

ESPÓLIO PINTO CLARIF.

N.º 1110

B. 81

232

CUIDAI DAS CRIANÇAS
PELA
ALIMENTAÇÃO
E PELA
HIGIENE

AHHS
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

ASSOCIAÇÃO DOS ESTUDANTES DE MEDICINA
DE LISBOA

1929

B. 81

OS ALIMENTOS VITAMINADOS **ALLENBURYS**

são os preferidos pelos médicos e pelas mães
PORQUE:

- 1.º — Têm uma base científica que inspira confiança.
- 2.º — São muito ricos em vitaminas.
- 3.º — Assemelham-se em composição ao leite materno.
- 4.º — Constituem um saudavel regime nutritivo gradual.
- 5.º — Não contêm amidos, preservativos ou açúcar de cana.
- 6.º — Podem servir de complemento da aleitação ao peito.
- 7.º — São faceis de tomar e de preparar.
- 8.º — Têm a garantia dum longo emprêgo mundial.
- 9.º — Não têm rival quando falte o leite á mãe.
- 10.º — São os únicos que se adaptam racionalmente ás capacidades digestivas da criança.

**NÃO SÃO
MAS SIM**

OS MAIS

**BARATOS
EFICAZES**

Pedir folhetos especiais **GRATIS** — para mães, amas e parteiras
— para a classe médica

aos representantes de **Allen & Hanburys, Ltd. - Coll Taylor, L.^{da}**

TERMOMETROS

**GENUINOS
GARANTIDOS**

**HICKS
PRISMÁTICOS**

**PARA
FEBRE**

UM MINUTO E MEIO MINUTO

**OS MAIS PROCURADO
PREMIADOS DO MUNDO**

AGENTES EXCLUSIVOS:

Coll Taylor, L.^{da} - R. Douradores, 29, 1.º - Lisboa — Tele } fone C. 1386
gramas: DELTA

Sub-agente no Porto - M. P. Silva, Loios, 36 — Telef. 701

PARA OS QUE AMAM AS CRIANÇAS
PARA QUEM TEM DE CUIDAR DOS SEUS FILHOS
APONTAMOS AS REGRAS E OS CUIDADOS
QUE PRONTAMENTE HÃO-DE PÔR EM USO
E FIELMENTE SEGUIR
PARA TEREM A GLÓRIA E A ALEGRIA
DE OS VEREM MEDRAR NA SAÚDE
E FLORESCER NA LINDEZA QUE DELA PROVEM.
AJUDAI O CARINHO PELOS PEQUENINOS
COM UM TRACTO CORRECTO
NA ALIMENTAÇÃO E NA HIGIENE
QUE OS VOSSOS ESFORÇOS NESSA TAREFA
QUE VIMOS SERVIR E ORIENTAR
SERÃO RECOMPENSADOS
PELOS SORRISOS DO SEU BEM-ESTAR
PELA FORÇA DOS SEUS BRAÇOS
QUE NO FUTURO SERÁ O VOSSO AMPARO
E O BEM DA PÁTRIA.

PERIGO DE MORTE!



As doenças das crianças, provocadas pelo uso do LEITE IMPURO, e que tantas vezes conduzem A MORTE, evitam-se alimentando-as exclusivamente com

DRYCO

Leite em pó, purissimo.

Gimenez—Salinas & C.^a—R. Nova da Trindade, 9, 1.^o—LISBOA

AO QUE VIMOS

O conhecimento exacto das necessidades do organismo e dos perigos, que se erguem contra a saúde é, a primeira passada para se lhes escapar ao encalço, e o esteio a que se amparará a peleja sem tréguas tendente a exterminá-los.

Na série de publicações semelhantes á presente, que nos propomos editar, trataremos pela pena dos nossos professores e médicos mais distintos, das questões capitais para a Higiene, como são a tuberculose, o cancro, a sífilis e demais doenças venéreas, a loucura, o alcoolismo, a puericultura e a puerperalidade.

Pasmarão porventura as gentes, para quem o estudante se desenha tão sómente no seu perfil de mocidade estúrdia, desta nossa ousadia em arriscar cruzada de tamanhos fitos, talvez fadada a perder-se no esquecimento ou estiolar á míngua de sustento. Desamparados como vimos das entidades oficiais, das agremiações scientificas e outros tantos núcleos de mais altos poderes, que nos colocarão pela certa de banda, numa superioridade que mascare a estagnação da sua iniciativa, saímos até do quadro das nossas atribuições que visam basilarmente a solidariedade moral e material dos alunos da Faculdade de Medecina de Lisboa.

A mortalidade infantil em Portugal anda pelo dôbro da taxa média da dos paizes mais cultos, perecendo, durante o primeiro ano da vida, 126 a 210 crianças por cada 1000 que nascem, cabendo a culpa ás afeções gastro-intestinais em 30 por cento dos casos, além da influência nefasta que teem no ceifar das outras moléstias.

Com rasão dedicamos pois a primeira parte dêste volume aos ensinamentos que sôbre a amamentação e alimentação dos tenros infantes, a Dr.^a D. Sara Benoliel obteve na sua especial prática como directora duma consulta alimentar do Hospital de D. Estefânia, e portanto com larga mirada dos desvairos hígiénicos da ignorância e da estultícia, que estão dizimando as crianças do nosso país.

E' fundamental e urgente a instrução materna nêsse

assunto, e só tem sido tratada para o grande público pelos industriais fabricantes de produtos alimentícios, e nunca à luz dos princípios da moderna pediatria científica; apenas com intuitos comerciais que de modo algum são os nossos, apesar de, contra o nosso primitivo desejo, inserirmos réclames, que são da única responsabilidade dos anunciantes que amavelmente concorrem para cobrir as despesas da nossa obra.

A segunda parte, escrita por dois de nós, diz coisas banais sobre Higiene infantil, mas que não há direito de permitir que ainda haja tantas mães que hoje ignorem.

Não podemos combater a miséria, nem ao de leve influir na organização da luta social e metódica para o fortalecimento da raça e acréscimo da população em número e em valores. Mas se as mães, limitadas aos seus poucos recursos, souberem guiar o seu zelo e carinho com verdade e rectidão, terão os filhos ganho uma grande partida.

Sacrificamos a aridez das razões científicas, os recursos da erudição e os caprichos literários, á simplicidade, vincando insistentemente os pontos fundamentais. Perante a triste taxa de analfabetos que incha a classe que visamos, peza-nos sobremodo que lhes não seja dado o amparo das regras de que tanto e tanto carecem.

Tentamos portanto com a circulação gratuita deste pequeno folheto, fazer chegar ao espírito de todos os princípios capitais de higiene e inocular no público as noções mais singelas que orientem a conservação da saúde. Bem modesta e desataviada é a nossa semente, mas se a fecundarem a boa vontade e a confiança nos resultados, poder-se-há colher algum bem da leitura das indicações que inserimos e principalmente da sua fiel e inteligente aplicação.

Dai a ler o nosso texto aos vossos amigos, e fazei a caridade de o ler aos que o não sabem!

Pela Direcção da Associação dos Estudantes de Medicina de Lisboa.

*Pais do Amaral
Barahona Fernandes
França Martins*

Outubro de 1929.

ALIMENTAÇÃO INFANTIL

PELA

DR.^a SARA BENOLIEL

Assistente livre da Faculdade de Medicina de Lisboa
(Serviço de Clínica Infantil: Director Prof. SALAZAR DE SOUSA)

A alimentação artificial seguida ao acaso ou a conselho de amigos ou vizinhos, constitui o maior perigo para a vida do lactante.

— E' sabido que dentre as crianças que morrem durante o primeiro ano de existência, a maior percentagem é constituída pelas que morrem nos primeiros mezes da vida. A negligência e a ignorância das mães, que desconhecem os cuidados a prodigalisar à criança, contribuem em grande parte para elevar a mortalidade infantil.

— O organismo do recém-nascido é incompleto tanto sob o ponto de vista do desenvolvimento dos seus órgãos, como sob o ponto de vista fisiológico.

Por estes motivos, devemos esforçar-nos em dar à criança recém-nascida, ou lactante, o alimento mais conveniente e adequado: isto é, *o leite de mulher, aquele que a natureza preparou convenientemente, para que o mais fraco, o lactante, pudesse vencer a fase mais difícil da vida — o seu primeiro ano.*

E' grande a diferença entre a constituição do leite de mulher e do leite de animais. No leite de mulher há albuminas que não são as mesmas que as do leite provenientes de animais, contem certos fermentos que não se encontram nestes últimos. Por isso, devemos empregar o leite de mu-

lher, para a alimentação do lactante, como sendo o mais conveniente. Há porêm, casos, e são numerosos, na prática, em que nem sempre podemos dar unicamente leite de mulher. Nesses casos, temos o maior interesse em completar o aleitamento, o que se consegue com o *aleitamento mixto*.

— Em geral, o aparecimento do leite, na mãe dá-se pelo terceiro ou quarto dia após o parto; mas pôde em certos casos ser mais tardio. Isto depende do estado da mãe e das complicações que podem sobrevir nesse período, e então o aparecimento do leite observa-se ao oitavo ou décimo dia. O melhor excitante para a formação do leite materno é a sucção do lactante.

— Ora tratando-se dum recém-nascido antes de têrmo, que em vez do pêso normal, de 3 kg. 500, pésa 2 kg. 500, não tem a força dum recém-nascido de têrmo e, por conseguinte mama de forma incompleta, e depressa se cança, criando-se assim um círculo vicioso: a criança não mamando com vigor, não se produz o leite em quantidade suficiente para a sua alimentação. Claro que se pôde obviar a esta deficiência, esvasiando os seios com as bombas de tirar leite; porém, se nos conformar-mos com as mamadas insuficientes e incompletas do lactante, arriscamo-nos a ver reduzida a mãe a uma secreção insuficiente, e o lactante não aumentar de pêso e definhar. E' prudente neste caso, fazer durante oito ou quinze dias o aleitamento mixto: completando as mamadas com o biberon, pois que o lactante em questão, um pouco fraco para puxar energicamente o bico do seio, puxa mais facilmente e melhor, a tetina do biberon, donde o leite corre facilmente e assim começa a aumentar de pêso; e quando atingiu os 3 kg. 500 por exemplo, tornado mais forte e mais desenvolvido consegue puxar o bico do peito, saindo o leite perfeitamente, e nessa altura suprime-se o biberon.

No caso de apresentar os seios gretados, para a mãe torna-se doloroso o aleitamento. Um dos melhores meios para tratar destes ultimas, é alternar as mamadas com biberons, visto que toda vez que a criança mama, faz ventosa

no peito, e tem tendência a fazer sangrar as gretas, opondo-se desta forma à sua cura. E' conveniente espaçar as mamadas, substituindo durante uos dias, uma mamada por um biberon.

Tambem empregamos esta forma de aleitamento no caso de abcessos do seio da mãe; é necessario suspender o aleitamento do seio doente, restando-nos o outro seio, que está em bom estado, mas que não devemos sobrecarregar, pois que nos arriscariamos a produzir gretas pelo excesso de função, por conseguinte, mais uma vez completaremos com o biberon, dando o seio bom, quatro vezes, e tres a quatro vezes um biberon; ao fim de oito ou mais dias, depende da infecção, o seio curado, retomaremos *exclusivamente o aleitamento materno*.

— E' muito frequente em jovens mães, amamentarem completamente durante os primeiros tres mezes e a seguir vae escasseando-lhes o leite, nessa altura a criança dá sinais de impaciência por insufficiente alimento, torna-se chorão, perde a côr rosada, emagrece e faz apenas uma dejecção por dia ou de dois em dois dias, e a mãe admira-se, de como o petiz é prêso de intestinos quando dantes, evacuava tão bem! Na realidade, estando a criancinha insufficientemente alimentada, procura assimilar ao maximo o que lhe dão e, como não toma grande coisa, tem fezes escassas. A balança vae provar-nos que se trata duma criança insufficientemente alimentada, pesando-a antes e depois de mamar, todas as vezes e durante o dia e, em dias seguidos, verificamos que a quantidade de leite é insufficiente, e neste caso, completamos as suas refeições com leite de vaca.

— Na classe pobre o *aleitamento mixto* presta relevantes serviços.

Muitas destas mulheres desejariam amamentar o seu filho, mas é preciso trabalhar, ir para o emprego ou para a fábrica e consequentemente separar-se do filho durante o dia; mais uma vez o *aleitamento mixto* está indicado, quer seja a criança confiada a uma Crèche, ou a pessoa de familia ou à bondosa visinha. Neste caso está indicado dar

dois a tres biberons ao mesmo tempo que a mãe dará o seio de manhã, antes de sair, ao meio dia e à noute; assim, metade seio e metade biberon, a criança desenvolve-se e prospéra.

Em resumo, as indicações de aleitamento mixto são muito frequentes e numerosas; presta grandes serviços, porque permite salvar o seio em casos em que se teria de sacrificar.

— O leite a empregar para o aleitamento mixto, é o leite de vaca, de cabra ou de burra. Vamos comparar estes leites, conforme a sua composição, e apontar as proporções por litro dos varios elementos contidos no leite de mulher, e o que dão os mesmos elementos nos outros leites :

LEITES DE :	Mulher	Vaca	Cabra	Burra
Caseina.....	16 grs.	33 grs.	38 grs.	16 grs.
Assucar.....	65-75 grs.	50 grs.	43 grs.	60 grs.
Gordura.....	35 grs.	40 grs.	45 grs.	18 grs.
Sais.....	2,5 grs.	6 grs.	7 grs.	5 grs.

Daqui se deduz, que o *leite de vaca*, comparado com o de mulher, é menos dôce, e que facilmente se pôde corrigir, adicionando-lhe assucar; é tambem um leite mais pesado, visto conter 33 gramas de caseina em vez de 16, e 40 grs. de gordura em vez de 35.

O *leite de cabra*, muito mais pesado, pois contem 38 grs. de caseina, 45 de gordura, 7 grs. de sais e 43 grs. de assucar; muito mais dôce que o leite de mulher.

O *leite de burra*, contem 16 grs. de caseina, 60 de assucar, 18 grs. de gordura e 5 grs. de sais. E' portanto um leite mais leve que o de mulher, é tambem o que mais se aproxima do de mulher, sendo facilmente digerido pela criança. Porém o leite de burra tem o inconveniente de ter que empregar-se no mesmo dia, não se conservando e, além disso, não se encontra com facilidade. O que devemos

reter é que o leite de burra é um leite que uma criança com o seu intestino fragil, digere admiravelmente bem, mas *apenas é empregado como medicamento e não como alimento*, pois que pelo seu uso prolongado, veríamos baixar a curva de peso, visto que este leite não é nutritivo para a criança.

Vejamos agora a utilidade do leite de cabra, que tão largamente é empregado nas provincias. E' o leite mais pesado, mais indigesto e é sempre este leite que os pais propõem para o seu filhinho, quando está doente, com enterite, justamente quando o seu *intestino se encontra num grau de extrêma fragilidade; êrro dos mais graves*, que diariamente verifico nas classes pobres, e em particular nas que vivem no campo.

Póde-se de facto, empregar este leite, para a criança saúdavel, de momento que se tomem algumas medidas. Sendo menos doce que o de mulher, será preciso adoçá-lo e como é mais pesado, temos de adicionar-lhe agua em proporções mais elevadas do que para o leite de vaca.

O leite de vaca é um pouco mais pesado que o de mulher, por isso lhe adicionamos agua, e por sêr menos doce, temos de juntar-lhe assucar.

— Do que acabamos de dizer depreende-se que é de grande conveniência, toda a vez que se tenha de completar com leite animal, o regimen duma criança criada ao peito, lembrar-se destas *diferenças fundamentais, entre o leite de mulher e o de animais*, fazendo o possivel por aproximarmos, tanto quanto possivel, do leite de mulher, por diluições adequadas, e prudente adiconamento de assucar. Para ser utilizado pelo lactante, o leite de vaca deve ser fervido. Ferve-se numa panela limpa e exclusivamente reservada para esse fim. O leite sóbe antes de ferver, nessa altura forma-se uma pelicula à superficie do leite, que é preciso tirar, espera-se então que o leite ferva durante cinco minutos, só então considera-se fervido. Depois de fervido, retira-se do lume, tapa-se a panela e deixa-se em lugar fresco.

E' evidente que o leite de vaca crú, é muito superior ao fervido, porque contem todos os seus fermentos, mas

ao lado desta vantagem, tem o enorme perigo de poder conter micróbios que produzem, no tubo digestivo da criança, graves perturbações, como a enterite e a tuberculose. E' portanto preferivel, dar um leite fervido, apesar de menos rico, mas que a criança digere muito bem, sem comtudo se arriscar a tão graves perigos.

— Há duas maneiras de fazer o *aleitamento mixto*: tudo depende das condições sociais e do tempo de que dispõe a mãe; alternar as mamadas com biberons, ou então completar as mamadas com biberons adicionais. No caso de uma operária que tenha de ir para a fabrica, cedo pela manhã e só volta á tarde, está indicado alternar a mama com o biberon. No caso da mãe ter pouco leite, completaremos as mamadas com biberons de leite. Torna-se neste caso, indispensavel pezar cada mamada e completar com leite de vaca a quantidade que deveria fornecer cada seio. E' este, dos dois processos o melhor sendo comtudo o mais apensionado e pouco práctico; mas apesar de tudo, ambos são excellentes, pois que permitem conservar o seio durante um certo tempo, permitindo que a criança aproveite durante mais tempo possível, os fermentos do leite materno, que *lhe facilitam a digestão do leite de vaca*.

Tenho verificado, que uma criança que segue o aleitamento mixto, desenvolve-se muito melhor que com o aleitamento artificial. Por este motivo devia existir anexo a todo ramo de indústria que emprega pessoal feminino, «crèches» que durante o dia se ocupariam dos filhos das operárias, até ao ano; bastaria ter uma empregada com conhecimentos dos cuidados a prestar a um lactante, ocupando-se da preparação dos biberons, e um medico especialista, que visitaria uma ou duas vezes por semana a «crèche» e faria a inspecção dos lactantes. Deste modo, facil se torna à mãe trabalhar e amamentar o seu filho, visto que lhe dá o seio as três vezes por dia, antes de ir para a fabrica, ao meio dia e à saida desta. Assim veriamos em parte combatido o grave problema da mortalidade infantil e terminado o confrangedor espectáculo das crianças abandonadas às visinhas

que por sua vez não possuem condições, para convenientemente se ocupar de criancinhas de peito, havendo da parte delas, é justo dizê-lo, a bôa vontade em auxiliar uma pobre mãe!

— Insistimos dizendo que durante os *três primeiros mezes, a criança tem direito ao seio da mãe*, e dahi em deante, quando nisso o medico vir conveniencia, ao aleitamento mixto. Mas antes disso *dê-se-lhe leite de mulher*, que é o alimento que dá vida à criança, fazendo com que elle prospere.

O seio deve ser dado com intervalos certos. Aconselhamos que se respeite esta medida, não se dando o peito todas as vezes que o bebé chora, *habitualmente desde os primeiros dias o dormir de noite*. Se acordar, não se lhe deve dar logo alimento, o que passaria a mau hábito. A educação do lactante tem de começar muito cedo, ligando pouca importância aos gritos que dê durante a noite, a não ser que esteja molhado, sujo ou doente; assim dormirá socegado toda a noite, sem incomodar os pais e com benefício para a sua saúde.

A duração das mamadas não deve exceder em circunstância alguma o tempo de quinze minutos; quando são muito prolongados causam a maceração do mamilo e a formação de flegmas que tornam dolorosa a sucção e servem de gérmenes causadores de *mastite* (inflamação e supuração do seio). É desnecessario empregar antisépticos para limpeza do seio, sendo até prejudicial a sua acção irritante; basta limpá-los, antes e depois de cada mamada, com algodão esterelizado embebido em água fervida.

Nos primeiros dias o lactante mama porções de leite muito reduzidas; para obviar a própria Natureza providenciou, segregando o seio um *leite* mais concentrado chamado *coloostro*, que é espesso, amarelado e muito rico em albumina, gordura, assucar e substâncias minerais. A produção dura apenas os primeiros três a cinco dias após o parto. A seguir a este, a criança dorme durante 24 horas, sendo preferivel não lhe dar o peito para a mãe descansar.

Se acordar entretém-se com água fervida com assucar ou chá muito fraco. *Do 2.º dia em diante dá-se o seio de 2 em 2 horas.*

Quando completar um mês, passa a dar-se o peito de 3 em 3 horas, regra que se mantém até 6 meses. As horas mais convenientes são: 7 h.; 10 h.; 13 h.; 16 h.; 19 h.; 22 h. Depois dos 6 meses até ao ano, os intervalos das refeições devem ser de 4 horas.

Em todas as idades, *deve haver uma pausa de 7 horas durante a noite*, pois que tanto a mãe como o filho precisam descansar.

— A mulher que amamenta perde através do leite uma grande porção de substâncias nutritivas; é necessário reparar este dispêndio por uma alimentação farta e variada, incluindo frutas e legumes de toda a espécie para suprir o organismo das vitaminas que passam para a criança.

Não tem qualquer fundamento de veracidade o preconceito que consiste em atribuir toda e qualquer perturbação digestiva do lactante a infrações do regimen alimentar da mãe que amamenta.

— E' tambem errado sobrecarregar-lhe o estômago, com o fim de ter mais leite, com ovos, caldos, aveia e leite de vaca, o que determina a perda de apetite para alimentação adequada de carne, farinhas, legumes e frutas.

Não faz nenhum mal a criança mamar leite de uma mulher menstruada ou grávida. Durante as regras com a diminuição de secreção láctea, veem-se por vezes feses do lactante líquidas e freqüentes, mas não é preciso suspender o aleitamento.

Para não ter de dar o peito a duas crianças ao mesmo tempo, quando a ama engravida, deve começar lentamente o desmame, iniciando-o pela alimentação mixta,

— O *aleiamento artificial* é o aleitamento feito com leite, sem ser com o de mulher. Existe um grande numero de leites conservados, leites em pó, entretanto devemos dizer que a pratica tem demonstrado que na clínica de lactantes os melhores resultados são obtidos com leite de vaca fresco,

provindo de animais sadios, bem alimentados e alojados em estábulos higiênicos. Sendo indispensavel da parte de quem ordenha, a rigorosa limpeza das vasilhas e das mãos. O *leite de vaca nunca se deve dar puro nos primeiros mezes, é necessario adicionar-lhe farinhas e assucar.* Porém temos verificado que o povo receia a administração de assucar, dando o leite não adoçado e a consequencia natural é a falta de aumento regular de pêso e a prisão de ventre. E' igualmente frequente o êrro que consiste em receiar o leite de vaca e em alimentar os lactantes com papas de farinhas feitas com agua; o resultado é a *distrofia por farinhas*, que se manifesta por diminuição ou estacionamento de pêso, insómnia, agitação e finalmente fraca resistênciã contra as infecções (sarampo, tuberculose, etc.). Devemos lembrar que estas crianças podem ter a apparencia de sãdias, devido à quantidade de gordura balofa, acumulada à custa de retenção de agua nos tecidos.

O factor alimentar é tanto mais importante quanto mais tenra é a idade, dela depende em grande parte a saúde da criança. Emquanto o adulto tem nma grande capacidade em adaptar-se a uma alimentação pouco adequada, o aparelho digestivo da criança reage com sintomas graves, às infracções do regimen alimentar. A consistência da carne, o sono, a cõr, o bom humor e a resistênciã às infecções, aumento regular de pêso e altura *estão inteiramente dependentes da natureza du alimentação*; tanto é, que se tem procurado, sobretudo no que diz respeito às perturbações digestivas, substituir as drogas farmaceuticas por alimentos-medicamentos, isto é, *substancias alimenticias, que teem ao mesmo tempo acção medicamentosa*, taes como: o *leite albuminoso*, o *babeurre*, *larosan* e outros mais.

— Já nos referimos a alimentação materna como sendo de grande importancia para a boa constituição e saúde do lactante, porém há casos e são numerosos, em que falta em absoluto este meio de alimentação. Redobra de importancia a acção do especialista neste caso, pois a bõa orientação na alimentação, poderá *reduzir a mortalidade infantil, de crianças alimentadas artificialmente.*

E' preciso não esquecer que a alimentação artificial é empregada em *substituição e não epuivalente à alimentação materna*. Devemos dizer que as probabilidades de exito, são muito menores, exigindo muito maiores cuidados, e entretanto conseguem-se optimos resultados desde que se cumpram à risca os preceitos da medicina infantil moderna; vigiando-se as crianças uma ou duas veses por semana, em *dispensarios infantis ou consultas para lactantes*, dirigidos por especialistas. E' uma arte que nem todas as mães compreendem. Os pais deviam reconhecer que um conselho dado pelo medico, é mais barato, mais util e mais bem sucedido do que a cura duma doença que podia talvez ter sido evitada.

— Na alimentação artificial temos a observar alguns principios fundamentais: a *criança saudavel, não deve em época alguma da sua vida, ultrapassar nove decilitros de leite de vaca puro por dia*. Quanto às diluições do leite, o melhor será perguntar ao médico, pois que as mães teem muito em que se entreter, quer com as occupaões domesticas, quer com as exigências de sua «magestade» o bété.

Progressivamente tem de completar-se a alimentação láctea, em varios sentidos, administrando *vitaminas*, sob a forma de sucos de fruta crúa, como: sumo de laranja, de uvas, de tomate e bananas esmagadas, bem como purée de legumes, pápas, biscoitos e finalmente dá-se carne e pão em determinadas fases da vida da criança.

O alcool sob pretexto algum, mesmo sob a forma de vinhos tonicos ou cerveja poderá ser dado à criança, em consequencia dos seus desastrosos efeitos nessa idade.

Analogamente tão importante como a alimentação, é de grande utilidade um «quantum» maior possivel em *ar, sol e luz*, evitando desta forma o aparecimento do *raquitismo e de outras doenças evitaveis*.

NOÇÕES PRÁTICAS

DE

Higiene da Primeira Infância

Um conselho de Higiene vale uma lei de Religião

— A alimentação é o factor essencial da saúde das crianças. Mas não basta a um bebé ser correctamente alimentado; é igualmente importante cuidar, esmeradamente, da limpeza do seu corpo, do seu vestuário, do seu berço, da casa onde vive, e prestar-lhe um sem número de atenções, de que carece.

— A higiene da criança começa antes do seu nascimento, com os cuidados que a mãe deve observar durante a gravidez, evitando os traumatismos, fortalecendo-se pela alimentação e repouso, combatendo as infecções genitais e, muito particularmente, fazendo tratamento antisifilítico, se há suspeitas desta enfermidade, para impedir abortos, nados-mortos e meninos condenados a sucumbir nos primeiros meses de vida. Podem, também, evitar-se as grêtas do seio, prejudiciais para o lactante e dolorosas para a mãe, endurecendo o mamilo, algumas semanas antes do parto, com maçagens e lavagens com álcool.

— Mamar e dormir: é a vida do bebé. Nada mais tem que fazer. O que é indispensável, é que o faça a horas certas. Deixai chorar os glutões e acordai os preguiçosos! Com o tempo, elles próprios aprenderão as suas horas de alimentação. Assim habituados, só chorarão os meninos incomodados pelas roupas impróprias, os doentes ou erradamente alimentados, salvo tratando-se de filhos de indivíduos excessivamente nervosos. Amai os vossos filhos inteligentemente,

procedendo segundo os conselhos dos médicos, não vos deixando guiar pelas influências de comadres e avós, bem intencionadas por certo, mas ignorantes.

— O berço deve ser simples, fácil de limpar e destituído de rendas e folhos, onde se aninham poeiras carregadas de micróbios. A roupa do berço deve renovar-se com frequência, para se conservar sempre enxuta e limpa. E' recomendável evitar os colchões de penas e o excesso de abafos, mas o essencial é expor tudo diàriamente ao sol. O sol é o grande inimigo das doenças. Onde êle entra, raramente entra o médico.

— A criança não deve dormir nunca ao colo nem na cama dos pais. Se o menino fôr fraquinho e houver muito frio, evitai que êle arrefeça, colocando-lhe na cama botijas de água quente, mas bem embrulhadas em panos de lã, para o não queimarem. Não deveis pegar no bebé nem deitá-lo no berço sempre para o mesmo lado, para que não tenha, mais tarde, desvios da columna e outros defeitos graves. Observai o seu sôno, que deve ser calmo. A posição do bebé saudável e adormecido é com as pernas e braços encolhidos. Se dorme com os membros em extensão, é porque não está bom. Habituai-o a dormir sem a exigência dum silêncio absoluto, sempre num quarto arejado, de janelas abertas e, durante o verão, mesmo ao ar livre. As crianças são como as flores: precisam de ar puro e do sol para medrar. A criança deve estar protegida das moscas e mosquitos, mas de modo que não se impeça a livre circulação do ar. A mãe reparará sempre se o seu filho dorme de bôca aberta, e, em caso afirmativo, tratará de averiguar a causa. Nos bebés, isto pode resultar duma coriza sifilítica, e, nestas condições, a criança não pega bem no peito; nos mais crescidos, trata-se, em geral, de vegetações adenoides. Num e noutro caso, a intervenção do médico é indispensável. O menino deve adormecer espontâneamente, e não precisar de que o embalem com cantigas ou histórias fantásticas, que o prejudicam, por excitarem a sua viva imaginação e originarem mêdos, terrores e birras.

—As crianças devem tomar banho todos os dias, mesmo quando estão doentes. De preferência, o banho precederá a hora da mamadura, para o pequeno poder repousar em seguida a esta. Nos meninos chorões, a prática tem demonstrado aconselhável repetir o banho à noite, antes do sono maior, que em todos os casos deve ser precedido duma pequena lavagem. O banho geral deve ser muito rápido, merecendo especial atenção a limpeza das pregas da pele. A temperatura da água deverá ser sensivelmente a mesma que a da pele (35°).

Não há nenhuma desculpa para que o banho da criança não seja cotidiano, pois uma criança nunca está demasiado limpa e o banho acalma os seus nervos e excita o seu crescimento.

—O enxoval do bebé, seja elle rico ou pobre, há de ser simples, porque o luxo da infância é a sua limpeza e a sua robustez; há de ser largo, para o deixar espernear livremente; há-de proteger do frio todo o seu corpo, sem esquecer as pernas, porque o pequenino ser se não pode defender dos arrefecimentos como nós, mas sem o atabafar em excessivas lãs, de que depois não é fácil desacostumá-lo. Por mais singelo e pobre que seja, o que não pode perdoar-se é que não ande escrupulosamente limpo e que cheire, mesmo ao de leve, a urina ou a leite azêdo. As fraldas molhadas irritam a pele e produzem o intertrigo (assado). Êste evita-se mudando-as muitas vezes, deixando-as francas e polvilhando a pele com pó de talco e não com farinha ou amido, que fermentam. E' boa prática habituar, logo nos primeiros meses, as crianças a serem limpas, adivinhando, com o hábito, a hora a que se sujam; e quando se mantêm já sentadas, colocá-las todos os dias na bacia, a horas certas. Às mais crescidas, que continuem urinando na cama, é conveniente acordá-las uma vez durante a noite, a hora certa, para urinarem, e limitar-lhes a ingestão de líquidos durante o dia e sobretudo à noite.

—Deixai despidas de toucas as cabeças de vossos filhos e cuidai-lhes antes do cabelo, não o deixando crescer muito e lavando-o muito bem. O êrmo é sempre mau sinal. Cai

muito facilmente, besuntando a cabeça do lactante com vaselina esterelizada ou azeite e passando ao de leve com o pente horas depois.

Nas crianças de tôdas as idades, é extremamente vulgar a infestação pelo piolho. Êste facto deve ser investigado pelas mães e imediatamente tratado. O melhor meio de matar o piolho é lavar o cabelo com petróleo, mas ficam ainda as lêndeadas. O melhor processo de eliminar estas, nos rapazes, é rapar-lhes o cabelo. Nas meninas, lava-se a cabeça com álcool ou vinagre, e depois passa-se um pente fino pelo cabelo. Esta prática é muito importante, porque, no coiro cabeludo irritado, instalam-se infecções que nestas idades facilmente se generalizam. Para impedir que o menino se fira, cortam-se-lhe rentes as unhas. E' conveniente empregar tintura de iodo fraca, em tôdas as pequenas arranhaduras que haja na sua pele delicada.

— O melhor guia do crescimento e da saúde do lactante é a Balança. Precisais pesar os vossos filhos ou levá-los a pesar às consultas de crianças. E' a balança que vos diz se tendes bom leite e se tendes cuidado bem dos vossos filhos. A criança cresce muito mais depressa que o adulto, e tanto mais, quanto mais pequena é. Nasce em geral com um pêso de 3,5 k., dobra-o aos 5 meses e triplica-o antes do ano. As meninas pesam sempre um pouco menos que os rapazes. Não se admirem de, nos 3 primeiros dias, baixar o pêso até em 200 gr., que isso é normal e volta à primitiva ao fim de 2 semanas. Pesando-as sempre em jejum, aumentam cada semana 100 a 200 gr., mais ou menos, conforme os casos; é preferível que o pêso vá crescendo sempre a mesma quantidade sem parar, do que haver grandes aumentos seguidos de descidas. Não se entusiasmem pelos grandes aumentos, dando alimento em excesso — pois a superalimentação é muito prejudicial e por si só conduz a perturbações digestivas e outras. Quando o pêso deixe de aumentar regularmente, ou diminua, é preciso vigiar o lactante, porque não está bem, e só o médico poderá dizer se é por doença ou regimen errado.

— Nascem os meninos com uma média de 50. c.^m de

comprido e atingem o dôbro aos 5 meses; mas não é tão útil medi-los como pesá-los para saber da sua prosperidade. A fontanela (moleirinha) vai fechando pouco a pouco até aos 18 meses, mas nos raquíticos, que o são por falta de ar, sol e alimentação adequada, nessa idade ainda está aberta.

— Para saberdes do estado de saúde do vosso bebé, reparai, além dos aumentos de pêso, para as suas carnes, se estão frescas, còradas e rijas; e para a sua face, que deve estar rosada e serena. Observai a maneira como dorme e mama; se tem appetite; se està alegre ou parece sofrer; e, muito especialmente, reparai para as suas fezes, que devem ser de consistência pastosa, amarelas claras, não ter mau cheiro, e em média três vezes ao dia nos 6 primeiros meses e depois duas ou três vezes. Logo que sejam em número maior, verdes, mal cheirosas, e irritantes da pele; ou pelo contrário duras, com sangue e acompanhadas de esforços da parte da criança, apressai-vos a levá-la a uma consulta. E' bom reparar se deita vermes intestinais (bichas) nas fezes, e, se os houver, é preciso informar o médico, porque elles causam muitos incomodos, roubam o sustento ao menino, envenenam-no e chegam a dar sintomas que arremedam a meningite.

— Notai tambem se há vômitos e de que são compostos, e não os confundais com o bolsar de tôda a criança normal, no fim da mamadura, quando se sente satisfeita. A criança, que vomita, está doente ou é vítima de erros alimentares. E' grande o perigo de usar remédios ou seguir medicações feitas por qualquer pessoa, mesmo que se diga experimentada, porque tôdas estas perturbações se curam, seguindo um regímen alimentar correcto. Se, consultando o médico, êste impuzer um jejum de 24 horas, não vos admireis, porque daí só advirão benefícios. Se o menino tiver convulsões, dai-lhe um banho quente e um clister, enquanto o não podeis levar à consulta médica.

— Excepto nos raquíticos e bebés muito atrasados, os primeiros dentes vêm ao 6.º mês, e são 2 de baixo; a seguir, vêm os demais, de modo que, ao ano, a

criança tem todos os oito dentes da frente (incisivos); depois nascem os molares (mós), e só aos dois anos os caninos (prêsas), ficando, aos três anos, com 20 dentes chamados de leite. A dentição não tem culpa das doenças das crianças, apenas nessa altura existe um estado de maior fraqueza e é preciso redobrar de cuidados, pois com as dôres metem à boca coisas sujas e infectadas, que lhes dão perturbações intestinais. E' preciso evitar que os bebés chupem os dedos e tragam chuchas na bôca. São causas de infecção e deformam a bôca. Enquanto não nascem os dentes, não é necessário lavar a bôca aos bebés e até ajuda a provocar os sapinhos; mais tarde, é muito preciso fazê-lo, para conservar os dentes do leite até que nasçam os definitivos. Ensi-ne-se o menino a mastigar muito bem, logo que comece a comer.

— As crianças aprendem a andar por si. Pô-las a andar antes de tempo só tem inconvenientes: entorta a coluna vertebral e as pernas. Lembrai-vos disto, se quereis ver o vosso menino direito e desempenado. O mesmo se pode dizer da fala: aos meninos prodígios depressa murcha a inteligência.

Quando o bebé nasce, não se esqueçam de mandar deitar nos olhos uns pingos de sumo de limão, para prevenir alguma infecção e a cegueira. Não desprezeis nunca o umbigo. Enquanto não cai o cordão, põe-se-lhe só vaselina esterilizada e embrulha-se numa compressa de gaze esterilizada; depois de cair, polvilha-se com pó de bismuto e nunca com pomadas e pensos húmidos, pó de caruncho ou licopódio. As infecções umbilicais matam muitas crianças pelo tétano e outras complicações. Se aparecer o chamado leite das bruxas, não se deve exprimer o peito; basta colocar pensos quentes, que logo desaparece e não tem importância.

Para que serve furar as orelhas às meninas logo ao nascer? Vêm-se tantas cheias de pus e tantas outras ficar anos com eczemas e crôstas, que é preferível adiar essa operação supérflua para mais tarde.

Muitas vezes, os bebés, depois de nascer, têm icterícia; deixam manchas avermelhadas de urinas nas fraldas; e às vezes as meninas têm pequenas hemorragias. É prudente avisar médico, mas no geral são fenómenos sem valôr e passageiros.

Quando os meninos nascem antes de tempo são precisos cuidados especiais para que vinguem e é bom pedir conselhos nas consultas e dispensários de crianças.

— Depois das doenças causadas pelos erros de alimentação, que são das mais variadas, as que, com maior frequência, atacam as crianças são: a sífilis, que herdamos dos pais; a tuberculose, que adquirem por contágio directo com pessoas doentes do peito ou indirectamente pelo leite mal fervido; a tosse convulsa; o sarampo; e a difteria (garrotinho), que igualmente contraem por contactos com outras crianças portadoras dos gérmes, que provocam essas doenças. A broncopneumonia mata, principalmente, os meninos débeis e mal nutridos. Especial cuidado se deve ter com as crianças, no período de convalescença do sarampo, para prevenir graves doenças, como a tuberculose e a broncopneumonia. Afastai os vossos filhos das pessoas que tosse e escarram, e não as deixeis entregues às carícias e beijos de qualquer pessoa, pois que assim se multiplicam as ocasiões de contágio. Os meninos atingidos por estas moléstias devem ser isolados nos hospitais, onde são tratados com todo o carinho, abolindo assim o perigo de infectar os irmãos.

— Vacinai, o mais cedo possível, os vossos filhos contra a varíola (bexigas), mesmo antes dos três meses e contra a difteria. Assim evitaremos desgostos e mais tarde acusações justificadas contra a vossa negligência.

A educação moral e social é o complemento indispensável da educação higiênica da criança e sai fora dos limites do nosso trabalho. Notaremos apenas que o cérebro da criança é como um espelho, onde se reflectem tôdas as vossas acções e tôdas as vossas palavras, que nêle ficarão gravadas desde a mais tenra idade e constituirão a base para a modelação do seu character.



Comprimidos de **Aspirina**

ficam sendo
os nossos
**calmantes
de dôres.**



**B
A
Y
E
R**

Autenticos só na embalagem original
„Bayer“ que se reconhece pela cin-
ta azul e branca e a cruz „Bayer“.

3 medicamentos indispensaveis a todas as crianças

EMULSÃO PASTEUR

Óleo de figados de bacalhau com hipofosfitos
que pela sua preparação especial
é a única tolerada pelas crianças

RHEUMA

Xarope peitoral de agradável sabor, infalível
para combater a tosse

LYOL

Pomada peroxigenada para feridas, queimaduras,
erupções de pele, etc.

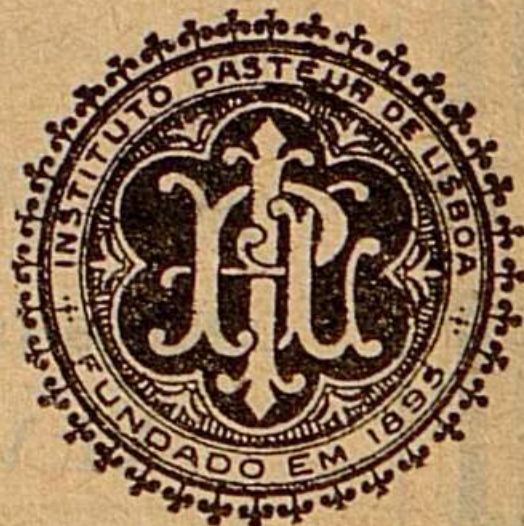
Procurai na nossa casa todos os artigos necessários
á hygiene das crianças

INSTITUTO PASTEUR DE LISBOA

R. Nova do Almada, 69 R. dos Clérigos, 36

LISBOA

PORTO



Para as creanças

Que cresceram depressa
que sejam nervosas,
pálidas, anémicas,
escrofulosas,
raquíticas,

uma chávena de

OVOMALTINE

no leite, ao primeiro almoço,
aumentar-lhes-há

a alegria,
o peso do corpo
e o apetite

DR. A. WANDER S. A., BERNE

ÚNICOS CONCESSIONARIOS PARA PORTUGAL

ALVES & C.^a (IRMÃOS)

RUA DOS CORREIROS, 41, 2.^o — LISBOA

Quando as crianças não digerirem bem o leite,
deve dar-se-lhe uma colher de chá de

— LABLACTINA —

(FERMENTO LAB)

em cada chávena ou biberon, depois do que,
a digestão se faz normalmente, com uma
assimilação completa

O XAROPE DE IODOPEPTONA

— SANITAS —

TEM SOBRE O

XAROPE IODO-TANNICO

as seguintes vantagens :

Não produz irritação intestinal

Não produz prisão de ventre

Não produz iodismo

E' mais energico

Pode ser usado pelas crianças que já tiveram enterites

E por isso rogamos a V. Ex.^a a fineza
de os preferir.

ADULTOS — Uma colher das de sopa antes das duas principais
refeições, ou ao levantar e deitar.

CREANÇAS — Até aos 12 anos, duas colheres das de chá por
dia e dos 12 aos 16, duas colheres das de sobremesa, por dia.

Farmacia Andrade, L.^{DA}

123 — Rua do Alecrim — 127

Tel. — T. 857 LISBOA

BABEURRE ANDRADE — constitue um alimento de primeira ordem para as crianças. De muito facil digestão e assimilação. Empregado com absoluto êxito nas gastro-enterites crónicas, dispepsia congénita, etc.

ARSIODON ANDRADE — (fósforo e arsénico orgânicos) indicado nos estados adynâmicos, convalescências, escrofulismo, etc.

XAROPE ANDRADE — (medicação iodo-tânica fosfatada) indicado nos engorgitamentos ganglionares, raquitismo, fraquesa geral, anemia, etc.

BIOLACTASE ANDRADE — cultura pura de fermentos búlgaros no maximo de virulência, em caldo.

Indicado em todas as afecções intestinaes

PREFERIR sempre a marca **ANDRADE** — Preparações feitas exclusivamente com productos de absoluta pureza.

Anexo — LABORATORIO DE ANALISES

A SAÚDE DE VOSSOS FILHOS

DEPENDE DA SUA ALIMENTAÇÃO

A mãe que deseja pô-los ao abrigo das doenças, será severa na escolha dos seus alimentos. Só os de comprovado valor lhe merecerão confiança.

Ha mais de meio seculo que milhares de crianças em todas as partes do mundo são alimentadas com as saborosas papinhas da excelente

FARINHA LÁCTEA NESTLÉ

rica em leite e em vitaminas que faz as crianças alegres e as torna sãs e robustas.



PEÇAM AMOSTRAS GRATUITAS
A' FILIAL EM PORTUGAL DA

NESTLÉ & ANGLO-SWISS CONDENSED MILK C.^o

RUA IVENS, 11-13 — LISBOA

**As injeções
de Dynamol
não doem!**

Cacodilato. Glicerofosfato. Estrychina.



Tormentos infernais



60323703

são originados muitas vezes por um ataque agudo de dores de cabeça. É verdadeiramente de alto valôr, dispôr em tais momentos, de um calmante que actue de forma rápida e segura e que não cause efeitos desagradaveis. A sciencia farmacológica moderna creou o

Veramon-Schering

que se distingue por não atacar o coração nem provocar cansaço ou ardôres. Tubos de 10 e 20 comprimidos de 0,4 gr.

124

SAÚDE É
ALEGRIA



AS
CRIANÇAS ADORAM

TODDY

PORQUE SENTEM QUE É O
ALIMENTO QUE MAIS LHE
CONVEM

REPRESENTANTES
EXCLUSIVOS PARA PORTUGAL E COLÓNIAS

Martins Lda
29, CALÇADA DE S. FRANCISCO, 37
TELEF. 3167 C. LISBOA

I.C.S.

P.Q.110