

6

Dr. FRANCISCO HEDERRA

ALIMENTACION



DE

LOS NIÑOS

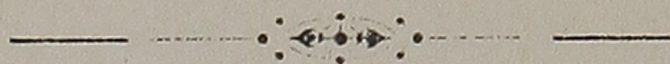
Consejos a la Mamá

TALCA

IMP. Y ENC. de la LIBRERIA NACIONAL
DE ENRIQUE PRIETO

1904

Mortalidad de niños



Antes de un año de edad de cada mil nacidos mueren en

Noruega	106	niños
Japon	142	"
Suecia	157	"
Inglaterra	154	"
Francia	169	"
Prusia	217	"
Italia	220	"
Austria	254	"
Hungría	258	"
Babiera	318	"
Chile	552	"

NOTA.— Los datos sobre Chile son mui imperfectos.



Es propiedad, i se ha hecho el depósito que exige la lei.

EL AUTOR

C.2.
Dr. FRANCISCO HEDERRA

— 6 —
ALIMENTACION

DE

LOS NIÑOS

CONSEJOS



a la Mamá



TALCA
IMP. Y ENC. de la LIBRERIA NACIONAL
DE ENRIQUE PRIETO

1904



PRIMERA PARTE

CAPITULO I.

DIFERENTES MODOS DE ALIMENTACION

DEL NIÑO

La primera causa de la mortalidad infantil está en los defectos de la alimentacion.

Lo natural i mas conveniente seria que toda madre, absolutamente toda, pudiera criar su hijo; pero, por desgracia, hai circunstancias en que no es posible, ni todas las mujeres son aptas para hacerlo; lo que ha hecho nacer la necesidad de recurrir a otros medios que no son los naturales i tienen los inconvenientes de todo lo que se aparta de la naturaleza.

De esta circunstancia han nacido diferentes modos de alimentacion, que varian segun sea el oríjen de la leche i el modo de darla al niño.

I. Alimentacion natural materna exclusiva.

El niño es criado exclusivamente por el seno de su madre.

II. Alimentacion mista. En que se dá el seno i la mamadera.

III Alimentacion mercenaria. Por el ama unicamente.

IV. Alimentacion por un animal.

V. Alimentacion artificial. Por la leche de animal u otro alimento.

CAPITULO II

ALIMENTACION NATURAL MATERNA ESCLUSIVA

I. Ventajas de esta alimentacion para la madre.

La crianza o alimentacion del hijo por la madre es una lei de la naturaleza a la que todos los animales se someten i solo la mujer se vale de su intelijencia para evitarla. Esta falta recae sobre los pobres niños, víctimas inocentes é indefensos que pagan con la vida los errores o faltas de sus padres. Basta examinar la estadística de mortalidad en los diferentes paises, para convencerse que la privacion de la leche de la madre causa la muerte de un número mui considerable de niños. Se ha calculado que si la crianza por la madre estuviera mas jeneralizada, se salvarian veinte o mas por ciento de los niños que sucumben en el primer año de edad. Conocido este resultado seria extraño que una madre quisiera eludir la lei de la naturaleza privando a su hijo del alimento que dá mas probabilidades de vida, salud i vigor i mas aun cuando ella obtendrá ventajas considerables al hacerlo.

En efecto, todos los médicos han observado que los dolores, hinchazones i supuraciones del seno son menos frecuentes en la mujer que desde el primer dia dá de mamar a su hijo, como tambien la menos frecuencia de la fiebre de leche i de la terrible enfermedad conocida con el nombre de fiebre puerperal.

En los animales, que todos amamantan desde el primer momento a su hijo, no se ven sino exepcionalmente i cuando el hombre interviene modificando las condiciones naturales, enfermedades de las mamas, ni fiebre a consecuencias del parto.

No se necesita ir a buscar en los animales estas diferencias, sino que basta anotar la mayor frecuencia de los males ya dichos en las madres acomodadas que en las campesinas, que mui rara vez contrarian la lei natural de dar el seno a sus hijos. Esta mayor frecuencia de enfermedades en la jente acomodada que en la del pueblo resalta mas aun si se toma en cuenta las diferentes condiciones hijiénicas de una i otra. Es un

hecho evidente como se vé, las ventajas que hai en este sentido para la mujer que amamanta a su hijo.

La crianza del niño por la madre no solo tiene por efecto inmediato hacer ménos peligrosas las consecuencias del parto, sino que tiene influencia mui manifiesta sobre la salud jeneral de la madre. Efectivamente se vé que mamás débiles, delicadas, anémicas, continuamente molestadas por pequeñas dolencias, se mejoran visiblemente en la crianza i ganan en apetito, aspecto de salud i alegría, viendo desaparecer todas las pequeñas indisposiciones que sin contituir una enfermedad le producian un malestar constante.

Es además un hecho perfectamente constatado la mayor frecuencia de las enfermedades *interiores* en las que no amamanta. La poca frecuencia de estas enfermedades en las campesinas que alcanzan edad avanzada despues de numerosos partos, i por el contrario la frecuencia tan considerable de estas enfermedades en las mujeres de las clases pudientes que se sirven de amas para la crianza de sus hijos, es el mejor argumento en favor de lo aseverado.

Si miramos por el lado económico i mortificante encontramos ventajas considerables en favor de la alimentacion natural por la madre. El gasto de dinero es mucho mayor en la alimentacion mercenaria que en la materna i además en la madre que cria las probabilidades de un nuevo embarazo son menores i miéntras mas tiempo transcurre entre uno i otro embarazo mas soportables son para la mujer las molestias de ese estado y tiene mas tiempo para dedicarse a los cuidados i educacion de sus hijos.

Cuando se recurre a la alimentacion mercenaria los inconvenientes resultan a veces superiores a toda ponderacion. El ama suele ser una verdadera calamidad por sus exigencias, mal carácter, ignorancia, descuido i falta de aseo i una madre que se preocupa de su hijo se vé obligada a sostener una guerra viva i continua cuya primera víctima es el niño. Si todas las madres recordaran las mil torturas sufridas a causa de las amas, estoi seguro no volverian con ánimo tan

lijero, como suelen hacerlo, a recurrir a este sistema de alimentacion.

Seria un capítulo conmovedor i profundamente sugestivo aquel en que relatasen los tormentos causados por las amas en el corazon sensible de la madre o en el organismo delicadísimo del niño.

En el mejor de los casos cuando una madre tiene la rara fortuna de encontrar una ama que le conduzca a feliz término la crianza de su niño, sin proporcionarle mayores sufrimientos, tendrá que extrañar la educacion viciosa i mal dirigida de su hijo, tendrá que corregir sus malos hábitos, sus defectos de carácter, sus caprichos no contenidos oportunamente, la falta en fin de buen sentido que ha guiado su crianza i educacion. I si es madre de corazon y de conciencia no debe olvidar ni ser indiferente a la conviccion de que el bienestar de su hijo se ha obtenido en cambio de la salud i la vida del hijo del alma.

En el orden moral la crianza del niño por la madre le proporciona goces i satisfacciones bien puras i envidiables hasta tal punto que siempre ella tiene preferencia por aquel de sus hijos que ha amamantado.

La primera sonrisa nadie se la disputará, gozará las primeras manifestaciones del apego de su hijo i como este le conoce i busca pagará con caricias sus desvelos i cuidados. Entregado el niño a una ama estas primicias son para ellas i la madre verdadera se vé privada del premio de la maternidad que es el cariño de su hijo, u obligada a compartir con quien no aprecia jeneralmente sus goces mas santos i apreciados, que debian ser solo suyos, porque tiene a ellos el mejor de todos los derechos: el derecho de madre.

Cedo a la tentacion de reproducir una anécdota sobre la madre de San Luis: La reina Blanca, madre de San Luis, amamantaba a su hijo; tuvo un dia un acceso de fiebre i no creyó conveniente dar el seno al niño; entónces una gran dama de su corte compadecida viéndole llorar de hambre le dió de mamar. La Reina lo supo i se disgustó hasta tal punto que hizo volver la leche al niño i dijo: "*No quiero que otra mujer tenga el derecho de disputarme mi papel de madre.*"

II *Circunstancias en que no es posible la alimentacion materna.* No obstante todas las manifestadas ventajas de la alimentacion materna hai ocasiones en que por desgracia no es posible aconsejarla ni permitirle por buena voluntad que se tenga. Hai madres cuya mala constitucion o salud es un obstáculo verdadero i otras que gozando de buena salud, lo que es mui frecuente, no tienen la cantidad de leche suficiente a las necesidades del niño. Al principio uno o dos meses tiene leche en abundancia i luego se le agota del todo o es tan insuficiente que de nada sirve.

Otras veces el niño está próspero i bien alimentado, pero la madre pierde dia por dia en pró i bienestar hasta hacerle imposible la terminacion de la crianza sin comprometer seriamente su salud. Pero no debemos dejarnos llevar por las apariencias para no aconsejar la crianza; es bien difícil decir por el simple aspecto de una mujer si será o no apta para la crianza.

Algunas mamás con aspecto verdaderamente enfermizo resultan exelentes nodrizas i por el contrario otras con apariencias de salud suelen ser imposibles o inútiles.

Conviene ser mui parco en prohibir la crianza materna por solo el aspecto enfermizo o debil de la mamá. Por el contrario es conveniente aconsejar i ayudar toda tentativa razonable, cuidando de intervenir cuando las circunstancias verdaderamente lo exijan. ¡Cuántas veces contra la opinion médica resultan exelentes amas las que no fueron juzgadas tales!

La exigencia debe ser ménos para con la madre que con el ama. En la primera se puede contar con la buena voluntad, interes i cariño que puede servir mucho en el sentido de modificar las circunstancias desfavorables; i efectivamente se suelen ver resultados admirables como un premio al afan é interes de algunas madres.

III. *Inconveniente para la alimentacion por parte de la madre. Modo de combatirlos.* Uno de los inconvenientes mas jeneralizado en la madre es la insuficiencia de la leche, i llama la atencion que no solo en las de apariencia de mala salud i aspecto débil se en-

cuentra este inconveniente, sino en muchas de exelente salud i robustas. A veces está la esplicacion en el poco desarrollo de los senos i en las diversas enfermedades que los afectan, pero en otras no hai una esplicacion satisfactoria. Parece ser el resultado de un estado especial que se ha formado por el jénero de vida en el lujo i la molicie; por la falta de hijiene física i de educacion gimnástica o exeso de ejercicio intelectual o de distracciones i será preciso atribuir algo a herencia de familia. El hecho de ser este defecto casi esclusivo de las clases acomodadas en las que se reunen por lo jeneral las condiciones antedichas, pone en evidencia la accion verdadera de estas.

Se hace indispensable, en prevision de estos inconvenientes tan jeneralizados, tomar medidas a fin de evitarlos. En toda mujer embarazada cuyos senos sean pequeños o sin forma adecuada i cuya madre o hermanas no han podido o querido amamantar, hai verdadera conveniencia en procurar de todos modos el desarrollo de los pechos i su adaptacion al futuro papel que desempeñarán.

El abrigo conveniente, la ninguna presion por el corsét o el vestido, las excitaciones frecuentes por aplicaciones de cataplasmas calientes, por fricciones de aceite tibio de ricino (*palmacristi*) por aplicaciones de electricidad o mejor aun dar el seno a niños robustos, son medios exelentes que, combinados i repetidos con paciencia, producen efectos increibles. Esta preparacion durante el embarazo para las necesidades futuras, debe aconsejarse en todos los casos, pues aun en las mujeres de mejores apariencias en que parecen haberse reunido las mayores probabilidades, es imposible decir con certeza si serán o no aptas para la crianza de su niño. Estoi firmemente convencido que si se practica con mayor frecuencia estas sencillas medidas preventivas el número de madres aptas a la crianza aumentaria notablemente, disminuyendo así el tan frecuente i triste espectáculo de ver madres que no lo son sino a medias i obligadas a compartir con otras las augustas tareas de la maternidad.

Hai diversas opiniones sobre si existen o no sustancias capaces de aumentar la cantidad de leche. Se recomiendan diversos medicamentos cuyos resultados son dudosos o ninguno. Bueno será ensayar cuanto procedimiento o alimento se aconseja como eficaz siempre que sean razonables. Es fuera de duda que la buena alimentacion e higiene tendrá una accion verdaderamente eficaz. Será lo primero que aconsejamos i luego las sencillas medidas que hemos señalado anteriormente. Insistimos sobre todo en que se dé el seno al niño, pues, este procedimiento pacientemente repetido, dá los resultados mas seguros i constantes. En la medicina se registran casos curiosos tales como producirse la leche en mujeres que hacía ya tiempo no tenían familia i lo que habla aún mas en favor de este procedimiento tan sencillo, es el caso de muchachas vírgenes, no del todo desarrolladas, que han tenido leche abundante con solo dar el pecho cada vez que lloraba el niño entregado a sus cuidados. Por mi parte he conocido dos mujeres ya de edad que hacía tiempo habian cesado de tener familia en quienes volvió leche en abundancia con este procedimiento de dar repetidas veces el seno.

Ningun mal hai en repetir estas esperiencias i en cambio un gran bien en obtener resultados. Paciencia i perseverancia deben ser la primeras virtudes de toda madre que quiere amamantar. Con ellas conseguirá cuanto quiera.

En ningun caso la falta o insuficiencia de leche en una mujer recién desembarazada será causa para renunciar del todo a la crianza sin probar antes todos los medios aconsejados. Debe ser estimulada a seguir adelante aun sin probabilidades de mayor éxito.

Muchas veces la pequeñez i deformacion de los mamezones o pezones es un inconveniente que si no impide la amamantacion por lo ménos la hace dificultosa. Defecto frecuente en las clases elevadas de la sociedad i mui raro en la jente del pueblo sobre todo en las campesinas; el cual se debe al uso del corset i vestidos estrechos principalmente. Un órgano cualquiera comprimido, sin espacio suficiente no puede desarrollarse natu-

ni adquirir la forma normal sino que se atrofia i deforma hasta el extremo de no servir para su destino natural. Con mas razon sucederá en un órgano delicadísimo, blando i compresible como el pezon continuamente estrechado por el corset i el traje. No es extraño, pues, ver mamás primerizas bien conformadas con senos abultados i llenos de leche pero sus pezones completamente deformados hasta el extremo de ser un serio inconveniente a la amamantacion.

Ya que será mui difícil desterrar el corset deberia llevarse ámplio i en la parte destinada a recibir los senos cambiar el tejido duro que no cede por otro elástico que no haga presion alguna.

Esta será naturalmente la primera medida.

Una vez producida la deformacion es necesario luchar contra ella buscando medios de remediarla. Un aparatito mui práctico i al alcance de todos es modelar una cavidad en cera, cubrirla de algodón i aplicarla al seno cuidando que el pezon quede dentro de la cavidad. Se puede servir de un dedal para hacer el molde i el mismo dedal puede utilizarse ventajosamente i de este modo se obtiene el doble resultado de evitar presion i dar forma i tamaño al pezon.

Otro procedimiento mui sencillo i bueno es el siguiente: Se llena hasta la mitad una media botella con agua caliente i teniendo cuidado *de no usarla demasiado caliente*—*el seno es mui sensible i puede quemarse*—se aplica de tal modo que el pezon penetre en el cuello o gollete.

Una vez bien adaptada, la botella hace el oficio de una ventosa i el pezon se alarga i forma con mucha facilidad.

En el comercio se venden aparatos llamados pezoneras i aun los destinados para sacar leche sirven al objeto de alargar i formar el pezon insuficientemente desarrollado o desformado.

Hasta una simple cachimba puede utilizarse con buen éxito: Se aplica en el seno conteniendo el pezon el depósito destinado al tabaco i se chupa fuertemente la boquilla. La presion alargará i dará forma a este órgano: Este aparato tiene las ventajas de poder ser

aplicado i hacer funcionar por la madre sin auxilio de otra persona.

Pero de todos los procedimientos el mas fácil i de resultados mas seguros es el de hacer mamar a un niño o animal apropiado. La presion hecha por el niño o animalito i la abundante saliva que humedece el pezon son los medios mas eficaces para desarrollarlo, ablandarlo i darle la forma necesaria. Mejor que un recién nacido es un niño robusto que sepa mamar vigorosamente. Un recién nacido es de ordinario perezoso o falta de fuerza; pero con la poca cantidad de leche que le llega a la boca el apetito se le despierta i crecen sus ganas de mamar i sus fuerzas para hacerlo hasta que se consigue el objeto buscado.

La preparacion del pecho a la amamantacion debe empezarse en el octavo mes del embarazo i hacerse mucho mas activa una vez verificado el parto. Es necesario apresurarse en dar el pecho al recién nacido a fin de obtener mas rápidos resultados.

En el caso que todos los medios practicados fueran inútiles se puede recurrir a los aparatos que si no siempre dan completos i satisfactorios resultados no son inútiles por lo menos. Entre los recomedables los mejores son formados por una tetina de goma (caoutchouc) i un pequeño depósito de cristal. Son los que se adaptan mejor al seno i por ser de cristal permite ver si mama o nó el niño.

En este caso como en todo lo que se relaciona con la lactancia, la paciencia i tenacidad son las mejores garantías de éxito.

En otras ocasiones es impedida o dificultada la lactancia por la extrema sensibilidad de los pezones hasta tal punto que la menor tentativa de dar el seno producen dolores vivísimos. Este accidente es mas comun en las primerizas i casi unicamente en las que no han tomado precauciones durante el embarazo.

La piel que cubre al pezon es sumamente fina i sensible i es necesario endurecerla i disminuir su sensibilidad sobre todo en los últimos meses del embarazo. Las lociones en la mañana i en la noche con agua colonia durante cinco o mas minutos, con aguardiente

puro o mesclado con agua, o cubrir los pezones con algodón empapado en la siguiente composicion:

Glicerina.....	15	gramos
Aguardiente.....	15	"
Tanino.....	1	"

son medios de exelentes resultados.

No obstante la exesiva sensibilidad hai madres abnegadas que continuan dando el seno soportando valientemente los agudos dolores, lo que es un sacrificio estéril i peligroso que puede traer como consecuencia la formacion de escoraciones i grietas de curacion difícil i larga que seria un verdadero o serio inconveniente para continuar la crianza.

Los frecuentes lavados con agua tibia boricada i la aplicacion de la mezcla apuntada poco antes son los mejores medios de evitar las grietas. El lavado debe hacerse antes de dar de mamar al niño para quitar lo que pueda quedar del medicamento aplicado i despues con el objeto de hacer desaparecer los restos de leche.

Las grietas, ulceraciones i otras enfermedades del pezon que dificultan o hacen imposible la crianza deben ser curadas por el médico, pues, suelen ser graves i rebeldes a los medicamentos.

La hinchazon dolorosa de los pechos suele ser en otras ocaciones no pequeño inconveniente para la amamantacion. Hai medios para evitarla i medios para hacerla desaparecer una vez producida.

Al fin del tercer dia o principios del cuarto despues del parto, la recién desembarazada, sobre todo si es primeriza, siente lijera fiebre, mal estar i sobre todo sensacion de peso, incomodidad i dolor en los pechos. *Fiebre de leche* se llama a este estado que jeneralmente es benigno i se produce con mayor frecuencia en las que mal aconsejadas no dan el seno desde el primer momento.

La mejor medida para evitar la *fiebre de leche* es dar el pecho al niño dos o tres horas despues del parto i seguir metódicamente todo los dias. Se entiende que debe respetarse el sueño de la madre i no tomar mui al pié de la letra el cumplimiento de la indicacion. Pron-

to veremos que esta medida de dar el seno apenas la madre se ha repuesto un poco de las fatigas del parto es de gran significacion en la salud del niño.

Una vez producida la hinchazon dolorosa de los senos i esten estos repletos i ardientes lo mejor es cubrirlos con una capa de algodón o jénero suave que los mantenga en abrigo i fricciónarlos suavemente cada tres o cuatro horas con aceite tibio de olivo puro o mesclado a igual cantidad de agua de colonia. Una vez hecha la fricción con un pañuelo grande o tela cualquiera apropiado, se suspende el seno atando las estremidades de la tela en el lado opuesto al del seno de modo que este quede suspendido i no sea su propio peso un motivo de incomodidad. Cualesquiera que sea el artificio que se use el objeto debe ser suspender el seno i mantenerlo así.

Si estas medidas no fueran suficientes será necesario sacar leche i a este objeto es recomendable por su simpleza i facilidad el procedimiento de la botella con agua caliente de que hemos hablado al tratar de la formacion i desarrollo de los pezones.

Ademas la madre debe evitar las bebidas abundantes que favorecen la formacion de leche aumentando la hinchazon del seno. I si el estado persiste tomar una copa de agua de Janos dos dias seguidos o mas si fuera necesario.

Los abcesos i supuraciones de los senos que suelen producirse son ya complicaciones graves que sólo el médico puede curar.

IV. *Inconvenientes por falta de método é hijiene.*

Hai otros inconvenientes para la crianza materna nacidos de la direccion defectuosa dada a esta i de las faltas de hijiene. Es costumbre establecida dar al niño recién nacido jarabe de achicorias, agua azucarada con toronjil, aniz, apio etc. i solo despues de dos o mas dias darle el pecho. Esta costumbre es perjudicial. Debe darle el pecho al niño apenas la madre se reponga un tanto de los sufrimientos del parto. Es necesario hacerlo así en beneficio del niño i de la madre: En ésta, para evitar los inconvenientes de que ya hemos hablado al tratar de la hinchazon dolorosa de los senos. I

en el niño para evitar que un alimento indigesto vaya a su estómago. Dando al niño otro alimento que el que la naturaleza le ha preparado en el seno materno, aparte de esponerlo a alteraciones digestivas por los alimentos inadecuados, se entretiene el hambre, retardando i dificultando la función natural de mamar que debe ser la primera en tratar de establecer. Si realmente necesitara el recién nacido agua azucarada de toronjil, apio, o jarabe de achicorias, la naturaleza que es tan sabia, habría llenado desde el primer momento el seno de la madre.

Si por cualquiera causa el niño no mama bien es necesario insistir hasta que lo haga i de este modo apresurar la venida de la leche evitando a la madre los inconvenientes que le suelen acompañar.

Muchas veces dando la madre demasiado importancia al llanto del niño i atribuyéndolo a efecto de hambre por creer insuficiente su leche, no persevera en darle el seno, sino que recurre a la mamadera o al alimento mercenario. Es esto una falta que tendrá por resultado producir realmente la escasez o supresión de la leche. Debe insistirse en dar el pecho hasta el pleno convencimiento de la verdadera escasez: de otro modo se corre el riesgo de dar un paso en falso muy perjudicial i, lo que es peor aun, difícil de remediar una vez conocido el error.

El apresuramiento de la madre en dejar la cama después del parto, suele ser un motivo de perturbaciones en la crianza. El tiempo que debe permanecer en ella está señalado por un hecho natural: la retracción del útero. Mientras este se sienta voluminoso palpando sobre el bajo vientre, la desembarazada no debe levantarse. En ningún caso debe imitar a las que solamente dejan transcurrir ocho días entre el parto i la levantada.

En las clases sociales que gozan de comodidades es más tardía la retracción del útero, siendo necesario mayor tiempo de permanencia en el lecho.

Las que se levanten antes de tiempo, seguramente verán continuar i aumentar la pérdida de sangre por mayor afluencia de esta al útero. El debilitamiento

que forzosamente vendrá i la mayor cantidad afluyendo al útero, dejará a los pechos sin lo necesario para la formacion de la leche; de lo que fatalmente resulta la disminucion primero, la conclusion despues de este producto i la imposibilidad absoluta de continuar la crianza.

De diez a quince dias debe ser el reposo despues del parto. Las *cuarentenas* i *sudores* que ántes se acostumbraban no tienen objeto sino peligros.

V. *Inconvenientes por parte del niño i modo de combatirlos*

Por parte del niño suelen presentarse inconvenientes para la crianza por el seno materno. Unos pasajeros i subsanables i otros que exigen cambio de sistema alimenticio. Entre los primeros: la parálisis facial producida por la aplicacion del forcep, los tumores bajo la lengua i el frenillo, son accidentes pasajeros que desaparecen sin intervencion. I a propósito de frenillo, diremos que es mui raro el caso de verdadero impedimento para la alimentacion regular producida por esta causa i que hai verdadera tendencia viciosa en las madres, sobretodo del bajo pueblo, para creer en el i solicitar operacion por el médico.

Los vicios de conformacion de los labios, complicados con la division de la bóveda palatina i del velo del paladar, son obstáculos insubsanables para la amantacion i exigen el empleo de otro medio. Afortunadamente estos vicios de conformacion son relativamente mui escasos.

Hai niños que no se alimentan bien por que segun la madre no saben mamar. Esto no es exacto i si el niño no mama es preciso buscar la causa en una manera defectuosa de dar el pecho o de ser tomado el pezon por el niño. Con frecuencia queda este bajo la lengua no pudiendo verificarse la succion. Bastará colocarlo sobre ella para que el niño mame naturalmente.

Otras veces, aunque parezca extraño, hai niños que no toman el pecho si no está bien limpio i se ha hecho desaparecer el olor a traspiracion. Se vé pues, la necesidad de lavar con agua tibia los senos ántes de dar-

los al niño. Es frecuente observar que sean perezosos, o no tengan la fuerza necesaria para mamar, los niños nacidos ántes de término, débiles o raquíticos. En un niño nacido ántes de tiempo o débil la madre debe valerse de pequeños artificios a fin de despertarle el apetito tales como, darle el seno i hacerle cosquillas con el pezon, gotearle leche en la boca para que tomando el gusto provoque el deseo; no dejarle dormir momentos despues de empezar a mamar, sino mantenerle despierto insistiendo en que mame. Muchas veces es de utilidad darle un purgante con el objeto de desocupar el intestino cuya ocupacion por el *meconiun* suele ser causa de la falta de apetito. Pero hai ocaciones en que cuanto se haga es inútil i el niño no manifiesta ningun deseo de alimentarse, sino que duerme largas horas con sueño tranquilo i no interrumpido. La madre no debe fiarse de tal tranquilidad sino reanimar su niño por medio de fricciones, calentándolo artificialmente, darle leche con una cucharita o buscar una mujer no primeriza cuyo seno mane fácil i abundante leche.

El aparato de Budin para sacar leche, a venta en el comercio, es de gran utilidad en este caso. Este aparatito se compone de una ampolleta de cristal suficientemente abierta para que contenga el pezon i pueda aplicarse sobre el seno. De la ampolleta nacen dos tubos de goma, teniendo uno en su estremidad un embudito de porcelana i una tetina o chupon de goma, el otro-

Para hacer funcionar el aparato, basta colocar la ampolla de cristal en el pecho de modo que el pezon quede dentro de ella. Así colocado la madre chupa suavemente por el tubo que termina en un pequeño embudo i el otro que lleva el chupon se coloca en la boca del niño. Un momento despues se vé salir la leche que vá al fin hasta el chupon que tiene el niño i con lijeros movimientos de succion que éste haga, llegará hasta su boca.

Con todo, hai casos en que la debilidad del niño es tanta que ni aun recurriendo a todos los artificios se consigue alimentarlo convenientemente. En este caso es necesario recurrir a procedimientos que exigen la

intervencion del médico para salvar al niño de una muerte segura.

Si se usan aparatos, la perfecta limpieza de estos, es la primera condicion para evitar los accidentes a que su uso espone.





CAPÍTULO III.

RÉJIMEN QUE DEBE SEGUIRSE EN LA ALIMENTACION NATURAL O MATERNA

I. *Buen régimen*—El buen régimen es la primera condicion que debe tenerse en la alimentacion del niño. Desgraciadamente o es desconocido o no se le dá la importancia capital que realmente tiene, de donde resulta una de las principales causas de mortalidad infantil. Una verdad que debia imponerse en el convencimiento de todas las madres i sobre todas las preocupaciones i creencias es ésta: *Un recién nacido solo debe alimentarse con leche convenientemente administrada*. Toda otra creencia que no sea esta verdad fundamental es un peligro i un error de funestos resultados que toda madre tiene el deber de alejar de su espíritu para conseguir lo que debe ser el primero de sus anhelos: la salud i la vida de su hijo.

II. *Primeras medidas*—Apenas nacido el niño i ya la madre repuesta un tanto de las fatigas del parto, debe esta darle el seno teniendo el cuidado de lavar ántes el pezón con agua hervida i tibia. Las ventajas de este proceder son numerosas i para convencernos de que es lo mas natural i práctico no tenemos sino fijarnos en los pequeños animalitos que apenas nacidos se pegan a las mamas de la madre dando pruebas de gran apetito.

La creencia errónea que nada hai en el seno de la madre que sirva de alimento al niño ántes de la venida de la leche es la razon por que se acostumbra dar el

pecho solo tres dias despues del parto i entretener al niño mientras tanto con agua azucarada, jarabes, leche mezclada con agua ect.

El seno materno contiene desde los primeros meses del embarazo una sustancia gomosa, amarillenta que se llama *colóstrum* mucho mas nutritiva i apropiada al niño que el agua azucarada i otras que se acostumbra darle. Es ademas de un efecto lijeramente purgativo que sirve para hacer evacuar el *meconium* o materia fecal que hai en el intestino del niño. La naturaleza todo lo ha previsto colocando en el seno de la madre todas las sustancias que el niño necesite. Cuantas sustancias estrañas se le den son inútiles i perjudiciales.

Las ventajas para la madre dando el seno desde el primer momento son estas: está mucho ménos espuesta a las hemorragias por la contraccion uterina que producen las exitaciones en el pecho; la venida i secrecion de la leche se hace mucho mas rápida i fácil, la hinchazon dolorosa de los senos se evita i el pezón humedecido, ablandado i exitado desde el primer momento que el niño mama se desarrolla i adquiere la forma conveniente para llenar las necesidades a que se le destina.

Ademas, el niño ejercita desde el primer momento el acto i funcion de mamar; hace trabajar las glándulas salivares i consume el mejor i mas apropiado alimento a sus órganos i necesidades.

Se vé que hai verdadera ventaja en abandonar para siempre la costumbre jeneralmente adoptada de diferir hasta el tercer o mas dia la primera mamada del niño i en combatir enérjicamente la costumbre perjudicial de las *agüitas* i jarabes. Todo lo que es anti-natural es peligroso o inútil.

El lavado del pezón i parte del seno que hemos aconsejado tiene gran importancia práctica; Con el lavado se limpia el pezón de las sustancias que por su descompocision pueden ser oríjen de infecciones para la madre i para el niño. Las partículas de leche que necesariamente quedan adheridas al pezón fermentan seguramente dando lugar a productos venenosos que ocasionan numerosas enfermedades en la madre i en

el niño. La limpieza es siempre el mejor preservativo de las enfermedades.

Recientemente he tenido ocasion de constatar mui manifesto el peligro de no practicar esta sencillísima regla de higiene i aseo:

Una nodriza contratada para criar un niño ocultó i negó la muerte de su hijo a causa de membrana grave. Pocos dias despues el niño que amamantaba fué atacado de membrana sin que hubiera otro caso en la casa ni epidemia en la ciudad ni el menor contacto con personas que tuvieran relaciones con enfermos. No quedó la menor duda que la infeccion se produjo por el seno del ama ya infestado con los jérmenes de la enfermedad que mató a su hijo.

Podria relatar varios otros casos análogos; pero es inútil insistir, pues se consive mui facilmente que numerosas enfermedades infecciosas (pulmonia, bronquitis difteria (membrana) aptas, estomatitis, sífiles, toz convulsiva, influenza, tuberculosis ect. ect.) cuyos jérmenes abundan en la boca del afectado sean perfectamente trasmisibles por este comun i sencillo medio de propagacion, tan fácil de combatir con la sencilla práctica que hemos aconsejado.

La posicion adoptada por la madre para dar el seno tiene cierta importancia sobre todo en los primeros dias despues del parto: Debe dar el seno acostada sobre el mismo lado del seno que dá colocando al niño en el mismo sentido de su cuerpo de tal manera que la boca de este quede puesta en el pezón. Una vez que deje la cama puede dar de mamar como mejor le acomode.

Es mui conveniente desatar i soltar la ropa del niño mientras mame de modo que pueda mover libremente las piernas. Entre nosotros que existe la mala costumbre de hacer un verdadero lio, un verdadero paquete de los niños ésta precaucion es doblemente necesaria. La compresion del vientre por el vestido mal puesto puede dificultar la dijestion hasta producir vómitos i disminuir el apetito.

Basta observar la verdadera satisfaccion con que un niño mueve sus piernas cuando se vé libre del ves-

tido para calcular la utilidad i ventajas que habrá en hacerlo.

Es necesario ciertas precauciones para que el niño tome bien el seno i pueda mamar convenientemente.

Muchas veces se producen vómitos, náuseas, sofocaciones i verdaderas dificultades para la alimentacion por negligencia o falta de observacion en la madre. Suele ser necesario contener el apresuramiento del niño sobre todo cuando hai abundancia de leche a fin de evitar las sofocaciones i la toz i mantener de tal modo el pecho que no sea un obtáculo para que el niño respire, haciendo sobre salir el pezon para que sea tomado con facilidad.

Debe darse de mamar de los dos pechos cada vez a fin que el niño quede satisfecho del todo i no reclame alimento antes de la hora reglamentaria. Ademas la leche llena los dos senos a la vez siendo natural que se vacien igualmente. Vaciando solo uno el otro será distendido por la leche en exeso lo que es siempre una molestia. Por último dando un solo pecho se espone a que el niño adquiera la costumbre viciosa de mamar de un solo lado costumbre mui frecuentemente adquirida i bien difícil de corregir.

El tiempo que debe durar cada mamada varia segun la abundancia i facilidad con que vierte la leche, la edad i la mayor o menor fuerza del niño. Siempre que este tenga buena salud lo mas conveniente es darle hasta que deje por si mismo el seno evitando cuidadosamente que no se duerma con el pezón entre los labios.

Muchas molestias para la madre por enfermedades en el pezón tienen origen en la no observacion de este pequeño cuidado.

Los vómitos que se producen con alguna frecuencia despues de mamar, no tienen ninguna importancia cuando es poca la cantidad de leche arrojada si es solamente el exeso de la ingerida, pero suele ser casi la totalidad de la absorbida. En este caso es necesario restringir la cantidad que se dá cada vez i disminuir el número de mamadas, pues, en los niños glotones se vé ordinariamente este accidente.

Hai mucha conveniencia en dejar tranquilos i en reposo a los niños despues de mamar, muchas veces los vómitos son unicamente provocados por los movimientos bruscos que se les hace a título de juguete o de caricias.

III. *Las veces que debe mamar un niño en 24 horas.*

El número de veces que se dé de mamar a un niño i el tiempo que debe trascurrir entre una i otra mamada es de gran significacion en su salud. Jeneralmente las madres tienen la idea que mientras mas mama su hijo mas se alimenta i mejor será su estado i juzgando su apetito por el llanto siempre que llora se apresuran a darle el seno. Ambos son graves errores que es indispensable combatir. En primer lugar la condicion capital para que un alimento lo sea verdaderamente es que su digestion i absorcion sea bien hecha, i como el estómago e intestinos tienen funcion limitada, el exceso de alimento ingerido no pudiendo ser digerido ni menos absorbido forzosamente producirá trastornos digestivos, diarreas, cólicos, indigestion que por fin daran un resultado absolutamente contrario al que la madre persigue i ha creido obtener. El mismo resultado se obtiene dando al niño su alimento sin método ni régimen cada vez que llora. El estómago necesita descanso i cierto tiempo para digerir; si a cada momento se le obliga al trabajo con nueva cantidad de alimento concluirá por cansarse con el trabajo tan continuado, por agotar sus fuerzas i estenuado e irritado no podrá al fin llenar sus funciones. El estómago mas sano i vigoroso de un adulto concluirá por enfermarse gravemente si continuamente se le diera alimento. Con mas razon sufrirá el delicado i frágil de un niño.

Luego es un error grande creer que los niños solo lloran por hambre.. Lloran porque sus vestidos estan húmedos o sucios o mal colocados; por pequeños dolores; por cansancio; por llorar como se dice vulgarmente. Por lo que ménos frecuentemente lloran es por hambre. Ahora bien, darles el seno cada vez que lloran es aumentar el mal estar, sobre todo si el llanto es producido por cólicos, i hacer o aumentar la causa del llanto.

En presencia de un niño que llora es necesario tratar de encontrar la causa de su llanto; corregir los defectos de vestido o su impropiedad i no olvidar que si sufre cólicos, una nueva cantidad de alimento unicamente servirá para aumentarlos. Un niño lloron exige mas que otro grandes cuidados en el alimento.

Por otra parte la madre se agotará, pues, dar de mamar al niño a cada rato es imponer al organismo un trabajo abrumador imposible de resistir. La leche para producirse i tener todas su propiedades nutritivas necesita cierta elaboracion, cierto tiempo de permanencia en el seno. Sin este reposo i trabajo orgánico, es absolutamente insuficiente para la alimentacion, es demasiado *delgada*, *aguada*, como se dice. Es frecuente oír a mamás, que no hacen caso del método en la alimentacion, quejarse de lo delgada que es su leche i como no puede satisfacer al niño, muchas de ellas renuncian a la amamantacion por insuficiencia cuando con un poco de método hubieran sido exelentes nodrizas.

En resúmen; por la madre i por el niño es absolutamente necesario dar de mamar un número determinado de veces i a intervalos convenientes.

He aquí un cuadro que debe servir como guia:

En los ocho primeros dias despues del nacimiento, podrá mamar el niño diez veces en las veinticuatro horas en el orden siguiente:

La primera vez a las	8	A. M.
La 2. ^a " "	10	"
La 3. ^a " "	12	M.
La 4. ^a " "	2	P. M.
La 5. ^a " "	4	"
La 6. ^a " "	6	"
La 7. ^a " "	8	"
La 8. ^a " "	11	"
La 9. ^a " "	2	A. M.
La 10. ^a " "	5	"

Despues de un mes de edad darle de mamar solo ocho veces:

La primera a las	8	A. M.
La 2. ^a "	10½	"
La 3. ^a "	1	P. M.
La 4. ^a "	3½	"
La 5. ^a "	6½	"
La 6. ^a "	8½	"
La 7. ^a "	12	"
La 8. ^a "	4 a 5	A. M.

Este mismo método puede continuarse hasta la edad de un año, tratando de suprimir, cuando el niño tenga mas de dos meses de edad, la mamada de las doce de la noche. Con este objeto es mui conveniente acostumbrarle a dormir lo ménos posible en el dia distrayéndolo, haciendole bulla etc. Si en la noche despierta i llora es necesario tratar de consolarle i procurar dormirle i sobre todo convenserse que no sufre otra cosa que la privacion del pecho. Si todos los medios resultaren inútiles será necesario armarse de valor i dejarle gritar. Las tres o cuatro noches que siguen serán de molestias pero luego cesará, los niños toman con mucha facilidad los hábitos que se les desee imponer por difíciles que parezcan al comienso.

Despues de un año de edad el niño no solo se alimenta con la leche materna puede reducirse solo a seis las veces que mame en el órden siguiente:

La primera a las	8	A. M.
La 2. ^a "	11	"
La 3. ^a "	2	P. M.
La 4. ^a "	5	"
La 5. ^a "	8	"
La 6. ^a "	5	A. M.

Escusado me parece advertir que la rigurosa adopcion de este plan es difícil i que una de las primeras condiciones para hacerlo es la abundancia de leche en la madre. Con todo debe respetarse la condicion capital de fijar el número de mamadas i dejar trascurrir el tiempo necesario entre una i otra.

Muchas veces ocurrirá que el niño esté durmiendo cuando llega la hora fijada para su alimento; en este caso debe respetarse el sueño siempre que sea niño

vigoroso i se alimente bien, pero si es delicado i su alimentacion no es del todo satisfactoria hai verdadera necesidad de no dejarle dormir i avivarle el apetito. Como regla jeneral puede darse la siguiente: No debe dejarse transcurrir mas de tres horas de tiempo sin dar alimento, escepto en la noche, a un niño de ménos tres meses de edad, sobre todo si es débil, no mama satisfactoriamente i duerme mas de lo regular.

El sueño prolongado mas que de ordinario, que algunas madres interpretan como mui favorable i conveniente, es prueba segura de debilidad i de alimentacion insuficiente. En los niños robustos i bien alimentados rara vez se vé.

Por el estado de repleccion de los senos con el descanso de la noche, la mamada de la mañana es mas abundante que la del resto del dia; no hai, pues, inconveniente en prolongar el tiempo entre esta i la que vendrá despues.

Es de admirar la facilidad con que los niños se acostumbran a un réjimen semejante llegando hasta despertar a horas fijas para tomar su alimento. El buen éxito depende unicamente de la perseverancia de la madre i de su firmeza de carácter para llevar adelante la práctica de un sistema, que muchas veces costará lágrimas a su hijo, pero cuyos resultados exelentes se imponen desde el primer momento.

IV Valor del Réjimen

Como primeros resultados del réjimen se obtendrá la desaparicion de los cólicos, diarreas i trastornos digestivos en el niño, alejando así el peligro de las infecciones gastros intestinales de carácter agudo que matan tantos entre nosotros. Regularizadas las digestiones, el buen sueño, el bien estar i la prosperidad del niño será un resultado inmediato que llenará de satisfaccion a su madre. Esta por su parte obtendrá las mayores ventajas, pues, con tiempo suficiente para el reposo i sin obligar a su organismo a un trabajo exagerado i estenuante tendrá salud próspera, leche en abundancia, o por lo ménos no disminuirá la que tiene, pudiendo así continuar regularmente la amamantacion. No vacilo en afirmar que si la adopcion

del buen régimen se jeneralizara, aumentaría considerablemente el número de mamás que pudieran llevar a término la amantacion, disminuyendo en consecuencia las que se quedan a medio camino por que la salud les falta o la leche se agota. Por otra parte la implantacion del régimen propuesto no tiene dificultades de ninguna especie, es lo mas sencillo i natural, ni exige conocimientos ni estudios especiales. Un poco de buena voluntad i razonamiento (el mas natural i lógico) para convencerse de su utilidad é implantarlo desde el primer tiempo. Una vez adoptado los resultados son tan claros i ventajosos que será difícil encontrar una madre que renuncie a él. Son tantas las ventajas del régimen que puede decirse como accioma: Una de las primeras causas de la enorme mortalidad infantil entre nosotros, es la falta de régimen apropiado en la alimentacion del niño.

V. *Alimentacion prematura o inconveniente.*

Consecuencia de la falta de método i régimen i resultado de ciertas ideas absurdas, por desgracia muy jeneralizadas, es la alimentacion prematura en el niño. Consiste esta en darle un alimento absolutamente inadecuado i tan impropio a sus facultades digestivas, que no puede ser digerido ni absorbido convenientemente ocasionando trastornos digestivos de todo jénero. La mamá falta de método vé disminuir hasta ser insuficiente o agotada del todo su leche en los primeros meses de la crianza; i si no es de la clase acomodada que puede procurarse un ama, o siéndolo ya escarmetada no quiere servirse de la alimentacion mercenaria, recurre a la prematura. En ocasiones no es resultado ni de escasez de leche ni de recursos, sino obra de la perniciosa creencia que es necesario formar el estómago del niño desde el primer tiempo con los alimentos que le servirán cuando sea adulto.

Es este un absurdo que debe condenarse enérgicamente donde quiera que se le encuentre, como tambien el otro que tiene contacto con el anterior pero manifesta un grado de cultura muy bajo: *que es necesario dar al niño todo lo que vé comer por que no haciéndolo puede reventársele la hiel.* De solo recordar tamaño

desatino viene la risa a los labios, i no obstante hai numerosas personas que gozan de ciertas comodidades i viven en un medio que no es tan ínfimo, que sostienen i practican con sorprendente buena fé tan condenable e irracional procedimiento.

Algunas madres que ven disminuir su leche, recurren a la leche de vaca para llenar las deficiencias, realizando de este modo la alimentacion mista, que como ya veremos, siempre que sea bien dirigida i practicada, es de resultados excelentes; otras se sirven de los diversos preparados del comercio que, con solo la diferencia de nombre en el fondo son todas harinas (fosfatina, maizena, harina lacteada, mellin food, ect. ect.) i por último algunas usan el alimento que les sirve a ellas.

La espantosa mortalidad de niños que hai entre nosotros i esos pequeñuelos que si libran a la muerte son raquíticos, anémicos, atrépsicos, con diarreas crónicas i cuyo aspecto apenas, son resultados de la alimentacion prematura; combatirla será luchar contra la primer causa de mortalidad infantil.

Puede decirse como regla jeneral: antes de un año de edad no debe darse a un niño otro alimento que la leche, por que sus órganos no estan preparados para recibir otro. Despues de un año es conveniente, segun sea la salud del niño, dando siempre como base la leche, agregar algunos de los otros alimentos que veremos mas adelante, sobre todo al tratar del destete, por que entonces hai en su boca, estómago o intestinos sustancias que pueden djerirle.

VI *Duracion de la alimentacion materna.*

? Cuanto debe durar la alimentacion por la leche materna?

El mayor tiempo posible como regla jeneral, pues, está perfectamente comprobado que los niños mas sanos i robustos son aquellos que mas tiempo han mamado. La estadística de mortalidad infantil es el argumento mas poderoso en este sentido. En efecto, en Asia i Africa el alimento por el seno materno se prolonga dos, tres i mas años; i si comparamos la cifra de mortalidad en ellos con la de los pueblos de Europa que tienen entre otros las ventajas de la hjiene, i con

los de nuestro país donde la alimentación materna como en Europa no dura ese tiempo sino excepcionalmente, notaremos una gran ventaja en favor de los primeros.

En el Japon, para no citar otra parte del Asia, mueren 276 niños de cada mil nacidos antes de cinco años de edad. En Francia 341. En Suiza 380. próximamente i en Chile poco mas de 500. La autoridad de estos resultados es incontestable.

Es necesario prolongar 15, 18 o 20 meses el alimento por el seno materno. Antes de un año o mas bien antes de quince meses, es una falta grave suspender este alimento sin un motivo absolutamente justificado imposible de subsanar.





CAPITULO IV.

HIJENE DE LA MADRE QUE CRIA

I. *Comida*

El régimen alimenticio de la madre que cria debe ser cuidadoso; mal podrá alimentar convenientemente a otro quien no se alimenta a si mismo. Todos los defectos de alimentacion en la madre se hacen sentir en el niño. Debe, pues, esta evitar todas las bebidas i todos los alimentos indigestos o exitantes que la experiencia le ha mostrado como tales. En jeneral privarse de los condimentos, ají, pimienta, ácidos ect. i de los alimentos un tanto pasados.

Debe procurar que su apetito sea bueno observando una hijene conveniente. Mejor que comer bastante una o dos veces en el dia, será hacerlo repetidas veces prefiriendo los alimentos de fácil digestion i mas nutritivos. En muchas ocasiones es conveniente conservar el régimen seguido antes del parto, siempre que el uso de sustancias exitantes i de digestion laboriosa sea moderado.

La constipacion o diarrea en las madres debe ser combatida con régimen o medicacion apropiada, pues influye en la diarrea o constipacion del niño.

II. *Bebidas.* Los líquidos que la madre está obligada a consumir siempre que amamante tiene considerable importancia; es necesario que beba cierta cantidad de líquido mas que de ordinario para reponer lo eliminado por la secrecion láctea, es una necesidad fisiológica que debe ser satisfecha. El ulpo, el té simple con

bastante leche, la leche mezclada con agua de arroz, con agua de cebada etc. son bebidas recomendables que no tienen peligro aun en gran cantidad. No sucede lo mismo con el vino, chicha, cerveza, café, mate, limonadas, horchatas etc. que algunas madres suelen beber en cantidad considerable. Estas bebidas excitantes favorecen las enfermedades de la piel, las erupciones, la agitacion, el insomnio, las convulsiones a los niños que son por naturaleza mui sensibles. La cerveza mui jeneralmente aconsejada como tónico i a la que se le atribuye la propiedad de aumentar la cantidad de leche, no tiene ventajas que merescan la recomendacion que es costumbre hacer de ella: por sus principios amargos contribuye a aumentar el apetito, pero este aumento se puede obtener mas seguramente usando en lugar de ella una infusion de co'mbo, de cuasia, de jensiana, de oblon, en fin, un amargo cualquiera sin que se esponga el niño a los peligros del alcohol ni se corra el riesgo de que la madre adquiera costumbre por las bebidas alcohólicas.

La cerveza es tan pobre como alimento, que en cinco litros no hai la sustancia alimenticia que hai en un pan pequeño. Otra consideracion es su precio relativamente subido que impone muchas veces no pequeño sacrificio para obtenerla, no compensado por cierto con el resultado que dá. Si fuera de verdadera utilidad bien estaria su recomendacion, pero desde que es ventajoso sustituirla por otras sustancias de ménos precio i efecto mas real, no debe aconsejarse.

La cerveza malta es la que mas comunmente se aconseja i jeneralmente esta cerveza contiene una cantidad no despreciable de glicerina, cuyo consumo no es nunca inocente. Hai numerosos preparados recomendables con el objeto de obtener el aumento en la cantidad de leche o mejorar su composicion. Para no citar muchos mencionaré el aceite de bacalao i los otros preparados que contienen fosfatos de cal.

III. *Vida que debe hacer.* La vida sedentaria i perezosa no conviene a la mujer que cria; debe ocuparse de sus afanes ordinarios siempre que no sean excesivos i de fatiga. Pasear metódicamente al aire libre, evitar

los excesivos placeres sociales, las trasnochadas, las recojidas a horas no acostumbradas, en una palabra, empeñada coma está una madre en la crianza de su hijo, debe evitar todo aquello que puede debilitarle, por exeso de excitacion o movimiento, o lo que pueda resultarle del mucho reposo; ámbos extremos son perjudiciales.

La vida i costumbres del campo son los mas favorables para la madre i el niño.

IV. *Vestidos.* El traje conviene que sea abrigado sobre todo en la parte que cubre los senos, pues son estos mui sensibles al frio i no debe ser estrecho hasta comprimir. El corset debe usarse para sostener los senos nunca para comprimirlos.

La sensibilidad al frio tan manifiesta de los senos aconseja que deben ser cubiertos con telas blandas i abrigadoras, una capa de algodón por ejemplo, la que tendrá el doble objeto de mantener el abrigo necesario i recibir la leche que en muchas mujeres se derrama constantemente.

No debe darse de mamar en lugares húmedos espuestos al aire frio.

V. *El sueño.* El sueño tranquilo, profundo i suficientemente prolongado, es absolutamente necesario para recuperar las fuerzas que en mayor calidad que de ordinario se gastan en la crianza. Nadie necesita un sueño mas reparador, i debe tratar de procurárselo, que una mujer que cria. Dormir mal, insuficientemente, es seguro de llegar al agotamiento de la leche.

Un motivo de malas noches es la vehemencia de la madre, sobre todo las primerizas, en cuidar al niño; no quieren dejarle un momento i creen que algo les sucederá si apartan los ojos de él. Es un afán contraproducente que redundá en perjuicios, es un engaño del cariño que trae precisamente los males que se desean evitar. A veces es difícil convencer a una madre que no debe tener su niño en su mismo lecho o en su dormitorio, tan difícil suele ser que se niegan muchas a la insinuacion del médico; es un gran error el de esas madres: durmiendo en el mismo lecho espone a su hijo al peligro de ser sofocado i ellas con la preocupacion no pueden

gozar de un sueño tranquilo i suficiente que tanto exige la crianza. Nunca, salvo cuando es mui débil i ha nacido en invierno i esto será solo los primeros dias, debe dormir un niño en el mismo lecho de su madre. I mas aun no debe dormir en la misma habitacion. Es mas conveniente confiarlo a personas de seguridad i solo hacerlo llevar cuando sea la hora del alimento.

El afan de una madre debe ser dormir de siete a ocho horas, pero de sueño tranquilo i profundo; de nada le sirve dormir mas horas si su sueño es interrumpido e inquieto, i debe estar segura que obtendrá mas beneficios de dos horas de buen sueño, que de seis o mas mal dormidas. La adopcion del réjimen para dar el alimento, que hemos aconsejado en otras pájinas, permitirá a la madre obtener las ventajas del buen sueño; lo recomendamos con este objeto tan primordial e indispensable.

VI *El Baño*. Casi inútil es hablar entre nosotros del baño ¡se usa tan poco! sin embargo advertiré que el baño frio no debe usarse absolutamente i que el baño tibio de aseo, es altamente hijiénico i necesario.

VII *Impresiones Morales*. Las impresiones morales vivas de cualquiera clase que sean; las ideas tristes, las preocupaciones, son funestas. Mientras mas sea la tranquilidad de una madre mayor serán las seguridades de buen resultado en la crianza. Los temores exajerados o inmotivados por que el niño tiene un poco de fiebre o mal estar o simplemente por que llora, el estado de irritabilidad nerviosa que estas producen son causa de alteraciones en la cantidad i calidad de la leche, que necesariamente han de hacerse sentir en el niño. Precisamente en las enfermedades i en el verdadero peligro del hijo, es cuando la madre debe saber dominarse i evitar el mayor mal, mas que todo debe cuidar la buena calidad de su leche, por que es cuando su hijo mas la necesita en buenas condiciones. La madre que en caso de enfermedad de su hijo no se aparta de su lado i se desvela i sufre creyendo hacer un bien le hace el mayor mal, pues nada hai que mas altere i concluya la leche que las noches sin sueño i de preocupacion.



CAPITULO V

ALIMENTACION MISTA O SEA POR EL SENO DE LA MADRE CON AYUDA DE LA MAMADERA

I Circunstancias en que es necesario este sistema de alimentacion. Muchas veces, i es esto lo jeneral, la madre no puede seguir convenientemente la crianza de su hijo, ya por debilitamiento o por disminucion de la leche o por un nuevo embarazo. Colocada en situacion desfavorable no hai conveniencia en exigir, ni que ella se imponga sacrificios estériles, ni dejar al niño con una alimentacion insuficiente. Urje recurrir a otro sistema mui fácil de implantar i que llene las necesidades del niño i proporcione a la madre el reposo necesario i la oportunidad de reponer sus fuerzas debilitadas. Es este el sistema de alimentacion mista en que la madre se ayuda con el uso de la mamadera de leche o de otra sustancia.

Un nuevo embarazo no es causa obligada para dejar de amamantar, pero es una circunstancia desfavorable para la madre, sobre todo que tendrá el doble trabajo de alimentar un niño i formar otro; será necesario constitucion mui robusta i salud mui floreciente para llenar debidamente este doble trabajo. Por otra parte hai embarazadas que sufren trastornos digestivos de consideracion i tenaces a todo tratamiento, siendo imposible que puedan seguir en la lactancia, imponiéndose el cambio de sistema. En las madres que el debilitamiento o disminucion de la leche es la única causa i aun en las embarazadas que no sufren grandes tras-

tornos, hai hasta ventaja en implantar el sistema misto siempre que el niño tenga edad conveniente para que no sea un peligro el cambio de alimentacion.

No vacilo en recomendar a toda madre, sobre todo si es primeriza, la adopcion del sistema misto despues del tercer mes de lactancia, siempre que su niño sea robusto i bien desarrollado. Es lo mas jeneral que en las primerizas el embarazo sea penoso i las coloque en circunstancias desfavorables; luego el parto, que fisiológicamente ha de ser difícil i cruel, viene a agravar el estado de debilitamiento ya producido por los sufrimientos del embarazo, colocando a la madre en condiciones que, si no son un impedimento, hacen sea mas difícil la lactancia; lejítimo es que recurra a sistemas que le alivien como es el de alimentacion mista. Rara es la primeriza, sobre todo las de las clases sociales que gozan de comodidades i que abusan del corset, que no sufra alguna dolencia en los senos, lo que es una verdadera dificultad para la lactancia; i que no vea su leche disminuida o agotada entre el sétimo u octavo mes. Ademá los afanes mas vivos que los posteriores que dá el primer niño, por razon de inesperienza, por mayor viveza de sentimientos en la madre, contribuye a que la lactancia no pueda hacerse en buenas condiciones, lo que hace necesario recomendar como hago este sistema, que es alivio para la madre i seguridad para el niño.

II *Cuando es mas favorable el sistema de alimentacion mista.*

Toda madre que se siente debilitada o que su leche disminuye no debe i puede recurrir al sistema misto; se necesitan otras condiciones de parte del niño. En primer lugar debe tener este mas de tres meses de edad i ser normalmente constituido. Hai niños que no dijieren otra leche que la de mujer aunque se les dé en las mejores condiciones, aun vijilados por el médico; se comprende que en este caso es imposible la alimentacion mista; si la madre no puede alimentarle debe servirse de la alimentacion mercenaria. Muchos otros casos pueden presentarse en que no es conveniente la alimentacion mista i como sería difícil i tal-

vez inoficioso mencionarlos, cabe el consejo de decir a la madre que consulte el médico.

III *Como debe hacerse esta alimentacion.*

Al hablar de alimentacion mista solo tomamos en cuenta niños menores de un año, edad en que la denticion está hecha ya en parte pero no completa, i sobre todo hablamos de niños en la edad de siete, ocho o nueve meses que es precisamente la época en que disminuye o desaparece la leche de la madre i en que el niño no debe tener otro alimento que leche, por eso no trataremos de la alimentacion mista en que se emplee otra sustancia que la leche.

El mejor modo es dar una vez el sero i otra la mamadera de leche, alternativamente, variando el número de mamaderas segun cual sea la cantidad de leche en la madre. No se pueden dar reglas fijas, por que es imposible colocarse en todas las diversas circunstancias que se presentan en la práctica. El buen sentido i sobre todo el resultado en el niño, dirá como debe procederse i que modificaciones son necesarias. Habrá muchas circunstancias en que solo sea conveniente emplear la mamadera en la noche con el fin de procurar descanso a la madre, i otras en que sea necesario todo lo contrario. Doi aquí las ideas jenerales i dejo a la madre i a su médico los casos particulares que no son tantos en realidad, pero se aumentan por la falta de observacion i prolijidad.

En el capítulo "Alimentacion artificial por la mamadera" daremos las reglas de hjiene i todos los consejos convenientes a la práctica de este sistema, que no es sino una parte del misto. La mamadera usada en la alimentacion artificial es la misma que debe usarse en el sistema misto.

IV *Ventajas de este sistema.*

La jeneralizacion de este sistema de alimentacion mista tiene numerosas ventajas, entre otras la de permitir a muchas madres malas nodrizas continuar i concluir la crianza de sus hijos por ellas mismas, sin recurrir a otros expedientes; i, en el caso ménos ventajoso, las prepara para otro niño sirviéndoles como enseñanza práctica.

En el caso de alimentacion mercenaria, puede ocurrir los mismos inconvenientes que hacen necesario la alimentacion mista i no se debe vacilar en servirse de ellas. En suma, la alimentacion mista es un valiosísimo recurso i son tan frecuentes las circunstancias en que es necesario emplearla, que puede decirse es indispensable i mas o ménos tarde o temprano todos los niños son sometidos a ella.

Otras de las ventajas i que no es pequeña, es la facilidad con que el niño puede ser destetado cuando llegue a la edad conveniente i el recurso cuando hai que cambiar el ama i el niño resiste mamar a otra.





CAPITULO VI

ALIMENTACION MERCENARIA O SEA POR LA

LECHE DEL AMA

I Circunstancias que hacen necesario este sistema de alimentacion.

Hai veces que es indispensable recurrir a la alimentacion mercenaria, ya por que la madre no quiere, o no puede, o no debe alimentar a su hijo. Para las madres que no quieren, no hai palabras suficientes de censura; las que no pueden o no deben hacerlo, deben pagar su tributo a la naturaleza, cuidando esmeradamente la alimentacion de su hijo, previniéndolo todo, observándolo todo, hasta no hacer sentir la falta de ellas. Muchas madres que pueden, pues tienen leche suficiente, no deben amamantar. En éstas deben contarse las escrofulosas o simplemente predispuestas, las que sufren cáncer, epilepsia etc. u otras enfermedades susceptibles de trasmitirse. El médico debe ser quien señale los casos que deben ser escludos.

II Dificultades de la alimentacion mercenaria.

Este sistema de alimentacion es el que mas se aproxima al materno i sería mui recomendable si no tuviera los inconvenientes que orijinan en la condicion, carácter i costumbres de las amas. Jeneralmente el ama se convierte en la causa de todos los desvelos i afanes de la madre i es en la casa motivo de males incontables, de sacrificios estériles, de irreparables desgracias. La ignorancia, en todo i por todo, la

ausencia de intelectualidad, de moralidad; el hábito de la mugre, de la alimentacion impropia, del vicio; en fin, la resultante en ella del medio en que ha nacido i vivido, hace un contraste tal con el nuevo medio en que vivirá, que es una obra difícil, irrealizable muchas veces, la educacion de un ama, la adaptacion a las costumbres i hábitos, el conocimiento de sus deberes, la conciencia de su tarea.

Cuanto hemos dicho sobre el réjimen i método mas conveniente a la alimentacion materna, es necesariamente aplicable a la alimentacion mercenaria, con la advertencia que en este caso hai mayor suma de dificultades i es necesario un mayor empeño de parte de la madre. La abnegacion, el cariño materno que salva tantos obstáculos i ayana dificultades de toda especie, es un factor mui difícil de encontrar en las amas; no debe contarse con él i debe ser reemplazado por el continuo desvelo i afan de la madre.

III Eleccion del ama.

Punto mui capital en la alimentacion mercenaria es la eleccion del ama, que siempre debe confiarse al médico i exigir de este un exámen completo sin olvidar, ni descuidar un detalle por insignificante que parezca. Casi siempre se peca por lijereza sin tener en vista la responsabilidad que puede afectar. Es de uso corriente contentarse con solo el exámen de la leche i el exámen superficial de la mujer, i esto no siempre, porque hai ocasiones en que solo se manda al médico una pequeña cantidad de leche. Es un grave error de la que busca un ama contentarse i solo pedir un exámen semejante; i es una lijereza i complacencia culpable la del médico que consiente en dar tal informacion. El mas detallado i escrupuloso de los exámenes médicos debe ser el de un ama, debe ser absolutamente completo sin respetar la natural resistencia de toda mujer al exámen de los órganos interiores, i no solo debe practicarse en ella sino en sus padres si fuere posible i sobre todo en los hijos. El exámen del último de ellos es indispensable.

Es costumbre pedir i se cree una gran ventaja, que el ama sea primeriza i exigir sobre todo que sean mas o

ménos las mismas la edad del niño que vá amamantar con la del hijo del ama. No encuentro una razon que dé valor a esta exigencia i por el contrario en la esperiencia he encontrado muchas que la desautorizan. Una primeriza sin esperiencia alguna, sorprendida por la maternidad, i no solo sorprendida sino muchas veces aterrada, desconoce todos esos pequeños cuidados, las pequeñas delicadezas, las habilidades de mano, que solo enseña la práctica; i en el lado moral no tiene ni la paciencia, ni el espíritu de orden i prevision que enseña el cuidado de un niño. La primeriza hará su práctica en tanto que la que ha tenido ya niños sabe lo que le ha enseñado la esperiencia, verdad que ésta práctica adquirida será viciosa, irracional, muchas veces, pero es ya una ventaja i hai talvez mayor facilidad para modificarla en el sentido de los buenos principios. Estas solas razones bastarían para dar preferencia a las no primerizas sino hubieran otras de mayor fuerza: En las primerizas se concluye completamente o disminuye la leche hasta ser insuficiente en el sexto u octavo mes, otras veces ántes, i es verdaderamente escasa la primeriza en quien no sucede lo dicho.

En vista de un hecho tan frecuente e irremediable, pues, el niño que ya ha mamado algun tiempo a una mujer dificilmente acepta el seno de otra, i si lo acepta hai el inconveniente del cambio, no es posible seguir en la rutinaria idea de preferir las primerizas. La mejor ama será aquella que ha amamantado ya otra u otras veces i está en el octavo o noveno mes de lactancia. Es justo esperar que crie bien un niño la que ha criado bien otros; es razon de buen sentido.

IV *Condiciones que debe tener el ama*

Aunque hemos dicho i repetimos como consejo a las madres, que confien al médico la eleccion del ama i no se den por satisfechas con un exámen superficial, como desgraciadamente es de alguna frecuencia, sino que lo exijan cuidadoso e intelijente, señalo, dada la importancia del punto, cuales son las condiciones que hacen buena un ama.

La edad de un ama no debe ser ni ménos de veinte años ni mas de cuarenta. De ménos de veinte, no hai

en ella ni la fuerza necesaria ni el desarrollo para llevar a cabo la crianza; jeneralmente en ésa edad es anémica, débil, i si se agrega los sufrimientos del embarazo, que en casi la totalidad de las veces, es fuera de las leyes de moralidad que nos rijen i por consiguiente ha tenido que ser ocultado, disimulado cuidadosamente, con obligado perjuicio para madre e hijo, i luego el parto en pésimas condiciones, por la misma razon de disimulo i de falta de recursos, tendremos aun empeoradas las malas condiciones naturales de la edad.

Repetidas veces he visto muchachas contratadas como amas, creyéndolas un verdadero hallazgo por sus patronas, cuya leche ha durado ni quince días, siéndoles absolutamente imposible seguir adelante i si lo han hecho, ha sido en condiciones absolutamente impropias, inaceptables en el interes bien entendido de la madre i del niño.

Esto es por lo que hace a la parte física, en la parte moral, una muchacha no tiene ni la esperiencia, ni la seriedad, ni compostura, ni el reposo de sentimientos i criterio que necesita la persona a quien se confía un ser tan frágil i delicado como es el recién nacido.

Continuamente estará espuesto en manos de una muchacha a descuidos peligrosos, a imprudencias lamentables no hijas de su mal carácter sino de la natural lijereza de la juventud, que no ha aprendido a preveer ni conoce las enseñanzas de la esperiencia.

Pasado los cuarenta años no es conveniente porque su organismo está un poco gastado por repetidos partos o por trabajos exesivos i no tiene ni la viveza, ni la fuerza de resistencia necesaria al trabajo de la alimentacion. Además el caracter se ha hecho mas indiferente, mas difícil a las modificaciones en sus hábitos i costumbres i es mas frecuente que sean aficionadas a la bebida o el cigarro.

De veinte a treinta i cinco años es la mejor edad en un ama.

Una mujer obesa, de carnes pálidas i blandas, no es buen ama, del mismo modo si es demasiado delgada i pálida, aunque no tenga enfermedad aparente.

Al estado de los dientes se le ha dado siempre mucha importancia, exajerada; mucho mas que lo que realmente tiene respecto a la salud o robustez del ama. Hai familias enteras, exelentes nodrizas i cuyos dientes son de la peor clase; por el contrario, hai personas afectadas de enfermedades graves (escrofulosis, tuberculosis) cuyos dientes tienen el mejor aspecto. Por solo el estado de los dientes no debe ni rechazarse, ni aceptarse un ama. Si es verdad que contribuye i es punto mui principal en el aspecto agradable de un rostro, la buena i bella dentadura, no es causa de renunciar a un ama que solo tenga ese inconveniente.

Hai quienes dan importancia al color del cabello rechazando las peli-rojo i prefiriendo las de cabellos negros. Parece que es un prejuicio popular la idea que las peli-rojo tiene secrecion de sudor mal oliente; por el contrario este desfavorable estado es mas jeneral en las morenas de cabellos negros. Las de cabellos rubios son jeneralmente línfáticas. No debe darse importancia alguna al color de los cabellos.

El mal olor en el aliento, sobre todo proviniendo de las narices, es causa para no aceptar un ama por buen aspecto que tenga.

El estado de los ojos sean estrábicos (biscos) o miopes o simplemente afectos de alguna enfermedad en las párpados, en la raiz de las pestañas, debe ser motivo suficiente para rechazar un ama. El niño tiene una tendencia imitativa natural i mui desarrollada que le llevará seguramente a torcer los ojos o mirar como el ama cuando es miope. Ademias el estrabismo, la mayor parte de las veces, es signo de constitucion débil i raquítica.

La tarta-mudez o dificultad para hablar, es inconveniente que exige el rechazo de un ama.

La desigualdad en los pechos i sobre todo cuando uno de ellos no dá leche, es razon para no aceptar un ama.

Se han hecho esperiencias i observaciones de niños criados por mujeres que solo tenian leche en un seno i la mortalidad ha sido casi el doble de la de niños criados por nodrizas con los dos senos aptos.

Es una creencia repartida que los niños heredan las peculiaridades de carácter i condiciones intelectuales del ama, lo que es absolutamente inesacto. Por la facilidad i tendencia imitativa del niño i naturalmente por la enseñanza de sus malos hábitos, que por fuerza el ama hará al niño, hai cierta semejanza entre uno i otro, cierta imitacion fisonómica, pero nada mas. En nada influye la leche, es el ejemplo, la enseñanza i la imitacion, lo que establece cierto parecido físico i en apariiencia moral; por otra parte, mui fácil de ser corregido i modificado en el sentido que lo desea, por la mamá. La modificacion de los hábitos defectuosos, de las enseñanzas impropias, debe ser uno de los esmeros de la mamá.

Naturalmente, el ama debe ser sana i robusta i es el médico quien certificará esta circunstancia. Las condiciones señaladas en las páginas anteriores son las que puede ver cualquiera sin ser médico. En todo caso debe elejirse ama con la opinion médica.

V *Exámen de la leche del ama.*

El mejor estudio que se puede hacer de la leche de un ama es examinando el niño. Niño próspero, robusto, bien criado, ama buena. La mejor recomendacion i mejor prueba de la bondad i competencia de una ama será el estado de su niño. Pero puede suceder, que el ama impropia a un niño sea exelente a otro i vice-versa; son casos que deben ser observados.

El exámen físico del ama debe ser completado con el exámen de la leche, no el exámen superficial, absolutamente convencional e inútil que se practica de ordinario, sino cuidadoso i responsable.

Jeneralmente el médico se contenta con ajitar en un vaso unas cuantas gotas de leche del ama i segun sea la opasidad que hace en las paredes del tiesto, la declara buena o mala. Este no es un exámen. Verdad que no se le pide mayor trabajo; pero no debe ser así. Es necesario hacer exámen prolijo i poder responder con conocimiento sobre la bondad o no de tal leche, o si es causa de los diversos trastornos o enfermedades observadas en un niño.

Un procedimiento de exámen rápido, pero que está mui lejos de ser lo que debería exijirse, es el de contar las gotas de leche i compararlas con las de agua. Para hacerlo, se sirve de una jeringa de Pravás, cuya aguja ha sido limada haciendo desaparecer la punta. Se llena de agua la jeringa i apretando el piston lentamente i con presion lo mas uniforme posible, se deja salir gota a gota por la estremidad de la aguja i se tiene cuidado de contarlas. Dá treinta gotas aproximadamente. Se llena de nuevo la jeringa con leche de la mujer que se examina, i se repite la operacion, cuidando de hacerla en las condiciones mas aproximadas o exactas que la anterior i dá treinta i siete gotas o treinta i cinco. Esta leche será considerada buena, i mala lo que en las mismas pruebas dé ménos de treinta i tres gotas.

Se vé que este procedimiento está mui léjos de ser concluyente i responder a toda exigencia, unicamente servirá para dar una opinion mas o ménos aproximada sobre la mayor o menor riqueza de cierta leche.

Para exámenes mas precisos i completos que puedan ser una garantía, se usan diversos instrumentos: el *lactos-copo de Henocque*, el *lactos-copo de Donné*, el *lacto-butirómetro de Marchand* i otros. Uno de los mejores instrumentos con este objeto es el *microscopio*; por medio de el se puede apreciar las condiciones de la leche con alguna regularidad i dar consejos i opiniones responsables.

Es necesario recordar, que la riqueza de la leche varía con la edad i sobre todo en el momento en que se tome para el exámen. La *leche de apoyo*, que llaman vulgarmente, es mucho mas rica en principios que la primera obtenida. Debe al examinarse la leche, tomar en cuenta el tiempo transcurrido entre la mamada i el momento del exámen. Lo mejor, es tomar la leche que se ha de examinar cuando el niño esté mamando.

Hai diferencia mui apreciable entre la leche que dá uno i otro seno, jeneralmente la del seno derecho es mas abundante i rica en crema i sales que la del izquierdo. Será necesario tomar leche de los dos senos para mayor exactitud del exámen i recordar ademas,

que entre los veinte a treinta i cinco años de edad, la leche de mujer contiene mas caseina i sales que en otra edad, siendo la variacion casi inapreciable durante todo ese periodo de tiempo. Despues de treinta i cinco años, los sales disminuyen, pero la caseina i otros elementos quedan mas o ménos en la misma proporcion.

No debe olvidarse que la composicion varía con el mayor tiempo de lactancia.

Conclusion práctica es la siguiente: una leche fisiológica en buena nodriza, debe marcar 47 en el lactoscopo i ser opaca, en consecuencia, en un espesor de 0.235 milímetros; mas abajo de estos números o mas alto, significa la necesidad de estudiar el ama con minuciosa atencion i sobre todo el niño.

VI *Rejimen alimenticio del ama.*

Aceptada el ama se hace la verdadera mamá del niño i debe en razon imponérsele el régimen exactamente como lo hemos señalado i aconsejado al tratar de la alimentacion natural, tal cual si fuere la verdadera madre. La dificultad no es pequeña, pues, los hábitos e ignorancias del ama son un verdadero escollo que es necesario vencer a toda costa. En la enerjia razonable gastada por la madre en el primer tiempo, está todo el secreto del éxito futuro. La obra bien empezada, tiene el mayor número de probabilidades de llegar á buen término i debe ser el afan de la madre conseguirlo. La misma imposibilidad para amamantar su hijo i el papel secundario que obligadamente tiene que hacer por esta causa, debe ser un estímulo para vencer las dificultades. ¡Que gane con afanes i cuidados el título completo i augusto de madre!

Dar consejos sobre como debe tratarse a un ama es inoficioso. El buen sentido de la madre será quien dirija la alimentacion del niño. Sin embargo hai advertencias que pueden parecer nimias i no obstante tienen gran significacion. Nunca una madre debe dejar imponerse por el ama; debe ser directora i no dirigida, i para esto necesita como primera condicion conocer perfectamente todos los detalles de la alimentacion; que nada le tome de nuevo i se imponga así a

las dificultades, que las prevea.

Con mucha facilidad el ama se forma la idea que es indispensable i una vez en este convencimiento se hace exigente i aun tiránica, sobre todo si la madre deja traslucir el temor de que pueda dejarle su hijo. Nada hace mas odiosa a un ama que el sentimiento de su utilidad i el conocimiento que se le juzga como tal. Debe la madre hacerle comprender que está dispuesta a cambiarle a la primera exigencia tiránica i así puede descansar tranquila en que no será tan frecuentemente molestada. El régimen alimenticio del ama debe aproximarse cuanto sea posible al seguido antes por ella; en este consejo tan sencillo está casi siempre el secreto de muchos fracasos; apartándose de el i dándole, como lo hacen muchas madres, grandes cantidades de alimento, impropias casi siempre por no ser las que acostumbran, se vá seguramente al mal resultado, a la enfermedad del ama i agotamiento o disminucion de la leche.

Las amas, principalmente las venidas del campo, están habituadas a una alimentacion sumamente sencilla en que los farináceos i las frutas casi la constituye en totalidad, siendo la carne ecepcion. Trasplantadas a un hogar de comodidades, donde la alimentacion es abundante, sobre todo en carnes i grasas, precisamente lo contrario de lo que ellas acostumbraban, desde el primer momento sufren trastornos digestivos de gran influencia sobre el niño i mas aun sobre la leche; no es extraño que amas exelentes, llenando todas las exigencias, dejen de serlo en mui breve tiempo unicamente a causa de la alimentacion impropia a ellas. Es un punto de observacion que no debe ser descuidado i de verdadero interes práctico.

Las bebidas, que son indispensable a toda mujer que cria, debe ser cuidadosamente vijilada: es necesario reprimir los abusos i cautelar el uso de otros. El mate, a que jeneralmente están ya habituados los campesinos sobre todo, no es tan inocente como se cree; con el mismo criterio i razonamiento que se prohíbe el café i el té, pues los componentes son casi idénticos, debe vijilarse el uso i abuso tan frecuente del mate. No

es posible muchas veces suprimir su uso, pero si debe ser siempre posible evitar el abuso.

Entre las bebidas, aunque en rigor no es tal, *el ulpo frio* es de mucha utilidad,

El ama acostumbrada al pleno sol i aire puro del campo, no es posible mantenerla constantemente en la casa; es necesario que salga al aire i sol, hacerle en una palabra, ménos sensibles los efectos del cambio.

Como han sido obligadas antes a un trabajo duro i constante, no se debe dejarlas en ociosidad: todo el tiempo posible se les debe hacer trabajar físicamente, en el barrido, aseo de habitacion etc. Con esto se consigue el doble objeto de mantener la actividad física, que tan grande influencia tiene en el apetito i la produccion de leche i el de distraer la nostalgia de su pequeño hogar, de su vida campestre, que suele ser a veces tan viva hasta hacerles renunciar a la crianza i todas las ventajas que se les ofrescan.

Un punto de constante observacion para la madre, debe ser la cantidad de leche que tiene el ama. Lo mas frecuente es que entre el sexto i noveno mes, principalmente en las primerizas, disminuya considerablemente o se agote del todo; entónces el ama llevada por su negocio trata de ocultar cuidadosamente su desventaja i si es sospechada niega tenazmente, valiéndose de fraudes groseros, casi siempre perjudiciales al niño. La mamá con poca experiencia, cree que el llanto de su niño es debido a entermedades "cólicos" i le propina diversos medicamentos que no hacen sino agravar la triste condicion del niño. Siempre que se sospeche la poca leche en el ama o que el niño lllore sin motivo, el mejor modo para cerciorarse si es efectiva la falta de leche, es pesar al chico inmediatamente antes i despues de mamar i anotar la diferencia de peso, esta diferencia será lo que ha mamado,—150 gramos o poco mas o ménos de esta cifra es poco.

Hai medicamentos de uso vulgar que tiene por efecto la disminucion de la leche: la anti-pirina, el alcanfor, los yoduros, deben pues evitarse.



VII *Causas que exigen el cambio de ama.*

La mejor razon para cambiar un ama, es el estado desfavorable del niño que amamanta, si este no se desarrolla como debe, si no aumenta de peso, sino engorda, i si se nota siempre lloron, molesto, debe examinarse atentamente los menores detalles de la amamantacion i si no se encuentra en algun defecto ú omision la causa del malestar del niño, cambiar sin vacilacion el ama. Pero puede suceder, que siendo el ama mui buena en todo sentido, por falta de método, de higiene razonable, no se obtenga el resultado esperado; entonces la observacion e interes de la madre puede evitar los inconvenientes de la falta de régimen.

Un ama exelente, de leche sana i rica, bien puede convertirse en la peor de las nodrizas, si falta de método i criterio, dá de mamar a su niño no en horas determinadas si no cada vez que se le ocurre o que este llora; necesariamente tendrá que enfermarlo i hacerse, con las mejores condiciones naturales, un ama imposible. El remedio es mui fácil en este caso: solo un poco de observacion en la madre i buena voluntad en el ama para someterse a régimen i todo pasará rapidamente.

Hai ocasiones en que con las mejores apariencias del ama, con método i cuidados esmerados, el niño en lugar de ganar en desarrollo i salud se queda estacionario o pierde. En este caso sin vacilar debe cambiarse el ama aunque el cambio sea difícil.

Es frecuente, que la mamá no se de cuenta cabal del estado de su niño i solo por observaciones de personas alejadas o estrañas, vea al fin su estado desfavorable; no es raro que a una mamá pase desapercibido siempre que juzgue por apariencias el estado de su hijo; acostumbrada a observarle en todos los momentos no puede percibir los cambios que se hacen con lentitud i gradualmente; debe, pues, en este peligro frecuentísimo tener un punto de mira i observacion que le diga el estado del niño.

Un niño debe ganar de veinte a veinte i cinco gramos diarios de peso en los primeros meses de edad, i si gana mucho ménos, quince o diez gramos solamente,

el ama debe ser cambiada. Se vé lo indispensable que es pesar al niño todas las semanas o cada quince dias; i cuanta importancia tiene esta medida tan sencilla, no obstante tan descuidada entre nosotros. Aconsejamos a toda madre la observacion continuada i prolija del peso de su hijo; por este medio tan elemental, tendrá un guia seguro para apreciar las condiciones buenas o malas de la alimentacion de su hijo.

Se venden en el comercio aparatos mui apropiados, aunque se puede hacer uso de un peso cualquiera.

La vuelta de la regla en un ama débil es motivo para cambiarla; pero si no es débil i sobre todo el niño nada sufre ni se nota disminucion conciderable en la leche ni trastornos de otra clase, no hai por que hacerlo. Pero la vuelta de la regla antes del año es un mal signo. La ama que sufre histerismo, epilepsia o simplemente convulsiones, debe ser cambiada, no importa otras buenas condisiones que pueda tener.

La que solo puede amamantar con un seno no conviene; ya hemos señalado la mortalidad tan crecida en los niños amamantados por amas en tales condiciones. Será tambien motivo para cambiar el ama que sufra de abcesos, de grietas en el seno etc. con mayor razon cuando estas enfermedades son mas frecuentes en las de poca leche i débiles.

Un ama debe ser cambiada cada vez que sufra de alguna enfermedad trasmisible por contacto, (sarna, peste, difteria oftalmia etc.) o de alguna otra que pueda durar algunos dias. Es necesario no ser mui severo ni precipitarse en aconsejar cambio de ama por enfermedad. Diariamente se vé en la clientela, madres pobres, que no pudiendo dar a otra su hijo, continúa dándole el seno, estando ellas efectadas de pulmonia, fiebre tifoidea, reumatismo o alguna otra afeccion tan grave como esas, sin que el niño sufra visiblemente. En ningun caso es bueno hacer estas pruebas i si las circunstancias impidieran o dificultaran un cambio, puede continuarse con el ama enferma hasta que el niño sienta los primeros trastornos: agitacion, insomnios dolores de vientres etc. Por otra parte, la naturaleza indica la necesidad del cambio agotando la leche en

el seno de la nodriza. Es, pues, medida de prudencia cambiar toda ama que se afecte de alguna enfermedad cuya duracion sea de diez o mas dias.

Un nuevo embarazo será siempre motivo para cambiar el ama; hai razones de órden físico i moral. Físicamente perderá en las condiciones nutritivas de su leche, en su actitud para amamantar, en su salud; i, moralmente, siendo como lo son jeneralmente las amas entre nosotros, solteras o casadas separadas del marido, indica conducta mui depravada un nuevo embarazo i no habrá jamas conveniencia en guardar en su casa a tal persona.

El mal carácter, sobre todo cuando se manifiesta en cóleras violentas, produce alteraciones en la leche, sensibles al niño; es de necesidad cambiar el ama colérica aunque tenga otras ventajas. No hai el temor, que muchos tienen, que con la leche mame el niño las modalidades del carácter del ama, cuando mas imitará las actitudes violentas i los tonos ásperos.

No siendo posible enumerar las diversas causas que obligan al cambio del ama, i por esta razon, no pudiendo dar consejos para todos los casos, repetimos lo dicho: el mas seguro criterio para cambiar el ama, es el estado del niño juzgado concientemente i no por simple parecer. Niño en mal estado, sin causa aparente, exige siempre estudio prolijo i cambio del ama.

Para efectuar el cambio no se necesita sino un poco de habilidad i paciencia; el niño concluirá por aceptar la nueva ama, sobre todo si habiendo mamado una vez encuentra abundancia de leche. Pretender imponerse con brusquedad es seguro de no obtener buen resultado; hai que saber insinuarse i vencer con suavidad e ingenio la resistencia que en algunos niños suele ser tenaz.





CAPITULO VII

ALIMENTACION ARTIFICIAL POR LA MAMADERA CON LECHE DE VACA O DE OTRO ANIMAL

I Sus ventajas.

La alimentacion artificial es inferior a la alimentacion materna i lo es tambien en los casos afortunados en que se encuentra un ama buena, cuyo hijo nada tenga que perder, a la alimentacion mercenaria. Solo debe recurrirse a ella en los casos bien calificados como imposible de servirse de otro sistema i contar ademias con la voluntad decidida de la madre, pues el éxito depende de los cuidados minuciosos en su administracion. Bien dirigida i practicada presta servicios inapreciables i estimo de utilidad su propagacion sobre todo en las clases pobres, que tanto usan la alimentacion prematura inadecuada, la causa mayor i principal de la enorme mortalidad infantil que sufrimos en Chile.

Para su buena práctica es necesario el conocimiento por la madre o persona encargada de la alimentacion del niño, de todos los detalles, pormenores i cuidados que mas que ningun otro sistema exige este, i tener los recursos suficientes para procurarse en todo tiempo leche en buenas condiciones. Sin estas dos condiciones primordiales el fracaso con el sistema de alimentacion artificial es casi seguro. Es precisamente en la falta de conocimientos o de minuciosidades donde debe buscarse las apasionadas objeciones que se hace a tal sistema.

La persona que no dedique tiempo, minuciosos cuidados, paciencia i prevision en la práctica del sistema, faltamente tendrá que fracasar; i sea dicho, sin mal espíritu ni injusto, son mui pocas quienes le adoptan llenando esas necesidades.

Con mucha frecuencia empieza la mamá con la mayor prevision i cuidado i toda vá perfectamente, pero sea por negligencia u otra causa, confia a una sirviente la preparacion i desde ese dia nacen los inconvenientes que atribuye al sistema i no a la preparacion defectuosa. La mamá antes que culpar al sistema debe culparse a si misma i razonar que si ella no ha tenido la suficiente voluntad para continuar en los cuidados i esmeros, ménos los tendrá una sirviente aunque sea de toda su confianza.

En el campo donde se puede obtener leche a las horas necesarias i en buenas condiciones, la alimentacion artificial es de resultado seguro con mayor razon que en la ciudad.

II *Modo de administrar la alimentacion artificial.*

La mejor manera es sirviéndose de la mamadera i el chupon; los otros sistemas tienen inconvenientes mui reales. Sirviéndose de una cuchara, de una taza, u otro tiesto apropiado, en que el niño beba la leche, aparte de necesitarse mucho tiempo, el niño mancha su vestido i lo que es peor se *atora*, sufre violentos accesos de tos i vómitos, a causa de la precipitacion con que bebe i por que no sabe combinar las funciones de deglucion con las de respiracion. Hai otra razon de mayor valor aun para preferir el sistema de mamadera o de succion, que es el empleado por la naturaleza; pues, el seno de la madre, no es sino la mamadera i el pezon el chupon o tetina, es razon fisiológica: con el esfuerzo de succion las glándulas salivales secretan la cantidad de saliva necesaria a la buena digestion, i, sin la succion, no se produce esta secrecion en cantidad necesaria yendo los alimentos al estómago sin la accion suficiente de la saliva, por cuyo motivo son de digestion mas difícil i producen retardos i trastornos digestivos. Ademias, la leche que mama en el seno de la madre i la que mama en el *chupon*, es

gradual i lenta en su salida, no vá en grandes masas a coagularse en el estómago sino en cantidades pequeñas, formando coágulos chicos mui fácilmente atacables por los jugos digestivos. Una persona cualquiera, un adulto, que de una sola vez beba un gran vaso de leche, sentirá molestias digestivas, conozco algunos que les dá diarreas pero no así si bebe la misma cantidad a pequeños sorbos i en tiempo relativamente prolongado

III *La mamadera.*

La mejor mamadera es la de vidrio o cristal, i si es verdad que hai ventajas en servirse de las que se venden en el comercio, se puede usar sin inconveniente una botella o frasco cualquiera exigiéndose solo algunas condiciones: que sea de vidrio suficientemente sólido para resistir el calor i el frio, i de forma apropiada para poder dejarle sobre un mueble sin que ruede o se equilibre mal; que pueda contener de ciento cincuenta a dos cientos gramos de líquido i sea lisa en el fondo i paredes, de modo que pueda ser perfectamente aseada en todas sus partes, sin que halla el peligro de quedar partículas de leche en las rugosidades; que sea transparente, no coloreado el cristal ni mui gruesas las paredes.

Los frascos o pequeñas botellas en que es uso despachar las recetas en las farmacias son mui apropiados para servir de mamaderas; reunen casi siempre las principales condiciones exigidas i además la de su precio bajo.

En el comercio se venden mamaderas completas con todos sus accesorios, mas o ménos ingeniosas i llenado las condiciones pedidas; pero hai muchas que son absolutamente impropias: *la mamadera Robert*, frecuentemente usada i cuantas como esta tengan tubo de goma de aseo imposible o difícil, deben rechazarse sin vacilacion. En Francia i otros países de Europa está prohibida la mamadera con tubo.

IV *El chupon.*

Es necesario algun pequeño cuidado en la eleccion del chupon i llamo mui principalmente la atencion, porque he visto que entre nosotros se elije los ménos

apropiados o sin conocer los caracteres de los mejores; casi siempre lo único que se toma en cuenta es la mayor duracion.

Entre las numerosas clases de chupones que hai en el comercio, los mejores son hechos de *goma* o *caoutchouc* puro; hai otros tambien de *caoutchouc* pero es impuro, contiene óxidos metálicos i otras sustancias causantes de serios trastornos digestivos. Se hace absolutamente indispensable saber distinguir unos de otros.

Los caracteres de un buen chupon son estos: echado en el agua sobre nada sin ir nunca al fondo; en cada costado hai una soldadura bien visible, prueba que no ha sido hecho de una sola pieza sino de dos; cortándolo, el corte es liso, brillante, de color negrusco; al tacto es delgado, elástico, estensible; mirado contra la luz es semi-transparente i de color negrusco, mas bien *moreno*.

Los chupones hechos con *caoutchouc* que contenga sustancias metálicas, echados al agua, van al fondo; no tienen suturas o soldaduras en los costados; el corte es de color gris blanquesino i se hacen notar unos pequeños puntos de color blanco brillante; son duros, poco estensibles i poco elásticos i mirados contra la luz no son transparentes.

Deben hacerse varias perforaciones en el chupon i pequeñas para que la leche no salga en abundancia sino en poca cantidad, i obligue al niño al esfuerzo de la succion evitando de este modo las sofocaciones i sobre todo lograr que la leche se mescle perfectamente con la saliva.

V *Diferentes clases de leches que se usan en la alimentacion artificial.*

La leche usada en la alimentacion artificial puede ser de burra, yegua, cabra, vaca al natural o algunas de las muchas preparaciones que hai en el comercio. Preferibles serian las de burra i yegua por su mayor semejanza con la de mujer; pero aparte de ser difíciles de obtener se alteran con mucha facilidad i solo conviene a niños débiles que dijeren trabajosamente, o en el primer tiempo de la alimentacion. La leche de cabra

no es conveniente a niños de corta edad; es mui rica en sustancias de dijestion difícil i las leches artificiales o mezcladas, no deben usarse si no cuando no hai otra. La leche de vaca por ser la mas fácil de obtener en todo tiempo es la mas empleada, casi esclusivamente, pero de las ya dichas es la que en rigor, ménos se acerca a la humana por su composicion.

La primera condicion es procurarse leche de buena calidad, lo que es bien difícil en las ciudades por las mezclas fraudulentas i por el absoluto desconocimiento de las reglas de hijiene i aseo en los que la espenden.

En Talca i la casi jeneralidad de las ciudades de Chile, procurarse leche de vaca en buenas condiciones es un verdadero problema. El modo como se espende la leche al público es el mas rudimentario e irracional, i no se comprende como los encargados de velar por la hijiene i salubridad pública no han tomado ya medidas radicales. El espendio de la leche se hace por los *lecheros* a domicilio, en tiestos que por su forma, material de que son hechos etc. no pueden ser ménos adecuados, ni estar mas distantes de las condiciones que exige la hijiene mas rudimentaria. Hechos de hoja-lata con el fondo angular, el cuello estrecho i la boca cerrada por un trozo de madera forrado en jéneros usados i sucios; dando salida a la leche por una llave pequeña, abollados en sus costados etc. son obligadamente un receptáculo de fermentaciones i un verdadero cultivo de microbios. Es necesario agregar el modo como se espende: El lechero, casi siempre un individuo ignorante i vicioso, vá a distancias, que suele ser de varias leguas, a buscar la leche que desde el alba le tienen allí. No hai para que llamar la atencion sobre el estado de los tiestos en que la mantienen, cuantos conocemos las costumbres de nuestras jentes i sus hábitos de vida calculamos su estado. Llega el lechero despues de un viaje de dos horas i lo mas comun es que antes de vaciar la leche a los tarros los enjuague en el agua de la acequia mas próxima. Luego los llenan de leche, los acomoda a su lado junto a la montura i vuelve a la ciudad para el espendio. La vuelta no puede ser tan rápida como la ida i durante dos o tres horas, los ta-

rros de hoja-lata sufren el calor de el sol i el que se les comunica del caballo i del jinete. Tanto es este en verano que la leche no resiste *sin cortarse* hasta las diez de la mañana, hecho que he verificado repetidas veces.

En el viaje, el ir i venir en el repartimiento hacen el batido de la leche, i entónces la crema se acumula en grumos. Ahora bien la estrechez de la salida por la llave, cuando no es simplemente un tarugo de madera que los lecheros colocan en su boca mientras vacian la leche, i si se agrega el fraude de algunos que la cubren por dentro con una tela de jénero o alambre con el objeto de impedir la salida de los pequeños grumos de crema para obtener doble ganancia vendiendo leche i mantequilla, convierte en descremada toda leche que se vende a domicilio, amen de las alteraciones producidas por el calor i la falta de aseo en jentes i tiestos.

Es necesario agregar a estos métodos naturales que seguramente son estimados como lo mejor que hai, puesto que no se les modifica, la accion del fraude, la mescla con otras sustancias, con leche del dia anterior etc. para convencerse, como lo estoi, que las causas de mortalidad infantil se deben a las malas condiciones de la leche, el mayor número.

Para juzgar del aseo i cuidado de los tiestos, basta recordar los hábitos de nuestras jentes i su absoluto desconocimiento de hijiene i de honradez. Examinar los tiestos i sobre todo olerlos es dar un mal rato al estómago..

La leche debia esponderse al público en puestos especiales—*lecherias modelos*—con todas las reglas de hijiene i decencia i prohibirse en absoluto el espendio tal como hoi se hace. Creo que es ya un deber de conciencia reformar este importantísimo ramo de salubridad e hijiene pública, i creo una vergüenza para Talca el mantenimiento de un servicio en las actuales condiciones.

La leche de burra es relativamente fácil proporcionársela, pero su facilidad para alterarse i su poder nutritivo mucho menor que la de vaca la colocan en segundo término, o mas bien dicho, se le busca solo cuando se trata de un niño enfermo. Es mas conveniente

dar esta leche cruda i sin mezcla alguna. Se tendrá cuidado de calentar lijeramente el tiesto en que se recibe i darla al niño a una temperatura de treinta i cinco a treinta i siete grados, mas o ménos el mismo grado con que bebe la de la madre. Las leches que se venden en el comercio, solo se deben usar cuando no hai posibilidad de tener otras; la mejor de ellas es inferior a la leche natural.

Hai cierta facilidad, en los meses de verano sobre todo, de proporcionarse leche al pié de la vaca, evitando de este modo los inconvenientes de la leche comprada a los *lecheros*; pero en los meses de invierno es ya difícil i el costo se hace mui crecido. En el campo se goza de esta ventaja que es mui grande. Observando la estadística de mortalidad, es mas del doble el número de defunciones en los niños criados en la ciudad que en el campo.

Una de las primeras condiciones es que la leche sea fresca, no hai líquido que se altere mas pronto ni sufra con mayor intensidad la accion de sustancias estrañas i de los agentes naturales, el calor i la luz sobre todo.

Conocida esta sensibilidad puede suponerse cual será el estado de la leche espendida entre nosotros, añeja, ya de seis horas, es sacada a las cuatro de la mañana i repartida hasta las diez u once del dia, espuesta al calor del sol durante ese tiempo, aumentado con el del caballo i el jinete, sin contar la falta de aseo en los tiestos, las tapas etc. No puede estrañarnos que se coagule i descomponga rápidamente i sobre todo que produzca los infinitos accidentes gástricos que causan la tremenda mortalidad infantil en Talca.

Leche esterilizada. La leche que el niño mama en el seno de la mujer es esterilizada, es decir, está libre de jérmenes no vivos productores de alteraciones i enfermedades, tiene una composicion especial que no tiene ninguna otra, i es facilmente digerida. La leche de vaca, cabra, yegua, burra etc. no es esterilizada, pues, el aire, el polvo, los tiestos en que se recibe, las manos de las ordeñadoras, etc. la llenan de numerosos jérmenes estraños que son los productores de su alteracion i de las numerosas enfermedades; la composicion

es mui diversa a la de la mujer i es dificilmente dijerrida por el niño. Estas circunstancias tan principales han hecho que los médicos se afanen en buscar un producto que pueda reemplazar a la leche humana en aquellos casos imposibles de obtenerla, cuya composicion se aproxime en lo posible, i sobre todo que tenga la cualidad primera de ser dijerrible i asimilable.

Como resultado de este propósito hai numerosos preparados que mas o ménos llenan las condiciones exigidas, distinguiéndose entre todos los que tienen por base la leche, i entre todos estos, el producto conocido con el nombre de leche esterilizada es talvez el mejor. El desideratum era obtener una leche esterilizada i mantenerla en tal estado, ya que nuestras circunstancias de vida no permiten obtener la leche natural, sin manipuleo, solo pasando de la mama, al niño; esto se ha conseguido sino absolutamente en gran parte con el uso de aparatos esterilizadores de leche. Si bien es verdad, que la leche esterilizada no es análoga en su composicion a la leche humana, tiene ciertas propiedades que la aproxima a ella convirtiéndole en un alimento adecuado a las necesidades del niño: se hace mas dijerrible i en consecuencia asimilable, pudiendo reemplazarle muchas veces sin desventaja.

Es actualmente la leche esterilizada el mejor alimento, despues de la leche humana, que puede darse a los niños, i si se atiende a la facilidad que hai de obtenerla i seguridades de conservacion, no se debe vacilar en recomendarla.

Muchos de los preparado comerciales son unicamente leche esterilizada conservada en envases convenientes.

Con las seguridades de no obtener entre nosotros sino exepcionalmente la leche en buenas condiciones, la esterilizacion se impone como el mejor de los medios i aun como necesario.

VI Aparatos para esterilizar la leche.

Para esterilizar la leche, hai aparatos sencillos que se venden en el comercio o pueden proporcionarse fácilmente segun indicacion. Entre los aparatos del comercio, es el mas recomendable por su perfeccion i bajo

precio el fabricado por *Jentil* de Paris segun las indicaciones del Dr. Budin; se conoce con el nombre de *Esterilizador Jentil* i se compone:

De un recipiente o tiesto de laton en forma de olla i la tapa correspondiente; de una especie de alcuza con diez o mas bocales, para colocar los frascos o marmaderas; de diez o mas frascos de cristal, graduados, de forma especial, capaces de contener doscientos o mas gramos de líquido, i las tapas de estos hechas en goma o caoutchouc. La forma de estas tapas o tapones es mui especial: es la de un disco con un apéndice central destinado a penetrar en el gollete del frasco mientras el disco cierra la boca. Se puede comparar su forma a la de una tachuela de cabeza grande.

Se completa el aparato con los chupones "*Jentil*" i una escobilla pequeña para el lavado de los frascos. Es fácil proporcionarse aparatos, sino tan perfeccionados ni bien concluidos como el ya descrito, capaces de llenar las indicaciones exigidas. Las tapas es lo primordial, lo demas puede improvisarse con ventajas o mas bien dicho sin peligros. Se puede hacer por el hojalatero el recipiente i su tapa i la alcuza que llevará los frascos: con una indicacion bien hecha o un modelo nada es mas fácil. I yendo mas léjos en la improvisacion, se puede usar simplemente una olla cualesquiera i una alcuza sencillísima: el objeto de esta última es que no se pongan en contacto los frascos ni corran el riesgo de sobre-nadar o cambiar de sitio en el momento de hervir el agua; un aparato cualquiera que llene este objeto servirá al caso.

VII *Modo de servirse del aparato Esterilizador.*

Para servirse del aparato es necesario antes que todo el perfecto aseo en todas sus partes: esta es la primera condicion de éxito; luego se coloca la alcuza dentro de la olla; los diversos frascos con la cantidad de leche necesaria (mas adelante trataremos el asunto, en sus respectivas bocales) las tapas sobre la boca de los frascos; i por último se vacia agua en la olla hasta el nivel de la leche en los frascos; se tapa i se coloca al fuego.

Se deja hervir el agua veinte a treinta minutos; se

retira del fuego el tiesto, se destapa i se deja enfriar lentamente, cuidando no tocar los tapones de los frascos. A medida que se vá enfriando la leche contenida en los frascos, se vé hundirse la tapa i cerrar mas i mas la boca de estos; cuando la leche está fria las tapas se han hundido visiblemente i la cerradura es completa i permanente. Se puede sacar la alcuza con todos los frascos una vez que el agua esté un tanto enfriada, haciéndolo antes es fácil que se rompan los frascos por efecto del cambio brusco de temperatura. Asi preparadas se guardan las mamaderas para ser usadas cuando sea necesario.

Al usarlas no se destapan sino que se colocan en agua tibia o caliente dejándoles allí hasta que la tapa ceda por si sola i la leche esté calentada convenientemente; luego se quita la tapa, se coloca el chupón i ya está lista para darla al niño.

Todo frasco debe quedar perfectamente cerrado por la tapa; el que no esté así debe usarse en las primeras horas o volver a calentarse hasta que se produzca el cierre perfecto. Sin esta condicion seria la operacion incompleta i la leche no estaria libre de ser infectada por el aire i el polvo. Si en algunos no se consigue la completa cerradura o se le encuentra destapado al usarle, debe rechazarse como inadecuado a la alimentacion. Bien hecha la preparacion puede mantenerse la leche en exelentes condiciones indefinidamente: tal es la seguridad que hai médicos que aconsejan se prepare en una sola vez el número de mamaderas que se han de usar en una semana o mas dias. En caso de viaje este recurso es precioso, pero en nuestras circunstancias ordinarias no se recomienda.

VIII *Cuidados i aseo,*

La leche destinada a la alimentacion del niño debe recibirse en tiesto de fierro i porcelana o cristal o loza, tapado i de forma adecuada, boca ancha, fondo liso para que pueda ser perfectamente aseado en todas sus partes. Los tiestos de lata o laton con baño de estaño o de zinc que son los mas frecuentemente usados, no son convenientes. El uso de las ollas en que se hace la comida, fuentes u otros tiestos, debe condenarse del

todo. En una palabra, se debe tener un tiesto especial i esclusivo para la leche i el mas completo aseo i cuidado. Todos los dias apenas desocupado el tiesto debe ser lavado con agua hirviendo—la ceniza que usan ademas algunas es perfectamente recomendable—i guardarlo despues en agua fresca. Antes de usarlo, es medida de buena hijiene, enjuagarlo en agua caliente sobre todo en los meses de verano i las épocas de epidemias.

Luego de recibirla i cuanto antes se haga la esterilizacion de la leche es mejor. El tiempo que se deje pasar es aumentar los peligros de infeccion por el aire, el polvo i dar lugar a las fermentaciones i formaciones de principios nocivos que alteran la leche haciéndola absolutamente impropia para la alimentacion.

El aseo mas escrupuloso debe tenerse con la mamadera i el chupon: ambos deben ser lavados con agua caliente antes i despues de usados. Despues de dada la mamadera al niño debe quitarse el chupon i lavar ambos. Para la mamadera se usa una escobilla que pueda entrar por la boca, lavar el fondo i las paredes. El chupon despues de ser lavado por fuera se invierte como un dedo de guante i se lava por dentro. En los meses de calor i en tiempos de epidemias, coinciden casi siempre, es necesario emplear una escobilla para restregar el chupon. Despues de lavada mamadera i chupon se dejan en agua fresca siendo a veces conveniente agregarle bicarbonato de soda o simplemente sal comun—una cucharadita por litro de agua i colocarlos en lugar fresco; donde hai aparato frigorífico será una gran ventaja.

Si el niño no mama todo el contenido de la mamadera, el sobrante debe vaciarse inmediatamente i jamas ser mesclado a nueva cantidad o guardado para otra mamada. El frasco debe ser lavado inmediatamente de desocupado.

Antes de dar al niño la mamadera es necesario que la persona encargada de hacerlo la pruebe i rechazarla cada vez que note algun sabor u olor extraño. Es una precaucion del mayor valor práctico.

IX Cantidad de leche esterilizada que se dará al niño.

La cantidad de leche que debe darse a un niño dependerá de la edad, desarrollo, del apetito mayor o menor, de las buenas o malas condiciones digestivas etc. Difícil es fijar cantidades para todos los casos i circunstancias. La observación prolija será el mejor criterio para llegar a la cantidad necesaria. Colocándonos en un término medio señalamos las siguientes cantidades:

Para un niño que desde el primer día de nacimiento empiece la alimentación artificial:

Los tres primeros días se dará medio litro de leche repartido en ocho mamaderas.

Desde el cuarto día hasta concluir el primer mes, medio litro mas cinco cucharadas grandes en ocho mamaderas.

En el segundo i tercer mes, medio litro mas once cucharadas en ocho mamaderas.

En el quinto mes, un litro ménos cinco cucharadas en siete mamaderas.

En el sexto, sétimo i octavo mes, un litro mas seis cucharadas en seis o siete mamaderas.

En el noveno i décimo mes, un litro mas doce cucharadas en seis mamaderas.

En el undécimo i duodécimo mes, un litro mas quince cucharadas en seis mamaderas.

Después de esta edad varia mucho para poder fijar, ni aproximadamente alguna cantidad. Vuelvo a repetir: que las cantidades señaladas son mui relativas i solo puede servir como punto de referencia o indicación unicamente. Se entiende que las cantidades de leche señaladas son ya de la mezcla con el agua necesaria a la alimentación: esta mezcla se hará en la siguiente proporción:

Durante el primer mes, mezclar igual cantidad de leche i agua.

En el segundo i tercer mes, solo un tercio de agua i los otros dos tercios de leche.

En los meses restantes hasta el sexto mes, se irá disminuyendo, progresivamente, la cantidad de agua segun las indicaciones que resulten de la observación

del niño.

Desde el sexto mes en adelante, podrá darse la leche de vaca sin mezcla de agua.

La leche de vaca es ménos dulce que la de mujer i contiene ménos cantidad de sal lo que hace necesario agregarle azúcar i sal. El punto de comparacion debe ser la leche de mujer: procurar que el sabor sea lo mas aproximado posible. De ordinario se peca por exajeracion en la cantidad de azúcar. La mejor azúcar es la blanca i cuando el niño sufra de sequedad de vientre el azúcar de leche es la mas apropiada.

X Consideraciones.

Es casi inoficioso decir que la alimentacion artificial es inferior a la materna i a la mercenaria por lo que hace a las seguridades del niño, pero hai circunstancias en que es superior a la mercenaria. Siempre que se encuentre un ama en buenas condiciones, cuyo hijo no tenga nada que perder,— es necesario no olvidar que el hijo del ama es casi siempre la víctima i que al vender esta su leche, vende la salud o vida de su hijo,—la alimentacion mercenaria es casi igual a la materna i con esto está todo dicho. Pero en las circunstancias mas jenerales, siendo víctima el niño i el ama llena de defectos e inconvenientes, la alimentacion artificial tiene aunque pequeñas, algunas ventajas. Sobre todo el sistema de alimentacion artificial sirviéndose de la leche de vaca esterilizada tal como lo hemos detallado ha hecho suficientemente sus pruebas i es recomendado por los médicos de todas partes. En Europa no se usa otro en los hospitales, asilos, dispensarios, consultorios, creches etc. i dia por dia se le reconocen ventajas. La leche que se espense al público es esterilizada i conservada en envases mui prolijos. La estadística de mortalidad que debe ser siempre el punto de observacion para juzgar las ventajas i desventajas de un sistema dado, es favorable a este sistema i de ahí la razon de su auge. Ultimamente se le han hecho algunos cargos: se dice que la leche esterilizada pierde la vida, que mueren en ella o se descomponen algunos fermentos vivos que le hacen digerible: esta objecion es lejítima i fundada pero tiene mas razones de aparien-

cia. Verdad que el niño no mama leche cocida ¿pero es posible darle leche cruda en las condiciones que la recibe del seno materno? Siempre que esto sea posible es preferible sin duda, pero por diez veces que lo sea hai miles en que no lo és. Lo mas razonable será usar la leche cruda siempre que se consigan las condiciones necesarias i la leche esterilizada, que es la que mas se acerca a la humana, en los otros casos i como entre nosotros son estos el noventa i tantos por ciento, resultará necesariamente que hoi por hoi la leche esterilizada de vaca es la mejor i la mas apropiada en la alimentacion infantil.

Se ha hecho una serie de esperiencias en condiciones absolutamente serias i se ha llegado a la conclusion: que los niños alimentados con leche cruda de vaca no obtienen un resultado mas satisfactorio que los alimentados con leche esterilizada; estas esperiencias han tenido lugar en el campo, en la ciudad hubiera sido imposible pues, la leche cruda que se proporciona es un verdadero veneno. Se ha hecho tambien la experiencia de alimentar terneros con leche esterilizada i comparados con los alimentados naturalmente el resultado ha sido mui satisfactorio: nunca se notó inferioridad en el desarrollo, ni tamaño, ni peso. Tan claros han sido los resultados favorables a la leche esterilizada, que las campesinas, pudiendo proporcionarse leche cruda en exelentes condiciones, han renunciado a ello prefiriendo la leche esterilizada (Francia Suiza) i estos datos de la experiencia tienen mas valor que los de la teoria

Se prefiere la leche de vaca por razones de facilidad para procurársela en todo tiempo i por razon de su composicion. Para poder juzgar doi la composicion de las diferentes leches que se usan en la alimentacion del niño:

	Agua	Mantequilla	Caseína	Azúcar	Sales
Leche de mujer contiene en un litro	881 gramos	45 gramos	19 gramos	53 gramos	2 gramos

	Agua	Mantequilla	Caseína	Azúcar	Sales
Leche de vaca contiene en un litro	870 gramos	40 gramos	36 gramos	45 gramos	4 gramos

	Agua	Mantequilla	Caseína	Azúcar	Sales
Leche de burra contiene en un litro	907 gramos	16 gramos	17 gramos	58 gramos	5 gramos

	Agua	Mantequilla	Caseína	Azúcar	Sales
Leche de cabra contiene en un litro	860 gramos	45 gramos	40 gramos	50 gramos	6 gramos

Estudiando este cuadro de composicion se vé que la leche de vaca tiene la mescla proporcional que mas se aproximá a la de mujer, pero tiene en cambio el gravísimo defecto de poseer una gran cantidad de caseína, precisamente la sustancia mas difícilmente digerida por el niño. Este defecto se trata de remediar en la mescla con agua lo que no se consigue del todo. La leche de burra tiene una composicion mui cercana en caseína a la leche de mujer lo que es una gran ventaja i le dá propiedades digestivas mui recomendables sobre todo en la primera edad del niño i en los casos de malas digestiones, pero tiene el inconveniente de contener mui poca mantequilla lo que le hace débil como alimento, siendo unicamente recomendable por corto tiempo.

La leche de yegua tiene el mismo inconveniente de la de burra aun aumentado; su conveniencia es aun mas limitada.

La leche de cabra seria buena si no tuviera la considerable proporcion de caseína que le hace impropia.

Queda en pié por razones de composicion i sobre todo por razones de facilidad para proporcionársele la leche de vaca.

Con una alimentacion especial talvez se podrá obtener leches de otros animales mui semejante a la de mujer, pero requiere tantos cuidados i conocimiento

que es impracticable en el medio jeneral en que vivimos.

A muchas personas al oír hablar de leche esterilizada, se les figura que se trata de algun compuesto químico, de algun alimento artificial mas o ménos injenioso i delicado i le hacen resistencia, pero cuando se imponen que es leche unicamente cocida i guardada al abrigo del aire i el polvo, en aparatos los mas racionales i de fácil manejo, leche libre de jérmenes productores de enfermedades, se cambian en entusiastas partidarios de este alimento.

Otras personas conocen imperfectamente el sistema o lo han visto emplear en pésimas condiciones, no solo por los aparatos inadecuados, sino por la negligencia o desconocimiento de las precauciones en la que lo practicaba; i han oído atribuir la menor indisposicion del niño sin análisis alguno, sin estudio razonado, al sistema de alimentacion, siendo culpable en verdad el descuido o ignorancia con que se ha practicado. La primera condicion de éxito en este sistema de alimentacion, es el perfecto conocimiento de todos sus detalles i sobre todo el perfecto cuidado i aseo. No debe ser empleado por personas ignorantes, ni descuidadas, ni siquiera negligentes, que confíen a la servidumbre lo que unicamente debe ser hecho por ellas. Es necesario saber observar, saber preveer i antes que todo conocer cual es el propósito que se persigue.

Una persona que desconozca como es de peligroso el contacto de la leche con sustancias estrañas, con el aire, los tiestos no aseados etc. nunca podrá practicar como es debido el sistema artificial de leche esterilizada.

Quien no tenga el hábito del aseo dificilmente se hará aseado de improviso; es necesario educarse, acostumbrarse hasta que se impregne en la propia naturaleza. En la práctica de la alimentacion artificial, es preciso esta misma costumbre de cuidados i previsiones como lo es en cualquiera otra práctica. La alimentacion materna que es la superior a todas fracasa siempre que no hai un método, una conciencia de lo que se debe hacer, con mayor razon fracasará el sistema artificial, que es mui inferior a este.



CAPITULO VIII

ALIMENTACION PREMATURA— O SEA DAR AL NIÑO UN ALIMENTO IMPROPIO A SU EDAD O DESARROLLO

I Causas que orijinan la alimentacion prematura.

Hai dos órdenes de causas que concurren a la implantacion de este perniciosísimo sistema de alimentacion; unas son debidas a las falsas ideas nacidas por el erróneo o ningun conocimiento de la fisiologia del niño, i las otras a causas dependientes de la falta de leche materna o del ama. Las causas primeras hacen la creencia que es necesario formar el estómago del niño acostumbrándole desde los primeros meses a los alimentos que consumirá despues, i en esta idea muchos muchísimos padres dan a sus hijos alimentos absolutamente impropios que ocasionan graves trastornos. “*Es preciso que se haga hombre*” “*que no se crie a la moderna sino a la antigua como me crié yo*” “*cuando yo estaba chico comia hasta piedras i nada que me pasó*” Son estas frases que se oyen dia a dia en los hogares acomodados i traducen perfectamente las ideas de sus padres sobre lo que debe ser la alimentacion infantil. Por fortuna no todos piensan asi i se dan cuenta, que si hai algo que merezca atencion i estudio es la alimentacion del niño. ¿Qué diria un padre si alguien le diera el consejo de llevar su hijo al Club a los seis meses de edad, o de hacerle fumar pequeños cigarros, para que se acostumbrara a lo que habia de hacer despues? Seguramente tomaria por trastornado al que tal cosa le insinuara; pues, bien, dándole este consejo no haria sino seguir sus ideas al pié de la letra i bien seguro que ménos perjudicial seria para el

niño tal práctica, que la del alimento impropio.

La naturaleza que sabe mas que todos, señala cuando es posible dar a un niño otro alimento que la leche.

Junto con los primeros dientes hai una modificacion en la saliva del niño haciéndose apto para digerir otras sustancias que la leche; los dientes estan manifestando que puede usar alimentos sólidos susceptibles de ser masticados. Los primeros dientes aparecen mas comunmente en el octavo o noveno mes siendo mui variable la época. Hai niños que nacen con dientes i otros que despues de un año i mas aun empiezan la denticion. Pues bien, es esta la época de dar al niño otro alimento que la pero el alimento que se le dé debe ser mui sano: será leche, principalmente pan, mas amorras de harinas en leche, sopas de arroz bien molido, galletas frescas etc. siendo la base el seno materno. Dos veces al dia, por ejemplo, se puede dar los alimentos ya dichos, i el seno materno o del ama las otras veces.

Despues de los primeros dientes, en el período que vá hasta la denticion completa, se puede aumentar la cantidad de alimentos i variarlos un tanto; pero siempre dejando como base inamovible el seno materno.

La falta de leche en la madre o el ama, es otra de las causas que lleva fatalmente a la alimentacion prematura o inadecuada. Poco a poco nota la madre o nodriza que su leche vá disminuyendo i haciéndose insuficiente a las necesidades del niño i entónces para llenar la deficiencia dá al niño alimentos estraños. Siempre que esto ocurra despues de la época que hemos señalado mas arriba, no hai mayor inconveniente, la dificultad está unicamente en la buena eleccion i propiedad de las sustancias que se han de dar.

Antes de la edad de la denticion, no es posible usar como alimento complementario, otro que la leche i es precisamente en estas circunstancias cuando la leche esterilizada hace un papel irreemplazable. Dos, tres, o mas mamaderas de leche esterilizada, segun sea la necesidad del niño i la cantidad de leche en la madre, son de un resultado exelente. Al hablar así lo hago pensando en niños normales de digestion normal. Para

los que estan en condiciones no favorables es necesario modificaciones que nadie puede hacer mas oportunas i satisfactorias que el médico de la casa.

La alimentacion prematura e impropia, es una de las grandes causas de la tan grande mortalidad infantil entre nosotros, i como es ya por desgracia un hábito será bien difícil cambiarle; mejor dirigidos i mas eficaces serian los esfuerzos que tuvieran por objetivo no atacar directamente la alimentacion prematura sino enseñar como debe practicarse i como puede hacerse ménos mortífera.

Es verdaderamente sorprendente con que criterio i en virtud de que consideraciones pueden dársele a un niño de dos meses chicha, queso, café, uvas, frejoles, helados, carnes etc. En la práctica médica es de todos los dias encontrarse con gravísimos trastornos digestivos producidos por sustancias como las enumeradas.

Si la natalidad no fuera entre nosotros tan numerosa el aumento de poblacion seria nulo; pues, la mortalidad supera a las mas desconsoladoras que se conocen en el mundo i no es obra del clima sino de los verdaderos salvajismos que respecto a la alimentacion infantil se practican a diario no solo en la masa popular sino en las clases sociales de alguna consideracion i bien estar.





CAPITULO IX

EL DESTETE

I El destete, o sea privar al niño de la alimentacion por el seno, tiene una gran importancia en la salud del niño, marcando un período difícil en su vida i muchas veces fijando su suerte futura. El destete prematuro es una de las mas activas causas de mortalidad infantil o de la formacion de esas constituciones raquíticas, endebles, sensibles a todos los males, en pésimas condiciones para la lucha por la vida. Entre nosotros, hai la tendencia perjudicial de hacer el destete prematuro, sin conciencia muchas veces del mal que se hará, sin las precauciones que puedan hacerle ménos peligroso, ni las condiciones que pudieran hacer ménos sensible su inoportunidad. Casi siempre el destete es consecuencia de la alimentacion prematura: el niño toma agrado a otros alimentos i la madre descuida darle el seno hasta que sin esfuerzo i naturalmente queda destetado; otras veces es producido por un nuevo embarazo en la madre que, sintiendo su falta de leche i el mal estado de la salud, cree necesario el destete. En los hogares pobres i muchas veces en los acomodados i abundantes, el destete suele ser forzado e impuesto por las circunstancias. Un nuevo embarazo de la madre u otra enfermedad en un hogar pobre, obliga al destete no teniendo recursos para sustituir la alimentacion del seno materno por la mercenaria, i no siendo posible seguir en la amamantacion se hace forzoso el sacrificio del niño. En el hogar de abundancia, suele suceder que el niño no acepte el seno de el ama que se busca en reemplazo de la madre en malas condiciones para continuar la amamantacion, i el destete queda establecido forzadamente.

Parece que no tuviera mucha importancia la privación en el niño de la pequeña cantidad de leche que mama en el seno, muchas veces por solo costumbre o por complacencia de la mamá, pero no es así: esa pequeña cantidad es de un efecto muy favorable sobre la digestión y llena una verdadera necesidad en el niño. No debe pues privársele sin razón y si se hace, es preciso realizarlo en las mejores condiciones y mayores seguridades para el primer interesado que es el niño.

II Cuando debe hacerse el destete.

La naturaleza señala perfectamente la mejor época para destetar al niño: hay manifestaciones y condiciones naturales por parte de la madre y de él que indican la necesidad o la posibilidad del destete:

En la madre se produce una transformación en la composición de la leche; se hace menos rica en elementos orgánicos, en sustancias nutritivas, hasta ser inadecuada por insuficiencia nutritiva, para las necesidades de alimentación; y en el niño la dentición que le coloca en actitud de masticar alimentos sólidos y las transformaciones en la composición de la saliva, que le hacen apto para digerir otra clase de sustancias aparte de la leche. Ambas manifestaciones de la naturaleza tienen lugar entre diez y ocho a veinte y cuatro meses, habiendo numerosos casos de excepción anticipando o retardando esta época. Esta observación de las manifestaciones naturales no había escapado a los médicos antiguos, que aconsejaban entre los Hebreos, se hiciera el destete después de dos años de edad, y a esta edad entre los Griegos y Romanos.

Actualmente en el Japon, La China, algunos pueblos del África etc. se imita a los Griegos y Romanos.

Se puede decir que el destete del niño empieza cuando se le da otro alimento que la leche y como esto lo hemos aconsejado después de la salida de los primeros dientes, el destete se hace al mismo tiempo que la dentición debiendo naturalmente concluir con ella. Dar a un niño que no tiene dientes ni saliva apropiada para digerir alimentos que deben ser masticados y salivados convenientemente, es ir con seguridad absoluta al accidente, a la indigestión, es contrariar a la natu-

raleza en sus leyes mas simples. Destetar a un niño antes de la dentición, o mas bien dicho privar a un niño de la leche como alimento principal o exclusivo para darle otras sustancias, antes que tenga dientes, es condenarle seguramente a enfermedades graves o a la muerte. Es lógico pensar que si los dientes son para masticar, si la saliva solo en ciertas condiciones puede digerir tales sustancias, no deben darse ni las sustancias que necesitan masticación ni saliva de composición dada, a quien no tiene ni lo uno ni lo otro.

El niño antes de la dentición solo puede digerir convenientemente la leche, privarle de ella i darle otro alimento será lo mas antinatural i peligroso.

Quitar el seno o la leche a un niño que está en el período de la dentición, es agregar a los sufrimientos agudos e inconvenientes de este molesto i peligroso período de la vida, los peligros i molestias del destete. Las madres saben perfectamente como sufren i con cuanta facilidad se afectan de enfermedades graves, tales como bronquitis, diarreas i aun en niños predispuestos, de convulsiones, durante el periodo de la dentición. Saben las noches sin sueño i de molestia para el niño, a causa de los dolores sordos i el mal estar de la salida de los dientes; conocen, en fin, miles de sufrimientos que serian aumentados con la privación del seno o del alimento mas apropiado en esta difícil condicion del niño.

Lo dicho es natural i perfectamente aplicable al caso de enfermedad o convalecencia, sobre todo si esta ha sido motivada por trastornos digestivos, lo mas jeneral en los niños. No será posible agregar a un mal otro.

En los meses de verano las enfermedades en los niños i la mortalidad alcanza una cifra mui crecida; es escaso el niño que no sufre algun trastorno de consideración en ese tiempo. Las causas estan en el calor que altera rápidamente la leche, ya sabemos en que detestables condiciones de higiene se vende entre nosotros, en las primeras frutas i legumbres que prematuramente se le dan. El buen sentido mas elemental indica que siendo el verano una época de peligro i de prueba para

el niño, no se le debe esponder al nuevo peligro del destete.

En menor grado que en verano debe estimarse el invierno. La primavera i el otoño son las mejores épocas para el destete, por su temperatura suave i la facilidad, sobre todo en primavera, para procurarse leche de buena calidad i condiciones.

III *Como debe hacerse el destete*

El destete debe hacerse gradual i progresivo i nunca de un modo violento. Es necesario que no solo se acostumbre el niño a la privacion de su alimento favorito, al que suele apasionarse de un modo tenaz, sino que su estómago debe ser acostumbrado lentamente, de otro modo puede hacer resistencias muchas veces invencibles. El destete violento, de un solo golpe, como suelen hacerlo algunas madres, es no solo peligroso para el niño sino para ellas, que se esponen a la hinchazon dolorosa de los senos, i al niño a graves trastornos digestivos. Lentamente debe reemplazarse la mamada por la administracion de otra sustancia: los primeros dias será una o dos veces las que se le dejan de dar el seno, i luego será tres o mas hasta reemplazar completamente una por otra.

El sistema de algunas mamás que se alejan de su niño para obligarle de este modo a que renuncie al seno, o se colocan alguna sustancia de gusto repugnante que el niño no admite, no es aceptable ni conveniente para la madre ni para él. Puede suceder i es mui frecuente, que sea necesario volver a la alimentacion por el seno con motivo de algun trastorno gástrico en el niño, i será difícil hacerle aceptar de nuevo el seno habiéndole tomado repugnancia.

En los niños criados con el sistema misto de alimentacion, el destete no puede ser mas sencillo i fácil; bastará reemplazar el número de mamadas por la administracion de mamaderas convenientes i el destete se hace por si solo sin peligro ni precipitacion que pudiera ser ocasion de enfermedad.

El destete gradual tiene la ventaja de dar tiempo a la observacion de como acepta el niño otro alimento, o mas bien, si la privacion de leche no le ocasiona

trastornos i si esto sucede la facilidad para volver a su acostumbrado alimento es un recurso de valor inapreciable.

IV *Destete forzado*

Habrá ocasiones en que el destete tendrá que hacerse violento i forzoso, antes de la edad conveniente, cuando el niño no est  preparado para el. Estos casos son motivados por enfermedad de la madre o la nodriza o simplemente por que esta es despedida i el niño se resiste a tomar el seno a otra mujer. En casos de enfermedad, siempre que no disminuya mui considerablemente la leche, es necesario no apresurarse a quitar el seno, pues, es frecuente ver mujeres verdaderamente enfermas que continuan sin inconvenientes mayores amamantando sus hijos, i estos no contraen la enfermedad de la madre.

Destetar a un niño violentamente, por que en la necesidad imperiosa de cambiar o el seno de la madre o la nodriza, se niega a tomar el de otra es una verdadera lijereza perjudicial: es necesario ensayar todos los medios hasta conseguir que el niño acepte la nueva nodriza; muchos casos que parecian imposibles resultan al fin sencillos con un poco de habilidad i paciencia.

En el destete forzado i violento, es cuando mas se necesita de cuidar la alimentacion del niño: será conveniente suprimir los alimentos que además de la leche se le daban antes; es una precaucion mui razonable.

Difilmente hai entre nosotros un hogar, por severo i culto que sea, en que llegue un niño a la edad del destete sin haber usado variados alimentos, muchas veces absolutamente impropios; es conveniente suprimirlos en los primeros dias que siguen al destete, sobre todo si este ha sido hecho violento o con plazo reducido, i observar el estado del niño para segun como sea este volver a ellos. Excusado parece decir, que debe ser la leche el obligado alimento en el primer tiempo del destete. Una vez hecha la experiencia i constatado que el niño est  bien sin el seno, se puede dar otros alimentos, elijiendo los mas sencillos i de digestion fácil: sopas de pan, arroz, fideos, etc. *masamorra de*

harina, cruda, en leche, *chuño*. Prudencia i mucha observacion en las primeras administraciones de estos alimentos i sobre todo desconfianza en las harinas i alimentos preparados en el extranjero, bombasticamente recomendados por la especulacion.

V *Alimentacion del niño despues del destete.*

Entre los alimentos que pueden darse despues del destete, los hai preparados en el comercio i son de uso mui jeneralizado i pueden prepararse en la casa con ventajas de precio i de preparacion. Es necesario no olvidar que los productos venidos del extranjero, aun con el perfeccionamiento del envase, sufren modificaciones por causa de la temperatura i el tiempo de preparacion no prestando siempre las garantías absolutas de pureza e integridad necesarias a una sustancia destinada a la alimentacion sobre todo del niño. Ni las preparadas entre nosotros con fin comercial prestan esta garantía, pues, me ha sucedido encontrar tarros de alimento en estado de alteracion completa, que hubiera sido un verdadero peligro consumirlos. Los alimentos para niños, que se venden en el comercio i mas se usan entre nosotros son: La harina lacteada de Nestle, la Fosfatina Falliers, la harina Mellin i otros, i de los productos nacionales el alimento Klein.

La harina lacteada de Nestle es un compuesto de pan reducido a polvo despues de ser sometido a alta temperatura, un poco de azúcar i buena leche; es un preparado recomendable.

La fosfatina Falliers, que fué mui usada en un tiempo, se compone de harinas de arroz, tapioca, fécula de papas, arrow-root, azúcar, fosfato de cal i cacao; es un producto recomendable pero difícil de ser aceptado por los niños en el primer tiempo. A mi juicio tiene el inconveniente del cacao.

Hai un producto exelente que no se usa entre nosotros i tiene ventajas manifestas: la *Fécula Dutant*. Hai muchos otros de fabricacion inglesa *Harina Mellin* (Mellin Food) Robb's Biscuites; Robinson's Scotch Oatmeal; Lemann's Biscuit Powder etc., etc. Los hai de fabricacion suiza, italiana, alemana, etc. etc. I llamo la atencion sobre la harina lacteada italiana que

es de mui fácil dijestion en los niños.

Todos estos preparados extranjeros tienen el doble defecto de no obtenerse completamente frescos i tambien el precio mui suñido. Productos análogos a estos se preparan entre nosotros i son recomendables sobre todo cuando se pueden obtener frescos.

Hai otras sustancias de uso diario que pueden reemplazar a las extranjeras i aun a los similares con las primeras ventajas del bajo precio. El *chuño* tan conocido i usado es, sobre todo preparado en leche, un exelente alimento para los niños; se puede obtener en mui buenas condiciones i precio reducido; la *maizena* o harina de maiz, es tambien exelente alimento mui barato i de preparacion fácil. Se prepara del modo siguiente: se deslie una cucharada de maizena en un poco de agua fria como para preparar el *chuño*; se vierte leche hirviendo i luego se coloca al fuego durante diez o quince minutos, teniendo cuidado de ajitar el todo; se agrega azúcar a voluntad, advirtiendole que hai la tendencia viciosa en las mamás de azucarar demasiado.

El arrow-root es un alimento agradable i conveniente; se prepara diluyendo una cucharada de postre en cinco de agua fria; se le agrega igual cantidad de leche hirviendo, azúcar i sal lo necesario i se deja al fuego durante veinte minutos.

Simplemente la *miga de pan* hervida en un poco de agua durante una hora, cuidando que no se queme, i luego agregarle leche i azúcar, es un exelente alimento que puede reemplazar a los del comercio, por cierto que con grandes ventajas sobre todo en los hogares pobres.

La tan conocida *masamorra* de harina, cruda, preparada en leche; el *ulpo* caliente preparado en leche, de harina de trigo mui bien molida, cernida aun mejor; el *ulpo* de *harina de curagüa*, de *flor de curagüa*, suficientemente azucarados, son preparados en nada inferiores a los extranjeros i con ventajas que a nadie pueden escapar.

La carne debe darse, pero solo cuando el niño ha

hecho la dentición completa i sus condiciones digestivas son buenas; debe preferirse asada i molida.

Las frutas mui bien maduras i sin cáscaras. Los huevos mui claros i frescos, prefiriendo la yema.

Los condimentos escepto la sal, deben rechazarse en absoluto. El estómago del niño no necesita exitantes i el efecto de ellos seria pernicioso. La sal es aparte de un alimento, un verdadero tónico que favorece la digestión.

Como bebida, el agua unicamente. El té, café, mate, no debe darse al niño; son estas bebidas exitantes que producen profundos trastornos en su naturaleza imprecionable i exitada siempre.

Las bebidas alcohólicas son de un efecto profundamente perturbador en la naturaleza del niño. Basta que el ama haga algun exeso de bebidas alcohólicas para que se produzca en el niño graves perturbaciones nerviosas, desde la simple excitación con insomnio i mal estar hasta las convulsiones, la eclampsia i la epilepsia. La mayor energía que se gaste en condenar el uso de bebidas alcohólicas en el niño o el ama, es justificada en vista de los graves trastornos que ocasiona, i deben tener nuestra mas enérgica censura aquellos padres, que por imprevisión incalificable, riendo i celebrando a sus niños, permiten el uso de bebidas alcohólicas i aun ellos mismos se las administran. Conozco verdaderos niños alcohólicos, enseñados por sus mismos padres, que no pueden dejar de consumir una dosis diaria bien considerable, i ante el espectáculo de este vicioso precoz, ya probablemente incurable, los padres lo toleran en la mas increíble de las inconciencias, en el mas absoluto desconocimiento del mal producido. No vacilo en calificar de criminal el hecho de permitir i provocar el uso de bebidas alcohólicas en los niños.

El azúcar merece una mención especial no solo por lo buscada i consumida por los niños, sino por las creencias populares a su respecto. El niño necesita azúcar i alimentos azucarados, por eso los busca con deseo i deben dársele no en exeso, como es costumbre, sino moderadamente i despues de las comidas; en los

interválos de comida a comida no es tan conveniente, suele producir cólicos i alteraciones digestivas, sobre todo cuando se dá en forma de caramelos, confites añejos, que contengan mantequilla o aceites.

Casi inútil decir, que es un error popular la creencia que el azúcar produce lombrices. Los jérmenes de las lombrices están en la tierra i en el agua i es de allí donde el niño los toma.

El buen pan bien cocido, no recién salido del horno, es un alimento mui buscado por el niño i no tiene ningun inconveniente.

VI *Desayuno, almuerzo i comida de un niño.*

En la imposibilidad de dar reglas fijas que sirvan a todas las circunstancias, señalo lo que debe ser la alimentacion de un niño ya destetado, en quien no han producido trastornos de consideracion la supresion del seno. El régimen es una de las primeras condiciones que no debe olvidarse. Fijar las horas i espaciar suficientemente una de otra comida. Es necesario además tener especial cuidado con la condimentacion de los alimentos, su buena preparacion i sazón, pues, muchas veces una negligencia al parecer insignificante produce graves trastornos. Hai legumbres i frutas que bien preparadas son de digestion mui fácil i pueden darse a niños delicados. Por ejemplo, las papas mal cocidas, son singularmente indigestas i bien preparadas i hechas puré (pebre) un alimento excelente apropiado a cualquier estómago. Otro tanto sucede con los frejoles, arvejas, maiz etc., etc. i las frutas.

Los huevos duros son de digestion difícil en cambio apenas cocidos son de digestion mui fácil.

En jeneral las legumbres i frutas, deben darse cocidas i en forma de purés.

Otro punto que no debe descuidarse es la manera de comer en los niños; casi todos comen con glotoneria, grandes trozos i precipitadamente; es necesario corregir esta tendencia del niño i enseñarle a masticar lentamente, pues, una de las primeras condiciones para la buena digestion es la masticacion bien hecha i con ella la salivacion de los alimentos. El bocado bien mascado está a medio digerir.

He aquí lo que debe ser la comida de un niño:

Desayuno a las siete i media u ocho A. M.

Una taza de fosfatina, o de harina lacteada, o marzena, o de ulpo en leche etc. i una rebanada de pan con mantequilla.

A las once A. M. como almuerzo:

Albóndigas o sopas de porotos pelados, o de fideos, o pancutras con huevos, o carbonada etc. Un pequeño pedazo de carne asada bien jugosa i blanda o una presa de pollo o pescado, etc. con pebre de lentejas o arvejas, habas, porotos mote de maíz etc. Un postre cualquiera de frutas cocidas, o confituras, o miel de abejas etc.

A las tres de la tarde, una taza de leche, o de chuño en leche, o de ulpo caliente, o un huevo a la copa con rebanadas de pan con mantequilla, i un pedazo de chocolate u otra confitura.

A las seis P. M., repetir algo semejante a lo del almuerzo, variando segun sea el capricho del niño i nunca obligándole con violencia.

La leche se le debe dar cada vez que la pida.

Un postre exelente, es la yema de huevo, cruda batida con azúcar i agregarle algunas gotas de canela, o vainilla; ademas de ser poderoso tónico es mui agradable al gusto.

I para terminar un último consejo: Nunca se debe obligar con la violencia a comer a un niño que no tiene gana de hacerlo; procúrese si aumentarle, o formarle apetito.



INDICE DE MATERIAS

Páginas

Primera Parte

CAPÍTULO I

1

DIFERENTES MODOS DE ALIMENTACION DEL NIÑO

CAPÍTULO II

4

ALIMENTACION MATERNA ESCLUSIVA

- I Ventajas de esta alimentacion para la madre
- II Circunstancias en que no es posible la alimentacion materna
- III Inconvenientes para la alimentacion por parte de la madre. Modo de combatirlos
- IV Inconvenientes por falta de método e higiene
- V Inconvenientes por parte del niño i modo de combatirlos

CAPÍTULO III

18

RÉJIMEN QUE DEBE SEGUIRSE EN LA ALIMENTACION
NATURAL O MATERNA

- I Buen régimen
- II Primeras medidas
- III Las veces que debe mamar un niño en veinte i cuatro horas

- IV Valor del régimen
- V Alimentacion prematura o inconveniente
- VI Duracion de la alimentacion materna

CAPÍTULO IV

29

HIGIENE DE LA MADRE QUE CRIA

- I Comida
- II Bebidas
- III Vida que debe hacer
- IV Vestidos
- V El sueño
- VI El baño
- VII Impresiones morales

CAPÍTULO V

33

ALIMENTACION MISTA O SEA POR EL SENO DE LA MADRE

CON AYUDA DE LA MAMADERA

- I Circunstancias en que es necesario este sistema de alimentacion
- II Cuando es mas favorable el sistema de alimentacion mista
- III Como debe hacerse esta alimentacion
- IV Ventajas de este sistema

CAPÍTULO VI

37

ALIMENTACION MERCENARIA O SEA POR LA LECHE DEL

AMA

- I Circunstancia que hacen necesario este sistema de alimentacion

- II Dificultades de la alimentacion mercenaria
- III Eleccion del ama
- IV Condiciones que debe tener el ama
- V Exámen de la leche del ama
- VI Régimen alimenticio del ama
- VII Causas que exigen el cambio de ama

CAPÍTULO VII

50

ALIMENTACION ARTIFICIAL POR LA MAMADERA CON LECHE DE VACA O DE OTRO ANIMAL

- I Sus ventajas
- II Modo de administrar la alimentacion artificial
- III La mamadera
- IV El chupon
- V Diferentes clases de leche que se usan en la alimentacion artificial
- VI Aparatos para esterilizar la leche
- VII Modo de servirse del aparato esterilizador
- VIII Cuidados i aseo
- IX Cantidad de leche esterilizada que se dará al niño
- X Consideraciones

CAPÍTULO VIII

66

ALIMENTACION PRMATURA O SEA DAR AL NIÑO UN ALIMENTO IMPROPIO A SU EDAD O DESARROLLO

- I Causas que orijinan la alimentacion prematura

CAPÍTULO IX

66

EL DESTETE

- I El destete
- II Cuando debe hacerse el destete

- III Como debe hacerse el destete
- IV Destete forzado
- V Alimentacion del niño despues del destete
- VI Desayuno, almuerzo i comida de un niño

(Fin)

