

alternativement. Vous le promènerez dans vos bras, à la maison et dehors, en prenant soin de le changer de bras souvent, pour éviter les déformations de la taille ou des membres. On abuse beaucoup dans les villes, de petites voitures. Porter son enfant est un exercice excellent pour la mère, quant à Bébé la voiture ne lui convient guère. Sur un terrain très uni le bercement l'endort, et il profite mal de sa promenade; sur un terrain raboteux, les chocs lui sont préjudiciables.

L'enfant ne doit rester dans son berceau, ou dehors des heures de promenade, que pendant les deux premiers mois. Qu'il passe le reste du temps à terre, sur un tapis ou un paillason recouvert d'une toile, entouré d'oreillers, avec des jeux variés à sa portée. Les plus simples sont les meilleurs : bouchons, balles, morceaux de bois tournés, papiers, cordes, etc. Dans ces conditions, Bébé se trouve parfaitement heureux, il gigotte tout à son aise, pousse de petits cris de joie, et s'amuse en apprenant l'usage de ses sens.

Vous pouvez l'aider de temps en temps dans ses essais de gymnastique, le faire sauter doucement, encourager l'escalade de vos genoux à votre épaule. Prenez garde de le soulever par un bras, même lorsqu'il est devenu plus fort et commence à marcher : pour le soulever, prenez-le toujours sous les deux aisselles.

De douze à quinze mois, Bébé commence à s'impatienter de sa posture à quatre pattes, il cherche à se redresser, à marcher comme un homme. N'allez pas chercher à hâter ce résultat qui vous rendra tous deux si fiers. En tout, craignez la précocité, c'est le plus souvent un signe défavorable. Inutile donc d'apprendre à marcher à Bébé au moyen de lisières ou d'un chariot : il marchera naturellement quand il aura des os et des muscles.

Quand vous notez les premiers efforts, placez autour de lui des chaises auxquelles il s'accrochera pour se soutenir.

Dès les premier pas, mettez-lui une robe courte, un bourrelet, et disposez partout garde-feu et barrières pour éviter les accidents.

L'air pur est aussi indispensable à l'enfant que la nourriture. Renouvelez constamment celui de sa chambre, n'y mettez aucune odeur, même agréable. Sortez-le chaque jour au grand air dès la fin de la deuxième semaine, en prenant soin de l'abriter selon la saison.

Après avoir habitué graduellement ses yeux à la pleine lumière, ne le laissez jamais, le jour dans l'obscurité; exposez-le même, de temps en temps, aux rayons du soleil, alors qu'il n'est pas trop ardent. Là où une fleur s'étiolle l'enfant dépérit infailliblement, il devient pâle, bouffi; l'anémie se complique bientôt de phthisie, de scrofules ou de rachitisme.

Que Bébé vive donc, comme une plante en plein air, en pleine lumière, qu'il prenne ses libres ébats comme un jeune chat. Surtout n'en faites pas, un enfant bien sage, car la tranquillité maladroite pourrait être le prélude du repos de la tombe.

DR. CHS. SAFFRAY.

LE SOMMEIL.

Le défaut absolu ou la trop grande brièveté du sommeil altère la santé et souvent aussi le caractère.

L'homme qui dort peu est plus irritable plus maigre, moins insensible d'un travail soutenu, il digère mal, il y a les mains brûlantes, le corps échauffé, peu d'appétit et presque toujours de la tristesse et de la préoccupation.

Il est difficile de se bien porter si l'on ne dort au moins six heures par nuit.