

CAPITULO II

Higiene de la cama.

I

EL CUIDADO DE LA CUNA

Lo mismo que la cama, la cuna reclama cuidados cotidianos, teniendo en cuenta que la limpieza es uno de los principales elementos de la salud.

La mayor preocupación que se debe tener y la suprema dificultad son el mantener la ropa toda de la cuna en estado satisfactorio.

Cuando se tiene suficiente espacio como ocurre en los pueblos, conviene tener jergones de muda, pues unos sirven mientras los otros se secan y airean suficientemente.

Aun cuando, gracias á un continuo y vigilante cuidado se puedan mantener limpios é indemnes los jergones de la cuna, es muy conveniente vaciarlos y cambiar su contenido por lo menos una vez al año.

Los primeros meses no es difícil conseguir lo dicho á causa de la casi inmovilidad del niño dentro de las mantillas.

Pero una vez que se ve libre de ellas y puede bregar

y moverse de un lado á otro, es mucho más difícil conservar intactos los jergones.

Debe ejercerse entonces una vigilancia continua y hasta excesiva.

Cada vez que se cambie el fieltro ó lo que haga sus veces, debe levantarse el tejido impermeable á fin de asegurarse de que no hay nada debajo.

Si dicho impermeable estuviese mojado, se enjugaría con una esponja y se lavaría con agua fresca; después se pondrá á secar lejos de la lumbre y lejos del sol.

Una vez seco, se le extenderá de nuevo con cuidado para evitar los pliegues y se colocarán encima los fieltros ó lo que se use en lugar de ellos.

Obrando así se conservará todo limpio y en perfecto estado.

Si por desgracia y á pesar de todas las precauciones llegase á mojarse el jergón, se procederá inmediatamente á vaciar la materia que le llena y á separar la parte mojada, lavando al mismo tiempo la tela.

Una vez seca ésta, se vuelve á llenar aumentando la parte separada como perdida. Las materias vegetales, á pesar de su extrema sequedad no tienen sino una impermeabilidad aparente y ficticia.

En efecto, tan pronto como llegan á adquirir alguna humedad, se impregnan fácilmente y se pudren con mucha rapidez.

Quando el helecho está al abrigo de todo ataque, se le muda una vez al año, á causa de las cualidades que se le atribuyen, cuando es nuevo, más aun que para conseguir la elasticidad que sus hojas han perdido á causa del uso.

Aunque se le desembarace fácilmente al aire, al sol ó al fuego de toda humedad y aunque no conserve mal olor, vale más cambiarle siempre que se moje y pueda hacerse con facilidad.

En cuanto al varech basta sacarle del colchón, lavarle en agua abundante para que pierda el polvo y toda impureza, y secarle al sol ó en una habitación.

No es susceptible de humedad, porque el agua no puede atacar sus fibras lisas.

El sistema de no cerrar cosiéndolo el extremo por donde se llena el colchón, sino de sujetarlo con botones, es muy cómodo en los casos indicados.

Además tiene la ventaja de permitir que se introduzca la mano á fin de removerlo bien y evitar las desigualdades.

Los doctores recomiendan que se pongan á secar los fieltros al sol ó al fuego.

Á nuestro entender valdría más que antes se sometiesen á un lavado completo.

Ahora bien, como la dificultad principal está en secarlos á causa de su gran espesor, es necesario tener gran provisión de ellos.

Para lavarlos, como no son fáciles de manejar, se colocan sobre traviesas de madera y se echa agua encima en abundancia.

Quando esto no puede hacerse cómodamente, se los pone durante algún tiempo en agua fresca.

Hemos de observar de paso que la orina tarda mucho más en secarse que el agua.

Por esta razón muchas personas lávan con una esponja empapada en agua los sitios manchados, aplicando este proceder á los fieltros, las mantillas de lana y los jergones.

Sin embargo, cuando materialmente no se puede hacer otra cosa, pueden ponerse á secar dichos objetos sin someterlos á un lavado más ó menos completo, pues los médicos lo toleran.

Sobre todo hay que cuidar de que todos los objetos indicados estén lo más aireados posible.

La acción del aire y la del sol son tan bienhechoras y saludables, que hasta hacen á veces desaparecer el mal olor de las mantillas no lavadas.

II

PRESERVATIVOS CONTRA EL FRÍO Y EL CALOR

« Hufeland prohíbe calentar la habitación aún en invierno, porque el sueño en medio de la atmósfera

un tanto húmeda de una habitación en que la temperatura sea demasiado caliente, debilita el sistema todo entero, pero especialmente los pulmones y provoca los constipados del cerebro y del pecho y hasta la tisis. »

Sin embargo, en la fría Alemania, donde los inviernos son más rigurosos que en los países meridionales, se han acostumbrado á soportar el calor tropical de los caloríferos.

Por esta razón tiene más peso la autoridad del referido doctor, pues debe haber observado inconvenientes graves, cuando protesta contra un hecho á que está acostumbrado desde su infancia.

No obstante no hay que tomar al pie de la letra esta prohibición del sabio doctor alemán.

En esta materia hay que tener en cuenta un hecho y es la variedad de los climas y la variedad de construcciones que los mismos exigen.

Lo que es á propósito para la casa alemana construída para proteger principalmente contra el frío, no lo es para la casa de Andalucía ó América, que tiene por principal fin defender contra el calor.

El niño, cuando goza de buena salud, rara vez se muestra sumamente sensible al frío.

Debe cuidarse pues principalmente no de calentarle, sino de conservar su calor natural.

Es mejor para él dormir en una habitación no

calentada, con tal que la temperatura de la misma no descienda demasiado.

Es con frecuencia fácil templar la atmósfera de una pieza contigua, dejando abierta la puerta de comunicación.

De esta suerte se obtiene el beneficio de un calor moderado, sin los inconvenientes del humo y del aumento de polvo.

Sin embargo, valdría más mantener en la misma habitación un fuego moderado antes que dejar el niño expuesto al frío.

La temperatura de la habitación en que el niño duerme debe ser tal que al entrar en ella no se experimente sensación de calor ni de frío. Este es el punto en que el termómetro indica 14° centígrados de calor.

Sin embargo, hay que tener en cuenta esas diferencias de temperamento que hacen que uno experimente frío donde otro se encuentra muy bien.

Aun cuando la habitación nos parezca templada, es preciso asegurarse de que el niño no tiene frío.

Para esto se palpan su cabeza y manos y hasta sus pies, para ver si están fríos.

No obstante, es más seguro examinar el estado de calor del tronco cogiendo al niño por debajo de los brazos como para levantarlo.

En efecto, muchos niños tienen constantemente las

manos y pies fríos, sin que por eso sientan ninguna incomodidad; no se puede pues ciertamente apreciar su estado, sino de la manera indicada.

Los doctores en sus libros no admiten sino un cobertor de algodón para el verano y uno de lana para el invierno.

La principal prescripción que hay que observar en esto es que el niño esté bien abrigado.

Por consiguiente, las madres ó las personas encargadas de cuidar á los niños, no se han de fijar en que tenga tal ó cual número de mantas sino en obtener el resultado apetecido.

Como es fácil comprender á primera vista, el niño que se encuentra aún envuelto en sus mantillas, necesita menos abrigo en la cuna que el que está ya desembarazado de ellas.

Cuando los niños son algo mayores, es preciso tener gran vigilancia con ellos, pues se descubren y rechazan las mantas con mucha frecuencia.

Et doctor Brochard, en su obra tantas veces citada, *Guide pratique de la jeune mère*, dice lo siguiente :

« En el campo, y aun frecuentemente en las ciudades, se tiene la mala costumbre de cubrir inmoderadamente á los recién nacidos durante su sueño.

» Se les encierra en un pabellón formado por espesas colgaduras ó cortinas y hasta se tapan los

intersticios bajo pretexto de defenderlos del frío y de las corrientes de aire.

» De esta manera se consigue que los niños estén



Fig. 62. — Cuna demasiado cubierta.

siempre bañados en sudor. Así se debilitan y constipan apenas se les descubre. »

El exceso de calor, lo mismo que el exceso de alimento, son pues fáciles de conocer en seguida por una madre.

En efecto, no hacen falta grandes conocimientos para echar de ver la rubicundez ó el sudor que cubren la cara del pequeñuelo.

Como hemos indicado en otro lugar, las cortinas están destinadas sobre todo á defender la cuna de las corrientes de aire, de los rayos del sol y de la luz demasiado viva.

Por lo tanto no deben estar nunca completamente cerradas, excepto cuando son ligeras y cuando hay que evitar las picaduras de los insectos alados.

Hay muchos médicos que aconsejan cerrar las cortinas para proteger al niño contra el frío, pero la mayor parte de los doctores están acordes en sostener que esta práctica es perjudicial.

Fúndanse para asegurar esto en que el niño no tardaría en agotar la cantidad de aire vital que contiene el hueco de las colgaduras.

Si el niño es de constitución endeble y enfermiza ó ha nacido antes de tiempo, los médicos ordenan que se haga uso de bolas ó botellas de agua hirviendo, que se ponen á sus pies ó alrededor de su cuerpo, si hay necesidad.

En previsión de estas circunstancias excepcionales se ha inventado, no hace mucho tiempo, « una *cuna-incubadura*, con ayuda de la cual se puede, gracias á la circulación de una corriente de agua caliente por un doble fondo de zinc, mante-

ner una temperatura determinada y constante » (1).

Más adelante el mismo doctor á quien nos referimos, añade :

« Prefiero para los niños enfermizos, cuerpos calientes, como ladrillos, hierros, botellas, etc., que irradian calórico en cantidad suficiente » (2).

Por el contrario, el doctor Brochard prohíbe enérgicamente « los ladrillos y las planchas calentados al fuego, pues los trapos en que hay necesidad de envolverlos pueden arder y comunicar el fuego á la cama ó cuna.

» He citado, añade, en mis obras muchos casos de que he sido testigo, en que varios niños de pecho han perecido así miserablemente (3).

La razón, como se ve, no puede ser más convincente.

Los médicos tienen buen cuidado de precisar que sólo admiten ó aconsejan estos medios de producir calor artificial, en los niños que no están buenos ó que son de constitución débil y raquítica.

Sería pues una gran torpeza y error grave el emplearlos cuando se trata de niños sanos y robustos.

Lo mejor de todo es calentarlos cerca de un buen fuego y depositarlos luego en su cuna.

(1) y (2) Gyoux. *Éducation de l'enfant*, pág. 57 y 58.

(3) D. Brochard : *Guide pratique de la jeune mère*, pág. 130 y 131.

Las precauciones que hay que tomar contra el calor son menos numerosas y generalmente menos eficaces.

Si es posible, en efecto, regular el grado de calor artificial, no es igualmente fácil atenuar el calor natural.

Sólo se consigue esto recurriendo á numerosas riegos, cuando son practicables, estableciendo corrientes de aire y por último interceptando los rayos del sol.

Cuanto más oscura está la habitación, menos calor hace en ella y menos atormentado se ve uno por moscas, mosquitos, etc.

Si es posible dejar durante el día las ventanas abiertas, teniendo las persianas, cortinas, etc., bajadas, la temperatura del interior se hace mucho más fresca que la de fuera.

Sin embargo, durante la noche es preciso cerrar cuidadosamente las ventanas.

Los médicos afirman que el relente de la noche es extremadamente peligroso para la salud durante el sueño.

« Un cambio súbito de temperatura, dice el doctor Hufeland en su citada obra *Conseils aux mères* (pág. 78) puede determinar un enfriamiento casi instantáneo y doblemente perjudicial durante el sueño. »

Por muy grande que sea el calor no se debe acostar al niño con sólo su camisa. Debe ponérsele una larga aunque ligera camisa de dormir y cubrirle con una sábana.

III

ELECCIÓN DEL DORMITORIO

Si es posible trasladar la cuna á una habitación expuesta al norte, se reserva la habitación expuesta al mediodía para las noches de otoño y de invierno.

Pero cualquiera que sea la estación en que se esté, es esencial el airear la habitación lo más posible, manteniendo sin embargo la cuna al abrigo de las corrientes de aire y del frío exterior.

Puédese llevar al niño á otra habitación y abrir de par en par las puertas y ventanas del dormitorio aun en los días más rigurosos.

El aire puro y renovado con frecuencia es para el niño una de las primeras necesidades de la vida.

« El aire, en efecto, dice un afamado médico, es el pan de la respiración; es un pan que se respira en lugar de comerlo: he ahí toda la diferencia. Yo supongo que se propusiese á un hombre comer pan mojado en inmundicias, se negaría á ello y tendría razón. Pues bien, si vive habitualmente en un aire

viciado por malas exhalaciones, hace exactamente lo que acabo de suponer y se envenena lentamente.

» Así es la verdad. Á medida que respiramos el aire, le quitamos el elemento necesario á la vida, y lo cargamos de los excrementos gaseosos que son como el residuo de la digestión del referido aire, y merced á esta doble operación, se altera la pureza del ambiente y se torna perjudicial á la salud » (1).

Cuanto más grande y alta de techo sea la habitación más conveniente será para el niño.

Pudiendo hacerse esto cómodamente, deben estar los niños en las habitaciones superiores, pues los pisos bajos son generalmente húmedos y mal sanos.

Respecto á los olores dice el doctor Hufeland :

« Es preciso que la atmósfera no esté impregnada de emanaciones de ningún género ni aun de las flores ni de cualquiera otra clase de perfumes » (2).

Si las ventanas de la habitación dan á un jardín lleno de flores, se debe cuidar de evitar las emanaciones demasiado violentas del mismo.

Sin embargo, nada hay tan puro, higiénico y fortificante como el aire de los campos, embalsamado con los aromas silvestres de mil y mil plantas.

Algunas personas suponen y hasta aseguran que es

(1) Hufeland : *Conseils aux jeunes mères*.

(2) Max Simon : *Hygiène du corps et de l'âme*, pág. 29.

saludable el olor y la proximidad de los establos, pero creemos que esto no pasa de ser una preocupación.

Debe evitarse con el mayor cuidado y esmero secar cosa ninguna en la habitación en que duerme el niño; en una palabra se debe descartar todo aquello que pueda ser causa de insalubridad.

Por esta razón debe tomarse para él la pieza más sana de todas las de la casa y la que más libre se halle de insalubres emanaciones del exterior.

En los países húmedos se debe cuidar de cerrar las ventanas antes de que se levante la niebla, y de no abrirlas sino cuando aquélla se haya disipado.

Es más higiénico encerar las tablas del pavimento (donde las hay) que lavarlas. De este modo se evita la humedad, á que dicha operación puede dar lugar.

En las habitaciones que tengan pavimento de ladrillo, baldosa ó baldosín, se debe colocar un tapiz ó á lo menos una estera.

Los médicos recomiendan que se evite en lo posible, en la habitación en que el niño duerme, el exceso de muebles, como cuadros, armarios, etc., que no son sino receptáculos de polvo.

IV

SITIO DE LA CUNA

Siguiendo un uso inmemorial, se acostumbra á colocar la cuna del niño junto al lecho de la madre, sin pararse á averiguar si esto está ó no conforme con las reglas de la higiene.

Sin duda es conveniente que la madre ó la nodriza que dan de mamar al niño, lo tengan á su alcance durante la noche para no tener que levantarse á darles de mamar.

Pero esta razón no existe durante el día y por consiguiente se debe colocar la cuna en el lugar más cómodo y conveniente, es decir de suerte que si se abren las puertas y ventanas para la ventilación, no se encuentre expuesto á las corrientes de aire.

El doctor Seraine dice á este propósito :

« Nunca se debe poner la cuna del niño debajo de las colgaduras de la cama de la madre, sino en un lugar en que circule á su alrededor un aire puro y fresco » (1).

El doctor Gyoux hace otra recomendación no menos importante. Hela aquí :

(1) D.^a Seraine : *De la santé des petits enfants*, pág. 40.

« La cuna no debe nunca colocarse en uno de esos espacios estrechos comprendidos entre el lecho de la madre y la pared, so pena de obligar al niño á respirar un aire concentrado y malsano, á causa de la dificultad de que el viento se renueve en dichos sitios » (1).

Á la verdad los libros indican á la madre donde no debe poner la cuna, mas no donde la debe instalar.

Uno le dice, como el ya citado D. Gyoux :

« La cuna necesita un aire puro, una temperatura uniforme y los cuidados de la madre. »

Otro, como el doctor Seraine, añade :

« Es preciso que durante el día la cuna esté exactamente colocada en frente de la ventana y nunca á un lado de la misma. El olvido de esta recomendación podría engendrar el estrabismo ».

Otro por último dirá, al contrario de lo que ordena el anterior :

« La cuna no debe estar colocada de suerte que no le de al niño de lleno la luz en la cara, á fin de que no se fatigue su vista ».

De todas estas condiciones negativas y algunas de ellas contradictorias, puede valerse una madre atenta y cariñosa para escoger el lugar más á propósito y conveniente para la cuna de su hijo.

(1) D. Gyoux : *Éducation de l'enfant*, pág. 56.

Por la noche, según costumbre, la cuna debe estar



Fig. 63. — Posición de la cuna.

delante del lecho de la madre y nunca entre éste y la pared.

La cabecera de la cuna debe estar hacia los pies de

la cama á fin de que sin mover la cabeza de la almohada pueda vigilar el sueño de su hijo.

Debe estar además lo bastante cerca para que con sólo incorporarse pueda coger al niño.

Durante el día se debe volver la cabecera hacia las ventanas, de modo que sus colgaduras protejan al niño de la luz demasiado viva y de las corrientes de aire.

De esta suerte se evitarán á la vez la claridad demasiado viva que podría fatigar la vista del niño y la dirección oblicua de la luz, conciliando así los pareceres contradictorios de los doctores Gyoux y Seraine.

Los médicos aconsejan en general que durante el día se traslade la cuna á otra habitación distinta de la alcoba, á fin de que tenga mayor plenitud de aire vital.

Creemos que siempre que dicha alcoba ó dormitorio tenga condiciones higiénicas y sea bien aireada todas las mañanas, no hay inconveniente en que permanezca en ella la cuna durante el día, manteniendo en la misma una temperatura igual y suave.

Sobre todo es condición precisa el que pueda ser vigilada la cuna constantemente.

No pudiendo ser así, la cuna debe ser trasladada á un sitio ventilado y cómodo en que esté bajo la inmediata inspección de la madre.

La habitación en que se halle la cuna durante el día, debe tener pues por principal condición el ser bien ventilada, evitándose cuidadosamente como ya hemos dicho en otras ocasiones, las corrientes de aire.

La mujer finlandesa cuelga la cuna de su hijo por medio de un gancho, de una cadena que pende del techo, como puede verse en el grabado de la página siguiente.

V

MANERA DE ACOSTAR AL NIÑO

Los niños arrojan fácilmente el excedente de los alimentos que puede contener su estómago; además babean.

« Es preciso acostarlos de lado, pues así lo que sube á la boca sale por ella fácilmente.

» Si estuviesen boca arriba, esas materias quedarían en la garganta y molestarían la respiración, ó serían de nuevo tragadas lo cual podría tener serios inconvenientes » (1).

« Es preciso acostar al niño boca arriba, objeta otro doctor, pues es la única posición que deja á los

(1) M.^{me} Millet-Robinet y el doctor Allix : *Le livre des jeunes mères*, pág. 181.



Fig. 64. Finlandesa dando de mamar á su hijo.

órganos internos en su posición normal. La costumbre de acostar al niño de costado ofrece graves inconvenientes.

» Primeramente el cuerpo está mal equilibrado y el niño está expuesto á caer boca abajo contra la almohada; todo su peso gravita sobre un brazo y una pierna que frecuentemente se hallan mantenidos en una posición viciosa.

» Además de lo dicho, los órganos internos y particularmente el corazón se encuentran cohibidos en sus funciones » (1).

Comparando los dos textos, se ve que cada autor habla de su sistema exponiendo razones serias y aduciendo inconvenientes tal vez no muy bien demostrados.

Los niños conservan la facultad de volver la cabeza tan frecuentemente como quieren hacia el lado que les agrada, y las personas que han criado niños saben que á causa de esto suelen gastársele al niño los cabellos del occipucio, y que sobre todo realizan este movimiento cuando quieren desembarazarse de lo que se les pone en la boca. Este solo hecho reduce á nada las razones alegadas en el primer texto.

Si se quiere facilitar la salida de los líquidos eficaz-

(1) D.^r J. Gérard : *Conseils d'hygiène et d'alimentation* pág. 48 y 49.

mente, sería preciso poner al niño boca abajo y para eso tenerlo en brazos.

El niño arroja con demasiada violencia la leche que no puede guardar en su estómago, sin que para ello influya la posición en que se encuentre.

El doctor Gyoux censura á las nodrizas que hacen adquirir al niño la costumbre de dormir de lado á fin de facilitar la salida de la baba al exterior. Su con-



Fig. 65. — Niño bien acostado.

ducta está basada en una apreciación falsa : en efecto, la saliva es un líquido destinado á ser tragado por el niño y no á ser arrojado » (1).

Los doctores Seraine y Brochard ordenan que se acueste á los niños de costado, pero uno y otro añaden que es para facilitar la salida de las mucosidades que brotan de su boca durante los primeros días.

Puede deducirse de este hecho que consideran esta

(1) Ph. Gyoux : *Éducation de l'enfant*, pág. 18.