

Si el eminente profesor Fonsagrives prescribe en su citada obra que *se acostumbre al niño á retener la orina durante el día tan largo tiempo como pueda*, los demás médicos en general consideran este esfuerzo como perjudicial y á veces peligroso.

CUARTA PARTE

EL EJERCICIO

CAPITULO PRIMERO

Salidas

I

NECESIDAD DE LAS SALIDAS

La necesidad de hacer tomar el aire cada día al niño está de tal manera reconocida, y este precepto es tan generalmente seguido, que sólo para recordarlo á las madres vamos á citar el célebre pasaje de Hufeland.

Pero ante todo hay que hacer al eminente doctor la justicia de reconocer que se debe principalmente á sus esfuerzos el que esta reforma tan útil haya entrado al fin en las costumbres.

« En general, cuando se trata de tomar aire, no se piensa sino en el placer del paseo, y como el niño de un año no conoce ese placer y además sucede con frecuencia que el tiempo no está bueno, se comete la im-

perdonable falta de dejar al pequeño ser semanas enteras encerrado en una habitación.

» Pero si consideramos el paseo, es decir el goce del aire, como lo que es en realidad, como un alimento esencial, como un medio de reanimar las fuerzas más sutiles y las más nobles del hombre, se sigue de ahí que es tan indispensable como el beber y comer y que no se trata de que el tiempo esté bueno ó malo, sino de tomar el aire libre, abstracción hecha de todas las cualidades accesorias.

» Debería ser una ley sagrada é inviolable el no dejar pasar un solo día sin procurar al niño este goce que es para él tan inapreciable.

» La costumbre de salir así regularmente se convierte además en uno de los medios más seguros de endurecer su cuerpo con las intemperies atmosféricas é impedir el que le puedan perjudicar (1). »

El doctor Donné va más lejos aún, pues dice lo siguiente :

« Es tan importante hacer tomar el aire todos los días á los niños y proporcionarles el ejercicio del paseo, que es preciso sacrificarlo todo á esta regla, hasta una parte del sueño. »

Á pesar de la aparente exageración de sus palabras, los dos doctores dicen la estricta verdad. Éste es un hecho que se puede observar cada día.

(1) Doctor Hufeland : *Conseils aux mères*, pág. 33.

El niño del aldeano, mal vestido, mal alimentado, abandonado lo más frecuentemente en manos de niños que tienen apenas más edad que él, debe al aire libre su salud robusta.

Hasta en nuestras grandes ciudades, la vida al aire libre es beneficiosa para el niño.

¿Quién no ha notado en los barrios populosos, ó hasta en brazos de las mendigas, esos niños de carnes firmes, de miembros vigorosos, mal cubiertos de harapos, con las mejillas sonrosadas y gordas bajo la capa de porquería que las cubre ?

Sin embargo, no tienen nada de lo que da á la infancia la salud y el bienestar.

Sus pañales son escasos y de mala calidad; su cuna sórdida le protege mal contra el frío; las necesidades más urgentes de la pobreza son un lujo que no conocen; no maman sino la leche empobrecida de una madre generalmente hambrienta, maltratada y enferma.

Además, como al nacer no hacen más que aumentar la miseria del miserable hogar, no poseen siempre esa ternura paternal y ese maternal cariño, de que el niño tiene tanta necesidad.

Para ellos ocupa el lugar de padre y madre un niño miserable y demasiado joven que los considera como pesada carga.

Desde la primera hora del día hasta la noche, en

todo tiempo y estación vagan por las calles. El aire libre es la sola cosa que compensa para ellos tantas miserias, y basta para hacer de ellos niños más hermosos y robustos que los de los ricos.

Cuando el niño está privado de salidas, pierde sus frescos colores; su apetito disminuye, su sueño se hace menos apacible y menos profundo, su vivacidad se transforma en agitación febril.

Una interrupción de dos ó tres días puede causar estos síntomas.

Por el contrario, inmediatamente que sale de nuevo, todo entra en el orden, y un matiz sonrosado sustituye á la blancura mate del niño más linfático.

Hay que notar un hecho muy importante y es que el aire que penetra por las ventanas abiertas de par en par, en el cuarto mejor situado, el aire mismo de un vasto patio ó de un gran jardín, no tienen para el niño las propiedades equivalentes á las del paseo.

Los médicos y particularmente el doctor Bouchut han hecho constar este fenómeno, sin intentar explicarlo.

Patio y jardín ofrecen preciosas ventajas para criar al niño más sanamente. Pero á pesar de eso no podría uno dispensarse de sacarlo á paseo varias horas al día. Y sin embargo es lo que generalmente se hace en provincias.

El doctor Donné juzga que en semejantes condiciones el niño está demasiado encerrado.

Sin embargo, la madre que se encuentra en la imposibilidad de conformarse á este principio higiénico, haría mal en desanimarse. Se ve á los niños crecer y prosperar en condiciones que dan un mentís á la ciencia humana.

En esto como en todo, bastante es cumplir con su deber y dejar lo demás, si se tiene fe, á la voluntad de Dios.

El mismo doctor Donné que es el que se muestra más exigente en la materia, expresa el mismo pensamiento en otros términos :

« ¿Qué diré yo á las que no tienen ni posibilidad ni tiempo que consagrar á sus hijos, ni medios para pagar criados que los sirvan ?

» Únicamente les pedimos que en lo posible se conformen con los preceptos que damos; con eso habrán cumplido con su deber; es preciso que los niños sigan en esto como en todo la condición de sus padres. ¿Acaso las necesidades que pesan sobre nosotros no caen de rechazo sobre ellos? »

Dicho se está que toda indisposición grave obliga á no salir de casa, y ni aun de la habitación.

Entre las indisposiciones ligeras que necesitan una reclusión momentánea — por lo menos durante el frío — los médicos indican la dentición en los momentos de crisis agudas; las indisposiciones de cuerpo, indigestiones y por último el constipado cuando va acom-

pañado de fiebre. Fuera de este caso, el constipado no es impedimento, porque el cambio de aire no puede sino mejorar la situación, siempre que el niño esté bien cubierto contra el frío.

II

EDAD DEL NIÑO

De paso hemos de llamar la atención sobre una particularidad importante y es que los autores fijan un plazo para sacar al recién nacido al aire libre, en el buen tiempo, y ninguno habla de tal cosa á propósito del mal tiempo. Este hecho es tanto más extraordinario, cuanto que en este punto la madre necesita informes precisos.

Los médicos, en la práctica ordinaria, suplen este olvido autorizando á sacar al niño, cuando está bueno, desde la edad de seis semanas ó dos meses, según que la estación está buena ó rigorosa.

Durante lo que se llama el buen tiempo, es decir durante los días puros y agradables, que aun se ven en el rigor del invierno, el niño puede afrontar la temperatura exterior desde la segunda semana.

De ocho á quince días después del nacimiento, según la estación y sobre todo según el estado de salud

y el vigor de su constitución; tal es el plazo prescrito por la mayor parte de los autores especiales.

« Más tarde, en el mal tiempo, ó algo más tarde en la estación de los fríos »; tal es la vaga indicación que añaden á su primer consejo.

El doctor Gyoux, no sólo permite, sino que ordena que se saque al niño todos los días, á partir de la caída del cordón umbilical, es decir á los cuatro ó cinco días de nacer.

Es de notar que el referido doctor no establece ninguna restricción con respecto á la temperatura. Pero de esto no puede deducirse que apruebe las salidas en invierno, á una edad tan precoz.

Si el niño es enfermizo ó de constitución débil, será bueno consultar al médico con respecto á este punto importante.

No se puede precisar fecha, con tanta más razón cuanto que en ciertos casos el aire libre es para él el mejor remedio.

III

TEMPERATURA

El ideal de los médicos sería endurecer al niño hasta tal punto que pudiese afrontar impunemente para su salud las temperaturas más tórridas y las más glaciales.

No persiguen con esto un fin filosófico sino que son movidos por el simple deseo de sustraer al niño, en cuanto sea posible, á las influencias morbosas de las vicisitudes atmosféricas.

Este sistema tiene en su apoyo á la mayoría de los médicos.

Hay, sin embargo, en él algo de absoluto que asusta á las madres y hace que los médicos ordinarios usen de menos rigor en este punto.

Estos últimos tienen en su apoyo el texto del doctor Brochard, el cual dice simplemente :

« Tan pronto como el niño esté acostumbrado á la impresión del aire, se le hará salir con frecuencia, á menos que el tiempo no esté frío ó húmedo. »

Sus adversarios responden á esto que el doctor Brochard, en esta frase, no habla sino del recién nacido.

En efecto, la continuación del pasaje citado parece dar razón á los que tal afirman.

Sin embargo, como el doctor no advierte nada al hablar de niños de cierta edad, es permitido suponer que mantiene también con respecto á ellos la restricción.

El doctor Gyoux resume más netamente la situación. Admitiendo en principio que el aire libre es necesario al niño y aun admitiendo que es útil aguerrirlos contra la intemperie, juzga prudente no olvidar « que hay

que habérselas con seres pequeños, que no pueden manifestar sus sensaciones y que las soportan con frecuencia sin ninguna demostración externa. »

Prohíbe pues el paseo cuando la temperatura es frío y húmeda. Lo mismo hace cuando hay vientos fuertes y tempestades. Pero si el viento es solamente frío y hace sol, entonces puede sacarse al niño á paseo, porque estando bien abrigado soportará un frío moderado mitigado por los rayos del sol. Un proverbio italiano dice : « Donde no entra el sol, entra la enfermedad. » En efecto, añade, la privación del sol hace salir á luz la escrófula, el raquitismo, etc. (1). »

El doctor Donné sustenta distinta opinión :

« El frío, la nieve, la humedad, la niebla, el viento, el calor, el ardor del sol, cuando no son excesivos, no deben impedir el paseo cotidiano de los niños, si éstos están bien (2). »

El doctor Bouchut no exceptúa siquiera los días de lluvia abundante, de frío excesivo y de tempestad.

Casi todos los demás médicos que parecen combatir esta opinión, deducen, sin embargo, que el frío riguroso y la humedad extrema constituyen los únicos impedimentos serios.

(1) Ph. Gyoux : *Éducation de l'enfant*, pág. 197-198.

(2) A. Donné : *Conseils aux mères*, pág. 259.

Es cierto que ponen ciertas condiciones restrictivas.

Así, por ejemplo, para el niño que natural ó accidentalmente tiene predisposición á constiparse y á contraer bronquitis, es decir afecciones pulmonales, se deben evitar sobre todo los tiempos húmedos, pues soporta mucho mejor el frío seco.

Para el niño débil, debe obrarse de modo distinto, porque generalmente cuando el tiempo es húmedo la temperatura es más suave.

De lo dicho se infiere que sólo la lógica puede suministrar indicaciones casi seguras.

Sin embargo, más valdría someter el niño á la inspección del médico de la casa, á fin de recibir de él instrucciones especiales y precisas.

Es verdad que habrá que contar entonces con la opinión personal del referido médico. Pero está tan arraigado hoy el sistema de las salidas, haga el tiempo que haga, que no es de temer que ponga demasiadas cortapisas, teniendo no obstante en cuenta la salud del niño.

Por otra parte, los médicos especialistas establecen una gradación para acostumar al niño á resistir las temperaturas extremas.

Primeramente debe sacársele en las horas á que la temperatura sea menos cruda y durante breve rato. Después, á medida que se aclimata y acostumbra, se

irán arrojando gradualmente todos los rigores propios de cada estación.

De todos modos, el niño necesita estar bien vestido. Hasta es útil llevar á paseo alguna prenda suplementaria, para cubrirle, si el tiempo se pone más frío.

Para el niño puede decirse que la cuestión de temperatura se reduce á una cuestión de ropa.

Las tempestades son temibles por él, á causa de las borrascas, que le pueden poner de pronto al descubierto, por muy bien envuelto que esté y á causa también de que el viento fuerte le impide la respiración.

Esas nieblas opacas que hasta oprimen la respiración del adulto, son más temibles para él á causa de la debilidad de sus órganos.

La lluvia, tan mala para el niño que se ve obligado á andar, es inofensiva para el niño que se lleva en brazos, pues es sumamente fácil el defenderle de ella. Sólo puede ser inconveniente para el niño débil del pecho, que se constipa con la humedad que aquella comunica al aire.

Se teme generalmente el sol para los niños. En realidad, aparte el exceso de calor que sus rayos pueden provocar, no es peligroso si no cuando da en su cerebro. Por el contrario, sus miembros ganan con ello una poderosa vitalidad.

Un ancho sombrero de paja ó una sombrilla bastan.

para preservar su cabeza y ponerle al abrigo de congestiones y erupciones; esto se entiende fuera de las horas en que los rayos del sol llegado á su zenit, adquieren mayor grado de ardor, pues en esas horas el niño no debe salir en manera alguna.

En los días de invierno puede muy bien afrontar el sol con la cabeza descubierta, siempre que no sea durante largo tiempo.

El aire, el sol y la luz son útiles auxiliares que, juiciosamente empleados, concurren al desarrollo del niño.

No obstante, en todo tiempo es preciso preservar sus ojos del reflejo de la luz solar, procurando que nunca reciba sus rayos en la cara ú ojos, cuando está acostado.

La misma recomendación debe hacerse relativamente al fulgor de los relámpagos y á cualquiera otra claridad demasiado viva.

IV

HORAS DE SALIDA

El doctor Brochard dice únicamente que se saque á los niños durante las mejores horas del día.

El doctor Gyoux recomienda que no se les pasee ni por la mañana ni por la tarde cerca del anochecer.

Estas vagas indicaciones tendrían necesidad de ser comentadas. El autor lo ha comprendido tan bien que añade más abajo :

« Sacad á los niños después de mediodía, teniendo cuidado de abrigarlos cuando el tiempo está frío; en tiempo de los grandes calores, sacarlos por la mañana. »

Por lo demás, es fácil comprender el pensamiento del doctor puesto que da por motivo de su prohibición la frescura y humedad de que la atmósfera se impregna á las horas indicadas.

Si á estas dos causas se añaden el calor excesivo del centro del día, será fácil establecer regularmente con arreglo á la estación y al clima las horas propicias á su paseo.

El doctor Donné no parece tener en cuenta ninguna de estas consideraciones. Aconseja durante la buena estación sacar los niños á paseo una ó dos horas antes de medio día; después, de medio día á eso de las cinco; por último, de seis ó siete á las ocho ó más. Ahora bien, este lapso de tiempo comprende las horas ardientes del día y las del sereno ó relente, ese vapor frío y maligno de la tarde; solamente reduce el paseo para la primavera y otoño á seis horas, á saber : desde medio día hasta las seis; para el invierno á cuatro horas : desde medio día hasta las cuatro.

Como se ve, estos espacios de tiempo abrazan las

horas prohibidas por el doctor Gyoux. Sólo el paseo de invierno está conforme con las prescripciones de una buena higiene.

V

DURACIÓN DE LAS SALIDAS

La duración de las salidas se regula según la edad y según también el estado de salud del niño, aunque los autores no mencionan esta última circunstancia.

El recién nacido y el niño convaleciente, en su primera salida no deben estar fuera más de un cuarto de hora.

Si no resulta inconveniente de este primer ensayo, es decir si el niño no parece sentir, ya al regreso, ya durante el día, ningún malestar ni fatiga, se podrá al día siguiente alargar un cuarto de hora más el paseo.

El doctor Hufeland hace notar una circunstancia que los demás pasan en silencio. Pretende que no es posible formarse idea de la prontitud con que el cuerpo pierde la costumbre del aire libre y basta sustraerle á él durante ocho días solamente, para perder todo lo que se había adelantado.

Acaso lleva el escrúpulo demasiado lejos; pero es cosa que se puede experimentar con prudencia.

El frío y el mal tiempo son también causas que pueden reducir á media hora el paseo cotidiano, aun para el niño habituado á largas salidas.

Cuando hace buen tiempo y una vez que el niño está aclimatado al aire libre, los doctores Brochard y Gyoux prescriben una salida de varias horas sin precisar.

El segundo combate el sistema del doctor Donné que ya hemos examinado anteriormente.

Además prescribe que la primera salida se prolongue una hora.

Sería poco prudente conformarse con este parecer. Si muchos niños se encuentran bien, hay otros á quienes podría esto perjudicar, y nunca se sabe de antemano á cual de estas dos categorías pertenece el niño.

Por otra parte, un paseo tan largo cuadra mal con las precauciones recomendadas por los otros doctores, y hasta por este mismo, para acostumar al niño á la impresión del aire.

El doctor Hufeland aconseja que en la estación de los fríos y lluvias se saque al niño sólo *una media horita*.

En París reina hoy un verdadero abuso en este punto en las familias ricas. Se ve en efecto á los niños en todo tiempo, que haga frío ó calor, que haya nieve ó escarcha, salir á paseo durante cuatro ó cinco horas.

Esto, como ya hemos dicho, no puede ser útil y conveniente á la salud del niño.

VI

ELECCIÓN DE PASEOS

La mayor parte de los médicos no consideran como verdadero paseo, sino la salida que los niños hacen acompañados de su madre ó nodriza, sin otro fin que tomar el aire.

Algunos hasta censuran que se lleve á los niños cuando se va á hacer algún mandado.

Esto es una verdadera exageración porque seguramente más vale sacarlos que dejarlos en casa.

El doctor Gerard, más juicioso que sus compañeros, recomienda que se saquen en todos estos casos pero sin perjuicio de sus paseos reglamentarios.

El doctor Hufeland aconseja que se pasee al niño en un lugar cubierto de hierba y árboles, añadiendo con razón que sólo el aire de esos sitios es balsámico.

Pero creemos que pierde algo de vista la edad de sus clientes, cuando recomienda para ellos una naturaleza adornada de flores y plantas, un paisaje risueño.

Estas son bellezas que el niño muy pequeño no comprende, y el que es un poco más crecido sólo desea destruirlas.

Para él el patio enarenado donde puede correr y saltar á sus anchas tendrá de seguro más encantos y utilidad que el más florido parterre.

El doctor Donné y los demás prescriben que se frecuenten en las grandes ciudades los jardines públicos. Donde esto es posible debe preferirse el campo, extramuros.

En esto como en todo no se deben tomar las cosas al pie de la letra.

Muchas veces los grandes jardines públicos demasiado llenos de gente enferma, ancianos, convalecientes, etc., ofrecen al niño un aire viciado.

Casi generalmente estas plazas y jardines públicos son más sanos en provincias que en las grandes ciudades, porque hay mucha menos aglomeración.

Por el contrario el campo, sobre todo en las ciudades y villas industriales, no siempre es digno de su nombre. Las fábricas, generalmente situadas extramuros, vician y apestan el aire en una gran zona.

Además hay que tener en cuenta las condiciones geológicas.

Ya se encuentran bosques demasiado espesos donde el sol penetra con gran trabajo y cuyo suelo, cubierto de hojas que se pudren lentamente bajo el influjo de la humedad, exhala miasmas nada agradables ni sanos.

Ya por otra parte se encuentran lagunas y terrenos

pantanosos que infestan el aire con sus emanaciones, ó por lo menos le comunican una humedad peligrosa.

De todo lo dicho se infiere que una madre ilustrada y cuidadosa es el mejor juez en la materia.

Ella, con conocimiento de causa, puede mejor que nadie escoger convenientemente el sitio más á propósito para el paseo cotidiano de sus hijos.

Sería bueno tener en la proximidad del sitio escogido como paseo, un lugar donde refugiarse en el caso de lluvia repentina, cosa tan frecuente en estío.

CAPITULO II

Medios de Locomoción

I

PASEOS EN BRAZOS

Hay dos maneras de llevar el niño en brazos: ó sentado ó acostado. Si se quisiese llevar la exactitud hasta el extremo se debería añadir que hay un tercer medio, que es llevar el niño derecho entre los brazos y el pecho de la mujer encargada de él. Pero esta posición es demasiado violenta para poder conservarla largo tiempo.

Llévasele, pues, lo más comunmente acostado, cuando está en mantillas.

El brazo izquierdo algo encorvado formando arco sostiene la cabeza del niño cómodamente, mientras que el brazo derecho forma un arco en sentido contrario ó sea cerrado hacia abajo, en el que se adapta la parte inferior del cuerpo envuelta en los pañales.

Si el niño está vestido á la inglesa, es indispensable llevar una almohada para colocarla debajo, durante las primeras semanas al menos.

Algunas personas usan la almohada aún para los