

PARA LAS MADRES

LA HINCHAZON DE LAS PIERNAS

La hinchazón de las piernas y tobillos de una embarazada es un signo evidente de la existencia de albúmina.

Debe de inmediato darse aviso al médico, el que por medio de los análisis dará luz sobre el asunto. Pero no debe perderse tiempo en ello, pues es sumamente delicado este estado por las consecuencias que puede traer. Si la enferma se halla en un sitio distante de auxilio, lo primero que debe hacerse mientras éste llega, es meterse en cama, cesar toda alimentación sólida y no tomar sino frutas, leche y legumbres.

Contestando a "Una futura madre", de Santiago del Estero.

EL AGUA

El agua es el disolvente merced al cual se hacen posibles los intercambios de materias en el organismo. Podríamos decir que casi toda el agua que ingerimos la eliminamos por la orina y en menores proporciones por la piel, la superficie pulmonar y las materias fecales.

Contestando a Periquito, de Montevideo.

EL VINO Y LAS BEBIDAS EN GENERAL DEBEN SER MEDICAMENTOS PRESCRIPTOS EXCLUSIVAMENTE POR EL MEDICO Y NO POR AMIGOS OFICIOSOS O FARMACEUTICOS INTERESADOS.

Gregorio Araoz Alfaro.

LAS HORAS DE SUEÑO

Al año un niño debe dormir de doce a quince horas por día. A los 2 o 3 años dormirá de once a catorce horas.

De cinco a siete años, de diez a doce horas. A los siete, diez horas. A los doce años, nueve horas.

Contestando a Rebeca, de Entre Ríos.

Si el niño cuando duerme lo hace con la boca abierta, y, además, ronca, seguramente tiene vegetaciones adenoides o hipertrofia de las amígdalas.

Hágalo revisar de inmediato por un médico.

Contestando a B. F. de H., de Capital.

EL CRECIMIENTO DE LOS NIÑOS

Desde que un niño nace hasta que cumpla los dos años su crecimiento es tan rápido y continuo, que en ninguna otra etapa de la vida es igualado.

Ahora, como todas las enfermedades, por lo general, repercuten en alguna forma sobre el crecimiento de los niños conviene conservar las cifras a fin de servir de guía al médico en muchos casos.

El baño cuando un niño tiene fiebre

Cuando un niño tiene mucha fiebre y es, a pesar de lo que muchas madres creen, el baño es quizá el mejor remedio. El médico únicamente puede impedir que se bañe un niño. Eso sí, que tratándose de un baño delicado, conviene tener guardada esta tabla que sirve de guía para bañar la criatura a una temperatura de acuerdo con la fiebre que presenta.

El baño nunca puede pasar de unos diez o quince minutos.



Tabla del baño de un niño de más de un año y medio, con temperatura.

| Niño | Baño |
|--------------------|-----------|
| 40 1/2 grados..... | 26 grados |
| 40 " | 26 " |
| 39 1/2 " | 28 " |
| 39 " | 30 " |
| 38 1/2 " | 32 " |
| 38 " | 32 " |
| 37 1/2 " | 34 " |

Introducir al niño con el agua a 33 o 34 grados y hacer llegar agua fría de modo que a los ocho minutos el agua esté al mínimo indicado.

Si el niño tiene más de cuatro años puede descenderse dos grados más.

Antes de bañar una criatura enferma conviene calentar previamente la habitación y tener la precaución, al sacar el niño del baño, de frotarlo fuertemente, a fin de que reaccione bien y envolverlo de inmediato con ropa caliente.

Contestando a Manuelita de Rozas, del Azul.

A título de base para las madres daremos aquí una tabla que puede servir de guía:

Aumento por mes. — Durante el primer trimestre aumenta 700 gramos por mes; durante el segundo trimestre, 600 gramos por mes; durante el tercero, 500 gramos; durante el cuarto, 400 gramos.

Al cumplir el sexto mes se duplica el peso inicial, y al cumplir el año se triplica.

Durante el segundo año el peso aumenta de 250 gramos por mes. Al finalizar el segundo año se cuadruplica el peso inicial.

Aumento por día. — Durante el primer trimestre, 25 gramos por día;

durante el segundo, 20; durante el tercero, 15; durante el cuarto, 10 gramos. Durante el segundo año, 8 gramos por día.

Para calcular el peso que debe tener normalmente un niño, conociendo su edad, se multiplica el número de meses por 600; a esa cifra se le agrega el peso de nacimiento.

Ejemplos:

Niño de cinco meses:

$$5 \times 600 = 3.000 + 3.250 = 6.250$$

Niño de diez meses:

$$10 \times 600 = 6.000 + 3.250 = 9.250$$

Dato para facilitar el cálculo: a los 8 meses pesan 8 kilos y al año 10.

Contestando a Violeta, de Carhué.

EN LA LACTANCIA

Siempre que se alimente un niño artificialmente, deben imponerse entre alimento y alimento intervalos de tres horas.

La experiencia de todos los especialistas del mundo es lo que ha hecho llegar a esta conclusión, y sólo por motivos especiales o por orden del médico debe alterarse este método.

Contestando a Mamita C. H., de Flores.

LOS COCIMIENTOS

Para obtener cocimientos se ponen más o menos 30 gramos de harina por litro de agua y se hace hervir durante media hora; si el cocimiento resultara espeso, por ser muy vivo el fuego, o muy largo el tiempo de cocción, se agrega agua hasta su dilución conveniente. Así preparados se pueden mezclar con la leche de vaca hervida en proporciones diversas.

Contestando a Cocinera infantil, de Capital.

No debe dejarse un niño mojado de noche más de cuatro horas, y de día debe cambiarse ni bien se moja. Si tiene alguna irritación o erupción en los muslos o nalgas, colóquese cada vez mucho talco y un algodón para que absorba los líquidos causantes de la irritación o bien una almohadilla de gasa rellena de afrecho o de afrechillo esterilizada en el horno de la cocina.

Contestando a Para Ti, de Santa Fe.

EL CALZADO DE UN NIÑO DEBE SER AMPLIO EN LA PUNTA, DE TACO BAJO, AJUSTADO MODERADAMENTE SOLO EN EL TALON Y EN LA PARTE MEDIA DEL PIE.

LA ROPA DEL BEBE

Téngase siempre cuidado al fajar o vestir un niño el no ajustarlo demasiado. Déjelo suelto, y con los brazos libres. Cuidé que no se enfrie, pero también que no transpire demasiado. En los días de calor conviene hacerle una bolsa de bombasi y tenerlo en ella con la abertura suavemente ceñida al cuello y con todo el cuerpo adentro, o sólo con los brazos afuera. Estará así libre en sus movimientos y seguro de no enfriarse.

Contestando a Mamá práctica, de Pehuajó.

EL OLFATO

El olfato es uno de los sentidos más desarrollados en las criaturas. Es fácil observar que una criatura que estuviera de espaldas sabría cuándo viene la madre por el olfato, distinguiéndola de cualquier otra mujer.

Contestando a Perruchina, de Tandil.

Cubrid bien el cuerpo de un niño y no temáis que respire el aire frío