

esos consejos, algo vagos, por lo mismo que se dirigen á todo el mundo, en que tanto abundan las indicadas obras.

Aun en el caso extremo de no tener más guía ni asistencia que los libros, sería preferible consultar un tratado especialmente consagrado á la materia.

Sea como quiera la madre primeriza, vacilando entre tantas obras de igual autoridad no sabe cual escoger, con tanta más razón cuanto que los maestros únicamente preocupados con la exposición de sus teorías favoritas, ofrecen entre sí marcadísimas divergencias.

Falta pues un libro que resuma esas obras célebres á fin de evitar á las madres la molestia de consultar numerosos volúmenes. Y, como después de todo, el arte de educar á los niños de pecho es humilde ciencia de mujeres, lo que realmente falta es un libro sencillo que á los consejos de los doctores ilustres una los ínfimos y útiles detalles de la práctica doméstica.

HIGIENE DE LA INFANCIA

PRIMERA PARTE

LOS VESTIDOS

CAPÍTULO PRIMERO

Canastilla

I

PREPARACIÓN DE LA CANASTILLA

Como el niño nace viable al sétimo mes, es necesario que todo esté preparado para recibirle, en la época indicada.

En las grandes capitales hay gran facilidad para adquirir en breve plazo todo lo que constituye la canastilla, gracias al desarrollo del comercio que ha creado los grandes almacenes y las grandes casas que se dedican á las especialidades.

Dichas casas confeccionan *canastillas de cristianar* según sus modelos y con arreglo á todas las condiciones y á todas las fortunas.

No es nuestro propósito detenernos á hablar de estos casos excepcionales, sino tratar más bien de esos

casos mucho más frecuentes en que las jóvenes madres, bien por cumplir un piadoso deseo de su corazón, bien por otras causas, tienen que confeccionar con sus propias manos las suaves prendas que han de envolver á su esperado tesoro.

Pero aquí empieza la dificultad; la mayor parte no saben qué telas escoger, qué forma ó qué tamaño adoptar ni cuantas piezas de cada clase han de confeccionar.

Aun cuando tengan á su lado á su madre para servirles de guía, los recuerdos de ésta no pueden suplir la falta de patrones (1).

Sin embargo es muy fácil salvar la dificultad, comprando ó pidiendo prestado un objeto de cada clase y

(1) Como prueba de la verdad de este aserto, vamos á citar un caso del que fuimos testigos. Poco antes del nacimiento de nuestro primer hijo, hallábase mi esposa muy atareada con la confección de la canastilla; todo eran cintas por aquí, puntillas por allí, entredoses por este lado, etc. etc. Mi madre la auxiliaba en semejante tarea. Un día trataba mi esposa de cortar unas gorritas y viendo mi madre las medidas que tomaba, le dijo: — «Vamos, ya se ve que no sabes lo que traes entre manos y que no has tenido que vestir niños; eso que vas á cortar no sirve y es lástima que pierdas la tela y el trabajo; afortunadamente me tienes á tu lado y no en balde he criado ocho hijos.» Esto diciendo tomó por su cuenta las tijeras y cortó un modelo de gorrita muy primorosa pero digna de los *bebés* de Lilliput. Por fortuna mi esposa aunque sin dudar de la experiencia de mi buena madre, tuvo el buen acuerdo de no hacer todas las gorritas con arreglo al modelo liliputiense. De otro modo, al nacer nuestro hijo, que por cierto vino al mundo en uno de los más fríos días del helado enero, se hubiera encontrado sin gorra que ponerse y expuesto á un grave percance. (N. del T.)

cortando ó haciendo cortar patrones de cada pieza.

Además los periódicos de modas, hoy tan difundidos que llegan hasta la más insignificante aldea, dan con frecuencia lindos patrones de canastillas completas, y además venden á sus suscritores patrones cortados de todas las piezas á poco precio.

En este caso la persona de menos experiencia puede cortar correctamente, con tal que deje fuera del contorno del patrón el espacio suficiente para las costuras y dobladillos.

Las costuras deben ser lo más sencillas que fuere posible.

El principal cuidado ha de consistir en evitar los falsos pliegues y las asperezas que podrían rozar la delicada piel del niño.

Siempre que sea posible, por ejemplo en la parte inferior de las mangas, se debe dejar la orilla de la tela para que haga veces de costura.

En los cuellos no se debe hacer dobladillo, sino poner un bies de tela fina cosida hacia la parte interior.

También se emplean para este objeto estrechas puntillas bordadas. En este caso debe coserse dicha puntilla por fuera, á mano ó á máquina.

Los juboncillos, gorras y baberos deben ser ribeteados ya con un bies de tela fina ó ya con cinta de hilo ó de algodón. Lo primero es preferible porque no encoge cuando se lava.

Muchas personas creen evitar esto mojando la cinta, de cualquier clase que sea, antes de pegarla, pero la experiencia demuestra que tal precaución es inútil.

Lo mejor y lo más cómodo y bonito sería reemplazar todos los ribetes por festones. Y hasta sería preferible

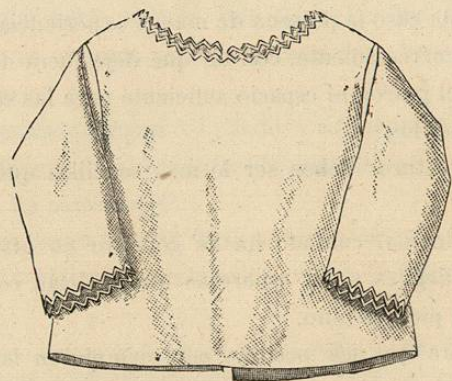


Fig. 1. — Camisita festoneada.

emplear el festón en las mantillas y en todas las piezas de franela ó bayeta.

Para festonear cómodamente y sin grandes gastos todas las piezas que se desee, basta recortar en un naípe ó cartón ligero el modelo que se haya escogido. Después se coloca el recorte sobre el borde ú orilla de la tela y se va marcando el festón con un lápiz. El procedimiento no puede ser más sencillo y además es muy conocido.

En las telas finas de hilo, algodón, etc., se deben emplear los dobladillos, tan usados en la ropa blanca.

En las telas más espesas, como muletón, piqué, etc., se abren las costuras y se cosen las extremidades vueltas á punto por encima.

Las personas que para envolver á los niños ó vestirlos no quieren emplear alfileres, cosen en las prendecitas de vestir, de trecho en trecho, cordones ó cintas de hilo que desempeñan el mismo oficio que los alfileres.

El sistema de las cintas y cordones, aunque preconizado en multitud de libros y tratados, no lo juzgamos como el más conveniente.

El principal inconveniente que ofrece á nuestros ojos, es que no deja herméticamente cerrados los vestidos del niño y permite con frecuencia que el aire penetre hasta la piel.

Además, para que los nudos ó lazadas tengan solidez, hay que ejercer alguna presión la cual siempre resulta perjudicial al niño.

Por último, como éste está continuamente en movimiento, los nudos y lazadas se aflojan y los cordones ó cintas se descosen ó rompen.

Entre tanto los vestidos interiores, faltos de sujeción, se arrollan y dejan de proteger convenientemente el cuerpo, con lo cual el niño queda expuesto á enfriarse y á enfermar.

Si se trata de las mantillas es más grave el incon-

veniente, porque si no están bien sujetas pueden escurrirse y caer, quedando la criatura enteramente desnuda.

Á lo dicho hay que agregar que muchas veces hay que suspender la *toilette* del niño, porque se rompe ó descose una cinta, á fin de remediar el daño ó cambiar la prenda por otra.

Esto, sin contar el grave inconveniente de los nudos que no pueden deshacerse sin recurrir á la tijera.

En resumen, el empleo de cintas y cordones es más perjudicial que útil.

La utilidad que se les atribuye es más ficticia que real, porque un botoncito de nacar ó hueso ó un delicado alfiler inglés ofrecen menos superficie resistente que un nudo.

En los alfileres ordinarios no hay que pensar pues son difíciles y peligrosos de manejar.

En cambio, es muy cómodo y ventajoso el empleo de las corchetes de resorte y sobre todo de los alfileres, llamados ingleses, de nodriza, ó *imperdibles*.

Los hay de todos los tamaños según el uso á que se les destina, y su empleo no ofrece inconveniente alguno.

Es el sistema preferentemente usado y los médicos, á pesar de su preferencia por los cordones ó cintas, no dejan de indicar su uso cuando son consultados.

El D. Brochard admite indiferentemente los cor-

done ó los alfileres ingleses: « Las mantillas deben ser sujetadas con cordones, fijos de antemano en ellas, ó por medio de alfileres ingleses (1). »

En cuanto á las gorritas, sólo la de encima debe llevar cordones.

Estos no deben ser ni tan delgados que corten la carne ni tan gruesos que desuellen y martiricen impidiendo respirar, sino de un grosor mediano.



Fig. 2.
Corcheta de
resorte.

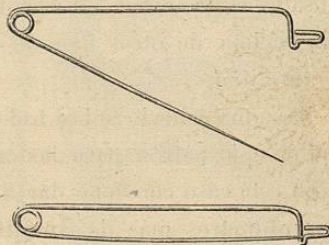


Fig. 3 y 4. — Imperdible abierto y cerrado.

Otro cordoncito pasado por una jareta alrededor de la gorra y cuyas extremidades salen por detrás, permite ajustarla á la cabeza del niño.

Casi todas las prendas de vestir deben cerrarse por detrás para que no haya que volver los brazos del niño al ponérselas.

(1) Doctor Brochard. *Guide pratique de la jeune mère*, page 92.

Sólo los manteos y las capas son abiertos por delante, pero tienen sobrada amplitud para obviar este inconveniente.

Los vestidos que se cierran ó abrochan por detrás, exigen por su parte gran amplitud en la espalda para poderlos poner y quitar con comodidad.

Las mangas deben ser suficientemente amplias para que el brazo pueda entrar y salir cómodamente, pero no tanto que no lo abriguen.

Excusado es decir que los vestidos destinados á ser puestos encima de otros han de tener naturalmente mayor amplitud.

Esto hay que tenerlo sobre todo en cuenta cuando se tiene un solo patrón para las camisas y los juboncillos. En este caso conviene dar á los segundos cinco ó seis centímetros más de amplitud que á las primeras.

II

ELECCIÓN DE LAS TELAS

Cualquiera que hubiera propuesto en otro tiempo vestir á un recién nacido con tela de algodón, hubiera producido una protesta universal. Sólo las suaves telas de hilo ó cáñamo cubrían los delicados miembros del recién nacido.



Fig. 5. — Abrigo.

En las familias poco acomodadas se empleaban las camisas viejas de hilo y las sábanas fuera de uso para cortar gorras, camisitas y pañales al recién nacido.

Y no se hacía esto precisamente por cuestión de economía, sino que se buscaba principalmente proporcionar á los delicados miembros del niño un contacto muelle y suave.

Hoy que la industria entrega al comercio telas sueltas, delgadas y suaves, semejantes precauciones son excusadas, por más que en muchas familias se continúa haciendo lo antes indicado, por seguir la tradición y la rutina, y siguen reinando en ellas las preocupaciones contra las telas de algodón.

Sin embargo, el uso de éstas se va generalizando cada vez más y los médicos se muestran cada vez más favorables al mismo.

Hoy día la tela de hilo empleada para la ropa interior y para la ropa de cama constituye el lujo, mientras que la de algodón representa el bienestar.

Conocida es la sensación de frescura, agradable sólo en el verano, que experimenta el cuerpo al ponerse prendas de hilo.

En cambio la tela de algodón no produce el más ligero malestar; nunca, por muy mojada que esté, llega á tener la glacial frescura del hilo mojado.

Estando pues fuera de duda que la tela de algodón es menos fría que la de hilo, debe preferirse su uso

cuando se trata de los niños y las personas delicadas.

El D.^r Gérard dice á este propósito: « La lana es el tipo mejor para los vestidos exteriores y la tela de algodón para los interiores (1). »

Si se consulta á un médico cualquiera, no podrá menos de mostrarse conforme con esta doctrina.

El D.^r Maire, más exclusivo aún, no autoriza para los niños sino las telas de lana y algodón, proscribiendo por completo el uso de las telas de hilo. En particular recomienda los pañales de algodón usado (4).

Es pues preferible no emplear para las camisitas, gorritas, etc., sino telas de algodón sin aderezo.

Sabiendo escoger telas finas, es posible confeccionar un *canastillo* tan lujoso como los confeccionados con tela de hilo y finísima holanda.

La tela inglesa que se llama *shirting* ó sea *mada-polán*, reemplaza ventajosamente en las camisas al hilo ordinario.

Los jubones, gorras, bragas, mantillas blancas, baberos, capas, refajitos, etc., se hacen de piqué ó muletón.

Como el espesor ó fortaleza de estas telas cambia

(1) *Conseils d'hygiène et d'alimentation pour tous les âges de la vie*, por el doctor F. Gérard.

(4) Docteur Maire. *Nouveau guide des Mères de famille*.

según el precio, es posible apropiarse de estos vestidos á la temperatura.

Según los medios ó el gusto de cada cual, todas estas prendas se adornan con tiras bordadas, entredoses, puntillas, festones y encajes, verdaderos ó falsos.

Para los jubones y refajos se emplea también la franela.

Como la hay de dos especies, una delgada y otra fuerte, la primera se emplea en verano y la otra en invierno.

Sin embargo es preferible á la última el muletón por ser más suave y menos caro.

Además el muletón es mucho más á propósito para preservar á los niños del frío.

Para los trajes de calle en invierno se emplean, además de las telas dichas, paños diversos y telas de fantasía, que son al mismo tiempo de abrigo y ligeras.

Sin embargo, en lo más crudo del invierno se ven niños vestidos de pies á cabeza de muletón blanco y no parecen sentir el rigor de la estación.

Cuando se desea tener á los niños vestidos de blanco, el muletón es la única tela posible, pues las telas de lana, por muy caras que sean, se ponen en seguida amarillas con el lavado y además se ensucian con más facilidad.

Las personas que no disponen de grandes recursos

hacen bien en vestir á sus niños con telas de color oscuro que tienen mucha más resistencia.

Para los juboncitos y pantaloncitos se emplean tam-



Fig. 6. — Refajo de tricot.

bién telas de lana de color en vez de las de lana blanca.

Las primeras son más sufridas que las segundas y resisten mejor el lavado.

En cuanto á los trajes de verano, se emplean las indianas, telas de algodón de todos colores, etc., que sirven lo mismo para el rico que para el pobre.

Esta clase de telas, que son poco costosas y que tienen mucha vista, ofrecen además la ventaja de dejar al niño completa libertad para sus juegos, lo cual no ocurre cuando está vestido de telas costosas.

Hoy se observa aun en las familias más ricas la ten-

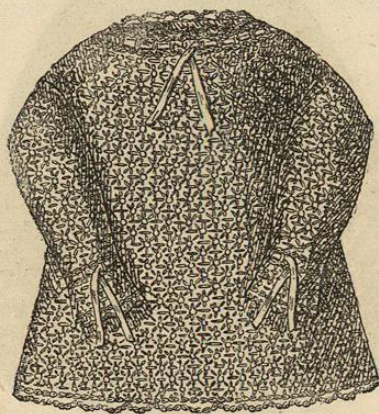


Fig. 7. -- Jubón de tricot.

dencia á vestir á sus niños de tela de algodón ó de lana, según la estación.

Se hacen á punto de media ó de *crochet* con lana de todos colores, una infinidad de predecitas para los niños, como jubones, gorras, refajitos, abrigos y una especie de zapatos de estambre ó *escarpines*.

También hay de estos *escarpines* cosidos á mano ó á

máquina, lisos unos, bordados otros y de mil formas y maneras.

Los cosidos son generalmente blancos.

Pero, entre todos son preferibles los *escarpines* (*chaussons*) hechos á punto de *crochet* tunecino y aun los hechos á punto de media, desde el punto de vista de la higiene, de la comodidad y la elegancia.

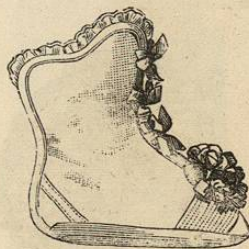


Fig. 8. -- Escarpin cosido



Fig. 9. -- Escarpin tunecino

Pueden ponerse con toda clase de vestidos y en toda clase de colores, adornándolos con lazos ó bordados de seda, si se quiere.

Los *botines* sólo difieren de los *escarpines* en la altura de la caña, que sube á veces hasta por encima de la rodilla.

El adorno de la cabeza de los niños pequeños, lo mismo que el de los pies, es objeto de toda suerte de caprichos, de mejor ó peor gusto y mayor ó menor riqueza. Desde el capuchón y la *capellina* de piqué ó

cachemira hasta el fieltro ó el sombrero de paja, todo se ve y todo está admitido.

Respecto á los velitos que llevan los niños sobre el rostro, reina la misma variedad y desorden, pero hay

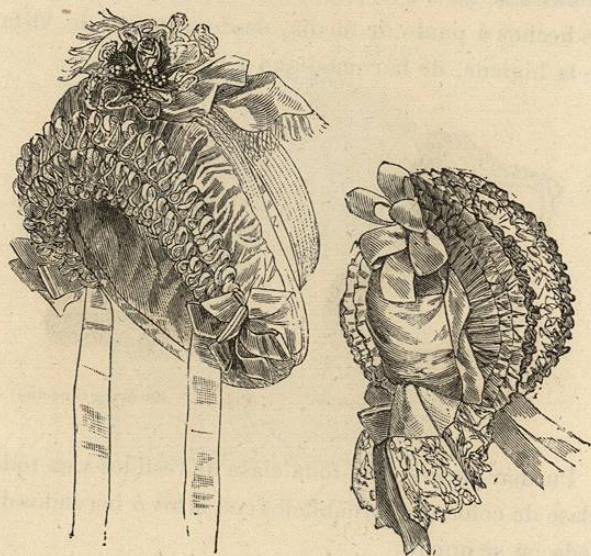


Fig. 10. — Sombrero de paja.

Fig. 11. — Sombrero de tela.

que tener en cuenta que la higiene sólo admite los velos de tejidos lisos y ligeros que permiten al niño respirar libremente.

Respecto á las gorras puede decirse lo mismo que hemos dicho de los sombreros.

Las hay de todas clases, de abrigo ó de invierno y ligeras ó de verano, y más ó menos adornadas según el gusto y los medios.

Las gorras hechas á punto de *crochet* son muy usadas y muy útiles.

Los baberos son generalmente de piqué ó de otras

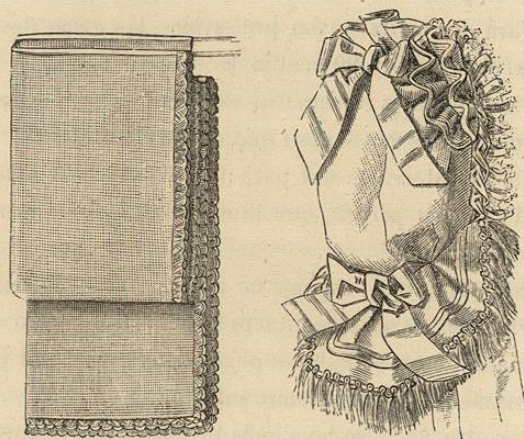


Fig. 12. — Velo.

Fig. 13. — Capellina.

telas á propósito. Las *pañoletas* ó *fichúes*, pueden ser de tres picos ó de cuatro según la estación y la necesidad de abrigar más ó menos al niño.

Para los pañales es preferible la tela de lino, pues la de cáñamo y algodón absorben mucho más presto la humedad.

Si se hacen pañales de sábanas usadas, no se han de escoger las que estén ya demasiado viejas sino solamente algo suavizadas por el uso.

De otra suerte los frecuentes lavados á que han de verse sujetos los ponen pronto fuera de uso.

Si se quieren aprovechar dichas sábanas viejas, vale más emplearlas en hacer servilletas para el niño.

Para los pañales son preferibles las telas de Bretaña, de 70, 80 y 90 centímetros de ancho.

Si los pañales son nuevos conviene colarlos y lavarlos una ó dos veces para que se suavizen algo.

En Inglaterra se usa para los pañales una tela llamada *ojo de perdiz*, que también se emplea para la ropa de mesa.

Esta tela, más esponjosa y suave que las demás, enfría menos con su contacto el cuerpo del niño.

Cuando está mojada se pega menos á la piel y por consiguiente resulta menor enfriamiento.

Por otra parte se lava más pronto y más completamente que la tela de hilo lisa.

Los pañales varían de dimensión; los hay desde setenta, ochenta y noventa centímetros de ancho, por ochenta, noventa centímetros y un metro de largo.

En general no deben ser ni demasiado largos para que molesten al niño, ni demasiado cortos.

Las mantillas de lana son de dos especies : unas de

color y otras blancas. Tienen las mismas dimensiones aunque difieren en el precio y calidad.

Las primeras son principalmente usadas por la gente de escasos recursos, á causa de que son más sufridas y resisten más tiempo sin lavar.

También se emplean mantillas de muletón fuerte y blanco que prestan excelentes servicios.

Sin embargo hay que tener en cuenta que las mantillas de muletón, ó sea de algodón, no conservan largo tiempo sus buenas cualidades.

Con el lavado se estrechan mucho más que las mantillas de lana.

Por otra parte, si bien poseen la propiedad y la ventaja de conservar su blancura primitiva, tienen en cambio el grave defecto de secarse muy lentamente. Absorben en seguida el agua á causa de su naturaleza, pero la conservan mucho más largo tiempo.

Muchas personas emplean una mantilla de lana gris de buena calidad debajo de la mantilla principal que cubre todo lo demás.

Esta mantilla principal, especie de manteo ó sobre todo infantil, afecta diversas formas, como por ejemplo la que representa nuestro grabado.

Se hacen de muletón, piqué ó de otra tela blanca más ligera según la estación y se guarnecen á punta de festón ó con encajes más ó menos lujosos.

Como se ve por la figura, esta prenda tiene la forma

de un delantal cosido en su parte superior á una especie de cinturón con tirantes.

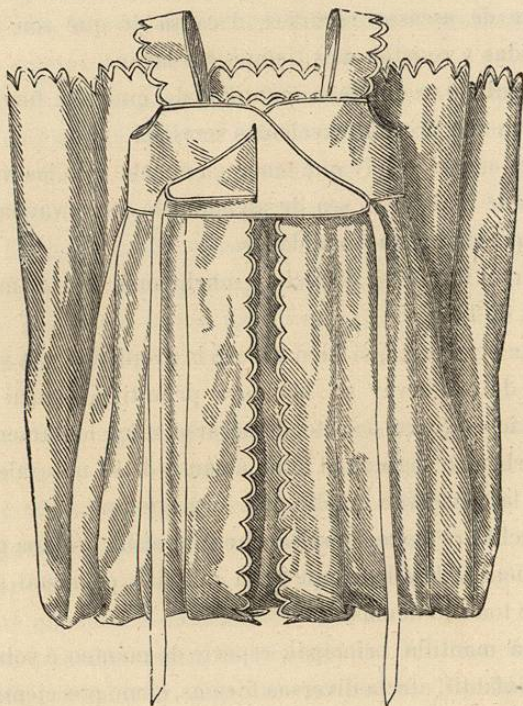


Fig. 14. — Sobretodo.

También se usa muy comunmente con el mismo objeto, bien una mantilla de muletón ó piqué festoneada, ó bien una de algodón hecha á punto de aguja ó á

punto de crochet tunecino forrada de tela de hilo.

Esta mantilla se sujeta con una cintura ó faja de franela.

En España se emplean en lugar de estas fajas, otras consistentes en anchas cintas tejidas *ad hoc* y que tienen unos 8 centímetros de ancho.

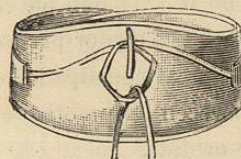


Fig. 15. — Faja.

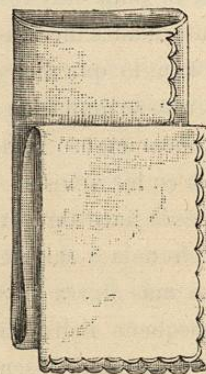


Fig. 16. — Mantilla de piqué.

Cada una de estas fajas tienen un metro y cincuenta centímetros próximamente y llevan en cada una de sus extremidades una cintita.

Algunas llevan dos cintitas en una sola de las extremidades. Estas fajas dan dos ó más vueltas alrededor del estómago del niño para sujetar los pañales y mantillas.

Es preciso alguna habilidad y práctica para verificar

la operación de colocar esta faja ó sea de fajar al niño, pues hay que ponerla de suerte que no comprima el cuerpo é impida la respiración, si bien lo suficientemente firme para que las mantillas no se escurran y quede el niño desnudo.

Respecto á la cuestión del uso de la franela en los niños, se halla hoy resuelta de un modo negativo por las autoridades médicas más competentes.

He aquí lo que dice el doctor Donné (1).

« Á esto se limitarían mis observaciones si no creyese útil atacar el uso inmoderado que se hace hoy de la franela en los niños.

« Desde hace algún tiempo no se vacila en hacerles llevar franela á raíz de la piel con el menor pretexto.

« La más ligera predisposición al constipado ó la más pequeña indisposición parecen un motivo suficiente para adoptar semejante medida.

« Es más, con frecuencia, aun cuando no exista el menor indicio ó síntoma de indisposición, se aplica la franela al niño como medida preservativa.

« Este uso adoptado sin discernimiento tiene más de un inconveniente.

« Ante todo hace á los niños demasiado susceptibles preservándolos con excesivo cuidado de los cambios atmosféricos.

(1) A. Donné, *Conseils aux mères*, p. 221.

« Por otra parte esta tela tan favorable en ciertas circunstancias de que hablaremos, mantiene la piel de los niños en un estado continuo de humedad ó sudor que es para los mismos, sobre todo cuando son débiles, una causa de debilitamiento. Dichos niños no pueden entregarse á ningún movimiento un poco vivo sin verse cubiertos de sudor; el ejercicio de los juegos les fatiga y se hacen muelles é indolentes.

« Para ponerlos al abrigo de pequeñas incomodidades que ni aun así se evitan, se adoptan precauciones que hacen sufrir á los niños cada día y que los enervan, ya por la pérdida que les causa una transpiración incesante, ya por las emanaciones que se concentran en torno suyo en las camisas de franela que se impregnan de ellas, y que no se mudan con la frecuencia que sería de desear.

« Es preciso, pues, prodigar menos la franela; no la empleemos sin necesidad; reservémosla para los casos de enfermedad ó para las predisposiciones determinadas de que trataremos cuando hayamos de hablar del género de vida que se debe hacer adoptar á los niños, cuya salud se ve realmente amenazada ó alterada.

« Sólo añadiré una palabra para terminar lo que he dicho de la franela y es que no es tan difícil ni peligroso como se imagina abandonar la franela después de haberla llevado más ó menos tiempo; basta aprove-