

# HIGIA

## a les mares



Els infants molt «nerviosos» convé vetllar-los molt acuradament si hom no vol afavorir llur predisposició a les malalties nervioses. Evitar que romanguin en ambients de neguit i intranquillitat. Procurar que dormin bé, i, si així no és, que el metge en cerqui les causes. No donar-los mai excitants de cap mane del tipus del cafè, te alcohol, licors, espècies, etc. Que mengin sobretot aliments rics en cals, com creixems, figues, faves, rovell d'ou, llegums, coliflor, llet de cabra o de vaca, cacau, xocolata, avellanes, ametlles, formatge.



Durant la primera infància, cal que el bany no sigui una simple immersió en l'aigua. Convé ensabonar tot el cos, especialment el cap, axelles, genitals, plec inguinal, anus, peus i dits de mans i peus.



Al bany dels infants molt «nerviosos» podrà afegir-s'hi a temporades flor de tilla. Posar uns 50 grams de flom en mig litre d'aigua bullent, deixar que reposi 5 minuts i, després de filtrar, barrejar amb l'aigua del bany.



En canvi, per als infants dèbils, retrassats, amb pobresa orgànica, afegir de tant quant al bany un saquet contenint de 50 a 75 grams de farina de mostassa.



Durant l'embaràs, més que mai, cal prescriure les begudes alcohòliques, atès que l'alcohol passa ràpidament a la sang i podria perjudicar seriosament el fetus, si se'n pren en quantitat. Com a única beguda tolerable, el vi natural en molt reduïda quantitat, o bé un poc de cervesa durant els menjars. Les altres begudes alcohòliques queden proscrietes de forma absoluta.



Sempre que a la caiguda del cordó umbilical, la cicatriu sangri amb facilitat, convé de consultar el metge, puix que molt sovint es tracta o d'una cicatrització deficient per debilitat general, o d'alguna malaltia interna que no sempre és lleu.



La llet és un aliment molt pobre en ferro. Per això el fetge del recent nascut en conté una gran provisió, per a tota la temporada que dura l'alletament.



Els infants massa llaminers solen menjar un excés de sucre. Quan això succeeix massa temps, esdevé diarrea, obesitat de tipus anèmic i timpanisme del ventre. Per la seva especial fisiologia, els infants necessiten més sucre que els adults, però cal vetllar perquè fàcilment passen de l'ús a l'abús.



Tots els infants haurien de fer gimnàstica, quan menys des del cinquè mes. En el present número inserim una pàgina destinada a la gimnàstica dels nodrissos i aconsellem a les mares tinguin la paciència de fer pràctic a llurs fillets gairebé tots els exercicis cada dia. En començar, naturalment que no serà bo de fer-los tots i fatigar massa l'infant: de primer practicar sols aquells que siguin més grats al nodrissó, els que li plaquin més. Després anar augmentant progressivament, arribant a fer-los tots àdhuc els hi oposi més resistència.