

Dr J.-G. PARADIS

Vers la Maternité

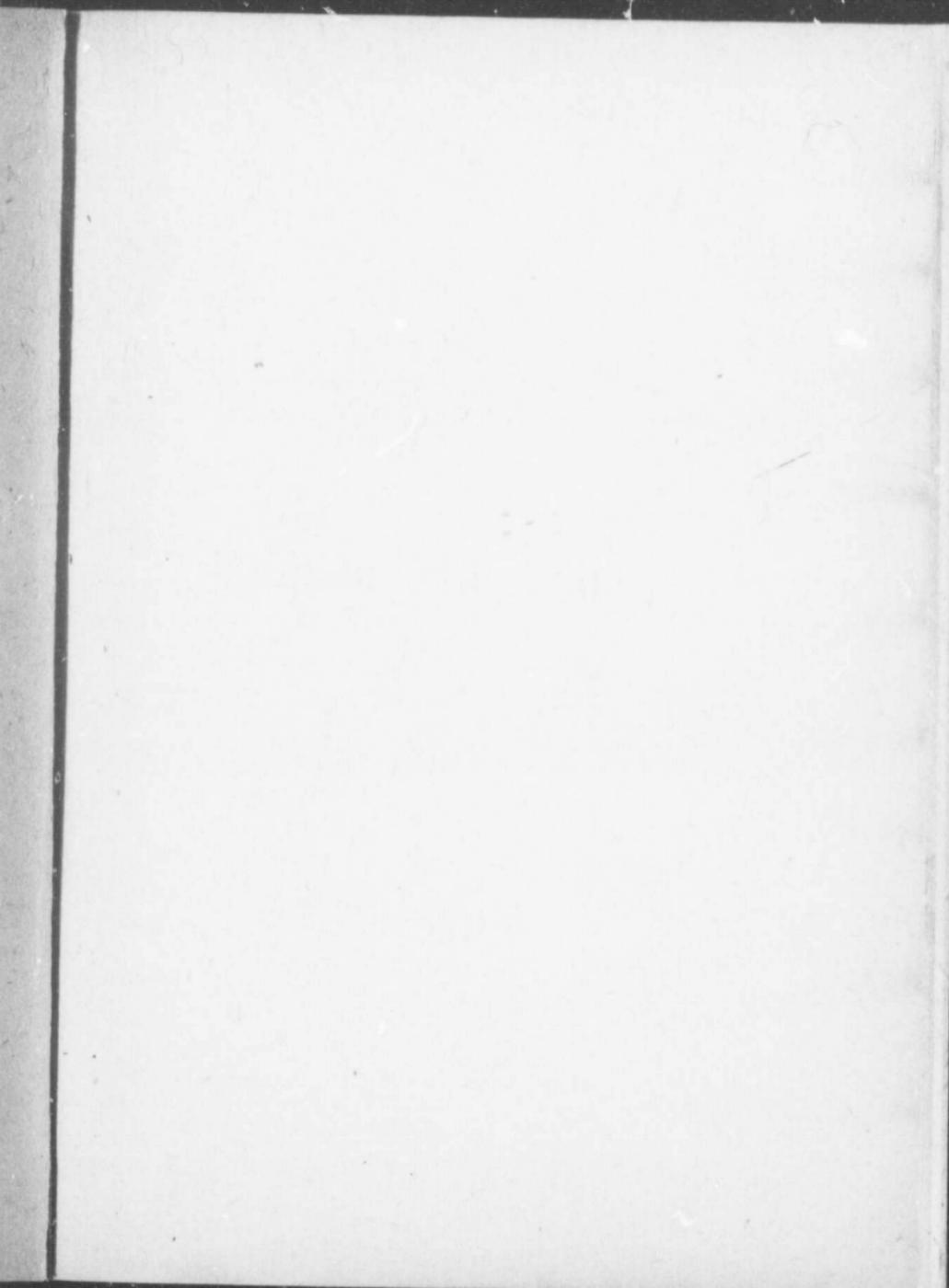


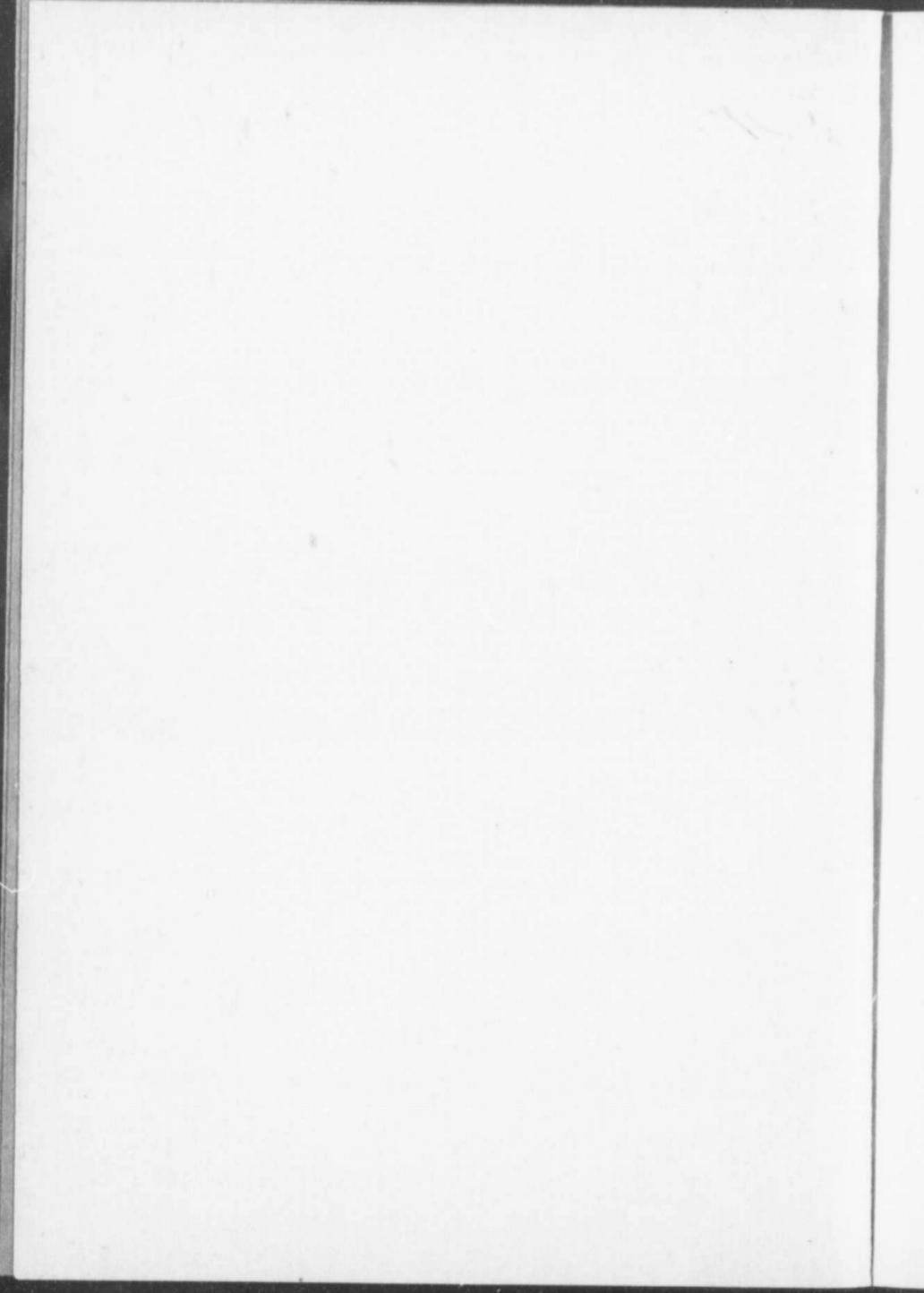
6012

QUÉBEC
IMP. DE L'ACTION SOCIALE LTÉE

1920







Vers la Maternité

HQ

769

P32

1920

Dr J.-G. PARADIS

Vers la Maternité



QUÉBEC

IMP. DE L'ACTION SOCIALE LTÉE

1920

et
de
lois
déd:
U
que
.
D
à la
sa c
J'
de l
avec
que
ils s
non
pour
mère
conse

DROITS RÉSERVÉS, CANADA 1920

LETTRE-PRÉFACE

Alarmé par le fléau de la mortalité infantile et sincèrement convaincu que la principale cause de ce grand mal réside dans l'inobservance des lois de l'hygiène, j'ai écrit ce petit livre que je dédie à la mère canadienne.

Un trop grand nombre de nos enfants ne naissent que pour mourir.

.....
Disons à la jeune fille qui se prépare au mariage, à la future mère, les vérités qu'elle doit connaître ; sa conscience éclairée et son cœur feront le reste.

J'ai foi dans le patriotisme et l'esprit chrétien de la femme canadienne, c'est pourquoi je lui dis avec confiance : " Gardez-nous tous les enfants que la Providence vous envoie, ils sont notre espoir, ils seront notre force, notre salut.— Il ne faut pas, non plus, que le taux de la natalité fléchisse, et pour remplir complètement ses sublimes devoirs, la mère doit s'y préparer par un régime qui lui conserve et sa vie et ses forces.

Dans une admirable envolée oratoire, l'honorable Athanase David disait : “ Nous voulons tous “ que le taux de la natalité demeure, mais nous “ ne voulons pas d'une maternité qui crée de la “ vie aux dépens d'une vie. Nous voulons avoir “ les enfants, mais nous voulons garder les mères.”
— Pour élever de beaux et nombreux enfants, la femme canadienne doit être généreuse et forte.— Nous connaissons sa générosité.

Aidons-lui à conserver et à améliorer sa santé par la pratique de l'hygiène.

*

* *

Ce petit livre s'en va dans les foyers canadiens accompagné de hautes approbations.

Son Eminence le cardinal Bégin me dit : “ Votre “ livre fera beaucoup de bien. Je bénis donc cette “ œuvre de patriote et de bon chrétien ”.— Les auto- rités médicales encouragent notre travail.— L'hono- rable Secrétaire de la Province l'accueille avec bonheur.

J'offre l'expression de ma reconnaissance à ces distingués personnages.

Le docteur J.-G. PARADIS



VERS LA MATERNITÉ

LA MÈRE

Nous ne connaissons rien de plus beau, rien de plus grand que la sœur de charité et la mère de famille.

Toutes les deux, mères ! L'une par la consécration des plus belles facultés de son cœur et de son esprit à la grande famille des pauvres et des malades ; l'autre, par le don complet de soi-même à la sublime mission que Dieu lui a confiée : " tu seras la mère du genre humain ".

À la première, notre sincère admiration, notre éternelle reconnaissance ; à la seconde, notre respect, notre dévouement de tous les instants, notre inaltérable amour.

* * *

De toutes les mères, la nôtre n'est-elle pas la plus sublime, la plus fidèle, la plus généreuse ?

Fondatrice et gardienne du foyer, elle l'agrandit par sa fécondité, elle l'enrichit par son courage et son infatigable activité, elle l'égaie et le sanctifie par sa bonté et ses vertus.

* * *

C'est donc pour aider la jeune mère, pour la guider et l'encourager que nous écrivons ce petit volume.

Le dévouement à une œuvre n'est pas toujours suffisant à en assurer le succès s'il n'est appuyé sur l'expérience éclairée. Cette expérience, éclairée par la science, manque dans trop de foyers canadiens et la routine meurtrière qui la remplace vide les berceaux et tue les mères.

* * *

Mères canadiennes, gardez-nous jalousement tous les enfants que la Providence vous envoie ; ils sont notre espérance, notre richesse, notre salut. Nous ne voulons pas, nous ne devons pas mourir, il nous faut donc des enfants nombreux.

Ces enfants, il faut qu'ils soient bons, qu'ils soient vertueux, qu'ils soient beaux, qu'ils soient forts.

Cette tâche vous sera facile : elle est voulue et bénie par la Providence qui compte sur nous pour faire ses œuvres en ce monde nouveau que nous avons fondé.



VERS LE MARIAGE

La jeune fille qui va au mariage envisage-t-elle, avec le sérieux qu'il convient, la grandeur et les difficultés du rôle qu'elle se prépare à remplir, la gravité des devoirs qu'elle assume ?

Le but du mariage est de permettre aux conjoints de créer des êtres semblables à soi, fonder la famille, perpétuer et augmenter la race.

Créer et mettre au monde un enfant c'est continuer l'œuvre de Dieu sur la terre. Cet acte, dont la grandeur et la portée sont incommensurables, ne vaut-il pas que l'on s'y prépare ?

Nous ne voulons pas faire le procès de celles qui vont au mariage et à la maternité sans réflexion et complètement dépourvues des connaissances, au moins élémentaires, que toute future mère

doit posséder. Si ce grand mal existe, la plus coupable n'est pas toujours la naïve jeune fille que l'on intéresse à sa corbeille de noces, à ses cadeaux, à ses toilettes et que l'on néglige d'instruire et de préparer en cette très solennelle circonstance. Cet état de choses est une des caractéristiques de notre éducation et il nous a fait assez de mal pour que nous songions à y changer quelque chose.

-elle,
t les
plier,

con-
ider

on-
cte,
ira-

lles
ion
es,
re



LE RÔLE SUBLIME DE LA FEMME

Le rôle de la femme est de créer et d'élever des enfants. Créer un enfant, au simple point de vue naturel, est une fonction plutôt passive dont le succès dépend surtout d'une bonne santé, d'une bonne hygiène.

Elever un enfant exige, de la part de la mère, des qualités morales indiscutables.

Elever un enfant, c'est préparer une mentalité, c'est forger un caractère, c'est mettre dans l'âme neuve le germe vivifiant des principes forts, des idéals purs, des vérités immuables.

Elever un enfant, c'est faire le citoyen intègre de demain, le père de famille patriote et chrétien, le fidèle gardien de nos traditions si belles. Elever un enfant, c'est donner à la famille la généreuse et pure jeune fille que nous aimons tant, c'est assurer la survivance de la mère canadienne, l'héroïne du foyer, le salut de la race.



HYGIÈNE DE LA MÈRE

C'est dans l'observation sévère des lois de l'hygiène que la mère trouve la santé et les forces nécessaires à la création d'enfants sains et robustes. C'est en évitant les excès de toutes sortes qu'elle arrivera heureusement au terme d'un accouchement normal.

Combien de petits êtres sont morts en route, ou sont venus au monde dans un état pitoyable, parce que la mère n'a pas su ou n'a pas été capable d'organiser sa vie selon les exigences toute particulières que lui imposait la grossesse.

Cette situation particulière lui commande d'éviter tout surmenage, tout travail pénible, les veilles prolongées, les marches forcées, etc.

Les vêtements de la femme enceinte seront amples et légers ; pas de corset qui comprime

et gêne le libre jeu des organes de la poitrine et du bassin ; pas de ceinture, pas de jarrettières serrées, pas de chaussures à talons hauts qui rompent l'équilibre et rendent la marche insupportable.

La question de l'alimentation joue aussi un très grand rôle, puisqu'elle doit soutenir la vie et les forces de la mère et de son enfant. Il n'y a pas de régime spécial pour la femme enceinte, mais on veillera à ce que ses aliments soient de bonne qualité, bien préparés et très variés: viandes (sans excès), lait et laitages, œufs, fruits, légumes, céréales, pâtes alimentaires, pâtisseries, bon pain, etc.

Pas de stimulants alcooliques sous aucuns prétextes ; on permettra un peu de thé et de café à celles qui en ont l'habitude.

Les fonctions des reins et des intestins seront scrupuleusement surveillées.

* * *

La future mère a un grand besoin de sommeil. Elle couchera dans une chambre remplie d'air

pur et largement saturée de soleil durant le jour. L'air est aussi nécessaire que la nourriture à la femme enceinte, c'est l'air pur qui lui fera un sang riche et vivifiant.

Puisque l'enfant vit du sang de sa mère, puisqu'il croît et se développe aux dépens de sa chair, tout ce qui sera bon pour elle sera excellent pour lui.

Les soins de propreté les plus minutieux feront partie du programme de chaque jour.

Elle prendra de l'exercice régulièrement et rien ne l'empêche de vaquer à ses occupations domestiques ordinaires.

Il est même désirable qu'elle ne reste pas inoccupée.

*
* * *

On entourera la future mère d'une atmosphère de sympathie et de paix ; on lui prodiguera les soins les plus affectueux et les plus prévenants ; on éloignera d'elle tout ce qui serait de nature à lui causer des émotions trop vives, surprises, chagrins, inquiétudes, etc.



LA MÈRE SE DOIT À SON ENFANT

L'enfant qui vient au monde est un être inachevé.

Pour vivre, pour se bien développer, pour franchir sans encombre les premiers mois de son existence, il devra rester attaché à sa mère, et celle-ci complètera son œuvre créatrice en le nourrissant de son lait.

Ce devoir sacré, elle l'accomplira avec amour, cette fonction vitale elle l'exercera avec dévouement, avec persévérance.

Est-il vraiment nécessaire de parler à la mère chrétienne des obligations morales qu'elle contracte vis-à-vis du petit enfant qu'elle met au monde ? n'est-ce pas lui faire injure que d'insister sur ce que son cœur et son intelligence lui inspi-

rent déjà ? Hélas ! nous savons qu'un trop grand nombre de femmes se soustraient au plus impérieux de leur devoir et désertent le poste d'honneur que la Providence leur assigne auprès du berceau ; trop de mauvaises mères abandonnent le pauvre petit être impuissant qu'elles ont mission d'aimer et de protéger.

La nature prévoyante a voulu que, seule, la mère eut le privilège et le pouvoir de compléter et de faire vivre l'enfant qu'elle a créé et, cela, en lui donnant son lait, la seule nourriture qui lui convienne et qu'il ne peut trouver nulle part ailleurs. Son lait, la mère le doit à l'enfant qu'elle a conçu librement et qui le réclame de la toute-puissance de sa faiblesse et de son droit à la vie.



LE LAIT DE LA MÈRE, PRINCIPE DE VIE

Le lait maternel contient un principe de vie merveilleux ; il renferme dans son admirable composition tous les éléments que le petit enfant requiert pour se développer et grandir. Le priver de ce breuvage, qui lui appartient absolument, c'est le vouer à des souffrances imméritées, à la maladie et, presque infailliblement, à une mort précoce.

Le lait maternel contient un principe de force et de bonne santé qui ne se trouve dans aucun autre aliment. C'est une nourriture parfaite, préparée pour les organes délicats du bébé et que rien ne saurait remplacer.

la
co
Ce
sai
la
le
la
net
arr
(
me

VI
e vie
rable
nfant
Le
bsob-
tées,
une
orce
cun
ite,
et



L'ENFANT

L'enfant a été conçu dans les entrailles de la mère ; aussitôt des forces mystérieuses concourent à son développement, à sa croissance. Ce travail s'accomplit avec une sage lenteur, sans secousses : de la chair de la mère est formée la chair de l'enfant, du sang de la mère est fabriqué le sang de l'enfant, de la vie de la mère est faite la vie de l'enfant. Ce travail, tout passif, dure neuf mois, puis c'est la naissance. L'enfant est arrivé sans accident, il est viable et il doit vivre.

C'est à ce moment que commence véritablement le rôle de la mère.

* * *

Au moment de sa naissance, l'enfant est in-

complètement formé ; ses organes sont rudimentaires, son estomac est d'une très faible capacité digestive. Il lui faut donc une nourriture qui, sous un petit volume, contienne tous les éléments qui entretiendront sa santé et sa vie. La Providence a mis à sa portée l'aliment idéal, le lait maternel ; substance vivifiante toute préparée, toute pure, toute chaude, élixir de vie et de bonne santé qui passera directement et sans souillures du sein de la mère dans la bouche de l'enfant.

L'allaitement maternel ne fait que prolonger la série des échanges accomplis entre la mère et l'enfant avant la naissance. La mère qui allaite son bébé continue et parfait son œuvre créatrice.

* * *

En face du devoir sacré qui lui incombe, à la vue de l'enfant qui tient d'elle sa vie si fragile et qui attend d'elle et d'elle seule, son unique moyen d'exister, la vraie mère pourra-t-elle se dérober ?

imén-
pacité
qui,
nents
'rovi-
: lait
arée,
onne
lures
it.
nger
e et
aite
rice.

Nous avons confiance que, plus instruite de ses responsabilités, connaissant mieux les besoins immédiats de son petit enfant, elle mettra ses devoirs de mère au-dessus des préjugés et des caprices, et elle s'élèvera à la hauteur de la sublime mission qu'elle a juré de remplir, lors de son mariage.

la
gile
ue
se



LES OBLIGATIONS MORALES DE LA MÈRE

La femme qui se marie et qui accepte les charges de la maternité contracte des obligations vis-à-vis de son mari, vis-à-vis d'elle-même et vis-à-vis de la société.

A son mari elle s'engage à donner des enfants bien venus, à les nourrir et à les protéger de toute sa sollicitude. Les faiseuses de petits anges, qui laissent aller leurs bébés pour s'épargner des peines et du travail, sont des coupables au premier degré et devraient être punies sévèrement.

* * *

A l'enfant qu'elle a mis au monde elle doit conserver religieusement cette vie qu'elle lui a donnée. Dès sa naissance, l'enfant a un droit imprescriptible à l'existence et Dieu seul peut en disposer selon ses vues.

A elle-même la mère se doit de conserver ses enfants et de former leur corps et leur esprit. Ils seront sa force, sa gloire, et sa consolation. Dans leur amour filial, dans leurs vertus, dans leur reconnaissance, elle trouvera le dédommagement à ses peines et des joies indicibles pour son cœur et son esprit.

* * *

A la société la mère doit donner un bon citoyen.

L'enfance est la période où le corps et l'âme se développent à la fois, où les impressions reçues par le jeune cerveau se gravent comme dans une cire molle, pour se traduire plus tard par des actes dont sont moralement responsables les parents de l'enfant.

Il ne faut donc pas perdre de vue cette perspective : former une personnalité, créer un homme dans la grande acception de ce mot.

La mère est le bon génie de la première enfance ; c'est elle, en effet, qui joue le plus grand rôle dans

ÈRE

arges
à-vis
s de

ants
oute
qui
des
nier

oit
n-
n-
en

la vie de l'enfant et dépose dans ce cher petit être les germes qui se développeront plus tard. De ses premières années, on pourrait même dire, de la première année de l'enfant, dépend le plus souvent sa santé pour la vie entière.

L'hygiène de la première enfance a donc une importance capitale et une portée qui s'étendra sur les années qui se succéderont.

Une mauvaise santé gênera le développement de l'enfant, diminuera la quantité de travail intellectuel ou physique qu'il devait produire et, cela, soit temporairement, soit de façon définitive.

Aussi, une mère intelligente doit-elle savoir préserver son enfant de tout ce qui pourrait diminuer sa force de résistance, et mettre tout en œuvre pour développer son corps et son esprit, pour lui faire une âme saine dans un corps sain, pour l'armer de toutes pièces en vue des luttes pour la vie.



LA CHAMBRE DE L'ENFANT

“ De toutes les fleurs, la fleur humaine est celle qui a le plus besoin d'air pur et de soleil ”.

La chambre de l'enfant sera la plus propre, la plus claire, la plus saine de la maison. Il est entendu que, autant que possible, bébé sera seul dans sa chambre et cette chambre ne contiendra que les pièces de mobilier les plus indispensables. Pas de tapis sur le plancher, pas de tentures aux fenêtres, pas de draperies sur le berceau. L'air pur circulera librement dans la pièce et sera renouvelé par un carreau toujours ouvert.

On protégera l'enfant contre les courants d'air. Air pur ne signifie pas air froid, et l'atmosphère de la chambre sera uniformément maintenue, durant le jour, à 70°, et 60 degrés, à peu près,

durant la nuit. La meilleure manière de protéger l'enfant contre les courants d'air c'est d'interposer un écran entre la fenêtre et le berceau, et de tenir celui-ci aussi éloigné que possible des ouvertures.

On se gardera bien de laisser séjourner dans la chambre les pièces souillées de la literie et de la toilette de l'enfant. On ne laissera pas de lampes à essence, pétrole ou gazoline, durant la nuit parce qu'elles souillent l'atmosphère et absorbent trop d'oxygène.

On ne permettra pas non plus que la fumée de tabac remplisse la chambre du petit dormeur.

L'écran qui protègera l'enfant contre les courants d'air du dehors le protégera aussi contre les rayons de la lumière trop directe.

Le berceau sera placé de manière à ce que la lumière lui arrive de pieds ou de tête, mais jamais de côté. Est-il besoin d'insister sur l'importance de la tranquillité, de la grande paix qui doit entourer le lit du tout petit ?



LE SOMMEIL

Durant les premiers mois de son existence l'enfant est soumis à deux besoins impérieux : se nourrir et dormir. Le nouveau né dormira à peu près vingt heures par jours. A mesure que bébé avance en âge le besoin de sommeil devient de moins en moins urgent. De six mois à douze mois, quinze heures de sommeil lui suffiront.

C'est une erreur, un danger pour l'enfant, que de le bercer pour l'endormir.

La mère soucieuse évitera à tout prix de lui faire contracter cette mauvaise habitude. On conchera l'enfant tantôt sur un côté, tantôt sur l'autre, afin de lui éviter de la fatigue, distribuer également la tension musculaire et faciliter le jeu des organes. Il est bien entendu qu'on ne per-

mettra jamais à bébé de coucher avec sa mère. Lorsqu'il est nécessaire d'éveiller l'enfant, on devra le faire le plus doucement possible, sans brusques mouvements et sans éclats de voix.

On éloignera de la chambre de l'enfant tout ce qui peut le distraire et le fatiguer. Si l'enfant est alimenté par sa mère à des heures régulières bien déterminées, si on a le soin de ne pas surcharger son estomac, si ses langes et ses couches sont bien secs, si son petit lit est soigneusement arrangé, il n'y a pas de raison pour qu'il ne dorme pas paisiblement. On éloignera de la chambre de l'enfant les chiens, les chats et les oiseaux.



LE LIT

Une petite couchette ou berceuse en acier émaillé, le plus simple possible afin de pouvoir être lavée et désinfectée, tel devra être le lit de l'enfant.

Légalement élevé au-dessus du sol pour le protéger contre les courants d'air et l'atteinte des animaux domestiques, capitonné par des coussins détachables afin d'éviter les heurts, son plus grand luxe sera son extrême propreté. Un léger tissu supporté par un cerceau brisera le courant d'air et protégera l'enfant contre les mouches et les moustiques.

Les principaux articles de literie seront une petite paillasse de paille coupée ou de crin végétal, suffisamment remplie pour faire une couche

moëlleuse, mais pas assez pour remplir complètement le berceau, ce qui exposerait l'enfant à rouler par terre ; un oreiller très doux afin que la tête fragile du bébé s'y moule parfaitement, des draps et des couvertures nécessairement légers, des piqués destinés à absorber les évacuations et qu'on enlèvera, dès qu'ils seront souillés, pour être lavés et séchés avec le plus grand soin. Si la chambre est froide on ajoutera un petit édredon ou un couvrepieds ouaté à la couverture légère déjà mentionnée. L'enfant est couché la tête et le buste légèrement soulevés et sur une même ligne. On veillera particulièrement à ce que l'enfant ne repose pas trop longtemps sur le dos.

m
m
On
rej
d'é
le
mo
bor
me
en p
que
peti
O
La
surv



LE BAIN

Il faudra baigner l'enfant tous les jours. Le meilleur moment pour cette opération c'est le matin et, autant que possible, à la même heure. On choisira l'instant qui précède le deuxième repas du bébé. Quand, dans les grandes chaleurs d'été, l'enfant est nerveux et agité, on le baignera le soir avant sa toilette pour la nuit. Pris à ce moment, le bain calme l'enfant et lui procure un bon sommeil. Le corps sera plongé complètement dans l'eau, sauf la tête que l'on maintiendra en passant la main gauche sous la nuque, pendant que la main droite frictionnera tout le corps du petit.

On se servira d'un savon doux, mais sans abus. La température de l'eau sera scrupuleusement surveillée.



L'ALIMENTATION

Toute la vie du petit enfant se résume dans ces deux fonctions, manger et dormir. Il faudra donc les bien régler. De la régularité de son alimentation et de sa digestion dépendent non seulement sa santé, mais aussi son caractère.

Un enfant bien réglé sera un enfant bien élevé ; l'enfant dont on suit les caprices au détriment de sa santé restera toute sa vie l'enfant chétif, l'enfant capricieux, l'enfant gâté.

Ayez le courage, jeunes mamans, tendres grand'mères, papas trop peu patients, de laisser crier le bébé qui réclame son repas alors que l'heure n'en a pas encore sonné. Au bout de peu de jours il sera habitué à être nourri à des heures régulières et tout ira pour le mieux.

l
l'er
tion
liq
mie
sou
D
plus
les k
R
pend
toute
dant
l'enfa
quatr
durar

ALLAITEMENT MATERNEL

Environ six à huit heures après sa naissance, l'enfant sera mis au sein. A ce moment la sécrétion n'est pas encore du véritable lait, c'est un liquide roussâtre qui purge le bébé beaucoup mieux que toutes les tisanes qu'on lui donne trop souvent.

Dès le second jour ce liquide se modifie, devient plus nourrissant et augmente graduellement avec les besoins de l'enfant.

Régalez dès maintenant l'heure des repas : pendant le premier mois vous le mettrez au sein toutes les deux heures et demie, et deux fois pendant la nuit. A partir de la quatrième semaine, l'enfant sera mis au sein sept à huit fois par vingt-quatre heures et ne prendra le sein qu'une fois durant la nuit.

A partir de ce moment, on espacera graduellement les tétées de façon qu'à la fin du huitième mois, il ne prenne que six repas par jour et, dès le sixième mois, la tétée de la nuit sera retranchée.

Il est entendu que cette règle n'est pas absolue ; c'est une moyenne que l'on fera bien, toutefois, de suivre d'aussi près que possible. On proportionnera la quantité de nourriture aux besoins de l'enfant, à son appétit, à sa force et à son poids. Il faut que tout soit fait avec soin et régularité.

Si l'enfant prend le sein trop souvent et s'il ingurgite trop de lait en un repas, il aura des indigestions, des vomissements, de la diarrhée, du marasme.

Il faut que l'enfant ait le temps de digérer le repas précédent et se repose un peu avant d'en absorber un autre. La durée de la digestion du lait de la mère est de deux heures.

Deux règles importantes à observer : " régulariser les repas du bébé et proportionner son alimentation à son poids ".

l'
m
rie
sec
et
plu
I
Tou
ce l
l'heu
sera
sera
huit
ensui
La
diffic
matic
bien c
semai

On commencera dès sa naissance l'éducation de l'enfant. Après son repas il sera déposé doucement dans son petit lit.

Lorsqu'on est certain qu'il ne souffre pas, que rien ne le gêne, que ses langes sont propres et secs, on le laissera crier s'il lui en prend fantaisie.

Ayons un peu de fermeté, beaucoup de patience et bébé, rapidement, deviendra sage pour son plus grand bien et celui de la mère.

Doit-on éveiller l'enfant pour le faire boire ? Tous les spécialistes s'accordent aujourd'hui sur ce point : on éveillera l'enfant, doucement, à l'heure où il doit prendre sa nourriture. Le bébé sera mis au lit pour la nuit vers six heures ; il sera bon toutefois, de lui donner sa nourriture à huit heures et à dix heures. On le laissera dormir ensuite jusqu'au matin.

La future mère trouvera parfois de grandes difficultés à l'allaitement à cause de la conformation défectueuse de ses seins, elle fera donc bien de consulter son médecin à ce sujet, quelques semaines avant l'accouchement.



LES ÉVACUATIONS

On fera bien de surveiller scrupuleusement les évacuations de bébé. S'il se salit et se mouille bien, c'est qu'il digère bien. Il aura deux ou trois selles par jour. S'il n'a qu'une selle par jour, ou tous les deux jours, c'est que son alimentation est insuffisante, il faudra l'augmenter ; s'il a la diarrhée, c'est qu'il est mal ou trop alimenté.

Les matières ne doivent pas avoir de mauvaises odeurs. La fétidité des selles est un très mauvais symptôme. Il en sera de même des urines qui devront être assez abondantes si l'enfant est suffisamment alimenté.



LA PESÉE

C'est une excellente pratique que de peser l'enfant au moins une fois chaque semaine ; c'est le meilleur moyen de suivre les progrès de son développement.

Les deux ou trois premiers jours de sa vie l'enfant perd du poids, il a repris ce poids vers le sixième ou septième jour.

A partir de ce moment l'augmentation doit suivre en cycle régulier. Si l'augmentation s'arrête ou diminue, c'est un signe que l'enfant est insuffisamment nourri, qu'il souffre.

L'augmentation de la quantité de nourriture et la diminution du nombre des repas ne se feront pas brusquement, par bonds, mais graduellement, petit à petit, afin que l'estomac de l'enfant n'en souffre pas et s'y adapte sans accidents.



LA DURÉE DU REPAS

Un enfant doit faire son repas en douze ou en quinze minutes. Le laisser plus longtemps au sein l'expose à des indigestions et à des vomissements par suralimentation. La suralimentation constitue un danger pour l'enfant parce qu'elle provoque des désordres graves du côté de l'estomac ; elle le fatigue, le dilate, l'encombre de nourriture mal digérée. Ces matières mal digérées empoisonnent l'enfant, irritent ses organes digestifs et sont une des causes de la diarrhée verte.

Tout cela exige du tact, de l'esprit d'observation et une grande patience. Ne vaut-il pas mieux pour la mère (et surtout pour l'enfant) se donner le trouble d'empêcher la maladie que celui de la soigner ?

* * *

D'un autre côté, par crainte de suralimenter l'enfant, n'allons pas le priver de la somme complète de nourriture dont il a besoin pour vivre et grandir.

L'état général de l'enfant et la pesée de chaque semaine seront pour la mère des guides assez sûrs pour la diriger.

Rappelons-nous que la digestion du lait maternel prend deux heures à se faire et comme il est bon que l'estomac de l'enfant se repose un peu, on ne devra pas le mettre au sein plus souvent que toutes les deux heures et demie.

ou en
s au
disse-
tion
l'elle
esto-
: de
igé-
nes
hée

va-
pas
se
lui



LA SÉCRÉTION DU LAIT

La *montée du lait* se fait dans les vingt-quatre heures qui suivent l'accouchement. Cette fonction, qui commence par la sécrétion du colostrum, devient réellement apparente vers la troisième journée et se continue ensuite régulièrement. Il peut arriver, toutefois, que la montée du lait se fasse attendre plus longtemps et, dans ces circonstances, le nourrisson est exposé à souffrir de la faim et à dépérir rapidement si l'on ne vient à son secours. On lui fera prendre, alors, quelques cuillerées de lait stérilisé coupé d'eau bouillie et sucrée, juste assez pour calmer sa faim sans satisfaction complète. La faim l'engagera à téter vigoureusement, et cette succion énergique provoquera très efficacement la venue du lait.

Il est bien entendu que la mère qui allaite prendra un soin scrupuleux de sa poitrine. Une toilette des seins avant et après la tétée s'impose. La moindre négligence de ce côté pourrait compromettre l'appétit et la bonne santé du nourrisson.

atre
onc-
um,
ème
ent.
lait
ces
ffrir
ient
ues
; et
tis-
éter
ro-



ALLAITEMENT ARTIFICIEL

Il est des circonstances où une mère ne peut pas et ne doit pas nourrir. Toutes les fois qu'elle est atteinte d'une maladie transmissible par son lait, elle doit s'abstenir : ainsi la tuberculose est une contrindication absolue. Il en est de même pour les maladies nerveuses : hystérie, épilepsie. L'épuisement, après une hémorragie, peut motiver une abstention passagère. Toutes ces causes d'abstention devront être soumises au médecin qui jugera de leur valeur. Dans ces circonstances, on aura recours à l'alimentation artificielle par le lait de vache.

Ce mode d'allaitement est détestable, mais il n'est pas en notre pouvoir d'y substituer quelque chose de mieux, parce que tout autre aliment

que le lait est un poison pour l'enfant. Lorsque la mère est empêchée de nourrir elle-même et qu'elle ne peut avoir une nourrice, il faut recourir au lait d'un animal. Pour plusieurs considérations, le lait de vache est adopté partout où il y a lieu de recourir à l'allaitement artificiel. Ce mode d'alimentation demande de grandes précautions. Le lait qui servira à l'alimentation du nourrisson sera choisi avec soin et stérilisé.

eut
elle
son
est
me
ie.
er
es
in
is-
fi-
il
ue
nt



PRÉPARATION DU LAIT POUR L'ALLAITEMENT ARTIFICIEL

Ce serait donc commettre une fatale imprudence que de donner au bébé du lait de vache qui n'aurait pas subi une préparation destinée à le rendre aussi inoffensif que possible. Le lait de vache contient une foule de germes qui l'altèrent et qui, d'une liqueur de vie, en peuvent faire un breuvage de mort.

Les diverses manipulations qu'on lui fait subir, traire avec des mains sales, récipients malpropres, exposition aux poussières, etc., sont autant de causes de contamination. On ne connaît qu'un seul procédé efficace et relativement facile pour détruire les germes les plus nocifs, tout en conservant au lait ses principales qualités de

nutrition et de digestibilité, c'est la stérilisation au bain-marie.

* * *

AI- S'il était possible de se procurer du lait pur tel qu'il sort du pis de la vache, il est évident que l'on pourrait l'utiliser sans lui faire subir ces délicates et parfois difficiles opérations de stérilisation. Il suffirait de le réduire à l'eau bouillie pour étendre la caséine et le rendre plus facilement toléré par le faible estomac de l'enfant.

Le lait de vache n'est dangereux pour le petit enfant que par sa fréquente contamination et sa proportion trop forte de caséine.

nce
au-
dre
on-
qui,
va-

oir,
ro-
nt
ait
ile
en
de



STÉRILISATION DU LAIT

Si le lait est soumis pendant quelques minutes à une température de 90 à 100 degrés il est débarrassé des germes de la fermentation et il peut être donné sans danger au nourrisson. S'il est chauffé sous pression à 110 degrés il perd sa digestibilité, et les vitamines, cet élément merveilleux, sont détruites. Il faut donc ne pas dépasser 100 degrés.

Le docteur Lédé a imaginé un procédé pour stériliser le lait à domicile sans appareil spécial et à très peu de frais. Voici comment on procède. Chaque matin, on fait sa provision de lait dans un pot quelconque, ébouillanté, égoutté, non essuyé. On y ajoute la quantité d'eau bouillie, sucrée, prescrite selon l'âge du nourrisson. Ce mélange



est distribué dans autant de petites bouteilles que l'on veut préparer de repas pour les vingt-quatre heures. Les bouteilles, bouillies dans l'eau pure ordinaire et égouttées, ne doivent contenir que la quantité de liquide nécessaire à un repas. On installe ces bouteilles dans un support en fil de fer ou en ferblanc et l'on place le tout dans une marmite, en prenant soin que le fond des bouteilles ne touche pas au fond de la marmite. On verse de l'eau dans la marmite, jusqu'à la moitié de la hauteur des flacons, on ferme la marmite en appuyant sur le couvercle un poids quelconque, brique ou fer à repasser. On fait bouillir doucement durant trois-quarts d'heure.

On laisse un peu refroidir, on enlève le couvercle, on bouche solidement chaque bouteille avec un bouchon consciencieusement ébouillanté. On conserve ces flacons au frais.

Au moment de s'en servir, on le réchauffe à la température du lait maternel en plongeant le flacon quelques minutes dans l'eau chaude. Il ne faut

jamais, sous aucun prétexte, transvaser cette nourriture ; on remplace le bouchon par une tétine en caoutchouc bien ébouillantée, et le repas de bébé est prêt.

* * *

Dès que l'enfant aura fini son repas, le flacon et la tétine (suce) seront nettoyés et mis à tremper dans l'eau bouillie, jusqu'à ce qu'on les remette dans la marmite pour la stérilisation d'une nouvelle quantité de lait.



PRATIQUE DE L'ALLAITEMENT ARTIFICIEL

Voici les prescriptions de l'Académie de médecine de Paris pour la pratique de l'allaitement artificiel.

Première semaine, moitié lait, moitié eau, en donner deux à trois cuillerées à bouche toutes les trois heures.

Pendant les jours suivants, jusqu'à la fin du premier mois, deux tiers de lait un tiers d'eau, quatre à cinq cuillerées à bouche toutes les trois heures selon la tolérance de l'estomac.

Dès le commencement du deuxième mois, trois-quarts de lait et un quart d'eau, un demi-verre toutes les trois heures.

A partir du troisième mois on donne un verre de lait pur toutes les trois heures. Quelles que soient la quantité et la proportion du liquide, on se

servira toujours de la bouteille munie de la tétine scrupuleusement ébouillantées.

* * *

Un des plus sérieux ennuis qui puissent se présenter dans le cours de l'allaitement artificiel, c'est la difficulté de se procurer du bon lait, étant donné que le mauvais lait est un poison pour l'enfant.

Cette occurrence est assez fréquente et, alors, plutôt que de donner du lait d'une qualité suspecte il vaudrait mieux recourir à une nourriture d'occasion.

Il y a d'excellentes préparations de lait condensé que l'on peut employer avec sécurité et profit.

Le "Horlick's malted milk" est parmi les plus recommandables de ces préparations.

Cette nourriture est un composé de lait pur et de céréales réduits sous forme de poudre soluble dans l'eau.

Délayé dans l'eau bouillie et administré suivant les directions indiquées sur les bouteilles, le lait malté de Horlick rendra de grands services quand il est impossible de trouver du bon lait.

On suivra les directions imprimées sur la bouteille.



ALLAITEMENT MIXTE

L'allaitement mixte consiste à suppléer à l'insuffisance de l'allaitement maternel par une dose de lait de vache.

Quand la mère est dans l'impossibilité de nourrir suffisamment son enfant parce qu'elle n'a pas assez de lait, ce qui peut arriver dans les premières semaines ou vers la fin de l'allaitement ; ou quand, par un défaut de conformation de l'extrémité des seins, le bébé s'épuise et ne se rassasie pas, surtout s'il est faible et délicat, on aura recours à l'allaitement mixte.

La mère donnera le sein et complètera le repas par une dose de lait de vache.

Le lait de la mère facilitera la digestion du lait de vache en lui fournissant les ferments nécessaires à cette fin.

Quand le nourrisson aura atteint six mois, on essaiera l'alternance, c'est-à-dire que l'on donnera un repas complet au sein, et le repas suivant, au biberon et ainsi de suite.

Si le nourrisson se trouve bien de ce régime, on le continuera, sinon, on reviendra au premier mode.

Il va sans dire que l'allaitement mixte exige les mêmes précautions que l'allaitement artificiel.



SEVRAGE

Le sevrage est la cessation de l'allaitement maternel.

C'est le moment où l'on commence à donner, avec du lait de vache, d'autres aliments tels que bouillies, bouillons de légumes, etc.

La mère allaitera son enfant jusqu'à son douzième mois. Le sevrage précoce est préjudiciable à la mère et à l'enfant.

Cette opération du sevrage ne peut pas se faire toujours à date fixe, mais il sera soumis toutefois à deux règles absolues :

Pas de sevrage brusque.

Pas de sevrage avant dix mois révolus.

A partir du dixième mois on pourra avoir recours à l'allaitement mixte pour arriver progressivement au sevrage vers le douzième mois.

Cette période d'entraînement prépare la mère et l'enfant au sevrage définitif.

Après le sevrage, le lait sera encore l'aliment fondamental de l'enfant. L'on ajoutera graduellement des bouillies de farine, puis, peu à peu, du pain arrosé de lait chaud, un jaune d'œuf bien délayé dans la bouillie et, toujours graduellement, des purées de légumes, des bouillons de légumes, des compotes de fruits, du riz crevé au lait, pour arriver, vers le vingtième mois, à un œuf complet et aux potages, au pain grillé.

Quand l'enfant aura accompli sa deuxième année, on lui donnera, plus libéralement, des potages et purées de pois, de fèves, de lentilles, de légumes, de vermicelle ; des gruaux d'avoine bien cuits au bain-marie, du bon pain de blé complet rassis, des pâtisseries aux confitures de fruits, etc.

Pas de viandes avant la quatrième année.

L'enfant fera quatre repas par jour. On évitera les épices, les marinades au vinaigre, la charcuterie et les fromages forts.

* * *

Au moment du sevrage la mère devra faire tarir la sécrétion du lait. Pour cela, il n'est pas besoin de drogues ni de potions.

Si le sevrage est lent, comme dans l'alimentation mixte, la sécrétion diminuera lentement et régulièrement.

Mais si le sevrage est brusque, il sera bon d'intervenir.

Le meilleur moyen de tarir la sécrétion lactée, c'est la compression des seins au moyen d'une épaisse couche d'ouate tenue en place par une large bande assez fortement serrée. On remplacera l'ouate si elle s'imbibe de lait et l'on continuera cette opération une dizaine de jours, si c'est nécessaire.

Outre ce pansement, on appliquera sur chaque mamelon un tampon de gaze imbibé d'une faible solution de cocaïne. Cette solution calme la douleur et contribue indirectement à tarir la sécrétion.



LES SIROPS CALMANTS

Est-il raisonnable de penser qu'une mère veuille, de sang-froid, détruire l'intelligence en germe chez son bébé pour en faire un idiot; fausser ses organes pour en faire un mal venu, un rachitique ; pervertir ses facultés pour en faire un dégénéré, un bon à rien ?

La mère qui, sans scrupules, prépare ainsi son enfant n'aura pas raison d'en être fière. lorsqu'il aura franchi les premières années de sa chétive existence, (s'il ne crève pas auparavant). S'il lui reste alors une lueur d'intelligence, un soupçon de force physique, le pauvre adolescent déchu devra faire rendre un compte sévère à celle qui devait être son bon ange et qui n'a été que son bourreau.

Mais, me demandez-vous, est-ce qu'une mère aimante, intelligente, peut traiter ainsi son enfant ? Certes ! oui.

Que pensez-vous de celle qui donnerait à son bébé, pauvre petit être sans défense, de l'alcool, de la morphine, de la jusquiame, du chloral et autres drogues semblables ? C'est pourtant ce que fait la mère qui donne des sirops calmants à son enfant. Figurez-vous les désordres causés par l'alcool sur la constitution si frêle du bébé, imaginez le cerveau ravagé par la morphine, le cœur, le foie, les reins détraqués et ne vous étonnez plus si vous voyez aller vers le cimetière tant de petits cadavres, si vous rencontrez sur la route tant de pauvres êtres déçus, si les écrous de prisons sont si chargés.

Les sirops calmants sont des poisons pour l'enfant. Ils font dormir c'est vrai, mais en stupéfiant, en assommant le bébé. Les fabricants de ces drogues néfastes devraient être traités comme des malfaiteurs publics.



MALADIES DE L'ENFANT

Quand un enfant est malade il faut bien se garder d'écouter les conseils des uns et des autres ; on appellera immédiatement le docteur mais, en attendant, la mère observera son enfant et recueillera les faits que le médecin appréciera.

Nous nous bornerons donc à lui apprendre à étudier l'enfant, lui indiquant les moyens d'éviter certaines maladies ou d'empêcher qu'elles s'aggravent. Sentinelle vigilante, elle ne risquera pas de nuire et pourra rendre de grands services.

Nous plaçant à ce point de vue, nous allons étudier les principales maladies en présence desquelles elle pourra se trouver, et qui réclame une attention immédiate.

" OPHTALMIE PURULENTE "

Les nouveaux-nés ont souvent les yeux rouges, larmoyants, mais ces petites ophtalmies cèdent rapidement si on a soin de laver les yeux avec de l'eau bouillie boriquée.

Cette petite opération doit être faite immédiatement après la naissance et conduite avec d'innombrables précautions. Si l'inflammation ne cède dès le début, il faudra aussitôt avertir le médecin, car cela peut être le début d'une ophtalmie purulente qui rendra l'enfant aveugle pour sa vie.

LE CORYZA (rhume de cerveau)

Le coryza est très fâcheux chez le nourrisson car il l'empêche de prendre le sein, le nez étant bouché, et tant que durera cette maladie son alimentation sera très difficile et très pénible. On atténuera dans une grande mesure les mauvais effets de cette maladie en nettoyant les fosses nasales avec du coton absorbant roulé en ciga-

rette et en faisant ensuite une application de vaseline boriquée. Si la maladie persiste et menace de se propager vers l'oreille on appellera le médecin.

CHOLÉRA DES ENFANTS

Cette maladie toujours grave se manifeste par des vomissements accompagnés d'une diarrhée violente. L'enfant est pris tout à coup de vomissements, il gémit, il s'affaiblit, son nez se tire, sa figure est triste, méconnaissable ; sa peau devient flasque et ridée, le corps se vide et perd en quelques heures plusieurs onces de son poids. Sa température s'abaisse rapidement, les urines sont supprimées. Il faut appeler sans délai le médecin, mais en attendant son arrivée on cessera absolument l'usage du lait. On fera boire à l'enfant, par petites cuillerées à soupe, de dix à quinze minutes, de l'eau bouillie, et rien que cela.

Pas d'alcool, pas de laudanum, aucun médicament sans avis du médecin. Si l'enfant se refroi-

de
et
lera

dit on l'enveloppera dans des flanelles chauffées et l'on mettra des bouteilles d'eau chaude dans son lit.

par
hée
nis-
tire,
eau
erd
ids.
ines
i le
sera
e à
ix à
ela.
lica-
froi-

Nous n'insisterons pas sur les autres maladies qui peuvent survenir chez le bébé, telles que les convulsions, l'athrepsie, le muguet, les végétations adénoïdes. Ces détails nous entraîneraient trop loin. Ces maladies relèvent plutôt d'un grand traité de puériculture et ne peuvent être soignées que par le médecin.



LA DENTITION

Nous ne parlerons pas de la dentition comme une maladie de l'enfance, c'est une simple fonction physiologique qui doit s'opérer normalement. Les premières dents apparaissent généralement vers le sixième mois, elles sortent par groupes, dans un ordre déterminé, et chaque groupe évolue en son temps, avec un repos entre l'évolution de deux groupes. La dentition ne suit pas toujours une marche aussi régulière, mais on peut affirmer que plus la santé de l'enfant est solide plus la dentition s'effectue sans encombre. Donc, si l'on maintient la santé de l'enfant dans un état parfait en veillant bien sur son alimentation, on évitera les désagréments d'une dentition lente et difficile. Généralement, dès que l'enfant

parait indisposé, on attribue ce malaise à la dentition, on se trompe souvent. Cette idée préconçue fait perdre de vue le véritable caractère de l'indisposition, et de cette erreur peut résulter une complication grave que l'on aurait probablement conjurée sans cela.

me
nc-
ent.
ient
pes,
olue
1 de
ours
mer
s la
, si
état
tion,
ente
fant



SOINS DE LA BOUCHE

Nous engageons la mère à faire tous les jours la toilette de la bouche de l'enfant. Cette importante opération consiste à nettoyer tous les coins et recoins de la bouche avec une serviette fine enroulée autour du doigt et préalablement imprégnée d'eau bouillie. Cette toilette faite avec soin et régulièrement entretiendra la bonne santé de la bouche et favorisera heureusement l'évolution de la dentition.



SOINS DES DENTS

jours
e im-
us les
viette
ement
faite
bonne
ement

Ces petits organes qui jouent un si grand rôle au point de vue de la santé seront dès leur apparition l'objet d'une sollicitude toute spéciale. L'entretien scrupuleux des dents de lait les préservera de la carie, les fera durer jusqu'à leur complète évolution, empêchera la déformation de la mâchoire et, comme conséquence éloignée, assurera l'apparition en temps normal des dents permanentes et leur bonne santé. La toilette des dents sera faite en même temps que la toilette de la bouche. On se servira d'une brosse fine imprégnée d'une solution de savon blanc ou d'eau boriquée. Dès que l'enfant pourra le faire on l'habitue à se rincer libéralement la bouche avec de l'eau bouillie tiède, après chaque repas.



L'ACCOUCHÉE

Immédiatement après la délivrance et la première toilette on recommandera à la mère le repos absolu, le calme complet. On lui donnera une tasse de bouillon ou de lait chaud et on l'invitera à dormir quelques heures.

Après ce sommeil réparateur on lui donnera son enfant.

Le régime alimentaire de la mère sera suffisant sans être trop copieux afin d'éviter la suralimentation et l'indigestion.

On donnera du lait, laitages, du bon pain, des potages, des purées de légumes, des céréales, des bouillons dégraissés, des œufs, des fruits, de la viande en petite quantité et pas de charcuterie. Pas de thé ni de café fort qui feront mal au nourrisson.

L'accouchée restera au lit quinze jours afin de permettre à ses organes distendus et fatigués de reprendre leur volume normal et leur position naturelle.

* * *

La chambre, le lit, le linge, tout sera tenu dans la plus grande propreté. On laissera pénétrer librement l'air pur et le soleil.

* * *

On surveillera avec soin les fonctions des intestins et des reins et, si ces organes retardent, on avertira le médecin.

a son
fisant
imen-
n, des
s, des
de la
iterie.
nour-



COMPLEMENT DE LA DIETE ORDINAIRE

La femme enceinte et la mère qui allaite doivent soutenir leurs forces par une diète intelligemment appropriée à leur état.

Dans l'intervalle entre deux repas, dans le cours de la soirée, au moment de se mettre au lit, elles feraient bien de prendre une boisson nutritive et réconfortante.

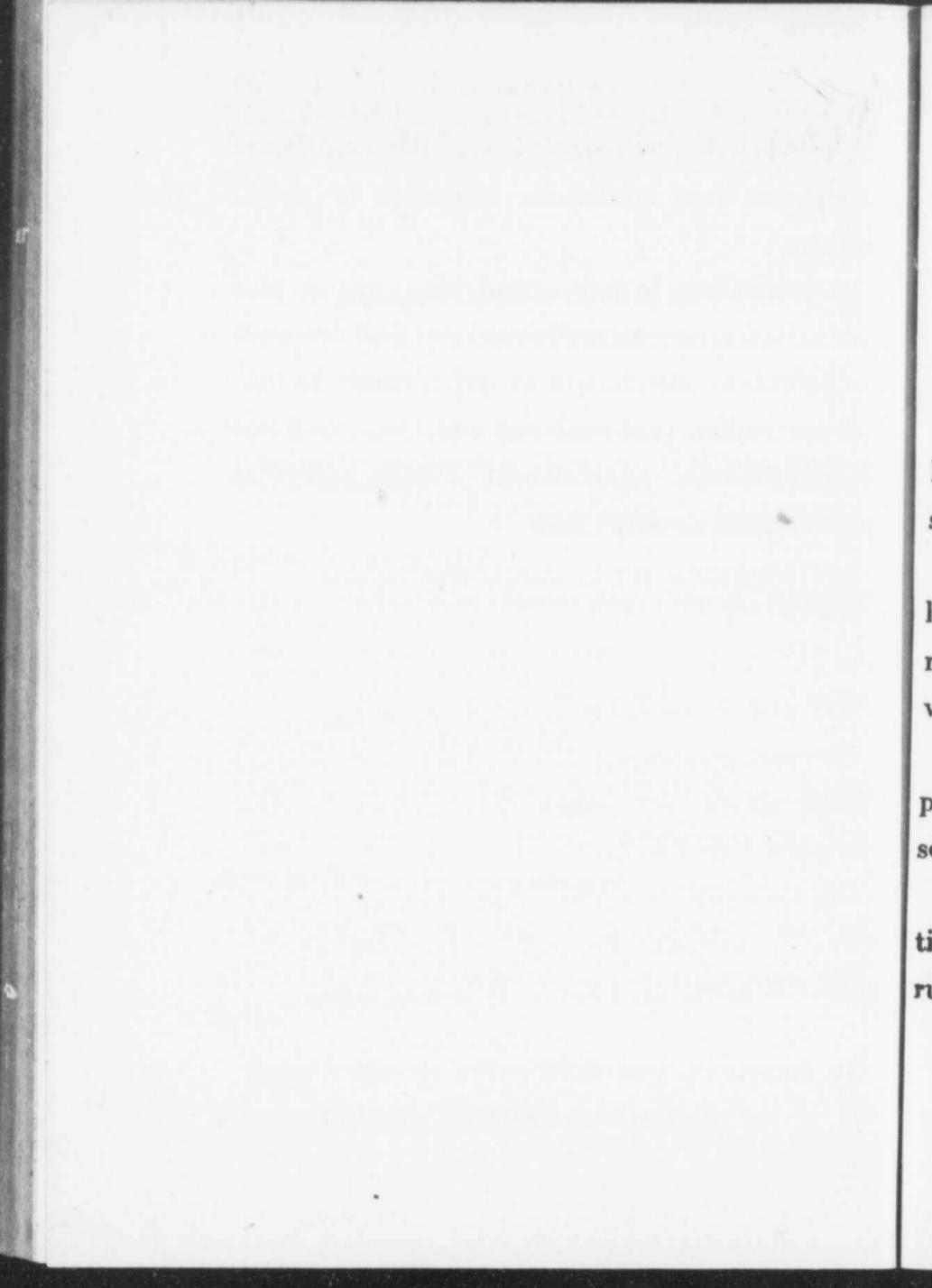
Celles, surtout, dont la digestion est lente, pénible, retireront de sérieux avantages de cette addition à leur régime ordinaire.

On choisira un aliment combinant, sous un petit volume, les qualités d'une nourriture parfaite.

Dans cette catégorie, nous ne connaissons rien de mieux que le "Horlick's malted milk".

C'est du lait pur combiné avec des céréales et constituant une nourriture délicieuse et réconfortante.

La mère dont le lait se fait plus rare et plus pauvre, la femme enceinte dont l'estomac demande une attention particulière et qui, à cause de leur état particulier, sont soumises aux épreuves d'une vie déprimante, apprécieront l'usage judicieux de l'« Horlick's malted milk ».





L'IMPORTANCE DE CES PRÉCEPTES

Nous prions la future mère de bien méditer les quelques conseils que nous lui offrons en toute sincérité dans ce petit livre.

Ces préceptes, fruits des études solides et de l'expérience de toute une génération de savants, nous en avons apprécié la sagesse et la très grande valeur dans le cours de notre vie de médecin.

En vous soumettant à leur direction vous serez plus en sûreté que si vous vous inspirez des conseils des *bonnes femmes*.

Ces faiseuses de petits anges sont un mal national ; elles tuent des milliers de bébés, et elles ruinent la santé de milliers de jeunes mères.



VERS LA MATERNITÉ

Nous désirons inspirer confiance à la jeune femme qui va à la maternité. La grossesse, l'accouchement et l'allaitement maternel sont trois fonctions physiologiques absolument naturelles qu'il s'agit seulement de ne pas gêner.

Le plus sûr moyen d'arriver à l'accomplissement de ces actes sans accidents, c'est de bien soigner sa santé.

C'est une condition de première importance. Cela ne veut pas dire que la femme enceinte soit une malade qui exige un traitement spécial, mais tout en laissant faire la nature, elle devra se laisser vivre plutôt facilement et éviter l'exagération en tout.

La
Le
Ve
Le
Hy
La
Le
L'e
Le
La
Le
Le
L'a
Alla
Les

TABLE DES MATIÈRES

Lettre-Préface	5
La mère.	7
Vers le mariage.	10
Le rôle sublime de la femme	12
Hygiène de la mère	13
La mère se doit à son enfant	16
Le lait de la mère, principe de vie.	18
L'enfant.	19
Les obligations morales de la mère.	22
La chambre de l'enfant.	25
Le sommeil	27
Le lit	29
Le bain.	31
L'alimentation	32
Allaitement maternel	33
Les évacuations	36

La pesée.	37
La durée du repas	38
La sécrétion du lait	40
Allaitement artificiel	42
Préparation du lait pour l'allaitement artificiel	44
Stérilisation du lait	46
Pratique de l'allaitement artificiel.	49
Allaitement mixte	51
Sevrage	53
Les sirops calmants	56
Maladies de l'enfant	58
La dentition	62
Soins de la bouche	64
Soins des dents.	65
L'accouchée.	66
Complément de la diète ordinaire.	68
L'importance de ces préceptes.	70

37

38

40

42

44

46

49

51

53

56

58

62

64

65

66

68

70