

5

HIGIENE
DE LA
ALIMENTACION DE LOS NIÑOS

6

REGLAS PRÁCTICAS Y SENCILLAS

QUE DEBEN CONOCER LAS
MADRES PARA CONSERVAR LA SALUD DE SUS HIJOS

POR

D. Jaime Guerra Estapé

De la Facultad de Medicina y Cirujía
y de la de Ciencias Físico-Químicas, premiado en ambas facultades
Socio de número
de la Academia y Laboratorio de Ciencias Médicas
de Cataluña, de la Sociedad española de Historia Natural
y de Mérito de la Sociedad Barcelonesa de Amigos de la Instrucción
premiado en el concurso del año 1884



BARCELONA

ESTABLECIMIENTO TIPOGRÁFICO LAIA Y CAÑABAL

6 - Ronda-Universidad - 6

1887



La buena salud, las gracias y las caricias del niño, hé aquí los espectáculos, los bailes y las fiestas de una buena madre.

DÉSESSARTZ.

Parece que la alimentación de los niños es cosa sencilla y que por lo mismo puede hacerse bien, pero debe tenerse en cuenta que no siempre lo sencillo es lo más fácil.

Las reglas que deben seguirse para alimentar bien á una criatura no las da el instinto, sino la razón auxiliada por la ciencia. No se olvide que el aparato digestivo del niño pasa sin transición alguna de la quietud á un trabajo activo, y debe regularse esta actividad. Por él, el niño crece y se desarrolla cuando está bien dirigido, pero también es el que le ocasiona más enfermedades cuando falta esta dirección.

Asusta ver el gran número de infantes que padecen afecciones de los órganos digestivos, debidas á faltas en el régimen, y que si no fallecen á consecuencia de ellas, son siempre el origen de dolencias graves ó que les molestan durante toda su vida. Es verdad que los errores que se cometen en la alimentación de los niños, se deben á la ignorancia de lo que ha de hacerse para conducirles con regularidad. Por esto se ven todos los días pobres madres que no sabiendo las sanas reglas á que deben someter á sus hijos, se entregan en brazos de la rutina de gente ignorante que las traen y llevan del azar á la supers-

ción, que son los peores enemigos de la salud.

Es cierto que de algunos años á esta parte, la prensa médica, sobre todo la extranjera, ha puesto empeño en vulgarizar las prácticas de la Higiene de la niñez; pero no lo es menos que el público no las ha recibido con el interés que debiera. Tal vez esto sea debido á la difusión que se encuentra en muchos de los trabajos aludidos, ó que el lector encuentra, en la mayoría de ellos, noticias que nada le interesan y cansan en balde su atención.

He oído decir muchas veces que las reglas de la Higiene sólo se establecen para los ricos, pues éstos son los únicos que pueden observarlas.

Esta máxima del vulgo (la palabra vulgo en asuntos de Medicina y de Higiene de la Infancia tiene más latitud de la que comunmente se le concede) me ha movido á publicar este librito. En él, procuro poner de manifiesto que las reglas necesarias para alimentar bien á los niños, además de ser asequibles á todas las fortunas son económicas por muchos conceptos y su observancia requiere menos cuidados que las malas prácticas que se siguen.

He querido ser útil á las madres y á los hijos.

Poco seguro estoy de haber acertado en mis propósitos; mas siendo, como son, bien intencionados, creo han de hallar disculpa en cuantos comprendan la dificultad de escribir, sin pecar de difuso, en reducido volumen todo cuanto es necesario saber para alimentar bien á los niños.

HIGIENE DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

I

Lactancia materna

El nacimiento de un hijo no rompe los lazos que lo unían á su madre, sino que tiende á darles más fuerza si cabe. Antes de ver la luz del día, era la sangre de la madre la que alimentaba al nuevo sér; después es el preciado néctar elaborado por ella de esta misma sangre, el que debe nutrir y acrecer á su hijo. Pero el niño, cual tierna y delicada planta, además del alimento necesita un sol que le vivifique con su luz y su calor. La madre, reconociéndole en su regazo, le da el calor que necesita su cuerpecito y la luz de sus ojos vigilantes le preserva de muchos males que por todas partes persiguen al tierno infante.

Para un recién nacido, nada hay como el alimento y los cuidados de una madre.

Si todas las madres tuviesen esto bien presente, puede asegurarse que la mortalidad de los niños sería muchísimo menor.

Yo bien sé que, para desgracia suya, hay mujeres que por su delicada salud no pueden amamantar á sus hijos ni entregarse á su cuidado; al decir esto no me dirijo á ellas, antes bien, compadezco su pena. Hablo para las sanas y robustas.

No hay duda que la lactancia causa un gran número de molestias á las madres; ¿pero por ventura no están compensadas con creces por las caricias que su tierno hijo les tributa cabe su regazo y el cariño que les conservará más tarde?

¿No compensa á estos trabajos la tranquilidad de su ánimo, al recordar que alimentan á su hijo de su mismo sér, y que por este lado no ha de sobrevenirle peligro alguno?

Si no fuese médico y alguien me dijese que hay madres que procuran eludir tan importante y sagrada misión, creería que éste, ó se burla de mí ó trata de ofender de un modo sangriento á la mujer. Pero... la experiencia me ha enseñado que, por desgracia, no faltan madres que procuran, por todos los medios que la imaginación les sugiere, librarse de lactar y cuidar á su hijo.

Una vanidad ridícula, ó el deseo de poder frecuentar diversiones y espectáculos, ó el pueril temor de marchitar su belleza, es lo que suele entregar al niño á manos de otra mujer y con frecuencia á la muerte.

Si este librito tuviese otro destino, expresaría la larga lista de enfermedades á que se exponen estas mujeres con su inhumano capricho; pero me bastará hacer una consideración: piensen las madres que sus hijos crecerán y ha de llegar día en que comprendan el inicuo proceder que con ellos se ha usado, entregándoles *sin motivo* á los peligros de una lactancia mercenaria.

De mí sé decir, que si teniendo noticia de que mi madre estaba sana y podía criarme, hoy hubiese sabido que no me había alimentado de su seno, recordaría con asco que otra mujer me había dado á beber de sus pechos, y que mi madre había expuesto mi vida al entregarme á una mujer que sólo debía mirarme como un objeto de lucro.

Piensen las madres, todas, cualquiera que sea su condición y clase, que los hijos decimos siempre con orgullosa satisfacción ¡yo fui amamantado por mi madre!

Suponiendo que la madre se halle en buenas condiciones para alimentar á su hijo, se ocurre desde luego una pregunta:

¿cuándo debe darle el pecho por vez primera? Entiendo, que lo más razonable, es dejar transcurrir diez ó doce horas después del trabajo del parto antes de dar el pecho al niño. Como se comprenderá, acerca de esto, no se puede dar una regla fija, pues dependerá de las condiciones en que se haya efectuado el parto; siendo claro, que después de uno laborioso y que ha fatigado mucho á la parturienta, lo que debe procurarse es dejarla descansar y de ningún modo obligarla muy pronto á cuidar su hijo.

Ha de tenerse en cuenta, que la recién-parida debe rehacerse de la perturbación violenta, aunque fisiológica, que ha sufrido todo su organismo.

La regla á que adapto mi conducta, es la siguiente:

Cuando veo á la madre con el semblante tranquilo y risueño, el rostro animado y el pulso ha vuelto á su estado normal, entonces, mientras hayan transcurrido tres ó cuatro horas desde el parto, aconsejo que se dé el pecho al niño.

Es costumbre, en nuestro país, no dar de mamar al niño hasta el segundo ó tercer día de nacido, y durante este tiempo, los que le rodean echan á perder su pequeño estómago con tisanas ó cocimientos de

cualquier yerba. Esta costumbre, que no puede ser peor, es perjudicial al niño y molesta á la madre.

Es perjudicial al niño porque se opone á lo dispuesto por la naturaleza, pues ésta tiene reservado al recién nacido el calostro (primera leche que sale del pecho de la madre), que es á la vez alimento ténue y ligero que acostumbra á las vías digestivas del niño al nuevo género de alimentación que ha de recibir al dejar el claustro materno, y cómodo medicamento que por su naturaleza lubrica la superficie interna del tubo intestinal, solicita suavemente sus contracciones, diluye el meconio (*carbónada* en catalán) facilitando así su expulsión. De tal modo beneficia al niño la primera leche para expulsar el meconio que no es necesario hacerle tomar medicamento alguno como se hace siempre en nuestro país. Sólo en el caso de no haber expulsado el meconio después de la digestión de la primera leche materna, podrá dársele jarabe de achicorias, de flores de melocotonero ó solución de goma con maná. Pero aun en este caso es mejor darle un poco de agua tibia ó infusión de manzanilla con medio ó un gramo de bicarbonato de sosa, y luego se introduce el niño en un baño de agua

templada á 32°, y con suavidad se le frota el vientre con la mano.

De este modo se logra hacer evacuar al niño sin que se perturbe en nada su aparato digestivo. Si fuese necesario un purgante, podrá dársele media cucharada de una disolución de maná en lágrimas, compuesta de cinco gramos de maná disueltos en cincuenta de agua hirviendo.

Si á alguno le pareciese aventurado lo que acabo de afirmar, acerca de la conveniencia de dar pronto el pecho á los recién nacidos, fijese en lo que éstos hacen, pues á las pocas horas, su instinto les aproxima al pezón, y si hallándose éste en buenas condiciones y el niño es robusto, se lo acercan á sus labios no tardará en comenzar la succión. De no hacerlo así, será contrario á las leyes de la naturaleza.

Si se tarda en poner el niño al pecho de la madre, sufre ésta molestias, porque acumulándose la leche en sus pechos se distienden y se hacen dolorosos y *la fiebre de leche* es más intensa, mientras que si se da el pecho al niño en la ocasión que hemos señalado, la succión del pequeñito facilita *la subida de la leche*, los pechos no se distienden, le es más fácil coger el pezón y la fiebre láctea es casi nula.

Para dar el pecho, la madre se pondrá de costado, colocando al niño á su lado, le introducirá el pezón entre los labios para evitar que el pequeño se esfuerce en vano en buscarlo, procurando que queden libres sus aberturitas nasales; entre tanto la madre se asegurará de que el niño mama y traga bien la leche, pues la succión y la deglución pueden hallarse dificultadas por el frenillo de la lengua ó alguna imperfección en su boca.

Cuando la madre pueda sentarse en la cama ó incorporarse apoyando bien la espalda, cogerá á su hijo, no horizontalmente como hacen algunas, sino oblicuamente, de modo que la cabeza esté más elevada que los piés, procurando siempre que el niño respire libremente por la nariz.

Si el niño no quiere coger el pezón, se exprime ligeramente á éste con los dedos de modo que salgan una gota ó dos de leche que se hacen caer sobre sus labios, y luego se le aproxima el pezón, teniendo cuidado de no colocárselo debajo de la lengua. Si el niño no pudiese mamar por haber nacido débil, deberá alimentársele durante algunos días, dándole la leche con una cucharita ó el pecho de una mujer cuya leche salga con mayor facilidad.

Mientras el niño mama, deberá apoyarse la mano sobre el pecho regularizando la salida de la leche para evitar que el niño se atragante, tenga un acceso de tos ó le sobrevengan vómitos.

Cuando el niño mama bien, hace de cinco á ocho ó nueve movimientos de aspiración, durante los cuales se forma un hueco en sus carrillos que se introducen entre las mandíbulas, formando así un vacío dentro de la boca que determina la succión de la leche; cuando está llena su boca descansa un poco para tragarla; rellénanse sus mejillas y se oye el descenso del alimento por su garganta... descansa algunos segundos y vuelve á empezar. Durante los primeros días, el niño acostumbra emplear media hora en quedar satisfecho. Si la madre tiene poca leche, el niño no la traga hasta después de gran número de aspiraciones, y cansándose se duerme ó se pone á llorar con fuerza.

Aunque haya mucha leche, hay niños que después de unas cuantas succiones se quedan dormitando ó verdaderamente dormidos; en este caso, se les moverá con dulzura para que despierten y repitan las succiones. En niños perezosos así, toda paciencia es poca, y la madre no debe can-

sarse hasta estar convencida de que su hijo ha mamado lo suficiente.

Si el niño queda dormido después de haberse alimentado bien, lo cual se conoce por el tiempo que ha estado mamando, que suele ser de quince á treinta minutos, se le lavan los labios con un pañito fino, mojado con agua tibia, para evitar que la leche que queda en ellos se agrie, y luego se acuesta en su camita para evitar que se acostumbre á dormir sobre los brazos.

Es importantísimo para la salud de la madre y del niño, que se acostumbre pronto á éste á un régimen metódico, ordenado, pues de no hacerlo así serán incalculables los daños que se acarrearán á entrambos. Es una práctica pésima la que suele seguirse, y se ve muy á menudo, de dar el pecho al niño cada vez que grita ó llora, sin regularidad ni tasa alguna. Comunmente la madre ó el ama, al oír llorar al pequeño, sin preocuparse para nada de la causa que origina su lloro, le dan el pecho inmediatamente para acallarle, siendo así que á veces el llanto es ocasionado por fuertes dolores de estómago ó cólicos (dolores en los intestinos), motivados por la indigestión de la leche que tal vez había mamado pocos minutos antes. Mas, como

el niño no cesa de gritar, porque la leche recién tetada aumenta los dolores de vientre, se le vuelve á dar el pecho, y el niño todavía acentúa más sus gritos y su llanto que ocasiona, sobre todo si es de noche, grandes molestias é inquietudes á la madre, haciéndose insoportable á los que le rodean.

Conviene, pues, muchísimo regularizar las horas de dar el pecho al niño, y si esto no es posible hacerlo desde el principio de su vida, ya que el recién nacido reclama el pecho muy á menudo, debe hacerse cuando tiene cinco ó seis semanas. Con todo, conviene advertir, que si bien es cierto que durante los primeros días debe dársele de mamar á menudo, esto no quiere decir de ningún modo que se le dé á cada instante.

Conviene saber que el niño tiene suficiente alimento, dándole de mamar cada hora y media durante el primer mes, cada dos horas durante el segundo, cada tres en el tercero, y así se irá aumentando gradualmente el intervalo conforme el niño vaya teniendo más edad hasta llegar á tomar el pecho cinco ó seis veces al día.

Nunca, á no ser en caso de enfermedad, debe darse la teta al niño durante la noche, es decir, desde las diez ó las once de

la misma hasta las cinco ó las seis de la madrugada. Durante el primero y el segundo mes se podrá dar de mamar una ó dos veces entre estas dos horas.

Creo que se alcanzarán á cualquiera las ventajas que esto tiene para el niño y para la madre, porque pudiendo ésta descansar dará al día siguiente una leche más nutritiva y en mayor cantidad á aquél.

Esto debe lograrse pronto del niño; así es, que desde el sexto al octavo día, á lo más después de la quinta ó sexta semana, se acostumbrará al niño á mamar con los intervalos que antes he expresado. Para lograrlo convendrá que la madre no ceda á los primeros gritos del recién nacido.

Durante los primeros días debe darse el pecho mas á menudo, pero después los intervalos se harán más largos, de modo, que sin violentar al niño se irá acostumbrando á no mamar, sino de dos en dos horas, y aun á intervalos mayores.

Ya cuesta un poco más privarle del pecho durante la noche; pero la práctica debe ser la misma. A las diez se dará por última vez el pecho al niño y éste conciliará bien pronto un sueño sosegado y tranquilo hasta las cuatro ó las cinco de la mañana.

Acaso, el niño grite mucho durante las

primeras noches, pero bastará un poco de buena voluntad por parte de la madre para acostumbrarle, pues dejando de complacerle, cesará pronto de llorar toda vez que su llanto no es motivado por una verdadera necesidad, y así al cabo de pocos días, el niño estará tranquilo y dormirá cinco ó seis horas seguidas. Acaso convenga, para acostumbrar más pronto al niño; no dejarle dormir desde las cinco ó las seis de la tarde, pues así conciliará con mayor facilidad el sueño. Con esto las madres lograrán que las fatigas que trae consigo la lactancia disminuyan y no se hará tan molesta á las personas de la casa; si el pequeñuelo despierta durante la noche y con sus vagidos y gritos pide el pecho, se le cogerá en brazos y se le acariciará sin darle nada, y si tanto insistiese désele una cucharadita de agua templada. Esto bastará muchas veces para que el niño se duerma tranquilo.

Ya me hago cargo de la inquietud que sienten las madres, durante los primeros días cuando oyen llorar á sus hijos; pero aparte de que su buen sentido, les indicará hasta qué grado deben llevar su resistencia durante los primeros días, voy á dar una regla que podrá servir en todos los ca-

sos. Cuando un niño llora en su camita, se le coge un poco en brazos, y si se ve que calla pronto puede estar segura la madre de que el niño no experimenta ninguna necesidad, ni padece molestia alguna. Cuando un niño sufre, raras veces calla por el sólo hecho de sostenerlo en brazos. No soy partidario de seguir únicamente los conceptos de la teoría cuando se trata de la salud de quienes se ponen á mi cuidado, así es, que aconsejo esto porque un gran número de hechos me han demostrado sus excelentes efectos, y los buenos resultados que da esta práctica para conservar la salud de la madre y de su hijo. Siempre que he tenido ocasión de cuidar un niño desde su nacimiento, ó se me ha consultado á tiempo he logrado los mismos resultados. Conviene saber que al recién nacido se le adapta á todas las costumbres que se quieren.

Es muy común en nuestro país ver que las madres acuestan con ellas á su hijo, manteniéndole cogido del pecho durante toda la noche. Esto tiene varios inconvenientes, el primero y no pequeño, es que se ocasionan de este modo, indigestiones al niño, luego, quedando la leche entre los labios del infante y en el pezón de la madre, se agría y ocasiona en la boquita del

tierno sér ulceritas ó aftas, y en el pezón grietas muy dolorosas.

Y todavía no contamos la peligrosa posibilidad, de la que se registran muchos casos, de que la madre en un movimiento cualquiera, aplaste ó asfixie á su propio hijo.

Ya he dicho antes, lo que debe hacerse para dar el pecho al niño, pero es muy común que éste prefiera un pecho al otro. Esto depende frecuentemente de la posición que toma el niño y no le es tan cómodo mamar de un pecho como de otro. A menudo se ve que los niños toman mejor el pecho izquierdo, y que éste segrega más leche que el derecho, pues bien, esto es debido á que el pequeñito, para mamar del pecho derecho, ha de estar acostado sobre su lado izquierdo, y entonces el hígado (que está en el lado derecho), ejerce presión sobre el estómago y sufre por lo tanto mal-estar. Para evitar este inconveniente, si es que el niño lo revela, bastará cuando se le dé el pecho derecho sostenerlo de modo que sus piernecitas pasen por debajo del brazo derecho de la madre.

Es también muy común, cuando la madre ó el ama tienen los pechos muy redondeados que los niños se vean obligados á sol-

tar el pezón muy á menudo. Esto depende de que muchas veces se aplica el niño de cara al pecho y éste tapa las aberturas de la nariz del pequeñito, que así se ve obligado para poder respirar bien á soltar la teta. Se corrige esta dificultad oprimiendo suavemente con la mano el pecho que se le da, con la cual se separa de la nariz del niño que entonces puede mamar cómodamente. Cuando una madre lacte un pequeñito debe tener presente que de su salud y su bienestar dependen el bienestar y la salud de aquél. Para lograr esto no es necesario que se esclavice con privaciones ni molestias excesivas: bastarán una vida tranquila y regular, pasear un poco sin fatiga todos los días para excitar su apetito, buenas digestiones y un sueño reparador que le den una sangre rica que elabore una leche exquisita y nutritiva. Si la madre sufre algún disgusto ó los efectos del miedo ó del terror, debe estar algunas horas sin dar el pecho al niño hasta haberse repuesto, pues los trastornos morales modifican la composición de la leche y la hacen tan nociva al niño, que puede producirle agitación é insomnio, dolores agudos de vientre, diarrea, y en algunos casos fuertes convulsiones y aún la muerte; por lo cual antes

de dar el pecho al niño será preciso extraer la leche que contenga. He oído con frecuencia aconsejar á las madres que lactan que se abstengan de tomar multitud de alimentos; uno porque es ardiente, el otro porque es refrescante, éste porque aumenta demasiado la leche y la debilita, aquel porque la retira..... Yo aconsejo tanto á las madres como á las nodrizas, y de esto no he tenido que arrepentirme nunca, que no deben preocuparse para tener buena leche, pues para esto basta tener buena salud, y serán siempre sus mejores alimentos aquellos que mejor digieren. Para mí, sólo se ha de evitar el comer ajos, espárragos, cebollas, zanahorias, anís y lechuga, cuyos principios activos ó aromáticos pasan á la leche y el niño la repugna.

Alguna mayor restricción he de poner en lo que se refiere á las bebidas. Es práctica corriente aconsejar á las madres y nodrizas el uso de ciertas bebidas para aumentar la leche. Quisiera convencerlas de que con esto no hacen ningún beneficio al pequeñuelo que se alimenta de su seno. Algunos, para dar un nombre retumbante á las bebidas á que aludo las llaman *galactógenas* (engendradoras, productoras de leche) siendo así que yo las

llamo por su verdadero nombre, es decir *hidroforas* (llevadoras de agua), pues si bien es verdad que usándolas, los pechos se llenan más, no por esto aumentan los glóbulos y el azúcar de la leche; lo que sucede es que están más diluidos, y el niño, para tomar la misma cantidad de alimento, debe llenar más su estómago. Estas bebidas no hacen, pues, otra cosa, que *aguar la leche*.

La madre que lacta ó el ama de cria deben abstenerse de toda bebida alcohólica y sólo deben tomar un poco de vino tinto en las comidas: todo lo que sea salirse de esta medida es muy dañoso al niño de teta. Los niños son sumamente sensibles al alcohol y es preciso que lo sepan las madres y las nodrizas: *el alcohol pasa íntegramente á la leche*. Ahora mismo, mientras escribo estas líneas, estoy al cuidado de un niño que ha padecido durante estos días fuertes convulsiones (eclampsia) y después de varios tratamientos á que se le ha sometido, ha venido á mi consulta y he podido descubrir que el ama que lo cria es muy dada al aguardiente anisado. Ha bastado que prohibiese á ésta el uso de toda bebida alcohólica para que el niño haya sanado.

II

Lactancia de nodriza

Si la madre no puede criar á su hijo, y esto sucederá cuando carezca de leche, tenga mal conformados los pechos, ó sufra una afección hereditaria como la tisis, sífilis, cáncer, epilepsia, locura, etc., ó enfermedad que en todo caso debe determinar el médico de la familia; y haya de someterlo á la lactancia mercenaria, los cuidados todavía deben ser más minuciosos y asiduos que en la lactancia materna, pues en ella muchos inconvenientes los suple el cariño de la madre. Conviene que se sepa que si con la lactancia materna mueren el diez por ciento de niños, con la lactancia mercenaria no baja de un treinta por ciento. Generalmente las familias se procuran una nodriza, sin informes serios y detenidos y sólo guiadas por las apariencias exteriores, muchas veces engañosas. Entiendo que el médico es el que debe escoger la nodriza. Tan convencido estoy de que el médico, y sólo él puede reconocer si una nodriza es buena, que excuso bosquejar aquí el retrato de lo que debe ser una buena nodriza. Como no escribo para médicos, que ya saben los requisitos que ha

de tener un ama, sería trabajo perdido cuanto aquí dijese, y no lograría otra cosa que cansar la atención de quien me leyere.

Debe ser tan minucioso y tan bien practicado el examen á que debe someterse la mujer que se presta á lactar un hijo que no es suyo, que no está al alcance de todo el mundo. Así, pues, no dejaré de repetirlo: *el ama debe escogerla un médico*. Yo bien sé que á veces no se puede elegir como fuera de desear y, en este caso, el médico ya procura escoger la nodriza menos mala entre las que se presentan á su reconocimiento.

Cuando se puede hallar una buena nodriza, los padres no deben dejarla nunca por cuestión de precio, pues, si para ahorrar una cantidad, que siempre es pequeña, dan una mala nodriza á su hijo, se obtiene un sér escrofuloso, raquitico, enfermo siempre, que les hará gastar en poco tiempo en médico y medicinas mucho más de lo que hayan podido ahorrar en el precio de la nodriza. Y esto, sin contar que, dado caso que el niño salga vivo de la prueba, al llegar á la edad adulta, se resentirá siempre de debilidad de organismo y se tendrá un individuo incapaz de poderse dedicar con provecho á trabajo alguno. Escogida ya la nodriza, es necesario trazarle el género de

vida que á ella y al niño les conviene. Puede sentarse como regla general que las costumbres á que debe atemperarse el ama han de ser aquellas que más se aproximen á las que tenía antes de estar en casa de los padres de la criatura; descartando como es de suponer lo malo que aquéllas tuvieran.

A todo el mundo debe alcanzarse que no es muy conveniente trasladar desde luego á una nodriza montañesa, alimentada pobremente, á una mesa opíparamente servida, pues esto podría ocasionarle al poco tiempo empachos gástricos y una riqueza exagerada en su leche, que no estando en armonía con las fuerzas digestivas del pequeño causaría trastornos en la salud de entrambos. Escogida una buena ama no debe dejarse de vigilarla ni un momento, sobre todo en las grandes poblaciones. Vense todos los días, en paseos y sitios públicos, amas que, atentas á las distracciones de toda especie, dejan de estarlo con lo que hace el niño; además, téngase en cuenta que en dichos sitios es donde las amas suelen adquirir ó reanudar determinadas relaciones y se comprenderá todo el cuidado que los padres han de poner en la vigilancia de la mujer que lacta á su hijo. Alabo bajo este concepto á las madres que acompañan

á la nodriza y al niño en sus paseos y que tanto convienen á los tres. Veo con satisfacción que en nuestra ciudad se va extendiendo esta saludable costumbre.

Dado caso de que no se pudiese encontrar una nodriza con la oportunidad que se desea, puede darse al niño un poco de leche de burra ó de vaca mezclada con agua, siguiendo las reglas que más adelante se expresarán, pues por un día ó dos no recibe trastorno la salud del niño.

Si se trata de un recién nacido y la nodriza ha pasado de los cuarenta días después del parto, es muy conveniente purgar un poco al niño empleando alguno de los medios que antes se han expuesto.

Excusado creo decir, que si deben guardarse estas precauciones con la nodriza que cria en casa del niño, han de ser mucho mayores cuando es éste el que se traslada al domicilio del ama, ya esté en la ciudad ó en el campo. Debe tenerse presente, que si bien las primeras pueden ser objeto de cierta vigilancia, nunca es suficiente. Aparte de que la mensualidad que se les asigna no basta para mejorar las condiciones, casi siempre malas, de su habitación y la pobreza de sus alimentos, hay el peligro siempre probable de un próximo

embarazo, con todas las malas consecuencias que éste puede traer al tierno infante.

La nodriza del campo parece que reúne buenas condiciones, pues se halla rodeada de excelentes aires, alimentada con alimentos sanos, vida tranquila, buenas costumbres..... pero, téngase en cuenta que el frágil sér suele entrar de huésped en una casa que sólo tiene de tal el nombre, donde toda ventilación es desconocida, ó hay tantas aberturas, grietas y rendijas en paredes, techos y puertas que el niño escapa por milagro á continuos enfriamientos. Esto sin contar y pasar por alto, que se entrega en manos de gente ruda, ignorante, supersticiosa y sucia, que sólo se lava las manos, y aun poco, una vez á la semana, que le cuida una nodriza que se lava la cara y se peina cada quince días, que se cambia la camisa una vez al mes, ó cuando ya es tan oscura y sucia que no se conoce la clase de la tela ni la naturaleza de su tejido; que el niño duerme en una camita que despidе un olor fétido y pútrido; que el angelical rostro del pequeñito sólo será limpiado con la leche que vomite ó la saliva que babee ó con la punta del delantal y la saliva del ama, y su limpieza general de piés á cabeza estará representada por un pase más ó

menos rápido por su piel del paño que se le quitará humedecido con sus propias inmundicias. Entran también en este conjunto de miserias á que se expone al recién nacido, los peligros del abandono de una mujer que debe entregarse al cuidado de los trabajos de la casa y del campo; así no es raro que el infante salga de la prueba con una quebradura á consecuencia del mucho gritar, la cabeza rota ó un brazo estropeado al caer de la cuna ó mordido por un animal, ó achicharrado por el fuego; expuesto unas veces á la intemperie bajo la acción de un calor excesivo con el peligro de una congestión del cerebro ó á la del frío que le produzca un escleroma mortal.

A todo esto y mucho más queda expuesto el niño que se entrega á una nodriza del campo, lejos del hogar paterno.

Se me dirá acaso, y esto lo he oido á muchos padres, *¿pues no viven sanos y rollizos los niños de los campesinos, en medio de tanta suciedad y abandono? ¡No, no, los niños al campo, que allí se crían fuertes y robustos!*

No negaré que lo común sea ver á los niños de los campesinos fuertes y robustos, que se mojan, se ensucian, sufren calor y frío, y sin embargo están sanos. Pero esto

es cierto, si se miran las cosas superficialmente. Es verdad que en el campo, la mayoría de los niños que se ven son robustos y fuertes, mas ¿por qué? Porque aquéllos, los que se ven, han sido suficientemente fuertes para resistir al abandono, los otros, los que no se ven, los débiles están en el cementerio. El abandono y poco cuidado de los niños es, como una criba ó cedazo que deja pasar sólo á los escogidos; los débiles y los enfermizos no pasan. El último verano estuve, durante los meses de Setiembre y Octubre, en una población sana y de aires excelentes del Ampurdán, y á pesar de no constar más que de unas mil á mil doscientas almas, casi no se pasaba día sin que falleciese algún niño.

La nodriza del campo, sólo debe aceptarse cuando no hay otro remedio.

No hay duda, que á veces se encuentran nodrizas muy buenas en el campo; pero yo no escribo para las excepciones. Lo común es lo que acabo de afirmar.

III

Lactancia con el biberón

Voy á tratar ahora del punto más difícil de la alimentación de los recién nacidos. Refiérome á la lactancia artificial.

Unas veces por carencia de medios, otras por tratarse de un niño que padece enfermedad contagiosa (sífilis) ó por defectos en sus labios ó en el paladar; lo cierto y positivo es, que muchos padres se ven en la imposibilidad de facilitar un ama á su hijo: entonces se recurre al biberón. Pero no debe acudirse á este medio sino *en caso de absoluta necesidad*.

Para que la lactancia artificial dé resultados, es preciso que la madre ó la mujer que cuida del niño, se arme de paciencia para poder suplir con su asiduidad y solicitud en adoptar las precauciones más minuciosas, las dificultades que acompañan á esta lactancia.

Adoptada la lactancia artificial, y considerando como tipo la leche de mujer, hay que buscar aquella que más se le asemeje.

La leche que más se parece á la de mujer es la de burra, mas, si bien es cierto que en nuestro país hay cierta facilidad en poderse proporcionar esta leche, su precio es un obstáculo para hacer de ella un uso continuado; pero debo decir que, cuando desde el primer momento debe lactarse artificialmente á un niño, aconsejo siempre que á lo menos se le alimente con leche de burra durante las cinco ó seis primeras semanas,

con cuyo tiempo han pasado los primeros peligros de la lactancia artificial. Pero la leche de burra no deja de tener sus defectos, que son por un lado su pobreza en sustancias grasas y por otro su acción purgante. Para corregir el primer inconveniente, basta añadirle la vigésima parte de nata fresca, y logro siempre evitar el segundo haciendo asociar la quinta ó sexta parte de su volumen de agua de cal.

Donde haya más facilidad en proporcionarse leche de yegua que de burra, podrá recurrirse sin ningún reparo al uso de aquélla, pero teniendo en cuenta las mismas observaciones que acabo de hacer.

La leche de cabra y la de oveja no convienen mucho á los niños durante los primeros meses, á causa de ser excesivamente grasas, pues abundan en manteca y caseína. Si fuese forzoso emplearlas, entonces es necesario añadir una regular cantidad de agua, de modo que supere un poco á la que se ha de mezclar con la leche de vaca (véase el cuadro próximo).

Gracias á una porción de circunstancias que no son para enumeradas aquí, pues todo el mundo las conoce, la leche de vaca es la más usada. Con todo, esta leche discrepa mucho de la de mujer, así es, que

debe modificarse para hacerla digerible al niño y que sirva bien á su nutrimento.

La cantidad de leche de vaca que debe darse á un niño en las 24 horas, el azúcar de leche y el agua que debe añadirse la expresamos en el siguiente cuadro:

Edad del niño	Leche en gramos	Agua en gramos	Azúcar de leche en gramos
1 mes.	180	330	20
2 "	300	300	30
3 "	500	250	40
4 "	600	200	45
5 "	750	180	45
6 "	900	100	50
7 "	1,000	sin agua	45
8 "	1,100	"	40
9 "	1,200	"	30
10 "	1,300	"	15
11 "	1,400	"	5
12 "	1,500	"	sin azúcar

Es mucho mejor, en cuanto sea posible, que la leche sea de la misma vaca y que antes haya sido reconocida como buena.

La leche de vaca tiene un inconveniente grave y es, que las vacas sufren con frecuencia tuberculosis, y así pueden contagiar al que se alimenta de ella esta terrible enfermedad.

A veces, al poco rato de dejar la leche en un vaso, toma un tinte azulado, sobre todo desde la superficie hacia el fondo, y con-

viene saber que esta coloración, no sólo puede depender de escasez de grasa y de los alimentos del animal, sino de una sustancia análoga al azul de anilina producida en la leche por un pequeño hongo (*bacterium synchyánium*) que da á dicho alimento condiciones dañosas, pues puede producir vómitos, vértigos y convulsiones. También se nota en algunos casos que la leche toma color amarillento debido á un honguillo (*bacterium xanthinum*) que altera profundamente los componentes de la leche y la hace nociva.

Debe evitarse el comprar leche en establecimientos que la vendan adulterada, pues si se ha sacado la nata, ó se la ha mezclado con agua, el niño sufrirá hambre, y aunque tome la cantidad debida no le nutrirá bastante.

Hay una regla bien sencilla para saber si la leche que nos venden ha sido aguada. Tómase una aguja de calcetar (*de hacer media*) bien limpia, se introduce en la leche y se retira; si en la leche no se ha añadido agua, la aguja saldrá limpia, mientras que en el caso contrario saldrá con alguna gota de líquido.

Como al niño le cueste un poco de digerir la leche de vaca por su abundancia en

sustancia caseosa, se añadirá un poco de bicarbonato sódico, que tiene la facultad de disolver los grumos que forma, impidiendo que sean mayores que los producidos por la leche de mujer.

Además debe calentarse la leche antes de darla al niño, de modo, que tenga la temperatura del cuerpo humano, es decir, á 37 ó 38 grados centígrados. Para esto podrá usarse al principio el termómetro, pero al cabo de poco tiempo ya se está acostumbrado á conocer la temperatura introduciendo el dedo, ó acercándola á los labios, ó el biberón á la mejilla en el momento de hacer uso de él. Otra regla puede seguirse, y que da buenos resultados por su sencillez: una vez se ha calentado la leche y se ha puesto en el biberón, la persona encargada de alimentar al niño, se coloca aquél debajo de sus vestidos, el sitio mejor es debajo del brazo, y cuando su temperatura se ha equilibrado con la del cuerpo, entonces se puede dar al niño. La leche nunca debe dársele fría, pues basta esto sólo para ocasionarle intensos dolores de vientre y causarle indigestiones. La alteración que experimenta la leche con el tiempo, dependé de la fermentación del azúcar que contiene, que da por resultado

la formación del ácido láctico, en cantidad suficiente para hacerla indigesta y producir una intensa diarrea. Para conservar este líquido en la estación calurosa, se le añadirá desde luego un poco de bicarbonato de sosa, ó de agua de cal, y se pondrá la botella en un local fresco, y dentro de un barreño con agua fría.

En general la leche debe hervirse nunca, (á no ser que provenga de un animal que no se considere sano toda vez que así se destruyen los gérmenes morbosos y es menos nociva) pues la leche hervida sufre tal transformación en su modo de ser, que se hace muy resistente á los jugos del estómago y produce trastornos en el aparato digestivo. Si por acaso no se tuviese leche fresca en un momento de necesidad, se podrá echar mano de la leche condensada de Suiza, mas téngase presente, que siendo muy azucarada no conviene á todos los niños. Para administrarla, se disuelve una parte de leche condensada en diez de agua.

No me haré pesado hasta el extremo de enumerar, uno por uno los diferentes modelos de biberón que se han recomendado; esto á nada conduciría. Para mi objeto bastará decir, que deben evitarse los bibe-

rones con pezoneras de cauchú vulcanizado ó de cristal: aquéllas por la posibilidad de producir una intoxicación, toda vez que se ha demostrado que contienen una regular cantidad de plomo, y las segundas por su fragilidad. Las pezoneras que recomiendo son las de marfil reblandecidas. También deben desecharse los biberones que tengan tubos difíciles de limpiar.

Empléese un biberón ú otro, debe tenerse con él la limpieza más exquisita; así que el biberón haya servido ha de guardarse bien lavado, teniendo la precaución de dejar la extremidad que corresponde á la pezonera, constantemente metida en un vaso con agua fría mientras no se haga uso de él, sino la leche puede agriarse, y las criaturas quedan expuestas á las aftas (ulceritas en la boca), estomatitis (inflamación de la mucosa de la boca), muguet (mal blanco, *canssar* en catalán) y á catarros del estómago y de los intestinos. Si el biberón no se mantiene limpio hasta la exageración, se desarrollan en él abundantes vegetaciones microscópicas (*oidium lactis*) de efecto pernicioso.

Para limpiar el biberón se separan todas sus piezas y se lavan todos los recodos del frasco y el interior de los tubos, siendo

muy bueno emplear una ó dos veces una disolución de hiposulfito de sosa, al dos y medio por ciento, y luego dejarlo en agua clara y limpia como antes se expresó; si no se tuviese á mano esta disolución se puede emplear lejía. A veces no es posible procurarse un biberón, pero cada uno puede arreglárselo con facilidad en su casa: basta para ello tomar una botella de cuello largo, se pone la cantidad de leche que se juzga necesaria y se introduce en su cuello una esponja fina que entre en él apretada; se recorta la extremidad saliente, de modo que tenga la forma de un pezón, se invierte luego la botella haciendo que el líquido moje á la esponja y se aproxima la extremidad saliente de este á los labios del niño.

Una vez haya servido se saca la esponja, se lava bien con agua fría hasta que salga clara y luego se conserva en un vaso de agua limpia. Cuando deba servir de nuevo, se pondrá la esponja en agua templada para evitar al niño la sensación desagradable que experimentaría si se la pusieran fría, y que los primeros sorbos de leche que pasasen por ella también fuesen fríos.

Cuando se alimenta á un niño con el biberón, es necesario purgarle un poco cada

quince días, á cuyo fin se pondrán en un vaso 50 gramos de jarabe de goma y 1 gramo de carbonato de magnesia, dándole una cucharadita cada hora. Así se le libraré de los alimentos que no siendo digeridos y quedando en el intestino mucho tiempo, acabarían por producirle una inflamación intensa.

No sé cómo encarecer bastante que se tenga mucha vigilancia y buen tino al dar el biberón; recuérdese que este modo de alimentar á un niño es violentando á la naturaleza, y para salir airosos de la prueba, todo cuidado es poco: sépase también, que si en muchos casos el biberón no da buenos resultados, es porque no se hace buen uso de él.

IV

Lactancia simultanea por la madre y el biberón

Hay en nuestro país una preocupación funesta para los niños, me refiero al dicho vulgar, de que no pueden tomar dos leches á la vez. Precisamente, todos los que han tenido niños á su cuidado, saben que es un precioso recurso, auxiliar la leche de la madre ó de la nodriza, con un poco de leche de vaca, cuando la de aquéllas escasea. Recomendando con interés, y sin te-

mor de tener que arrepentirme de aconsejarlo, que antes de entregar un niño á una nodriza del campo, ó al uso exclusivo del biberón, las madres que no puedan criar á sus hijos por escasez de leche, ensayen primero el uso del biberón como auxiliar. He tenido ocasión de ver algunas madres, escasas de leche, aunque buena, que han podido criar perfectamente á sus hijos con esta ayuda.

En tal caso, la cantidad diaria de leche de vaca convenientemente aguada, que debe darse al niño, ha de ser la que falte á la madre, para subvenir á las necesidades del pequeñito. Se considera que un niño toma, en cifras redondas, cada 24 horas:

En el 1. ^o día	30	gramos de leche
" 2. ^o "	150	" "
" 3. ^o "	400	" "
" 4. ^o "	450	" "
Del 5. ^o " al último del 1. ^o mes	500	" "
En el 2. ^o mes	600	" "
" 3. ^o "	700	" "
" 4. ^o "	800	" "
" 5. ^o "	900	" "
" 6. ^o "	1,000	" "
" 7. ^o " hasta terminar.	1,100	" "

Todas las madres que sospechen que pasado el segundo ó el tercer mes, no podrán satisfacer completamente á las exi-

gencias de la alimentación del niño, tendrán el cuidado de acostumbrarle desde el primer momento al uso del biberón, pues así le será indiferente coger el pezón del pecho, ó la pezonera del biberón.

V

Lactancia por medio de animales

Algunos, en vez del biberón, prefieren la lactancia directa por medio de un animal, aunque esta práctica en el día ya está casi abandonada, suele escogerse en estos casos una cabra de pelo blanco, pues las de pelo negro suelen despedir un olor que repugna al niño, que sea joven, sana, recién parida, y criada en un lugar montañoso y rico en buenos pastos.

La cabra se ha de tener siempre bien limpia, y antes de dar de mamar al niño, se le lavan los pezones, se la pone sobre una alfombra, y se acuesta el infante sobre una almohada debajo del vientre del animal. Así que el pequeñuelo ha mamado la cantidad de leche que necesita, se vuelve la cabra á su sitio ó á pacer; siendo indispensable mandarla cada día al campo á correr por el aire libre, procurando que no coma yerbas de sabor acre, pues lo comunicarian á su leche. Los niños que se alimentan

directamente de una cabra-nodriz, deben tetar cada tres horas durante el primer mes, y en los sucesivos cada cuatro, procurando hacer más largos los intervalos, conforme el niño crece.

VI

Alimentación mixta

Tratado este punto, se ocurre desde luego una cuestión de interés práctico, de primer orden, y que podemos formular con la siguiente pregunta: ¿A qué edad debe empezarse á auxiliar la lactancia con otros alimentos? Acerca de este particular debo decir, que no puedo señalar regla general alguna, pues me expondría á ocasionar graves daños. La regla debe tomarse en cada caso particular. Con todo, puedo decir, que mientras el niño se desarrolle y se encuentre bien, y la madre no sufra por ello, será mejor que sólo se alimente al niño con el pecho hasta el octavo ó noveno mes. Pero si la lactancia fatiga á la madre, ya se puede ayudarla con algunos alimentos, después del quinto mes, acostumbrándose así al tubo digestivo del niño, á modificar su alimentación, y no se resiente tanto, cuando llega la época de la evolución dentaria.

Se me dirá, acaso, que hay niños que al mes ó mes y medio de su nacimiento, sus madres ó nodrizas ya les dan de comer y se conservan fuertes y hermosos; mas á esto debo contestar, que sólo me enseñarán los que por *casualidad* salen bien librados de esta prueba, pero exijo al mismo tiempo, que se me dé la cifra de los que no hayan podido resistirla. Se comprenderá muy bien, que señalo desde el quinto al noveno mes para empezar el semidestete del niño, según los casos, pues como dije antes, estas edades no tienen un valor rigurosamente exacto sino que deben modificarse según las circunstancias, y aconsejándose siempre del *médico de la familia*.

Convenido ya que al niño debe dársele algún alimento adicional, conviene decir qué alimento debe escogerse. Yo sólo acepto como bueno para el caso la *sopa*. En efecto, me ha dado siempre buenos resultados, hecha con miga de pan tostado y agua ó leche, con un poco de azúcar. No es que niegue las buenas cualidades y los buenos servicios que pueden prestar en determinados casos el arrowroot, la tapioca, la sémola con leche, el gluten, etc., pero creo más útil, más económica y más al alcance de las familias la *sopa*

tradicional, que yo no sé por qué la moda la ha puesto en desuso.

Al principio se darán todas las mañanas á la misma hora, y dos después de haber mamado, cinco ó seis cucharadas de una buena sopita. He visto muchas madres, que luego de haber dado de comer al niño, lo ponen al pecho para que la leche les sirva de bebida. Vale más darles luego un poco de agua clara ligeramente azucarada; pues así se evitan indigestiones.

Cualquiera que sea la sustancia feculenta que se emplee, es necesario que esté bien cocida, y no tenga grumos que no podría digerir el delicado tubo digestivo del pequeño sér que hasta entonces sólo se alimentaba de líquidos. De no hacerlo así, el alimento queda retenido mucho tiempo en el estómago sin digerirse, y causa á menudo intensas inflamaciones y fuertes dolores de vientre. Esta sopa debe prepararse cada vez que se ha de servir al niño.

Conforme el pequeñuelo va creciendo, se puede aumentar la cantidad de alimento adicional, y al octavo ó noveno mes, ya se le pueden dar dos sopitas, una por la mañana y otra al anochecer. A los doce meses pueden dársele tres sopitas hechas con caldo de pollo, de buey ó jugo de carne.

Puede asociarse también alguna semolita preparada con la harina lacteada de Nestlé, de Schneebeili ó sencillamente con la harina de lentejas.

VII

Reglas para conocer si un niño está bien alimentado

Expuestas las prácticas á que debe sujetarse la lactancia, es conveniente que ahora dé á las madres una guía que les sirva para conocer si el niño está convenientemente alimentado; pues cabe muy bien que la madre ó la nodriza tengan una leche excelente, y á pesar de todo, como sucede más á menudo de lo que vulgarmente se cree, no siente bien al niño. En este caso, la única señal que indica esto es el mismo niño, quien, reuniendo excelentes condiciones no se desarrolla convenientemente. Pero bien se vé desde luego, que no podemos abusar de esta piedra de toque, pues con facilidad sucede que, cuando las familias consultan al médico, ya es demasiado tarde.

Para evitar esto y tener una seguridad completa para saber si la leche que se le da aprovecha ó no, hay dos medios que ninguna madre debe dejar de conocer y seguir con exactitud.

Es el primero, la observación atenta y de todos los días de las deposiciones del niño. Un niño de teta suele dar en las veinticuatro horas dos ó tres deposiciones, algunas veces llega hasta cuatro. Estas son de color amarillo de yema de huevo y de consistencia homogénea parecida à una papilla, no manchan más que la parte que tocan de los pañales y el color no cambia aunque estén en contacto del aire y se mezclen con la orina y no despiden mal olor: tampoco presentan grumos ni viscosidades.

Además, un niño sano orina mucho (unos trescientos sesenta gramos durante las veinticuatro horas), y sus orines son claros y casi sin olor. Pero si el niño no digiere bien la leche, ya sea por la mala calidad de ésta ó por estar afectadas sus vías digestivas, entonces pronto cambia el aspecto de las deposiciones que toman un color verdoso como de perejil (*julivert*) machacado, no tienen la consistencia regular sino que se presentan formando grumos.

Además, el niño, para expulsar estas deposiciones, ha de hacer esfuerzos que se conocen muy bien por el aspecto que toma su cara.

Algunas veces las evacuaciones del niño son amarillas en el momento de expulsarlas, y al cabo de poco tiempo toman el color verde cuando están en contacto del aire ó de los orines. Generalmente, cuando el niño presenta las deposiciones así cambiadas, acostumbra à gritar de un modo especial, y que conocen perfectamente todos aquellos que se han fijado en ello. En nuestro país, se expresa este modo de gritar, diciendo que el niño *llora de mal de vientre*.

Los niños mal alimentados, ya sea por la calidad de la leche ó por no guardar regularidad en el régimen, presentan el *intértrigo* ó *eritema de las nalgas*, ó sean estas manchas rojizas que suelen verse alrededor del ano, del escroto, ó cerca de los grandes labios (en las niñas), la parte superior é interna de los muslos y en las ingles. Esta afección que tanto molesta à la infancia (y que en nuestro país, se expresa diciendo, que les sale *foch* (fuego) à los niños) es considerada por el vulgo y por muchas comadronas como una buena señal, pues se cree que es debido à la existencia de malos humores que se exhalan por dichas partes. Conviene se sepa que su origen es debido à la acción irritante de la

orina y de las deposiciones verdes que se presentan siempre que el niño sufre indigestiones. Esta dolencia, que hace gritar al niño, le excita y priva del sueño muchas veces, debe modificarse cuanto antes mejor, corrigiendo los defectos de su tubo digestivo y con algún ligero tónico, como los polvos finos de almidón seco, los polvos de arroz ó de licopodio, y por medio de baños frecuentes con agua de salvado ó de cocimiento de malvavisco.

Como signo de una mala alimentación y de un estado irritativo del aparato digestivo, se presenta también el muguet (mal blanco, *canssar*).

Además, no debe olvidarse el aspecto exterior del niño, pues éste, cuando sano, presenta los ojos vivos, la cara llena y por lo común de un tinte sonrosado característico; el cuerpo bien conformado, firme en carnes, la piel tensa sin formar arrugas sino repliegues motivados por la gordura; las nalgas salientes, redondeadas, de color rosado; hay gran viveza en los movimientos, el sueño es tranquilo, el apetito es uniforme.

El segundo medio que recomiendo y que no sé como encarecer bastante, consiste en pesar á menudo al niño. Ya sé que tal vez

muchas madres al leer esto, harán mentalmente, si no lo dicen en alta voz, el propósito de no seguir este consejo, pues pasa como moneda corriente y de buena ley, que pesando á los niños se les expone á la *desgracia*, y que todo niño que se pesa, *si no muere pronto*, sufre enfermedades extrañas que sólo la rutina y la ignorancia pueden inventar. Yo puedo asegurar que muchos niños que he pesado ó lo han sido por consejo mio, viven hoy día lozanos y alegres, sin daño alguno ni *desgracia* ó *locura* de ninguna especie.

La balanza, y para esto puede servir una cualquiera con tal que sea buena, permite por de pronto que se pueda apreciar el peso de la leche que toma el niño cada vez que mama, y esto sirve, como se comprenderá, para deducir el alimento que absorbe durante el día. La balanza sirve pesando al niño antes y después de mamar, para distinguir bien los casos en que un niño parece estar mamando y no mama.

Y en el caso de que sobrevenga alguna indisposición al pequeñito, ó ésta afecte á la madre ó á la nodriza, la balanza es segura brújula que guía al médico y á la familia. De este modo, en muchos casos se pueden medicar con criterio más certero las indis-

posiciones que el niño sufre, ó si están afectas la madre ó la nodriza para decidirse acerca de la alimentación que más convenga al niño ó acaso el cambio de nodriza.

Los niños al nacer, suelen pesar de 3 á 4 kilogramos, debiendo suponerse que acerca de esto hablamos en términos generales, pues el tamaño y peso de un recién nacido depende de muchas circunstancias.

Durante los primeros días consecutivos al nacimiento, los niños pierden un poco de su peso, y sólo empiezan el crecimiento al finalizar la primera semana.

Para que sirva de ejemplo, copio á continuación las siguientes observaciones médicas obtenidas por Chaussier. Suponiendo que se trata de un niño que

El 1. ^{er} día pesa	3 kilogramos	126 gramos
" 2. ^o	" 3	57 "
" 3. ^{er}	" 3	17 "
" 4. ^o	" 3	35 "
" 5. ^o	" 3	39 "
" 6. ^o	" 3	35 "
" 7. ^o	" 3	60 "

A partir del primer septenario, un niño bien constituido y perfectamente alimentado, debe aumentar diariamente en su peso, de modo que por término medio ha de ganar durante

El 1. ^{er} trimestre de su nacimiento	30 gramos diarios
" 2. ^o	15 "
" 3. ^{er}	10 "
" 4. ^o	7 "

Por lo tanto, el niño deberá haber duplicado el peso que tenía al nacer al final del quinto mes, y al cumplir los doce meses debe pesar tres veces más.

Según esto, el niño debe haber ganado aproximadamente

Al final del 2. ^o mes	700 gramos
" 3. ^{er}	650 "
" 4. ^o	600 "
" 5. ^o	550 "
" 6. ^o	500 "
" 7. ^o	450 "
" 8. ^o	400 "
" 9. ^o	350 "
" 10	300 "
" 11	250 "
" 12	250 "

Ya he dicho que estos datos son el término medio de muchas observaciones, y por lo tanto, las cifras que anteceden no deben mirarse como matemáticamente exactas, pero teniéndolas á la vista pueden servir de pauta para el médico y para la madre.

He afirmado que la balanza servía también para averiguar si el niño tragaba la cantidad conveniente de leche cada vez que tomaba el pecho; en efecto, sabiendo

que por término medio según Bouchaud, que ha efectuado detenidos ensayos acerca de este punto, que cada niño tome en cada tetada durante

El 1. ^o día	3 gramos
" 2. ^o "	15 "
" 3. ^o "	40 "
" 4. ^o "	55 "

y que después esta cifra se eleva hasta 60 ú 80 gramos durante los primeros cinco meses, y á partir de esta fecha tome de 100 á 130 gramos, se puede averiguar si la madre ó la nodriza tienen suficiente leche, y calcular aproximadamente el progreso que debe efectuarse en el niño.

Las pesadas deben hacerse por la mañana, en el momento en que se muda la ropa al pequeñito y ha expulsado sus deyecciones y orinas. Durante los primeros cinco meses se pesará cada ocho días, después cada quince, y más tarde cada mes.

Como debe alcanzarse á cualquiera, no es cada pesada en sí la que tiene valor, sino la relación que ésta guarda con las anteriores ó con las que la siguen.

VIII

Destete

Todo el mundo sabe que al destetar á un niño se le somete á una prueba crítica.

Mas, conviene decir, que ésta no es tan peligrosa cuando el destete ha sido preparado convenientemente.

Antes de exponer las reglas prácticas que juzgo mejores para proceder al destete, es conveniente que nos fijemos en un asunto importante. ¿A qué edad debe destetarse á los niños? Como se comprenderá, al dar contestación á esta pregunta, sólo podré hacerlo en términos generales, pues influirán y no poco las condiciones individuales de cada niño, las de la madre ó nodriza, y hasta intervienen en esto las costumbres de cada país. Hay países en que sólo dan de mamar á los niños hasta los doce ó quince meses: en Inglaterra suele destetarse á los nueve ó á los doce meses.

No puedo adherirme á esta práctica, y me parece que puede decirse en tesis general, que *la lactancia auxiliada con la adición de otras sustancias alimenticias como antes de ahora he manifestado, debe prolongarse hasta los quince ó diez y ocho meses.* Luego daré las razones en que me apoyo al dar este consejo. Con todo, tén-gase en cuenta, que la regla que acabo de dar es general, y por lo mismo no dejará de tener sus excepciones, pues es bien sabido que se presentarán niños que debe-

rán destetarse á los ocho ó doce meses, y otros que exigirán una lactancia que habrá de prolongarse hasta los diez y ocho ó hasta los dos años.

Se han achacado al destete tardío muchos inconvenientes que no he sabido ver confirmados en la práctica: aunque el destete tardío no me preocupa, pues son raros los niños que en nuestro país se destetan tardíamente. Mas interesa hacer ver los inconvenientes gravísimos de un destete prematuro.

Dije antes que en el destete influían las condiciones del niño, las de la madre ó nodriza y las costumbres de cada país. Estas últimas no deben inquietarnos, pues entiendo que el niño no debe sujetarse á los caprichos de una costumbre si ésta es mala.

Por lo que hace referencia al niño diré que generalmente lo que fija el destete es la dentición. Para esto es necesario que nos fijemos en los datos siguientes altamente interesantes para deducir con acierto lo que debemos hacer.

Los primeros dientes ó incisivos centrales inferiores salen generalmente hacia el séptimo ú octavo mes, después salen los dos incisivos medios superiores, luego los dos laterales superiores y más tarde los latera-

les inferiores. Salidos éstos, el niño tiene ya ocho dientes que adornan su boquita y hay un pequeño descanso en la dentición, y mientras tanto llega á los diez meses ó al año. Después aparecen las cuatro primeras muelas, y al tener el niño ocho dientes y cuatro muelas, antes de salir la quinta hay un descanso completo en la evolución dentaria que dura tres ó cuatro meses. Salen luego los cuatro caninos, y más tarde los molares gruesos.

Ahora bien, ¿en qué periodo de la dentición del niño se le debe destetar? Después de la salida de los ocho dientes primeros el niño no tiene más de diez meses, y entonces no está bastante desarrollado para destetarle. Se ha aconsejado por un clínico eminente, Trousseau, que el destete se efectúe una vez hayan salido los cuatro colmillos; pero téngase en cuenta que estos pocas veces salen antes de los veinte meses, y en la mayoría de los casos no se podrá prolongar el amamantamiento hasta esta edad. Aconsejo, y me gusta haber leído que Fonssagrives sea de esta opinión, que siendo buenas todas las demás circunstancias, el destete se efectúe en el intervalo que media entre la salida de la cuarta muela y el primer colmillo. Con el

bien entendido de que por destete sólo acepto el quitar el niño del pecho, pues de ningún modo debe dejarse por esto de hacer que la leche sea su principal alimentación.

Es verdad que la salida de los dientes no se efectúa siempre con la regularidad que dejo dicha, y aun se dan casos en que salen los colmillos antes que hayan salido todos los pequeños molares, pues bien, en este caso para destetar el niño debe aprovecharse aquel período de tiempo en que se comprenda que pueda serle menos dañoso, y esta época debe ser aquella en que se vea que está más robusto y los dientes le hacen sufrir menos. Niños hay en los que la dentición es laboriosísima; en estos casos la lactancia se prolongará cuanto se pueda, pues el mejor medicamento calmante, el mejor consuelo, el mejor bálsamo que puede darse al niño es la leche de su madre ó de su nodriza.

Acordado el destete del infante ¿qué procedimiento se seguirá? ¿El destete brusco, ó el destete lento y gradual? El sentido común dice desde luego cuál es el mejor: pues se comprende que el niño se adaptará con facilidad al nuevo modo de alimentarse si gradualmente se modifican sus costum-

bres y se ha adaptado su aparato digestivo al uso de los nuevos alimentos.

Además un niño que mama puede resistir con mayor facilidad á las enfermedades graves que á menudo complican á la dentición y al destete, y si no se le ha quitado bruscamente del pecho, si todavía el niño mama, aunque no sea más que alguna vez durante al día, todavía es tiempo de volver sobre nuestros pasos y podemos alimentarle con el pecho.

Modificado el aparato digestivo del niño con tiempo y con calma, no sufre con tanta facilidad los trastornos que son tan comunes en el destete y en la dentición, y que quitan la vida á tantos niños. Procediendo así, no son tan fáciles las enteritis y enterocolitis, y sobre todo la eclampsia infantil (convulsiones), que suele reconocer como origen algún trastor no digestivo.

Se me dirá acaso, que hay niños que soportan bien el destete *instantáneo*, pero á esto contestaré que los niños que se me enseñarán serán los menos de los sujetos á esta práctica, mientras que el mayor número no la podrán resistir.

Así pues, no me cansaré de recomendar el destete gradual precedido ya de una preparación, para lo cual se irán dando al

niño alimentos adicionales en armonía con su edad y así al llegar la época de quitar el niño del pecho lo sentirá muy poco.

El destete gradual, además de ser ventajoso para la criatura, lo es para la madre ó la nodriza, pues á éstas les va desapareciendo la leche, de un modo lento.

Llegado el momento que se considere oportuno quitar al niño del pecho, debe procurarse que vaya perdiendo gradualmente el aprecio del niño. Esto se logrará con facilidad por medio de diferentes artificios, así se puede empezar por lavar el pezón con un poco de infusión de quassia amarga ó con una disolución de quinina.

¿Qué alimentos de transición deben aconsejarse?

Como alimento de transición excelente puedo aconsejar, pues los niños la aceptan con gusto, una mezcla de leche de vaca con caldo, al que se ha quitado la grasa y enfriado, para lo cual basta colarlo á través de un pedazo de tejido de lana blanco previamente humedecido.

El niño debe considerarse que está destetado á los dos ó tres meses después de suspendida la lactancia y cuando se vea que se ha adaptado perfectamente al nuevo

régimen. Créese vulgarmente que el niño está destetado después de siete ú ocho días de no tomar el pecho. Esto es un error, el niño dentro de periodo tan corto no se ha habituado todavía al nuevo modo de alimentarse, y aun está propenso á adquirir numerosas enfermedades por el sólo hecho del destete.

En nuestro país suele seguirse la perniciosa práctica de trasladar bruscamente al niño del pecho á la mesa. Entre el destete y el final del segundo año debe acostumbrarse al niño á un régimen alimenticio que tenga por base la leche. De modo que ha de procurarse que este rico alimento se asocie á alguna sustancia feculenta y á lo más se le dará durante el día un par de sopas ó sémolas con caldo. He oído á muchos padres alabarse, con jactancia necia, por cierto, de dar de comer á los pequeñitos á que aludo de toda clase de alimentos. Creen así en su ignorancia que su hijo se ha transformado por este sólo hecho y que ya ha dejado de ser niño. A veces, tratando de persuadir á algunas familias de lo malo de esta práctica, me han contestado con un aire de superioridad y como si fuese yo el que estoy equivocado; ¡así se hacen fuertes! Sí, en efecto, ¡así se hacen fuertes! pues

no son pocos los niños que por tratárseles de este modo bajan á la fosa y se convierten en esqueletos! Se quiere algo más fuerte, ó cuando menos más duro que un esqueleto? Sépase para que no se pueda alegar ignorancia: *el uso anticipado de alimentos que no convienen al niño le conduce con gran frecuencia á la enteritis* (Inflamación de los intestinos). Y esta enfermedad ocasiona numerosas defunciones en la infancia.

Todos los días se ven niños, á quienes sus padres entregan con tonta satisfacción buenos pedazos de carne, que el niño traga con fruición sin mascar, pues aunque el niño tenga su boquita bien armada de dientes su misma voracidad no le deja entretener en mascarla convenientemente, y si luego se observan sus deposiciones se ven en ellas pedazos de carne sin digerir. Es que el niño, *tiene estómago de niño* y no tiene fuerza suficiente para soportar la fatiga que se le impone.

Ya digo antes, á propósito del destete, que la sopa es el alimento que necesariamente ha de darse al niño entre la lactancia y el *comer de todo*.

Cuando el niño ya tolera bien las sopitas, algún huevo, y alguna cortezita de pan para acostumbrarle á valerse de sus dien-

tes, se le dará algún caldo animal para acostumbrar su estómago á este régimen, y después podrá dársele con toda la precaución que requiere algún poco de pescado, debiendo preferirse los blancos.

Más tarde, cuando el niño haya alcanzado los tres años, podrá dársele á comer carnes tiernas. Antes de esta edad, soy de la opinión de Locke y de Fonssagrives, la carne no conviene á los niños; mas entiéndase bien que esta proscripción no hace referencia á las sopas preparadas con ellas, con sus jugos ó con su caldo.

Pero ante todo y sobre todo, no se olvide la sopa, que tan robustos hacia crecer á nuestros abuelos.

Para que no se me tache de fanático, acerca de este alimento que *la moda* ha condenado al olvido, séame permitido transcribir literalmente lo que dice el erudito Fonssagrives que tanto se ha dedicado al estudio de la higiene de la infancia, en un excelente libro, que de estos asuntos trata (1). Dice así: «Uno de los espectáculos que más agradablemente halagan á un higienista, es la vista de cinco ó seis niños

(1) Fonssagrives. — *Education physique des garçons ó Avis aux familles et aux instituteurs sur l'art de diriger leur santé et leur développement.*

del campo vigorosos y robustos, colocados alrededor de un número igual de cazuelas, de las que se desborda una sopa compacta, y en la que introducen con trabajo su cuchara, cuando no meten los dedos, atacando á cual más aquel alimento, primitivo sin duda, pero tan sencillo, tan fácil de digerir, tan nutritivo, y casi me atrevería á decir tan honesto. Las sopas de lujo hacen en la actualidad gran competencia á esta sopa rústica, con la que se formaron, sin embargo, en otro tiempo los Bayard y los Dugesclin. No dudaría en afirmar, por más que al hacerlo hubiese de sorprender alguna sonrisa en más de unos labios, que la restauración de la sopa antigua en las costumbres de los niños, sería una de las reformas higiénicas más notables de nuestra época.

»Pero ya veis que esta reforma no se prepara; nunca se ha extremado tanto como ahora el abuso de la omnivoridad. Este abuso, más pernicioso de lo que generalmente se cree, tiene su causa principal, ya que no exclusiva, en la estrechez de relaciones que existe en el día entre el niño, y su familia. Antes al niño, se le consideraba como niño, y en este concepto, hacia vida aparte, y no asistía á la mesa de la familia

hasta que su razón se hallaba bastante desarrollada para poder conversar con las personas mayores, con provecho y sin peligro, y para que no hubiese que temer á los mil agujones de la sensualidad. En la actualidad, apenas está destetado el niño cuando ya toma gravemente asiento en la mesa, y aun algunas veces se le contiene por medio de una servilleta que le sujeta al respaldo de su silla, dando á su cuerpecito una rigidez que no tiene; él desempeña su papel, el más importante sin duda en los accidentes de la comida, y á la vista de cada alimento manifiesta, por lo regular, en un tono que no es el más á propósito, deseos que la higiene condena, pero que la debilidad maternal (ó paternal debiera añadirse), se apresura á satisfacer. Este es un abuso real, cuyos peligros son mayores de lo que parece. El niño pequeño necesita una comida menos extensa, una cocina más sabia, y una nutrición más uniforme. Piénsese, en efecto, en la inconsecuencia flagrante de permitir á un niño, al que poco antes bastaba un alimento casi exclusivo, el uso de una sucesión de diversos manjares, cada uno de los cuales es diez veces más complejo de lo que convendría á su estómago. De este abuso provienen las in-

digestiones incesantes, unas veces bruscas y manifiestas, otras sordas é incompletas; pero que producen siempre un exceso de trabajo en el estómago, que conduce siempre á enfermedades, ó por lo menos á indisposiciones.»

Es preciso que se sepa distinguir bien en los niños el apetito que sienten para reparar sus pérdidas orgánicas y atender á su crecimiento, y el que llamaré *gula de los niños*. Aquel debe atenderse, ésta debe contenerse dentro de prudentes límites.

Al niño deben dársele de cuatro á cinco comidas diarias; dos que sean sustanciosas, y otras dos ó tres ligeras y que sirvan para hacer más breves los intermedios de aquéllas.

El niño tiene apetito así que abre sus ojos al despertar, y debe dársele por lo tanto su primera comida, luego se repartirán bien las horas del día para las restantes, y la última podrá dársele un poco antes de acostarle, porque es bien sabido que los niños digieren bien los alimentos aunque duerman. En los intervalos si acusan hambre se les dará un poco de pan. No hay necesidad, y más bien es perjudicial, que éste se aderece con aceite y sal, como hacen algunas clases de nuestra sociedad, ó con vino y azúcar.

Respecto á las bebidas debo decir, que sólo les conviene el agua. Hay bastantes niños bien alimentados, cuyas familias, atemperándose á mis consejos, no les dan más que agua, que crecen robustos, de carnes redondeadas y duras, y de mejillas bien sonrosadas. En otra parte (1), he tenido ocasión de manifestar el predominio que tiene el sistema nervioso en los niños y la facilidad con que éste se excita. Ahora bien, todo el mundo sabe la acción que el vino y los alcohólicos tienen sobre el cerebro, y el resto del sistema nervioso para que me entretenga en detalles acerca del particular. A lo más, y aun sin que haya necesidad alguna, se les podrá permitir un poco de vino aguada, *nunca se les dará vino puro*.

Después de lo indicado creo que todo el mundo sabrá ya á qué atenerse acerca de otras bebidas excitantes entre las que incluyo el café y el té que *deben proscribirse en absoluto* de la alimentación infantil.

Las bebidas muy frías ó heladas tampoco deben darse á los niños. Al escribir esto

(1) *Inconvenientes que para la salud de los niños tiene la educación que comunmente se les da.* — Conferencias dadas en la Sociedad Barcelonesa de Amigos de la Instrucción. — Curso de 1885 á 1886.

recuerdo con pena haber visto hace pocos días en un establecimiento de recreo situado en una población de los alrededores de esta ciudad, un pobre niño de unos tres años á quién su padre hizo servir un sorbete. ¡Qué padres! Si después el niño hubiese tenido alguna indisposición que ignoro si la tuvo, y hubiese muerto habría maldecido al médico que no *acertó* á curarle.

Téngase presente que la salud es necesaria á todos; tanto al rico para servir á la sociedad y gozar de su patrimonio, como al pobre, que está obligado á vivir del sudor de su frente.

Todos los padres, sean ricos ó pobres, están en la obligación de procurar por la salud de sus hijos.