

Los baños de vapor, rusos, duchas, etc., están proscritos á toda mujer en cinta, por los grandísimos trastornos que pueden dar lugar los cambios de temperatura.

El baño se aconseja durante los dolores del parto y cuando la mujer tiene adormecimientos considerables, calambres ó convulsiones.

Los pédiluvios calientes deben proscribirse interin dure el período del embarazo.

V.—*Del alimento*

El régimen alimenticio debe ser el mismo que usaba antes de la gestación; si se presentan náuseas y vómitos, tomará lo que más apetezca, *quod sapit, nutrit*. Los alimentos muy estimulantes se desterrarán, á no ser que sea el único medio que ayude su nutrición. En los últimos meses del embarazo debe tener cuidado de no llenar el estómago con gran cantidad de alimentos, para evitar las indigestiones que suelen sufrir.

Podemos tratar en este lugar de una notable memoria del doctor Depaul, en la cual estudia la relación que hay entre las cantidades de alimento que ingiere toda mujer en cinta y el desarrollo del feto. Refiere el caso de una señora que de tres embarazos resultaron dos niños muertos y un parto muy laborioso, por cuyo motivo se impuso el sacrificio en el cuarto embarazo de hacer uso de escasas substancias alimenticias, á fin de ver, al llegar al final de la gestación, si tenía un parto feliz.

Durante los dos primeros meses sufrió fuertes dolores en el epigastrio y desagradables sensaciones de hambre, que afortunadamente desaparecieron poco á poco.

El embarazo llegó á término con toda felicidad y el parto tuvo lugar sin necesidad de auxilio alguno.

Aconseja el profesor Depaul que este régimen alimenticio no debe imponerse hasta los tres ó cuatro meses, pues resulta inútil cuanto se haga antes de esta época.

Si se trata de una mujer robusta y de temperamento sanguíneo muy marcado, quizá será conveniente alguna sangría (de 3 á 400 gramos).

Las que pueden obtener algún resultado favorable con el uso de este régimen, son las que su pelvis no tengan sus dimensiones normales; deben excluirse las que tengan estrecheces muy pronunciadas.

Las bebidas alcohólicas tomadas en gran cantidad tienen funestas consecuencias en las mujeres embarazadas.

VI.—*De los antojos*

En cuanto á los *antojos* ó *caprichos* de las embarazadas, no es de absoluta necesidad satisfacerlos, pues no es cierto que el feto lleve la estampa de los objetos de esas voliciones; si esos deseos no llegan á alterar la salud de la solicitante, podemos permitirselos.

Es muy verídico que existe gran afinidad entre la madre y el hijo que lleva en su vientre, pero dicha simpatía no llega al extremo que se tenía antiguamente, y aun hoy día, para suponer las deformidades, hijas de impresiones determinadas; lo que existe de cierto es que las emociones morales influyen sobre la madre y pueden promover el aborto en muchas ocasiones; en vista de ello, la familia ocultará á toda mujer *en cinta* las noticias que puedan impresionarla en cualquier sentido que sea.

Aunque someramente nos hayamos ocupado de los *antojos*, se nos permitirá trasladar aquí algunos párrafos de una anécdota relatada por el malogrado Monlau. Es una carta dirigida á un amigo por un esposo que se lamenta de la desgracia que le ha cabido con los antojos de su mujer...

«Mi mujer, dice la citada carta, cada vez que está en cinta, tiene los caprichos más extravagantes y ruinosos que puedas figurarte. Unas veces se le antoja que le compre una carretela nueva y caballos blancos; otras le da por una vajilla de plata ó

por un servicio de café de porcelana del Japón; otras, en fin, se empeña en renovar por completo todos los muebles de la casa, todos los vestidos y toda la ropa blanca... Te aseguro, amigo mío, que á la vuelta de pocos antojos por el estilo, me quedaría por puertas, y eso que, como sabes, soy bastante rico. Por fortuna, en su tercer embarazo no se encaprichó más que por las empanadas de carne de venado, y luego por retazos de cordobán, que roía y masticaba con delicia...

»Otra vez se puso de rodillas para arrancar de un mordisco las orejas de un lechoncillo que estaba dando vueltas en el asador...

»Satisfago con gusto los caprichos de su paladar y nada tendría que oponer aunque fuese necesario mantenerla exclusivamente con guisantes tiernos en Abril, y con fresas en Mayo, ó con albaricoques en Junio; pero me desespero cuando se le ocurre comer yeso, so pretexto de que la criatura saldrá á luz con la piel más blanca; y todavía más me carga cuando se empeña en que también he de comer yo yeso, ¡impertinencia á la cual, vive Dios, no cederé!...

»No sé cuál será ahora su primer *antojo*; estoy temblando no le dé por cosa asquerosa ó de mucho coste. Si sabes algún remedio contra los antojos de las embarazadas, escribemelo, querido amigo. En verdad te digo que si tuviese que casarme otra vez, exigiría en los capítulos matrimoniales la inserción de una cláusula, por la cual el suegro se encargase de costear los antojos de su hija.»

Precedentemente ya indicamos, que si la substancia que desea comer la embarazada no perjudicaba su salud, se la permitiríamos, pero de lo contrario, nos opondríamos severamente. Si la autoridad cariñosa del esposo no basta para convencer á su mujer de que deje ciertos antojos, ó mejor dicho, *aberraciones* hijas de su excitable sistema nervioso y cerebral, el médico usará de toda la prudencia que en tales casos se requiere, y hallará razones valederas con las que convenza á la mujer, sobre todo si ésta tiene depositada en él su confianza.

VII.—Ejercicio

La mujer en cinta debe hacer un ejercicio *activo*, pero no llevado al cansancio; conviene que pasee con frecuencia, abandonando, por consiguiente, el quietismo en que algunas veces yace; debe tener presente que permaneciendo dos ó tres semanas bajo el techo de su hogar, ya en la cama, ya echada en un canapé, motivado por ligeras indisposiciones, equivale á una verdadera enfermedad, la cual deteriora el conjunto de sus fuerzas.

El ejercicio corporal no debe llegar al límite del cansancio, porque sería entonces contraproducente. Para dedicarse al ejercicio muscular, debe escoger un sitio al aire libre, bañado por el sol en invierno, sombrío en verano y, en todas estaciones, puesto al abrigo de los vientos.

Antes de emprender un ejercicio activo, la mujer embarazada se aflojará todos los lazos y ataduras que puedan comprimir el cuello, pecho, abdomen, axilas, etc., etc., y se quitará los vestidos de mucho abrigo para substituirlos por otros ligeros y holgados. En las dos primeras horas que siguen á la ingestión de alimentos, es preciso abstenerse de todo ejercicio violento; exceptuándose solamente el paseo y la lectura en alta voz. Tampoco es higiénico comer antes de haber descansado un poco, cuando se ha hecho un ejercicio muy activo.

Para que el paseo sea higiénico, elegirá la mujer en cinta un terreno llano, ó poco pendiente, de suelo firme, igual y bien apisonado. Con el ejercicio moderado fortalecerá sus músculos y favorecerá el desarrollo del feto. Se abstendrá por completo de saltar, puesto que este ejercicio podría provocarla el aborto: lo mismo decimos respecto á la equitación.

El ejercicio exige reposo y éste viene representado por el sueño. Sabido es que el sueño está en relación directa con el cansancio que experimenta el cuerpo, pero también debe tenerse en cuenta que la mujer embarazada tiene una gran tendencia á

dormir y no conviene contemporizar con esta inclinación, puesto que podría engendrar un mal hábito.

VIII.—Profesiones

En vista de que ciertas profesiones son funestas para la evolución del embarazo, provocando el aborto, como sucede á las obreras expuestas á la intoxicación por el sulfuro de carbono en la industria del caoutchuc, la cual, después de obrar sobre la economía en general, dirige su acción nociva sobre el aparato genital, es de absoluta necesidad de que cesen en ellas tan pronto como se crean embarazadas; lo mismo diremos á las obreras expuestas á la intoxicación por el plomo.

Otras profesiones influyen directamente sobre la matriz debido á las sacudidas que le imprimen, cual sucede á las obreras que hacen uso de las máquinas de coser.

IX.—Olores

Se abstendrán de los olores fuertes y penetrantes, pues impresionándose rápidamente el encéfalo, y sucesivamente el corazón, estómago, músculos, etc., pueden provocar serios accidentes.

X.—Constipación

Es muy frecuente en toda mujer en cinta, debido unas veces al escaso ejercicio y auxiliada otras por la compresión del útero grávido.

Resulta, por una parte, cierto malestar, vómitos, pesadez de cabeza, etc., y por otra contribuye á la formación de hemorroides.

Para evitar estos inconvenientes, la mujer embarazada debe procurar obrar diariamente ó cada dos días, con el auxilio de un enema de agua tibia con 50 ó 60 gramos de glicerina.

Cuando las materias excrementicias tienen cierta consistencia y son dolorosas al través del ano, principalmente si hay hemorroides, debe hacerse uso de ligeros laxantes, una ó dos veces á la semana, evitando de este modo la acumulación peligrosa y siendo menos frecuente la necesidad de recurrir á los enemas, que tienen siempre el inconveniente de irritar la margen del ano por el paso muy frecuente de la cánula.

XI.—Diarrea

Ciertas mujeres sufren intermitencias de diarrea y constipación; puede ser debido á que, sufriendo cierta constipación, la acumulación de materias fecales produce una irritación en la parte inferior del recto que se traduce por diarrea; ésta no cesa hasta que dicha irritación va poco á poco desapareciendo, ya espontáneamente, ya mediante el uso de ciertos tópicos apropiados: enemas con agua de malvas, linaza, almidón, con ó sin láudano.

En otros casos la diarrea reconoce por causa ciertos abusos en el régimen alimenticio.

Debe consignarse también cuando es sintomática de la tuberculosis pulmonar.

Sea cual fuere la causa, debemos procurar combatirla con los medios apropiados, á fin de evitar las molestias, pérdidas de fuerza y otros trastornos de importancia á que puede dar lugar.

XII.—Contactos sexuales

Durante el embarazo, conviene que las aproximaciones sexuales sean poco frecuentes, sobre todo si la mujer está predispuesta á los abortos; en este caso deben abstenerse del coito, porque, como dice muy bien Raulin, *remueven la tierra cuando está sembrada y empieza á germinar el trigo* (1).

(1) Ce qu' amour a fait, amour peut le détruire.

XIII.—*Pezonera*

Con objeto de prepararse convenientemente para la lactancia, es necesario que la mujer, desde los últimos meses del embarazo (mayormente si tiene los pezones poco prominentes), use *pezoneras*, ó sean unas pequeñas cápsulas de marfil ó boj, que tienen por objeto producir la prolongación de los pezones. (*Véase el adjunto grabado.*)



Fig. 53

Es útil que se locione los pezones y aréolas con sustancias astringentes como el aguardiente, la tintura de árnica, etc., con el fin de evitar las escoriaciones y grietas que tan frecuentemente se presentan durante la lactancia.

XIV.—*Inspección de la mujer en cinta*

Aconsejamos á toda mujer en cinta por primera vez, que acuda al tocólogo para que dilucide estas tres cuestiones, de interés vital para ella y su hijo:

1.º Que se deje explorar la pelvis, con objeto de saber si los huesos de la misma presentan la suficiente anchura para dar paso al feto: este examen debe practicarse hacia los siete meses de embarazo, época en que el tocólogo podría provocar el *parto prematuro*, si así conviniere.

2.º Que solicite el examen de la posición y presentación de la criatura desde el principio del noveno mes, respecto á las múltiparas, y un poco antes de dicha época á las que no han parido.

3.º Examinar si sus orines acusan la presencia de albúmina, en cuyo caso el tocólogo sabrá tratarla convenientemente.

TERCERA PARTE

CAPÍTULO PRIMERO

HIGIENE DEL PARTO

Damos el nombre de parto, al acto fisiológico por medio del cual el producto de la concepción se separa del organismo materno.

El parto es el resultado forzoso de una función: la *gestación*.

El producto de la concepción puede ser expulsado al exterior antes de los seis meses, en cuyo caso no es viable y constituye el *aborto*; cuando el parto se verifica en el séptimo, octavo y primera quincena del noveno mes, se denomina *prematuro*; llamándose *natural*, si tiene lugar á los nueve meses cumplidos, á contar desde el día de la fecundación, es decir, á los doscientos setenta y cinco días del embarazo.

Mi malogrado maestro Depaul clasificaba los partos en *espontáneos* ó *artificiales*; distinguiendo los primeros en *fáciles* ó *laboriosos*, terminando siempre por las solas fuerzas de la naturaleza, al paso que, los *artificiales* son, por el contrario, los que reclaman el auxilio del arte.

La naturaleza, tan sabia en todas sus obras, prepara paulatinamente, durante los últimos quince días del embarazo, la expulsión de la criatura. En efecto, el vientre de la madre va aplanándose, á causa de la acomodación de la criatura en la excavación de la pelvis; se presentan los dolores que sirven para dilatar el cuello del útero; nótanse mucosidades sanguinolentas