



# Guía de la Futura Madre

Cuidados que deben  
prodigarse al recién nacido

Editado por  
**Tejidos Absorbentes "Cleo"**  
bajo la dirección del Dr. P. Pont Coll

# Guía de la Futura Madre

Cuidados que deben  
prodigarse al recién nacido

Editado por  
**Tejidos Absorbentes "Cleo"**  
bajo la dirección del Dr. P. Pont Coll



## GUIA DE LA FUTURA MADRE

### CUIDADOS QUE DEBEN PRODIGARSE AL RECIÉN NACIDO

---

Su ilusión es ya realidad. El hogar va a enriquecerse, pues un nuevo ser, próximo a llegar y en el cual la familia entera cifra sus esperanzas lo llenará de alegría. De los cuidados que habrá tenido la futura madre durante el período de embarazo dependerá en gran parte la normalidad del parto y la salud del niño.

#### *CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO*

La báscula, que permite vigilar el peso es el fiel reflejo del estado general. El peso normalmente aumentará de 8 a 12 kilos si se trata del primer embarazo. Sin embargo, en los primeros tiempos puede producirse un adelgazamiento debido a los trastornos digestivos.

## **ALIMENTACION**

No es aconsejable seguir un régimen de sobrealimentación exagerado que fatigaría en exceso el aparato digestivo. Si el apetito es normal, las comidas corrientes serán suficientes; deberán ser constituidas sobre todo de legumbres y frutas; no abusar de la carne. Tomar leche en abundancia, sola o con cacao, suprimir en absoluto las bebidas alcohólicas (licores, aperitivos, etc.); se puede beber con moderación vino mezclado con agua. Durante el último mes de embarazo abstenerse de beber en gran abundancia exceptuando la leche, que se seguirá tomando en cantidad suficiente.

## **DEL VESTIDO**

Los vestidos han de ser holgados, permitiendo el libre desarrollo del vientre. Deberá llevarse una buena faja abdominal (corsé para embarazadas), graduable, de manera que recoja y sostenga el vientre sin oprimirlo. También es conveniente llevar un sostén-pecho que ayudará al seno en el rápido desarrollo que experimentará. Si se sienten escalofríos nerviosos en el pezón, colocar un poco de algodón en el interior del sostén pecho. La embarazada deberá abrigarse lo suficiente para evitar cualquier enfriamiento. Deberá prescindir de los zapatos con tacones altos.

## **VIDA**

Hay que combatir la falsa creencia de que el embarazo es una enfermedad cuando por lo contrario indica la plena salud de la mujer. La embarazada puede, y aun debe seguir haciendo su vida normal. No abusará ni del reposo, ni de los

trabajos penosos. Hasta los últimos días deberá efectuar paseos, sin llegar a cansarse. Evitará los baños de sol prolongados. Después del quinto mes de gestación, todas las sacudidas son peligrosas, debiéndose tomar precauciones para evitarlas principalmente durante los viajes en auto.

Es muy recomendable en el curso de estos últimos meses guardar el reposo durante los días en que hubiese correspondido la menstruación.

### HIGIENE

Los baños, que son muy necesarios, deberán tomarse templados ( $37^{\circ}$ ). Al salir del mismo secarse bien y rápidamente, para evitar todo enfriamiento. La boca deberá merecer un cuidado meticuloso, pues la embarazada tiene una gran predisposición para las caries dentarias (decalcificación del organismo). Deberá también cuidar de manera especial de la limpieza del pezón lavándolo con agua tibia y jabón. Después del octavo mes es conveniente efectuar ligeras fricciones en el pecho por medio de una tela áspera y aplicar compresas con alcohol y glicerina neutra mezcladas en partes iguales.

La limpieza genital deberá efectuarse dos veces al día, utilizando agua hervida. No deberán efectuarse irrigaciones internas salvo orden expresa del médico.

Vigilar cuidadosamente la cantidad de orina, que deberá pasar de un litro por 24 horas. Durante los últimos meses mandar analizar los orines semanalmente para averiguar si contienen albúmina. Si la hubiera, consultar *inmediatamente* al médico.

## *MOLESTIAS PROPIAS DE LA EMBARAZADA*

La mayoría de las embarazadas padecen náuseas y vómitos, sobre todo durante los primeros meses, con tendencia a disminuir luego. Es necesario vigilar el estómago y evitar el estreñimiento. Para combatir los vómitos matinales se recomienda desayunar en la cama en la posición horizontal. También será conveniente efectuar comidas pequeñas, pero frecuentes, y tomar leche fría cada 2 ó 3 horas. Si los vómitos persisten y son frecuentes, se debe acudir al médico.

## *VARICES*

Debido a la dificultad de la circulación venosa—oprimida por el aumento de volumen de la matriz—muchas embarazadas padecen de inflamación de las extremidades inferiores lo que provoca varices. Estas también pueden ser debidas a una predisposición especial y al estado particular de la sangre. Para evitar cualquier accidente será necesario conseguir desde el primer momento una compresión longitudinal de la pierna que facilite la circulación venosa. La media "Flextil" (elástica en todos sentidos, tejida con hilo lastex), que produce precisamente esta presión longitudinal y activa la circulación sanguínea es, particularmente, indicada para este caso.

\* \* \*

En el curso del octavo o noveno mes es necesario acudir al médico para que compruebe si el parto se presenta normalmente. De este modo se podrá prever (y a veces evitar) las contingencias que pudieran sobrevenir durante el parto.

## *EL PARTO*

No nos vamos a extender en este modesto librito sobre los cuidados necesarios para que el parto se desarrolle en las más felices condiciones. Unicamente diremos que la limpieza debe presidir a todas las manipulaciones. Para ello disponer en cantidad abundante de agua hervida, alcohol, jabón líquido, tintura de yodo, agua oxigenada, algodón hidrófilo y gasa esterilizada. Algunos utensilios complementarios que ya indicará la comadrona y todo estará preparado.

Que nadie manifieste impaciencia o nerviosidad alrededor de la parturienta. Es necesario que esté bien animada y optimista; la naturaleza no abandona a sus seres en el momento en que siguen sus más divinos preceptos. El parto se efectúa casi siempre normalmente.

Se recomienda la asistencia del médico para prevenir cualquier eventualidad, así como la de una comadrona bien preparada.

Verificado el alumbramiento, la madre debe ser cuidadosamente inspeccionada y limpiada por la comadrona. Podrá tomar, si le apetece alguna infusión, café, vino generoso o champagne. Su vientre será sujetado por medio de una toalla prendida con imperdibles y que será sustituída pasados dos o tres días por una buena faja abdominal.

Después del parto y durante los cinco o seis primeros días es necesario tomar la temperatura dos veces por día. Si hay fiebre se avisará inmediatamente al médico. Después del parto la madre permanecerá en la cama durante unos 10 ó 12 días, plazo variable según las circunstancias particulares de cada caso.

## *DEL RECIEN NACIDO*

Inmediatamente después del nacimiento debe limpiarse al niño con un algodón empapado de aceite. Luego se bañará en agua tibia a 38°, *previamente hervida*. Se frotará todo el cuerpo con una esponja suave, enjabonada, evitando que entre agua en la nariz, ojos u oídos. El recién nacido deberá secarse con un paño suave, pero muy absorbente, en ningún caso con una toalla de tejido rizado que podría irritar su delicadísima piel. Es muy indicado utilizar la capita de baño "Cleo" (de algodón hidrófilo), por su gran absorbencia y suavidad. Secar bien los repliegues de las axilas y de las ingles espolvoreando polvos de talco.

Después del baño, y sin pérdida de tiempo, se deberá proceder a la desinfección de los ojos y a la del cordón umbilical. No se debe prescindir nunca de esta doble desinfección. Los párpados se limpiarán por medio de una gasa empapada de una solución sublimada, y se verterá en los ojos algunas gotas de una solución de argirol o nitrato de plata (preparados en farmacia). También se pueden verter en los ojos algunas gotas de limón. La desinfección del ombligo se efectuará envolviendo el cordón en una gasa esterilizada empapada en alcohol. A diario se cambiará esta gasa y cuando caiga el cordón se efectuarán diariamente toques de tintura de yodo hasta completa cicatrización. La herida deberá protegerse por unas gasas esterilizadas sostenidas por una faja umbilical.

## *EL VESTIDO DE BEBE*

Durante los primeros meses de su vida el recién nacido necesita pocos vestidos. Actualmente es más ventajoso comprarlos en una tienda especializada que hacerlos en su propia casa.

Existen dos maneras de vestir a los nenes: la manera antigua y el sistema llamado "a la inglesa"; este último es el sólo aconsejable. Efectivamente, en el sistema antiguo el niño se halla aprisionado, como si al nacer se le quisiera castigar: el estómago está oprimido, las piernas no pueden moverse libremente, la circulación de la sangre es dificultada. Los orines y excrementos quedan en contacto con la piel, pues el cambio de ropa resulta difícil, y se corre el peligro de enfriamiento. Este sistema, afortunadamente, ha dejado de usarse casi por completo.

El sistema de vestido "a la inglesa" es higiénico. El recién nacido puede mover sus piernas y brazos con toda libertad, no está oprimido, su respiración es normal, la digestión y circulación se efectúan en favorables condiciones. Además, el cambio del pañal se verifica con toda facilidad, y como se descubre solamente la parte inferior del cuerpo se evita el enfriamiento.

Deben utilizarse prendas a la vez suaves y absorbentes. Suaves para evitar toda irritación de la fina piel del bebé. Absorbentes para que la humedad que producen los orines quede absorbida rápidamente evitando el enfriamiento del niño. Las prendas "Cleo", pañales y pantaloncitos, cumplen admirablemente esta doble condición: el pañal constituido por dos finas capas de tejido, unidas en sus cuatro orillas, sin costura, se utiliza plegado en triángulo. La humedad se transmite de capa a capa y es eliminada hacia el exterior. El pantaloncito con centro afelpado puede utilizarse también desde los primeros días. Estas prendas se lavan con suma facilidad, se secan muy rápidamente, sin endurecerse nunca.

Es una mala costumbre colocar una braga (o pañal pequeño) dentro del pañal que se usa; esto produce un bulto excesivo entre las piernas del niño que podrían tomar una forma arqueada. Además, los bordes del pañal interior molestan

al bebé y provocan llantos de protesta. Cuando un pañal se ha mojado deberá lavarse antes de utilizarse de nuevo, pues la orina contiene substancias que pueden irritar las nalgas del bebé.

Antiguamente se consideraba el tejido de hilo como el mejor material para la ropa de bebé; actualmente los especialistas rechazan el hilo por su escasa absorbencia y su falta de protección contra el frío. Los finos tejidos de algodón gaseado que produce la industria moderna *son más suaves* que el hilo, absorben admirablemente la humedad y envuelven al niño con una capa de aire tibio que lo protege contra las variaciones de temperatura del exterior.

Vístase al bebé con ropas "Cleo", prácticas, higiénicas y confortables. Evite los adornos innecesarios; piense solamente en proporcionar a la criatura el máximo de bienestar.

El niño deberá vestirse colocado boca arriba sobre una cama o una almohada, nunca encima de las rodillas.

\* \* \*

El recién nacido deberá vivir en una habitación clara con mucho sol y aire. Descansará en su propia camita, colocado de lado, para que la saliva sea expulsada con facilidad. El niño, desde los primeros momentos, debe acostumbrarse a dormir sin necesidad de ser mecido ni oír canciones: son costumbres molestas y perjudiciales.

Es necesario que el niño duerma muchas horas seguidas durante la noche, debiéndose entonces respetar su sueño; las operaciones de aseo deberán practicarse siempre de día y con luz natural. El recién nacido duerme unas 18 a 20 horas por día.

## **ALIMENTACION**

El mejor medio de alimentación es la lactancia al pecho de la madre. La leche humana es la mejor que existe, pues además de su riqueza alimenticia, contiene otras substancias favorables para el niño.

El recién nacido debe permanecer unas 12 horas sin tomar alimento; apenas unas cucharaditas de agua azucarada previamente hervida. El agua es tan necesaria al niño como el alimento: se le deberá suministrar repetidamente, pero en pequeñas dosis durante los primeros meses de su vida.

La primera substancia que segregan los pechos maternos más clara que la leche (calostro), será muy beneficiosa para el bebé.

Al segundo día de su nacimiento, el niño será amamantado cada cuatro horas (únicamente durante el día), con una duración de 5 a 6 minutos. Los días siguientes irá aumentando progresivamente hasta llegar a las siete tomas de pecho diarias, o sea cada tres horas (a las 5 de la mañana, a las 8, a las 11, a las 2 de la tarde, a las 5, a las 8 y a las 11 de la noche). Durante el día se despertará al niño para alimentarlo, pero durante la noche se le dejará dormir. Si llora, procúrese averiguar la causa si la hubiere, absteniéndose en absoluto de darle alimento suplementario para hacerlo callar. Si el niño digiere bien, después de los 6 meses de edad espaciar los amamantamientos de 3 y media a 4 horas.

## **PESO**

Los niños deberán pesarse semanalmente, pues es el mejor modo de comprobar su estado de salud y desarrollo.

He aquí un pequeño cuadro indicativo:

EDAD	SEXO	PESO	ESTATURA
Nacimiento . . . . .	Varón	kgr. 3,300	52 $\frac{1}{2}$ c/m.
	Hembra	» 3,250	52 »
3 meses . . . . .	Varón	» 5,300	59 »
	Hembra	» 5,250	58 »
6 meses . . . . .	Varón	» 6,850	67 »
	Hembra	» 6,800	66 »

Durante los primeros días el peso del recién nacido disminuye de 250 a 300 gr. por causa de la eliminación del orín y otras impurezas; hacia el séptimo día el niño vuelve a recobrar su peso de nacimiento.

Es muy útil anotar semanalmente en un librito el peso del niño, lo que será una guía preciosa para la madre y el médico en caso de necesidad. (La última página del presente librito va preparada para ello.)

### PASEOS

Si el niño tiene buena salud y la temperatura exterior es templada, se le podrá llevar a paseo a los ocho días del nacimiento. Si el tiempo es frío acostumbrar el niño paseándolo dentro de la habitación con la ventana bien abierta. Resguardar al niño del aire y de la humedad. En tiempo frío abrigarlo bien y pasearlo de preferencia en un cochecito, evitando las sacudidas bruscas.

## **VACUNACION**

Cuando el niño llegue a los tres meses es absolutamente necesario aplicarle la vacunación antívariolosa.

## **LLANTOS Y LLOROS**

Cuando un niño llora continuamente, tomar su temperatura para averiguar si existe fiebre, síntoma de alguna enfermedad; si tiene fiebre avisar al médico.

El llanto puede ser producido: por estar incómodo el niño, por estar su pañal mojado, sus pies fríos, o tener algo que le moleste. Cuando el niño llora de rabia pateando y enrojeciéndose, cesan los llantos si obtiene lo que desea. La madre en este caso no debe ceder; el niño se acostumbrará entonces desde muy pequeño a tener buen genio y será para su madre un caudal inagotable de dicha y felicidad.

\* \* \*

El seguir cuidadosamente las indicaciones contenidas en este librito, tanto en lo que se refiere a higiene prenatal, como a higiene, vestido y cuidados del recién nacido, será grandemente beneficioso para la salud de la madre y del hijo.

Así como un arquitecto no emprendería la construcción de un edificio sin antes conocer las leyes fundamentales de su arte, por igual la futura madre debe conocer las prácticas esenciales que favorecerán el feliz cumplimiento de la sublime ley divina "Creced y multiplicaos".

# LA HOJA DE SALUD DE SU BEBÉ

Fechas interesantes	Día	Mes	Año	Observaciones
Del nacimiento . . .	18	Septre	1941	Alas Yumamama
De la vacunación antitípica . . .				
Del primer diente . . .				
Comió su primera sopa . . .				
Destete . . . .				
Empezó a andar . . .				

Si Bebé tiene algún accidente o enfermedad anótelo a continuación

---



---



---



---



---



---



---



---

Los incidentes del primer año de la vida de su Bebé son de gran interés para el médico. Conserve estos datos cuidadosamente, sometiéndolos al doctor en caso de tener que consultarle.

**¿ CUANTO PESA SU BEBÉ ?**

	Peso normal Kgs.	<b>PESO</b>			Peso normal Kgs.	<b>PESO</b>	
		Kilos	Gramos			Kilos	Gramos
Nacimiento		3	520	27. <sup>a</sup> semana	6,850	.....	.....
1. <sup>a</sup> semana	3,250	3	490	28. <sup>a</sup> »	.....	.....	.....
2. <sup>a</sup> »		3	560	29. <sup>a</sup> »	7,050	.....	.....
3. <sup>a</sup> »	3,500	3	850	30. <sup>a</sup> »	.....	.....	.....
4. <sup>a</sup> »		4	160	31. <sup>a</sup> »	7,300	.....	.....
5. <sup>a</sup> »	4,000	4	300	32. <sup>a</sup> »	.....	.....	.....
6. <sup>a</sup> »		4	540	33. <sup>a</sup> »	7,500	.....	.....
7. <sup>a</sup> »	4,400	.....	.....	34. <sup>a</sup> »	.....	.....	.....
8. <sup>a</sup> »		.....	.....	35. <sup>a</sup> »	7,750	.....	.....
9. <sup>a</sup> »	4,700	.....	.....	36. <sup>a</sup> »	.....	.....	.....
10. <sup>a</sup> »		.....	.....	37. <sup>a</sup> »	7,950	.....	.....
11. <sup>a</sup> »	5,000	.....	.....	38. <sup>a</sup> »	.....	.....	.....
12. <sup>a</sup> »		.....	.....	39. <sup>a</sup> »	8,150	.....	.....
13. <sup>a</sup> »	5,300	.....	.....	40. <sup>a</sup> »	.....	.....	.....
14. <sup>a</sup> »		.....	.....	41. <sup>a</sup> »	8,350	.....	.....
15. <sup>a</sup> »	5,550	.....	.....	42. <sup>a</sup> »	.....	.....	.....
16. <sup>a</sup> »		.....	.....	43. <sup>a</sup> »	8,500	.....	.....
17. <sup>a</sup> »	5,750	.....	.....	44. <sup>a</sup> »	.....	.....	.....
18. <sup>a</sup> »		.....	.....	45. <sup>a</sup> »	8,650	.....	.....
19. <sup>a</sup> »	5,950	.....	.....	46. <sup>a</sup> »	.....	.....	.....
20. <sup>a</sup> »		.....	.....	47. <sup>a</sup> »	8,800	.....	.....
21. <sup>a</sup> »	6,200	.....	.....	48. <sup>a</sup> »	.....	.....	.....
22. <sup>a</sup> »		.....	.....	49. <sup>a</sup> »	8,850	.....	.....
23. <sup>a</sup> »	6,450	.....	.....	50. <sup>a</sup> »	.....	.....	.....
24. <sup>a</sup> »		.....	.....	51. <sup>a</sup> »	9,000	.....	.....
25. <sup>a</sup> »	6,650	.....	.....	52. <sup>a</sup> »	.	.....	.....
26. <sup>a</sup> »		.....	.....			.....	.....



PAÑALES Y  
PANTALONCITOS

*Cleo*