

MARIA JOÃO DE SOUSA MARTINS

Bendito é o fruto...



Conselhos às mães

COLEÇÃO EDUCATIVA
SÉRIE I ● NÚMERO 3

CRD

AR
TECA

57

ÍNDICE

	Pág.
I — A FAMÍLIA	7
II — A MÃE	11
Antes do nascimento	11
Quando o filho nasce	12
Junto ao berço chora e ri (gravura)	13
Durante a infância	14
Na idade escolar	15
Na juventude e na idade adulta	15
Mães que o não sabem ser	17
Erros dos pais — Castigos dos filhos	18
O que é preciso saber	22
1 — ANTES DO NASCIMENTO	22
As agonias	23
A prisão de ventre	23
A azia	24
Os vômitos	24
A albumina	25
Infecção da bexiga	26
Varizes	26
Dentes estragados	26
Corrimento	27
Hemorragias	27
HIGIENE GERAL	27
CUIDADOS CORPORAIS	27

	Pág.
ALIMENTAÇÃO	28
Alimentação (gravura)	29
O que convém comer	31
O que se não deve comer, nem beber	31
Dieta-tipo para a gravidez e aleitamento	32
VESTUÁRIO	32
O que deveis trazer	32
O que não deveis trazer	33
REGIME DE VIDA	33
Descanso na cama	33
Dormir	33
Preferir o ar livre (gravura)	34
Evitar toda a fadiga inútil	34
Dar um passeio	34
As janelas do vosso quarto	35
Suprimir as viagens de automóvel	35
A bicicleta	35
O que não deveis fazer (gravura)	35
Não se expor a trabalhos pesados	36
Não coser à máquina	36
HIGIENE MENTAL	36
2 — O NASCIMENTO	40
PARTO NA MATERNIDADE	43
O enxoval (gravura)	44
Para o bebé	45
Para vós	45
PARTO EM CASA	46
O quarto	46
Tudo o que é necessário para a mãe (gra- vura)	48
PRECAUÇÕES A TOMAR	49
3 — DEPOIS DO NASCIMENTO	50
VISITAS	52
B — PREVENIR A INFECÇÃO	53
C — A AMAMENTAÇÃO	53
Alimentação	55
CUIDADOS COM O RECEM-NASCIDO	55
1.º Grito	55
1.º Banho	55

	Pág.
Primeiro banho e mesa com tudo o que é preciso para o bebê (gravura)	56
1. ^a pesagem	57
O cordão umbilical	57
Os olhos, os ouvidos e o nariz	58
Pele	58
Fezes	59
Urina	60
Crânio	60
O sono	60
Vestuário	61
Merecem ser falados	62
A touca	62
O babete	62
Os calções de borracha	62
As fraldas	62
Alimentação	63
Depois de começar a amamentação	63
Como dar a mamada	66
Depois da mamada	67
A chupeta	67
Como pegar no bebê (gravura)	68
Como pegar no bebê	69
As bossas	69
Ligeira icterícia	70
Crânio muito mole	70
Tumefacção dos seios	70
Corrimento com sangue	70
O Baptismo (gravura)	72
Conclusão	73
Calendário da Futura Mãe (gráfico)	78