

11 (439-7) p 7

Cartilla Higiénica del Niño



COLABORACION
— DE LA —
CRUZ ROJA CHILENA
— A LA —
“Semana del Niño”

9 al 15 de Mayo de 1931



“La leche, los cuidados, el cariño y la ternura
de una madre son irreemplazables”

ORGANIZADA POR
EL ROTARY CLUB
DE SANTIAGO

«Dar de sí antes
de pensar en sí»



«Se beneficia más
el que mejor sirve»

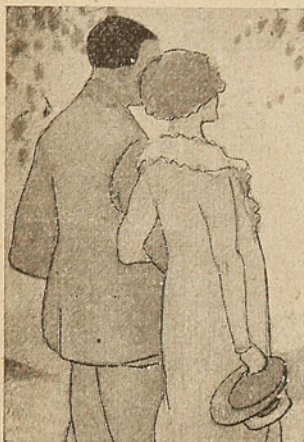




196,272



Los padres



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

El alcoholismo de los padres tiene consecuencias perniciosas para los hijos. El vicio del alcohol, después de sacrificar al individuo mismo, continúa castigando a la des-

cendencia; el alcoholismo ataca de preferencia a la constitución y al temperamento de la prole; así el hijo de alcohólico es de constitución débil y poco resistente a las enfermedades; de temperamento nervioso exagerado, neurótico, irritable, de poca contracción para el trabajo, de debilidad psíquica y suele degenerar en cretino e idiota. Debe evitarse tan funesto vicio que, además de quebrantar la salud y tener hijos degenerados, conduce a la miseria del hogar con todo su cortejo de calamidades.

La sífilis de los padres trasmite también a los hijos esta enfermedad, y es una causa poderosa de mortalidad infantil. Con el tratamiento curativo completo contra la sífilis no se produce esa herencia patológica.

Los niños, sobre todo en el primer año de vida, son fácilmente contagiados por la tuberculosis; de manera que un niño en contacto con sus padres tuberculosos o en un ambiente tuberculoso, será seguramente tuberculoso. Por eso, debe particularmente librarse a los niños del más mínimo contagio de tuberculosis. La curación de la tuberculosis se obtiene con más probabilidades de éxito cuando se consigue tratarla desde su comienzo.

El embarazo

El niño será tanto más sano cuanto más se cuide la mujer durante el embarazo. La debilidad congénita, es decir niños que nacen sumamente débiles y que resisten muy poco, es debido, generalmente, a un exceso de trabajo o una alimentación escasísima de la mujer en los últimos meses de embarazo.

La mujer en el embarazo necesita tranquilidad de ánimo, alimentación sana y ordenada y aseo corporal cuidadoso y completo.

En los últimos meses del embarazo la mujer debe cuidar su pezón para que cuando el

niño mame no tenga ella las molestias dolorosas originadas por las grietas (lavados y masajes diarios del pezón con alcohol, piedra alumbre o quina).

Si es obrera, que se acuerde de las leyes sociales que favorecen a la mujer durante el embarazo y después a la madre durante la lactancia de su hijo.

El Niño



El niño sano debe pesar al nacer de 3000 a 3500 gramos. Duplica su peso a los 4 meses, triplica al año y lo cuadruplica a los 2 años.

Desde que cae el cordón (7.º día) debe

bañarse todos los días.

No pasearlo ni mecerlo para que se duerma; debe dormir en su cama sólo y con un moderado abrigo.

No darle chupete.

Se le debe mudar cada vez que se moje, a lo menos 5 o 6 veces al día, así no tendrá co-ceduras.

Alimentarlo 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 alimentación se le despertará y si llora antes de su hora, se le enseñará a esperar.

Los dientes salen entre los 6 y los 8 meses y su salida no perjudica al niño; si el niño tiene diarrea esta no debe atribuirse a la salida de los dientes y es necesario cuidarla y tratarla inmediatamente.

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

El niño obra 2 ó 3 veces al día.

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

El niño sostiene su cabeza a los 3 meses; se puede mantener sentado sólo a los seis meses, comienza a caminar de los 12 a 14 meses y habla a los 2 años.

Alimentación

El alimento que más le conviene al niño que nace es el que le puede suministrar el pecho de su madre; este alimento está en armonía con la capacidad digestiva del niño, con sus necesidades nutritivas y con su progresivo desarrollo.

Las inflamaciones o catarros intestinales son



raras o insignificantes cuando el niño es alimentado al seno de su madre; en cambio son muy frecuente y graves en los niños alimentados

artificialmente.

Sólo por circunstancias excepcionales y muy justificadas se le podrá privar al niño de la leche de su madre que exclusivamente le corresponde (tuberculosis, enfermedades graves del corazón, de los riñones, anemia profunda).

Con la lactancia se regularizan las funciones de los órganos y trae ventajas y beneficios para la salud de la madre que cría.

El pecho se dará cada 3 horas o cada 3 horas y media y no más de $1/4$ de hora cada vez.

Si la leche escasea o falta por completo, se tendrá que recurrir a la leche de vaca. Antes de decidirse por este sistema *que es generalmente peligroso*, se debe consultar a la *Gota de Leche*, *Consultorio de Lactante* o a su médico particular para que se le indique la mejor forma de empezar con el nuevo alimento.



La leche de vaca debe reunir las siguientes condiciones:

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

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

3.º—No debe volverse a hervir sino que entibiárla al bañomaría a tiempo de dar la mamadera.

En general se dará primero el pecho, por poca leche que se tenga, y se completará 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 6 a 8 meses se puede empezar poquito a poco a dar sopa de arroz o sémola en caldo de verduras, comenzando por cucharadas y aumentando lentamente, hasta que al trascurso de algún tiempo se dé un plato dos veces al día.

Cuando se llega a este régimen podrá darse el alimento cada 4 horas y agregarse puré de verduras o legumbre (espinacas, camote, zapallo, arvejas, lentejas, garbanzos, porotos) con mantequilla, aumentando muy poco a poco.

En forma cuidadosa y gradual se conduce al destete; conviene advertir que no es apropiado efectuar el destete en las épocas de los grandes calores.

Después del año de edad puede darse huevos y un poco de carne molida, frutas crudas molidas o ralladas.

Evitar las galletas, dulces o golosinas, sobre todo entre las comidas.

A los dos años puede dársele guisos livianos y corrientes, cuidadosamente preparados y bien distribuídos.

¡Jamás una gota de licor!

¡Que no vaya una gota de alcohol a perturbar a esos espíritus juveniles de alegría sana y espontánea! ¡Que no vaya una gota de alcohol a perturbar a esos organismos delicados en pleno crecimiento!

Edad Escolar

A los 6 ó 7 años los niños ingresan a la escuela o colegio. Se debe velar por la salud de los niños reunidos en ese establecimiento. Se necesita observar el crecimiento normal



de los niños para que después sean hombres sanos y robustos.

Es necesario inspeccionar las condiciones higiénicas del edificio, de las salas y del mobiliario; practicar el examen físico de los escolares; evitar y corregir las deformaciones o

defectos corporales; vigilar el aseo corporal de los alumnos, impedir las enfermedades transmisibles, tan frecuentes en esta época escolar y tan fácil contagio.

La escuela no es sólo un plantel de instrucción, su acción es más fecunda, se extiende a la *educación*. Es lógico que siendo tres las facultades principales del hombre: física, moral e intelectual, no debe buscarse el cultivo de una de ellas, dejando abandonada a las otras. Si bien es cierto, que la instrucción lleva la luz a la inteligencia, la enriquece con la trasmisión de conocimiento, indirectamente puede, si se quiere, propender al desarrollo de la facultad moral. A la sociedad no le conviene formar individuos que sean sólo inteligentes, despojados de todo sentido moral o que sean raquíticos o enclenques. El interés



de la sociedad es formar ciudadanos educados, esto es que sean instruídos, sanos, vigorosos, enérgicos, dotados de cultura moral y sentimientos bondadosos y patrióticos.

Se debe propender al ejercicio correcto de

las funciones del cuerpo que conduce a ese estado de salud que hace agradable la vida, “mens sana in corpore sano”, ha sido la constante aspiración de todos los pensadores que, desde los tiempos más remotos, han pretendido con laudable fin allanar al hombre el camino de la dicha.

El ejercicio físico bien dirigido hace al hombre más apto y más resistente para el trabajo y más fuerte para poder salvar los obstáculos que suelen presentarse en el camino de la vida.

¡Hay que mirar el porvenir! Es en la escuela, colegio o liceo, en el comienzo de la adolescencia, cuando se depiertan las primeras pasiones y se adquieren los malos hábitos. En esa época de la vida le toca al edu-

cador desplegar todo su celo y esfuerzo.

En los bancos de la escuela se le debe enseñar al niño los daños del alcoholismo, los perjuicios de las habitaciones insalubres y de los males sociales. Se le debe inculcar los conocimientos de la alimentación racional, los hábitos de aseo en todo sentido, el cuidado de la boca y de los dientes, esto merece una parte especial.

Cuidados de la boca y de los dientes

La cavidad de la boca es una región apropiada para alojar algunos microbios engendradores de enfermedades graves y también a otros que originan la carie (picadura) y enfermedades de los dientes. La carie de un diente no sólo mortifica y enferma al diente mismo, sino que repercute en la salud general.

Para evitar el desarrollo de microbios en la boca, que producen enfermedades y carie de los dientes con sus lamentables consecuencias, hay que practicar la limpieza de la boca, cada vez que los alimentos hayan dejado residuos en ella, sobre todo antes de acostarse, pues durante la noche los microbios de la boca aumentan su actividad. La limpieza se efectúa por medio del agua, jabón y el cepillo de diente. Como el jabón tiene el inconveniente de sabor desagradable, se le puede sustituir por la tintura de quillay, la que



se vierte en pequeña cantidad en el agua con la cual se humedece el cepillo. Las pastas dentífricas son generalmente a base de jabón

y sustancias aromáticas o desinfectantes.

Como antiséptico de la boca se recomienda el timol, en la proporción de 1/4 de gramo (25 centígramos) por un litro de agua aromatizada con alguna esencia.

Es necesario cuidar los dientes de los niños desde pequeños y deben ser revisados tres veces por año.

El crecimiento, la salud y la alegría de los niños está en íntima relación con el estado de la boca y de los dientes.

El único medio seguro para impedir el aumento de la carie y las enfermedades de los dientes es combatirla en su principio; los dentistas son los únicos que pueden poner remedio a estas afecciones de los dientes.

Un diente, cuya carie ha llegado a la raíz debe ser extraído. "Más vale tener una casa vacía que ocupada por un mal inquilino".

En resumen: Limpieza esmerada de la boca y de los dientes, despojarlos de los residuos alimenticios, medio de cultivo para los

microbios; hágase revisar la dentadura tres veces al año; si hay carie, efectuar curación y obturación del diente, desde su comienzo, por un dentista.

El trabajo de los niños



A los 14 ó 15 años, muchos niños salen de las escuelas primarias para ingresar, algunos de ellos, a las fábricas o talleres en calidad de aprendices u obreros.

Naturalmente, por ser los más jóvenes, se ocuparán en trabajos manuales

o livianos. Ahora, si se le exige a uno de ellos un trabajo pesado y peligroso para su edad o se le impone una tarea forzada propia para un adulto o se le ocupa durante las horas de la noche, se debe velar por la salud de esos niños, aún en vía de crecimiento, o intervenir enérgicamente para evitar esos abusos. Con mayor severidad se debe proceder

cuando se ocupan niños de 9 a 12 años, que se les sustraen de la obligación legal de la educación primaria que, por desgracia, suele ocurrir.

Los niños antes de ingresar a un establecimiento industrial u ocuparse en cualquier trabajo, deben cumplir con las siguientes condiciones: Edad 14 años a lo menos; tener buena salud; haber cursado la educación primaria; consentimiento de sus padres o apoderados; 6 a 8 horas de trabajo liviano. Jamás, por ningún motivo, se les ocupará en las horas de la noche.



El Rotary Club, Institución de reconocida cultura, inspirada siempre en la verdad y en el bien común, de acuerdo con sus hermosos ideales ha organizado esta "Semana del Niño" y la Cruz Roja Chilena ha querido participar con todo agrado a su celebración, colaborando con esta "Cartilla Higiénica".

BIBLIOTECA NACIONAL

CHILE
SECCIÓN CONTROL

“Vivir sin sentir amor al prójimo, vivir para las meras manifestaciones biológicas, esto no es digno del hombre ni puede satisfacerle semejante vida.

Para cultivar y fortalecer las virtudes altruistas es maravillosamente propicio el campo de acción de la Cruz Roja. Que todos los que piensan y sienten como hombres, los que desean hacer el bien y los que, al hacerlo, experimentan un íntimo gozo, vengan pues a la Cruz Roja merced a la cual podrán realizar sus aspiraciones generosas. En el campo de acción de la Cruz Roja cada cual puede encontrar no solamente durante la guerra, sino también y con toda facilidad en tiempo de paz, el terreno propicio para dar pábulo a sus facultades altruistas”.