

fins cantar com solen fer-ho les mares joves. Els recent nascuts convé que s'adormin de costat, per tal d'afavorir l'expulsió de les regurgitacions. Variar el costat en què s'adormin, per a evitar les deformacions del cap.

Poc a poc, cal acostumar-los que dormin el màxim d'hores seguides durant la nit.



ELS LOCALS

Quant més espaiosos i airejats, millor. El desideratum és que cada infant disposi com a mínim d'uns tres metres quadrats de superfície per una altura de sostre de tres metres. Els dormitoris cal que siguin clars, ben il·luminats i amb aireació ampla i permanent, disposada de forma que eviti totalment els corrents d'aire. La calefacció cal que sigui higiènica, evitant les formes que impurifiquen l'aire de la cambra. La llum ha d'ésser exclusivament natural o elèctrica. Lluitar contra les mosques i tota mena de paràsits. Quant més espai, aire, pur i sol, millor.

ROBES I VESTITS

Les robes que serveixin per a un infant, tant les del llit com les de vestir, convé que les utilitzi sempre el mateix, mentre no siguin ben rentades i esterilitzades.

Pertocant als vestits, no tenim prou espai per a descriure els tipus adients a la temperatura ambient, a l'edat i al confort major o menor de la vivenda. Com a regla general, portar la menys roba compatible amb la temperatura, i sobretot que sigui molt folgada. Fugir de tot el que comprimeixi el cos, eliminant les faixes ventrals i el coll i calçat estrets.

NETEJA PERSONAL

En recollir un infant, convé de primer fer-li prendre un bany general, amb ensabonament intens, seguit d'una frega a tota la pell amb alcohol o aigua de Colònia.

No deixar cap dia de netejar-los tot el cos, no una sola vegada, sinó les que siguin necessàries. No cal dir que als nadons i nodrissos cal banyar-los diàriament amb aigua atemperada (36°-37° els recent nascuts i 33°-35° als tres mesos), i que a partir dels dos a tres anys és convenient acostumar-los a rentar-se amb aigua natural.

Cal acostumar-los a rentar-se el dentat sempre després dels menjars. Una vegada al dia, raspallar convenientment la dentadura, i les altres vegades, glopejar algun líquid antisèptic o suc de llimona amb aigua.

La *toilette* de les obertures naturals ha d'ésser molt acurada. Els òrgans sexuals convé netejar-los una vegada al dia amb aigua i sabó. Els ulls, amb aigua pura. Les orelles, amb aigua i sabó. Curar molt de la neteja de les ungles.

El cabell, rentar-lo amb "xampú" o amb sabó una vegada a la setmana.

UTILS I JOGUINES

En general, tots els útils i joguines dels infants cal que siguin de la màxima senzillesa, perquè permetin llur neteja fàcil. Tots els útils de neteja personal (pinta, raspalls, tovalló, mocadors, etc.) cal que siguin individuals.

Les joguines cal que estimulin llur imaginació, amb tendència a aficionar-los al treball, excitant llur curiositat (ja de si tan viva) vers els problemes que es relacionen amb la mecànica, física, química, etc., és a dir, les ciències i les arts en general. Evitar les joguines que duguin la idea de destrucció i, especialment, de guerra.

Evitar que els infants juguin amb gats i gossos.

VICIS

Cal realitzar en l'infant la veritable profilaxi de l'alcoholisme i el tabaquisme. L'infant normal no ha de beure absolutament cap beguda alcohòlica, almenys fins que ha entrat plenament en l'adolescència, i encara aleshores es pot tolerar exclusivament el vi pur en dosi prudent. ¡No permetre fumar a les criatures! Sota el pretext de "fer l'home" és molt freqüent veure xicots de pocs anys fumar cigarretes i fins cigars voluminosos. Els tòxics del tabac i l'alcohol fan molts més estralls en els teixits delicats de l'infant que en l'home adult, i a més a més creen un vici que molt difícilment després es podrà eliminar. Més aviat cal explicar-los on condueix la intemperància en l'alcohol (robatori, homicidi, joc, etc.).

Un dels vicis molt estesos entre els infants agrupats és la masturbació. No poden res els quadres horribles, que molts mestres presenten als infants, de mals que els podran ocórrer si persisteixen en el seu vici; molt sovint, tals explicacions es converteixen en un incenju més pel vici, en veure els mateixos infants que no és tant com expliquen. És millor explicar-los les coses tal com son, sense exagerar, fent-los veure com poden comprometre llur formació física i moral. Sol ésser molt eficaç dir-los que aquest vici es coneix en la cara. Per a evitar-lo cal lluitar contra l'autoerotisme, i per això la neteja perfecta dels òrgans sexuals en serà la primera mesura. Totes les altres pràctiques d'higiene faran el complement: una dutxa diària en llevar-se, gimnàstica sueca, dosificada segons l'edat. Per als nois cal que sigui ràpidament intensiva. Dormir les hores necessàries en llit no massa calent ni tou. Menjar més aviat fruites, verdures, llegums, mantega, etc., amb poca carn, peix i ous.

