

CONSEILS PRATIQUES AUX MERES DE FAMILLE (1)

I Le lait maternel est la seule nourriture qui doit être donnée à l'enfant jusqu'à l'âge de 12 mois ; ce n'est que par exception qu'on peut après 8 mois permettre des nourritures préparées ou des bouillies légères. Ces dernières doivent, dans tous les cas, être bien cuites et préparées avec beaucoup de soin.

II Lorsque l'allaitement maternel est impossible ou insuffisant, on doit donner le lait ordinaire, qui sera préparé de manière à ressembler autant que possible au lait maternel, quant à sa composition et à sa température. Pour cela le lait doit être légèrement sucré et contenir pendant les 2 premiers mois, 2 tiers d'eau bouillie pour 1 tiers de lait; de 2 à 4 mois moitié eau et moitié lait, et de 4 à 6 mois un tiers d'eau pour 2 tiers de lait. À 8 mois on donne le lait pur qui n'occasionne jamais de maladie.

III Pour les enfants encore plus que pour les adultes, il est important de prendre la nourriture à des heures régulières, et on doit au besoin éveiller l'enfant pour assurer cette régularité. Le lait doit être donné à la chaleur du sang et toutes les 2 heures et demie jusqu'à 2 mois, de 2 à 4 mois toutes les 3 heures et de 4 à 6 mois toutes les 4 heures. On peut cependant faire boire l'enfant un peu moins souvent durant la nuit.

IV Pour faire boire les enfants, on ne doit jamais se servir des bouteilles nourrices à tubes ; on ne doit pas non plus laisser les enfants garder constamment dans leur bouche les sucs en caoutchouc, surtout celles qui ont une ouverture.

V S'il survient de la diarrhée, il faut suspendre toute nourriture surtout le lait, jusqu'à ce que les selles deviennent naturelles ; on peut durant ce temps donner au petit malade de l'eau de riz, de l'eau de blé ou seulement de l'eau pure.

VI Il faut baigner tous les jours les jeunes enfants surtout quand ils sont malades.

VII L'habitude de donner aux enfants des sirops calmants ou des potions contenant des boissons fortes est tout à fait condamnable.

VIII A partir de 12 mois, on peut donner, outre le lait, des bouillons dégraissés et surtout des œufs peu cuits ; NE DONNEZ JAMAIS DE BONBONS AUX ENFANTS.

IX La dentition ne cause jamais la diarrhée et très rarement d'autres maladies.

X Au besoin, surtout durant les chaleurs, stérilisez le lait ; pour cela mettez dans de petites bouteilles nourrices ou autres, la quantité de lait suffisante pour un repas de l'enfant, placez devant dans une chaudière ou dans un appareil à stérilisation acheté chez le pharmacien, autant de ces bouteilles que l'enfant boira de fois dans les 24 heures. Emplissez cette chaudière d'eau froide jusqu'au niveau du lait, puis

(1) Communications faite au Congrès des Trois-Rivières par Mr. le Docteur Panneton.