

Carta 3

Ciudad de México

Señora, respetable señora, por aconsejarle sobre su hijito en nuestras cartas anteriores nos hemos olvidado en cierto modo de usted, deseamos que se encuentre bien y contenta.

¿Sale ya usted a tomar el sol y a respirar el aire libre? Ambos son benéficos, tanto para su persona como para su chiquitín. Para que siga teniendo suficiente leche, es necesario que la alimentación de su bebé sea solo con leche materna. Haga por lo menos tres comidas al día, en la mañana, en la tarde y en la noche, y en sus alimentos incluya por lo menos un litro de leche, avena, chocolate y otras sustancias sanas y nutritivas. No tome chile ni bebidas alcoholizadas, ni alimentos cargados de especias. Recuerde que su intestino debe vaciarse a diario, de no ser así consulte a su médico o venga a nosotros, la esperamos.

Duerma usted su siesta mientras sea posible, su niño debe estar creciendo con rapidez, sin duda ya sonríe, platica y quiere coger cuanto tocan sus manecitas. Está descubriendo y reconociendo sonidos, colores y olores, por lo que las sonajas y los móviles son los mejores juguetes que se le pueden ofrecer.

Cuando el tiempo esté bueno, sáquelo al aire libre y déjelo descansar a la sombra de los árboles, bien resguardado de las corrientes de aire, en una canastilla o sobre una manta, quedará más cómodo que en los brazos. Protéjalo de las moscas, son enemigos peligrosos para los niños. Antes de bañarlo, límpiele bien la cabecita con vaselina o aceite de almendras para evitar que se le formen costras, así como cuide siempre sus partes genitales. No deje la camita o la cuna en las corrientes de aire ni donde haya mucha luz, el cuarto donde reposa el niño debe estar, sin embargo, bien ventilado, y la cama protegida de las moscas y otros insectos. Durante el día, juegue con él, platíquele y sonríale, y por la noche disminuya la intensidad de la luz y del sonido que lo rodean. No es necesario prender la luz para amamantarlo, él debe aprender que el día es para estar activo y relacionarse con su entorno, y la noche es para descansar. Es posible que ya duerma más por las noches.

Mientras su hijito permanezca acostado, cámbielo de vez en cuando de posición para que no se canse. El niño no necesita almohadas, pero si tiene reflujo póngalas 45 grados. Las almohadas deben ser de material suave y fresco. Si el niño digiere bien su alimento va a estar satisfecho y será una buena prueba de que usted lo atiende con esmero y lo cuida en debida forma. Hasta el próximo mes y mientras quedamos, como siempre, a sus órdenes.

Afmo. y S.S.

Nota. Le agradecemos infinito nos avise oportunamente si cambia de domicilio.