

Higiene corporal infantil

Dr. J.M. Hernández

Els pares, i especialment les mares i les àvies, tenen generalment una obsesió perjudicial per a l'endreç de llurs fills. És obligada la màxima higiene corporal però això no vol dir que els infants hagin d'anar com aparadors. És natural i lògic que els nens s'embrutin el cos i els vestits en llurs jocs, ells no senten la necessitat de ser nets i hauran de ser els pares els que d'una manera raonable i intel·ligent, ensenyaran als fills la necessitat de rentar-se, essencialment per tal d'evitar malalties. Serà després que entendran, o els ho farem entendre, que això rendude en el propi aspecte

Entre la canalla -i encara en els grans- hi ha el costum de banyar-se un cop per setmana. Però caldria que el costum fos diari. Fins als tres anys és convenient el bany i a partir d'aquí la dutxa també diària, millor al vespre i abans d'anar-se'n al llit; d'aquesta manera el cos es relaxa i et ve millor la son. És recomanable una fricció d'alcohol, de colònia o d'aigua freda, un cop finalitzat el bany, per tal d'activar el reg sanguini i enfortir tot l'organisme. Contràriament a allò que la gent creu, el cap pot rentar-se diàriament, amb un xampú no alcalí, especialment si es té el cabell greixós o amb caspa. També hem d'acostumar els fills a rentar-se diàriament els òrgans genitals. Els nens retiraran el precuci per a netejar bé el penis, altrament s'hi condensa la smegma, una substància d'olor forta i desagradable que pot produir inflamacions. Les enens també es rentaran diàriament la vulva, separant-ne els llavis majors i menors; a més a més hauran d'aprendre a tocar-se l'anús, després de defecar, de davant cap enrera, per tal de no embrutar la vagina.



bucal. És convenient que la canalla s'iniciï en la raspallada de les dents, ja en la dentició de llet, amb una pasta de sabor agradable i amb un raspall suau. Cal també que la raspallada es faci verticalment per a evitar de treure l'esmalt de les dents.

Finalment recomanem que cada membre de la família utilitzi una tovallola i encara una per a la cara i una altra per a la resta del cos. També hauríem de desterrar l'ús de l'esponja, puix que no poden bullir-se ni desinfectar-se fàcilment i esdevenen un focus de gèrmens. Després d'aquesta higiene cal mudar-se de roba interior -també diàriament- i no utilitzar mai fibres sintètiques, ja que no absorbeixen la suor i en canvi sí que afavoreixen els refredats i les infeccions.

Aquests consells o recomanacions són, òbviament, elementals i haurien de ser normatius en totes les famílies. Però és obvi també que poca gent els considera necessaris, en aquest extrem que diuen exagerat, i no els duu a terme. Després les nostres consultes s'omplen de gent amb problemes perfectament evitables amb una adequada higiene corporal.