DEPARTAMENTO DE SALUBRIDAD PÚBLICA,
SERVICIO DE HIGIENE INFANTIL POSNATAL

CARTA 3
Departamento de Salubridad Pública,
Servicio de Higiene Infantil Posnatal,
México D.F.

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

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

Duerma su siesta mientras sea posible, su niño debe estar creciendo con rapidez, sin duda ya sonríe, gorjea y ya quiere coger cuanto tocan sus manecitas, ha de dar deseos de tomarlo en sus manos y besarlo, pero no lo haga, ni deje a los demás que lo hagan, el besarlo puede ocasionarle catarros u otras enfermedades que se propagan por esa caricia. No lo tome en sus brazos para dormirlo, ni permita que sus amigas o familiares lo hagan y menos que se le cante para arrullarlos, los ruidos molestan a los bebes y los vuelven nerviosos.

Cuando el tiempo este bueno, sáquelo al aire libre, dejándolo descansar a la sombra de los árboles, bien resguardado de las corrientes de aire, en una canastilla o sobre una manta, quedara más cómodo que en los brazos, protéjalo contra las moscas, son enemigos peligrosos para los niños. Antes de bañarlo límpiele bien la cabecita con vaselina o aceite de almendras para evitar que se le formen costras, así como cuide siempre de sus partes genitales, no deje la camita o cuna en las corrientes de aire ni donde haya mucha luz, el cuarto donde

DEPARTAMENTO DE SALUBRIDAD PÚBLICA,
SERVICIO DE HIGIENE INFANTIL POSNATAL

reposa el niño, debe estar sin embargo, bien ventilado y la cama protegida contra las moscas y otros insectos.

Mientras su hijito permanezca acostado, cámbielo de cuando en vez de posición para que no se canse, así como para evitar que se le deforme la cabeza o que se le doblen las orejitas, el niño no necesita de almohadas, pero si se las pone que sean muy bajar y de material suave y fresco. Si el niño digiere bien su alimento estará satisfecho y será una buena prueba de que usted lo atiende con esmero y lo cuida en debida forma, hasta el próximo mes y mientras quedamos como siempre a sus órdenes suyo.

Su afectísimo y seguro servidor (Afmo. y s.s.)

El director del Centro de Higiene Infantil

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