

la cantidad que quisiera en la nuestra Casa i Corte, i ha de durar por todos los años de su vida.»

---

*HIJENE desde la infancia.—Una práctica francesa digna de imitarse.*

Hai una práctica en Francia que podria ser imitada en nuestras jóvenes repúblicas americanas.

Siempre que se hace en la jefatura política (*mairie*) la declaracion del nacimiento de un niño, en cumplimiento de lo preceptuado en el código civil, el jefe político entrega al padre o la persona que se presenta de las designadas por la lei, un cuadernillo impreso de unas 30 pájinas con recomendacion de ponerlo en manos de la madre. Ese cuadernillo contiene utilísimas instrucciones i consejos, redactados en la forma mas clara posible, por médicos muy ilustrados, sobre el modo de criar el niño i sobre todo cuanto conduce a evitarle enfermedades o accidentes, o cualquiera perturbacion en su progresivo i natural desarrollo.

Allí el mejor modo de lavar i asear el niño, el modo de darle de mamar, consejo sobre la alimentacion, sobre los baños, sobre el ejercicio, sobre la lactancia artificial, sobre la educacion moral, sobre la conveniencia de ocurrir al médico en ciertos casos, etc., etc.

Una de las mas grandes necesidades de la América es tener poblacion. Para conseguir esto se dan leyes de inmigracion i se hacen sacrificios considerables. Muy bien: debemos aplaudir los procedimientos, pero ántes que todo cuidemos, salvemos los niños.

Es infinito el número de los que mueren por la inobservancia de reglas sencillas de hijiene, por la inesperienza de las madres i por el descuido de las nodrizas.

¡Cuántos niños, por ejemplo, se asfixian con mucosidades por acostarlos boca arriba!

¡Cuántos quedan ciegos por toda la vida por no tener idea de lo que es la oftalmia purulenta, ni de su contagio, ni de sus consecuencias, ni de su tratamiento!

¿por qué no podrán nuestras repúblicas guiarse por el ejemplo a la vez filantrópico i político de la Francia?

No nos faltan buenos médicos e higienistas que puedan redactar las salvadoras reglas, tomando en consideracion lo que especialmente puedan exigir nuestros climas i nuestras costumbres.

Si esta indicacion que hago pudiera servir para evitar la muerte de un solo niño, ¡qué premio tan grande!

En Francia hai además una sociedad que se titula «Sociedad protectora de la infancia.» ¡Qué título tan bien merecido! ¡qué sociedad tan útil! Es mui numerosa: ejerce su santa i benéfica influencia en toda la Francia. Mas de 500 médicos son miembros de ella i prestan gratis sus servicios. Entre los muchos bienes que hace esa sociedad, hai que mencionar sus laudables esfuerzos para afirmar el principio de que las madres deben alimentar con su seno a sus hijos, evitando así las nodrizas i sobre todo el tetero que los franceses llaman *biberon*.

¿Hai algo de mas natural ni de mas justo?

Demóstenes pedia en Atenas que se estableciese un castigo para la madre que no alimentase con su seno a su hijo.

En Esparta una lei mandaba que todo hombre que pasase por delante de una mujer que estuviere dando de mamar a su hijo, significase a ésta su respeto por un saludo.

Son muchas las mujeres de las clases acomodadas que en América, como en otras partes, no crían sus hijos. Alegan que no pueden, que son débiles. Hai, pues, que combatir el mal en su origen. Hai que modificar el sistema de educacion. ¿Qué padre no preferirá tener hijos fuertes, robustos, mas bien que tenerlos débiles i anémicos? Hai que evitar, hasta donde fuere posible, la vida sedentaria; hai que procurar que los niños hagan largos paseos a pié, que algunas veces suban alturas, que sus camas no sean mui blandas. En las escuelas i colejos de señoritas (no ménos que en los de varones) debe haber gimnasios para los ejercicios que convienen a su sexo. Así se practica hoy en todos los países mas adelantados. Para ello hai tratados especiales que conviene consultar.

He mencionado el tetero. Diré sobre él una palabra mas: es asunto de actualidad. El consejo municipal de Paris, viendo que muere una gran cantidad de niños con el sistema actualmente seguido en la lactancia artificial, ocurrió a la Academia de Medicina pidiéndole la asistencia de sus luces. El consejo tiene a su cargo un número mui considerable de niños abandonados i destituidos de otra proteccion, i se vé en dificultades para procurarles nodrizas. La Academia, sin embargo, no ha hallado otro consejo que dar sino el de emplear las nodrizas a toda costa, cambiando aquellas con las cuales se vé que los niños no consiguen el desarrollo que debe esperarse. No quiere la Academia recomendar ningun tetero. Una palabra siquiera indiscreta en favor de algun sistema haria inmediatamente la fortuna del practicante, que armado con tal aprobacion, meteria no poco ruido en los periódicos de Francia i del mundo; pero no serian, ni la sociedad ni los niños los que ga-

narian. El consejo municipal insistió respetuosamente ante el cuerpo sabio: espuso que el gasto de crianza por nodrizas seria enorme, fuera de la dificultad de conseguir las en tan gran cantidad. La Academia no varió su dictámen.

Parece que el consejo, despues de consultas particulares a algunos médicos, ha resuelto hacer, con muchas precauciones, ensayos de amamantamiento artificial. Sobre eso se puede de antemano decir que la esperiencia ha demostrado tres cosas: 1.<sup>a</sup> que miéntras sea posible evitar ese amamantamiento, debe decididamente evitarse; 2.<sup>a</sup> que ese sistema practicado en grande i por tanto económicamente dá siempre funestos resultados; i 3.<sup>a</sup> el amamantamiento practicado en pequeño con leche de vacas sanas, escojidas i bien alimentadas i con cuidadoras mui eficaces i bien remuneradas, que solo tengan a su cargo dos o tres niños, da resultados *tolerables* jeneral o socialmente hablando.

---

*HIJENE de la salud pública. Cómo deben tomarse los baños de mar.*—Artículo del doctor E. Decaisne, publicado en el periódico *La France*.

Hé aquí una materia que he tratado muchas veces, pero creó conveniente volver sobre ella en estos momentos i resumir lo que he dicho de uno i otro lado.

Si nada se opone, i en particular a causa de la hora de la marea, debe tomarse el baño entre nueve i diez de la mañana o entre tres i cinco de la tarde. Pero esta cuestion debe subordinarse a las horas a que se acostumbra comer. No debe entrarse al agua sino una o dos horas despues de un lijero desayuno i tres o cuatro horas despues de una buena comida o almuerzo. No debe tenerse frio, i aun es conveniente animarse un poco con la marcha, sin ir hasta la traspiracion, ántes de echarse al mar. La reaccion se efectuará con tanta mayor facilidad cuanta mayor haya sido también la fuerza de resistencia al frio; tan luego como se llegue, es preciso desnudarse i entrar inmediatamente al agua.

El principio es que todo el cuerpo, incluso la cabeza, se sumerjan en el agua, o por lo ménos que se mojen al mismo tiempo o a intervalos mui cortos. Las personas débiles e impresionables i los niños, deben ir acompañadas de un guía i escojer entre los dos procedimientos siguientes:

Tan luego como pongan los piés en el agua, el guía les echará algunos baldes de agua sobre la cabeza, despues los hará avanzar