

HIGIA

a les mares



La vacunació antivariolosa. — Davant la freda realitat de les estadístiques, cal acceptar que avui la vacunació és l'únic mitjà segur d'evitar una de les més repugnants i mortíferes plagues de l'espècie humana.

Quan s'ha de vacunar? Si hi ha epidèmia, totes les edats són bones. Si no, és aconsellable de fer-ho per allà els sis a vuit mesos, millor si l'infant està del tot bé de salut.

A quina regió? Als braços o a les cuixes. Si hi hagués Cada quan? Aproximadament cada set anys.

A quina regió? Als braços a les cuixes. Si hi hagués alguna taca a la pell d'aquestes que vulgarment s'anomenen «desigs», és bo de vacunar a sobre mateix de la taca, per tal com la cicatriu que deixa la vacuna corregeix sovint aquella taca.

★

No és convenient donar gaire carn a les criatures. Fins als 10 a 12 anys, la carn que se'ls doni ha d'ésser en molt reduïdes quantitats, formant un petit suplement de l'alimentació. Maurel no l'autoritza fins als 5 anys. Després d'aquella edat, podran augmentar-se ràpidament les quantitats. Dels 8 als 12 anys no convé passar d'uns 100 grams diaris. Dels 13 als 16 poden donar-se de 120 a 160 grams al dia. Després es pot passar ja dels 200 grams.

★

Durant tota la infantesca cal prohibir en absolut la carn de porc i embutits, conserves de carn, vísceres (fetge, ronyo), crustacis, peixos grassos i els salats o fumats, i la caça.

★

La fruita és bo de donar-la bullida, en forma de compotes, melmelades, confitures. A partir dels quatre anys sen podran donar algunes crues, com polpa de raïm o cirera, peres, pomes i plátans.

★

Durant els cinc primers anys, els infants cal que beguin exclusivament aigua. Després poden beure petites quantitats de vi natural, sidra o cervesa, molt rebaixats amb aigua.

★

En acostar-se la pubertat cal que l'alimentació sigui més aviat sobreabundant, per a subvenir al desenvolupament més ràpid de l'organisme. No menjar, però, molta carn, ni aliments excitants, si no es vol fer avançar l'eclosió puberal, ni provocar crisis nervioses, ni excitacions genèsiques. Un règim més aviat vegetal serà sempre una garantia de castedat.

★

Es una desgràcia ésser fill únic. Una desgràcia per als pares i per al fill. Els pares que fan quelcom per a tenir únicament un fill són culpables d'aquella desgrà-

cia. El fill únic s'educa malament, sol tenir menys qualitats que els altres —tot i ponderar-les tant els pares—, sol ésser egoista i poc sociable, i els pares unes víctimes més o menys conscients del caràcter despotic de fill.

★

Cada quan és bo de tenir un fill? En general, cada dos anys és un interval molt saludable per a la mare i els fills. La mare pot refer-se sobradament de l'esforç que exigeix l'alletament, i a més els fills quan tenen ja dos anys són ben pocs els miraments que necessiten.

★

Els aliments adequats perquè l'infant comenci a deixar el pit són els succhs de fruites, les sopes, els purès, les pastes, les fruites, els formatges frescos.

★

Es una mesura preventiva molt útil que els nadons no surtin de les habitacions abans d'haver acomplert quinze dies almenys. S'evitaran així una gran quantitat de refredaments.

★

La llet de la mare és molt més nutritiva i rica en grassa al matí quan es lleva, que a la nit. Es per l'acció benefactora del repòs, que repercuteix molt saludablement en la salut de la mare i en la nutrició de l'infant.

★

L'amor maternal no confereix patent de capacitat. — **Paül Strauss.**

★

Després del vuitè mes de l'alletament al pit ja pot donar-se a l'infant alguna farineta, ja que això alleujarà la mare. La sortida de les primeres dents indica l'aparició de noves condicions i aptituds en els òrgans digestius de l'infantó, motiu pel qual podran augmentar-se ràpidament les farinetes i altres aliments esmentats més amunt.

★

L'esdevenidor d'una nació està en les mares. — **Balzac.**

★

Mai a una criatura no convé de fer-li friccions alcoholtzades a la pell, per tal com no sols li podria irritar la seva delicadíssima epidermis, sinó que els vapors n'ateixos podrien perjudicar-lo.

★

No tossir mai damunt la cara d'una criatura, puix que poden provocar-li fàcilment un constipat o una simple irritació de les mucoses de la cara, àdhuc sense que la persona major que tus sofreixi aquella malaltia, però que duigui, com sempre ocorre, abundants gèrmens a la boca i gola.