



ENCICLOPEDIA
DELLE TRE B D'ORO

BUONAMENSA
BELLACASA
BRAVADONNA

EDIZIONI LABOR MILANO

I COMPILATORI
OLGA FIORENTINO LOMBROSO
EUGENIA GRAZIANI CAMILLUCCI
(PARTE I)
CARLO FONTANA
(PARTE II - III - IV - V)

I DISEGNATORI
GIUSEPPINA LURAGHI DAINO
ROBERTO MERCATALI

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

POLIGRAFICHE BOLIS - BERGAMO

PREFAZIONE

Proviamo a metterci accanto a un crocchio di donne, a qualunque ceto esse appartengano, mentre discorrono del più e del meno, e ascoltiamo.

— Io faccio così e così...

— Io, invece, faccio in quest'altro modo...

Procedimenti diversi, che possono essere egualmente buoni. Prodotti regionali, clima, tradizioni, usi locali influenzano variamente il sistema seguito nel governo della casa; e noi, lavorando secondo quanto scienza ed esperienza insegnano, non abbiamo voluto affatto distruggere abitudini e criteri che sono il risultato, spesso, dell'opera di intere generazioni.

Però anche i tempi hanno il loro peso: e il tempo nostro è particolarmente duro.

Per questo abbiamo dato il primo posto alle cure per il bambino, dopo lo squilibrio fisico e morale apportato dalla bufera che ha investito il nostro Paese.

Per questo abbiamo messo in chiara luce la convenienza di allevamenti di animali e coltivazioni di terreni che possono arrecare utile, benefico contributo all'economia domestica e costituiscono nello stesso tempo provvide occupazioni all'aperto per chi lavora tutto il giorno in ambienti chiusi e polverosi.

Per questo abbiamo dato particolare attenzione alla manutenzione e alla conservazione del patrimonio familiare, mentre tele e stoffe e pelli e mobili hanno raggiunto prezzi pressochè proibitivi, ed è di somma necessità prolungare la durata di ciò che possediamo.

E poichè non si vive di solo pane, abbiamo voluto dare anche qualche sano consiglio di bellezza, perchè è giusto che la donna conservi il suo fascino di creatura piacente.

Il lavoro della donna fuori di casa va diffondendosi, per cui è necessario che la massaia usi tutti i mezzi che il progresso mette a sua disposizione per rendere spedite, agili, leggiere le faccende domestiche: di tali mezzi abbiamo ampiamente trattato.

Forse, leggendo il volume e notando il largo posto da noi dato agli apparecchi elettrodomestici, qualche lettrice sorriderà ironica, considerando le difficoltà odierne in ordine ai prezzi e alla disponibilità di energia elettrica.

Ebbene: noi pensiamo che un libro come questo non vale solo per un anno o per due; ma che deve contribuire a provvedere ad uno stato di benessere e di progresso sempre in cammino. Quello che oggi è impossibile, domani sarà soltanto difficile; e poi diventerà accessibile; e poi... e poi... diventerà di uso co-

mune; e le future giovani donne si meraviglieranno forse dei sistemi arretrati ancora in uso in un passato così prossimo a loro.

Guardiamo avanti con fiducia e moltiplichiamo le nostre risorse: lavoriamo per un avvenire migliore che indubbiamente ci aspetta.

Si è riservato, data l'importanza dell'argomento, un più vasto e completo svolgimento alla parte riguardante la teoria e la pratica della alimentazione umana, seguendo i criteri chiaramente espressi nella premessa alla parte II del libro (pag. 197), a cui rimandiamo i nostri lettori.

PARTE PRIMA

LA DONNA E LA CASA



LA MISSIONE DELLA DONNA NELLA FAMIGLIA

Vi sono paesi, come ad esempio la Svizzera, in cui ben poche donne si assumono la funzione del governo della casa senza aver attinto un'adeguata preparazione ad una scuola di economia domestica. E avere tale preparazione ponderata, seria, costituisce un buon requisito per essere scelta in sposa dall'uomo che intenda formare un ambiente sereno, confortante, alla sua futura famiglia.

In realtà, sia di fronte alle tremende responsabilità di madre, sia davanti alla sua funzione di cuciniera e di saggia conservatrice del patrimonio domestico: mobili, biancheria, vestiario, e nella cauta amministrazione delle entrate, non bastano alla donna le ordinarie e pur preziose qualità portate dall'amore, dal buon senso, dall'ingegnosità: le sono necessarie nozioni, norme fornite dalla scienza, e che guidino il suo lavoro di *massaia*.

Massaia, parola che non suona sempre gradita all'orecchio della donna moderna, tanto più se ella tiene in famiglia un certo tono di signorilità.

Ma non disdegniamola. La *regina della casa* sappia a tempo, e senza sentirsi diminuita, cingere il candido grembiule di cucina, come sa con garbo abbigliarsi per una visita, per il teatro, per una festa.

Del resto, doveri e capacità non variano da donna a donna secondo il censo: èsistono in tutte, senza distinzioni, le stesse qualità di ordine, di previdenza, di economia, le stesse conoscenze scientifiche, la medesima pronta disposizione a prodigarsi con abnegazione.



...saper cingere a tempo il grembiule di cucina...

Ordine

Un vecchio proverbio suggerisce: «Un posto per ogni cosa e ogni cosa al suo posto».

La donna dispone che tutto sia collocato là dove è più comodo, più pronto il trovarlo per l'uso. Quanto più la casa è ristretta, tanto più questa necessità di ordine si fa imperiosa. L'esempio insegna: se la massaia non lascia qua e là forbici, cotoni, bottigliette e barattoli, col pericolo di confonderli l'uno con l'altro, guanti, indumenti, ma ogni oggetto ripone accuratamente dopo l'uso, anche le altre persone della famiglia: marito, figli, domestiche, prenderanno la lodevole e provvida consuetudine di collocare le cose al loro posto.

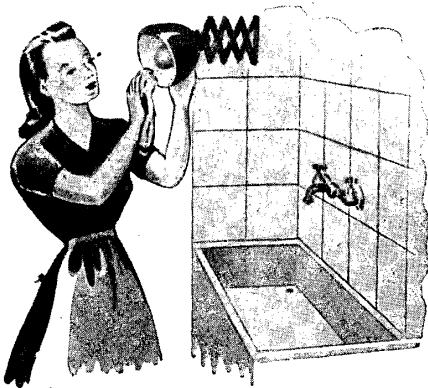
Dove sono le forbici? Dove sono i miei guanti? Dov'è il giornale di ieri? Dove avete messo il martello? Quando queste domande rimangono insoddisfatte, e bisogna cercare, aprire, chiudere cassetti, gettare all'aria cento cose per trovarne una, il nervosismo si diffonde tra le persone della famiglia. E va perduto tempo prezioso.

Ma se uno sa che in quel dato ripostiglio, in quel dato cassetto, in quello stipo, in quella cassetta troverà gli oggetti che abitualmente vi si ripongono, la vita procede calma, serena.

Talvolta, in mancanza di una cosa, se ne usa un'altra che non giova propriamente allo scopo: si consuma materiale, si ha danno di tempo, di denaro; si compie il lavoro in modo approssimato, senza precisione, così che esso esigerà di essere rifatto.

La donna ordinata potrà far dolce rimprovero a chi non lo è; la donna disordinata sarà costretta a tacere, a riconoscere che il torto è, prima di tutto, suo. Ed è umiliante, specialmente di fronte a una domestica, che non ha interesse alcuno al calmo e sereno procedere del lavoro in famiglia, e che trionfalmente, potendo, dirà alla signora:

- È stata lei. L'ha messo là lei.



...attendere personalmente, se necessario,
alla pulizia della casa...

Previdenza

Questa virtù della saggia donna non si svolge soltanto in ordine economico, ma anche in ordine morale.

Si va dai casi più semplici ai più complessi: dal porre uno strofinaccio sul marmo della tavola di cucina per appoggiarvi sopra tazze e bicchieri molto fragili ed evitare il duro contatto al cristallo e alla porcellana, fino a preparare tempestivamente

maglie, cappotti, indumenti pesanti ai primi freddi, per evitare ai familiari raffreddori o peggio; dal cuocere la minestra al punto giusto per il ritorno del marito e dei figli, al prendere disposizioni opportune per il riscaldamento invernale prima che i rigori della stagione ci trovino sprovvisti di combustibile o con i mezzi non ancora installati; dal rammendo fatto a tempo che salva l'indumento da più larghi strappi, all'acquisto di merci e derrate nel momento migliore per i prezzi; dal riporre frutta, erbaggi, uova per il consumo invernale, prima che la scarsità dei prodotti ne aumenti il costo, al tenere ben chiusi e difesi da... mani rapaci gli oggetti di valore, se si hanno in casa persone che non ci diano assoluto affidamento di onestà; e, in ogni modo, per maggiore sicurezza.

La signora che, assunta una persona di servizio nuova, subito la lascia sola in casa per non rinunciare a una visita, a una passeggiata e, ritornando trova sorprese dolorose, ha, per lo meno, dato prova di imprevidenza.



...eseguire lavori di cucito...



...saper spendere con oculatezza...

Economia

Economia non vuol dire ristrettezza, o addirittura privazione di quanto è necessario al più elementare benessere: vuol dire saper spendere con oculatezza, così che il denaro dia il massimo rendimento. A questo sistema di economia concorreranno anche i familiari e le stesse persone di servizio, se saranno convinte che si tratta di un modo illuminato, logico di disporre le spese in ragione delle entrate.

Comprare merce scadente per spendere meno non è economia se si utilizza soltanto una parte di ciò che si è acquistato. Lesinare sul vitto per far posto a consuetudini di vita piuttosto sfarzose non è economia: si sconta in di-

spendio per medici e cure. Privarsi di un aiuto in famiglia e affacciarsi nella casa, affannosamente, senza arrivar mai in tempo a far tutto, e uscirne la sera stanche, innervosite, prive della possibilità di partecipare serenamente alla vita spirituale dei familiari, non è economia.

Far abbondanti provviste di derrate di riserva senza avere i mezzi per una sapiente conservazione, così che i salumi ammuffiscono, le patate germogliano, la frutta si guasta, non è certo economia.

Valido coefficiente per una sana economia è l'uso assiduo della bilancia in cucina. Essa elude i tentativi dei fornitori e delle domestiche poco oneste di profittare sul peso delle derrate; ma ci mette anche nella condizione di non sprecare; di usare riso, pasta, zucchero, condimenti, ecc. soltanto nella misura che è sufficiente e necessaria. Dieci o quindici grammi di riso in più non aggiungono gran che alla quantità di nutrimento che forniamo ai nostri familiari; e, d'altra parte, addizionati ai dieci grammi di ieri e ai dieci di domani, formano alla fine del mese la razione di un pasto per tutti i componenti la famiglia.

La donna di casa praticamente sa che:

| | |
|---|---------|
| una cucchiata di olio pesa circa | gr. 15 |
| una normale cucchiata di farina | » 12-15 |
| una normale cucchiata di pane grattugiato | » 9-12 |
| il volume di una noce di burro | » 10 |
| una cucchiata di zucchero | » 13-15 |
| una cucchiata di caffè macinato | » 4-5 |
| una cucchiata di formaggio grattugiato | » 4-5 |

e su queste misure si può praticamente regolare; ma sono norme approssimative. La bilancia dà la razione normale, necessaria, esatta, e non permette nè sciupio nè scarsità di alimenti.

La brava donna di casa tiene severo conto delle entrate e delle uscite, senza una contabilità in grande stile, che vuole tempo e capacità; basta una delle semplici agende che si trovano in commercio a tale uso. Il consuntivo di un mese è norma per il preventivo del mese seguente, tenuto conto delle variazioni che la stagione o altri fattori possono apportare. E si studia di mantenere l'equilibrio fra l'entrata e l'uscita; si studia, se può, di lasciare un margine di risparmio per far fronte agli imprevisti; questo attento lavoro di equilibrio è necessario così ai ristretti bilanci come a quelli più lautissimi. Fornire norme precise in tale campo è difficile, e specialmente oggidi. Variano le condizioni di famiglia, le esigenze, le consuetudini, i gusti, che pure debbono essere rispettati; variano costi e mercati. Consideriamo il bene vero della famiglia: salute, calma, serenità, tono di spiritualità nobile, eletta; e procuriamo di adeguare i mezzi che abbiamo disponibili al realizzarsi di un clima di benessere nella nostra casa.

Contabilità domestica

Ecco alcuni esempi per la tenuta della contabilità domestica.

Registrazione giornaliera delle spese

| DESCRIZIONE | SPESA | | NOTE |
|------------------------------|-------|--|------|
| 2 gennaio 19..... | | | |
| <i>Vitto</i> | | | |
| Latte, l. | | | |
| Pane, Kg. | | | |
| Polpa di manzo, hg. | | | |
| Patate, Kg. | | | |
| Mele, Kg. | | | |
| Spinaci, hg. | | | |
| <i>Vestiaro</i> | | | |
| Elastico e fettuccia | | | |
| <i>Istruzione</i> | | | |
| Abbonamento alla Rivista . . | | | |

Bilancio preventivo mensile

(o *consuntivo*: questo contiene le spese realmente fatte, le entrate effettivamente godute; quello, le spese che si prevedono, calcolate con una certa larghezza).

| ENTRATE | | USCITE | |
|---------------------|--|---------------------------|--|
| Guadagno del marito | | Vitto | |
| | | Affitto | |
| | | Gas, luce elettrica . . | |
| | | Vestiaro | |
| | | Manutenzione della casa | |
| | | Bucato | |
| | | Domestica | |
| | | Tram, giornali, libri . . | |
| | | Varie | |
| Totale | | Totale | |

Alla fine d'anno, ricavando i dati dai vari bilanci consuntivi mensili, si potrà compilare il seguente

Bilancio consuntivo annuale

| MESI | Vitto | Affitto | Gas, luce elettr. | Vestiarlo | Manutenz. della casa | Bucato | Domestica | Tram, gior- nali, libri | Varie | TOTALE |
|-----------------|-------|---------|----------------------|-----------|-------------------------|--------|-----------|----------------------------|-------|--------|
| Gennaio . . . | | | | | | | | | | |
| Febbraio . . | | | | | | | | | | |
| Marzo | | | | | | | | | | |
| Aprile | | | | | | | | | | |
| Maggio | | | | | | | | | | |
| Giugno | | | | | | | | | | |
| Luglio | | | | | | | | | | |
| Agosto | | | | | | | | | | |
| Settembre . . | | | | | | | | | | |
| Ottobre | | | | | | | | | | |
| Novembre . . . | | | | | | | | | | |
| Dicembre . . . | | | | | | | | | | |
| Totale | | | | | | | | | | |

Nella voce *Affitto* si intende compreso il riscaldamento.

Totale entrate

Totale uscite

Avanzo (o disavanzo)

Sapere pratico

Le conoscenze scientifiche, sia pure in forma pratica, un po' empirica, sono indispensabili a una donna di casa; esse sole possono bandire il pregiudizio, rendere cauta l'azione, dar ragione di sistemi logici nell'uso di apparecchi domestici.

Come scegliere, per esempio, i solventi adatti per togliere le macchie a vestiti, biancheria, mobili? Seguendo il consiglio della *chimica*.

Come usare con profitto della fiamma del gas o di altro combustibile; come adoprare prudentemente apparecchi elettrici; come manovrare con minor fatica e maggiore rendimento gli utensili per la pulizia?

Conoscendo le leggi della *fisica*.



...tenere un severo conto delle entrate e delle uscite...

Gli elementi di *storia naturale* danno la conoscenza di piante, di pesci che si usano come alimenti; insegnano a distinguere i funghi velenosi da quelli mangerecci; forniscono notizie intorno ad insetti che si debbono bandire dalla casa e di cui è utile conoscere vita e abitudini.

Un po' di *medicina* non ci dispensa certo dall'interrogare il medico in caso di malattia, ma ci aiuta a coadiuvarlo, ad assistere il malato, a vincere pregiudizi, a rassicurarci, a evitare contagi.



...approfondire il sapere pratico e coltivare lo spirito in letture...

Le norme d'*igiene*, poi, dovrebbero costituire un ricco patrimonio di conoscenze per la donna di casa, poichè l'igiene governa ogni aspetto della vita domestica e deve imporsi anche all'eleganza.

Quanto al buon gusto, si sa che nella donna, per lo più, esso è innato; ma può essere educato con uno studio, sia pure sommario, di *storia dell'arte*: quanto basti per saper intonare una stoffa allo stile dei mobili, qualche soprammobile a tutta la decorazione della stanza, a far conciliare la bellezza con la semplicità, non solo nella disposizione della casa, ma anche nel decoro della persona.

Pronta disposizione all'abnegazione

Qualcuno potrà dire: - Ma quando si finirà di ritenere che la donna debba proprio sacrificarsi per gli altri? Ella pure ha sacrosanto diritto a libertà d'azione, a indipendenza della propria personalità.

Non prendiamo a prestito la mentalità di altre popolazioni: noi donne italiane ci sentiamo in modo invincibile spose e madri legate alla casa, creatrici della domestica felicità; e si sa che non è possibile esercitare missione d'amore senza olocausto. D'altra parte vi è nella rinunzia, talvolta, un così intenso godimento spirituale che noi non sapremmo farne ragione alcuna di rammarico.

La sposa sollecita nel preparare al marito una stanza accogliente, un desinare appetitoso, ordine e nitidezza in tutte le cose, raccoglie *quasi sempre* tale compenso d'affetto che la ricambia della fatica sopportata, del tempo sacrificato.

Ma se, per aderire al desiderio del suo sposo, deve lasciare incompiuta qual-

che faccenda e seguirlo in innocenti e piacevoli e dignitosi passatempi fuori di casa, lo faccia senza far pesare le esigenze del lavoro; sia pronta a *farsi bella* per dargli il compiacimento di condurre con sè una moglie elegante; e in ogni modo, in qualunque ora della giornata, rifugga dalla sciatteria, abbia quelle consuetudini di garbo, di grazia che si possono conciliare anche con un semplice vestito di cotonina.

È abnegazione anche questa: cura della persona per far piacere al marito e, più tardi, ai figli.

Ci vuole abnegazione per saper tacere, anche essendo convinte d'aver ragione.



...dedizione ai figlioli...

È giusto questo? Deve la donna tenersi in condizione d'inferiorità, di umiltà, davanti ai familiari, sia il marito, sia la suocera, o siano i figli ormai cresciuti, che pensano di avere una loro opinione, una loro personalità?

L'argomento merita di essere discusso.

Vi sono questioni di vitale importanza che, risolte in un modo piuttosto che in un altro, hanno grave peso sul regolare e logico svolgersi della vita familiare. In tale caso la donna può dar prova di fermezza e sostenere il suo punto di vista, ma con dignità di modi e di parola, affinchè espressioni pungenti, atti sgarbati non la facciano passare dalla parte

del torto e non mutino in dissidio ciò che è semplicemente divergenza di idee.

Ma se si tratta di questioni di poca importanza, vale la pena di guastare la serenità familiare per un semplice puntiglio? È consigliabile cedere, lasciare che ciascuno rimanga nella sua opinione. Questo sia detto soprattutto nei riguardi delle persone anziane, le quali portano, fin dalla lontana giovinezza, idee e consuetudini di cui sono gelose come di un sacrosanto patrimonio.

La giovane sposa non dica, apertamente: - È sciocco pregiudizio. - Nè con un sorriso di compatimento dica: - Sarà... - Si esprima così: - Può essere benissimo; l'esperienza insegna cose che la scienza non spiega. -

Negate, per esempio, ad una vecchia massaiia, che il lardo battuto con la mezzaluna arroventata ha sapore diverso di quello battuto a freddo; che la pasta spianata col matterello è migliore di quella lavorata a macchina; che certe operazioni, in casa, nell'orto, in giardino, sulla persona, soltanto se eseguite durante un dato periodo lunare hanno esito favorevole.

In fondo, chi lo sa? Può esser vero. Sono fatti imponderabili.

È inutile mettersi in contrasto, guastarsi per così poco con le persone che

ci debbono essere care e meritano il nostro rispetto. I figli crescono, vivono nel mondo moderno, portano in casa idee e consuetudini nuove. Non possiamo costringerli nella ristretta cerchia di vecchie abitudini.

Essi non vogliono vedere limitata la loro attività sportiva per la paura del pericolo: si sentirebbero diminuiti davanti a se stessi e ai compagni. Bisogna lasciare che vadano a sciare, a scolar vette, a nuotare, a remare, a volare! Il cuore di mamma tremerà, ma dovrà dissimulare la sua ansia, e perfino trattenere quel respirone di sollievo ogni volta che il figlio ritornerà incolume.

Le figlie aspirano a partecipare esse pure ad attività sportive, a ritrovi con amiche e compagni; la madre non deve mostrare diffidenze e sospetti. Vorrebbe certo sempre accompagnarle, ma non può, anche per il timore di renderle ridicole. E vigila, senza parere, si informa, dimostra di partecipare lietamente a questo aspetto della vita delle figlie, cerca di conservarsi la loro confidenza, non le contrasta fin che è certa dell'onestà dei rapporti con gli altri, dà prova di fiducia... ma fa sentire che sa con cauta sorveglianza impedire ogni passo falso.

Qual è la madre che numera le ore, le giornate, le notti dedicate alla sua creatura?

«In ogni cura un nuovo affetto imparo», scrisse il Giusti. E diremo anche: ogni cura è fonte di gioie nuove. L'abnegazione della donna deve sostenerla perfino nel prendere tutti per sè i disagi, e nel non chiamare il marito a dividerli: il marito che durante il giorno esce fra la gente, tratta affari, sostiene fatiche, disimpegna un arduo lavoro, ed ha bisogno di serenità, di tranquillità, di equilibrio.

E la donna non ne ha forse altrettanta necessità?

Certo: ma perchè essere in due a soffrire quando basta uno solo a sostenere angustie, disagio, insonnia, sacrificio?

Nè creda, la donna, quando le condizioni finanziarie glielo permettono, di far ricadere tutto il peso di tanta abnegazione su persona mercenaria: balia, bambinaia, domestica.

Ciascuna di queste persone, per quanto abile, ha bisogno di essere vigilata in ordine all'igiene, alla morale, all'economia. Più personale di servizio abbiamo in casa, più intenso lavoro si riversa sulla padrona di casa.

Per questo vi sono signore che, pur potendo sostenere la spesa di una domestica, preferiscono far tutto da sè, aiutate dagli apparecchi che attenuano la fatica ed evitano danni alla bellezza, alla compostezza della persona. In questo, sì, l'estero può molto insegnarci.

In America non arriva al 10 % il numero delle famiglie che hanno una o più persone di servizio. E' vero che là il lavoro della donna è molto alleggerito dalla consuetudine dei pasti consumati fuori di casa, dei servizi, per dir così, *collettivizzati*: però è anche vero che da noi, in certe case moderne, la massaia riesce a tener finemente pulita la sua casa e ad esercitare la sua attività in

cucina senza togliere nulla nè al garbato aspetto esteriore nè alle relazioni con amiche e parenti, e neppure al tempo dedicato a coltivare il suo spirito in letture, spettacoli, concerti, passeggiate piacevoli.

A proposito di domestiche

Bisogna persuadersi che è finito il tempo in cui la domestica prendeva l'umiliante appellativo di *serva*; il tempo in cui alla povera servente era destinato un bugigattolo qua-



...trattare la domestica con senso di gentile umanità...

lunque per dormire, scarso il pasto, limitate la dignità e la libertà. Ora la domestica viene considerata alla stregua della sarta, della cucitrice, che ci prestano la loro opera: quindi va trattata in modo dignitoso e cordiale. Senza lasciare troppa domestichezza, però. Dipende dalla sua indole: vi sono ragazze che si possono ammettere nell'intimità familiare senza che ne abusino; ve ne sono altre che non riconoscono distanze

e differenze di età, di cultura, di consuetudine. Sì, noi le consideriamo come collaboratrici del nostro lavoro e non vogliamo in alcun modo umiliarle; siamo disposte ad accogliere confidenze, a dar conforto, a porgere consigli, ma nelle debite misure. Queste precauzioni nell'ammetterle alla cerchia dell'intimità familiare sono doverose, specialmente se in casa vi sono figli giovani. Essi debbono riscontrare sempre nella mamma un senso di gentile umanità verso la domestica, ma nello stesso tempo una superiorità, una cecenza, una giusta misura che non permettano troppo stretta comunanza di vita.

In certi fatti spiacevoli con conseguenze dolorose che si avverano in famiglie nelle quali vivono giovani domestiche e giovani padroni, la madre ha sempre una innegabile responsabilità; ella deve essere vigile e prudente.

La padrona di casa registra le spese, esercita un attento controllo, studia ragionevoli e sagge economie?

La domestica sarà meno tentata di profittare disonestamente del denaro che le viene affidato.

La padrona di casa è ordinata, ripone ogni cosa con cura, non getta via senza riflessione oggetti che sembrano in disuso?

Non vedremo domestiche buttare nella pattumiera il padellino a cui si è staccato un manico, la bottiglietta vuota, i fogli di carta ancora utili, ritagli di tela, di stoffa, di lana.

La padrona di casa non alza la voce, non è sgarbata, non è sprezzante?

La domestica si guarderà bene dalle risposte insolenti, dalle alzate di spalle, da azioni irriverenti.

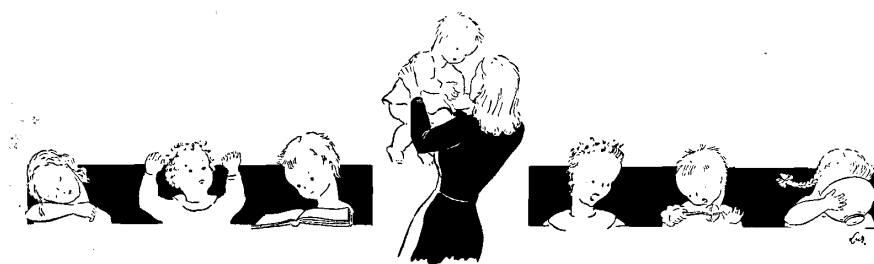
L'esempio ha grande valore: trattare con dignità, per vedere gli altri agire con dignità e rispetto.

Il libro della vita ha pagine belle, ha pagine tristi. Non si può pretendere che la donna spinga la sua possibilità di sacrificio sino a mostrarsi sempre sorridente per far piacere a chi vive con lei.

Certo, coraggiosa e forte, saprà vincere il dolore, l'angustia, la fatica, la stanchezza per amore dei suoi cari, ma senza cadere in una stereotipa espressione di inalterabile tranquillità: tanto più se, sotto questa apparenza di serenità e di calma, si intravede una specie di voluttà nell'atteggiarsi a vittima: cosa che urta, che indispette.

Sia spontanea e sincera; sia sempre, in ogni occasione, soprattutto *se stessa*.





I VOSTRI BAMBINI

Come allevare i vostri bambini

Il bambino è la speranza della casa; in lui si raccoglie in gran parte la ragione di vivere, di lavorare, anche di soffrire.

Ma l'esistenza del bambino dipende tutta dalle cure che i genitori hanno per lui: egli sarà sano, robusto, intelligente, attivo in quanto il padre e, soprattutto, la madre avranno contribuito a renderlo tale. Tremenda responsabilità davanti alla Famiglia, alla Patria, all'Umanità.

L'infanzia dell'uomo può essere considerata come le fondamenta, come l'impalcatura di una casa. Son esse robuste, resistenti? Ebbene, la casa sarà solida e avrà lunga durata.

Così il piccino. È egli sano, vigoroso fin dalla più tenera età?

La sua vita si svolgerà in letizia, perchè salute e robustezza sono condizioni prime di benessere; anche le avversità riescono più facili a superare se gagliarde energie fisiche operano a sostegno di quelle spirituali.

Le condizioni fisiologiche dell'infanzia avranno peso per tutta la vita.

L'attesa

Sì, mamme: la responsabilità del benessere presente delle vostre creature e, per conseguenza, di quello futuro, sta proprio nelle vostre mani! Non vi spaventate. Natura vi ha dato tutte le risorse indispensabili alla funzione materna; voi non avete che a farne buon uso, con intelligenza, con diligenza assidua, con fiducia nella scienza, contro ogni volgare pregiudizio.

Le cure al bambino incominciano nel periodo prenatale. Questo tempo della gestazione non va considerato come stato anormale: è normalissimo per la donna che sappia vigilarsi.

Accogliete serenamente l'annuncio della prossima maternità: è la prima condizione per superare senza gravi difficoltà il periodo della gravidanza. La creaturina che si matura in voi non ha domandato di venire al mondo: datele, fin dal primo momento, sviluppo felice.

Voi non vi appartenete più: siete del vostro bambino. Vi attira una vi-

sione cinematografica ~~che~~ suscita commozione violenta? Rinunciate: voi avete bisogno di impressioni calme, ridenti, serene; di visioni di bellezza.

Cibi stuzzicanti, di sapori acri, solleticano il vostro palato? Non date retta a quelle che comunemente vengono considerate invincibili voglie delle gestanti: voi abbisognate di una alimentazione semplice, sana, di facile digestione, che non trasmetta sapori sgraditi: specialmente la sera, preferite cibi leggeri, per quanto sempre sostanziosi.

Avete il vizio di fumare? Rinunciatevi: sarebbe deleterio durante la gestazione e l'allattamento per le vostre creature.

Vi attirano veglie, balli, feste notturne? Sappiate sacrificarvi alla vostra creatura: è necessaria una vita regolare, ordinata; sonni calmi e lunghi; un riposo tranquillo, per otto ore almeno.

Avete occasione di compiere piacevoli gite in bicicletta, in automobile, in carrozza?

Procurate di vincere la tentazione: scosse, sobbalzi possono far rovinare in modo irrimediabile il dolce edificio della vostra maternità e togliere la speranza anche per l'avvenire.

Il lavoro si accumula intorno a voi, e non sapete rifiutarvi alla consueta, anche faticosa attività?

Moderatevi: imparate a rimandare l'opera che non è urgente; sopportate i pavimenti non perfettamente lucidi, piuttosto di usare lo spazzolone; limitate il vostro lavoro con la macchina a pedale; non state per ore al lavatoio, nè sui due piedi a stirare.

Ogni esagerazione è nociva; la piacevole escursione si limiti a modeste, vivificanti passeggiate; l'alacrità consueta non diventi mai fatica disordinata; il pasto consumato con lieto appetito non sia mai sovrabbondante, troppo saporito.

Date la preferenza, pur tenendo conto del vostro gusto, ad alimenti ricchi di proteine, che diano nutrimento alla creaturina in formazione, ai suoi tessuti organici. E credete forse che tali alimenti siano costituiti dalle consuete bistecche o dalle uova non sempre gradite?

Niente affatto: potete portare una grande varietà alla vostra alimentazione, che ve la renda gradevole: formaggi; erbe e legumi conditi con olio di oliva; pesce; saporite minestre di fiocchi d'avena, eccellenti e nutrentissime; noccioline americane, specialmente unite a miele; ogni frutto ricco di zuccheri...

Perfino il vestiario deve essere scelto in considerazione della funzione materna: le scarpe abbiano tacchi bassi, le vesti siano sciolte, una ventriera bene scelta sostenga l'addome...

Oh, non temete, mamme, di apparire meno seducenti! Vi è nella maternità un fascino che vi riveste di particolare bellezza: non dissimulatela, a danno del vostro bambino.

Vi sono poi cure speciali se la gestazione, pur procedendo regolarmente, vi procura qualche malessere.

Molte mamme, specialmente nei primi mesi, sono soggette a incoercibile vomito.

Abbiano la precauzione di prendere a letto il primo pasto; mettano in bocca una caramella o un cucchiaino d'acqua di cedro; cerchino di distrarsi, ma non ricorrano a nessun'altra cura senza il consiglio del medico. D'altra parte è disturbo che bisogna saper sopportare con rassegnata pazienza.

Se la gestante è afflitta da stitichezza, può bere, al mattino, un bicchiere d'acqua leggermente purgativa o una cucchiainata di olio di oliva magro; ma sarà meglio aiutare le funzioni intestinali con frutta cotta ed erbaggi cotti. Sarà utile far eseguire spesso l'analisi delle urine.

Spingiamo lo sguardo avanti; provvediamo, prima ancora che il bambino venga alla luce, a preparargli un regolare allattamento.

Che pena, per la mamma, quando ragadi, ascessi, ingorghi le impediscono di dare il latte al suo piccino piangente!

Questo inconveniente si evita preparando il seno durante il periodo della gestazione. Bisogna bagnare il capezzolo, più volte al giorno, con acqua bollita e alcool o con rhum o con cognac, in modo che il delicato tessuto si rassodi e resista ai primi stiramenti del succhiare.

Il bagno della gestante deve superare di poco i 26 gradi e durare al massimo 10 minuti.

Evitare in modo assoluto i pediluvi, tanto più se fatti col senape.

Caffè, liquori possono parere tonici alla gestante, in qualche momento in cui si senta mancare. Non ne faccia uso; soprattutto non ne abusi. Qualche svenimento non la impressioni: sono fatti passeggeri. Se si ripetessero troppo di frequente, interroghi il bravo ostetrico a cui si affiderà per tutto il periodo della gravidanza.

La nascita del bambino

Ecco il momento atteso sempre con trepidazione, ma con particolare commosso timore, se si tratta del primo figlio. Felice la sposa che può avere accanto sua madre e affidarsi a lei che sa le sofferenze e può aiutarla a sostenerle, ad affrontarle coraggiosamente! Non sempre il marito è il migliore appoggio, in questo caso; se ama, si duole dei patimenti della sposa, trema, piange con lei.

Certo è utile avere una persona della famiglia, madre, suocera, sorella sposata, cognata, che possa coadiuvare l'opera della levatrice o dell'ostetrico con esperta prontezza.

Mamme, non frenate l'espressione del vostro soffrire! È umano il lamento, è umano il pianto, è logica l'invocazione a che il dolore venga alleviato, però serbate le forze per sopportarlo sino in fondo.

Ma, infine, quale ristoro! Il bambino è nato! Avete udito il suo primo vagito; ora sentite che ogni sofferenza è cessata.

Riposate con tutta la possibile tranquillità. Dovete avere la garanzia che ogni operazione sarà governata da norme rigorose d'igiene: questo vi basti. Abbandonatevi pure a un dolce sonno ristoratore, per otto o dieci ore. Anche il neonato deve dormire. Nessuna visita. Nessuna commozione. Serenità perfetta.

Prime cure

Mentre la mamma, abbattuta, si abbandona sul guanciaie, un po' stordita, un po' inconsapevole di quello che avviene intorno a lei, fervono le cure per il piccino. L'ostetrica ritornerà a voi prontamente: prima bisogna pensare al neonato. Egli deve essere avvolto subito in un panno riscaldato. Vagisce: il pianto inizia e avvia le respirazione.

Notevole è il distacco di temperatura dall'alveo materno all'aria esterna: saranno necessarie lievi frizioni, tanto più se la pelle apparisce violacea per un principio di asfissia o cadaverica per uno stato sincopale.

Due avvertenze sono subito necessarie: togliere dagli occhi del bimbo, con un batuffolo di ovatta bagnato d'acqua borica (uno per occhio) ogni impurità; legare il cordone ombelicale.

Alla lavatura degli occhi occorre dare la massima cura: nell'ambiente vaginale materno potevano essere presenti i gonococchi che provocano l'oftalmia purulenta, e il bambino che ne sia stato contaminato durante il parto corre il pericolo di rimanere cieco. Son casi che si ripetono con una certa frequenza, se mancano le precauzioni indispensabili. Può darsi che occorra istillare negli occhi una soluzione di nitrato d'argento per una più completa, energica disinfezione; ma in questo caso occorre l'intervento medico.

Un'altra pratica che deve essere eseguita subito dopo la nascita è il bagno, per togliere alla pelle del neonato la vernice caseosa di cui è ricoperta.

Bisognerà avere pronta una capace bacinella di acqua tiepida a 37 gradi centigradi, del sapone neutro, un ampio asciugamano caldo, e polvere di borotalco, non con piumino ma con una bella falda di ovatta.

Il bagno dovrà essere ripetuto tutti i giorni dopo la caduta del cordone ombelicale. Esso dà freschezza alla pelle del bambino, ne attiva la circolazione, facilita la respirazione e la secrezione cutanea, rende il bimbo roseo, prospero come un fiore.

Nè pregiudizi nè pigrizie. Il bagno quotidiano è condizione essenziale della normale crescita della tenera creaturina. Si accompagna al bagno una dili-

gente pulizia della cavità boccale, delle narici, delle orecchie, con un po' di garza sterile; si lava anche la testa, con mano leggerissima, ravviando poi i capelli con uno spazzolino delicato. Dopo il bagno, nella stagione fredda specialmente, si avvolge il piccino in panni più o meno caldi, compreso il capo.

Se nel lettino, dopo questa cura quotidiana, egli fosse irrequieto, proviamo a mettergli in fondo ai piedini una bottiglia d'acqua calda avvolta in un



panno di lana. Spesso questo dolce tepore lo quieta, gli concilia il sonno assai più dell'abitudine di cullarlo.

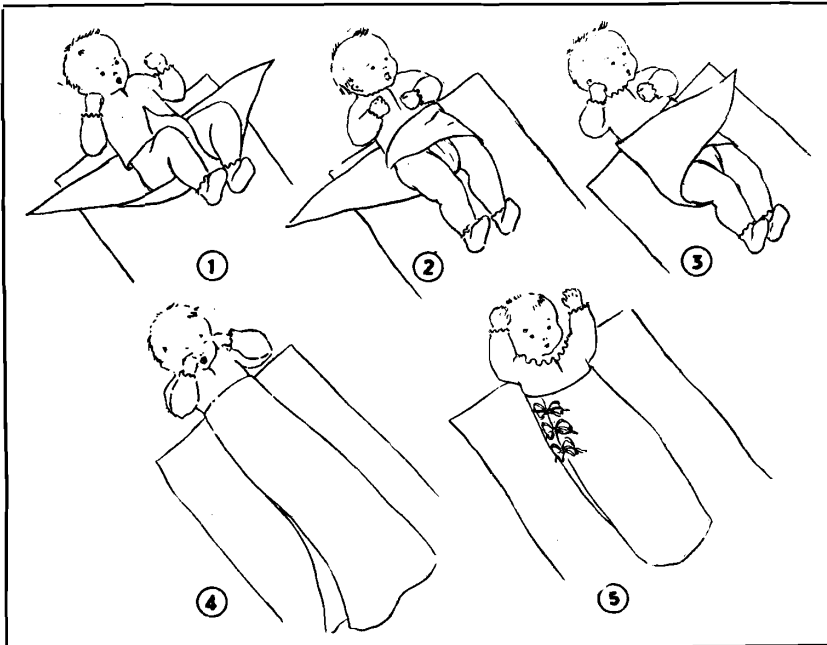
Mamme, non abitate il piccino ad addormentarsi soltanto fra le vostre braccia, al canto della ninna-nanna. È cosa dolcemente poetica, ma si deve evitare.

Deponete il bimbo nel suo lettino e lasciatelo tranquillo, avendo cura di creare intorno a lui le condizioni perfette per un quieto riposo.

Come vestirete il vostro bambino

Durante il periodo della gestazione, dolce cosa è occuparsi dei piccoli indumenti che il piccino dovrà indossare. Un tempo si preparavano cuffiette e fasce; oggi si è capito che il vestiario deve lasciare al bambino la massima libertà di movimento.

Dunque, prima di tutto, abolirete le fasce, che avvolgono il corpicino



I primi indumenti del bambino

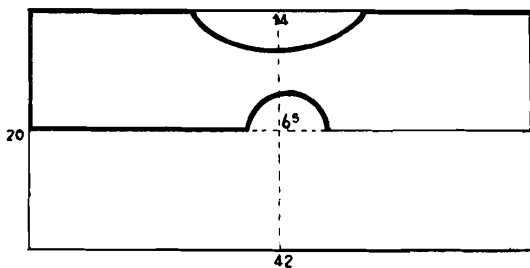
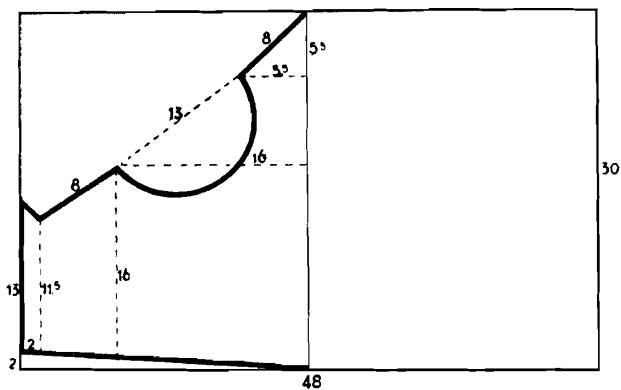
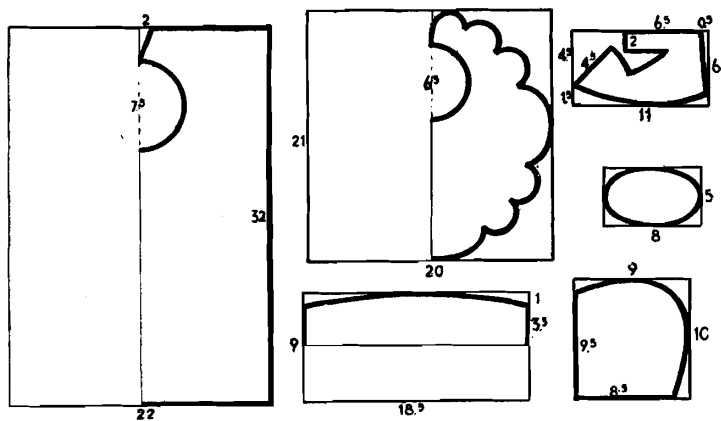
1. 2. 3. Come si mette il pannolino triangolare. - 4. Applicazione del panno rettangolare di tela.
5. Chiusura del panno di flanella o di spugna.

fino ai piedi, lo costringono da ogni parte e comprimono contro la tenera epidermide le deiezioni.

Farete indossare al bambino un camicino di tela che arrivi appena a coprire l'addome, aperto posteriormente; un corpetto di flanella o di lana, un po' meno lungo del camicino; un corpetto di *piquet*. Questi indumenti si possono fermare intorno alla vita con una fascia alta 10 cm., lunga un metro, avvolta non troppo stretta.

Metterete poi un pannolino triangolare, di cui un lembo passa fra le gambine e si chiude sul ventre; a questo pannolino è applicato, nella parte cen-

trale, un rettangolo di tela a spugna o di gomma; userete poi un altro panno rettangolare di tela, un terzo di spugna o di flanella, che si chiudono e si ripiegano nelle prime settimane di vita, per proteggere le gambine dal freddo, pur lasciandole libere di muoversi, e specialmente nella stagione invernale.



Modellini con le misure (V. Tavola a colori).

(Le misure si intendono date in centimetri).

Questi panni si fissano alla fasciatura con robusti spilli di sicurezza. Sopra questo vestiario metterete un giacchettino di cotone o di lana, secondo la stagione, e del colore che preferirete. Riparerete i piedini con morbide calzine di lana. La testa del piccino deve rimanere scoperta, in casa; a passeggio sarà riparata da una cuffietta di tela leggera, nella stagione mite; da una cuffietta di lana, durante l'inverno; sarà nuda nell'estate, salvo un cappellino di tela se il bambino starà fermo al sole.

I vecchi *porte-enfants* sono caduti in disuso, perchè il bambino non deve mai essere tenuto in braccio; in casa, starà nel suo lettino; uscendo, sarà adagiato nella carrozzella.

Dovendolo trasportare, non lo si tenga mai ritto a sedere; lo si raccolga fra le braccia, così che vi stia tutto bene appoggiato, la testina sul nostro avambraccio, le gambette libere.

Lo sviluppo del bambino

Non misuriamo a occhio lo sviluppo del bambino: dobbiamo avere dati sicuri, che ci possono essere forniti soltanto dalle variazioni del peso. Occorre la bilancia apposita. Chi ne ha la possibilità l'acquista o la prenda a nolo; chi non può sostenere questa spesa, porti il bambino in una farmacia o in uno dei provvidi *nidi* che assistono le madri nel loro difficile compito. La pesata sarà settimanale; quella quotidiana darebbe dati troppo disuguali, tali da suscitare inquietudini e ansietà vane.

Nel primo mese l'aumento settimanale del peso di un bambino normale è di 200 grammi; nel secondo e nel terzo mese di 150; nel quarto, quinto, sesto mese il piccino acquista settimanalmente 115 grammi di peso; nel settimo, ottavo, nono mese cresce di 90 grammi; nel decimo, undicesimo e dodicesimo mese l'aumento settimanale è di gr. 80.

Nel primo anno, complessivamente, il peso del bambino, che alla nascita dovrebbe essere di circa 3 Kg. se femmina, di Kg. 3,500 se maschio, cresce di 6 chilogrammi.

Nella prima settimana, in luogo di un aumento, si ha una diminuzione di 300 grammi circa.

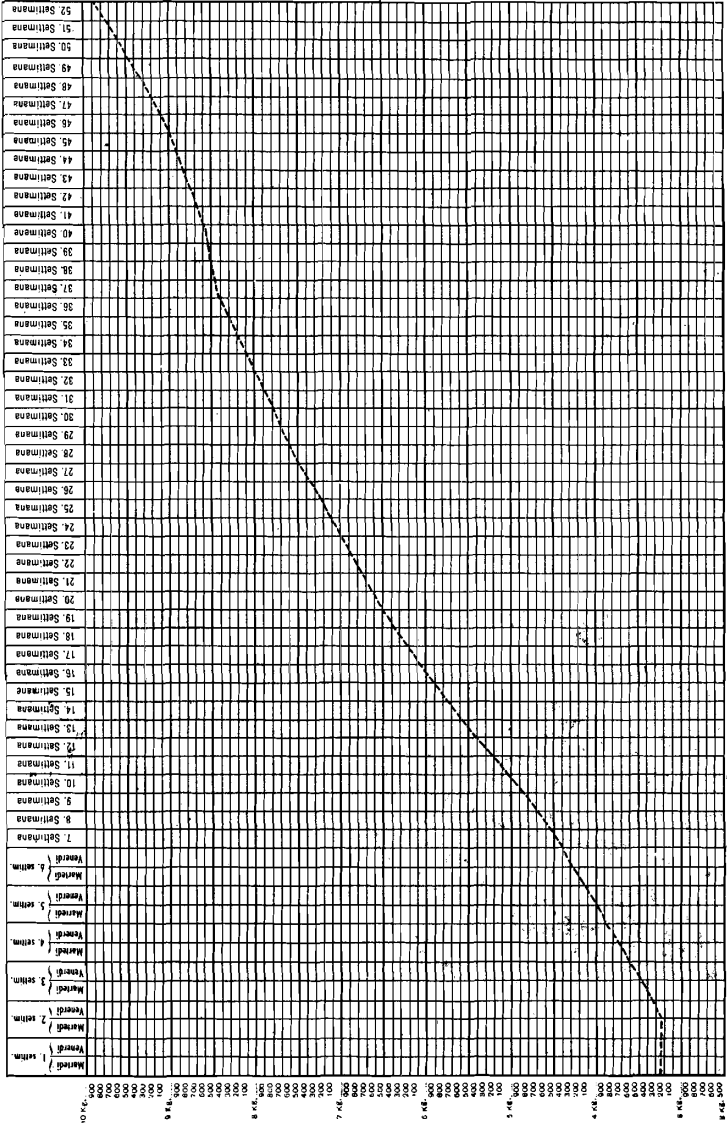
All'ottavo giorno il piccino riacquista il suo peso iniziale.

Questi sono i dati più comuni; può darsi che nei vari casi il piccino cresca più di quanto è previsto; può darsi anche che l'aumento sia minore dei pesi indicati dagli esperti. La mamma non deve accorarsi soverchiamente: bimbi diversi, diverse costituzioni. In ogni modo si metta nelle mani di un *pediatra*, il quale giudicherà le condizioni fisiologiche della creaturina e darà i consigli del caso.

Ecco la tabella del peso medio dei bambini, a seconda dell'età; ma badiamo che essi possono essere sanissimi e floridi anche se non raggiungono sempre il peso qui indicato:

TABELLA PER LA PESATURA

NOME COGNOME
 DATO IL A
 PESO ALLA NASCITA STATURA ALLA NASCITA



| | | | | |
|---------------|---------|--------|----------|--------|
| Alla nascita | | da Kg. | 3,000 a | 3,005 |
| Alla fine del | 1° mese | » » | 3,650 a | 4,150 |
| » » » | 2° » | » » | 4,450 a | 4,950 |
| » » » | 3° » | » » | 5,250 a | 5,750 |
| » » » | 4° » | » » | 5,750 a | 6,250 |
| » » » | 5° » | » » | 6,250 a | 6,750 |
| » » » | 6° » | » » | 6,750 a | 7,250 |
| » » » | 7° » | » » | 7,150 a | 7,650 |
| » » » | 8° » | » » | 7,550 a | 8,050 |
| » » » | 9° » | » » | 7,950 a | 8,450 |
| » » » | 10° » | » » | 8,300 a | 8,800 |
| » » » | 11° » | » » | 8,650 a | 9,150 |
| » » » | 12° » | » » | 9,000 a | 9,500 |
| Al 24° mese | | » » | 11,000 a | 12,000 |

Certo queste indicazioni costituiscono prove sicure del felice sviluppo del bambino. Ma anche il buon senso ci aiuta.

È egli vivace, prospero, tranquillo? Mangia regolarmente? Dorme i suoi bei sonni senza piangere, senza agitarsi? Progredisce intellettualmente, dimostrando con lo sguardo, col sorriso di conoscere la madre, le persone che gli stanno vicino?

E allora si può essere certi che il piccino è sano; si può non angustiarsi esageratamente se il peso indicato dalla tabella non è proprio raggiunto.

Purchè si tratti di lievi differenze, naturalmente.

E vi sono altri indizi, dei quali la madre diligente tien conto.

Le deiezioni

Nei primissimi giorni non si può avere una norma sicura. Il bambino, per mezzo del primo latte materno, il *colostro*, il quale agisce come purgante, si libera del *meconio*: sostanza molle, scura.

Ma in seguito le feci debbono avere colore giallo, essere emesse due o tre volte al giorno, avere aspetto omogeneo e mandare un odore caratteristico.

Se contengono grumi bianchi, se sono verdastre, se vengono emesse troppo di rado o troppo di frequen-



Pesatura del bambino.



Le vesti del bambino

te, converrà ricorrere al medico e *mai* affidarsi ai consigli delle così dette esperte.

Una cura sbagliata dei delicatissimi organi intestinali può far contrarre disturbi che avrebbero conseguenze dolorose per tutta la vita dell'individuo.

Anche le urine saranno sorvegliate.

Nei primi giorni il bimbo si bagnerà meno abbondantemente: saranno da 20 a 40 grammi di liquido ogni volta. Ma col passare dei mesi egli emetterà anche 300 grammi di orina al giorno; e sui sei mesi 800 grammi, e si bagnerà di frequente: fino a 14 o 15 volte da principio; più tardi, invece, verso un anno, da 6 a 8 volte al giorno.

Una vera preoccupazione, questa, per la madre.

Dovrà proprio cambiare la biancheria ogni volta che il piccolino emette un po' di urina?

Senza dubbio, se non si vuol produrre irritazione e perfino ulcerazione alla delicata pelle del bimbo. Non solo: ma i panni, anche se soltanto bagnati, debbono essere lavati ogni volta. Bisogna tener pronta una tinozza d'acqua limpida e gettarveli subito. Se vengono soltanto asciugati dalle urine, i panni rimangono induriti, ruvidi, mandano cattivo odore: il piccino ne soffre. Ci vuol pazienza e non temere l'assidua fatica. Ogni settimana si metteranno in bucato.

Del resto la brava mamma cerca di abituare il suo bimbo assai presto all'uso del vasino. Ella sorveglia e nota le ore in cui il piccino si libera dalle urine e dalle feci; lo fa sedere sul vaso, sorreggendolo sulle sue braccia e... aspetta pazientemente trastullandolo. La sua pazienza sarà ricompensata dal risultato.

- Oh, ma io non ho tempo! - lamenta qualche mamma. E per lavare i panni insudiciati non lo trovate il tempo? Una volta acquistate le buone abitudini, il bambino stesso può far capire i suoi bisogni.

Quando è ancora piccolino, ogni volta che si insudicerà e si bagnerà i panni, converrà non solo cambiarlo, ma anche lavarlo, con acqua fredda d'estate, con acqua tiepida nell'inverno; senza di che si formeranno rossori e ragadi nelle pieghe della pelle; e allora, poverino, il bimbo manderà strilli acutissimi ogni volta che si insudicerà.

Dentizione

Fra il quinto mese e il settimo il bambino si trova nel difficile periodo della dentizione. Per quanto essa proceda felicemente, il piccino dimostrerà certo un senso di malessere, facilità ad irritarsi, irregolarità nel sonno e fors'anche nelle funzioni intestinali.

La mamma non deve però attribuire alla dentizione ogni indisposizione e soprattutto non deve ascoltare giudizi e consigli di persone incompetenti.

Il bimbo ha un po' di tosse? Sono i denti.

Il bimbo ha diarrea? Sono i denti.

Il bimbo strilla quando viene deposto nel lettino? Sono i denti.

Può darsi che l'abbondante perdita di saliva abbia bagnato i camicini sul petto e che da ciò derivi una leggera affezione ai bronchi; ma i denti c'entrano solo indirettamente.

Può darsi che, dato il desiderio manifestato dal piccino di avere un oggetto duro su cui esercitare le sue gengive per attenuare il prurito, gli si sia dato un seccherello di pane: da ciò una indigestione. I denti non c'entrano che indirettamente.

O forse, essendo il piccino irrequieto, la mamma l'avrà tenuto in braccio, cullandolo e sbalottandolo, così che poi egli non vuol saperne di ritornarsene quieto nel suo lettino: e ancora i denti non c'entrano che indirettamente.

Il prurito delle gengive va curato con leggere frizioni di ovatta imbevuta in soluzione di antipirina e miele rosato (gr. 2 di antipirina, gr. 20 di miele rosato); l'operazione si ripete 3 o 4 volte al giorno. E deve essere fatta una diligente pulizia della cavità boccale.

Di regola:

| | |
|------------------------|---------------------------------|
| fra il 5° e il 7° mese | spuntano i 4 incisivi inferiori |
| » il 7° e l' 11° » | » i 4 incisivi superiori |
| » il 12° e il 18° » | » i 4 premolari |
| » il 16° e il 24° » | » i 4 canino-molari |
| » il 20° e il 36° » | » i 4 secondi molari. |

Sono venti denti in tutto, che costituiscono la prima dentizione. Spuntano poi altri molari; al 6° anno si inizia la seconda dentizione, che si sostituisce alla prima, ed è quella definitiva. Bisogna averne cura, specialmente con una diligente pulizia dopo ogni pasto: acqua e spazzolino.

Un ritardo notevole nella dentizione è indizio di scarsa nutrizione, di rachitismo, di sifilide.

Ricorriamo al consiglio del medico.

La fontanella

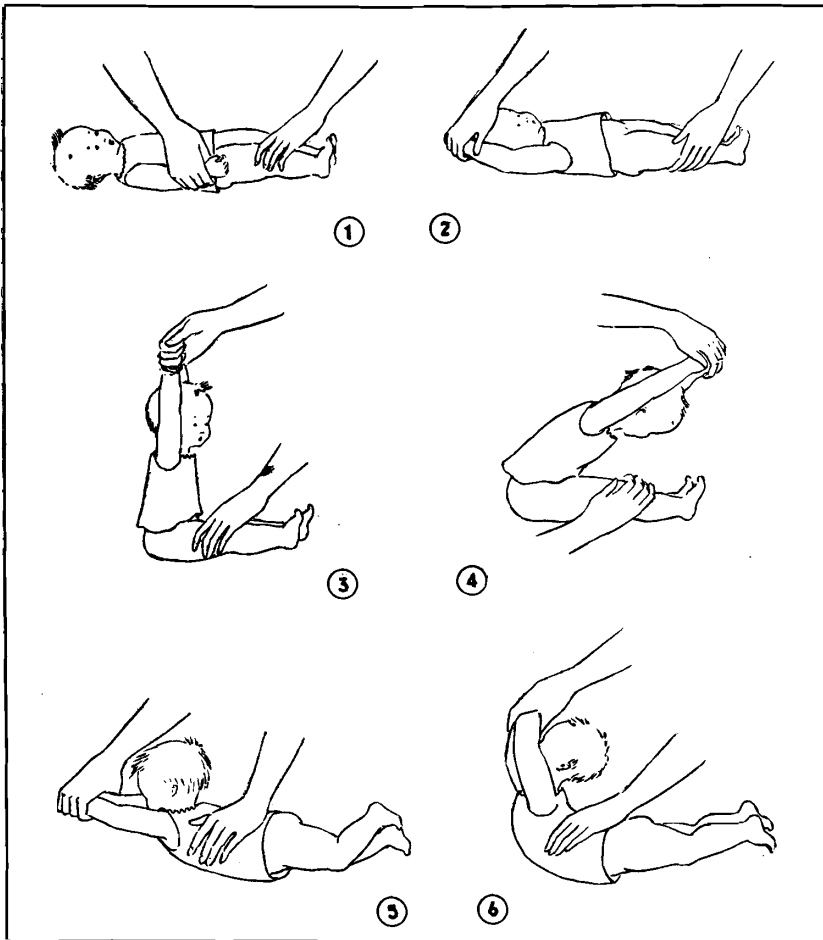
Con questo nome si indica la parte superiore del cranio del bambino. Nelle prime settimane di vita essa è ancora molle, il sistema osseo non avendo preso consistenza. È dunque questa una parte del corpo del bimbo che merita tutta la nostra attenzione.

Il suo ritardato consolidamento è segno di debolezza del sistema osseo, di rachitismo; bisogna segnalarlo al medico per una cura ricostituente.

Però il ritardo della chiusura della fontanella non ci impedisce di lavare quotidianamente la testa del bambino con acqua tiepida e sapone neutro e di ravviarla con uno spazzolino morbido. Se non si procede a questa pulizia, si forma sulla sommità del cranio quella patina giallastra prodotta dall'abbondante secrezione sebacea, che trattiene la polvere.

È pregiudizio credere che tale patina non si debba togliere, perchè essa protegge la fontanella e il cervello. Al contrario, bisogna farla scomparire perchè è sudiciume vero e proprio. Ci vuole accortezza: ungere la sera il cuoio capelluto con olio d'oliva; lavare la mattina con acqua tiepida e sapone, e ripetere questa fatica fino ad ottenere lo scopo.

Poi bisogna evitare che l'inconveniente si rinnovi, lavando ogni mattina la testa e spazzolandola dolcemente.



Ginnastica del bambino

1-2. Flessione delle braccia. - 3-4. Flessione del busto avanti. - 5-6. Flessione del busto indietro.

Deambulazione

Quando ha due mesi, il bimbo alza il capo e vuol guardarsi intorno; specialmente se si trova bocconi, durante la pulizia, leva la testolina, appoggiandosi con le manine al piano su cui appoggia. A sei mesi può star diritto senza sentirsi sostenuto, e soltanto allora la mamma può portarlo seduto sull'avambraccio.

Se lo lasciamo in terra, sopra un'ampia trapunta o nell'apposito recinto dal fondo imbottito, a otto mesi il bambino incomincia a muoversi carponi.

Non affrettiamo, non anticipiamo i primi passi. Bando ai così detti *girelli*, che comprimono il petto, e alle *dande*. Lo sa lui, il bimbo, quando sarà il momento adatto per reggersi in piedi; e dall'andare carponi passerà al levarsi diritto appoggiandosi a una sedia, e a muoversi da una sedia all'altra finchè, quasi miracolosamente, si staccherà e camminerà solo, sicuro, padrone di sè. Vi son bambini che raggiungono questa indipendenza a undici mesi, a un anno; altri tardano fino a tredici o quattordici mesi, se sono grossi, pesanti.

La mamma si preoccuperà soltanto se potrà constatare che le gambette del suo bambino sono deboli e non lo reggono diritto; ma se si tratta soltanto di incertezza ed esitazione nel lasciare ogni appoggio, lasci che il bimbo le vinca da sè.

Il ritardo nella deambulazione può derivare da rachitismo; si nota come conseguenza dell'allattamento artificiale o di una alimentazione sbagliata.

Soltanto il pediatra potrà giudicare.

Indagini - Misure

Certo, anche la mamma, osservando con intelligenza ed amore, può notare ogni anormalità nello sviluppo del suo bambino.

Per esempio: la circonferenza toracica e quella del cranio sono indici di rachitismo, se inferiori al normale; per il cranio, anche un'eccessiva misura può essere causa di seria preoccupazione.

Alla nascita, così il cranio come il torace dovrebbero misurare 35 centimetri: quasi uguali fra loro. Questa proporzione si mantiene normalmente fino ad un anno; poi aumenta a 45 centimetri. Fino ai cinque anni la circonferenza del cranio supera quella toracica. Dai cinque anni in poi la circonferenza toracica va sempre più aumentando in confronto a quella del capo.

E la statura del bimbo? - Qui si ha una certa varietà, per quanto le differenze fra individuo e individuo si accentuano dopo la pubertà. Alla nascita il bambino normale misura circa 50 cm. Alla fine del 1°, 3°, 6°, 9°, 12°, 24°, 48° mese è rispettivamente di cm. 54, 60, 64, 67, 70, 80, 100. Si usa in molte famiglie una listerella di legno fissata allo stipite di un uscio per segnarvi via via la crescente statura del bambino. Queste listerelle si trovano in commercio.

La *temperatura* del bambino normale supera un po' quella degli adulti.

Se si ha il dubbio che egli sia febbricitante, si procede alla misurazione nel retto, unendo con vaselina il termometro prima di introdurlo nell'orifizio.

Le *pulsazioni* del bambino sono : 118 nel neonato, 100 a 4 anni, 86 a 10 anni, in confronto alle 76-80 dell'adulto.

Gli *atti respiratori* si compiono 35 volte in un minuto nel neonato, 26 volte al 1° anno, 23-24 volte al 2° anno, in confronto ai 16-18 atti respiratori degli adulti.

La *secrezione salivale* è nulla fino ai 2 anni. Non si confonda con la saliva quella bava che il bambino emette sino ai sei mesi e che aumenta durante la dentizione; essa è priva di ptialina e serve a sciogliere il latte, ma non ha azione per trasformare gli amidi in zuccheri.

Tutte queste minuziose indagini sul bambino hanno valore soltanto se egli dinota qualche irregolarità nello sviluppo, se si ammala, se dà qualche preoccupazione. Ma se è bello, ben formato, vispo, pronto, non è il caso di dar loro molta importanza.

Tuttavia una brava mamma deve sapere. E tiene nota delle varie particolarità, perchè possono essere informazioni preziose anche nel periodo della pubertà, della giovinezza e perfino in quello della maturità.

Ecco il cartellino indicatore che la madre deve tenere aggiornato per ciascuno dei suoi bambini:

Nome

Luogo e data di nascita

Battezzato il

Madrina

Padrino

Peso:

 alla nascita a tre mesi

 a un mese a sei mesi

 a un anno

Allattamento

Nutrici

Divezzato

Vaccinato

Il primo dente

Si regge solo

Il primo passo

La prima parola

Altri fatti e date dell'infanzia

Allattamento

Dal modo come procede questa importantissima fra tutte le funzioni materne, si determina lo stato di salute, di sviluppo e perfino di intelligenza del bambino; e le conseguenze sono spesso così durevoli, che permangono per tutta la vita dell'individuo.

Gioverà conoscere, scegliendo il sistema di allattamento, le vere condizioni dello stomaco di un bambino.

Nel primo periodo di vita lo stomaco infantile secerne succo gastrico con reazione acida; ha poco acido cloridrico; contiene invece molta pepsina, la quale, aiutata dall'acido cloridrico, rende solubili le sostanze albuminoidi.

La digestione del latte materno richiede due ore; quella del latte di vacca richiede da due ore e mezzo a tre.

Se il latte è troppo grasso, lo svuotamento dello stomaco viene rallentato.

È utile lasciar passare un'ora dopo la presunta digestione del latte al fine di permettere allo stomaco di secernere gli acidi che lo disinfettano e lo preparano al successivo lavoro.

Ecco i *sistemi di allattamento*, fra i quali la madre può scegliere:

allattamento materno: il migliore;

allattamento mercenario a distanza: da escludere;

allattamento mercenario in casa: costosissimo;

allattamento misto: preferibile a quello mercenario;

allattamento artificiale: richiede la più rigorosa osservanza delle regole igieniche e deve essere diretto da un medico.

Il criterio di scelta non può essere guidato che da ragioni di ordine superiore. Soltanto la proibizione di un medico curante potrà impedire alla mamma di allattare la sua creatura, almeno per i primi tre mesi. Non valgono nemmeno imperiose ragioni economiche, perchè negli uffici, nelle scuole, nelle fabbriche, la donna che lavora trova largo aiuto per disimpegnare la santa funzione di nutrice del suo bambino.

Preoccupazione di veder sfiorire la propria bellezza; rammarico di dover rinunciare a feste, visite, ritrovi; timore di dover disturbare durante la notte il sonno del marito, sono ragioni di cui non si deve tener conto. Una sola è imperiosa: lo stato di salute (¹). Tutte le altre si debbono escludere. Il bambino reca con sè disposizioni di vita che la madre gli ha dato, e del latte di sua madre deve nutrirsi; di questo alimento ha bisogno; a questo alimento ha diritto. Nulla è più dolcemente soave dell'atto di una mamma che porge il seno al suo figliolino. Pare che gli offra il cuore. E in verità gli dona una seconda vita.

(¹) Tubercolosi, squilibrio mentale, sifilide, gravi infezioni alle mammelle, stato di estrema stanchezza fanno assolutamente sconsigliare l'allattamento materno.

L'allattamento materno è, dunque, non solo di gran lunga il migliore di tutti gli altri sistemi, ma è l'unico che sia in modo assoluto confacente alla salute del bambino. Intanto, esso presenta le minori difficoltà; poi è genuino, non subendo alcuna manipolazione nè l'azione dell'aria; viene naturalmente e rapidamente assimilato dal bimbo e contiene tutte le sostanze necessarie ai bisogni fisiologici e all'accrescimento del neonato: sostanze che si trovano nel latte materno nelle necessarie proporzioni e ciascuna delle quali ha una funzione bene definita.

Il latte materno

È composto di una parte liquida e di una parte solida. Questa composizione non è sempre costante; essa varia secondo i diversi periodi dell'allattamento.

La parte solida è composta di:

1) *sostanze azotate* (caseina, albumina), che nutrono e accrescono le cellule; la loro presenza nel latte aumenta dal 1° al 2° mese;

2) *idrati di carbonio*, che sviluppano calore, riparano le perdite;

3) *grassi*, che sviluppano calore, forniscono materiale di riserva, aumentano dal 2° al 5° mese;

4) *zucchero o lattosio*, che sviluppa energia; la sua presenza nel latte aumenta dal 6° al 7° mese;

5) *sali minerali* (calcio, potassio, sodio), che concorrono alla formazione delle ossa, allo sviluppo del cervello e del sistema nervoso;

6) *fermenti*, che sono contenuti nel siero, cioè nella parte liquida del latte e che costituiscono sostanze difensive.

I sali minerali e i fermenti aumentano nel latte materno dal 7° al 12° mese.

Da questo variare delle proporzioni secondo l'età e i bisogni del poppante, si deduce che non è indifferente dare al neonato una nutrice che abbia il latte di tre o quattro mesi. Egli troverà sostanze di cui ancora non ha bisogno e non convengono al suo organismo; non troverà nelle debite proporzioni quelle che gli sono necessarie.

Un'ottima nutrice può, sotto questo punto di vista, essere peggiore di una mamma mediocre.

Confrontato col latte animale, usato per l'allattamento artificiale o per l'allattamento misto, il latte materno dà i seguenti risultati:

| Sostanze | Latte materno | di vacca | di capra | di asina |
|---------------------|---------------|----------|----------|----------|
| Acqua | 87,87 % | 87,33 % | 86,72 % | 90,12 % |
| Albuminoidi | 1,84 % | 3,28 % | 3,61 % | 1,79 % |
| Grassi | 3,52 % | 3,48 % | 4 % | 1,3 % |
| Zucchero | 6,11 % | 4,82 % | 4,36 % | 6,07 % |
| Sali minerali | 0,2 % | 0,7 % | 0,8 % | 0,4 % |

I fermenti elaborati dal latte materno coagulano il latte in fiocchi fini e delicati e favoriscono una regolare assimilazione; invece quelli elaborati dal latte di vacca producono coaguli consistenti che male vengono disciolti dal succo gastrico del lattante.

Concludendo: il latte di donna, confrontato con quello di vacca, contiene:

- + acqua
- albuminoidi
- grassi
- + zucchero

I sali minerali del latte materno hanno in maggiore abbondanza fosfati, utili alla formazione del sistema osseo e del sistema nervoso; invece quelli del latte di vacca presentano in prevalenza potassio e sodio, meno efficaci per lo sviluppo dell'organismo infantile.

Come allattare il bambino

Par così facile accostare il figliolino al seno e lasciare che quell'adorabile boccuccia succhi a suo piacere il nutrimento!

Sicuro, è facile: però bisogna seguire importanti avvertenze.

Prima di tutto, non sempre, quando piange, il piccino ha bisogno di poppare; ed è un errore attaccarlo subito al petto per farlo tacere. Certo, tace, perchè succhia, perchè questo gli procura sempre piacere; ma forse la mamma, così facendo, non fa che aumentare le ragioni dell'irrequietezza del suo bambino.

Il quale forse piange per disturbi gastrici o intestinali o perchè sente il bisogno di biancheria pulita o perchè ha freddo o perchè ha sonno e non sa trovare le condizioni favorevoli al riposo... Forse si tratta semplicemente di una fettuccia legata troppo strettamente, di una spilla aperta, di una piega del panno che comprime fortemente la pelle delicata.

Bisogna cercare, indagare... e non ricorrere al latte se non è giunta l'ora fissata per il pasto.

Appunto: quanti pasti farà il piccino?

Nel primo e nel secondo mese l'intervallo fra una poppata e l'altra sarà di 3 ore al massimo. I pasti si iniziano 10 o 12 ore dopo la nascita; si deve cercare che il bambino si abitui a succhiare, perchè questo favorisce la montata latte. L'intervallo fra un pasto e l'altro nei primi giorni sarà di 2 ore; poi di 2 ore e mezzo. Verso il terzo mese, l'intervallo sarà portato a tre ore: il primo pasto la mattina, alle 7; il secondo, dopo il bagno, alle 10-11; il terzo alle 13-14; il quarto alle 16-17; il quinto alle 19-20.

Durante la notte il bimbo dovrebbe dormire. Procuriamo che sia bene sistemato nel suo lettino, al caldo... e che riposi e ci lasci riposare.

Si potrà dargli un'altra poppata a metà della notte, ma, se è possibile ridurlo a non prenderne alcuna, tanto meglio. In ogni modo lasciamo un

intervallo di 7 ore dall'ultima poppata. Naturalmente bisogna assicurarsi che, ad ogni pasto, il bimbo ingerisca una sufficiente quantità di latte, altrimenti, evidentemente, si desterà e reclamerà i suoi diritti.

E quanto latte occorre al bimbo per ogni poppata?

Dipende dalla costituzione fisica di ogni bambino e dall'età. Quanto più egli cresce, il movimento del succhiare si fa vigoroso e attinge maggiore quantità di latte. Di consueto si tiene il bimbo attaccato al seno per non più di 10-15 minuti. Ma vi sono bambini vigorosi e... ingordi che in dieci minuti si riempiono fino al rigurgito, e altri pigri, un po' deboli, che ogni tanto smettono di poppare, e nei dieci minuti non si nutrono abbastanza; in questo caso bisogna prolungare la poppata. È utile la doppia pesata: pesare il bambino prima e dopo il pasto.

| <i>Età</i> | <i>Quantità nelle singole poppate</i> | <i>Quantità complessiva di latte nelle 24 ore</i> |
|----------------------|---|---|
| 1° giorno | — | — |
| 2° » | 10 grammi | 60 grammi |
| 3° » | 20 » | 120 » |
| 4° » | 30 » | 180 » |
| 5° » | 40 » | 240 » |
| 6° » | 50 » | 300 » |
| 7° » | 60 » | 360 » |
| 8° » | 70 » | 420 » |
| 15° » | 80 » | 480 » |
| 22° » | 90 » | 540 » |
| 30° giorno o 1° mese | 100 » | 600 » |
| 2° mese | 110 » | 660 » |
| 3° » | 120 » | 720 » |
| 4° » | 130 » | 780 » |
| 5° » | 140 » | 840 » |

Queste indagini minuziose, calcolando quanto latte il bambino inghiottisce per ogni poppata, sono consigliabili se il risultato dell'allattamento apparisce scarso; altrimenti lasciamo che il bambino succhi a sazietà e si stacchi da sè dal seno materno.

La madre dia ogni volta il latte di ambedue le mammelle.

Avvertenze che la mamma deve seguire

Non serrare troppo il bambino al seno;

non addormentarsi col bimbo attaccato al seno; si può incorrere in vari inconvenienti, anche assai gravi, come quello più volte verificatosi di soffocare la creatura sotto la propria persona;

lavare il capezzolo dopo ogni poppata con soluzione di acido borico al 3 %; lasciarvi sopra una piccola falda di cotone idrofilo o di garza asettica

imbevuta nel liquido stesso, sino alla successiva poppata: è così che si evitano ragadi e accessi;

non sbalottare il bimbo, appena ha finito di mangiare, perchè faccia quel *rinvio* rumoroso prodotto dalla ingestione di aria col latte; tale rinvio si deve produrre naturalmente, anche con lieve rigurgito di latte; basterà tenere il piccino ritto per un momento;

posare il bimbo nel lettino, lievemente appoggiato sul fianco destro, perchè il rigurgito non produca soffocazione;

dare al bimbo, fra una poppata e l'altra, se piange, qualche cucchiaino di succo d'arancio o di acqua pura;

in caso di stitichezza, non ricorrere a purganti, ma sentire il parere del medico; se mai, far uso di qualche clisterino.

Condizioni della mamma-nutrice

Le condizioni fisiche della mamma e la sua alimentazione influiscono sulle condizioni fisiche del bimbo, non solo, ma anche il suo grado di irritabilità, le sue ansie o la sua serenità determinano nel piccino uno stato di irrequietezza o di calma.

Il regime della mamma-nutrice deve essere indicato dal medico.

In ogni caso, converrà mantenere un'alimentazione mista, con razionale uso di carne e di erbaggi cotti; sarà bene evitare tutti i cibi che possono dare sapore disgustoso al latte: cipolle, aglio, asparagi, peperoni, cavolfiori, droghe.

Se la mamma eccederà nell'uso di caffè o di tè, il bambino ne avrà il sonno disturbato.

Se la mamma eccederà nell'uso di vino o di liquori, se fumerà, il bambino sarà inquieto e nervoso.

Le indigestioni della madre saranno indigestioni del piccino.

Per amor suo bisognerà proibirsi tante cose che pur sarebbero così gustose e piacevoli!

Allattamento mercenario

L'allattamento mercenario a distanza è da scartare a priori. Generalmente la balia che si prende un poppante in casa, o interrompe l'allattamento della sua creatura per lucro o l'ha perduta per una delle cento cause così frequenti in campagna, dove le madri si vantano di aver avuto dodici, quattordici figli, ma non ne hanno saputo conservare in vita più di sei o sette al più; ovvero la madre ha divezzato il suo bimbo a tempo opportuno, e allora il suo latte sarà scarso e, comunque, non adatto a un bimbo appena nato, per le ragioni già esposte.

Pensate, mamme che affidate il vostro bambino a una persona sconosciuta, che egli va in un ambiente di dubbia pulizia e forse antighigienico; che sarà

sottoposto alle cure di una donna ignorante, ligia ai pregiudizi assai più che ai consigli della scienza; sballottato sulle braccia di bambine che se lo porteranno in giro, fra altri ragazzi, a contatto forse di contagi pericolosi...

Certo, se la mamma non può allattare il suo bambino, è preferibile prendere la balia in casa. In tal caso non si fidi dell'aspetto florido e della giovane età della balia: bisogna indagare sulla salute sua e dei suoi; bisogna sottoporla all'attenta e diligente visita di un medico... e poi guidarla e sorvegliarla *rigorosamente*. Spesso queste contadine pretendono di essere rimpinzate di cibo molto nutriente, per la ragione che debbono aver latte abbondante e sostanzioso; non si adattano alle limitazioni imposte da ragioni di salute; fanno una vita pigra, che nuoce alle loro funzioni fisiologiche e che si ripercuote anche sul benessere del poppante.

E se ha *permesso* di libera uscita, non si periti la mamma di pretendere di sapere dove la balia va e con chi va. Le ha affidato quanto ha di più prezioso al mondo: ogni negligenza, ogni trascuratezza potrebbe portar danni irrimediabili.

È preferibile scegliere

L'allattamento misto

È fatto con latte materno e con latte di vacca umanizzato.

Questo sistema può rendersi necessario se la madre ha latte scarso e poco sostanzioso, oppure se, per ragioni economiche imperiose, ella deve assentarsi da casa per molte ore.

Se la mamma si decide per l'allattamento misto, data la scarsità del latte proprio, sarebbe desiderabile che ad ogni pasto il bimbo prendesse una poppata al seno e una al poppatoio; ma se ella è assente, dovrà alternare le intiere poppate di latte materno con quelle di latte artificiale, in modo che tre volte al giorno e una volta la notte il piccino possa nutrirsi al seno della mamma.

Così almeno fino a sei mesi, facendo ogni sforzo possibile per prolungare questo trattamento e dare al bimbo in prevalenza il proprio latte.

Per la preparazione del latte del poppatoio, si prenda dal primo al terzo mese:

| | |
|-------------------------------------|---------|
| latte | gr. 250 |
| acqua di calce | » 100 |
| decotto di orzo o di crusca al 10 % | » 250 |
| lattosio (zucchero di latte) | » 30 |

Totale gr. 630

Questa quantità serve per tutti i pasti della giornata e vale 320 calorie.

Si noti che la crusca è ricca di sali fosforati, lecitine, vitamine ed è quindi indicatissima per decotti contro l'anemia e il rachitismo, e nelle debilitazioni per eccessivo lavoro intellettuale.

Dalla nascita al 1° anno il bambino abbisogna di 600 grammi di sostanze

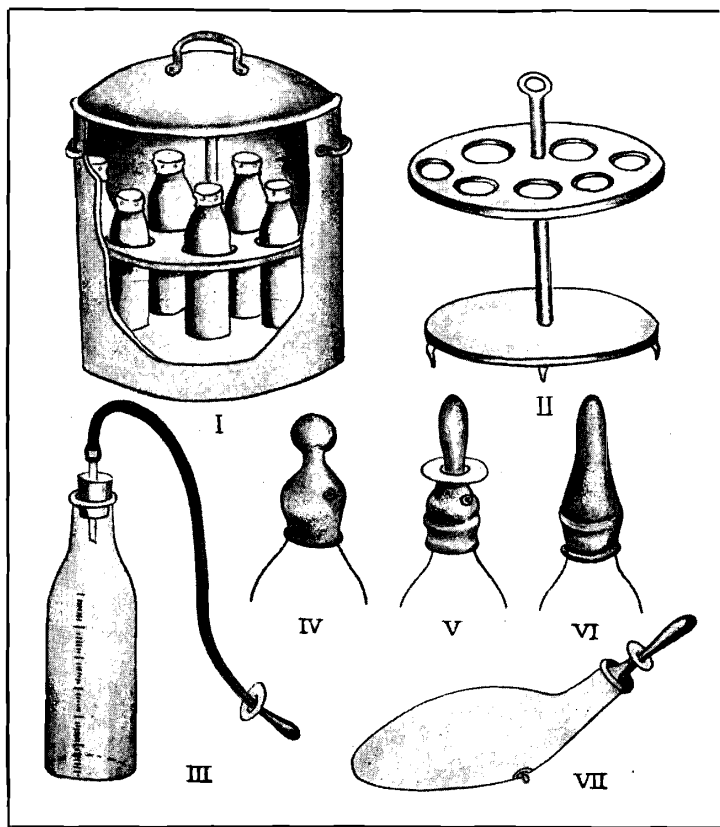
minerali (fosforo e carbonato di calcio e il latte), unito ad acqua di crusca e acqua di calce giova appunto a tale scopo.

Dal 3° al 5° mese tale alimento artificiale sarà portato a 700 grammi al giorno; dal 5° all'8° sarà di gr. 780, preparando il decotto di crusca nella misura di 100 gr. su 1 litro d'acqua.

Dall'ottavo mese in poi si potrà ricorrere ad altri alimenti, come sarà indicato in seguito.

Allattamento artificiale

Si vedono talvolta bei bamboccioni grassi, tondi, che a due mesi ne dimostrano almeno quattro.



Apparecchio di Soxhlet e tettarelle

I e II. Apparecchio di Soxhlet per la sterilizzazione delle boccette di latte. - III, V, VI e VII. Pop-patoi e tettarelle irrazionali da sconsigliare. - IV. Tipo di tettarella razionale da consigliare.

- Ed è allattato artificialmente! - dice la mamma compiaciuta. Già, l'allattamento artificiale dà talvolta questi risultati miracolosi. Ma è anche vero che spesso questi bimbi prodigio presentano poca resistenza al male.

In ogni modo, se l'allattamento artificiale è necessario, vediamo che esso proceda con le dovute cautele: prima di tutto per la scelta del latte; poi per le precauzioni che possano far evitare ogni pericolo d'infezione, di cui il latte stesso diventi il veicolo.

Vi sono oggi istituzioni, che vengono in aiuto alle mamme, preparando con metodi razionali il latte umanizzato, cioè riducendo il latte di vacca, dal lato chimico, quanto più è possibile simile al latte materno.

Per esempio, il Comune di Milano prepara il latte umanizzato in tre tipi adatti ai tre periodi dell'allattamento; esso risponde alle più moderne e igieniche regole dietetiche.

Se la madre non ha modo di procurarsi il latte umanizzato, può farsi consigliare da un pediatra, che ordinerà l'alimento più adatto alle condizioni fisiologiche del piccino.

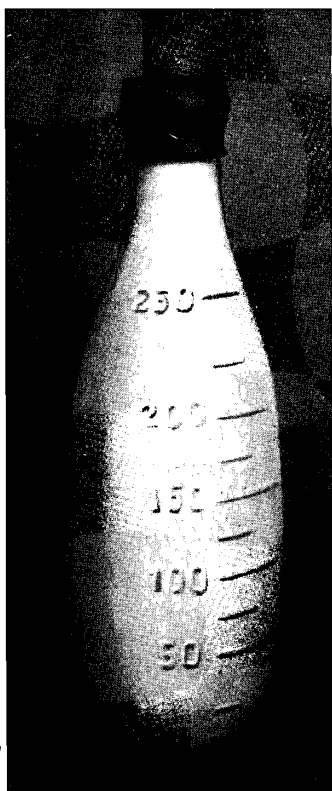
In ogni paese, esistono istituzioni che vengono in soccorso alle mamme che non sanno come allevare razionalmente il loro figliolino.

Potranno così avere indicazioni precise sulle farine lattee di indiscussa fiducia, le quali portano nel barattolo le relative tabelle istruttive per la preparazione e la somministrazione.

Chi può procurarsi latte genuino di animale sano e che non abbia subito manipolazioni; chi può avere piena fiducia sulla nettezza scrupolosa dei recipienti, prepari il latte umanizzato nel seguente modo:

| Età del bambino | N. dei pasti giornalieri | Dosi per pasto | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------|-----------------|
| | | Graduazione del poppatoio (cc.) | | |
| | | Latte | Acqua zuccherata | Quantità totale |
| 2 ^o giorno | 6 | 5 | 5 | 10 |
| 3 ^o » | 6 | 10 | 10 | 20 |
| 4 ^o » | 6 | 15 | 15 | 30 |
| 5 ^o » | 6 | 20 | 20 | 40 |
| 6 ^o » | 6 | 25 | 25 | 50 |
| 1 ^a settimana | 6 | 30 | 30 | 60 |
| 2 ^a » | 6 | 35 | 35 | 70 |
| 3 ^a » | 6 | 50 | 30 | 80 |
| 4 ^a » | 6 | 60 | 30 | 90 |
| 1 ^o mese | 6 | 70 | 30 | 100 |
| 2 ^o » | 6 | 80 | 30 | 110 |
| 3 ^o » | 6 | 90 | 30 | 120 |
| 4 ^o » | 6 | 100 | 30 | 130 |
| 5 ^o » | 6 | 110 | 30 | 140 |

al 6^o mese latte puro zuccherato o farine lattee, secondo le prescrizioni del medico



Poppatolo con graduazione

Si aggiunga zucchero nella proporzione di gr. 12 a 15 per litro. Invece di acqua è bene usare decotto d'orzo, la cui mucillagine lievemente lassativa contiene amido in uno stato che lo rende facilmente digeribile.

Si aggiunga acqua di calce, preparata dal farmacista. Ma è sempre meglio seguire le indicazioni di un buon pediatra.

Il latte che si usa per l'allattamento artificiale non deve essere bollito: la bollitura gli toglie potenza nutritiva e digestiva.

Esso deve essere invece *sterilizzato* nel seguente modo: Si distribuisce il latte preparato in bottigliette di vetro trasparente a parete arrotondata: tante quanti sono i pasti delle 24 ore. Ogni bottiglietta avrà la capacità di 2 decilitri e sarà chiusa da tappo di gomma.

Subito, appena preparate, le boccette vanno poste in una pentola dal fondo largo, e con apposito sostegno, ovvero posate sopra un grosso cencio che impedisca il contatto diretto col recipiente e il pericolo di rottura.

L'acqua, nel recipiente stesso, arriverà fino al collo delle boccette.

Si farà bollire l'acqua per 40 minuti:

tanti ne occorrono perchè siano uccisi tutti i germi contenuti nel latte.

Le bottigliette così sterilizzate si lasciano intiepidire, poi si tengono in acqua fredda perchè il latte non inacidisca.

Al momento di usarla, ogni boccetta va di nuovo riscaldata a bagno-maria a 37-38°; poi si sostituisce al tappo la tettarella di gomma.

Esistono in commercio apparecchi appositi per la sterilizzazione delle boccette; ogni bravo papà può prepararne uno.

Una consuetudine pericolosa delle mamme: succhiare la tettarella per accertarsi della temperatura del latte; la saliva della mamma può contenere germi portatori di infezioni e render così vana l'azione sterilizzatrice.

Un'altra abitudine che va evitata: serbare per la poppata successiva il latte rimasto nella boccetta; esso deve essere gettato via.

E bisogna gettar via il latte della boccetta che sia stata aperta per errore.

Tutte avvertenze di grandissima importanza, senza le quali si va incontro a pericoli gravi.

Così pure bisogna dare tutta l'attenzione alla pulizia del poppatoio e delle tettarelle: la brava mamma non si fida, per questo lavoro, che di persone molto diligenti e intelligenti.

Le boccette debbono essere lavate con acqua e soda e risciacquate con acqua pulitissima.

Le tettarelle, appena tolte dalla boccetta, debbono essere tenute immerse in una soluzione di acqua bollita e bicarbonato. Siano esse di gomma purissima, trasparente e munite di valvola che regoli l'immissione dell'aria, risparmiando al bambino ogni sforzo di aspirazione. Si dovrebbero adottare bottigliette di vetro graduato, a pareti arrotondate: sterilizzate, esse servono direttamente per la somministrazione del latte al piccino.

Si dia al bambino, dopo ogni poppata, qualche cucchiaino di succo d'arancio o di limone o di pomodoro inzuccherato, per fornirgli vitamine.

Nell'allattamento artificiale, invece del latte umanizzato, si può usare uno degli ottimi preparati che si trovano in commercio per l'alimentazione del neonato: farine lattee, latte condensato, latte in polvere...

Certo questa forma di nutrimento del bambino dà sempre molte preoccupazioni, tanto più se la madre non può attendere da sé alla delicatissima funzione di preparare l'alimento e somministrarlo al bimbo.

Fortunatamente la legge va incontro alle necessità delle mamme: essa prescrive che nelle fabbriche dove lavorano più di 50 donne vi debba essere una sala d'allattamento, un piccolo «nido custodia» per tenervi i lattanti durante le ore in cui le madri lavorano.

Se le mamme nutrono il bimbo al seno, hanno il permesso di recarsi nelle sale all'ora prescritta; se invece il bimbo è nutrito artificialmente, pensano provette assistenti, guidate da un medico, a prestare al lattante tutte le cure, dal bagno al pasto regolare. E le mamme debbono aver fiducia in quelle donne che fanno le loro veci: accoglierne benevolmente i buoni e utili consigli e imitarle come ottimo esempio di allevamento dei bambini.



Somministrazione del latte col poppatoio

La giornata del bambino

Nei primi mesi di vita, la giornata del bambino si deve risolvere nelle essenziali funzioni: mangiare e dormire.

Il sonno è per lui alimento di risparmio: mentre dorme fa economia di energie; il suo organismo accumula più ricche riserve di vita. Se non dorme, il piccino deve restare tranquillo, sveglio, nel suo lettino: questo può accadergli dopo il 6° mese, quando il bisogno del sonno si va attenuando.

Se piange, ha qualche malessere, qualche indisposizione. La mamma vigila l'alimentazione, il vestiario, il grado di calore dell'ambiente; ma non dia al piccino la detestabile abitudine di dondolarlo e cullarlo; soprattutto non faccia uso di sciroppi, come quello di papavero, per farlo dormire; recherebbe danno al cervello; nè gli metta in bocca, per farlo tacere, una di quelle dannosissime tettarelle di gomma.

La posizione migliore nella quale deve essere tenuto il bimbo quando si dispone a dormire è quella sul fianco destro, che evita i pericoli del ristagno di latte e catarro nelle fauci. Il sonno deve compiersi regolarmente fra un pasto e l'altro; se si prolunga e mette disordine nell'alimentazione, la mamma dolcemente desta il bimbo. Dopo il sonno notturno, ecco pronto il bagno, che avrà la durata di 4 o 5 minuti. Poi il primo pasto.

Nella stagione buona il piccino potrà uscire, adagiato nella sua carrozzella, anche nelle fresche ore del mattino: intanto la camera dove egli ha dormito verrà sgombrata dalla biancheria sudicia, verrà aereata e ripulita.

Nella stagione fredda il bimbo dovrà uscire soltanto nelle ore in cui l'aria è meno rigida: dalle 11 alle 12, dalle 13 alle 15; si potrà mettere nella carrozzina una borsa di acqua calda, e procurare che il viso sia protetto dal vento.

Dopo il 6° o il 7° mese si deve tener conto anche della vita psichica del bimbo: egli già desidera di star ritto, si guarda intorno, vuol conoscere il suo mondo. È tempo di dargli qualche balocco: oggetti di gomma, un anello di avorio, una radice di ireos; cose che egli può anche, senza pericolo, portare alla bocca, nel suo istintivo bisogno di massaggiare le gengive, pur che si badi che non lo rimetta in bocca dopo che il balocco è caduto in terra.

Via via che il bambino cresce, conosce le persone che lo circondano: oltre alla mamma, la prima alla quale sorride, riconosce il babbo, i fratellini, le sorelline, i piccoli amici che frequentano la casa, il micino, il cane...

Attenti ai bambini che lo avvicinano: badiamo che siano sani, puliti, garbati; l'esempio ha subito i suoi benefici o i suoi funesti effetti. Attenti alle bambine: che diano tutte le garanzie di salute e pulizia, non solo, ma che nella loro innata abitudine ad avere per i piccolini grande simpatia, non bacino il bambino, non lo soffochino di carezze, non lo prendano in braccio, palleggiandoselo fra loro.

E badiamo pure che la compagnia degli animali non si faccia troppo in-

tima. Mai il gattino o il cane debbono dormire accanto al piccino, specialmente in camera con lui o sul suo letto; mai questi animali debbono leccare il bambino; mai debbono finire i rifiuti del suo pasto sul medesimo suo piatto.

Circondiamo il nostro figliolino di sorriso, di cose belle e gentili, di calma, di serenità; risparmiamogli ogni impressione spiacevole o violenta; la sua indole ne rimarrà felicemente influenzata e sarà un bene per tutta la sua vita.

Il divezzamento

Periodo difficile, questo. Ma se è condotto per gradi, senza scosse, non presenterà inconvenienti: anzi vedremo il bambino staccarsi, quasi senza avvedersene, dalla santa fonte di vita che lo ha nutrito, e non ci sarà bisogno di allontanarlo dalla madre perchè dimentichi le dolcezze del poppare.

Se il bimbo è stato alimentato al seno, bisognerà togliergli una poppata al mese, incominciando al 6° o 7° mese, e sostituire ad essa una pappa bene scelta fra quelle comunemente consigliate.

La prima pappa sostituirà la poppata del mezzogiorno; la seconda quella della sera; alle poppate del mattino e del pomeriggio si sostituisce una tazza di latte con biscotto o grissino frantumati.

Da principio bisognerà abituare lentamente il piccino ai nuovi pasti, accontentandoci di fargli prendere pochi cucchiaini di pappa e concedendogli poi di finire il pasto con una breve poppata; ma poi a poco a poco la sostituzione deve essere totale.

A undici, dodici mesi il pasto al seno si ridurrà a quello della notte. Ma siccome il bambino a questa età deve fare un bel sonno, dalla sera alla mattina, ecco che la poppata notturna si abolirà naturalmente da sè.

Se il bimbo lo sopporta, è bene unire alle pappe un cucchiaino di tuorlo d'uovo; poi due; poi tre; infine il tuorlo intiero.

Le pappe che si danno al bambino debbono essere tiepide; la mamma non le assaggi con lo stesso cucchiaino che servirà al figliolo; ricordi quanto già si è detto per la tettarella.

Gli ingredienti più consigliabili sono:

le farine diastasate, cioè farine di grano, di avena, arrostate: in esse, mediante l'arrostitura, è già avvenuta la trasformazione dell'amido in destina, che dovrebbe essere compiuta dalla ptialina della saliva;

la tapioca;

la pastina glutinata minutissima;

le farine di riso, di legumi;

il pane grattugiato;

le farine latte, scelte fra le migliori.

Queste pappe saranno condite con olio crudo di oliva e con poco burro freschissimo, genuino; da principio potranno essere cotte in latte allungato dolcificato, ma poi si cuoceranno in brodo di verdure poco salato, e si potrà

unire ad esso passati di patate, spinaci, carote. Dopo la pappa, si darà al bambino succo d'arancio, ovvero di limone, inzuccherato, o di uva o di pomodoro, ricchi di vitamine.

Per lo svezzamento, il latte rimane sempre l'alimento base; si deve averlo pronto in qualunque momento.

Questo si può ottenere:

- 1°) col latte naturale;
- 2°) col latte condensato inzuccherato;
- 3°) col latte evaporato;
- 4°) col latte scremato in polvere.

Il *latte evaporato* è buon latte di vacca intero, dal quale è stata tolta metà dell'acqua naturale. Esso fornisce come quello fresco una buona qualità di proteine essenziali per la crescita del bambino e per porre riparo al giornaliero consumo di tessuti.

Si usa mescolandolo con uguale quantità di acqua. Per farlo sgorgare dalla scatola, basta forare il coperchio in due punti opposti.

La scatola aperta va tenuta in luogo fresco perchè il latte si conservi, e lontana da sostanze che gli comunicano cattivo odore.

Il *latte condensato inzuccherato* è puro latte di vacca privato dei due terzi della parte acquosa, con aggiunta di zucchero nella proporzione della metà del contenuto della scatola; tanto che può essere considerato più come zucchero che come latte. Tale proporzione di zucchero ne impedisce l'inacidimento. Si usa non diluito, spalmato sul pane per ragazzi e adulti; diluito, in cinque parti di acqua, per fare pappe ai bambini; però esso è indubbiamente inferiore al latte evaporato, per il basso tenore di proteine e di calcio.

La scatola va tenuta lontana da tubature d'acqua di riscaldamento, di refrigerante; se si deforma, vuol dire che si sono sviluppati gas interni; allora è bene scartarla.

Il *latte scremato in polvere* viene fatto con latte fresco di mucca, dopo averne estratto la crema e tutta l'acqua. Il suo valore nutritivo, essendo tolta soltanto la parte grassa, rimane conservato. Vi si trovano proteine, sali minerali, vitamine e zucchero.

Si usa sciogliendo una parte di polvere in 8 o 10 parti di acqua; per fare un litro di latte occorrono 125 grammi di latte in polvere, uguali circa a 11 cucchiainate.

Seguire diligentemente il seguente sistema: far bollire un litro d'acqua; lasciarla intiepidire; misurare la quantità esatta di polvere di latte e metterla in un recipiente di maiolica; aggiungere una parte dell'acqua, sempre rimstando perchè non si formino grumi; continuare ad aggiungere tutta l'acqua. La miscela non ha più bisogno di essere bollita.

Questa polvere può essere unita alla farina quando si voglia fare pane, biscotti, frittelle, maritozzi, pizze.

Con lo svezzamento si compie il primo periodo della vita del bambino. Noi l'abbiamo considerata essenzialmente dal punto di vista fisiologico. Infatti le cure fisiche hanno nei primi 12 mesi la massima importanza e si ripercuotono anche sulle condizioni psichiche.

Ma intanto il bambino è andato sviluppando i suoi organi dei sensi. A otto giorni distingueva la luce dall'oscurità; già a due mesi volgeva il capo al minimo rumore; e a tre, a quattro mesi incominciava a sorridere, ad interessarsi di quanto avveniva intorno a lui; a cinque, sei mesi dava manifestazione della sua volontà; afferrava gli oggetti che aveva a portata di mano...

A sei, sette mesi ecco i primi balbettii; e poi, sicuro, anche i primi capricci. Deliziosi, da principio. Ma se diventano abituali...

Bisogna resistere, combatterli; il bimbo deve capire che, pur essendo il centro della casa, non può ottenere tutto quello che vuole. È per lo stesso suo bene.

Certi bimbi troppo vezzeggiati, troppo ascoltati, forzati, se un po' precoci, si fanno consapevoli della loro superiorità e diventano piccoli tiranni.

Alimentazione dal primo al secondo anno

Quando il bambino ha compiuto il primo anno di età, non può certo ancora prendere i pasti con gli adulti.

Il regime di alimentazione varierà gradatamente: una certa norma potrà essere data dai progressi della dentizione. Le pappe potranno essere sostituite da minestre di riso al burro, da pastine in brodo, preferibilmente di verdura; alla minestra seguirà un uovo al latte in uno dei due pasti principali; se le uova si dimostrassero indigeste consigliarsi col medico: si daranno passati di verdura o creme di riso, di legumi, ecc.

Invece dell'uovo, di tanto in tanto, il bambino potrà mangiare pesce fresco cotto in bianco e condito con olio; il pasto terminerà con frutta fresca (banane, uva, mele grattugiate, cachi) o frutta cotta con zucchero (mele, pere, susine, ecc.).

La merenda pomeridiana sarà sempre costituita da latte con crostini di pane o biscotti spalmati di marmellata o di miele.

Dopo il secondo anno

La stessa alimentazione, arricchita per la quantità ma non per la qualità, è consigliabile anche per il bambino dal 2° al 3° anno. Egli potrà in più mangiare un po' di carne di vitello, di pollo, bene tagliuzzata, o cervello o filone. Consigliabile un po' di formaggio fresco, non fermentato.

In generale il pasto del bambino deve essere leggero, specialmente la sera. Evitiamo di fargli prendere gusto ai sapori acri o piccanti; di abituarlo a troppi dolci; di farlo diventare goloso, a danno del sonno tranquillo e del sistema nervoso equilibrato.

Egli non deve considerare gli alimenti come ghiottoneria, ma come mezzo di soddisfare l'appetito sano e lieto.

Dare al bambino l'abitudine alla sobrietà è quanto fargli un dono inestimabile per tutta la vita.

Diamo presto al bambino consuetudini di ordine e di compostezza a tavola: usare con garbo le sue posatine; non ridere e non parlare con la bocca piena; può essere assai pericoloso, oltre che sconveniente, per una regolare deglutizione; masticare bene; bere a piccoli sorsi; non fare grossi bocconi; non sbriciolare e sciupare il pane; mettere i rifiuti da parte nel piatto e non sulla tovaglia o in terra; non far capricci, o rifiutando il cibo o esigendone ancora.

Ma a questo giova soprattutto l'esempio delle persone che siedono a tavola col bimbo e che hanno autorità su di lui.

Dopo i tre anni

Dopo i tre anni la dieta dei bambini va avvicinandosi a quella degli adulti; però bisogna continuare a regolarla in modo che si possa ottenere il massimo grado di nutrimento col massimo grado di digeribilità.

Dai 3 ai 6 anni useremo latte, pane, uova, pesce fresco, carne arrostita, formaggi non fermentati, legumi, specialmente sotto forma di passati, frutta fresca ben matura.

Ottime le minestre preparate con fiocchi d'avena, con riso, con pastine e con l'aggiunta di verdure: spinaci, carote, ecc. Ecco la lista dei pasti quotidiani di un bambino dai 3 ai 6 anni:

Mattina. – Pane e latte, o polentina nel latte, ovvero latte con ovomaltina, se il bambino è debole, e pane.

Mezzogiorno. – Minestra asciutta con burro fresco e formaggio (riso, pasta) ovvero zuppe di verdura. – Carne arrostita (pollo, vitello), pesce lesso o cervello, ecc. – Legumi o patate o insalata cotta. – Frutta fresca, secondo la stagione. D'inverno, castagne lesse, frutta secca.

Merenda. – Pane con marmellata o burro o miele o frutta cotta. – Castagne nel latte.

Cena. – Minestra di tapioca, pastina, semolino, riso in brodo di verdura Patate lesse, carote, zucca. Frutta cotta.

Dai sei anni in poi, l'alimentazione dell'individuo va facendosi più ricca di sostanze proteiche, mentre si tiene in minor conto il grado di digeribilità.

Bisognerà farsi un quadro della quantità di proteine che i principali alimenti contengono:

| <i>Alimenti</i> | <i>Proteine</i> | <i>Calorie per ogni 100 gr.</i> |
|------------------------|-----------------|---------------------------------|
| Formaggio parmigiano | 43,4 % | 441 |
| Baccalà secco..... | 35 | 328 |
| Prosciutto crudo..... | 30,4 | 412 |
| Fagioli secchi..... | 23,5 | 317 |
| Carne di bue..... | 20,8 | 103 |
| Pane..... | 7,8 | 278,4 |
| Riso..... | 7,5 | 340 |
| Latte..... | 4,7 | 67 |
| Uovo (65 gr. circa)... | 13,27 | 159 |

E bisognerà pure tener conto del bilancio calorifico dei ragazzi oltre a 6 anni e degli uomini, cioè delle calorie di cui abbisognano:

| | |
|-------------------------------|--------------|
| Da 7 a 9 anni | calorie 1680 |
| » 9 a 11 anni | » 1920 |
| » 11 a 12 anni | » 2160 |
| » 12 a 15 anni | » 2400 |
| Adulto (lavoro intellettuale) | » 2713 |
| » (lavoro manuale medio) | » 3053 |
| » (lavoro pesante) | » 3632 |

Fra i grassi hanno maggior valore calorifico quelli animali di secrezione (panna, burro); hanno valore calorifico un po' minore i grassi di riserva (lardo, strutto).

Certo la massaia non potrà ogni mattina fare il computo delle calorie che verranno sviluppate dagli alimenti che prepara ai suoi familiari; tuttavia, dalla quantità e dalla qualità degli alimenti che prepara, potrà a un dipresso farsi un'idea del potere calorifico sviluppato dal cibo per ciascuno dei suoi familiari, e scegliere il più adatto, secondo l'età e il lavoro che essi compiono.

È sempre raccomandabile la dieta mista. Una dieta esclusivamente vegetariana ingombra l'intestino e a lungo andare impoverisce l'organismo; una dieta eccessivamente carnea produce acidi urici e, a lungo andare, provoca disturbi, quale ad esempio la gotta.

LE ANSIE MATERNE

Malattie dei bambini

Un intelligente e diligente governo del bambino non basta sempre a tener lontane le malattie, e specialmente quelle infettive, durante i periodi in cui esse prendono l'aspetto di vere epidemie. Il bambino esce di casa, avvicina altra gente, respira l'aria dove vivono i germi patogeni. Neppure la più scrupolosa pulizia basta a bandire in modo assoluto mosche, zanzare, pulci.

Le stesse persone di famiglia, che per ragioni di lavoro frequentano uffici, laboratori, officine, tranvai, treni, possono essere, senza saperlo, portatori di microbi. Ed ecco le prime malattie, che mettono in ansia la madre: il morbillo, la rosolia, la varicella, gli orecchioni, la scarlattina, la difterite...

È logico che, fin dal loro inizio, questi malanni debbono essere curati da un medico. Però è bene che la mamma ne conosca i segni premonitori, che talvolta possono parere sintomi di semplici raffreddori e di una banale indigestione; ed è bene anche per le misure profilattiche che deve prendere riguardo agli altri bambini che sono in casa, ai loro compagni di scuola, a quelli del vicinato. Ragioni di coscienza ci obbligano a pensare anche alla salute degli altri.

Le malattie si presentano con sintomi vari, che non sono costanti in tutti gli individui. Al primo manifestarsi della febbre conviene chiamare il medico, il quale poi non può sempre pronunciarsi con una sicura diagnosi se non son passate 24-48 e anche più ore. Talvolta i segni premonitori sono comuni a più malattie.

Il periodo di incubazione è:

| per la difterite | di giorni | 7 |
|--------------------------------|-----------|-------|
| » la scarlattina | » | 8 |
| » il morbillo | » | 16 |
| » la varicella | » | 21 |
| » la pertosse | » | 12-15 |
| » gli orecchioni | » | 18 |
| » il tifo | » | 21-28 |
| » la meningite cerebro-spinale | » | 6 |
| » il vaiolo | » | 15 |

I provvedimenti profilattici d'indole generale e collettiva ai quali bisogna ricorrere per combattere le malattie infettive sono:

- a) la denuncia dei casi di malattia;
- b) l'isolamento degli infetti;
- c) la disinfezione per distruggere i germi infettivi;
- d) la immunizzazione a scopo preventivo.

La *denuncia* alle autorità sanitarie è obbligatoria per salvaguardare la salute pubblica. Essa va redatta dal medico curante. L'autorità poi prende tutti i provvedimenti del caso.

L'*isolamento* ha lo scopo di allontanare gli individui infetti dall'ambiente in cui potrebbero contagiare quelli sani. L'autorità vigila perchè il malato non accosti altri individui senza tutte le precauzioni di disinfezione. Se la famiglia non può dare questo affidamento, l'autorità sanitaria fa trasportare il malato in un ospedale di isolamento; e le persone della casa non debbono eludere l'autorità tenendo nascosto l'individuo infetto, per non ve-

derselo portar via; pensino agli altri familiari e al vicinato. I ragazzi della stessa famiglia non debbono frequentare la scuola se non sia passato il periodo indicato dall'autorità; in caso di epidemia sono allontanati dalla scuola tutti i fanciulli del casamento.

È necessario agire con scrupolosa coscienza.

La *disinfezione* si propone di distruggere i germi patogeni eliminati dall'organismo infetto per mezzo delle escrezioni (feci, ecc.) e delle secrezioni (sudore). Si disinfettano gli oggetti che il malato adopera (stoviglie, posate, vasi da notte, ecc., i libri e i balocchi, e la biancheria).

Si usano disinfettanti chimici, come il sublimato corrosivo (per pavimenti, pareti, ecc.), il latte di calce (per servizi igienici, sputacchiere, ecc.), l'acido fenico, la formalina, il comune lisoformio, la creolina, molto efficace; l'alcool a 60°; l'acqua ossigenata per la bocca; l'acido borico per gli occhi.

Si usa anche per la disinfezione il *calore*, al quale non resistono le forme vegetative dei batteri (60°-65° gradi; molto più rapidamente a 100°; con maggiore sicurezza con un calore di 120°, prolungato per 20 minuti e più).

Gli effetti lettereci (materassi, cuscini, coperte, trapunte, piumini) che servono al malato vengono asportati dalla casa, nelle città dove esistono sale di disinfezione, per una radicale disinfezione che viene compiuta a mezzo di autoclave.

La *immunizzazione* ha lo scopo di opporre all'opera dei microbi una difesa preventiva.

Vi è una immunità congenita, che rende certi individui refrattari a ricevere l'infezione; e vi è una immunità acquisita che compare in seguito alla superata malattia. Tale immunità acquisita può essere prodotta artificialmente per mezzo delle varie *vaccinazioni*.

Vi sono mamme che nutrono una forte avversione contro queste pratiche. Hanno torto. Le vaccinazioni immunizzatrici hanno ridotto di molto le epidemie.

Converrà anche fare un cenno di un altro disturbo a cui i bambini vanno soggetti: la verminazione.

I vermi parassiti che si sviluppano nell'intestino dei bimbi sono gli *ascaridi*, lunghi da 30 a 40 centimetri se sono femmine, da 25 a 30 se sono maschi; e gli *ossiuri*, piccolissimi.

È pregiudizio credere che essi possano essere prodotti da spavento, da forte commozione; la verità è che essi vengono introdotti nell'organismo attraverso il terriccio di cui si insudiciano i bimbi giocando, o attraverso erbaggi e frutta male lavati, o per mezzo di cibi inquinati. Quindi, sicuro sistema preventivo è far lavare le manine ai bimbi prima di mangiare e sorvegliare attentamente gli erbaggi e le frutta di cui si cibano.

Questi parassiti non provocano gravi disturbi; al più danno prurito, ir-

requietezza; nei soggetti adatti causano anche qualche disordine nervoso. La cura più nota contro questi vermi è la santonina; però converrà usarla soltanto dopo aver interrogato una persona competente.

La camera del malato

Una particolare attenzione merita la camera del malato.

Si deve tenere il degente nella migliore stanza della casa, aereata, soleggiata, riscaldata nell'inverno. Dalla stanza debbono essere tolti i mobili e le suppellettili superflue.

Per garantire le condizioni di pulizia si distendono sul comodino e sul cassetto tovagliette o pannolini candidi.

Le varie boccette dei medicinali e dei disinfettanti avranno chiara indicazione del contenuto.

Nelle ore di luce troppo viva, bianche cortine attenueranno i raggi del sole, senza mantenere però la stanza in una penombra opprimente.

Nelle prime ore della mattina si farà alla camera un'accurata pulizia, usando strofinacci umidi sui mobili e sul pavimento, per non sollevare polvere; con le dovute precauzioni si rinnoverà l'aria.

Anche il malato farà la sua pulizia delle mani, del viso, della bocca, secondo le indicazioni del medico; gli saranno ravviati i capelli con una spazzola. La biancheria del letto verrà mutata di frequente. Queste cure recano molto sollievo al malato.

Nella camera entreranno pochissime persone; nessuna se si tratta di malattia contagiosa, tolta quella che lo assiste. La quale avrà una vestaglia, che deporrà uscendo dalla camera; e, sempre pronta, una bacinella con soluzione disinfettante per le mani.

Nella camera vi sarà un foglio su cui saranno segnate le varie temperature rilevate col termometro clinico secondo gli intervalli stabiliti dal medico, e tutte le altre annotazioni che al medico stesso possano interessare (la misurazione col termometro, per i bambini piccoli o deboli, si fa nel retto ovvero all'inguine).

La persona che assiste il malato non manifesti ansia, angoscia; sia calma, serena; cerchi di dissimulare le sue preoccupazioni. I bambini ammalati specialmente danno talvolta prova di una sensibilità, di una prontezza di intuizione acutissime; la nostra inquietudine diventerebbe ragione di agitazione anche per essi.

L'isolamento del malato non termina neppure quando egli sia guarito; nelle malattie esantematiche il periodo della desquamazione è anzi il più pericoloso per il contagio.

Dopo il morbillo occorrono 21 giorni di isolamento; dopo la scarlattina ne occorrono 40, e 15 dopo la varicella. Anche per la difterite il periodo di isolamento dura 40 giorni dopo la scomparsa del male.

Diete per malati

La dieta per i malati viene prescritta dal medico: essa non varia soltanto secondo le malattie, ma anche secondo gli individui. Tuttavia è utile alla donna sapere quali sono gli alimenti più indicati e quali i controindicati per le persone sofferenti.

| <i>Malattie e notizie generali</i> | <i>Cibi indicati</i> | <i>Cibi controindicati</i> |
|--|--|--|
| <p>NEFRITE</p> <p>E' spesso conseguenza di altre malattie acute: scarlattina, difterite, polmonite. Le è assai nocivo il freddo.</p> | <p>Dieta lattea - Verdura cotta - Formaggi non fermentati - Frutta fresca - Poca carne bianca.</p> | <p>Cibi salati - Carni rosse - Formaggi fermentati - Spinaci - Salumi.</p> |
| <p>DIABETE</p> <p>Prodotto da sovrabbondanza di zucchero nel sangue, che procura disturbi vari.</p> | <p>Pasta e grissini confezionati con poco amido - Carni preferibilmente grasse - Erbaggi che non contengono zucchero: melanzane, scorzonera, funghi, peperoni; topinambour, che contengono insulina.</p> | <p>Frutta ricca di glucosio - Pane - Pasta di fior di farina - Dolci di qualunque genere - Fegato.</p> |
| <p>GASTROENTERITE</p> <p>Colpisce generalmente i bambini nutriti con dieta irrazionale.</p> | <p>Cibi nutrienti di facile digestione: tapioca, riso, creme di riso (in brodo di verdura) - Latte fermentato.</p> | <p>Carni - Salumi - Legumi non ridotti in forma di passati - Bevande alcoliche.</p> |
| <p>TUBERCOLOSI</p> <p>Se non è ereditaria, è il prodotto di ambienti male aereati, male illuminati, polverosi, o è dovuta a scarsa alimentazione.</p> | <p>Minestre nutrienti - Carni bianche e rosse - Uova - Prosciutto cotto - Ortaggi freschi - Frutta - Latte.</p> | <p>Sostanze nervine - Liquori.</p> |
| <p>ARTERIOSCLEROSI</p> <p>E' malattia che colpisce i vecchi; qualche volta anche organismi giovani soverchiamente affaticati intellettualmente.</p> | <p>Minestre leggiere, specialmente la sera - Ortaggi cotti - Frutta cotta - Latte - Latticini freschi - Pesce magro.</p> | <p>Carni, specialmente rosse - Salumi - Uova sode o in frittata: poco fresche - Pane abbondante - Abuso di vino, caffè, liquori.</p> |

SOCCORSI D'URGENZA

Ogni donna deve essere preparata a sapere come contenersi nei mali improvvisi delle persone che ha d'intorno; a prestare le sue cure con fermezza, senza smanie, senza debolezze, senza svenimenti che farebbero sommare a due gli infortunati da soccorrere.

La donna che si lascia vincere dallo sgomento alla vista di una ferita è d'ingombro; sia calma, agisca con pronta intuizione.

Scottature. — Se la scottatura è prodotta da liquido bollente, strappare subito di dosso all'infortunato gli abiti bagnati; se è prodotta dal fuoco, gettare sull'infortunato un tappeto, una coperta di lana per soffocare la fiamma e impedirgli di correre.

La scottatura di 1° grado produce soltanto arrossamento sulla pelle; la scottatura di 2° grado produce bolle che si chiamano flictene; la scottatura di 3° grado distrugge la pelle e i tessuti sottostanti.

Nei primi due casi applicare sulle parti scottate garza idrofila spalmata di linimento oleo-calcareo o di vaselina borica; le flictene si rompono con la punta di un ago sterilizzato alla fiamma.

Nelle scottature di 3° grado ricorrere subito al medico, e dare intanto all'infortunato qualche eccitante (cognac o altro).

Contusione. — È un'ammaccatura dei tessuti che si manifesta con macchia bluastra, gonfiore, dolore. Applicare, se non c'è rottura dei tessuti, impacchi di acqua vegeto-minerale, poi uno strato di guttaperca, uno di cotone idrofilo; quindi fasciare. Se la contusione è al capo, mettere l'infortunato in riposo e applicare impacchi freddi o una vescica di ghiaccio.

Ferita. — È l'interruzione dell'unità della pelle per strappo, taglio. Se è unita alla contusione, si ha la ferita lacero-contusa. Lavare accuratamente con acqua bollita; se vi è terra nella ferita, asportarla spremendo su di essa un fazzoletto bagnato nella stessa acqua. Rilavare con alcool; fare una pennellata di tintura di iodio; se vi è abbondante fuoruscita di sangue, applicare una fasciatura compressiva. È consigliabile l'intervento del chirurgo.

Frattura. — È la rottura di un osso: frattura semplice, quando i frammenti sono ancora uniti dal periosteo; frattura completa, quando l'osso è nettamente diviso. Occorre l'intervento medico. Intanto si può legare l'arto a un'assicella, per immobilizzarlo, impedire il dolore e più gravi complicazioni. Se la frattura è al femore, l'infortunato deve essere trasportato in barella al luogo di medicazione.

Svenimento. — L'individuo si fa pallido, gli si velano gli occhi, il polso si rallenta. Distendere lo svenuto su un letto o su di un divano senza cuscini sotto il capo; trovandosi all'aperto, lo si distenda in terra, con la testa a livello del corpo o più bassa. Slacciare i vestiti, sciogliere nastri e fettucce, bagnare la fronte con acqua fredda, far fiutare sali di ammoniaca

o acqua di colonia o aceto, allontanare le persone che gli impediscono di usufruire totalmente dell'aria.

Asfissia. – Può essere causata:

- da corpi estranei entrati nella trachea o nella laringe;
- da annegamento;
- da strangolamento;
- da assorbimento di gas tossici.

Nel primo caso agire energicamente introducendo l'indice nella gola a mo' d'uncino, e provocare il vomito, per far uscire il corpo estraneo; se si fa in tempo, chiamare il medico. Nel caso di annegamento, svestire l'infortunato, coricarlo con la testa bassa, aprirgli la bocca, sollevare la lingua, provocare il vomito, titillando la gola per far uscire l'acqua ingurgitata. Le stesse cure sono opportune anche negli altri casi, facendo trazioni ritmiche della lingua, provocando la respirazione artificiale con movimento di rotazione delle braccia all'indietro, somministrando qualche iniezione eccitante.

Insolazione. – L'infortunato ha capogiri, senso di grave stanchezza, intorpidimento della vista, perdita di ogni percezione e mancamento di forze. Si trasporti in luogo fresco e arieggiato, si liberi dalle vesti, specialmente se strette, si facciano frizioni di acqua fredda, e di acqua fredda si spruzzi il viso e il capo finchè non si possa procurare del ghiaccio. Iniezioni eccitanti, ma non bevande eccitanti. Se l'ammalato respira a stento, fare la respirazione artificiale.

Avvelenamento. – In generale, la prima cura consiste nel provocare il vomito o introducendo due dita nella gola, o titillando la gola con una penna di gallina, o somministrando acqua tiepida. Se questi mezzi non giovano, si ricorre a un emetico, che varia secondo i veleni. Quasi sempre è necessaria la lavatura gastrica.

Indicazioni per i casi più frequenti:

avvelenamento per *acidi*: acqua tiepida, magnesia calcinata, latte, acqua albuminosa;

per *alcali caustici* (soda, potassa): provocare il vomito; somministrare acqua con aceto o limone; olio; latte;

per *arsenico*: acqua salata calda; acqua albuminosa; olio d'oliva; provocare il vomito; vuotare lo stomaco con la sonda gastrica;

per *acido fenico*: albume d'uovo, latte, caffè, cognac; correnti d'aria libera;

per *fosforo*: farina bianca sciolta in acqua bollente e poi intiepidita; provocare il vomito; lavatura gastrica;

per *sali di rame*: latte; vomitivi con bevande emollienti;

per *funghi*: purgante oleoso; 15 gocce di etere in caffè caldo, tè; provocare il vomito; bagno tiepido; cataplasmi caldi sul ventre;

per *iodio*: acqua albuminosa; latte; acqua e amido; caffè; provocare il vomito; lavatura gastrica;

per *nicotina*: enteroclasma di acqua tiepida e caffè; eccitanti;
 per *sublimato corrosivo*: provocare il vomito; lavatura gastrica;
 per *gas carbonico*: acido acetico; provocare il vomito; lavatura gastrica;
 per *varachina* (candeggina, acqua per bucato): sali di ammoniaca; aria libera; eccitanti.

ARMADIETTO FARMACEUTICO

Previdenza e ordine debbono regolare la massaia nel preparare un armadietto farmaceutico che contenga quei prodotti, ingredienti ed oggetti che possono essere urgentemente indispensabili ad un pronto soccorso.

Ricordi che tali prodotti non debbono *mai* essere posti in credenze o scaffali con quanto può servire alla cucina; occorre un ripostiglio apposito.

E per evitare errori, talvolta irrimediabili, tenga su ogni bottiglietta, barattolo, bustina, scritto ben chiaro il nome del contenuto, facendo un segno particolare su quei prodotti che sono velenosi o che, comunque, presentano pericoli.



Armadietto farmaceutico. :

Per uso esterno:

Alcool a 90° per disinfezioni;

alcool canforato per frizioni;

acqua vegeto-minerale e tintura d'arnica per le contusioni, ove la pelle non sia rotta;

ammoniaca liquida per punture d'insetti;

linimento oleo-calcare contro le scottature;

soluzione d'acido borico e acqua ossigenata per disinfezione di ferite; *boro-talco*;

vaselina o lanolina per la pelle delle mani o del volto;

cotone idrofilo e garza idrofila per medicazioni;

glicerina per ragadi alle mani.

Per uso interno:

Bicarbonato di soda per sofferenze passeggero allo stomaco;

magnesia calcinata e olio di ricino per urgente purgante;

pastiglie di chinino e di aspirina per nevralgie, raffreddori;

laudano, per dolori viscerali, da usare prudentemente;

fiori di tiglio, di camomilla per tisane calmanti;

joglie di malva per infusi emollienti;

farina di lino per cataplasmi.

Oltre a questi prodotti, non mancherà il seguente materiale:

un termometro clinico;

una siringa per iniezioni con aghi di due grossezze;

un paio di forbici, di uso riservato a casi di pronto soccorso;

una pera di gomma per clisteri ai bambini;

una borsa per l'acqua calda, trasformabile, con applicazione di un tubo di gomma, in enteroclistma per adulti;

sapone di Marsiglia o asettico;

pezzuoline pulitissime, meglio se di lino;

guanti usati, ma puliti.

Come educerete i vostri figli

Una madre, se appena le è possibile, provvede personalmente all'educazione dei figli e non li affida che a persona di provata capacità e di sicura moralità.

Le prime impressioni, le prime abitudini rimangono per tutta la vita.

Davanti ai figli non bisognerà mai lasciarsi andare ad atti di collera; non bisognerà fare maldicenza; non si dovranno mettere in evidenza dissapori in famiglia nè con altre persone. L'esempio è il primo fattore di educazione. Non è nemmeno opportuno mettere i ragazzi a parte di gravi difficoltà economiche, se non in quanto occorre per giustificare certe economie; se ne affliggerebbero, senza poter venirci in aiuto.

I nostri ragazzi hanno diritto ad essere sereni: la vita forse riserberà loro durezze e difficoltà; ma noi dobbiamo prepararli ad affrontarle con energia, dando loro esempio costante di coraggio, di tenacia, di fiducia nell'avvenire, non mortificando la loro infanzia con lamentele, con recriminazioni, con lagrimevoli aspetti di miseria. Questo non vuol dire mantenere i fanciulli in un clima di incoscienza e di illusione. Abbiamo pure una chiara idea della fatica che essi costano ai genitori, delle rinunzie a cui inconsapevolmente li costringono; ma non portino tristi, accoranti, deprimenti ricordi della loro vita d'infanzia.

Coerenza - Fermezza

L'educazione dei vostri fanciulli deve essere governata innanzi tutto da *coerenza*.

Quello che avete negato ieri per uno scopo educativo, non concedete oggi per debolezza o passeggera indulgenza o per fretta o per noncuranza. Il bambino è terribilmente logico; si domanda di ogni cosa il *perchè*.

- Perchè oggi no e ieri sì?

- Perchè tu sì e io no?

— Perchè questo era bene prima e oggi è male?

Se qualche ovvia ragione giustifica la nostra mancanza di coerenza, potremo in qualche modo spiegarla al fanciullo.

Il — *perchè sì* — ovvero — *perchè no* — non lo accontenta e diminuisce la sua fiducia in noi. Potremo al più accennare a cause difficili a spiegare e chiedere appunto al bambino che si fidi della nostra giustizia.

E poi, per bene educare, occorre *fermezza*. Guai se il bambino capisce che con le bizzate, coi pianti riesce a scuotere la nostra decisione o ad impietosirci. Egli deve sapere che la nostra volontà è incrollabile, perchè governata da ragioni giuste, logiche.

E ancora dobbiamo seguire leggi di *equità*, soprattutto avendo più di un figlio e correndo quindi il pericolo di lasciar pensare che siamo ingiusti, che concediamo privilegi, che abbiamo delle preferenze. Non è a dire quanto soffra il bambino che crede di essere posposto agli altri! Solo gravissime ragioni di salute cagionevole possono giustificare più tenere cure prodigate a uno dei figli in confronto degli altri; ma questi, in tal caso, non solo sono pronti a una affettuosa comprensione, ma sanno teneramente collaborare coi genitori per alleviare le condizioni di un fratello o di una sorella meno fortunati di loro.

Educazione in libertà!

E infine l'educazione deve svolgersi in *libertà*. Non soffochiamo le tendenze sane dei fanciulli: tutte sono suscettibili di essere migliorate, svolte, indirizzate al bene.

I ragazzi hanno bisogno di moto, di spazio, di attività. I figli di povere famiglie hanno per sfogo la strada, la piazza, funesta scuola talvolta, ma pur sempre gioconda palestra di corse, salti, grida, in cui la vivacità non viene soffocata.

Ma nelle case civili i bambini sono costretti in ambiente ristretto: non toccare, non sciupare, non rompere, non correre è la loro continua preoccupazione. Quante sono le famiglie che destinano una stanza, gaia, luminosa, al soggiorno dei figli? Si preferisce fare il salotto per le visite, chiuso in gran parte della settimana. Ed è un errore. I fanciulli debbono aver modo di costruire, battere, inchiodare, ritagliare carta e cartone, incollare, senza il timore di essere ripresi per il disordine che mettono d'intorno. Piuttosto si esiga che, a giuoco finito, ogni cosa ritorni al suo posto.

Questa è educazione in libertà, che non chiede al bambino di falsare il suo carattere.

Compagni di giuoco - Letture

Attenti ai compagni di giuoco: non perdiamoli di vista; non fidiamoci troppo. Disordini sessuali hanno spesso origine da compagnie non bene scelte

e non sorvegliate. La purezza dei figli, siano essi maschi o femmine, deve star molto a cuore ad ogni mamma: i ragazzi conosceranno a loro tempo le origini della vita, ma in modo puro, casto.

Attenti alle letture; non siano esse nè troppo fantasiose nè soverchiamente sentimentali; mai, naturalmente, immorali. Esse possono far penetrare nei cuori un sottile veleno che distrugge il senso giocondo, fidente, sano dell'esistenza.

Stiamo vicini al cuore dei nostri figli, così che essi sentano nella madre l'amica migliore e si comportino secondo verità e schiettezza.

Sensibilità

E studiamo attentamente la loro sensibilità.

Sono timidi? Non bisogna accentuare davanti ad essi questa qualità negativa, che è spesso di remora nel cammino della vita; non rendiamoli consapevoli della loro timidezza... e soprattutto non diamo loro l'abitudine di attribuire ad essa gli insuccessi scolastici. Bisogna persuaderli che se uno studia, se ha imparato, se la cava sempre quando sia interrogato: la timidezza non c'entra.

Il ragazzo che tuttavia è realmente soggetto a innata ritrosia nel parlare, nel muoversi, nei contatti con altre persone, dovrà essere aiutato a uscire da questa specie di prigionia spirituale della sua personalità. Pur standogli vicino, lo dovremo aiutare a cavarsi d'impaccio da sè con la gente, per esempio nei negozi; a rispondere francamente quando sia interrogato; a non smarrirsi davanti ad una contingenza nuova per lui. Non rimbrotti, non canzonature: un sorriso incoraggiante, un'approvazione in caso di successo: una esortazione ad avere fiducia in sè, nelle proprie forze.

Se invece il nostro ragazzo dimostrasse un ardimento eccessivo, anche incosciente davanti a difficoltà e a pericoli, l'opera nostra sarà moderatrice. Senza tarpare le ali, però. La sicurezza di sè è valida compagnia nella vita; basta che l'accompagni un'adeguata prudenza e la scrupolosa cura di raggiungere un reale valore intrinseco che aiuti ad operare saggiamente.

Non daremo al ragazzo la sensazione di imporgli un freno: freno sufficiente dovrà essere la constatazione dell'insuccesso nelle prove affrontate con leggerezza. Reprimere, non prevenire: giungere cioè in tempo a salvare dalla sconfitta, ma non privare della libertà di agire. Anche in questo caso è necessario tenerci sempre molto vicini ai figlioli, però senza pesare su di essi.

Vita fisica

Così contro la timidezza come nel caso di temerarietà, si troverà valido aiuto per educare, incoraggiare, frenare nell'esercizio fisico.

La vita in montagna, le escursioni, le ascensioni, le soste nei rifugi costringono i ragazzi a quell'efficacissima scuola dell'«ingegnarsi» in cui il

timido esce fuori dal bozzolo che lo rinchiude e l'ardito vigila su se stesso e sull'ambiente che lo circonda per riuscire dove vuole.

E non si abbia pietà dei gitanti che, stanchi, dormono sulla paglia o sul fieno un bel sonno ristoratore dopo una lunga fatica; dei ragazzi che debbono per ore sopportare la fame e la sete, fin che non giungano là dove sarà possibile mangiare e bere; di quelli costretti a camminare sotto la pioggia, sotto la neve che li hanno sorpresi in cammino; di altri che debbono affrontare il freddo pungente dei tremila metri se vogliono avere l'alto, nobile godimento di un panorama meraviglioso.

Tutto questo costituisce scuola per la vita; ottima scuola: i pigri, gli ignavi non ne conoscono i benefici. E non si abituino i ragazzi a credere che la montagna non possa essere affrontata che in date condizioni ideali di equipaggiamento costoso; buone scarpe, un buon maglione e anima entusiasta, pronta ad affrontare con gioia i disagi.

Anche il mare ha efficace azione educativa: il mare in quanto è nuoto, semplice vita libera al sole, esercizio col remo e con la vela, accorta sfida alle onde, coraggio nell'affrontare la tempesta... non in quanto è danza nelle sale chiuse o, peggio, giuoco, nelle case pericolose, dove si impara a credere che sia possibile guadagnare senza lavoro, senza fatica, solo col rischio di tutto perdere.

Nella scelta di questi passatempi la famiglia ha una responsabilità tremenda.

Anche se la scuola provvede all'educazione fisica degli alunni, la famiglia pensi direttamente a rafforzare la volontà del figliolo per mezzo di esercizi del corpo bene scelti e saggiamente eseguiti.

Per i timidi, per gli incerti, per le fanciulle instabili e nervose hanno molta efficacia, per esempio, gli esercizi sulle travi d'equilibrio.

Le parallele, le pertiche formano capacità di governo dei propri movimenti: governo attento, vigile, sicuro. La corsa prolungata fino alla propria massima possibilità infonde costanza, forza di resistenza.

Bisogna aver fiducia nell'esercizio fisico: molti difetti spirituali dei nostri fanciulli e delle giovinette, molte disfunzioni fisiche che impensieriscono i genitori, possono essere sanati mediante qualche ora di esercizio fisico bene guidato.

