

0-12483
R 2148

Junta Provincial de Protección a la Infancia

CARTILLA HIGIÉNICA

redactada por

D. Cayetano Melguizo

MÉDICO TITULAR

Y VOCAL DE LA JUNTA



**R
2148**

LOGROÑO

Librería de EL RIOJANO

1916

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PHYSICS DEPARTMENT

DR. G. S. RHEINGOLD



C 129348

R 2148

Junta Provincial de Protección a la Infancia

CARTILLA HIGIÉNICA

redactada por

D. Cayetano Melguizo

MÉDICO TITULAR

Y VOCAL DE LA JUNTA



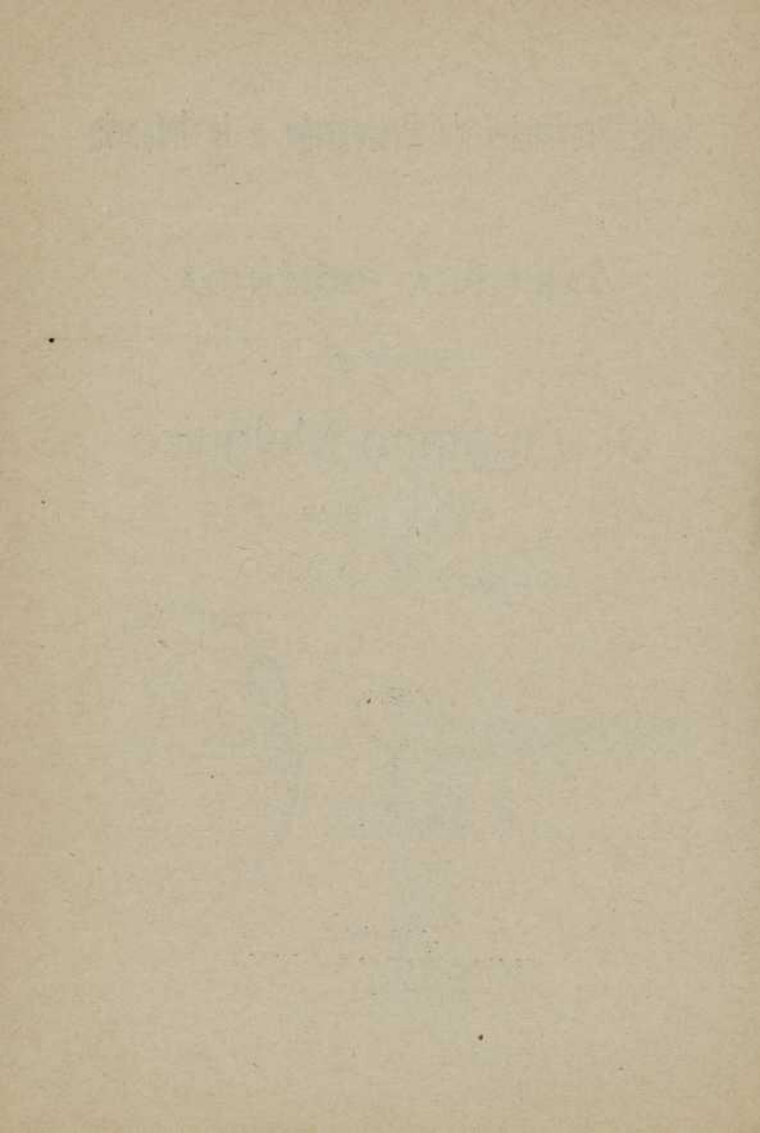
R. 23.689



LOGROÑO

Imprenta y Librería de EL RICJANO

1916





CARTILLA HIGIÉNICA



CONSEJOS A LAS MADRES

1.º Cría a tu hijo, si a juicio del Médico estás en condiciones de cumplir ese sacratísimo deber, mas no te dejes guiar de tu corazón de madre, empeñándote en criarlo estando enferma o siendo tu leche escasa o de mala calidad.

2.º Reglamenta las mamadas y el sueño del niño, dándole el pecho cada dos horas, durante el día, los dos primeros meses, cada dos y media el tercero, cuarto y quinto, y cada tres horas del sexto al décimo mes; en el que podrás dar además al niño, una sopa o papilla fosfatada; pasado el año, mamará cada tres horas y media y podrá

tomar dos papillas. Desde las diez de la noche hasta las siete de la mañana siguiente, sólo mamará una o dos veces, según su edad; pues debes dejarlo dormir todo lo posible y siempre en su cuna. Los niños nacidos antes de tiempo, necesitan menudear más las mamadas.

3.^o Pesa a tu hijo cada ocho o quince días y comprobarás fijándote en la tabla número 1, si su nutrición y desarrollo son perfectos; de no ganar el peso correspondiente, aconséjate del Médico por si está enfermo o no mama lo suficiente; en este último caso, podrás ayudarte con algunos biberones de leche maternizada o esterilizada según la edad del niño, ajustándote a las cantidades indicadas en la tabla número 2.

4.^o Si aun con ayuda de biberón no puedes criar, elige una buena nodriza para tu casa, y sólo en el caso de que no la encuentres y como último recurso, acude a la lactancia artificial o con biberones; pues este género de lactancia tras de exigir muchos cuidados, requiere la dirección y vigilancia del Médico, y ajustarse a las cantidades y número de biberones de la tabla número 2, guardando exactamente las horas indicadas en el consejo 2.^o

5.^o Tanto en el caso de que críes el niño al

pecho, como si lo crías con biberón, ten presente que el traspasar los límites de la alimentación indicada anteriormente, le acarreará graves trastornos gastro-intestinales, que repercuten en el cerebro y sus cubiertas, produciendo ataques de *eclampsia* y *meningitis*. Las intemperancias en el alimento traen sigilosamente, otras veces, la dilatación del estómago y dispepsias consiguientes, que conducen al raquitismo o a la *tabes mesentérica* o tisis del vientre.

6.^o Cambia de postura al niño cuando lo tengas en brazos o lo eches en la cuna, para evitar que adquiera vicios de conformación que luego cuesta corregir; en los primeros meses no le pondrás en posición vertical, pues su columna vertebral, no resiste esa posición y se tuerce con perjuicio del desarrollo del pecho. Tampoco le pondrás boca arriba después de las mamadas.

7.^o Lava a tu hijo escrupulosamente todo el cuerpo y con agua templada en el primer mes; usa después el agua natural o el baño diario de tres minutos de duración a 33 grados centígrados. No uses peines ni cepillos que irritan el cuero cabelludo y producen las costras que quieres evitar; la esponja de caucho bien manejada basta para todo.

8.^o Evita las luces demasiado vivas y objetos brillantes que llamen la atención del niño estando echado, pues desvían su mirada y son causa de estrabismo. En cuanto notes el más ligero trastorno en sus ojos, consulta al especialista; las oftalmias con ulceración producen manchas que no desaparecen y las más graves o específicas pueden destruir la córnea, quedando tu hijo ciego.

9.^o Deben ser objeto de su atención, tanto la supuración de los oídos como la dificultad respiratoria por la nariz, no sólo por la importancia que tienen estos trastornos, para la audición y para la respiración del niño cuando mama, sino que a la larga, la supuración del oído produce la meningitis, y los defectos nasales, bronquitis frecuentes que acaban en tuberculosas,

10. Si notas estreñimiento en el niño no le des purgantes, puedes darle después de las mamadas, para diluir la leche ingerida, unas cucharaditas de agua azucarada o mejor de agua de Vichy (Hospital) y ayúdale con lavativas de agua hervida templada y ligeramente salada. El estreñimiento cesa, cuando el niño empieza a tomar más alimento que la leche.

11. Abriga bien a tu hijo, sobre todo el vien-

tre, poniéndole faja de franela que llevará hasta los tres años, tanto en invierno como en verano; los fríos en el vientre producen diarreas, que en los niños causan tantas defunciones como la tuberculosis en los adultos.

12. La ropa interior será de lienzo fino; la exterior de bastante abrigo, poco peso y holgada, para que le permita los movimientos necesarios y no roce por estrecha la piel que es muy delicada y se escoria con facilidad. Cambia frecuentemente de ropa al niño, evitándole humedades y espolvóreale con talco o licopodio en polvo las ingles, sobacos y cuello.

13. No enseñes a andar prematuramente al niño, porque sus piernas se tuercen con facilidad por falta de resistencia en los huesos, y cuando empiece a caminar solo, cubre su cabeza con chichonera, que aminorará los golpes que por descuido se dé, evitando trastornos ya inmediatos ya tardíos en su cerebro. Los cestos y andadores de madera son perjudiciales, es mejor poner al niño en el suelo sobre almohadas, para que haciendo movimientos libremente fortalezca sus miembros antes de ponerlo a andar.

14. Saca al niño de paseo siempre que esté el día templado, no lo tengas en casa convertido en

planta de estufa. No lo llesves a espectáculos ni sitios donde el aire esté viciado. Tampoco a paseos donde se levante polvo con facilidad; esas partículas de polvo impregnadas de esputos de paseantes gripposos o tuberculosos, son causa de enfermedades, sobre todo de la meningitis que tantos niños sacrifica. Ni muy temprano ni de noche, sacarás al niño de casa, evitando las corrientes de aire y el sol directo en las horas de más calor.

15. Si la dentición de tu hijo se retarda o viene acompañada de trastornos, consulta al Médico para que en el primer caso te indique un jarabe osteógeno y en el segundo, corrija esos trastornos que sólo los niños débiles suelen sufrir. Entre los seis y los catorce meses, van saliendo por parejas, guardando ciertos intervalos, los dientes incisivos y primeros molares; de los diez y ocho a los veinte, salen los colmillos y a los veinticuatro termina el cielo dentario con los segundos molares.

16. No entretengas, al niño con mamantonas, aros de caucho ni otros objetos análogos que se ensucian con facilidad; sólo en el período de dentición, podrás darle rodajas de marfil siempre muy limpias, que ablandando las encías al mor-

derlas favorecen la salida de los dientes. También es conveniente, cuando le duelan las encías, el frotarlas con el dedo bien limpio untado de miel o de jarabe de azafrán.

17. El destete del niño si está fuerte y tiene los dientes que a su edad corresponde, se verificará a los catorce meses cumplidos, más tarde si lo crías con biberón y siempre muy lentamente para que se habitúe sin trastorno al nuevo régimen. No lo destetes en el rigor del verano.

18. La alimentación del niño destetado consistirá en papillas, sopas de leche o caldo desgrasado, patata cocida, chocolate de poca canela, yema de huevo en leche o sopa y algo de merluza cocida; nada de carne hasta los tres años, nada de embutidos, legumbres ni frutas o confituras, que equivocadamente dan algunas madres, nada de vino ni café. El agua en cantidad moderada y nunca muy fría, será su única bebida.

19. Vacuna a tu hijo a los tres meses o antes si hay epidemia de viruela. No lo llesves a casa de enfermos sobre todo tuberculosos y procura no lo besen y menos en la boca.

20. No pretendas corregir al niño con gritos destemplados y mucho menos con golpes; lo educarás mucho mejor, hablándole con cariño y

dulzura y siendo constante en su reprensión; los gritos y los golpes los atontan y embrutecen, sin contar los trastornos inmediatos que al niño pueden ocasionar.

Si sigues estos consejos criarás a tus hijos sanos y fuertes; teniendo la probabilidad de que vivan.

Si los desoyes, es casi seguro tengas que llorar la ausencia de esos seres que tanto idolatras, y que la terrible parca te arrebatara para conducirlos a mejor vida.

Logroño, y enero de 1916.

Cayetano Melguizo.

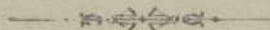


Tabla núm. 1. — Peso aproximado de los niños

MESES	Peso aproximado	Gana cada mes	Gana cada día
Al nacer	3.200 gr.	»	»
1. ^o	4.100 »	900 gr.	30 gr.
2. ^o	4.850 »	750 »	25 »
3. ^o	5.540 »	690 »	23 »
4. ^o	6.200 »	660 »	22 »
5. ^o	6.830 »	630 »	21 »
6. ^o	7.370 »	540 »	18 »
7. ^o	7.820 »	450 »	15 »
8. ^o	8.120 »	300 »	10 »
9. ^o	8.390 »	270 »	9 »
10	8.630 »	240 »	8 »
11	8.840 »	210 »	7 »
12	9.050 »	210 »	7 »
13	9.230 »	180 »	6 »
14	9.410 »	180 »	6 »
15	9.570 »	180 »	6 »
16	9.740 »	150 »	5 »
17	9.890 »	150 »	5 »
18	10.040 »	150 »	5 »
19	10.160 »	120 »	4 »

Las niñas pesan al nacer algunos gramos menos que los niños.

Los criados a biberón pesan por lo general algo menos que los criados a pecho.

Tabla núm. 2.—Lactancia artificial

Edad del niño	Número de biberones	CANTIDADES	
		Cada biberón	Total al día
1. ^a semana	9 biberones	35 grs.	315 grs.
2. ^a »	9 »	50 »	450 »
3. ^a »	9 »	60 »	540 »
4. ^a »	9 »	65 »	585 »
5. ^a »	9 »	70 »	630 »
6. ^a »	9 »	75 »	675 »
7. ^a »	9 »	80 »	720 »
8. ^a »	9 »	85 »	765 »
3. ^{er} mes	8 »	100 »	800 »
4. ^o »	8 »	110 »	880 »
5. ^o »	8 »	120 »	960 »
6. ^o »	7 »	140 »	980 »
7. ^o »	7 »	150 »	1 050 »
8. ^o »	7 »	150 »	1.050 »
9. ^o »	7 »	160 »	1.120 »
10. ^o »	6 y 1 papilla	175 »	1 050 »
11. ^o »	6 y 1 papilla	175 »	1 050 »
12. ^o »	6 y 1 papilla	180 »	1.080 »
13. ^o »	5 y 2 papillas	200 »	1.000 »
14. ^o »	5 y 2 papillas	220 »	1.100 »

Los meses siguientes hasta el 18.^o se siguen con los mismos biberones y papillas añadiendo una sopa de caldo con media yema de huevo el 16.^o





