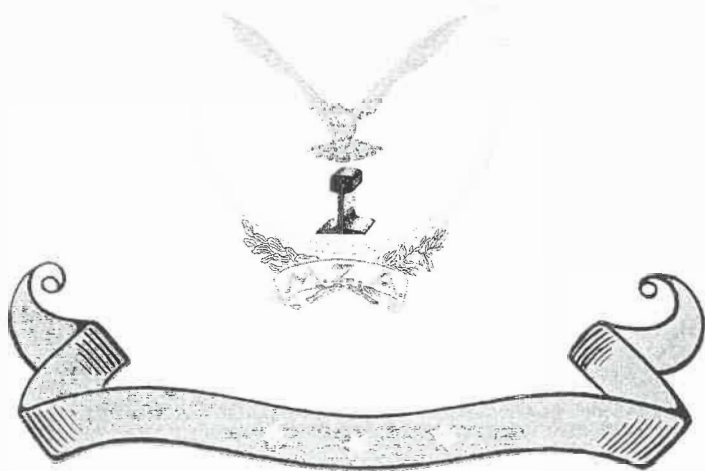




Ciudades
del
Niño



III B
1205

ej. 2

les a las
e al ter-
año de

[HB]
1205
ej-2

ICIAL

CUIDADOS DEL NIÑO

oja



N. 2

n.º 12
as)

4

FANTIL

la.

MADRID
GRAFICA UNIVERSAL
Evaristo San Miguel, 8
1 9 4 1

Biblioteca Ferroviaria



06286

contami-

el asunto
iden pa-
nte, que
nes que

taminas,
ción del
s infec-
el aceite
y simi-
aranja y
nento y

rición y
siado de
so y la
criatura
el niño.

roducir
puede

Carta abierta

Ferrovionario amigo :

¿Has oído hablar del Servicio de Asistencia Social? ¿Le conoces? ¿Sabes cuáles son sus fines?

Tal Servicio desea, no sólo ser conocido por ti, sino que seas amigos. Y por esa viene a visitarte; porque quiere conocerte y estimarte y que tú lo conozcas y estimes.

No es nuestro Servicio una organización recién nacida, porque ya data de 1935, y ya en 1936 tenía en Madrid dos Dispensarios en funcionamiento y prácticamente ultimado el Dispensario ambulante o coche sanitario que recorre nuestras líneas desde el comienzo de 1940, predicando el valor de la salud y enseñando a conservarla.

Porque lo cierto es, amigo ferrovionario, que sin salud no hay nada. Ni alegría, ni paz, ni eficacia en el trabajo, ni serenidad para hacer frente a las vicisitudes que la vida nos trae.

Por eso el Servicio de Asistencia Social quiere ayudarte a que sepas comprender el valor que tiene tu salud y la de tus hijos y



a que sepas guardarla y defenderla como el más preciado bien y como la más efectiva riqueza de que puedes disfrutar en el mundo.

Comencemos, pues, por tus hijos, a los que están vinculadas todas tus ilusiones y esperanzas y a los que, en consecuencia, van unidas todas nuestras simpatías. Cuidar de la salud del niño es deber esencial de toda acción sanitaria y de toda organización entre hombres de buena voluntad.

La mayor satisfacción del Servicio de Asistencia Social será la de saber que este folleto es acogido con agrado por los ferroviarios y sus familias, y que —particularmente las madres— lo guardan con cariño, lo leen, releen y ponen en práctica los consejos en él contenidos. Si así lo hacen, laborarán por la paz de su hogar, por la alegría y felicidad de sus hijos —¡los hombres de mañana!— y por la grandeza de España.

Un consejo y una súplica inicial: AMA TU SALUD y no la dilapides en vano. Es tu mejor patrimonio.

No olvides nunca que prevenir es más cómodo, más barato y más fácil que curar.


Y no olvides tampoco que tienes un nuevo y desinteresado amigo:

El Servicio de Asistencia Social



CUIDADOS DEL NIÑO

LA SALUD DEL NIÑO TIENE,
COMO BASE FUNDAMENTAL,
LA SALUD DE LOS PADRES



ANTES DE CASARSE

La mujer —si, por naturaleza no es fuerte y sana— debe procurar, previo consejo médico, mejorar su salud para llegar al matrimonio en las condiciones físicas más favorables, en interés propio y de sus hijos futuros.

El hombre debe, con la antelación suficiente, hacerse reconocer por un Médico, máxime si tiene antecedentes de alguna enfermedad contraída en la juventud.

MIENTRAS EL NIÑO LLEGA

La mujer que lleva un hijo anidado en sus entrañas ya no se pertenece. Se debe a su hijo por entero, y la mejor manera de cuidarlo es cuidarse a sí misma.

La higiene de la mujer embarazada contribuye poderosamente a su bienestar y al del niño.

samente a reducir la mortalidad maternal y la mortalidad infantil.

El sol, el aire puro, paseos moderados y una alimentación adecuada son indispensables.

El Médico competente decidirá si la madre necesita ayudarse de alguna medicina reconstituyente. En este aspecto no conviene tomar resoluciones por cuenta propia.

La embarazada —y más si es primeriza— debe acudir al Médico una vez al mes a partir del tercero del embarazo, aunque se crea en perfecto estado de salud. Y no guiarse por consejos de amigas o vecinas. Sólo el Médico competente podrá darse cuenta, con la debida antelación, de aquellos obstáculos, defectos o trastornos ocultos que puedan oponerse al feliz término de un acto normal.

Durante los últimos meses el reconocimiento tendrá que ser más frecuente.

LA CANASTILLA

Convendrá tener todo preparado con tiempo por si el niño viniese a la vida antes de lo que se espera.

La mortalidad con motivo, o a consecuencia, del parto que, en tiempos, era bastante elevada —a causa principalmente de la llamada fiebre puerperal— se ha reducido de un modo considerable y acabará por extinguirse si se tienen esencialmente en cuenta *estas tres cosas*:

Limpieza, Limpieza y LIMPIEZA.

Y si en casa no hay facilidades, se debe acudir a dar a luz a las Maternidades o instituciones adecuadas, en especial si el Médico teme un parto difícil.

PRECAUCION INDISPENSABLE

¡Qué sencilla y qué eficaz! En cuanto nace el niño, el Médico o comadrona competentes, deben —con un cuentagotas— dejar caer en los ojos del niño unas gotas de una solución de argirol al 10 por 100. Esta sencilla maniobra evita la oftalmía de los recién nacidos, a la que deben su desgracia la mayor parte de los llamados ciegos de nacimiento.

Siempre debe tenerse esta precaución; pero si en los antecedentes del matrimonio hay la existencia de una blenorragia (¡por antigua que sea!), esa medida es un deber de conciencia.

Procurad, por consiguiente, cuando se aproxime la época del parto, tener en casa a disposición del facultativo —por si acaso— un frasquito con una solución de argirol al 10 por 100.

VESTIDO DEL NIÑO

Hay que rechazar desde el primer momento el sistema de vestir a los niños de pecho envolviéndoles apretadamente con fajas y pañales que dificultan el libre movimiento de las piernas. No hay que olvidar que los niños se desarrollan al principio con notable rapidez, y debe huirse, por lo tanto, de todo aquello que se oponga a su normal crecimiento. El sistema mejor es, como suele ocurrir siempre, el más sencillo, el más práctico y el más económico.

Un pañal-braga de hilo o algodón fino, de forma triangular (o cuadrado y doblado en pico) y sujeto con un imperdible. (¡Cuidado con pinchar al niño! Al ir a poner el

imperdible ahuéquese ligeramente, con ayuda de la mano izquierda, la parte de la ropa en que se haya de clavar.)

Encima del pañal-braga se pone una pieza de muletón o de fineta. Se evitarán las bragas de goma, que impiden la transpiración e irritan la piel.

Una camisita corta, con mangas, pero sin lazos ni puntillas. Encima de la camisa, un jubón de fineta y, sobre éste, una chaquetilla o jersey de punto de lana, con botones o cintas por detrás. Se evitarán esos cuellecitos de Angora que hacen bien a la vista, pero mal a la piel.

Se les puede poner un babero.

Encima de la ropa descrita puede ponerse un faldón.

Hay que procurar que todas las costuras de la ropa interior queden por fuera para evitar que lastimen la piel.

LA CUNA DEL NIÑO

Hay que poner al niño en su cama *desde el primer momento*. Los hábitos, buenos o malos, se adquieren en seguida, y no es conveniente acostumar al niño a que duerma con su madre y menos con la nodriza, pues, aparte de que después es muy difícil desacostumbrarlo, no permiten a la madre un sueño tranquilo, sin hablar del peligro de muerte por aplastamiento al dar la madre, o nodriza, una vuelta durante el sueño, o por asfixia al cubrirle impensadamente con las ropas.

El niño, pues, debe dormir en su cunita, pero no hay que olvidar que necesita calor. Este se obtiene manteniéndole suficientemente abrigado y, si el tiempo o el caso lo exige, sirviéndose de botellas de agua caliente. ¡Pero mucho ojo! La piel del niño es tan sensible al calor que se le

pueden producir por un descuido imperdonable fatales quemaduras. Las botellas deben siempre ponerse en envolturas de lana o felpa, o debajo del colchoncito. Tampoco es conveniente que estén a temperatura superior a 50°

La cuna debe ser fija.—El niño que se acostumbra a dormir en una cuna fija ahorra trabajo a los suyos y molestias a los vecinos.

Se evitará que haya luces molestas que distraigan la atención del niño o le hagan desviar la vista.

El niño no debe tener miedo a la oscuridad, pero tampoco es conveniente, para que pueda dormir, acostumbrarle a la oscuridad absoluta.

Aunque el silencio absoluto facilita un sueño reparador, es práctico que se acostumbren los niños a dormir en un silencio relativo, pues en las casas pequeñas no siempre es fácil conseguir otro.

Sabido es que en los primeros días de su vida, el niño casi no hace otra cosa que dormir; pero a medida que avanza en edad hay que ir reglamentando sus horas de sueño, pues no es conveniente ni para él ni para la madre la irregularidad en las horas de reposo.

En el transcurso de la noche, más concretamente, desde las once de la noche hasta las siete de la mañana, el niño no debe tomar alimento más que una sola vez. Y cumplidos los seis meses se le irá disminuyendo la dosis hasta acostumbrarle a no tomar durante la noche alimento alguno. Es indudable que el dormir de un tirón le alimentará mucho más.

Cómo coger al niño.—No hay que olvidar que la columna vertebral de los niños pequeños es muy tierna. Hay que evitar la pretensión de mantenerlos erguidos y la mala costumbre de zarandearlos. La persona que lleve al niño en sus brazos no usará ropas ásperas, y se quitará los broches.



alfileres y otros elementos de adorno que puedan molestar o herir a la criatura.

En todo caso, y por poco que se pueda, lo mejor es utilizar un cochecito, particularmente para llevar al niño de paseo.

EL BAÑO DEL NIÑO

La limpieza es media vida y más para el niño. No sólo porque se ensucian frecuentemente, sino porque tiene tendencia a llevarse las manos a la boca, hay que procurar que éstas se mantengan lo más limpias posibles, así como su cuerpo entero.

Al niño se le puede bañar francamente una vez que el ombligo queda cicatrizado.

A falta de una bañera a propósito, que puede ser de hierro esmaltado o de tela impermeable, se puede utilizar un balde o barreño grande. Lo esencial es que esté limpio.

En el primer mes de la vida es conveniente lavar al niño con agua hervida y utilizar, en lugar de esponja, algodones, que luego se tiran.

Se procurará bañar al niño en el cuarto más abrigado de la casa.

Se llena la bañera con agua suficiente para cubrir al niño.

El agua deberá estar a una temperatura de 36° a 38°. Un termómetro de baño no cuesta mucho dinero; pero, a falta de él, un procedimiento práctico consiste en introducir el codo en el agua. Si se nota una temperatura caliente agradable, se puede sumergir al niño sin temor.

Se puede utilizar para la limpieza del niño un jabón fino; el mejor es el llamado blanco de Castilla, ayudándose para enjabonarlo de una manopla de felpa.

Al sacarle del baño se le deposita sobre una toalla de

felpa bien seca y previamente calentada, si el tiempo o el ambiente es frío. Se le seca suavemente y se le aplican después polvos de talco. (El talco es preferible a los polvos de fécula de patata, porque éstos, como todos los polvos vegetales, pueden fermentar, particularmente en los pliegues.)

Se lavarán los ojos con agua boricada, llevando el algodón humedecido desde el ángulo interno del ojo hacia afuera.

Los oídos se limpiarán como buenamente se pueda con un algodoncito, empapado en agua boricada, pero sin introducir jamás en el conducto auditivo limpiador o palillo de ninguna clase.

Los orificios de la nariz pueden limpiarse con una torundita de algodón empapada ligeramente en aceite de olivas o en agua boricada.

Es un error creer que la costra que los niños pequeños suelen criar en la cabeza debe respetarse. No sólo representa una dejadez por parte de la madre, sino que es perjudicial para el niño. Lo mejor es desprenderla con agua templada ligeramente jabonosa, y, si está muy seca, reblandecerla previamente con aceite de almendras dulces o vaselina para que se desprenda mejor.

No hay inconveniente en locionar después la cabeza con agua de colonia.

ALIMENTACION DEL NIÑO

La alimentación ideal del niño de pecho es la dictada por la propia Naturaleza. **Nada hay comparable ni superior a la leche de la madre. Ella es la alimentación natural, y constituye la salvaguardia más segura contra la mortalidad infantil.** Nada hay, en efecto, que pueda reducir más rápidamente en un país la mortalidad infantil que el

hecho de que toda madre amamante a su propio hijo, por lo menos, durante los seis primeros meses de la vida. Y la razón es sencillísima: aparte de que, como hemos dicho, es la alimentación natural del niño, la leche de la madre va directamente del pecho a los labios sin rodeo alguno. Sin peligro, por lo tanto, de contaminación accidental y además a la temperatura más adecuada: a la temperatura del cuerpo humano.

Pensando por un momento en el camino que sigue la leche desde que sale de la vaca hasta que llega a los labios del niño, es fácil darse cuenta del número de ocasiones en que la leche puede ser impurificada si no se hacen las cosas como es debido. Primeramente, y en el mejor de los casos, hay que suponer que las vacas estén sanas. Las vacas pueden estar enfermas. A veces de tuberculosis. También puede ocurrir que, sin estar afectas de enfermedades contagiosas, estén artríticas por falta de ejercicio o anémicas por falta de oxígeno, como ocurre a veces con los animales estabulados en el casco de las grandes poblaciones.

Las vacas deben estar convenientemente alimentadas y ser alojadas en establos limpios e higiénicamente construídos. Asimismo hay que cuidar de la escrupulosa limpieza de los animales antes de proceder al ordeño.

La persona que ordeña debe estar sana, ser extraordinariamente limpia, lavarse muy bien las manos, llevar ropas limpias, a ser posible blancas y utilizar vasijas apropiadas y estériles.

Al trasegar la leche de las vasijas de ordeño a las cántaras, hay que hacerlo con el máximo de garantías de higiene, y no sólo es necesario limpiar muy bien las vasijas o recipientes, sino que es absolutamente imprescindible que el agua que se utilice para limpiarlas no esté contaminada. Y

que si un lechero desaprensivo añade agua, ¡por lo menos que sea pura!

Una vez llenas las cántaras, y dado por supuesto que estén perfectamente cerradas, conviene mantenerlas a una temperatura suficientemente baja. ¡El calor es el gran enemigo de la leche! No olvidemos que en el verano aumenta extraordinariamente la mortalidad infantil.

Llegadas las cántaras al despacho de leche, hay que realizar un nuevo trasiego. Precisa que los recipientes de medida estén perfectamente limpios; que el parroquiano recoja la leche en vasijas también limpias; que la guarde en sitio fresco; que no la exponga al peligro del polvo, suctedades, moscas y otros animales.

Después es necesario saber preparar el biberón; que el agua con que se rebaje la leche esté hervida y que la mezcla sea adecuada; que la botella y la tetina estén absolutamente limpias; que las manos de la madre o niñera estén limpias también, etc., etc.; en fin, es posible que todo se haga perfectamente, pero son muchas las cosas que hay que hacer.

En cambio, qué sencillo, qué práctico y qué seguro el procedimiento natural: del pecho de la madre a los labios del niño.

Ello no quiere decir que la lactancia artificial no pueda realizarse en condiciones de suficiente seguridad para la salud del niño; pero es necesario que todas las personas que manipulen la leche, desde el vaquero a la madre o niñera, tengan una alta idea de su responsabilidad y de la higiene.

Con buena voluntad las cosas se hacen perfectamente, y así lo entienden los vaqueros y lecheros concienzudos y, en general, toda industria lechera bien organizada, que pro-

cura evitar con su técnica moderna los riesgos de contaminación.

Y las madres cultas toman con la seriedad que el asunto merece el problema de la lactancia artificial, y no piden parecer a amigas o vecinas, sino al Médico competente, que les sabe poner al tanto de los detalles y precauciones que exige la alimentación del niño de pecho.

VITAMINAS

Especial atención merece el problema de las vitaminas, sustancias imprescindibles para el desarrollo y nutrición del niño, así como para hacerle más resistente contra las infecciones. Se emplean principalmente las contenidas en el aceite de hígado de bacalao y aceite de hipogloso (halibut) y similares y en algunas frutas frescas, singularmente la naranja y el tomate. Pero el Médico dirá, en cada caso, el momento y modo de su utilización.

EL PESO DEL NIÑO

Es imprescindible vigilarlo para juzgar de la nutrición y estado general del niño; pero no conviene fiarse demasiado de las cifras que dan las tablas de relación entre el peso y la edad. Sólo el Médico podrá decir si el peso de la criatura está en relación con la constitución y características del niño.

DENTICION

La dentición no es una enfermedad. No debe producir más que molestias. No hay denticina eficaz. Incluso puede

ser perjudicial el empleo de tales medicamentos. En un Congreso médico se llegó a pedir la prohibición de fabricar y vender denticinas. La mejor denticina es la buena alimentación y vitaminas adecuadas. La dentición no debe dar fiebre. Si el niño tiene fiebre es que está enfermo de otra cosa.

EL DESTETE

Se debe procurar no destetar al niño antes de tiempo. Nunca en época de calor, y siempre paulatinamente. A partir de los seis meses puede empezar a dársele al niño alguna harina, y hasta el año, nada más que el pecho o leche, harinas, leguminosas en puré y alguna fruta.

VACUNACIONES

Hay que proteger al niño contra las grandes infecciones evitables.

La vacunación contra la tuberculosis se realiza por vía digestiva, vertiendo el contenido de una ampolla en una cucharita e incorporándolo a un poco de leche de la madre o de agua hervida. La primera toma se hace al tercer día de la vida, y se repite en la misma forma al quinto y al séptimo. Pídase en todo caso consejo previo al Médico sobre la oportunidad, conveniencia o forma de administración de esta vacuna. De todos modos, lo más eficaz es procurar que el niño no conviva con personas tuberculosas o afectas de catarros crónicos, muy en especial de los llamados «catarras mal curados». También debe evitarse que el niño sea besa-



do o manoseado, pues las criaturas son muy sensibles a las infecciones.

La vacunación contra la viruela debe practicarse al tercer mes de la vida y en cualquier época del año.

La vacunación antidiftérica, al finalizar el primer año de la vida.

SERVICIO DE ASISTENCIA SOCIAL

CONSULTA DE HIGIENE PRENATAL

A CARGO DEL DOCTOR

D. JOSÉ MACAU

Jefe de Clínica de la Casa de Salud de Santa Cristina
Tocólogo, por oposición, de la Beneficencia Municipal.

CONSULTA DE HIGIENE INFANTIL

A CARGO DEL DOCTOR

D. CARLOS SÁINZ DE LOS TERREROS

Jefe del Servicio de Patología infantil del Hospital Central de la Cruz Roja
y Director del Primer Consultorio de Niños de pecho.

DISPENSARIO NÚM. 1

Santa María de la Cabeza. n.º 1

Teléfono 77256

H. PRENATAL | H. INFANTIL

Días: Martes.

Horas: 11 mañana.

Sábado.

11 mañana.

DISPENSARIO NÚM. 2

Av. del Generalísimo, n.º 12
(Puente de Vallecas)

Teléfono 77994

H. PRENATAL | H. INFANTIL

Días: Viernes.

Horas: 11 mañana.

Lunes.

11 mañana.