

CALENDARIO DEL EMBARAZO

MES del nacimiento	ÉPOCA del mes en que comienzan las últimas reglas				MES en que cesan las reglas	EPOCA del mes en que comien- zan las últi- mas reglas		MES del nacimiento
	15	10	5	1		20	25	
Octubre . . .	30	25	20	15	<i>Enero . . .</i>	5	10	Noviembre.
Noviembre . .	30	25	20	15	<i>Febrero . .</i>	5	10	Diciembre.
Diciembre . .	30	25	20	15	<i>Marzo . . .</i>	5	10	Enero.
Enero	30	25	20	15	<i>Abril</i>	5	10	Febrero.
Febrero . . .	30	25	20	15	<i>Mayo</i>	5	10	Marzo.
Marzo	30	25	20	15	<i>Junio</i>	5	10	Abril.
Abril	30	25	20	15	<i>Julio</i>	5	10	Mayo.
Mayo	30	25	20	15	<i>Agosto . . .</i>	5	10	Junio.
Junio	30	25	20	15	<i>Septiembre .</i>	5	10	Julio.
Julio	30	25	20	15	<i>Octubre . .</i>	5	10	Agosto.
Agosto . . .	30	25	20	15	<i>Noviembre .</i>	5	10	Septiembre.
Septiembre	30	25	20	15	<i>Diciembre .</i>	5	10	Octubre.

EXPLICACION

Un ejemplo dará á comprender el mecanismo de este cuadro, que no puede ser más fácil.

Supongamos divididas en periodos de cinco días las épocas del mes en que una mujer tiene sus reglas. Si éstas empezaron en los quince primeros días de Agosto, por ejemplo, no hay más que buscar este mes en la columna *central* de los meses que aparece en letra cursiva, y fijarse á la izquierda hasta encontrar la época del nacimiento en la casilla correspondiente á los quince días en que comenzaron las últimas reglas. (Véanse los números fuertes de la primera línea horizontal.)

Si la menstruación tuvo lugar desde el día 20 al 25, búsquese, como en el caso anterior, el mes en la columna *central*; pero, en lugar de fijarse luego á la izquierda, léase el mes que se desea averiguar en la columna de la derecha, cuyo día dependerá según del que marque el comienzo de las últimas reglas.

LACASSAGNE.

CAPÍTULO II

HIGIENE DE LA MUJER EMBARAZADA

Esta parte comprenderá los cuidados que necesita toda mujer embarazada para llevar á feliz término el fruto de la concepción, dando al mismo tiempo los consejos necesarios para preparar á la madre con objeto de que desempeñe convenientemente, la noble función de la lactancia, y por otro lado, los trastornos que suelen presentarse durante la gestión.

La mujer embarazada se debe por completo al ser que alberga en sus entrañas; ya que el esposo, la familia, la sociedad y la misma ley, guardan á la mujer embarazada toda clase de consideraciones, conviene, que ella redoble sus cuidados para no apartarse de las *reglas* higiénicas, las cuales tienen por objeto, al mismo tiempo que la conservación de su propia salud, alejando en lo posible los peligros que la cercan, procurar al feto las mayores condiciones de robustez; evitando así, que contraiga tempranamente el germen de ciertas enfermedades.

Desde el mismo día en que la mujer ha concebido, empieza á desempeñar su papel de madre; ahí se inauguran para ella los continuos sacrificios, las privaciones y serios deberes que contrae con aquel ser iniciado en su claustro materno. Existe tan íntima correlación entre ese ser y la madre, que la salud de ésta no puede alterarse sin que la existencia del hijo se halle gravemente comprometida.

Hé aquí la explicación del por qué la madre se debe á su hijo antes del nacimiento de éste. La preñez, como dijo el malogrado Mariceau, *es un mar borrascoso, por el cual andan bogando nueve meses madre y criatura*; la mejor brújula que podemos ofrecer á la mujer durante este período que, á pesar de llamarse fisiológico, la predispone á un gran número de contratiempos, es la observancia de los consejos higiénicos más interesantes, relacionados con la inauguración de la maternidad.

Régimen.— La sociedad se preocupa, comunmente, del régimen que debe seguir una mujer embarazada, consultando por ese motivo á los médicos desde el principio de su gestación. Generalmente no hay régimen determinado para la mujer en cinta, siempre y cuando goce ésta de perfecta salud; en ese caso, el régimen será el mismo higiénico que seguía antes de concebir.

I.—Viajes

Esta cuestión es bastante delicada. En términos generales podemos decir, están completamente proscritos los viajes á toda mujer que esté en cinta. Los trastornos que pueden dar lugar son: producir el aborto ó el parto prematuro. El peligro varía según los medios que se empleen para los viajes, y la época del embarazo. Será mayor, cuanto más traqueteo haya en los carruajes de que se haga uso, diligencias, tartanas, etc. y menor en los ferrocarriles, por ser los movimientos más suaves.

En cuanto á la época de la gestación, el mayor peligro de aborto ó parto prematuro está en los tres ó cuatro primeros meses y de los siete y medio á los nueve, pues durante los primeros meses son escasas las adherencias del óvulo con la matriz, y durante los últimos, gracias al desarrollo del útero, está más expuesto á los choques y trepidaciones; en cambio, de los cinco á los siete meses y medio, la matriz fuera de la pelvis, está como suspendida en la cavidad abdominal, y los intestinos por detrás y la pared del abdomen por delante forman como una especie de almohadilla que amortigua toda clase de choques.

Si el viaje no puede aplazarse bajo ningún concepto, el doctor Adolpho Olivier recomienda las siguientes precauciones: el mismo día de la marcha, la mujer no deberá entregarse á ningún trabajo que le cause fatiga, y aun algunos médicos, entre ellos Mr. Gueniot, aconsejan á sus clientes guarden cama todo el día que precede al de salida. Una hora antes de la partida, la mujer en cinta tomará un enema tibio, destinado á vaciar el intestino y disminuir su sensibilidad; un cuarto de hora después se

administrará otro enema de agua fría con veinte gotas de láudano Sydenham; es muy conveniente hacer uso de una geringa de cristal terminada en una esfera, á fin de asegurar mejor que con el irrigador la completa absorción del láudano. Al llegar al punto donde debe fijarse la residencia, la mujer deberá acostarse y guardar quietud unas doce horas por término medio; si durante el trayecto ha habido alguna contracción dolorosa ó pérdidas sanguíneas, el reposo debe ser absoluto y por mucho tiempo, repitiendo en estos casos el enema laudanizado.

Al ser consultados por una mujer en cinta sobre si puede emprender tal ó cual viaje, podemos encontrarnos en el caso de tratarse de una primípara ó de una múltipara; en la primera ignoraremos el grado de excitabilidad de la matriz, y por consiguiente, si por cualquiera influencia puede entrar en contracción y determinar el aborto; en este caso no permitiremos el viaje más que cuando sea de absoluta necesidad, aconsejándole siga las precauciones indicadas anteriormente; si se trata de una plurípara que haya tenido otros embarazos todos ellos felices, debe ser menos rigurosa la orden de proscripción sobre toda clase de viajes.

Tanto en un caso como en otro, debe procurarse no coincida la marcha, con la época de la aparición de las reglas.

Otro punto de sumo interés por la frecuencia con que el médico se ve consultado y por las trascendentales consecuencias que pueden tener, es referente á los efectos producidos á toda mujer embarazada, los viajes por mar.

Del mejor modo que podemos contestar á cuantas preguntas se nos dirijan sobre este punto, es reasumiendo una importantísima carta que el doctor Letellier escribió al Dr. A. de Soyre, reproduciéndola íntegra este autor en su notable tratado de la *Hygiène de la femme enceinte*.

El mal de mar exagera siempre los vómitos, principalmente cuando ya hay predisposición; *el mal de mar complica y aumenta siempre los fenómenos del embarazo*; he visto algunas mujeres embarazadas de cuatro á ocho meses, en que el mal de mar era

mucho más grave, más atroz y de mayor duración que en otras mujeres que no se encontraban en tal estado.

La mujer en cinta está más expuesta que otra á sufrir mareo; esta es la regla general, pero hay excepciones, sin embargo, presentándose casos en que hay poca predisposición.

Los efectos del aire salino tienen una influencia marcada sobre la marcha del embarazo, y predisponen al aborto. El mayor número de partos que he asistido durante mis travesías, han sido antes de término, de los siete á los ocho meses y medio; casi siempre todas las mujeres que han parido á bordo, me han dicho que pensaban dar á luz de quince á veinte días más tarde. Todas estas mujeres, *sin excepción*, han padecido el mal de mar antes del parto; los esfuerzos de los vómitos han adelantado el momento del nacimiento, y la razón que expongo es que todas ellas pensaban dar á luz algunos días más tarde, y algunas decían se había adelantado hasta dos, tres y cinco semanas.

Son también numerosos el número de abortos de dos, tres y cuatro meses (estos últimos raros) que he tenido ocasión de asistir; de cinco á siete meses, ninguno.

No atribuyo al aire salino una influencia marcada sobre la mujer en cinta. El aire salino es tónico y excitante; habitualmente las reglas son más abundantes y acompañadas de dolores; hay una causa para explicar estos dolores menstruales, y es que casi todas las mujeres adolecen durante las travesías de una constipación tenaz; á la excitación del aire del mar hay que añadir la vida sedentaria de á bordo, pues los pasajeros pasean poco y están casi constantemente echados en los sillones.

El parto en el mar tiene lugar de un modo más rápido y con menos dolores que en tierra; el término medio de las primíparas es de cinco á seis horas de duración, durando los dolores fuertes cerca de dos horas; en las múltiparas, el lapso de tiempo es aun mucho más corto, durando sólo de dos á tres horas.

Puede explicarse muy bien por el sopor intelectual y físico de que es causa el mal de mar; pues en estas circunstancias la sensibilidad está disminuída y aun á veces abolida; las funciones

vegetativas están disminuídas; no hay micción ni defecación, ni deseos de beber, ni de comer, etc. De cuando en cuando hay contracciones violentas de vómitos que solicitan contracciones uterinas inconscientes, y el trabajo se opera sin apenas darse cuenta la mujer.

No he notado tampoco hemorragias después del parto, ni en las mujeres que están en cinta.

En cuanto al tratamiento de los vómitos, debidos al mal de mar, tanto á las mujeres en cinta como á las que no lo están, lo que me ha dado mejores resultados son las pulverizaciones de éter sobre el estómago con el aparato de Richardson; me refiero únicamente al verdadero mal de mar con vómitos incoercibles.

En otros casos el cloral, solo, ó asociado á la morfina. Recomiéndase principalmente el decúbito dorsal sin ejecutar ningún movimiento y sin insistir á que el enfermo beba ó tome algún alimento; déjese libre hasta que el deseo de comer ó beber aparezca por sí solo, pues de lo contrario los vómitos reaparecen.

Los tan á la moda *viajes de novios* deben proscribirse, puesto que ellos son el origen de muchos abortos, y más tarde de las múltiples afecciones de la matriz; en una palabra, deben evitar las fatigas, las sacudidas del cuerpo y movimientos violentos, que, desequilibrando los órganos contenidos en el vientre, dan origen á los accidentes precedentemente indicados.

Las mujeres labriegas, cuando están embarazadas, siguen el mismo régimen que anteriormente, pero es porque están habituadas á ello, al paso que las señoras acostumbradas á la vida de salones, se casan, y al querer celebrar la *luna de miel*, eligiendo para ello los atractivos de los viajes, salen de esa vida poco activa para reemplazarla por otra de continuo movimiento, y tienen que sufrir, por ese motivo, diversos contratiempos.

II.—Aire

La mujer en cinta debe procurarse una atmósfera muy pura, exenta de frío, de calor, de humedad y sequedad; es muy necesario el aire en estas condiciones, puesto que tiene necesidad

de respirar para dos seres, repercutiendo inmediatamente sobre el organismo del niño las modificaciones que sobre dicho aire sobrevengan.

La mujer en cinta debe vivir en habitaciones grandes y bien ventiladas, provistas de una chimenea que permita la ventilación constante; su temperatura debe ser de 15° por término medio.

No debe concurrir á reuniones numerosas, ni habitar lugares donde haya desprendimientos miasmáticos; la cumbre de los montes muy elevados predispone al aborto; por lo tanto, las mujeres propensas á este accidente, deben, durante el embarazo, trasladar su residencia á un país llano ó bajo.

III.—De los vestidos

Durante el embarazo, los vestidos deben reunir dos condiciones: permitir á la matriz su desarrollo completo y evitar á la mujer el enfriamiento.

La primera condición se cumple muy fácilmente, renunciando á los vestidos ajustados y haciendo uso de los que son flojos y permiten el funcionalismo fácil de los órganos contenidos en el pecho y abdomen.

La segunda condición deja algo que desear, pues la mayor parte de las mujeres de nuestro país hacen uso de pantalones ampliamente abiertos que permiten el paso del aire y de los numerosos microbios que contiene. Los ginecólogos americanos, que se ocupan mucho de la higiene de sus enfermos, protestan enérgicamente contra la insuficiencia de la protección de los órganos genitales contra la intemperie, y el profesor Emmet atribuye á esta causa gran parte de las afecciones uterinas que padecen las mujeres.

Toda mujer debe procurar mejor resguardo á su aparato genital y con mayor motivo las que están en cinta. Para ello pueden hacer uso de unos calzoncillos de tejido inglés de lana y algodón; puede estar abierto ampliamente como el pantalón, pero

como queda muy ajustado y sostiene á la camisa por delante de los órganos genitales, impide en absoluto el paso del aire.

Los vestidos han de ser holgados, nada compresivos, debiendo, por lo mismo, desterrarse los corsés montados con armazones duros, especie de coraza acerada que obliga á la caja torácica á que cambie su forma; en lugar de hallarse su base abajo, el uso del corsé formado con recias ballenas y láminas de acero hace lo contrario, comprime la cintura y con ella la base del pecho y da más espacio al vértice ó parte superior; la costumbre de usar corsés apretados es muy perniciosa, sobre todo en la mujer *en cinta*, puesto que la predispone al aborto: toda mujer embarazada debe tener orgullo de su estado, y por lo tanto, nada debe hacer por ocultarlo, ya que la sociedad le tributa respeto y deferencia.

IV. Baños

No porque la mujer esté embarazada deberá desechar los preceptos que la higiene aconseja para la limpieza de su cuerpo; antes al contrario, es muy conveniente que los poros de la piel se hallen desobstruidos para que la transpiración cutánea se ejerza con toda libertad.

Su frecuencia debe estar en relación con su costumbre; algunas mujeres tienen la costumbre de tomar uno diario; no hay inconveniente alguno en continuarlo, pero recomendamos que sea de corta duración, de diez á quince minutos todo lo más; otras toman un baño por semana y algunas uno ó dos cada mes; estando la mujer en cinta es suficiente un baño cada quince días.

La temperatura del baño debe oscilar entre 35° y 38°; si la temperatura es algo menor, la sangre puede precipitarse hacia los órganos internos y ser causa del desprendimiento del huevo. Si la temperatura es mayor nos exponemos á determinar contracciones uterinas y provocar el aborto ó el parto prematuro.

Es una buena práctica que al salir del baño se acueste inmediatamente durante media ó una hora.