

A LAS MADRES

Preparativos para el parto.—Toda madre en ciernes, para su bien propio y el de su hijo, acudirá a un doctor o una clínica o centro de higiene apenas se entere de que está embarazada, a fin de cerciorarse de que posee la aptitud necesaria para sobrellevar la sobrecarga que imponen, primero, la preñez y, luego, el parto.

El estado de salud será determinado con precisión por medio de un *completo reconocimiento* físico, que comprenderá, aparte de un examen vaginal, una exploración del corazón, pulmones, riñones, órganos digestivos, dientes, amígdalas, tiroides, tensión sanguínea, peso y mediciones de la armazón ósea, y desde luego, una prueba serológica.

La madre debe realizar *visitas mensuales* al consultorio o centro de higiene hasta los 6 meses, y a partir de entonces quincenales, a fin de que el doctor vigile como procede: (1) la tensión sanguínea; (2) el peso; (3) el estado de los riñones (analizando la orina), y (4) la salud general.

La *higiene personal*, por lo cual se sobrentiende el cuidado del cuerpo, reviste importancia primordial. La mujer mantendrá buenos hábitos en cuanto a comidas, sueño, baño, ejercicio y eliminación, sobrentendiéndose por lo último la expulsión o excreción de los desperdicios del cuerpo.

Alimento.—La futura madre consumirá tres comidas diarias bien seleccionadas, debiendo comprender de preferencia, un litro de leche, alguna verdura, algún tubérculo tal como patatas, frutas frescas, cereales y pan y huevos, carne o pescado. Basta con que coma carne una vez diaria. A partir de los seis meses hay que consumir suficientes alimentos que favorezcan el desarrollo; a saber, leche, verduras y frutas, a fin de atender a las necesidades del feto. Todo abuso en las comidas, en particular en lo relativo a alimentos energéticos, almidón, azúcar o grasa, hace daño, y no se necesita comer para dos, tratándose de esas sustancias. La mujer en cinta tampoco debe tomar más de una taza de café y una de té al día.

Sueño.—El acostarse temprano constituye un buen hábito. Déjese la ventana abierta durante la siesta del mediodía, así como durante la noche. Quizás se necesiten frecuentes y breves descansos, a fin de no fatigarse.

Ejercicio.—La mujer que atiende por sí misma a la casa, ya consigue suficiente ejercicio, pero debe también permanecer al aire libre una o dos horas cada día. Hay que evitar siempre todo trabajo pesado o alzar objetos grandes.

Eliminación.—Los riñones, intestinos, piel y pulmones eliminan los detritus, tanto de la madre como de la criatura en desarrollo, por lo cual hay que conceder meticulosa atención a esos órganos durante el embarazo. Debe tomarse por lo menos litro y medio (6 a 8 vasos) de agua a diario, para lavar bien el riñón. Hay que examinar la orina periódicamente: mensualmente hasta el séptimo mes y semanalmente a partir de entonces. Necesítase por lo menos, una buena deposición diaria. El pan tosco, las verduras y las frutas frescas o desecadas ayudan a impedir el estreñimiento.

Piel.—Un baño caliente con jabón y agua a la hora de acostarse es de rigor por lo menos tres veces semanales, a fin de mantener la piel en buen estado. Los pulmones facilitan oxígeno a la madre y a la criatura, y deben también expeler los desperdicios, de modo que el aire fresco en abundancia es absolutamente imprescindible.

Dentadura.—Un importante factor en mantener la salud general de la madre es una buena dentadura. Por lo tanto, el dentista debe ser consultado cuanto

antes. Hay que cepillar los dientes dos veces diarias sobre todo de noche, antes de acostarse. No encierra la menor verdad el viejo adagio de que "por cada hijo un diente," si el alimento es apropiado y se atiende como procede a la dentadura. La calidad de dientes que posea el hijo dependerá de la salud y régimen de la madre.

Cuidado de los senos.—En los últimos dos o tres meses del embarazo hay que lavar los pezones a diario con jabón y agua.

Peso.—El médico vigilará el peso, pues no conviene un aumento demasiado rápido, y hay que regularizarlo con el régimen y el ejercicio.

Ropa.—Toda la ropa debe ser holgada y colgar de los hombros. Los corsés jamás deben ser apretados y resultan aun mejores los llamados corsés o justillos de maternidad, pues brindan apoyo y comodidad en los últimos meses del embarazo. Hay que excluir las ligas circulares, y los zapatos serán de los de tacón bajo.

Higiene mental.—Toda cavilación y preocupación afecta la salud general, y por lo tanto, la madre que desea un hijo sano tratará de mostrarse y mantenerse feliz, alegre y serena. Carece del menor fundamento científico la creencia o más bien la superstición de que la madre puede "marcar" al hijo, pero sí deben evitarse la excitación y la ansiedad, porque perturban la salud general. La madre en ciernes conservará, no derrochará, su fuerza y energía. Las distracciones a la vez que el ejercicio son de rigor, y sobre todo, para mayor sosiego, hay que obedecer las órdenes del médico sin prestar atención a lo que le digan bien intencionadas, pero casi siempre mal informadas, vecinas.

Proceso natural el embarazo, los hábitos sencillos, regulares y normales contribuyen a la buena salud tanto de la madre como de la criatura durante ese período, en que ambas forman un solo ser.

REGLAS PARA EVITAR LA INTOXICACIÓN ALIMENTICIA¹

Por el Sr. E. W. HAWKINS

Jefe Inspector de Alimentos (Interino), Departamento de Sanidad de la Ciudad de San Diego

(1) Utilícese carne procedente de animales sanos, y preparada, vendida y distribuída en forma sanitaria, por carniceros y otros empleados también exentos de enfermedad.

(2) La refrigeración constituye uno de los mejores métodos para conservar los alimentos; manténganse, pues, éstos a una temperatura que inhiba el desarrollo de bacterias.

(3) Es indispensable la refrigeración apropiada de todas las porciones restantes de carnes o estofados que van a guardarse, pues los productos de carne no deben permanecer por tiempo indefinido a la temperatura ambiente.

(4) Ciertas carnes jamás deben ser consumidas crudas o mal cocidas. La tularemia (fiebre del conejo) y la triquinosis, son dos enfermedades contraídas por el consumo de carne cruda o insuficientemente cocida. Después de manipular dichas carnes, hay que lavarse cuidadosamente las manos con jabón y agua caliente.

(5) Toda empanada o pastel rellenos de crema, deben ser colocados en el refrigerador lo más pronto posible después de preparados, reteniéndolos allí

¹ Tomado del Mon. Bull. Dept. Pub. Health, mayo 1939.