

DEPARTAMENTO NACIONAL DE HIGIENE

AÑO XV

BUENOS AIRES, NOVIEMBRE DE 1908

Nº 11

I

TRABAJOS ORIGINALES

LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO

POR EL DR. R. VILA ORTIZ

El Dr. Vila Ortiz, jefe del servicio de niños del Hospital Rosario (Rosario de Santa Fe) ha publicado un interesante folleto sobre la alimentación del niño.

Dado el interés del asunto tratado por su autor de una manera sencilla y clara, entresacamos de dicho trabajo, los capítulos siguientes:

LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE PECHO.

Toda madre debe tratar de criar personalmente á su hijo, alimentándolo con la leche de sus pechos durante todo el primer año de vida.

No hay ningún alimento que valga para el niño, lo que la leche de la madre y es tan completo, que él solo basta para criar criaturas sanas y hermosas.

Cualquiera otra comida dada antes del año, es innecesaria y muchas veces dañosa.

Es cierto que hay niños que desde muy temprano comen de todo, y no se enferman, pero éstos son los menos. En cambio hay muchísimos que pagan con sus vidas los excesos en la alimentación.

La enfermedad más común en los niños de pecho es la gastro-enteritis, es decir, la inflamación del estómago y del intestino, que por lo general se traduce por vómitos y diarreas que en unos cuantos días, á veces en unas horas, aniquilan de tal manera á las criaturas que las más sanas y robustas, quedan en ese brevísimo tiempo, convertidas en esqueletos, tan considerable es su flacura.

Muchos son los niños que mueren de esta dolencia, por no haber sido bien atendidos á tiempo y los que llegan á salvar, casi siempre quedan muy delicados de salud.

Las causas de la gastro-enteritis y de los otros trastornos del aparato digestivo son muchas: mala calidad de la leche de la madre, falta de higiene, ciertas enfermedades debilitantes que los padres heredan á los hijos, etc., pero la que produce la mayor parte de las víctimas, es indudablemente, la alimentación artificial.

El niño alimentado con el pecho materno solamente, tiene 90 probabilidades sobre 100 de criarse sano, mientras que alimentado con leche de vaca, sopas ú otras clases de comidas, le sucede á la inversa, es decir, que de 100 tiene 90 probabilidades de enfermarse.

LA DENTICIÓN

La salida de los dientes es considerada por casi todas las madres, como causa directa de los desarreglos gastro-intestinales que las criaturas experimentan en esta época.

También creen las madres que esos desarreglos que son, en la mayor parte de los casos, molestísimas diarreas, no deben ser atacados, porque su curación puede traer complicaciones mortales.

Son dos errores tan graves, que si se les pudiera hacer palpar á las madres, todo el daño que con ellos causan á las criaturas, se horrorizarían de verse convertidas en los verdugos de sus propios hijos.

La salida del diente, del colmillo ó de la muela, producen indudablemente, en algunos niños, un poco de fiebre, convulsiones, ligera pérdida del apetito, dolores de las encías que los vuelve fastidiosos y algunos otros trastornos de escasa importancia; pero rarísima vez son la causa directa de los graves desarreglos gastro-intestinales que las madres tienen la costumbre de atribuirles.

Lo que hay es que precisamente en la época de la dentición, cuando los niños necesitan una dieta rigurosa, las madres empiezan á darles alimentos poco apropiados, que no siendo digeridos, producen toda esa serie de enfermedades del aparato digestivo, que tanto daño causan á sus débiles organismos.

La prueba de que esto es así, es que las alteraciones de que hablamos, sólo se observan en los niños que son alimentados artificialmente, siendo muy raras en los niños criados exclusivamente al pecho.

Es también una demostración cierta del origen que atribuimos á estos trastornos digestivos, el hecho de que el

tratamiento que se emplea para combatirlos: dieta hídrica, purgante, régimen alimenticio, da casi siempre resultados maravillosos.

Una diarrea es casi siempre una manifestación tan grave en los niños, que en el acto de producirse, hay que hacer todo lo posible por averiguar la causa y hacerla desaparecer. Pueden las madres tener la seguridad de que es falso que la curación racional de una diarrea, pueda presentar peligro para el niño.

Diariamente vemos gran cantidad de niños, sobre todo en los meses de verano, que presentan, más ó menos esta sintomatología: vómito, diarrea, pérdida del apetito, posturación, palidez de la piel, fiebre ó temperaturas bajas.

Preguntadas las madres sobre qué alimentación dan á sus niños, responden todas invariablemente, tal vez adivinando que han sido ellas las causantes del daño producido, que no les dan más alimento que el pecho.

Tenemos que decirles terminantemente que tal afirmación es incierta, porque si los niños no tomaran más que la leche de la madre, no se hubieran enfermado.

Entonces comienza la confesión: el niño no se alimentaba solamente con el pecho, sino que también, con sopitas, pan, frutas, carne y todas las comidas que acostumbran las personas grandes.

Está demás decir, que toda esta confesión hay que sacarla trabajosamente, pues á la primera pregunta del médico, parece que se dieran cuenta, de que habiendo hecho ingerir á sus hijos otro alimento que el pecho, han cometido una falta.

Otro dato que parece abonar en favor de esta suposición, es de que toda madre que trae un niño á la consulta, después de haber hecho la relación de la enfermedad, lo primero que agrega, es que en su opinión, la causa de todo deben ser los dientes.

Y es tal el apresuramiento por disculparse, que muchas veces, sin darse cuenta, manifiestan la misma opinión aun tratándose de niños que apenas tienen 1 ó 2 meses, muy distante por cierto de la época de la dentición.

¿Qué sucede si las madres, en la creencia de que una diarrea aparecida en el período de la dentición no debe cortarse, descuidan la enfermedad?

Que siguiendo el niño con la alimentación causante de la diarrea, ésta se va haciendo cada vez más copiosa, hasta dejar en unos cuantos días á la criatura más robusta y hermosa en un estado tal de flacura y de aniquilamiento, que espanta.

Recién á los 10 ó 20 días de continuadas torturas para

el niño y para la madre, ésta se decide á hacerlo ver con el médico, cuando muchas veces ya nada se puede hacer por la vida del enfermito.

LA LECHE DE LAS EMBARAZADAS

Todas las madres creen también que cuando se embarazan, deben quitar inmediatamente el pecho á sus hijos, considerando á su propia leche como un verdadero veneno.

Este es otro de los tantos errores, que desde muchísimos siglos atrás, están incrustados en los cerebros de las madres, siendo en extremo difícil el poder desarraigarlos.

En esta cuestión hay que distinguir dos casos:

1º. Madres embarazadas, que á consecuencia de su estado, tienen pérdida del apetito, mareos, vómitos y otras molestias más ó menos serias. Estas, por prudencia, no deben dar el pecho á sus hijos.

2º. Madres que á pesar de su embarazo no sienten ninguna alteración en su salud. Las que se encuentran en estas condiciones pueden seguir amamantando á sus pequeñuelos.

Existe, pues, un cierto número de madres que no obstante su estado de gestación, pueden continuar criando á sus hijos. Sin embargo, generalmente no se hace distinción de ninguna clase y lo corriente es que apenas una madre se cree de nuevo en cinta, se precipita á casa de la partera y si ésta le confirma sus sospechas, de golpe, violentemente, arranca el pecho á su criatura, lo substituye casi siempre por una alimentación inoportuna y los desarreglos gastro-intestinales no tardan en presentarse.

EL DESTETE

Todas las madres que crían con el pecho á sus hijos, deberían tener siempre presente que hay una época del año, en que las afecciones gastro-intestinales amenazan constantemente la salud de los mamones. Esa época corresponde á los meses de primavera y de verano.

A esta altura del año, el más mínimo descuido, el menor cambio en la alimentación, basta para provocar desarreglos gastro-intestinales muy graves.

Si las madres se dieran cuenta de esta verdad, ninguna debiera despechar á sus hijos en la época de los calores, porque casi con seguridad, la alimentación que substituye á la leche de la madre, los enferma.

ALIMENTACIÓN ARTIFICIAL

Hemos dicho al principio que toda madre debe criar á sus hijos puramente al pecho, durante el primer año de vida porque nada hay que le dé más vigor ni más salud que la leche de sus propios senos.

Sin embargo, si bien son muchas las que puedan dar el pecho á sus hijos porque la leche es abundante y sus ocupaciones se lo permiten, hay otras que no pueden hacerlo á pesar de sus buenos deseos.

En esta condición se encuentran las que por tener poca leche, se ven en la necesidad de ayudarse con otros alimentos.

Hay otras que poseen mucha leche pero las ocupaciones que desempeñan fuera de sus casas, no le permiten dar con regularidad el pecho á sus hijos.

Y por último están las que por comodidad, por coquetería ó por malos instintos, se valen de fútiles pretextos para negar el alimento á sus criaturas.

Con esto, sin embargo, cometen un crimen y á veces éste es doble—porque en los casos en que se deciden á ocupar una nodriza, conspiran contra el hijo de la pobre mercenaria.

Toda nodriza en el momento de cerrar trato con su futura patrona, puede estar segura de que casi ha decretado la muerte de su propio hijo.

La regla es que mientras el ama da la leche de su hijo al hijo ajeno y disfruta de las comodidades y regalías de su nueva posición, el primero, el fruto de sus entrañas, estará allí, abandonado á los peligros de la alimentación artificial, bajo la vigilancia de una cuidadora ignorante y sin amor.

Una estadística sobre la mortalidad de los niños, hijos de nodrizas, revelaría seguramente cifras espantosas.

Cuando una madre, en las condiciones anteriores, se ve en la imposibilidad de criar por ella misma á su hijo ó de ponerle una nodriza, debe principiar por probar, si se está en invierno, con la leche de vaca perfectamente esterilizada.

Si es en verano, conviene más bien hacer uso de la leche de burra, del suero de crema ó de las harinas, sobre todo, la de Kufeke cuya sopa con agua ó mezclada con leche es de una eficacia plenamente comprobada, no sólo en los niños enfermos sino también en los sanos.

Es necesario tener muy presente que tratándose de alimentos artificiales, no hay uno solo que convenga por igual á todos los niños y que el tanteo es muchas veces indispensable, hasta dar con el que mejor sea tolerado.

EL CONSEJO DEL MÉDICO

Tratándose de un asunto tan delicado como es la salud del niño y ante las dificultades que ofrece su crianza, las madres deberían tener como norma de conducta, la de consultar al médico especialista, cada vez que una duda se les presenta.

Las madres pobres á los consultorios gratuitos y las pudientes á su médico particular, en la seguridad de que la mejor economía, consiste ante todo en evitar las enfermedades y una vez producidas, en atacarlas con tiempo.

Debe consultarse al médico en los siguientes casos:

Cuando la madre no tiene leche ó la tiene en escasa cantidad.

Cuando se padece alguna enfermedad debilitante.

Cuando hay certidumbre ó sospecha de un nuevo embarazo.

Cuando se quiere despechar al niño.

Cuando se cree llegado el momento de alimentario artificialmente.

Cuando el niño presenta cualquiera alteración en su salud.

RESUMEN

Todo niño hasta la edad de un año debe ser criado al pecho de la madre ó de una nodriza.

En caso de que la madre no tuviera leche ó fuera ella insuficiente, puede emplearse como alimentación única ó á título de ayuda, la leche de burra, el suero de crema, la leche esterilizada ó la harina de Kufeke.

El alimento no debe darse á los niños á cada rato, sino á horas fijas, cada dos horas en las criaturas menores de 3 meses; cada tres horas, de 3 meses en adelante. Siempre será conveniente que los niños pasen en la noche 5 ó 6 horas sin tomar nada.

No se les debe dar á los niños de pecho, ningún otro alimento fuera de los indicados y menos aun, en la época de la dentición, durante la cual hay que redoblar los cuidados.

Tomando precauciones, la dentición rara vez produce, por sí sola, los desarreglos gastro-intestinales que las madres tienen la costumbre de atribuirle.

Nunca una madre debe depositar demasiada confianza en las niñeras, causantes la mayor parte de las veces de las enfermedades que experimentan las criaturas por sus malos cuidados.

Una madre pobre que no pueda por cualquier circunstancia criar á sus hijos con su leche, jamás debe entregarlo á esas cuidadoras que con el título de nodrizas se llevan á las criaturas á sus domicilios.

Una madre que hace esto, puede estar segura de que su hijo no probará jamás el pecho de la nodriza y se le alimentará tan groseramente, que la criatura no tardará en enfermarse y sucumbir.

En los hospicios de huérfanos que emplean este sistema de las amas baratas, la mortalidad de los niños es aterradora.

Una madre nunca debe despechar á su hijo en los meses de verano, salvo indicaciones muy especiales. En la época de los calores el más mínimo descuido, el menor cambio en la alimentación, bastan para producir en los niños, serios trastornos digestivos.

Una madre que mientras cría, se siente de nuevo embarazada, no debe quitar el pecho á su hijo si su estado no le produce síntomas que le revelen una alteración seria en su salud.

En cambio si esta alteración se manifiesta claramente, está autorizada para suspender la crianza.

Lo mejor de todo, sin embargo, será consultar al médico, antes de tomar ninguna determinación.

En caso de que el niño tuviera vómitos, diarrea ó cualquier otro trastorno digestivo, la madre deberá conducirlo inmediatamente á su médico particular, sin perder tiempo en consultar á la amiga ó á la vecina, que la mayor parte de las veces echan á perder al enfermito, por más que sus buenas voluntades deseen lo contrario.

Cuando la madre por vivir lejos, por enfermedad ó por no tener con quien enviar su hijo al médico con la prontitud exigida, debe por sí sola, hasta tanto pueda hacerlo, instituir el siguiente tratamiento, común á casi todas las alteraciones gástricas ó intestinales, provenientes de descuidos en la alimentación:

1º Suprimir por completo al niño enfermo todo alimento, hasta el pecho mismo. No darle más que agua hervida fría á voluntad durante 16 horas.

2º Ponerle una lavativa de agua de malva, tibia—un cuarto litro en los niños menores de tres meses, y medio, en los mayores de esta edad.

3º Darle al cabo de las 12 horas de dieta hídrica, un purgante de aceite de ricino puro (2 cucharaditas en los menores de tres meses y 3 cucharaditas por encima de los tres). Para los niños no hay mejor purgante que el aceite de ricino.

4º Después que el purgante haya producido su efecto,

se puede volver á la alimentación anterior, espaciándola más y tomando muchas precauciones.

Toda madre puede tener la seguridad de que la dieta de agua por algunas horas, con supresión absoluta de todo alimento, lejos de debilitar á sus criaturas enfermas, les es muy conveniente, porque proporciona un descanso al estómago y al intestino fatigados por la enfermedad.

Cuando un niño está fastidioso y llora á menudo, aunque no haya para la madre alteraciones visibles, deberá ser llevado al médico, porque puede tratarse de una afección digestiva dolorosa, de reumatismo articular ó de una enfermedad muy rara que se llama escorbuto infantil; dolencias todas que sólo un médico puede diagnosticar.

Aun cuando sea sólo el niño de pecho el objeto principal de nuestras observaciones, no quisiéramos concluir sin recomendar á las madres que los cuidados de aquél se prolonguen también durante el período de su formación dentaria es decir hasta la edad de 2 años en que aquélla es completa.

Un niño una vez despechado, ó sea á los 12 meses de edad, puede ser alimentado por unos dos meses más con leche de vaca y caldo; después con sopitas de sémola de pan, de arroz ó de fideos finos. Puede también dársele leche con chuño, con tapioca ó maicena más tarde, huevos blandos, papas y frutas cocidas.

Ningún niño deberá comer carne antes de tener su dentadura completa, es decir á los 2 años.

Las madres, y aquí nos dirigimos á aquéllas que por comodidad se niegan á dar el pecho, que si hicieran el sacrificio de criar por sí solas á sus hijos, pueden tener la seguridad casi absoluta de que su abnegación quedaría ampliamente compensada, pues existe un premio cuyo enorme valor no se sabe apreciar bien desgraciadamente.

Ese premio consiste en la salud y la belleza que la naturaleza da á las criaturas, tratadas por las madres, según sus preceptos.

En cambio son incalculables los sinsabores y la constante intranquilidad, que se ven obligadas á experimentar aquellas madres que no han sabido con buen tino conservar la salud de sus hijitos, condenados por estos descuidos á ser las eternas víctimas de las enfermedades, que cuando no los matan, borran para siempre de sus labios la sonrisa, que es la poesía del niño.
