

**CARTILLA**  
DE  
**PUERICULTURA**

---

**CRUZ ROJA**  
DE  
**LOS ANGELES**



**CHILLAN**  
Talleres Gráficos "LA DISCUSION"  
1930

CARTILLA  
DE  
PUERICULTURA

---

**CRUZ ROJA**  
DE  
**LOS ANGELES**



**CHILLAN**

Talleres Gráficos "LA DISCUSION"

1930

---

# Consejos a las madres para la crianza y cuidado de sus hijos.

## EL EMBARAZO

El cuidado del hijo debe comenzar antes del nacimiento. El niño será tanto más sano cuanto más se cuide la mujer durante el embarazo. La mujer que va a ser madre debe evitar los trabajos pesados y llevar una vida tranquila, sin fuertes emociones; la alimentación debe ser sana, de preferencia verduras, legumbres y frutas; no debe beber jamás alcohol ni tomar té ni café; debe acostarse y levantarse temprano y respirar aire puro; debe hacerse diariamente un perfecto aseo de su cuerpo, sobre todo de los órganos genitales, y cuidar mucho los senos para evitar las grietas del pezón (lavarlos y friccionarlos muy bien todos los días).

Si la embarazada tiene alguna enfermedad venérea, debe consultar al médico para que le instituya el tratamiento adecuado, a fin de que el niño no nazca enfermo.

No olvidar nunca que la sífilis es una tremenda plaga social que se trasmite por herencia y que causa la de-



**generación de la raza..** Por lo tanto, el padre o la madre que han tenido o tienen esta terrible enfermedad, deben hacerse tratamiento para no engendrar hijos enfermos.

Igualmente, la **blenorragia o gonorrea** es otra enfermedad venérea que debe curarse muy bien, porque además de provocar graves lesiones en los órganos genitales de la mujer, es la causa de la conjuntivitis blenorragica del recién nacido, que, cuando no es atendido a tiempo, produce la **ceguera del niño**.

Si la embarazada sufre del pulmón, ha espectorado sangre, etc., debe consultar al médico, pues muy a menudo una debilidad pulmonar se transforma en **tuberculosis** durante el embarazo, enfermedad terrible que frecuentemente produce la muerte de la madre y del hijo.

## **ALCOHOLISMO**

**Todo padre o madre que comprenda bien sus deberes** no debe beber jamás licor, porque el alcohol que contiene es un veneno para el organismo. Toda persona que bebe, **aunque sea en pequeña cantidad**, debilita sus órganos, éstos funcionan mal y se engendran hijos débiles o enfermizos. **Los hijos de padres alcohólicos son casi siempre tuberculosos.**

El alcohol es el peor enemigo del hombre, es la causa de todos los vicios, de todos los crímenes, de todas las enfermedades y de todas las plagas sociales. Un hombre bebedor no sólo arruina su salud y su hogar, sino que se convierte en un verdadero peligro para su patria. Por eso, **un buen patriota jamás debe embriagarse.**

## EL NIÑO

Un niño sano debe pesar al nacer más o menos 3500 gramos si es hombre y 3200 a 3300 gramos si es mujercita. Debe duplicar su peso a los 6 meses y triplicarlo al año.

En las primeras veinticuatro horas que siguen al nacimiento, no necesita darle Ud. el pecho ni nada, salvo cucharaditas de agua pura en época de calor. Al día siguiente dele de mamar cada tres horas.

Desde que nazca su guagua, hágala dormir sola, en su cuna.

En cuanto Ud. se levante de la cama, ya sea su hijo legítimo o natural, inscribalo en el Registro Civil y al ir al Consultorio Maternal, lleve su certificado de inscripción.

El niño sostiene la cabeza a los 3 meses, se sienta solo a los 6, se mantiene de pié a los 9, da pasitos a los 12 meses y habla a los 2 años.

Los dientes empiezan a salir de 6 a 7 meses y la dentición no trae ninguna o muy pequeñas molestias; sin embargo, algunas veces los niños tienen diarreas graves que pueden producir la muerte si no son medicados a tiempo. **Nunca dé a su guagua jarabes calmantes para la salida de los dientes, todos hacen daño.**

El niño sano obra 2 o 3 veces al día y las deposiciones son de color amarillo oro.

Nunca permita Ud. que besen su guagua, pues por

medio del beso se lleva a los niños el contagio de muchas enfermedades (tuberculosis).

**No use chupete**, así evitará muchas infecciones á su nene.

**No ponga gorra a su niño**, es mucho más saludable para él andar con la cabecita descubierta.

**Jamás deje acercarse a su niño una persona enferma o que tenga tos**: un vulgar resfrío puede ocultar una tuberculosis que sería fatal para su hijo.

Procure tener su niño, después de los 15 días de edad, la mayor parte del día al aire libre y al sol, o en una pieza con las puertas ampliamente abiertas.

**Vacune su guagua a los tres meses de edad.**

Nunca vista su nene con la ropa apretada y déjele libres las manitos y las piernas.

## ALIMENTACION

**Alimente siempre su hijo con el pecho.** Toda madre tiene la obligación sagrada de criar sus hijos con su leche, porque ésta es la única verdaderamente buena y la única que ofrece amplias garantías para la salud del niño. Por lo tanto, si Ud. es buena madre y comprende bien sus deberes, déle el pecho al niño el mayor tiempo posible, así le evitará un gran número de enfermedades del estómago e intestinos, y en caso de contraerlas tendrá mucho más fuerza para resistirlas que una guagua alimentada con leche de vaca u otro alimento artificial.

**No tenga Ud. miedo a los dolores de espalda, a la**



debilidad general o a un nuevo embarazo para amamantar sus hijos, pues esto en nada modifica la composición de la leche. Son muy pocas las afecciones que impiden la lactancia (tuberculosis, enfermedades graves del corazón y riñones, enfermedades infecciosas).

No tenga temor de que su leche es delgada o mala, pues nunca la leche de mujer es de mala calidad.

No piense jamás que no podrá criar su guagua, porque se imagine tener poca leche, tenga siempre confianza en que podrá hacerlo; el temor influye de manera decisiva en la disminución de la leche.

No olvide Ud. que desde el momento de nacer su hijo, él es el dueño absoluto de la leche que secretan sus pechos, y que desde ese mismo instante Ud. debe vivir sólo para la felicidad de su hijo.

No cometa, pues, jamás el crimen de emplearse de ama, porque esto significa robar y vender el alimento que por legítimo derecho pertenece a su guagua.

---

Dé el pecho a su guagua 6 veces al día, cada 3 horas y no más de un cuarto de hora cada vez. Así por ejemplo, a las siguientes:

6 de la mañana  
9 " " "  
12 " " "  
3 de la tarde  
6 " " "  
9 de la noche.

Durante la noche el niño debe pasar 7 u 8 horas sin

mamar, a fin de que el estómago descanse y la madre se reponga de las fatigas del día. Si tiene poca leche, puede darle hasta 7 veces en el día.

Es una mala práctica dar el pecho al niño cada vez que lllore, porque éste no sólo llora por hambre, sino porque está mojado y esto lo molesta, porque la ropa está muy apretada, porque está demasiado abrigado y tiene calor, porque lo pican las pulgas, o porque está enfermo (así en la sífilis los niños lloran mucho en la noche porque sienten dolores en los huesos).

Es muy importante **dar siempre el pecho a la gagua a horas fijas.** (Si el niño está durmiendo se le recuerda). Así se evitará Ud. muchas dispepsias.

**No olvide lavarse bien el seno antes de que su gagua mame.**

---

Si la madre tiene poca leche y forzosamente hay que dar mamaderas al niño (lo que debe hacerse sólo cuando el médico del Consultorio Maternal lo indique), procurar que no sea antes de los 3 meses de edad y **preferir la leche de vaca,** la cual debe ser pura, recibida después de ordeñada en recipientes muy limpios, **sin saltaduras,** hervida inmediatamente durante 5 minutos, enfriada rápidamente y guardada en un lugar fresco, bien tapada, ojalá dentro de un lavatorio con agua helada. Cada vez que se use, **no debe volver a hervirse, sino a entibiarse a baño María.**

Aunque el niño tome leche de vaca, la madre siempre debe colocarlo al pecho antes de cada mamadera,



porque esa leche materna, por muy poca que sea, ayuda a digerir mejor el alimento artificial.

Muy importante es el consejo de **no dar a la guagua más de medio litro de leche al día.**

Según la edad del bebé, las mamaderas se preparan y dan en la siguiente forma:

**De 3 a 5 meses:** 6 mamaderas, una cada 3 horas, con 5 cucharadas grandes de leche de vaca, 3 de agua de arroz o quaker y un pan y medio de azúcar cada una.

**A los 5 meses:** 6 mamaderas al día, cada tres horas, con 7 cucharadas grandes de leche y una cucharadita de harina de trigo tostada, hervida aparte en 4 cucharadas grandes de agua durante 5 minutos con pan y medio de azúcar, cada mamadera.

**A los 6 meses** se reemplazará la mamadera de las 12 por una sopa de verduras hecha con acelgas, zanahorias, repollo, unas hojas de lechuga, una cucharada de porotos viejos, una papa, un pedazo de zapallo y una cucharada de arroz o sémola. Por lo tanto, a esta edad tomará sólo 5 mamaderas preparadas como se dijo en el párrafo anterior y su sopa al almuerzo.

**A los 7 meses** el niño tomará 2 sopas de verduras, a las 12 de la mañana y 6 de la tarde (almuerzo y comida) y 4 mamaderas, teniendo cada una 8 cucharadas de leche, 2 cucharaditas de harina tostada y 2 panes de azúcar, hervida ésta aparte como se indicó antes.

**De 8 a 10 meses** debe dársele al niño 2 sopas de verduras más un segundo plato que puede ser un puré de verduras (coliflor, acelgas, zanahorias, repollo, espina-

cas) con un poco ~~de~~ **mantequilla** fresca; o puré de legumbres (porotos, lentejas, arvejas); además papas y zapallo molidos, todo esto al almuerzo y comida (12 de la mañana y 6 de la **tarde**) y al desayuno (7 u 8 de la mañana), a las once (**3 de la tarde**) y en la noche (a las 9 o 10 P. M.), una **mamadera** con 8 cucharadas de leche, 2 cucharaditas de **harina** y 2 panes de azúcar.

A los 10 meses el niño debe acostumbrarse a sólo 4 comidas diarias, repartidas así:

**Desayuno:** 200 gramos de leche (10 cucharadas grandes), 2 cucharaditas harina y 2 panes de azúcar.

**Almuerzo:** sopa de verduras, puré de legumbres o de verduras con mantequilla, **fruta cruda** (plátano).

**Once:** mamadera igual a la del desayuno.

**Comida:** sopa, puré y fruta cocida.

---

Con este régimen puede continuar la guagua hasta el año, época en que se le puede dar día por medio o todos los días un huevo cocido o en la sopa.

Ya el niño se alimente con el pecho o mamaderas, desde que cumpla un mes de edad debe comenzar a dársele **jugos de frutas**, sobre todo **juugo de naranjas**: una cucharadita dos veces al día, una hora antes de mamar o lejos de las comidas, cantidad que se aumenta poco a poco hasta llegar a 3 o 4 cucharadas grandes a los 10 meses o al año. También es indispensable el **juugo de zanahorias** (obtenido de zanahorias crudas, ralla.

das), dando 2 cucharaditas al principio y aumentando hasta llegar a 3 o 4 cucharadas grandes o más. Lo mismo podemos decir del **jugo de tomates** y del **jugo de uvas**. Todos estos jugos contienen muchas **vitaminas**, sustancias indispensables para el mejor desarrollo del niño y para **prevenir el raquitismo**. Después del año el niño puede comer las frutas mismas (manzanas, naranjas, plátanos).

Si la madre tiene bastante leche para criar su hijo hasta el año, de todos modos a los 6 meses debe darle una sopa de verdura (al almuerzo, 12 de la mañana) y 2 o 3 mamaderas de harina tostada, en agua: 2 cucharaditas de harina, 2 panes de azúcar y 7 cucharadas de agua, hervido todo 5 minutos.

**A los 8 meses** se agregará a lo dicho otra sopa de verduras ( a la comida, 6 de la tarde), además puré de verduras, legumbres, papa y zapallo.

Con el pecho y estas comidas puede continuar el niño hasta el año.

Muy importante para evitar el contagio de enfermedades (**tuberculosis**) es que nadie **pruebe las comidas** de la guagua, con la misma cuchara con que ella come.

**Jamás dar a los niños ni una gota de licor.**

## HIGIENE

El aseo del cuerpo, del vestido, de la habitación son indispensables para tener buena salud.

**BaÑe diariamente su guagua**, (si no tiene baño, use



un lavatorio grande o tina de lavar ropa), jabónele muy bien la cabeza, las orejas y todo el cuerpo; use agua calentada a 36° y en seguida déle una fricción de agua fría con una toalla gruesa o una esponja. Así su guagua no tendrá granos en el cuerpo ni caspa en la cabeza. Después del baño cambie siempre ropa al niño.

Mude la guagua 5 o 6 veces al día y lávela bien cada vez que le cambie los pañales, colocándole en seguida polvos de talco, así se evitará las coceduras.

Lave y enjuague muy bien la ropa de la guagua, nunca saque al aire o al sol un paño mojado por ella, siempre debe lavarlos.

Corte las uñas a su nene cada vez que le crezcan y lávele las manitos varias veces al día, y en los niños mayorcitos, sobre todo, antes de las comidas.

La madre, el padre, los hermanos y demás personas que vivan en la casa también deben lavarse esmeradamente todos los días, no sólo las manos y la cara, sino todo el cuerpo para limpiar la piel de la transpiración, partículas de polvo y del sebo cutáneo.

Como en general en las casas no hay baño, se puede reemplazar éste por una fricción de agua fría, la que deben darse diariamente niños y adultos, al levantarse, pasándose por todo el cuerpo una toalla empapada en agua helada y estrujada, restregándose con ella fuertemente la piel. Estas fricciones, además de limpiar el cuerpo, tienen la ventaja de ser muy tónicas.

No olvide Ud. nunca que toda persona que mantiene

**su cuerpo en perfecto aseo, siempre goza de buena salud.**

Cuando ya el niño tenga **dientes**, límpieselos muy bien 2 o 3 veces al día, con un **cepillo** o escobilla. Si Ud. quita los restos de comida que **queda** adherida a ellos, los dientes no se picarán, es decir, no tendrán caries, y evitará de este modo a su hijo **graves** enfermedades de la boca, del cuello, de las glándulas etc.

**Dentadura sana significa buena salud, buen desarrollo, buena digestión.**

**Los adultos deben cuidar también mucho su dentadura** (limpiar bien los dientes al levantarse, acostarse y después de las comidas).

---

Otro punto muy importante es el **perfecto aseo de la habitación.**

Al levantarse Ud. en la mañana debe deshacer totalmente las camas y sacar toda **la ropa** al aire y al sol, incluso los colchones, dejándolos ventilarse por lo menos una o dos horas. Mientras tanto, debe Ud. barrer bien la pieza con una escoba húmeda para no levantar polvo (porque éste hace daño a **los pulmones**), pasando bien por todas las orillas, rincones y debajo de los **ca-**tres. En seguida pase un paño limpio a todos los muebles, a fin de quitarles la tierra (**nunca sacada con plumero, porque es antihigiénico.**

Cuide especialmente del aseo **de la cuna** de su guagua para que no tenga pulgas, **chinches**, etc.

No olvide que todos los útiles de cocina como ollas,

cacerolas, teteras, etc., debe Ud. tenerlos muy limpios, lo mismo que los platos, tazas, cubiertos, etc., y todo muy bien tapado para que no penetren moscas (éstas **pro-**pagan las enfermedades).

Por fin, recuerde siempre que el aire puro evita la tuberculosis y que el mejor modo de combatir esta enfermedad es por medio del aire libre, del sol, del aseo y de la claridad de las habitaciones. En las piezas oscuras, mal ventiladas y desaseadas siempre germina la tuberculosis. Por lo tanto, **no encierre a sus niños, téngalos en el día el mayor tiempo posible al aire y al sol.**

---

Si Ud. es soltera y tiene hijos naturales, trate de legitimarlos casándose.

Cada hijo que tenga recíballo con alegría, recuerde que el mayor privilegio de la mujer es el de ser madre. Sea cariñosa y buena con sus hijos y nunca diga palabras duras o groseras. Nunca los golpee; los castigos corporales pertenecen a épocas pasadas de barbarie; enséñelos con el buen ejemplo y la dulzura.

Inculque a sus pequeñuelos el amor y la compasión para con los animales; "el perverso con las bestias lo es fácilmente también con el hombre": "nada hay que robustezca más la moral humana que la protección al débil".

Por último, recuerde Ud. que "el perro lame la mano que lo castiga y el hombre olvida más fácilmente los beneficios que las ofensas".