

Primer Congreso Nacional

DE

# Protección á la Infancia

---

TRABAJOS Y ACTAS

---

Tomo único

==== SANTIAGO DE CHILE ====

IMPRENTA BARCELONA

CALLE MONEDA ESQUINA DE SAN ANTONIO

==== 1913 ====

LO  
QUE DEBEN SABER LAS MADRES  
PARA CRIAR BIEN A SUS NIÑOS

---

(Cartilla de Puericultura al alcance del pueblo)

POR EL

**DR. LUIS CALVO MACKENNA**

Delegado de la Sociedad Médica de Santiago y Secretario  
del Comité Organizador; Profesor Extraordinario de Medicina Infantil;  
Jefe de la Clínica de Niños;  
Médico-director de las Gotas de Leche del Patronato de la Infancia

---

## A LAS MADRES

---

La mitad, por lo menos, de los niños de pecho que llegan enfermos á los dispensarios, serían sanos y no tendrían enfermedades si sus madres hubieran sabido alimentarlos y cuidarlos en forma conveniente.

Las madres ignoran la manera de criar y de cuidar á sus hijitos, porque generalmente nadie que tenga la preparación necesaria, se ha preocupado ó ha tenido ocasión de darles los indispensables consejos que esas madres siempre deben conocer.

Por eso hemos creído de necesidad impostergable, reunir en la forma más clara y más precisa que nos ha sido posible, todas las indicaciones que deben seguirse para conseguir la buena crianza y el buen cuidado de los niños de pecho.

La reunión de todos esos buenos consejos ha dado origen á esta *Cartilla*, que el autor dedica á cada una de esas madres desgraciadas, que con tanta frecuencia ocurren á los dispensarios llevando á sus hijitos enfermos.

El autor espera que estos consejos serán léídos con atención, que no serán olvidados y que serán seguidos al pié de la letra.

Si las madres proceden así, sus hijitos crecerán sanos; y si sus niños crecen sanos, ellas serán felices y el autor alcanzará la única recompensa que espera: la satisfacción de haber contribuído, con estas páginas, á la salud y al bienestar de las familias de nuestro pueblo, cuya enorme mortalidad infantil constituye una vergüenza para nuestro país.

DR. LUIS CALVO M.

Santiago, mayo de 1912.



## LO QUE DEBEN SABER LAS MADRES

---

### I.—PRECAUCIONES QUE DEBE TOMAR TODA MUJER EMBARAZADA

Antes y después del nacimiento, la salud del niño depende de la salud de la madre.

Por eso la madre debe cuidarse mientras dure su embarazo, y estos cuidados son de mucho mayor importancia en los últimos meses de la preñez.

Toda mujer embarazada debe preocuparse de que el vientre se mueva por lo menos día de por medio, pero no debe tomar grandes purgantes. Debe conseguir esto, en caso que fuera estíptica, haciéndose *lavados intestinales* con 1 litro ó más de agua hervida tibia.

La mujer que va á ser madre debe evitar los viajes largos en tren, hacer grandes fuerzas y andar en coche, sobre todo si el piso es malo, porque los *vaivenes* y los *esfuerzos* muchas veces hacen abortar ó hacen que el niño nazca ántes de tiempo.

Toda mujer que espera un hijo debe ir á algún dispensario ó donde algún médico llevando un frasquito con orina, para que la examine, porque hay una *enfermedad mortal* para la madre y el niño, que aparece durante el parto, aunque la madre parezca estar muy sana. Esta gravísima enfermedad puede *evitarse* si el médico examina la orina durante los dos últimos meses de la preñez.

Si la madre es tuberculosa ó tísica, debe asistir con frecuencia á algún dispensario para que se le administren tónicos, porque la debilidad de la madre puede hacer que el niño también nazca débil.

Si el padre, la madre, ó los dos, han tenido sífilis, la vida del niño peligra mucho. Puede venir un aborto ó nacer un niño muy débil y muy enfermo; pero si la madre se pone en cura y sigue estrictamente los consejos que le da el médico de cualquier dispensario, entónces no tendrá aborto y el niño nacerá sano. Pero este niño hereda la enfermedad de su madre y debe ser llevado á un dispensario para niños en cuanto la madre pueda hacerlo.

Durante los dos últimos meses del embarazo, los pezones deben ser friccionados ó frotados una vez al día con un pedazo de algodón con alcohol, porque así se evitan las grietas y heridas con sangre y pus que ahí pueden formarse y que á veces obligan á despechar al niño.

## II.—ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE PECHO

El *único alimento* que debe darse al niño, porque es el único que es capaz de digerir, es la leche de mujer.

Se le podrá dar otro alimento á un niño, sólo cuando un médico lo aconseje y cuando indique la forma cómo debe prepararse ese alimento.

Estas consultas deben hacerse siempre en un dispensario para niños sanos ó enfermos.

A) **Alimentación natural.**—La alimentación natural, que es la *única* que debe usarse por lo ménos hasta que el niño tenga 9 meses, consiste en darle *el pecho* como *único alimento*.

Después que el niño nace y que ha sido aseado, bañado y vestido por la matrona, no necesita tomar alimento. Debe dejársele dormir. Si despierta y llora, se le dará una ó dos cucharadas chicas de *agua cocida pura*, sin azúcar, teniendo cuidado de que la cucharita esté muy limpia y sea enjuagada en agua hervida.

Las copas, tazas, cucharas, mamaderas, chupetes, etc., que sirven para el niño y que deben enjuagarse con agua hervida, deben dejarse *sin secar*, porque cualquier paño, aunque esté muy lavado y se vea muy limpio, tiene microbios que se pegan á los objetos secados con él y que después llegan á la boca, pasan al intestino del niño y pueden causarle enfermedades muy graves. Antes y después de dar de mamar, la madre debe lavar los pezones con agua hervida.

Se le dará el pecho al niño por primera vez al día siguiente al del nacimiento y se le seguirá dando de mamar *cada 3 horas*, aunque todavía la madre tenga poca leche. Dándole cada 3 horas el niño debe mamar 7 veces en el día, es decir, á las 6 y á las 9 de la mañana, á las 12 del día, á las 3 y á las 6 de la tarde y á las 9 y á las 12 de la noche.

El niño debe seguir mamando cada 3 horas, es decir, 7 veces al día y *ninguna en la noche*, más ó menos hasta la edad de 10 meses.

Los niños que maman durante la media noche se enferman del intestino. Por eso desde las 12 de la noche hasta las 6 de la mañana el niño no debe mamar *ni una gota de leche*. Si llora durante la media noche, se le dará 2 ó más cucharaditas de agua hervida sola.

Muchas veces los niños que nacen ántes de tiempo, que son muy flaquitos y que siempre están fríos, necesitan mamar más seguido, cada 2 horas durante el día y cada 3 horas durante la media noche; pero ántes de hacer esto, la madre ó alguna amiga debe ir á *consultarlo con un médico* en un dispensario para niños.

Estas consultas deben hacerse llevando siempre el niño al dispensario.

Si después de 5 días del nacimiento la madre tiene muy poca leche, debe buscar alguna amiga ó vecina que tenga un niño sano de algunos meses para que la ayude en la crianza del recién nacido, en vez

de dar mamaderas de leche de vaca que son tan peligrosas para los niños. Como la mejor manera de hacer bajar leche consiste en hacer que el niño chupe el pezón, la madre debe hacer lo siguiente: cuando llegue la hora de mamar, ella es la que primero debe dar el pecho al niño, porque entónces el niño tiene más hambre y chupa con más fuerza. Cuando la guagua haya sacado toda la leche de la madre, entregará su niño á la amiga para que ésta siga dándole de mamar. Miétras tanto, la madre del recién nacido debe dar el pecho, aunque no le quede leche, al niño de la amiga, porque este niño tiene seguramente más fuerzas que la guagua y chupa también con más fuerza. Esto tiene mucha ventaja para la madre que no tiene ó que tiene poca leche, porque está demostrado que la mejor manera de aumentar la leche de la mujer, consiste en dar de mamar repetidas veces á un niño que tenga bastante fuerza para chupar.

La mayor parte de los niños criados al pecho que llegan á los dispensarios con vómitos, diarreas y cólicos ó que son muy estítricos, se han enfermado *por culpa de la madre* ó persona que los cría, porque les da de mamar más leche que la que el niño alcanza á digerir. Como el niño que así se ha enfermado se pone muy llorón, la madre cree que la guagua tiene hambre y le da de mamar cada vez que llora. Con esto los dolores intestinales ó cólicos son más grandes y el niño sigue llorando. Si la madre quiere hacerlo callar dándole siempre el pecho, *la enfermedad aumenta* y la vida del niño corre peligro.

Pero nada de esto pasará si la madre le da de mamar cada 3 horas, como dijimos al principio, y *ninguna vez en la media noche*.

Pero además hay que cuidar que el niño no mame mucho cada vez. Esto se consigue dejándolo mamar unos 10 minutos, más ó menos. Si la madre tiene mucha leche, el niño mama lo necesario en 4 ó 5 minutos. Se conoce que un niño mama más de lo que necesita, en que queda volviendo leche después de darle el pecho, en que se pone estítrico, se tranca, ó en que tiene diarrea y en que los excrementos tienen leche sin decir: los niños botan leche cortada.

Así es que si un niño queda volviendo leche y bota leche cortada con los excrementos, la madre debe darle siempre cada 3 horas, pero el niño debe mamar ménos tiempo que ántes, hasta conseguir que no vuelva leche ni bote leche cortada.

#### PRECAUCIONES QUE DEBE TOMAR TODA MUJER QUE CRÍA

Para que la leche de una madre no enferme al niño, es necesario que ella se alimente con cosas sanas.

La madre *no debe comer* ensaladas crudas, ni guisos aliñados y picantes. La cebolla, el ajo, la coliflor, los espárragos que come la madre dan mal gusto á la leche y pueden enfermar al niño.

La madre nunca debe tomar *bebidas alcohólicas*, como el aguardiente, el coñac, el pisco, la chicha, la cerveza, etc., porque el alcohol pasa á la leche y el niño se pone nervioso, ajitado, no duerme y puede tener hasta convulsiones.

Si la madre tiene mucha sed, debe tomar agua pura ó con muy poquito vino; no más de un dedo de vino para una copa de agua.

Cuando aparecen las reglas, miéntas dura la crianza, el niño puede tener cólicos y diarrea. Este no es motivo para quitarle el pecho al niño, porque una vez que la regla pasa, los males del niño desaparecen.

La jente cree que si una mujer que cría se hace embarazada, su leche es mala i debe despechar al niño. *Esto no es cierto*. Es muy raro que la leche de la mujer embarazada sea capaz de enfermar á su hijo: de modo que una madre que cría y que se hace embarazada no debe quitarle el pecho al niño, á no ser que el niño se enferme y que en un dispensario para niños le digan que tiene que despecharlo.

Pero el embarazo de la madre puede hacer que disminuya mucho su leche. Entónces la madre debe ir á uno de esos dispensarios y allí el médico le dirá si puede o no puede seguir criando á su niño y le enseñará á preparar mamaderas, en caso que el niño las necesitara.

B) **Alimentación artificial.**—La alimentación artificial consiste en quitarle el pecho por completo al niño y en darle otros alimentos que no sean la leche de mujer.

Esta manera de alimentar los niños *es sumamente peligrosa* y es la causa de casi todas las enfermedades del intestino que son las que matan más niñitos menores de un año.

Si juntamos 10 niños que hayan muerto ántes de cumplir un año, á consecuencia de enfermedades del intestino, y averigüamos cómo los estaban criando, encontraremos con toda seguridad que por lo ménos 8 de ellos tomaban mamaderas de leche de vaca ó de cualquier otro alimento. Y está demostrado que siempre son esas *mamaderas* la causa de la enfermedad mortal del niño.

Por eso una madre que quiere cuidar bien á su hijito debe darle *únicamente el pecho*. Antes de darle cualquier otro alimento, debe ir á consultarlo con el médico en un dispensario para niños sanos ó enfermos.

Miéntas más chiquito es el niño más grandes son los peligros que corre con las mamaderas. Un niño que desde que nace es criado con mamaderas de leche de vaca, muere casi con seguridad entre los 4 y 6 meses de edad, á consecuencia de enfermedades del intestino.

En el invierno las mamaderas no hacen tanto mal, pero durante los calores del verano la leche se descompone muy ligero y *las mamaderas son muy peligrosas*. Por eso, durante los meses de noviembre, diciembre, enero, febrero y marzo debe hacerse todo lo posible para no dar mamaderas á los niños.

La madre le dará mamaderas á su hijito sólo en caso de que ella tenga muy poca leche y de que no encuentre quien la ayude á darle el pecho.

El *único alimento* que puede tomar un niño menor de 9 meses, además del pecho, es la *leche* de vaca. Pero esta leche de vaca debe ser muy pura, muy fresca y hervida.

Lo mejor que puede hacer una madre que quiere dar alguna mamadera á su hijo es ir á consultarlo con el médico en un dispensario para niños. El médico le dirá si se puede, ó nó, darle leche de vaca y le dirá cuál es la manera ménos peligrosa de preparar las mamaderas.

Si en el pueblo ó la ciudad en que vive la madre hay algún dispensario para niños que llamen *gota de leche*, la madre encontrará ahí

un médico que examinará á su niño y que, si cree que debe tomar leche de vaca, le dará las mamaderas con leche necesarias para el día y que la madre puede y debe ir á buscar diariamente.

La madre que no tenga leche para criar á su hijo, que no encuentre alguna persona que pueda darle el pecho y que no tenga á mano un médico ó un dispensario para consultar cómo debe preparar las mamaderas, debe hacer lo que sigue:

Como el niño debe tomar leche de vaca muy pura y muy fresca y la leche que venden los lecheros y en los puestos de leche, es siempre muy sucia, aunque se vea limpia, y la venden siempre con agua, que á veces es agua de acequia, la madre debe comprar *leche al pié de la vaca*. Debe tener una cacerola, nueva, con tapa, que debe lavar muy bien ántes de ir á la compra. Para tener seguridad de que queda muy limpia, lo mejor es hacer hervir agua pura en la cacerola tapada, durante algunos minutos, botar el agua, tapar otra vez el tiesto, *sin secarlo* y llevarlo á donde venden la leche para ponerla en él y dejarla ahí todo el día.

Pero la leche cruda se descompone muy pronto y es muy peligrosa para el niño.

Por eso la madre *debe hervirla* en cuanto llegue á su casa, durante unos 5 minutos por lo ménos y en la misma cacerola tapada en que fué á comprarla.

No hay que olvidar que la leche se sube mucho tiempo ántes de hervir: ántes de quitarla del fuego hay que verla hervir á borbotones durante algunos minutos.

Cuando la leche haya hervido unos 5 minutos se sacará del fuego y se pondrá el tiesto dentro de otro con agua fría. Esta agua debe cambiarse en cuanto se entibie, porque es indispensable enfriar la leche lo más ligero que se pueda. Durante el día la cacerola con leche debe guardarse léjos de la cocina, en un sitio fresco y oscuro, dentro de un depósito con agua fría.

Miéntas hierva la leche y durante el día, el tiesto debe estar siempre tapado. La tapa se quitará por un momento y se dejará en cualquier parte, dada vuelta hácia arriba, cuando haya que sacar leche para preparar la mamadera. Si la tapa se deja boca-abajo, se le pega la mugre de la mesa ó del sitio en que queda, y al volver á tapar la cacerola, esa mugre cae á la leche y la ensucia. En cuanto se haya sacado la cantidad de leche necesaria, debe taparse el tiesto con mucho cuidado, fijándose en que la tapa no quede separada para que las moscas y el polvo del aire no tengan por donde entrar á la cacerola.

Los niños que tienen más de 5 meses de edad pueden tomar leche pura; pero si no alcanzan á tener esta edad las mamaderas deben prepararse con leche pura y agua con azúcar.

Es necesario que la cantidad de azúcar no sea muy chica ni muy grande, porque de otro modo el niño puede enfermarse.

Para hacer más fácil la preparación de las mamaderas conviene tener preparada de antemano el agua con azúcar. La madre debe hacer lo siguiente: lavará muy bien una taza grande, ó un vaso grande y lo enjuagará con agua hervida, *sin secarlo*; pondrá dentro del vaso ó de la taza 6 panes de azúcar y le echará encima 20 cucharadas grandes de agua hirviendo. Lo tapará con cuidado, y sacará de ahí, cada 3 horas,

con una cuchara muy limpia y enjuagada en agua hervida, la cantidad de agua con azúcar necesaria para cada mamadera.

Las cantidades de leche y de agua con azúcar que debe tomar cada vez el niño varían mucho según la edad que tenga. Por eso, en el cuadro que está más adelante, están apuntadas esas cantidades con todo detalle.

Si la madre tiene con qué comprar una mamadera, debe pedir y exigir en la botica una mamadera de gollete ancho. Las *de gollete angosto son malas* porque nunca quedan bien limpias aunque parezcan bien lavadas.

El chupón o chupete de goma debe ponerse en el mismo gollete: toda mamadera que tenga un *tubo de goma* entre el gollete y el chupón, es una *mamadera de mala clase* que la madre nunca debe comprar.

A falta de una mamadera especial, puede usarse una media botella de vidrio blanco, muy bien lavada.

Antes de poner la leche y el agua con azúcar en la mamadera ó en la botella, hay que preocuparse de que la mamadera ó la botella estén muy limpias y que no tengan ningún olor. Además es indispensable enjuagarla con *agua hervida*.

El chupete ó chupón de goma *debe hervirse* en agua, por lo ménos dos veces al día, y enjuagarse en agua hervida cada vez que el niño vaya á tomar su mamadera.

En cuanto el niño se haya tomado su alimento debe lavarse la mamadera y el chupete, en varias aguas, hasta que el agua salga limpia.

El chupete debe guardarse sumergido en agua cocida, en una copa ó taza muy limpia.

Hay que cuidar mucho que las moscas no ensucien la mamadera ni el chupete.

Cuando llegue la hora de dar la mamadera al niño, la madre tomará una cuchara muy limpia, enjuagada *en agua hervida* y medirá con ella las cucharadas de leche y de agua con azúcar que el niño necesita, según la edad que tenga, y que están apuntadas en el cuadro que va más adelante.

La mezcla de la leche y del agua con azúcar debe hacerse en la misma mamadera y no en una taza, copa ó cualquier otro tiesto.

Una vez que la mamadera está con la leche y el agua, debe ponerse el chupete de goma, teniendo cuidado de *lavarse muy bien las manos* ántes de sacarlo de la taza ó copa con agua cocida en que estaba puesto. Mucho mejor es meterlo un rato al *agua hirviendo* ántes de ponerlo en la mamadera.

Para entibiar la mamadera, después de estar preparada en la forma que acabamos de ver, lo mejor es envolverla un rato en un paño con agua caliente. A medida que el paño se va enfriando, se le va poniendo más agua caliente, hasta que la leche se entibie.

El paño que envuelve la mamadera no debe tapar el gollete, ni tocar el chupete.

Para ver si la leche está tibia, la madre *nunca debe chupar la mamadera*, porque en la saliva de toda persona, aunque esté muy sana, hay muchos microbios que quedarían pegados al chupete y que el niño tragaría. Esos microbios pueden ser la causa de *enfermedades mortales* para el niño.

Para tantear si la leche está tibia, la madre debe dejar caer unas gotas en la mano izquierda, sacudiendo un poco la mamadera con la mano derecha.

Las mamaderas, lo mismo que el pecho, deben darse cada 3 horas, hasta enterar 7 en todo el día. La primera se dará á las 6 ó 7 de la mañana. La última entre 11 y 12 de la noche.

Durante la media noche el niño no debe tomar *ninguna mamadera*. Si llorara mucho se le dará algunas cucharadas de agua cocida pura ó con muy poquita azúcar.

Todos estos consejos están destinados á los niños sanos.

Si el niño estuviera enfermo, la madre *no hará nada* sin consultarlo ántes en un dispensario.

Si el niño se enferma y comienza á vomitar todo lo que toma; si tuviera mucha diarrea, con ó sin vómitos, la madre no debe darle *ni una sola gota de leche*. Le dará *únicamente agua cocida* sola, durante medio día ó un día y una noche enteras, hasta que pueda ir á un dispensario para niños á consultar lo que el niño puede tomar.

Muchos niños *mueren* con vómitos y diarrea porque sus madres no saben ésto y creen que un niño no puede pasar un día entero sin mamar ó tomar mamadera.

Toda madre debe saber y nunca debe olvidar que si su niño comienza á vomitar ó si tiene mucha diarrea, lo peor que puede hacer es darle de mamar ó darle mamaderas: la leche de vaca, lo mismo que el pecho, es *el peor veneno* que se puede dar á un niño con *vómitos y diarrea*.

En vez de darle de mamar ó de darle mamaderas, la madre debe darle como *único alimento* un poco de *agua cocida* sola, hasta que vaya á un dispensario á preguntar lo que debe hacer con su niño.

En el cuadro siguiente están apuntados las cucharadas, chicas ó grandes, de leche y de agua con azúcar que debe tener *cada mamadera*. La leche y el agua con azúcar deben estar preparadas de antemano y guardados en la forma que ya hemos dicho.

A la izquierda está apuntada la edad del niño y en la línea horizontal que le corresponde, está apuntado primero el número de cucharadas grandes ó chicas de leche pura y después las cucharadas de agua con azúcar que hay que agregar.

Las madres nunca deben olvidar que la única manera de criar *sin peligro* á sus niños consiste en darles *únicamente de mamar* y que las mamaderas siempre son muy peligrosas, aunque las preparen con mucho cuidado. Por eso, las madres darán mamaderas á sus niños solamente cuando tengan muy poca ó no tengan nada de leche y cuando no puedan encontrar quien las ayude á darles de mamar.

*Nunca debe principiarse a dar mamaderas a un niño sin que un médico lo aconseje.*

EDAD	LECHE DE VACA PURA Y HERVIDA	AGUA CON AZÚCAR (1)
3 días ..	1½ cucharada de té .....	1½ cucharada de té .....
4 » ..	2 » » » .....	2 » » » .....
5 » ..	2½ » » » .....	2½ » » » .....
6 » ..	3 » » » .....	3 » » » .....
7 » ..	3½ » » » .....	3½ » » » .....
8 » ..	4 » » » .....	4 » » » .....
9 » ..	4½ » » » .....	4½ » » » .....
10 » ..	5 » » » .....	5 » » » .....
11 » ..	5½ » » » .....	5½ » » » .....
12 » ..	6 » » » .....	6 » » » .....
13 » ..	6½ » » » .....	6½ » » » .....
14 » ..	7 » » » .....	7 » » » .....
15 á 30 d.	7½ » » » .....	7½ » » » .....
2 meses	4 cucharadas soperas ....	2 cucharada soperas ...
3 »	5½ » » ....	2½ » » ...
4 »	6 » » ....	2 » » ...
5 »	6 » » ....	2 » » ...
6 á 9 m.	10 cucharadas grandes ....	Ninguna cacharada ...

(1) Esta agua con azúcar es la que debe prepararse poniendo 20 cucharas grandes de agua hirviendo, con 6 panes de azúcar, en una taza ó vaso grande que ántes ha sido lavado y enjuagado con agua hervida.

## ALIMENTOS PARA NIÑOS

En las boticas y almacenes se vende una gran cantidad de distintos alimentos para niños. Entre ellos los más conocidos son los siguientes: Allenbury, Glaxo, Mellin, Harina malteada de Vial, Harina lacteada Nestlé, Leche malteada de Horlick, Infantina, Fosfatina, Kufeke, Thisphorina, Galactina, Leche y cacao peptonizados, cacao de bellotas, etc.

Se dará estos alimentos á los niños, preparados con mucho cuidado, sólo cuando *un médico lo ordene* porque el médico es el único que sabe si el niño puede tomarlos ó nó.

A los dispensarios van siempre muchos niños que *se han enfermado* por culpa de esos alimentos, porque las madres comienzan á dárselos siguiendo los consejos de alguna amiga ó matrona, ó de algún boticario, que pueden tener muy buenas intenciones, pero que no saben medicina.

Si un médico no lo aconseja, la madre nunca debe comprar estos alimentos, que son muy caros, para darlos á sus hijitos.

Si su niño tiene ménos de 9 meses, es preferible que lo alimente con mamaderas de leche y de la manera que aconsejamos en las páginas anteriores.

Muchas madres comienzan á dar á sus niños, sopas, caldos, verduras, frutas y cualquier clase de guisos, cuando el niño tiene apenas 8 ó 9 meses. Ésta es una falta muy grande, que en Chile *mata muchos niños* menores de 2 años.

Toda madre debe saber que sólo un niño mayor de 2 años puede comer *comida*, pero sólo la comida sana de la casa.

Si el niño tiene ménos de 1 año, ni siquiera debe probar la comida de los grandes, y mucho ménos la fruta, aunque esté muy madura:

Hay mucha gente que da á los niños comida, frutas y golosinas para que no se les *reviente la hiel*. Esta es una ignorancia muy grande de esas personas y la consecuencia de eso es que enferman á los niños, á veces con *enfermedades muy graves y mortales*.

C). **Alimentación mixta.**—La alimentación mixta consiste en dar al niño unas veces el pecho y otras veces mamaderas de leche, preparadas en la forma que hemos recomendado.

Esta forma de criar á los niños también es *peligrosa* porque el niño toma mamaderas. Pero es ménos peligrosa que la alimentación artificial sola; porque está visto que los niños que toman el pecho, aunque mamen pocas veces en el día, digieren mejor la leche de vaca que los niños que se crían únicamente con mamaderas.

Esto se debe á que la leche de mujer tiene sustancias que hacen *mas fácil* la digestión de la leche de vaca.

Pero ántes de dar una mamadera á un niño, la madre *debe consultarlo* en un dispensario para niños.

La madre podrá dar una ó más mamaderas de leche á su niño, sólo en caso de que vea que su hijito comienza á *enflaquecerse*, aunque parezca sano y que quede con hambre después de mamar. Hay madres que al *principio* tienen poca leche, sobre todo después del primer niño. Por eso, durante los 15 ó 20 primeros días, si la leche de la madre es

muy poca, no debe darle mamaderas sino que debe hacer lo que dijim en la página 9, porque haciéndolo así tendrá bastante leche en pocos días, mientras que si da mamaderas á su niño, su leche no aumenta y puede seguir disminuyendo. Como lo dijimos al hablar de la alimentación artificial, debe *esperarse todo lo posible* ántes de dar la primera mamadera, porque el niño la soporta mejor cuando tiene no más de 4 meses.

No hay que olvidar, además, que durante los meses de calor, desde noviembre hasta marzo, las *mamaderas son sumamente peligrosas* y debe hacerse todo lo posible por no darlas durante esos meses de verano.

Las mamaderas deben prepararse siguiendo al pié de la letra lo que dijimos ántes, al hablar de la alimentación artificial, y consultar las cantidades de leche pura y de agua con azúcar, ó de leche sola, que el niño necesite según la edad que tenga.

Si fuera imposible evitar las mamaderas, la madre debe comenzar dándole una sola en el día y esta mamadera debe darse en vez de darle de mamar. Si el niño deja de enflaquecer no es necesario darle más que una mamadera; pero si sigue adelgazándose es necesario dar tres ó dos mamaderas más, quitándole el pecho las veces que se le dé las mamaderas.

Como el niño debe tomar alimento 7 veces en todo el día, cada 3 horas, si toma una mamadera debe mamar 6 veces; si toma 2 mamaderas debe mamar 5 veces; si toma 3 mamaderas debe mamar 4 veces; si toma 4 mamaderas debe mamar 3 veces, etc.

Repetimos otra vez que, desde las 12 de la noche hasta las 6 de mañana, el niño no debe mamar ni tomar ninguna mamadera.

---

Hay niños que, llegando á los 9 ó 10 meses, á pesar de estar bien alimentados al pecho solo ó al pecho y mamaderas, se enflaquecen y siguen creciendo. Entónces la madre debe llevarlo á un *dispensa* para niños, y ahí el médico le dirá lo que debe hacer.

Probablemente le recomendará agregar á cada mamadera media cucharadita de harina de trigo, de harina de cebada, de harina de avena, una ó más cucharaditas de fosfatina ó de otro alimento para niños. que la madre debe hacer hervir unos 5 minutos por lo ménos ya sea con la leche ó con el agua cocida que puede necesitarse para preparar la mamadera.

### III.—DESTETE

Toda madre debe hacer lo posible por criar á su niño *únicamente* dándole de mamar. Pero si la madre contrae una enfermedad grave si aparecen grietas muy dolorosas en los pezones ó si se le acaba de repente su leche y *si no se encuentra* quien dé de mamar al niño, puede hacerse indispensable destetarlo ó despecharlo, es decir, quitarle por completo el pecho y seguir criándolo únicamente con mamaderas de leche de vaca.

Hemos dicho ántes que las mamaderas siempre son peligrosas pa

el niño, aunque sean preparadas con mucho cuidado, y que el niño las soporta mejor cuando durante el día toma unas veces el pecho y otras veces mamadera, porque cuando un niño mama digiere mejor la leche de vaca.

Por eso, si una madre no tiene bastante leche para criar á su niño, si consulta por esto á un médico en un dispensario para niños y si el *médico le aconseja* dar mamaderas á su hijito, nunca debe quitarle el pecho por completo, sino que debe reemplazar una, dos ó más veces el pecho por una, dos ó más mamaderas, siguiendo los consejos que ya dimos al hablar de la alimentación mixta y artificial.

No hay que olvidar que en los meses de calor, *durante el verano*, el peligro de las mamaderas es mucho más grande y que por eso hay que hacer lo que se pueda por no comenzar á dar leche de vaca al niño durante los meses de noviembre, diciembre, enero, febrero y marzo.

Si la madre no tiene inconveniente para criar á su niño dándole únicamente de mamar, debe seguir haciéndolo así hasta que su hijito tenga, por lo ménos, 10 meses cumplidos. Si el niño no toma más que el pecho, cada 3 horas, 7 veces en el día y ninguna durante la media noche y si no mama cada vez más de lo que necesita, es decir, si se calcula el tiempo que debe mamar, 10 minutos más ó ménos, para que no quede volviendo leche y que no bote leche cortada con los excrementos, ese niño, criado así, será un niño sano y gordo.

#### IV.—ASEO DE LOS NIÑOS.—BAÑOS

Toda madre debe saber que la salud de su guagua depende del aseo en que se la mantenga.

Son muchísimos los niños de pecho que llegan á los dispensarios con enfermedades graves causadas por la ignorancia ó por la flojera de sus madres, que no tienen cuidado de limpiar á sus hijitos cada vez que se ensucian, y que no se toman el trabajo de bañarlos con frecuencia.

Muchas veces da asco y pena ver los cuerpos asquerosos de esos pobrecitos, cubiertos de mugre y sumamente hediondos.

Es una falta de caridad, es inhumano, dejar á los niños, con sus nalgas, sus piernas y su vientre cubiertos de orina y de excremento. Cuando se mueve su vientre, la gente grande, que puede valerse de sus manos, nunca deja de limpiarse con un pedazo de papel, con un trapo ó hasta con una hoja de parra, si se está en el campo y no tiene ni papel ni trapo. ¡Hasta los perros se limpian, arrastrando sus nalgas por el suelo y andando con las patas de adelante! Si acaso pudieran, harían lo mismo que los perros esos pobrecitos que pasan á veces horas enteras con una capa de excremento y que tienen, por culpa de esto, sus nalgas y sus ingles llenas de *cociduras* y de *ulceritas* que sangran.

Hay que tener presente que el cútis de los niños es mucho más delicado y más fino que el cútis de los grandes.

Por eso hay que lavar á los niños, con agua tibia, *cada vez que se ensucien*. El lavado debe hacerse en poco tiempo cada vez, sobretodo en el invierno, para que el niño no se enfríe. Para el lavado debe usarse una esponja y no un paño, sobre todo si es áspero, porque puede

irritar la piel del niño. Después de que el niño ha sido bien lavado, debe ser secado con cuidado. Entónces debe ponérsele polvo de arroz en las nalgas y en las ingles, ántes de envolverlo en sus pañales.

Estos pañales deben ser hechos de género blanco y nunca de paños ásperos y frisidos ni de tela de colchón, como hacen alguna madres. No basta asear al niño cada vez que se ensucie.

Todo niño *debe ser bañado*, por lo ménos día por medio, tanto en el verano como en el invierno. El baño frecuente hace que el niño resista mejor á todas las enfermedades, tanto á las de la piel como á las enfermedades del estómago, del intestino, de los pulmones etc. El baño es tan indispensable para los niños, que muchas de sus enfermedades se curan bañándolos.

La mejor hora para bañar al niño es la noche, porque el baño tibio tiene, además del aseo indispensable, la ventaja de hacer que el sueño sea más tranquilo.

Si la madre no tiene una tina de baño puede aprovechar una artesa ó batea para lavar, una paila grande ó cualquier otro tiesto en que el niño quepa con facilidad. Pondrá en él la cantidad de *agua tibia* necesaria para que el niño, que la madre debe sostener dentro del baño poniéndole una mano debajo de la nuca, quede sumergido en el agua hasta el cuello.

El agua debe estar bien tibia, pero *nunca caliente*. El baño debe durar unos minutos, es decir, el tiempo necesario para frotarle todo el cuerpo, los brazos y las piernas, con cuidado para tener seguridad de que el niño quede bien aseado.

En cuanto se le saque del baño, tomándolo con una mano puesta debajo de las nalgas y otro detrás de la nuca, se le secará con ligereza, teniendo cuidado de ponerle después un poco de polvos de arroz en las nalgas y en las ingles. Se le envuelve rápidamente en sus pañales y ropas y se le coloca en la cuna.

#### CUIDADOS QUE NECESITAN LOS OJOS

Muchos ciegos que piden limosna por las calles creen y dicen que son ciegos de nacimiento. Muchas veces esto no es verdad. Esos desgraciados creen que nacieron sin vista; pero lo cierto es que nacieron con sus *ojos sanos*, como los de cualquier niño, pero que á los pocos días se enfermaron por falta de cuidado de la maestra ó de la madre y por que no llevaron al niño á un dispensario, en cuanto apareció la enfermedad de la vista.

Si á los pocos días de nacer, los ojos del niño comienzan á lagrimear, si el niño no quiere abrir los ojitos, si los ojos se ven hinchados y si al abrirlos con el dedo se ve salir pus, es indispensable llevar á ese niño, en el mismo día, *sin esperar al día siguiente*, á un dispensario para ojos ó para niños. El médico del dispensario lo atenderá inmediatamente y el niño puede quedar con sus ojos sanos. En cambio, si la madre comienza á curarlo, por su cuenta, haciendo simples lavados de los ojos, la enfermedad sigue adelante y en uno ó dos días los ojos pueden vaciarse y dejar al niño *ciego para toda su vida*.

Esa enfermedad es muy *contagiosa*. Por eso la madre y demás personas que cuiden al niño, deben tener cuidado de lavarse muy bien sus

manos cada vez que limpien los ojos al niño, porque si no lo hacen así pueden llevar el contagio á sus ojos y atrapar tan grave enfermedad.

## V.—VACUNA

Hay una enfermedad de las ubres ó sea de las tetas de las vacas y terneras, que aparece en forma de granos con pus. Estos granos son contagiosos y aparecen en las manos de las lecheras que sacan la leche de las vacas que tienen ese mal. Pues bien, un sabio médico inglés, el doctor Jenner, se fijó que cuando aparecía una epidemia de peste viruela, la peste atacaba á toda la gente *ménos á las lecheras que habían tenido* en las manos los granos pegados de las vacas que tienen ese mal en las ubres. Entónces pensó el sabio Jenner que contagiando á todas las personas con el pus de los granos de las vacas, era probable que esas personas escapasen de contraer la viruela, enfermedad tan sucia y terrible, que mata tanta gente, sobre todo niños chicos y que, cuando no mata, lo que es raro, puede dejar ciego al enfermo y lleno de marcas en la cara, las manos y el cuerpo.

Buscó niños sanos y les puso en los bracitos, encima de pequeños rasguños que hacía en el cúrtis, una pequeña cantidad de pus de los granos de las vacas. A los 4 ó 5 días aparecían, en la misma parte, granos muy parecidos á los de las vacas. Jenner se convenció y lo demostró al mundo entero, que lo que el pensaba era la verdad porque todos los niños á los cuales les habían brotado los granos, que desde entónces llamaron *vacuna* (porque viene de las vacas), *no se enfermaban de viruela*. En cambio, los niños que no eran vacunados, es decir, aquellos á los cuales Jenner no les pegaba el contagio de los granos y á aquellos niños que no les brotaban, casi sin excepción *se enfermaban más tarde de viruela y morían á causa de esa terrible plaga*.

Cuando los sabios de todo el mundo conocieron este grandioso descubrimiento de Jenner, hicieron grandes fiestas en su honor.

En muchos países le han levantado estatuas después de su muerte.

En resúmen, ¿qué fué lo que hizo Jenner? Este sabio médico inglés descubrió la *vacuna*, es decir, demostró que haciendo brotar en la gente los mismos granos de las ubres de las vacas, esa gente *nunca se enfermaba de la peste viruela*.

Pero como no es posible andar de casa en casa con las vacas con granos, ahora se preparan con mucho cuidado pequeñas placas de vacuna, hechas con dos pedacitos cuadrados de vidrio que llevan entre medio una pequeña cantidad de pus sacada de granos de vacas gordas y sanas.

Estas placas de vacuna son las que usan los vacunadores.

Jenner creía que cuando brotaba la vacuna la persona vacunada escapaba de la viruela para toda la vida. Después se vió que el efecto de la vacuna *puede desaparecer* después de 7 ú 8 años y que, aunque muy raras veces, esas personas pueden contraer la viruela muchos años después de vacunadas; pero en esas personas, que han sido vacunadas y cuya vacuna ha brotado, la viruela es *muy suave*, con muy pocos

granos y muy poca fiebre. La enfermedad cura en ellas en poco tiempo.

Por el contrario, la viruela da con mucha fuerza á los no vacunados y á aquellas personas que han sido vacunadas pero en las cuales la vacuna no ha brotado. Casi todos los que mueren de viruela nunca habían sido vacunados.

No se conoce ninguna otra manera de evitar la viruela que el procedimiento de la vacunación.

El efecto de la vacuna es tan seguro que muchos países europeos, como Alemania, obligan, por ley, á vacunarse á todas las personas. Con esta sábia medida, con esta obligación á que nadie puede escaparse, los gobiernos europeos han conseguido desterrar la viruela: *la peste viruela no se ve nunca* hoy día en ninguno de esos países.

Por desgracia, en Chile todavía no hay una ley que obligue á vacunarse á toda la gente; y por eso la viruela aparece en las ciudades chilenas, cada 3 ó 4 años, en forma de grandes epidemias.

En 1905 murieron de viruela en Valparaíso 11,000 personas. Si esas 11,000 personas hubieran sido vacunadas, por lo ménos 10,000 habrían escapado á la enfermedad y á la muerte.

En todas las ciudades de Chile el gobierno mantiene servicios de vacunación gratuitos para cualquiera persona que los necesite. Sin embargo, son muy pocos los que se vacunan. Algunos no lo hacen por dejación, otros por ignorancia y muchos (esto da vergüenza decirlo), porque creen que con la vacunación les da la viruela.

¿Es verdad que la vacuna da la viruela? *Nó. De ningún modo.* Los que creen eso son las personas ignorantes, que no conocen la verdad de lo que pasa con algunas personas á las cuales les brota la vacuna y aparece la viruela al mismo tiempo. ¿Por qué sucede esto? Por una razón muy sencilla, que vamos á explicar.

La viruela aparece más ó menos diez días después de haber tomado el contagio, sin que nadie pueda saber el día en que se contagió. De modo que si una persona se contagia el día de hoy, se va á enfermar de viruela con seguridad, en diez días más.

Por otra parte, la vacuna sólo evita la viruela si el contagio de la viruela se hace después de que la vacuna ha brotado. Así es que si esa persona se ha contagiado el día de hoy y se vacuna en 6 ó 7 días más, su vacuna comienza á brotar al mismo tiempo que la viruela que iba á tener de todos modos, viruela de que pudo haber escapado si se hubiera vacunado antes de tomar el contagio.

De esto se desprende que hay que vacunarse tan pronto como se pueda, sobre todo en tiempos de epidemias, porque entónces estamos en peligro constante de contagiarnos y acabamos de ver que si nos vacunamos después de contagiados, aunque sea antes de que aparezca la terrible enfermedad, la vacuna no tiene tiempo de producir su milagroso efecto de impedir la aparición de la viruela.

Hay que saber, además, que los niños se contagian con mucho mayor facilidad que los grandes y por eso, las madres que tienen interés por las vidas de sus hijos deben *vacunarlos en cuanto les sea posible.*

La mejor edad para vacunar á los niños está entre 3 y 4 meses.

Es un error creer que hay que esperar que tengan más edad. Lo único que se consigue con esto es aumentar el tiempo durante el cual

el niño puede tomar el contagio; y el contagio entre nosotros es casi seguro, porque no hay ciudad de Chile en donde no haya viruela.

Si la vacuna no brota á los 4 ó 5 días hay que *volver á vacunar* al niño, porque si la vacuna no brota tampoco evita la viruela.

Como decíamos hace un momento, el efecto de la vacuna puede desaparecer después de 7 u 8 años. Por eso conviene volver á vacunarse cada 6 ó 7 años, por lo ménos.

El médico que escribe estas páginas, sin otro interés que hacer un bien instruyendo al pueblo en la manera cómo debe criar y cuidar á los niños, se ha vacunado ya 6 veces y todavía no cuenta 30 años de vida. Esas vacunaciones frecuentes le han evitado la viruela, quien sabe cuántas veces, porque son muchos los niños con viruela que ha examinado detenidamente en los dispensarios que atiende.

Si no hubiera sido vacunado con la frecuencia debida, es muy probable que habría tomado el contagio y habría muerto de viruela, *como mueren todos los que no son vacunados.*

## VI.—JUGUETES

Muchas veces los juguetes son causa de enfermedades de los niños.

Nunca debe darse á los niños de pecho objetos chicos, porque los niños se echan á la boca todas las cosas que toman.

Con frecuencia llegan á los dispensarios madres con niños que han tragado monedas, bolitas de piedra, porotos, pedazos de papel, etc., que, para poderlos sacar, necesitan una operación.

Hay juguetes, como ser payasos, perritos, gatitos, etc., que tienen campanillitas y cascabeles chicos que pueden soltarse, que los niños arrancan con las manos o con los dientes y que pueden tragar y hacer necesaria una operación para sacarlos.

El *chupete de goma* que se acostumbra poner á los niños para que no lloren, puede ser la causa de enfermedades muy graves, si no se tiene el cuidado de mantenerlos muy limpios.

Como los chupetes quedan siempre mojados con la saliva y la leche de la boca de los niños, se llenan de microbios con mucha facilidad.

Son dos las principales precauciones que hay que tener con los chupetes. En primer lugar, el chupete siempre debe ir *amarrado* con una cinta ó cordel. La punta del cordel ó de la cinta que queda libre debe prenderse á la ropa del niño con un alfiler de gancho, porque haciéndolo así, si el niño suelta el chupete, éste no cae al suelo ni se ensucia. Cuando el chupete cae al piso, se llena de mugre y de tierra con microbios que seguramente enferman al niño, porque traga los microbios cuando se le pone otra vez el chupete sucio en la boca.

La otra precaución indispensable que hay que tomar con el chupete es la de *hervirlo en agua*, por lo ménos una vez al día, aunque se vea que está limpio.

Cada vez que se ensucie ó que caiga al suelo, es indispensable hervirlo ántes de ponerlo en la boca del niño, porque el agua hirviendo mata los microbios que hay en la mugre y la tierra que se le pegan cuando cae.

## VII.—GASTROENTERITIS

La gastroenteritis es la *enfermedad más grave* que ataca á los niños y la *que mata más niños de pecho en Chile*.

Las mamaderas son casi las únicas causas de esta terrible enfermedad. Es muy raro que se enfermen de gastroenteritis los niños que son criados únicamente con el pecho.

Esta enfermedad es muy fácil de conocer.

De un momento á otro los niños comienzan á vomitar, y vomitan todo lo que toman: el pecho, las mamaderas, el agua, etc. Además de los *vómitos* aparece una *diarrea* muy seguida; el niño obra 10, 15, 20 y más veces al día, hasta que al último lo que obra es claro como el agua. Unas veces hay fiebre; otras veces los enfermitos se enfrían y tienen sus brazos y sus piernas heladas. En medio día ó en un día el niño se desencaja enormemente, sus ojos se entran, se chupa su cara y queda inmóvil: parece que va á morir de un momento á otro.

A pesar de tanta gravedad el enfermito puede escapar de la muerte, siempre que la madre no cometa el disparate de darle el pecho ó mamaderas; porque debe saberse que *en el comienzo de esta enfermedad la leche de mujer ó de vaca es el peor veneno que se puede dar al niño*; de modo que el niño no debe tomar ni una gota de leche, por lo ménos durante un día y una noche.

En vez de alimento, durante ese día y esa noche, *el niño debe tomar únicamente agua cocida sola*, por cucharadas chicas ó grandes, ó por traguitos, si los vómitos no son muy seguidos. Es mejor darle pequeñas cantidades cada media hora ó cada hora, que cantidades más grandes y más retiradas, porque cuando el niño toma mucha agua en una sola vez, es más fácil que se produzcan vómitos.

En cuanto pueda la madre debe llevar á su hijito á un dispensario para niños. Cuanto más luego lo vea el médico, tanto más grandes son las esperanzas de salvarlo.

Si el niño se enferma por la mañana debe llevarse á un dispensario que despache en la tarde; si se enferma en la noche á un dispensario que despache en la mañana.

La madre no debe dar *ningún remedio* á un niño que tenga esta enfermedad, sin consultarlo ántes con un médico en un dispensario para niños.

Hay muchas madres que en estos casos recurren á los boticarios, sin saber que los boticarios no saben medicina porque no estudian ni saben lo que tienen que estudiar y que saber los médicos.

Los boticarios, por el interés de su negocio, venden á las madres medicamentos que casi siempre son más perjudiciales que útiles.

Los inconvenientes de recurrir á la botica, sin consultar ántes á un médico en un dispensario, son dobles: para la madre que pierde su tiempo y su dinero, y para el niño, que se agrava, porque el boticario le da un remedio que no le conviene, que no le hace nada ó que puede hacerle mucho mal.

