frasco de Merthiolate, Exomedine, alcohol u otro desinfectante, 12 cuadritos de gasa de 10 centímetros de lado (para cambiar las curas del ombligo), una cura o ligadura umbilical (para cuidar el ombligo tan pronto nace el niño).
 Es conveniente tener también una bañera, tina o platón.

ELEMENTOS PARA LA MADRE:

Es necesario tener limpias y guardadas unas ropas de cama, especialmente 2 o 3 sábanas. (Es muy bueno tener una sábana de plástico o de caucho).
 También se necesitan camisas de dormir limpias, y dos docenas de paños higiénicos.
 (Los paños higiénicos se consiguen en el comercio en cajas especiales, pero pueden hacerse en casa. En el comercio se llaman Kotex, Celox, Vesta, Modess, etc. En casa se pueden hacer así: Siempre que la persona tenga las manos muy limpias y desinfectadas con alcohol: Se hace una almohadilla de algodón de 25 centímetros de largo por 10 de ancho y 2 de espesor; se envuelve completamente en gasa y se corta la gasa unos 6 centímetros afuera del algodón, y ya está.).

El nacimiento :

Cuándo se presenta: El Nacimiento o Parto ocurre generalmente después de 9 meses de espera.
 A veces se adelanta o se demora unos días, pero en general puede calcularse la fecha así: Se agregan 7 días al día en que comenzó la última menstruación y se cuentan 9 meses hacia adelante o tres meses hacia atrás. (por ejemplo si la última menstruación comenzó el 10 de mayo , el parto será el 17 de febrero).

DONDE DEBE SER EL PARTO.

El mejor sitio para el nacimiento es la clínica o el hospital. Allí hay médico, enfermeras y personas que saben atender bien a la criatura y a la madre; hay los elementos y materiales necesarios para estos casos; si se presentan complicaciones o -- problemas allí se pueden solucionar mejor.

Si Ud. puede hacerlo, debe ir al Hospital o a la Clínica.

Si es imposible dejar la casa, el parto puede ocurrir allí, pero es necesario preparar la habitación.

(Dios quiera que todo salga bien).

Es necesario buscar la habitación o pieza más tranquila de la casa; ojalá la más cercana al sanitario; y la que tenga mayor ventilación y reciba más sol.

La cama debe ser levantada del suelo y debe colocarse en el centro de la habitación. (Si es de resortes, deben ponerse a travessadas unas tablas, para que no se hunda en el centro).

El colchón se pone sobre las tablas de la cama y se cubre con papel periódico completamente. Después se coloca la sábana limpia que estaba preparada. Luego se coloca la sobresábana también muy limpia. (En cambio de los periódicos es mejor poner sobre el colchón una tela impermeable de caucho, plástico o hule).

QUIEN DEBE ATENDER EL NACIMIENTO.

El médico es quien puede atender mejor el parto, porque ha recibido preparación para hacerlo bien y tiene experiencia.

Si es imposible que el médico atienda el nacimiento, es necesario buscar una persona que sepa hacerlo y que tenga preparación. Debe llamarse a una enfermera graduada.

Cuando no es posible conseguir médico ni enfermera, hay que acudir a una partera responsable, preparada y experimentada.

(En algunos Puestos y Centros de Salud se hacen cursillos de preparación de parteras).

Toda partera debe asistir al Puesto de Salud.

PRIMERAS SEÑALES DEL NACIMIENTO.

A veces al comienzo hay pérdida de moco, sangre o agua. Luego hay dolores en la espalda o la cintura. Después aparecen las contracciones o dolores en el vientre, que van siendo cada vez más próximos y más largos. (Cuando estas contracciones suceden cada 20 minutos debe avisarse al médico, a la enfermera o a la partera.).

DURACION DEL PARTO.

El trabajo del parto en el primer hijo puede durar de 18 a 20 horas. Después más o menos 12 horas. Sin embargo esto es variable y depende de cada mujer.

SEÑALES DE PELIGRO.

Las siguientes pueden ser señales de peligro en el parto e indican que debe llamarse al médico rápidamente; o ir al Hospital:

Contracciones muy dolorosas y sin descanso.

Trabajo de más de 20 horas en el primer hijo o de más de 12 en los demás.

Debilidad, sudor, palidez y pérdida del conocimiento.

Ataques convulsivos.

Hemorragia abundante antes o después del nacimiento del niño.

(En este caso la mujer debe acostarse con la cabeza más baja que los pies).

Demora de más de una hora para la expulsión de la placenta.

Ruptura muy rápida de las membranas y salida del líquido. (La mujer debe acostarse inmediatamente.).

Salida del cordón umbilical antes del nacimiento del bebé.

Salida de los pies antes de la cabeza del niño.

Es gravísimo la salida de una mano o un brazo del niño; están en -- gravísimo peligro las vidas de la madre y el niño. (Ojalá nunca vaya a sucederle a Ud. ni a ninguna de sus conocidas ni a nadie. Esto puede evitarse en gran parte con la vigilancia médica u hospitalaria).

ATENCION DEL PARTO.

En cuanto sea posible el parto debe ser atendido por un médico; si esto no puede lograrse debe atenderlo una enfermera especializada o una partera que haya recibido instrucciones de un médico.

Sin embargo muchas veces el parto ocurre en sitios distantes o alejados, o 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.

(Claro está que las parteras deben saber esto y mucho más; pero por lo menos deben tener presentes estas sencillas indicaciones, y deben hacerlas).

Ya sabemos que debe escogerse una habitación especial y que la cama debe prepararse convenientemente.

Es necesario hervir agua en una caldera grande y dejar que se enfríe, pero sin destaparla. El agua hervida sirve para hacer el correcto aseo.

Es necesario hervir las tijeras con que debe cortarse el cordón umbilical, y luego es necesario mantenerlas tapadas hasta el momento del uso.

Si no se ha conseguido la Cura o Ligadura Umbilical estéril, es necesario hervir también 2 trozos de hiladillo limpio.

La persona que atiende el parto debe lavar muy bien la región pubina o bajo vientre de la embarazada, y luego debe afeitar o rasurar esta misma región. Después debe echar un poco de desinfectante como Merthiolate o Hexomedine.

Es indispensable que la persona que atiende el nacimiento de una criatura esté muy limpia y no tenga enfermedades. Debe usar ropa especial muy limpia, y debe lavarse perfectamente las manos con agua jabón y cepillo, después debe echarse un poco de alcohol. Los brazos también deben estar muy limpios. Con un pañuelo o un gorro limpio, aplanchado, debe cubrirse la cabeza.

La partera o comadrona no debe molestar, ni sobar, ni tocar a la embarazada, sino que debe esperar que la criatura nazca normalmente. La mujer que va a dar a luz debe acostarse, descansando de espaldas, con las piernas encogidas y las rodillas bien separadas, cuando las contracciones o dolores se presenten cada 5 minutos o cuando se haya roto la bolsa de las aguas.

Cuando la mujer sienta el deseo de pujar, al venir una contracción o dolor, debe hacer fuerza hacia abajo, debe pujar, con la boca cerrada. Esto debe hacerlo solamente cuando sienta el deseo de pujar.

Cuando la persona que atiende el parto vea que ya va a nacer la cabeza de la criatura, debe decir a la embarazada que no pujan más, aunque sienta el deseo, que respire con la boca abierta como acezando o jadeando. Esto sólo debe hacerlo en el momento en que ya nace la cabecita del niño.

Después de nacer la cabeza, la embarazada debe pujar nuevamente, apenas pase el dolor o contracción.

Al nacer la cabecita, la persona que atiende el parto debe mirar si la criatura tiene enrollado el cordón umbilical al cuello y desenrollarlo rápidamente, pero con cuidado, sin tirar del cordón.

Si la cara del niño se pone azulada se pide a la madre que haga un esfuerzo, un pujo fuerte, y que se haga presión con las manos en el vientre. La persona que ayuda debe coger la cabecita apenas nace, y y tirar de ella muy suavemente.



Después que nace la criatura, debe cogerse por los piés, con una mano y levantarla. (Así queda abajo la cabeza y salen fácilmente las mucosidades de la boca).

Si la criatura no respira debe alzarse de nuevo por los piés, limpiar muy bien la boca y darle palmaditas en las nalgas o en los piés. Si aún no respira, puede echarle un poquito de agua fría en las espaldas. Si no dá resultado se le pone una gasa en la boquita y quien atiende el parto chupa con fuerza.

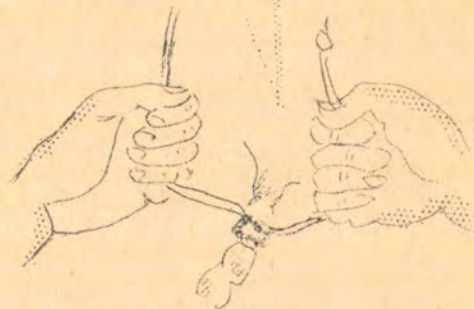
La boca del niño se limpia con mucho cuidado, metiendo el dedo muy limpio y envuelto en una gasa, en la boquita del niño y sacando las mucosidades que tenga.

Cuidado con tirar el cordón umbilical!

El cordón umbilical no se debe tirar.

ASI SE HACE LA LIGADURA DEL CORDON:

Se coge con la mano izquierda hasta que no se sienta latir o palpar.



Se hace un doble nudo a unos 5 centímetros de la piel del estómago del niño o sea a 3 dedos de distancia, con la ligadura especial o el hiladillo bien limpio y hervido.

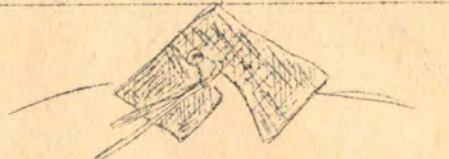
Luego, a los 5 centímetros se hace otro doble nudo.
(Estos nudos deben apretarse bien, pero no hasta trozar el cordón).

Con las tijeras desinfectadas se corta el cordón umbilical - entre los dos nudos dobles.

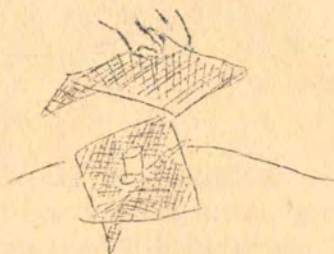


Se coloca al niño a un lado, - sobre una tela limpia.

Se coloca un cuadrito de gasa - completamente limpio. (ya estaba preparada o viene en la - cural umbilical).



Se echa un desinfectante como - alcohol, Merthiolate, Thiomero - lato o Hexomedine.



Se aplica otro cuadrito de gasa.



Se pone el fajero al niño, sin apretarlo demasiado.

Se limpia al niño rápidamente con aceite y con una gasa o trapito muy limpio.

Se envuelve bien en la frazada limpia que tenemos lista. Puede ser una frazada vieja - muy bien lavada y aplanchada o un trozo de tela de algodón de 1 metro de lado o una toalla muy suave. (Es conveniente que esta frazada no esté muy fría.

Colóque al niño en la cuna.



Expulsión de la placenta o secundinas: Después de 10 a 30 minutos del nacimiento de la criatura reaparecen las contracciones y entonces debe pujar nuevamente la madre, para expulsar la placenta y las membranas.

La partera nunca debe tirar el cordón umbilical.

La placenta y las membranas o telas que la envuelven deben salir completas. Después se envuelven en papel y se queman. Si no salen completas, hay que llamar al médico inmediatamente o llevar a la madre al Hospital, porque pueden venir grandes hemorragias e infecciones que llevan muchas veces a la muerte.

Si la placenta no ha salido después de una hora, hay que llamar al médico o llevar la señora 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 el útero o matriz se contraiga. Sentirá entonces como una bola dura, que poco a poco va disminuyendo hasta que a los pocos días desaparece. Esto es normal.

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

APENAS PASA EL NACIMIENTO:

Cuidados de la madre:

Es indispensable hacer el aseo de la región genital con gasa o tapones de algodón y agua hervida con unas gotas de desinfectante. Luego se colocan uno o dos paños higiénicos. Se colocan ropas nuevas en la cama.

Se abriga suficientemente a la madre y como a veces sufre un escalofrío intenso se coloca una bolsa caliente en los pies, se le da un poco de leche hervida tibia y se deja que duerma tranquilamente.

Es importante vaciar la vejiga; si la orina ha faltado después de pocas horas, se hace levantar a la madre por algunos minutos y se pone una bolsa con hielo o agua fría o paños de alcohol en el bajo vientre. Si a las 10 ó 12 horas del parto la mujer no ha expulsado la orina, debe avisarse al médico.

Es necesario arreglar de nuevo la habitación y dejarla limpia.

Cuidados del recién nacido:

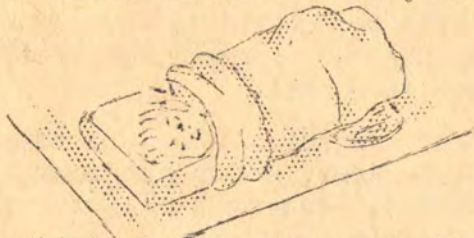
Sáquelo de la cunita. Abra la frazada que lo envuelve. Con tapones de algodón mojados en aceite tibio unte la cabeza, el cuello, el pecho, la espalda, las nalgas, las manos y los piés de la criatura. Con una toalla suave seque con cuidado el exceso de aceite y póngale más en los pliegues o preses de la piel. No importa que quede un poco de costra blanca con que nace el niño, seguramente el aceite la ablandará y caerá poco después; no debe frotarse la piel del niño porque puede irritarse.

Tenga al niño abrigado.

Vista al niño rápidamente con una camisita, el pañal y el vestidito, envuélvalo en la bayeta o cobertor.

Déle a beber un poquito de agua hervida tibia.

Envuélvalo en una frazada y acuéstelo en la cunita, con la cabeza un poco abajo de los piés, para que le salgan las mucosidades de la nariz y la garganta.



No olvide: las manos muy limpias!!!

El cuidado de los ojos es importantísimo! Se limpian con varios algodoncitos enrollados; estos algodoncitos se pasan de adentro hacia fuera, es decir de la nariz hacia la oreja.



Se pasa una vez y se bota el algodón. Así unas tres veces para cada ojo. Esto debe hacerse con frecuencia pero especialmente al principiar la vida del niño. En los 2 primeros días es indispensable echar 1 ó 2 gotas en cada ojo, de un colirio como Argirol o Nitrato de plata al 1%, o de otro colirio. Si no se consigue, se aplica con dos gotas de limón.



La nariz y las orejas también pueden limpiarse con algodoncitos enrollados entre los dedos limpios, en forma apretada y puntiaguda. El algodón puede estar seco o ligeramente humedecido con agua hervida.

El puerperio.

El puerperio, Sobreparto o Dieta es el período que vá desde el nacimiento del niño hasta unas 4 ó 6 semanas después o sea hasta --- cuando la madre se encuentra apta para concebir un nuevo hijo.

La alimentación de la madre debe ser buena, porque tiene que defender su salud y alimentar a su hijo; debe tomar leche y comer carne huevos, frutas verduras y hortalizas.

El aseo es indispensable.

Como en los primeros 10 días suele haber la expulsión de ciertos líquidos llamados loquios, es importantísimo el aseo, para evitar olores, molestias e infecciones.

El aseo de los genitales debe hacerse 2 ó 3 veces al día, con agua tibia y un poquito de desinfectante. Se debe usar algodón limpio, que luego se bota.

Es saludable el baño diario del cuerpo.

En los primeros días es mejor el baño de esponja, agua y jabón; si no hay esponja se usa una toallita o un trapito limpio. Después de los diez días se puede hacer el baño en regadera o ducha.

El cuidado de los senos es muy importante.

El sostén debe ser cómodo para que sostenga los senos pero no los apriete; es mejor de tirantas anchas. Siempre debe estar limpio, como todas las demás ropas.

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

Es necesario lavar muy bien los senos, antes y después de alimentar al niño.

Hay que tener cuidado para que no se formen costras de leche o para ablandarlas si ya se han formado.

Cuidado con las grietas del pezón! El aseo ayuda a prevenirlas; si se forman, hay que quitar el pecho al niño por algún tiempo o usar una pezonera y consultar al médico pronto.

Si la leche se forma en exceso se puede aplicar un extractor de leche, sacaleche o mamador y aplicar un bolsa caliente o de hielo en los senos. Es mejor consultar al médico.

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

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

La madre puede moverse en la cama 2 horas después del nacimiento del niño; se puede sentar a las 12 horas y levantarse al segundo día.

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

Señales de peligro en el puerperio: Desgarros, escalofrío, -- fiebre, hemorragia o secreción amarillenta de mal olor. Es necesario consultar al médico.

La madre debe cuidarse y cuidar a su hijo, para su bienestar, -- el beneficio del hogar, el bien del prójimo y la gloria de Dios.

EL NIÑO

El niño es una criatura de Dios, compuesta de alma y cuerpo, -- que vive en la sociedad y que debe ir finalmente a Dios.

Los padres están obligados a cuidar de sus hijos.

El niño debe bautizarse lo más pronto posible, porque el bautismo es absolutamente necesario para obtener la salvación.

Debe bautizar el sacerdote, pero en caso de necesidad puede -- hacerlo cualquier hombre o mujer que tenga uso de razón.

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

También es necesario que el niño sea registrado civilmente. -- Los padres deben ir a la notaría antes de 8 días.

Es conveniente llevar al niño al Puesto o Centro de Salud, tan pronto como sea posible, para inscribirlo en la Consulta del Niño Sano.

ES MEJOR PREVENIR QUE CURAR.

Cuidados del Niño.

SUEÑO:

El recién nacido duerme casi todo el día (20 a 22 horas). Al crecer va necesitando menos sueño; a los 6 meses duerme unas 15 horas diarias. Después del año duerme toda la noche y hace 1 o dos siestas en el día.

El sueño debe ser siempre tranquilo; no se debe despertar al niño; no hacerle ruido; disminuir la luz; evitar el exceso de frío o de calor; acostarlo de lado.

No duerma con el niño. Tángale cama separada y limpia. Ojalá hacia los 6 o diez meses tenga una pieza aparte.

Durante toda la niñez el niño debe dormir mucho en la noche.

BAÑO:

Los elementos para el aseo del niño deben colocarse sobre una bandeja. (Ver página 9).

Con algodoncitos enrollados, y mojados en agua hervida tibia, se limpian los ojos, la nariz, los oídos. Un algodoncito sirve solamente para pasarlo una vez. Las manos limpias !!!

La cara se limpia también con algodón húmedo, pero no enrollado. La cabeza se limpia lo mismo. No deje que se formen costuras nunca; si no caen con agua y jabón, puede ablandarlas echando un poquito de glicerina o de aceite por las noches; después caerán fácilmente o se quitarán suavemente con la peinilla,

Todo debe tenerse listo en una pieza abrigada.

Si el ombligo no ha cicatrizado el baño debe ser con esponja y no en la tina o platón; hay que echarle desinfectante, tenerlo seco; cubrirlo con gasa y poner el fajero. Después de cicatrizado el ombligo, o sea algunos días después de que ha caído, se puede hacer el baño en la tina.

El baño debe ser diario.

Se puede hacer mejor al medio día, para después dar una comida al niño y dejarlo dormir en su cuna.

Se desviste al niño, se sostiene como se ve en la figura y poco a poco se va metiendo en la bañera. Que no resbale ni se asuste!

Al principio es mejor el baño corto.



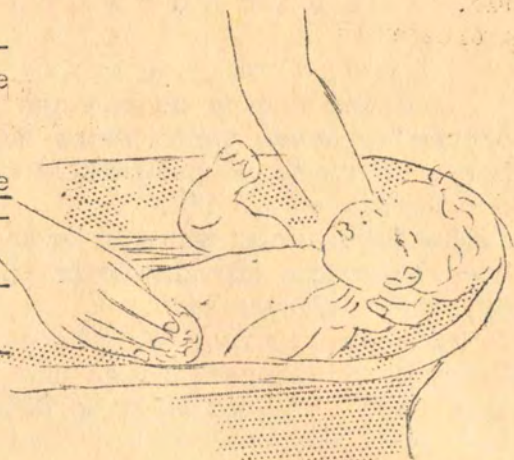
Mantenga al niño como vé en el -
dibujo.

Con suavidad enjabónele todo el-
cuerpo, y ten a cuidado para que
no le caiga jabón en los ojos.

Enjuáguelo cuidadosamente.

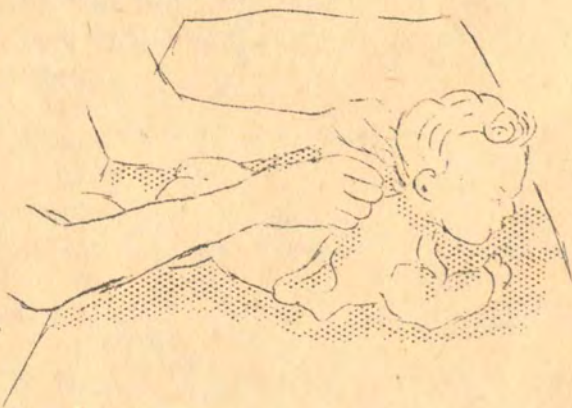
Séquelolo con la toalla pero suáve-
mente, sin frotarlo. Que no que-
de humedad en los pliegues de la
piel. (es mejor que la toalla -
esté un poquito calientita).

Ahora échele los polvos para ni-
ño pero en poca cantidad.

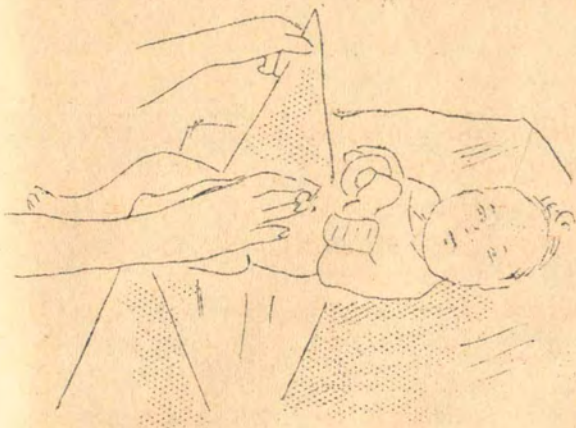


VESTIDO:

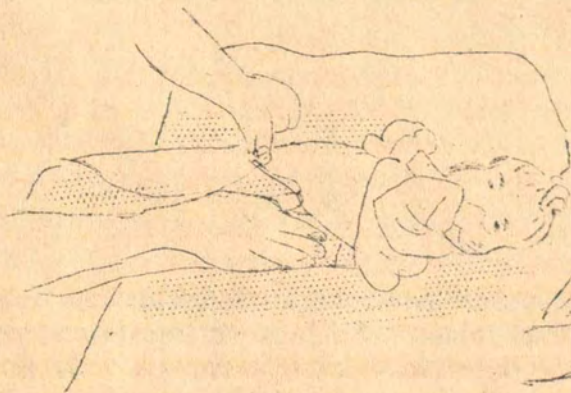
Póngala la bayeta o mantilla y encima el pañal. Coloque
sobre ellas al niño. (Esto en un sitio plano, una mesa o cama).
Si el ombligo no ha cicatrizado, se echa un desinfectante, se
aplica la gasa y se pone el fajero sin ajustarlo mucho.
Póngale la franelita y la camisa y una se cierra por delante -
y otra por detrás para que el niño esté siempre abrigado



Póngale el pañal, doblado en triángulo, como aquí se ve:



Póngale los patines o esarpines. Ahora la mantilla o bayeta.
Báje la camisita sobre la bayeta y ponga un fajero para sujetarlo todo, pero sin apretar demasiado.



Ahora viene el cobertor o mantilla exterior, si es clima frío; -se dobla abajo para proteger los pies como en una bolsa. Después el saquito de lana y el gorrito, si son necesarios.



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

Los pantalones de caucho no son aconsejables porque conservan la humedad e irritan la piel. (Si es necesario usarlos en caso de viaje, deben lavarse muy bien con agua y jabón, jugarlos y luego dejarlos secar al sol.

Es indispensable cambiar de ropa al niño, con frecuencia, antes de cada comida y antes de acostarlo. (Algunos se mojan después de las comidas y entonces es necesario cambiarlos a esa hora, pero ésto debe hacerse con cuidado para que no vomiten. El niño debe estar seco. Si está sucio, límpielo, séquelo suavemente y échele un poquito de polvos.

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

Los pañales deben ser de tela muy suave ojalá blanca (tela-Garza) cuadrados, de 60 ó 70 centímetros por lado.

Las bayetas o mantillas son cuadradas, de 80 ctm. por lado, - de tela dulce-abrigo o bayetilla.

Los cobertores son cobijas de algodón de 80 por 90 centímetros.
 Las camisitas deben ser de tela muy suave, delgada como opal; unas de manga larga y otras de manga corta.
 Las franelas de dulceabrigo o tela de franela.
 Los fajeros son de 6 cmt. de ancho por 80 cmt, de largo; de bayetilla o dulce abrigo, En cada extremo llevan un hiladillo para amarrarlo.

P r e c a u c i o n e s :

Corte las uñas del niño cuando esté dormido, y con mucho cuidado, para no maltratarlo.

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

Que los animales domésticos estén lejos del niño.

Que las personas enfermas no vean al niño. Que nadie lo bese. Hay que evitarle enfermedades.

Lleve su niño a recibir las vacunas.

Las vacunas previenen o evitan las enfermedades y se aplican gratuitamente en los Centros y Puestos de Salud.

Es necesario vacunar al niño a tiempo para librarlo por lo menos de algunas enfermedades contra las cuales hay vacunas.

La vacuna contra la viruela es mejor aplicarla del mes a los 6 meses; en el sitio de aplicación siempre debe haber una reacción y por esto debe volver a llevarse el niño a los 7 días. No deje que el niño se rasque, (Esta vacuna puede aplicarse en cualquier época de la vida). Es necesario repetir la vacunación cada tres años.

La vacuna contra la difteria, tosferina y tétanos, debe aplicarse a partir de los 3 meses de edad. En la primera ocasión son 3 inyecciones, / cada mes; después una inyección al año siguiente y luego 1 - cada tres años. (Los mayores de 10 años deben preguntar al médico).

La vacuna contra la Tifoidea debe aplicarse a los mayores de 3 años. En la primera ocasión son 3 inyecciones, 1 cada 8 días; después 1 - inyección cada 1 ó 2 años. (Los mayores también).

La vacuna contra la Tuberculosis se llama B.C.G.; debe aplicarse en el primer año de vida, pero también puede aplicarse en cualquier época. Son 2 inyecciones, la segunda a los 3 días de la primera. También existe una vacuna tomada.

Si el niño tiene brotes, erupciones o eczemas en la piel, o si ha sufrido de temblores fuertes o convulsiones, o si - tiene alguna afección aguda, no debe ser vacunado o debe consultarse con el médico.

Tenga cuidado para que no se caiga de la cama.

Que los juguetes sean lavables, livianos y sin filos o puntas para que no se haga daño con ellos.

Tenga mucho cuidado con todas las drogas o medicamentos porque el niño puede intoxicarse.

No le deje objetos peligrosos al alcance de la mano, como instrumentos cortantes o punzantes, tijeras, cuchillos, agujas, alfileres, etc.

El fuego (carbones, velas, lámparas, etc) y las cosas calientes (agua, sopa, etc). pueden causar quemaduras al bebé. Es mejor no dejarlo cerca. En el incendio no sólo pueden morir quemadas las personas sino asfixiadas.

El niño puede ahogarse fácilmente; cuidado con vasijas llenas de agua, pozos destapados, etc.

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

No lleve al niño a las grandes aglomeraciones de personas, porque puede estrujarlo, asfixiarlo, perjudicarlo por el aire viciado y contagiarse alguna enfermedad.

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

Mantenga siempre a sus hijos bien aseados en su cuerpo. Que las ropas estén lo más limpias que sea posible. No olvide que el calzado de los pies lo defiende de muchos males.

Que sus hijos estén siempre bien alimentados.

A l i m e n t a c i ó n .

Todos tenemos que comer para vivir.

La alimentación es de vital importancia para la salud del niño.

La mejor alimentación para el niño, en los primeros meses, es la leche materna.

Toda madre debe alimentar a su hijo, al pecho, en los primeros meses, a no ser que lo prohíba el médico; pero esto no debe prolongarse por mucho tiempo.

En las primeras horas después del nacimiento no existe todavía la leche materna y esto ocurre muchas veces hasta el tercer día. Sin embargo, en los dos primeros días es conveniente dar el seno al niño por pocos minutos, para que tome el calostro y estimule así la producción de leche. Después de las 8 horas de nacido el niño se dá el seno cada 3 horas, por 3 a 5 minutos. Luego se dá al niño un poco de agua hervida tibia. No olvide que es indispensable el cuidado de los senos.

Es conveniente limpiar siempre, con un algodón y agua hervida, los senos y especialmente los pezones, antes y después de cada comida del bebé. Luego debe secarse.

Esta es la mejor posición para dar el seno al niño:

Durante los primeros 4 meses - debe darse el seno cada 3 horas, o sea 6 veces al día. Por Ej: A las 6, a las 9, y a las 12 de la mañana. A las 3 y a las 6 de la tarde y a las 9 de la noche.

Es mejor darle de ambos pechos - pero debe darse de uno por más tiempo, cambiando cada vez



Después de dar el seno al niño - debe levantarse para que pueda sacar el aire que haya entrado al estómago, para que eructe. Así se evitan cólicos y vómitos. (Se endereza al niño sobre el hombro y se le dan palmaditas - suaves en la espalda).

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

Si por algún motivo grave la madre no puede dar el seno al niño - es necesario consultar al médico, para que él indique la alimentación que debe dársele. En general esta alimentación consistirá -- siempre en leche, porque solamente leche debe darse al niño en -- los primeros días.

Cada niño necesita alimentación especial y por ésto debe consultarse siempre al médico, pero en general si no hay leche materna o ésta no puede darse, se pueden seguir las siguientes reglas: Hasta el 8º mes el niño necesita 6 comidas diarias.

Del 8º al 10º mes necesita 5 comidas.

En adelante necesita 4 comidas.

Cada una de las comidas, tetero o biberón debe prepararse así:

Edad	Leche hervida.	Agua hervida.
1 día.....	1/6 de onza.....	1/6 de onza.
2 días.....	1/3 de onza.....	1/3 de onza.
3 días.....	1/2 de onza.....	1/2 de onza.
4 a 10 días.....	3/4 de onza.....	3/4 de onza.
11 días a 2 meses...	1 onza.....	1 onza.
2 a 3 meses.....	2 onzas.....	1 onza.
3 a 4 meses.....	3 onzas.....	1 onza.
4 a 5 meses.....	4 onzas.....	1 onza.
5 a 6 meses.....	5 onzas.....	1 onza.
6 a 7 meses.....	6 onzas	-
7 a 8 meses.....	6 y $\frac{1}{2}$ onzas.	
8 a 9 meses.....	7 onzas.	
9 a 10 meses.....	7 y $\frac{1}{2}$ onzas.	
10 meses y más.....	8 onzas.	

Después de los 11 días de edad se echa a cada tetero 1 cucharadita de azúcar. (Antes debe agregarse un poco menos).

Pero ésto no es suficiente: el niño necesita de otros alimentos que luego se verán.



Así puede sostenerse al niño para darle el tetero.

La leche debe estar hervida; pero no debe darse muy caliente al niño; - apenas tibia. Se agita el frasco y se dejan caer unas gotas sobre el dorso de la mano.

Todos los utensilios del tetero deben lavarse muy bien con agua limpia; los frascos de tetero deben lavarse con un churrusco de cerda. Después de hierven. Lo mismo que los chupos de caucho o goma. Es mejor tener varios frascos y chupos limpios.



Utensilios para el tetero

De vez en cuando quite el biberón al niño para darle descanso. No lo deje jugar con el chupo. Hágalo eructar después de cada comida. Nunca deje sólo al niño con el tetero porque se puede atragantar. (Después de algún tiempo se puede dar el tetero al niño en la cuna.)

El aseo, la limpieza, el orden son indispensables para el mantenimiento de la buena salud del niño. La persona que atiende al niño y todos los utensilios que se usan, deben estar limpios.

La mejor alimentación para el niño es la que puede darle la madre, pero ésta no es completa después de algún tiempo. Hacia los 6 u 8 meses debe comenzar a quitar el seno a la criatura. Para ésto sencillamente se va reemplazando la comida que dá la madre al hijo, por un tetero. A los 6 meses por ejemplo se le dá un tetero, en cambio del seno, durante 5 días; después se reemplazan dos comidas por dos teteros, durante 5 días etc. Al mes o mes y medio el niño ya no necesita las comidas al seno, y es así como a los 8 meses de edad el niño ya no necesita del seno de la madre, siempre que se le den los alimentos convenientes.

A los 2 o 3 meses se puede dar al niño un poquito de jugo de naranja o de tomate. En la primera ocasión se dá $\frac{1}{2}$ cucharadita de jugo y $\frac{1}{2}$ de agua hervida mezclados. Al otro día se dá una cucharadita de cada uno, así hasta darle 5 cucharaditas de jugo y 5 de agua. Después se va dando poco a poco el jugo puro, sin mezcla de agua.

A esta edad o sea desde los 2 meses debe dársele también, poco a poco aceite de bacalao empezando por 1/4 de cucharadita hasta llegar a 2 cucharaditas diarias después de los 6 meses. Esto se puede reemplazar por unas gotas que formula el médico, que tienen principalmente Vitamina D.

Inmediatamente después de dar la comida al bebé y de hacerle eructar es necesario recostarlo en la cuna para que duerma.

A partir de los 4 meses se pueden dar frutas al niño. Pero es necesario saber que todo alimento nuevo para el niño se debe dar poco a poco y que no debe forzarse al bebé a que reciba lo que no le gusta o lo que no le sienta bien.

Se pueden dar frutas al niño como jugo de naranja o limón con plátano maduro o manzana en compota.

Después se puede dar puré, naco o papilla de harina, fécula o almidones como arroz, papa, yuca, arracacha, sagú, trigo, cebada, alverja, maíz, lenteja, garbanzos, frijoles, pastas (Esto se prepara con leche o agua en poca cantidad y algo de azúcar; se cocina hasta que quede como una papilla o mazamorra.). Poco a poco se va aumentando la cantidad hasta dar 3 cucharadas soperas al día, 2 o 3 veces.

Ya a los 6 meses de edad se puede dar al niño puré de verduras: acelgas, lechugas, alverjas, etc. Estas verduras deben estar bien lavadas y hervidas, además, molidas y trituradas. Estos alimentos se deben dar en poca cantidad al comienzo y luego se va progresando poco a poco. (Las espinacas a veces producen enrojecimiento de la piel del niño y entonces se debe disminuir la cantidad.).

El huevo se puede dar al niño a partir de los 5 meses; es mejor darle al principio el huevo tibio o cocido, y sóloamente la yema; el primer día media cucharadita y luego un poco más hasta cuando puede comer toda la yema; después se le podrá dar clara y yema al tiempo, pero empezando por poco.

Después de los 6 meses se empezará a dar en taza o pocillo pero sin quitar del todo el tetero o biberón y sin forzar al niño a que acepte.

Cuando el niño tenga dientes se puede dar carne sin grasa, bien picada o rallada. (La parte principal de la carne es el bagazo o pulpa). Al final de las comidas se puede dar al niño un trozo de corteza de pan, calado o galleta dura.

De los 9 meses en adelante el niño puede comer los alimentos cortados en trozos pequeños. (Que el niño no se llene la boca de trozos grandes.).

Después de los 10 meses puede hacer el niño una comida principal al medio día. Recibirá fruta o papilla a las 10 de la mañana y a las 6 de la tarde. Debe recibir también sus teteros de leche. Se puede agregar a las comidas del niño un poquito de mantequilla, mezclada con el huevo, el tetero o las verduras.

Después de los 11 meses se puede dar al niño flan, natilla, crema o pudín de buenos ingredientes. (Es mejor no darle de chocolate hasta los dos años.).

Nunca debe darse guarapo, bebidas fermentadas ni vino al niño.

Después de 1 año el niño necesita:

1- litro de leche.

Carne. (pescado, res, gallina etc).

1- huevo.

Verduras y legumbres 1 o 2 veces.

Alguna hortaliza cruda; pero bien lavada .

Fruta, 2 o 3 veces al día.

Pan integral, megro o mogolla.

Féculas o harinas. 1 o 2 veces al día. (sopa, arroz)

Esta podría ser la alimentación de un niño de un año:

A las 6 de la mañana: leche, pan con mantequilla, fruta.

A las 10 de la mañana: papilla de cereales.

A la 1 de la tarde: puré o naco de verdura o de harinas, carne, frutas y leche.

A las 4 de la tarde: leche.

A las 7 de la noche: papilla con pan o arroz y leche.

Es importante que el niño no tenga hambre, pero tampoco deben dársele alimentos a cada instante.

No se debe obligar el niño a comer lo que no le gusta ni a la hora en que no quiere. Es mejor que el niño no coma pasteles, bombones o dulces en horas distintas a las de comida.

A los 2 y $\frac{1}{2}$ años el niño puede comer de todo. Debe hacer las 3 comidas principales y si es necesario puede tomar leche a las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

El Niño Sano.

Es bien proporcionado. No tiene deformidades.

La piel es sonrosada, de buen color, firme. Cabellos suaves.

Nunca es flaco.— Va creciendo siempre en estatura y en peso. (Al nacer mide 50 cm. y pesa algo más de 6 libras. A los 4 meses mide 60 cm. y pesa 12 libras.— A los 8 meses debe medir 67 cms. y pesa 16 libras.— Al año mide 70 cm. y pesa 18 libras. A los 2 años mide 80 cm. y pesa 24 libras. Claro está que puede ser un poco más o un poco menos. El médico dirá si el niño está bien o nó, y entonces indicará lo que debe hacerse).

El niño sano tiene buen apetito y hace 1 ó 3 deposiciones diarias. Duerme bien.

Humedece los pañales muchas veces, pero casi sin mancharlos.

Un poco atrás de la mitad de la frente tiene la fontanela mayor "mollera", que poco a poco va cerrándose hasta que al año apenas se sabe dónde queda.

Al principio llora. Al mes sonríe. A los 2 meses grita.

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

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, pasa objetos de una mano a otra, juega con los dedos de los pies, Comienzan a salir los dientes.

A los 7 meses gatea. A los 8 agarra los objetos. A los 9 meses trata de pararse por sí solo. A los 10 meses camina con la ayuda de alguien y a los 11 meses se pone de piés, apoyándose en los muebles, abre cajas sencillas, dice monosilábos.

Al año relaciona las palabras con los objetos, comprende el significado de sí y nó.

A los 13 meses mete los dedos en agujeros. A los 14 meses se man tiene solo de piés. Después de los 15 meses anda solo, corre, trepa.

Al año y medio puede pronunciar unas pocas palabras y a los 2 años hace frases cortas y muestra algunas partes del cuerpo. 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 de los dientes no dá fiebre, ni diarrea, ni vómito.

Cada niño es diferente y por ésto no todo ocurre exactamente; lo mejor es llevar el niño al médico a la Consulta del Niño Sano para que él diga lo que debe hacerse.

En caso de duda siempre debe consultarse al médico; el dinero que pueda utilizarse en la consulta y las drogas es un dinero bien empleado. Con qué podrá pagarse la Salud o la vida de un hijo?.

EL NIÑO ENFERMO.

Cualquiera de las señales siguientes es signo de enfermedad y debe consultarse al médico:

Fiebre.

Vómito.

Diarrea o soltura.

Convulsiones.

Ronquera.

Decaimiento.

Llanto excesivo, o irritabilidad o excitación.

Brotos o erupciones en la piel. Supuraciones.

Resfriado, gripa o catarro.

Tos.- Dificultad en la respiración.

Dolores.

Estreñimiento, Constipación o dureza del intestino.

Hemorragia por la nariz, la boca, los intestinos o el ombligo.

Infección en los ojos.

Pequeñas molestias.

HIPO: Se presenta en niños normales. (Deben cambiarse los pañales al niño, abrigarlo bien y darle un poquito de agua tibia).

REGURGITACION: Es lo mismo que volver una bocanada de leche después de comer. En general es por no hacer eructar al niño después de la comida. En este caso se puede dar un poquito de agua tibia y hacerlo eructar.

COLICOS: El niño llora como si tuviera mucho dolor y se retuerce. Se puede alzar un poquito y consentirlo; también pueden aplicarse paños calienticos en el abdomen o darle unas cucharitas de agua aromática bien tibia; a veces hay buen resultado aplicando un supositorio de glicerina en el ano.

Estreñimiento moderado: Depositiones duras o secas. Se pueden dar en mayor cantidad los jugos de frutas o papillas - de verduras o aumentar el azúcar de los teteros o endulzarlos con agua de panela. En caso extremo se puede aplicar un supositorio de glicerina. (Estos supositorios deben conservarse en lugar frío))

Quemaduras o excoriaciones por los pañales: Esto se produce por no cambiar pronto los pañales o por no lavarlos, enjuagarlos o secarlos bien. Para esto es necesario cambiar al niño con frecuencia y cubrirlo con pañales secos, bien aplanchados y enjuagados en agua con limón, limpiar la piel con aceite, secar suavemente y espolvorear muy pocos polvos. A veces sirve exponer al aire las partes afectadas, por un rato.

Mientras el médico examina al niño:

El niño debe mantenerse siempre limpio. En caso de fiebre - el aseo se puede hacer con una esponja o a manera de fricción, ojalá con un poco de alcohol.- Si hay vómito o diarrea es necesario quitar el alimento y darle solamente agua hervida por cucharaditas. En el caso de brotes o erupciones debe aplicarse un desinfectante en los sitios afectados. Es necesario mantener al niño tranquilo en su cama y ojalá en una habitación separada, por si la enfermedad es contagiosa.

Es una necesidad y una obligación seguir los consejos del médico, quien busca el bienestar del niño y del hogar.

Es indispensable formar hábitos higiénicos en los niños, - pero sin reprenderlos o castigarlos en exceso.

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

Dios creó al hombre para conocerle, amarle y servirle en esta vida y después verle y gozarle en el cielo.

Que Ud ayude santamente a Dios en la obra divina de la procreación y que tenga hijos siempre sanos, para su bien estar personal, el beneficio del prójimo y la gloria de Dios.

SALUD, AMIGAS!

BIBLIOTECA LUIS ANGEL ARANGO - B DE LA R



2 9004 02415981 5

CENTRO DE SALUD.

Sutatenza- Boyacá

L A S L / ipl.