

884811



CRUZ ROJA CHILENA

"Semana de la Madre y el Niño"

9098



14

El corazon y la leche de la madre no se reemplazan jamas.

HAGASE SOGIO DE LA CRUZ ROJA

Los padres



Para tener un hijo sano los padres deben ser jóvenes y sanos de cuerpo y de espíritu.

Si Ud. es sifilítico, tuberculoso, alcohólico o toxicómano (cocaína, morfina, éter, etc.), no engendre un hijo antes de haberse puesto en curación. La sífilis, el alcoholismo, la toxicomanía degeneran la raza y producen en los hijos atraso intelectual, instintos perversos, locura, epilepsia, etc.

La tuberculosis es contagiosa y el niño en contacto con sus padres tuberculosos o en un ambiente tuberculoso, será fatalmente tuberculoso.

Si Ud. tiene desviaciones del instinto sexual no tenga hijos, porque ellos serán como Ud. unos desgraciados.

Piense que la felicidad de sus hijos está en que les trasmita una herencia de salud corporal y espiritual mejor que una herencia de dinero o de situación social.

Si Ud. padece de un mal hereditario como los enumerados antes y quiere tener hijos sanos, hágase tratamiento médico y evitará así las consecuencias de ese mal para Ud. y para su familia.

El embarazo

El niño será tanto más sano cuanto más se cuide la mujer durante el embarazo: vida tranquila, ejercicio moderado, comida sana, pocas fiestas, pocos malos ratos, pocas emociones violentas, poca actividad sexual. Los quehaceres domésticos no perjudican su estado.

Si Ud. es obrera, acuérdesese que las leyes sociales dan muchas franquicias a la madre durante el embarazo y en la lactancia: aprovéchelas.

Hágase examinar cada 2 o 3 meses para ver la situación del feto y si el embarazo marcha bien.

Cuide mucho de su aseo corporal, sobre todo de las partes genitales.

Cuide su pezón para que cuando mame el niño no tenga grietas (lavado y masaje diario del pezón con alcohol y piedra alumbre).

El niño

El niño sano debe pesar al nacer más o menos 3,500 gramos si es varón y 3,200 si es niña. Debe duplicar su peso a los 6 meses y triplicarlo al año.

Desde que cae el cordón (7.º día) debe bañarse todos los días.

Debe dormir siempre solo y con moderado abrigo.

No pasearlo ni mecerlo para que se duerma.

No darle ni chupetes ni agüitas: la leche materna tiene de sobra la cantidad de líquido que el niño necesita.

Debe mudarse cada vez que se moje, a lo menos 5 o 6 veces al día antes de alimentarlo: así no tendrá ceciduras.

Debe alimentarse a horas fijas en el día; en la noche su estómago descansará por lo menos 7 horas.

Si el niño duerme a la hora de su alimento, se le despertará y si llora, antes de su hora, se le enseñará a esperar.

¡El niño necesita mucho aire libre! Nada de encierres. Si el niño pasa al aire libre y en la noche duerme con la ventana ampliamente abierta se robustecerá y no se resfriará sino muy raras veces.

Los dientes salen a los 7 meses y su salida no trae sino ligeras molestias. No descuide la diarrea de su niño creyendo que es debido a la salida de los dientes. Su descuido puede traer la muerte de la criatura.



No emplee en esta época los jarabes calmantes de la dentición porque todos son dañinos.

El niño obra 2 o 3 veces al día.

La estitiquiez, lo mismo que la frecuencia de las deposiciones o el vómito no son enfermedades sino cuando comprometen el desarrollo del niño.

Hay que vacunar al niño al 3.º mes y revacunarlo cada 5 años.

El niño sostiene su cabeza a los 3 meses, se sienta solo a los 6 meses, se mantiene en pie a los 9, comienza a caminar al año y habla a los dos años.

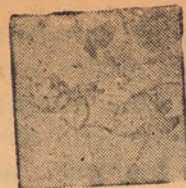
Evite el beso a su niño; el beso como la mosca, el otro gran enemigo de los pequeñuelos, puede transmitirle las enfermedades más graves: tifus, tuberculosis, disenterías, etc.

El llanto del niño

El niño llora no sólo por hambre. Generalmente el niño llora:

1.º Porque está cocido, o sea porque no se le muda lo suficiente.

2.º Porque está demasiado oprimido por su ropa o porque tiene demasiado abrigo.



3.º Porque come poco; porque come demasiado; porque come a horas desordenadas. Pese Ud. a su niño cada semana y verá si aumenta de peso o disminuye y sabrá entonces si come poco o come lo suficiente.

4.º Porque es nervioso o está enfermo (hernias, deformaciones del esqueleto, sifilis, etc.)

El niño está sano:

1.º Si duerme bien;

2.º Si aumenta de peso y de estatura, normalmente.

3.º Si tiene buen color, si su piel está sana, elástica, firme y caliente, sobre todo en las extremidades.

4.º Si está siempre alegre, con apetito y si obra bien.

Alimentación

Alimente Ud. a su niño al pecho! Toda madre puede y debe amamantar el mayor tiempo posible a su niño. Así le evitará las enfermedades intestinales que son inmensamente más frecuentes y más graves en los niños alimentados artificialmente.



El niño *tiene derecho* a la leche de su madre y la lactancia no trae ningún mal para la mujer que cria. Sólo la tuberculosis, las enfermedades graves del corazón y de los riñones y algunas enfermedades contagiosas obligan a quitar el pecho. Los dolores de espalda u otras ligeras molestias como la sensación de debilidad general no son motivos para suspender la crianza al pecho.

El embarazo o la menstruación producen algunas veces ligero malestar al niño, pero tampoco son una razón para destetar al niño.

El pecho se dará cada 3 horas o cada 3 horas y media y no más de $\frac{1}{4}$ de hora.

Si la leche falta por completo habrá de recurrir a la leche de vaca. Antes de decidirse a este cambio de régimen que es *siempre peligroso*, consulte en la Gota de Leche, en el consultorio de lactantes de los hospitales o a su médico particular para que se le indique la mejor forma de empezar la alimentación.

La leche de vaca debe reunir las siguientes condiciones:

1.o Ser pura, de vacas sanas, ordeñadas con todo aseo y recibida en recipientes limpios, *sin saltaduras*;

2.o Debe ser hervida *inmediatamente* después de ordeñada y sólo durante 2 o 3 minutos y enfriada *lo más rápidamente* que se pueda y guardada en lugar fresco, si es posible, en hielo ó agua helada;

3.o No debe volverse a hervir sino que se la entibiará al baño maría a tiempo de dar la mamadera.

En general se dará el pecho por poca leche que se tenga y se enterará la ración con leche de vaca, sobre todo a las horas en que el pecho dá menos leche o sea en la tarde.

A los 3 meses dar 5 cucharadas de leche, tres de agua de arroz o quaker y 1 terrón y medio de azúcar.

A los 5 meses, 7 cucharadas de leche y 1 cucharadita de maicena o harina tostada, cocida cinco minutos en 4 cucharadas de agua con 1 terrón y medio de azúcar.

A los 6 meses empezar poquito a poco a dar sopa de arroz o sémola, en caldo de verduras, comenzando por una cucharada dos veces y aumentando poco a poco hasta dar un plato dos veces al día.



Se dará entonces alimento cada 4 horas y se comenzará a agregar purée de verduras o legumbres (espinacas, acelgas, zanahorias, coliflor, papas, za-

rallo, camote, arvejas, lentejas, garbanzos, porotos) con mantequilla, aumentando muy poco a poco esa cantidad.

Al año y medio puede dárseles huevos y carne molida, sesos o hígado molido, frutas crudas y molidas o ralladas.

Evitar las galletas, dulces, golosinas.
¡Jamás una gota de licor!!

A los dos años el niño puede comer los guisos corrientes.

No dar nunca a un niño más de $\frac{1}{2}$ litro de leche al día. Es preferible agregar desde temprano otros alimentos como queda dicho anteriormente.

Si el niño tiene diarrea o vómitos no emplee purgantes ni desinfectantes; mientras llama al médico, suprima todo alimento durante 12 o 24 horas y no dé al niño sino agua pura o agua de té simple en abundancia y *sin azúcar*.

Cuando el niño tenga ya dientes, límpieselos dos o tres veces al día. Quitando todo resto de comida que quede adherido a ellos, no se picarán, es decir, no tendrán caries y se evitará que el niño sufra graves enfermedades de la boca, del cuello, de las glándulas o se perjudique en su desarrollo.

¡Dentadura sana significa salud, buen desarrollo, buena digestión!!



Todo hijo, legítimo o "natural", nacido después del 31 de Diciembre de 1884, debe estar inscrito en el Registro Civil del lugar en que nace y el certificado de nacimiento, debe presentarse para inscripción militar, para contraer matrimonio, para Carnet de Identidad, etc.