தாய்மை

L9F
N48
100598

228.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
6 MAY 1948
MADRAS

297
48

தாய்மை

எழுதியவர் :

டாக்டர். திரிபுரசுந்தரி, எம். பி. பி. எஸ்.

" லக்ஷ்மி "

புதுமைப் பதிப்பகம் லிமிட்டெட்

காரைக்குடி

L9F
NH8
100598

முதற் பதிப்பு 25 - மார்ச் - 1948

விலை ரூபா நாலரை.

இந்தப் புத்தகத்தின் சகல உரிமைகளும்
புதுமைப் பதிப்பகம் லிமிட்டெட்டைச் சேர்ந்தது.

Printed at the Sadhu Press, Madras,
Paper Issue Card No. M. S. 115
for Pudumai Padippaham Ltd., Karaikudi
Paper Issue Card No. R. 11—C. 1100—2 - 4 - 48

பொருளடக்கம்

1.	தோற்றுவாய்	...	3
2.	இளமைப் பருவம்	...	9
	பெண் குழந்தைகளும் இளமைப் பருவமும்	...	10
	மனமாறுதல்கள்	...	12
	ஆண் குழந்தைகளும் இளமைப் பருவமும்	...	19
3.	மண வாழ்க்கை	...	25
	வயது	...	26
	வாழ்க்கை நிலை	...	29
	ஆரோக்கியம்	...	30
4.	கருவின் இருப்பிடம்	...	32
	பிறப்பு உறுப்புகள்	...	34
5.	மாதவிடாய்	...	41
6.	கருவின் வளர்ச்சி	...	57
7.	கருப்பகாலச் சின்னங்கள்	...	66
	தானே அனுபவிக்கும் மாறுதல்கள்	...	67
	பிறர் அறிய உதவும் சின்னங்கள்	...	70
	இடை மூன்று மாதங்கள்	...	72
	பின் மூன்று மாதங்கள்	...	75
	போலிக் கருப்பம்	...	76
	கருப்பத்தைக் கணக்கிடும் விதம்	...	78
	பிரசவம் எப்பொழுது ஆகும்?	...	79
8.	கருப்பிணியின் உணவு	...	81
	தேவையான சத்துப் பொருள்கள்	...	83
	ஜீவ சத்துக்கள்	...	85
	வைடமின் ஏ	...	85
	வைடமின் பி	...	86
	வைடமின் சி	...	88
	வைடமின் இ	...	89
	வைடமின் கே	...	89
9.	சில தொந்தரவுகள்	...	91
10.	சில கோளாறுகள்	...	101
	கருச் சிதைவு	...	101
	அபாய வியாதிகள்	...	108
11.	கருப்பிணியின் சுகாதாரம்	...	111
12.	ஆணா? பெண்ணா?	...	120

13. **ஆஸ்பத்திரியா ? வீடா ?** ... 129
ஆஸ்பத்திரி வாசம் ... 135
14. **பிரசவம்** ... 139
முதல் நிலை ... 142
இரண்டாம் நிலை ... 144
மூன்றும் நிலை ... 146
15. **பிரசவத்திற்கு பின்** ... 154
16. **கஷ்டப் பிரசவம்** ... 162
ஆசன உதயம் ... 165
கை உதயம் ... 166
ஆயுதப் பிரசவம் ... 167
இரட்டைக் குழந்தைகள் ... 169
வயிற்றின் வழியாக எடுத்தல் ... 170
17. **பிரசவகால நோய்கள்** ... 173
18. **குழந்தை** ... 179
19. **குழந்தையின் உணவு** ... 184
தாய்ப்பால் ... 184
செயற்கைப் போஷணை ... 186
தாய்ப்பாலுக்கும் பசும்பாலுக்கு முள்ள வித்தியாசங்கள் ... 188
பசும்பாலைத் தாய்ப்பாலாக்கும் விதம் ... 189
பசும் பால் ... 193
பாலில் உள்ள சத்துப் பொருள் ... 193
பாலைக் கொடுக்கும் எளிய முறை ... 196
பசும்பாலை நீருடன் கலக்க வேண்டிய கிரமம் 197
வேளைக்குக் கொடுக்கவேண்டிய ஆகார அளவு 197
பால் பொடிகள் ... 200
20. **குழந்தையின் நோய்கள்** ... 202
கணவலி ... 202
மஞ்சள் காமாலை ... 203
விஷ ஜன்னி ... 204
வலிப்பு ... 204
தொப்புள் கொடியில் ரத்தப் பிரவாகம் ... 205
21. **பெற்றோர்கள்** ... 206
தாயின் கடமை ... 206
தந்தையின் கடமை ... 207
அடுத்த குழந்தை ... 208

பதிப்புரை

வருங்கால உலகில் சுபீட்சம் நிலவுவதற்கு விஞ்ஞானிகளின் ஆதிக்கம் பெருகுவது நல்லதா? அல்லது கவிஞர்களின் ஆதிக்கம் பெருகுவது நல்லதா? என்ற சர்ச்சை நடை பெற்றுக்கொண்டே வருகிறது. பஞ்சம், வறுமை, நோய் முதலியன எதுவுமின்றி, மக்கள் அமர வாழ்வு வாழ வேண்டுமே யானால், அதற்கு விஞ்ஞான அறிவு, இன்றைய உலகில் இன்றியமையாத தேவை யாகிறது என்றும், ஆகவே விஞ்ஞான அறிவை வளர்ப்பதில்தான் நாம் முனைந்து பாடுபட வேண்டும் என்றும் சில அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இன்னும் சில அறிஞர்கள் இந்த மனப் போக்கை வன்மையாகக் கண்டிக்கிறார்கள். விஞ்ஞான அறிவைக் காட்டிலும், கவிதை, இலக்கியம், கட்டுரை, சிறுகதை, நாவல் முதலியவற்றுக்கே இவர்கள் முதலிடம் கொடுக்க விரும்புகிறார்கள். கவிதை உணர்ச்சி விரிவு அடைய அடைய மனிதனுடைய இதயப்பண்பு அபிவிருத்தி யடைகிறதென்றும், அதனால் உலகில் அமைதி நிலவி, மக்கள் அமர வாழ்க்கை வாழ முடிகிறது என்று இவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

விஞ்ஞான அறிவு மனிதனை ஆக்க வேலைத் துறையில் செலுத்தவில்லை யென்றும், அழித்தல் வேலையிலேயே அவனை ஈடுபடுத்தி விடுகிற தென்றும் குறைகூறி, அந்த அறிவை ஒருவாறு இவர்கள் புறக்கணித்து வருகிறார்கள்.

கம்பர் பெரிய கவியா? சேக்கிழார் பெரிய கவியா? சங்க இலக்கியம் சிறந்ததா? பிற்கால இலக்கியம் சிறந்ததா? பக்திப் பாடல்கள் அவசியமா? காதல் பாடல்கள் அவசியமா? என்பவை போன்ற விவாதத்தில் இறங்கி, தங்களுக்குள்ளேயே ஒருவரை யொருவர் மறைமுகமாகக் குறைகூறிக்கொண்டு, 'இதயப்பண்பை' வளர்த்து வருகிறார்கள் இவர்கள். இத்தகைய தமிழ் அன்பர்களின் கூட்டம் தமிழ்நாட்டில் மல்கி இருப்பதால், நல்ல விஞ்ஞான நூல்கள் எளிய நடையில், யாவரும் புரிந்துகொள்ளும் தமிழ் நடையில், வெளிவருவதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலை இல்லாது போயிற்று; சர். சி. வி. ராமன், கே. எஸ். கிருஷ்ணன் போன்ற விஞ்ஞான மேதாவிகள் தமிழ்நாட்டினிடையே தோன்றி யிருந்தும் கூட, நல்ல விஞ்ஞான நூல்கள் தமிழில் வெளிவருவதற்கு வசதியில்லாது போயிற்று.

இதோடுகூட, இன்னொரு பெரிய தடங்கலும் இருந்து வருகிறது. விஞ்ஞான அறிவு உள்ளவர்களுக்குத் தமிழில் போதிய பயிற்சி இல்லை; தமிழில் போதிய பயிற்சி உள்ளவர்களுக்கு விஞ்ஞான உணர்வு போதிய அளவ

இல்லை. இரண்டும் சேர்ந்திருப்போர் கிடைப்பது மிக மிக அரிதாய் இருக்கிறது.

இத்தகைய சங்கடமான சூழ்நிலையில் பதிப்பாளர்களும் விஞ்ஞான சம்பந்தமான நூல்களை வெளியிடத் தயங்குகிறார்கள்; தயங்க வேண்டியதும் இருக்கிறது.

இருந்தாலும், தமிழ் மொழியிலும் விஞ்ஞான நூல்களை வெளியிட வேண்டும் என்ற ஆசையால் தூண்டப்பட்டு "தாய்மை" என்ற இந்த நூலை நாங்கள் வெளியிட்டு இருக்கிறோம். எங்களுடைய இந்த முதல் முயற்சியைத் தமிழ் மக்கள் உற்சாகமூட்டி ஆதரிப்பார்கள் என நம்புகிறோம்.

இந்த நூலை எழுதிருப்பவர் வைத்தியத் துறையில் தேர்ச்சிபெற்ற பெண் டாக்டர் எம். பி. பி. எஸ். வரை படித்துப் பட்டம் பெற்றவர்; சர்க்கார் ஆஸ்பத்திரிகளில் வைத்தியராக இருந்து அனுபவம் பெற்றவர்; அவர் முதன் முதலாகத் தமிழில் எழுதிய விஞ்ஞான நூலாகும் இது. ஆகையால் இந்த நூலில் சிற்சில இடங்களில் தமிழ் நடைப் போக்கு, ஆங்கில மரபையொட்டி அமைந்திருக்கிறது; இருந்தாலும் எளிய நடையில், விஷயங்களைக் கூடுமானவரை விளக்கி எழுதி இருப்பது பாராட்டுதற்கு உரியதாகும்.

காரைக்குடி
30-3-48

புதுமைப் பதிப்பகத்தார்

தாய்மை

1

தோற்றுவாய்

அரச மரத்துக் கிளை நடுவில் கூடுகட்டி வாழும் காகத்தைப் பாருங்கள். பகுத்தறிவற்ற பறவை என்றாலும் பெண் காகம், சலியாது ஆகாயத்தில் பறந்து சென்று ஆகாரத்தைத் தேடி, தன் வாயில் கௌவிக்கொண்டு வேகமாகக் கூட்டுக்குத் திரும்பவும் பறந்து ஓடி வருகிறது. தங்கள் சிவந்த வாயைத் திறந்து கூச்சலிடும் குஞ்சுகளுக்கு ஆகாரத்தை ஊட்டுவதில் அந்தத் தாய்ப் பறவைக்குத்தான் எத்தனை ஆர்வம்! குஞ்சுகளின் பசியைத் தீர்ப்பதில் தாய்க் காகம் தன் பசியையும் மறந்துவிடுகிறது.

வெள்ளை, கறுப்பு, சாம்பல் என நிறங்கள் கொண்ட சிறு பூனைக் குட்டிகள் ஒன்றை யொன்று பொய்யாகக் கடித்து விளையாடும் காட்சி மிகவும் அற்புதமானது. அவைகளில் ஒன்றைப் பிடித்து வைத்துக்கொண்டு விளையாட வேண்டும் என்று, அவற்றைப் பார்க்கும் சிறுவனுக்கு ஆசை ஏற்படுவது இயல்பே. ஆனால் குட்டிகளின் அருகில் நெருங்கினால் போதும். அவைகளை அணைத்த வண்ணம் கண்களை மூடிக்கொண்டு

மோன நிலையில் படுத்திருக்கும் தாய்ப் பூனைக்கு எத்தனை கோபம் வருகிறது! 'உம்' என்ற உறுமலுடன், தாய்ப் பூனை, தன் குட்டிகளுக்குத் தீங்கிழைக்க நினைக்கும் விரோதி மீது, புலியைப்போல் பாய ஆயத்தமாகிவிடுகிறது.

இயற்கையாகவே பெண் என்ற படைப்பில் ஊறிக்கிடக்கும் தாய்மை உணர்ச்சியானது மனித வர்க்கத்திலும் மிகவும் சிறப்புடன் விளங்குகிறது. குழந்தை யொன்றைப் பெற்று, பாராட்டி, சீராட்டி, பொட்டிட்டு, மையிட்டு, அழகுபடுத்திப் பார்க்க விரும்பாத பெண்ணே இல்லை என்று சொல்லி விடலாம். ஆடவர்களும் தாய்மையை மிகவும் போற்றி யிருக்கிறார்கள். தாய்மையின் உயர்வை யாவரும் உணர்தல் வேண்டும் என்பதற்கு அறிகுறியாகவே, சொந்த மொழியைத் தாய் மொழி யென்றும், சொந்த நாட்டைத் தாய் நாடு என்றும் போற்றி வருகிறார்கள்போலும்!

பெண்மையின் வெற்றியே தாய்மை. இவ்வுயர்ந்த உணர்ச்சி போற்றற்குரிய உணர்ச்சி என்பதை அறிந்தும், தற்காலத்துப் பெண்களில் சிலர் தாய்மையை மேற்கொள்ள அஞ்சுகின்றனர். போலியான நாகரிக வாழ்வின்மீது மோகங் கொண்டு, பெண்மைக்கு அடிப்படையாக விளங்கும் தாய்மை உணர்ச்சியை அவர்கள் புறக்கணிக்கின்றனர்.

கலாசாலைப் படிப்புப் படித்துப் பட்டம் பெற்ற ஒரு பெண், தனது இருபத்திரண்டாவது வயதிற்குமேல் கல்யாணம் செய்துகொள்கிறாள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் கொஞ்சம் வயதான பின்பு ஈடுபட்டிருக்கும் அந்தப் பெண்ணுக்கு, தங்களுடைய காதல் வாழ்க்கையில் குழந்தை ஒன்று வந்து குறுக்கிட்டு வாழ்க்கை இன்பத்தைப் பாழ்படுத்திவிடுமோ என்ற அச்சம் உண்டாகிறது.

கருப்பம் ஆகிவிட்டால் ஏற்படும் அசௌகரியங்கள் எத்தனை? இஷ்டப்பட்டபொழுது கணவனும் மனைவியும்

சினிமா, டிராமா பார்க்க வெளியே புறப்பட முடியுமா? ஆரம்ப மாதங்களில் மசக்கை, தொந்தரவு கொடுத்து வெளியே போக முடியாது தடுக்கும். பின் மாதங்களிலே தோற்றத்தில் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டுவிடும்; ஆதலால் நான்கு பேர்கள் மத்தியில் வெளியே போய்வரக் கூச்சமாக இருக்கும். இதைத் தவிர, பிரசவ வேதனையை வேறு அனுபவித்தாக வேண்டும். குழந்தை பிறந்துவிட்டால் கேட்கவே வேண்டிய தில்லை. கொஞ்சநஞ்சமிருந்த சுதந்திரத்தையும் அது பறித் துக்கொண்டுவிடும். இப்படி நினைக்கிற சில நாகரிக மங்கையர் ஒருபுறம்.

இன்னும் சில நாகரிக மங்கையர் தாய்மையை வெறுப் பதன் நோக்கம் உடல் அழகின்மீது அவர்களுக்கு இருக்கும் மகத்தான பிரேமையே யாகும். ஆச்சரியம் கொடுக்கும் செய்தி என இதைச் சிலர் நினைக்கக்கூடும். ஆனால் நாகரிகப் போக்கும், உடலழகில் பெண்களுக் குள்ள வேட்கையும் முன் னேறிக்கொண்டு போகும் வேகத்தைப் பார்த்தால், தங்கள் அழகிற்காக எத்தகைய இன்பத்தையும் துறக்க, தற்காலத்துப் பெண்கள் தயங்க மாட்டார்கள் என்று தோன்றுகிறது.

கருப்பிணிகளாகி, குழந்தை பெற்றால் தேகக் கட்டும் உடலழகும் கெட்டுவிடும் என்பது இவர்கள் கருத்து. ஆனால் இந்தக் கருத்து மிகவும் தவறானது. ஏனெனில், மேனி அழகுக்கு, ஒரு நாளைக்கு இல்லாவிடில் ஒரு நாள் முடிவு உண்டு. ஒரு பெண் எத்தனைதான் கஷ்டப்பட்டுப் போற்றிக் காப்பாற்றி வந்தாலும், வயோதிகம் என்ற இயற்கை நியதியின் முன்னர் மேனியழகு நிலைநிற்க முடியாது. சுருங்கும் தோலையும், நரைக்கும் தலைமயிரையும் நாம் எவ்வளவு முயன்றாலும் அணுகவொட்டாமல் தடுக்க முடியுமா? குழந்தை பெற்றாலும், பெறாவிடினும் வயோதிகம் என்பது காலக்கிரமத்தில் மனிதர்களை வந்து பற்றிக்கொள்வது நிச்சயம். அதனுடைய

சின்னங்களினின்று எவராலுமே தப்ப முடியாது. ஆகவே குழந்தை பெற்றுவிட்டதனால் மட்டும் இளமையும் அழகும் குன்றிவிடும் என நினைப்பது தவறு.

யௌவனத் தோற்றமும், கூடியவரை அழியாத அழகும் பெற விரும்பும் பெண்கள் தங்கள் உடல்நிலையை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இயற்கையாக ஏற்படும் தாய்மை உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டு, முகத்தில் பவுடரும் உதட்டில் சாயமுமாக வாழ்க்கை நடத்திவிட்டால் என்றும் அழகிகளாக இருந்துவிட முடியாது. இயற்கைக்கு விரோதமாக வாழ்க்கை நடத்தினால், அழகைக் கொன்றுவிடுவதற்கு அது ஒன்றே போதும்.

மேனாட்டில் ஹாலிவுட் போன்ற இடங்களிலே சினிமா நடிகைகளிலும் குடும்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டவர்கள் சிலர் இருக்கிறார்கள். நாலைந்து குழந்தைகளைப் பெற்றும் அவர்கள் தங்கள் தேக நிலையைச் சீராகப் பாமரித்துக்கொண்டு என்றைக்கும் யௌவன மங்கையராக விளங்குகிறார்கள். அழகைப் பொறுத்தவரை, தாய்மை அழகைக் குலைக்காது என்று நிச்சயமாகக் கூறலாம்.

'சரி, நிகர் சமானமாக வாழ்வம் இந்த நாட்டிலே' என்று தொழில் முறையில் ஆண்களுடன் போட்டியிட்டு, வாழ்க்கையில் பிரகாசிக்க விரும்புகிற மங்கையரும், டாக்டர், நர்சு, உபாத்தியாயினி போன்றவர்களும் கல்யாணம் செய்துகொள்ளாமல் இருப்பதுதான் நல்லது. தாய்மையை மேற்கொண்டால், தங்கள் தொழிலைச் செம்மையாக நடத்த அவர்களால் முடியாது என்பது நிச்சயம். தாய்மை உணர்ச்சியைக் காட்டிலும் தங்கள் தொழிலில் அவர்களுக்கு அபிமானம் அதிகமாக இருக்குமேயானால், தாய்மையை மேற்கொள்ளாது, தாம் விரும்பும் தொழிலில் அவர்கள் ஈடுபடுவதுதான் சிறந்தது. அப்படியின்றி, வாழ்க்கையில் ஈடு

பட்டு, இயற்கையிலே அமைந்திருக்கும் தாய்மையை ஏற்றுக் கொள்ள மறுப்பது கோழைத்தனமாகும். கருப்பவதி யாகி விட்டால் வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு எத்தனை கஷ்டங் கள் ஏற்படுகின்றன? உடல் அசதி காரணமாக வேலையி னின்று ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள நேருகிறது. உடல் அசதியைச் சகித்துக்கொண்டு வேலை செய்வோம் என்பது சாத்தியப்படுமா? ஆணும் பெண்ணும் சமமாகப் பழகும் துறையில் வேலைசெய்யும் பெண், தான் கருப்பமாயிருப் பதைத் தன் தோற்றத்தினால் விளம்பரப்படுத்திக்கொண்டு, புருஷர்கள் மத்தியில் வேலை செய்வதற்கு மனம் கூசுகிறாள். குழந்தையையும் கவனித்துக்கொண்டு, அதே உற்சாகத்துடன் தொழிலிலும் ஈடுபடுவது சாத்தியமான காரியமா? தொழில் மீது மிகவும் ஆர்வமுள்ள பெண் ஒருத்தி கருப்பவதி யாகிவிட் டால் அதனால் எத்தனையோ இலட்சியச் சிதைவுகள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன! ஆகையால் அத்தகைய பெண்கள் விவாகம் செய்துகொள்ளாமல் இருந்துவிடல் வேண்டும். இருந்தாலும் தாய்மை என்ற இயற்கை உணர்ச்சி, பெண்களில் பெரும்பாலோ ரைப் பாதிக்காமல் இருப்பதில்லை. வேலைமீது தங்களுக்கு உள்ள ஆர்வம் காரணமாகவோ, அல்லது உடல் அழகுமீது கொண்ட சுயநல மனப்பான்மை காரணமாகவோ, இளமைப் பருவத்தில் தாய்மையை மேற்கொள்ள மறுத்த பெண்கள், கொஞ்சம் வயது அதிகமான பிறகு, தங்களுக்கு ஒரு குழந்தை இல்லையே என்று ஏங்க ஆரம்பிக்கின்றனர்!

புதிதாக மணந்துகொண்ட தம்பதிகள் ஒருவர்மீது ஒருவர் மட்டற்ற அன்பு வைத்திருக்கலாம். கணவன் மனைவி என்ற இருவர் மட்டும் கொண்ட அந்தச் சிறிய உலகில் வாழ்க்கை யின் இன்ப நிலவு சொரிந்துகொண்டே இருக்கலாம்.

எப்பொழுது வருவார் என்று எதிர்பார்த்து நிற்கும் மனைவிக்கும், வீட்டிற்கு எப்பொழுது திரும்புவோம் என

ஆர்வத்துடன் ஓடிவரும் கணவனுக்கும், மண வாழ்க்கையின் புதுமை சில நாட்களில் சலிப்பாக மாறிவிடுவது மிகவும் சகஜமான அனுபவம். மாறுதல்களை எதிர்பார்த்து நிற்கும் மனித உள்ளத்திற்கு ஒரே விதமான வாழ்க்கை அலுப்பைக் கொடுத்துவிடுகிறது.

தாம்பத்திய வாழ்க்கையின் புதுமை மறைந்ததும், கணவன் மனைவி என்ற இருவரும் மாறி மாறி ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்து அலுப்பு அடைவதற்கு முன், குழந்தை என்ற அம்சம் அவர்கள் வாழ்க்கையில் புகுந்துவிட்டால் அது எத்தனை மாறுதல்களை உண்டுபண்ணிவிடுகிறது! மாறுதல் இல்லாத வாழ்க்கையில் சலித்த இரண்டு உள்ளங்களுக்கும் புத்துயிர் கொடுத்து, கணவன் மனைவி இருவரையும் அன்புப் பிணைப்பில் இருத்திவிடுகிறது குழந்தை.

'எனக்குக் குழந்தை பிறக்கப் போகிறது; நான் தாயாகி விட்டேன்' என மனைவி உள்ளம் மகிழ்ந்துகொள்கிறாள். தந்தையாகப் போகிறோம் என்ற பெருமையில் கணவன் மிகுந்த உற்சாகம் அடைகிறான்.

தங்களுடைய குழந்தைக் கென இருவரும் பலவித முயற்சிகளில் ஈடுபட ஆரம்பிக்கின்றனர். தன் குழந்தையைப் பாலூட்டிச் சீராட்டி வளர்ப்பதில், கண்ணும் கருத்துமாய் இருக்கும் தாயின் வாழ்க்கையில் அலுப்பு ஏது? நாள் ஒரு மேனியும் பொழுது ஒரு வண்ணமுமாக வளரும் குழந்தை யுடன் தாயின் வாழ்க்கையும் ஒட்டிக்கொண்டுவிடுகிறது. தன் குழந்தையின் வளர்ச்சி, படிப்பு, அபிவிருத்தி முதலியவை களின் பொருட்டு ஊக்க மிக்கவனாகிப் புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபடும் தந்தைக்கும் வாழ்க்கை ஒரு பூம்பொழிலாகத் தோன்றுகிறது.

2

இளமைப் பருவம்

இளமைப் பருவம் என்றால், குழந்தைப் பருவத்திற்கும் பெற்றோர் என்ற ஸ்தானத்திற்கும் இடையேயுள்ள சில வருஷங்கள் ஆகும். பெண்களைப் பொறுத்தவரை இளமைப் பருவம் என்பது பதினோராவது வயதில் தொடங்கி, பதினைந் தாவது வயதுவரை வியாபிக்கிறது. ஆனால் ஆண் குழந்தை களுக்குப் பதின்மூன்று வயதிலிருந்து ஆரம்பித்து, பதினெட்டு வயதுவரை வியாபிக்கிறது. இளமைப் பருவத்தில் மனோ பாவத்திலும் தோற்றத்திலும் பல்வேறு மாறுதல்கள் ஏற்படு கின்றன. இக்காலத்தில்தான் 'ஹார்மோன்கள்' எனப்படும் உட்புற ஊற்றுக்கள், தேகத்தின் சகல உறுப்புக்களையும் பாதிக்கின்றன.

இளமைப் பருவத்து மாறுதல்கள், ஆண் குழந்தைகளை விடப் பெண் குழந்தைகளிடமே துரிதமாக ஏற்படுகின்றன. புற உடலில் மாறுதல்கள் ஏற்படுவதற்கு இரண்டொரு வருஷங்களுக்கு முன்பே மனநிலையில் மாறுதல்கள் ஏற்பட ஆரம்பித்துவிடுகின்றன. இதன் ரகசியத்தை அறியாத

பெற்றோர் குழந்தைகளிடம் இக்காலத்தில் ஏற்படும் பல புதிய மன மாறுதல்களைக் கண்டு திடுக்கிட்டுவிடுகின்றனர்.

இளமைப் பருவத்து மாறுதல்களை இரு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம் :

(1) உடலில் தோன்றுகிற மாறுதல்கள்
(2) மன மாறுதல்கள்

ஆண் பெண் ஆகிய இரு குழந்தைகளிடையேயும் சிற்சில வேற்றுமைகளுடன் இந்த இரு வகை மாறுதல்களும் தென்படுகின்றன. முதலில் பெண் குழந்தையின் இளமைப் பருவத்தைப்பற்றி விவரித்துவிட்டுப் பிறகு ஆண் குழந்தைகளின் இளமைப் பருவத்தைப்பற்றிக் குறிப்பிடலாம்.

பெண் குழந்தைகளும் இளமைப் பருவமும்

இளமைப் பருவத்தில் உடலில் தோன்றும் மாறுதல்களில் முக்கியமானது உயரம். "குழந்தை உயரமாக வளர்ந்துவிட்டாளே!" என்று ஊரிலிருந்து வந்த அத்தை சொல்லும் போதுதான் பெற்றோர்களுக்குத் தங்கள் குழந்தை உயரமாக வளர்ந்துவிட்டாள் என்று தெரிகிறது. சில பெண்கள் இப் பருவத்தில், பிற்காலத்தில் அடைய வேண்டிய உயரம் முழுவதையும் ஒரேயடியாக அடைந்துவிடுகின்றனர். சாதாரணமாகப் பெண் குழந்தைகள் ஏழு அல்லது எட்டாவது வயதில் வருஷத்திற்கு இரண்டு அங்குலம் என்ற கணக்கில் உயருகிறார்கள். ஒன்பதாவது வயதில் உயர-வளர்ச்சி சிறிது தடைப்படுகிறது. ஒன்பது, பத்து வயதுகளில் வருஷத்துக்கு ஒன்றரை அங்குலம்தான் வளருகிறார்கள். ஆனால் இளமைப் பருவத்து வாயிற்படியாகிய பதினோராவது வயதை அடையும் போது, இயற்கைக்கு உற்சாகம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. வருஷத்திற்கு மூன்று அங்குலம் என்ற கணக்கில் பெண்கள் மிக்க உயரமாக வளர்ந்துவிடுகிறார்கள்.

உயரத்திற்கு அடுத்தபடியாக உடலில் ஏற்படும் மாறுதல் உடல்நிறை யாகும். சில பெண்கள் இந்தப் பருவத்தில் உயர்ந்து வளருவதனல் மிகவும் மெலிந்துவிடுவது உண்டு. வேறு சில பெண்கள் உயரத்திற்குத் தக்க நிறையும் கொண்டு மிகவும் செழிப்பாக வளர்கிறார்கள். சுருங்கச் சொன்னல், குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்ததைவிட, இளமைப் பருவத்தில், தேகநிலையில் நல்ல அபிவிருத்தி ஏற்படுகிறது. கறுப்பு நிற மான பெண்கள்கூட இந்தப் பருவத்தில் தளதளவென்று ஒரு புதுமையான நிறத்துடன் மின்னுகிறார்கள்.

அதைத் தொடர்ந்து, உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்களில் முக்கியமானது மார்புகளின் வளர்ச்சியாகும். பதினோராவது வயதில் மெதுவாகப் பருக்க ஆரம்பித்த ஸ்தனங்கள் பதினாறு வது வயதிற்குள் உருண்டு திரண்டு செழிப்பான தோற்றத்தை அடைந்துவிடுகின்றன. மார்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் பூரிப்பான தோற்றத்திற்கும், முக்கிய காரணம் 'ஹார்மோன்கள்' என்பது உடல்நூல் அறிஞர்களின் அபிப்பிராயம். இவைகளைத் தவிர, சருமத்திற்கே அலாதியான ஒரு புது மெருகு உண்டாகிறது; கைகால்கள் வளர்ச்சியுற்று உருண்ட தோற்றத்தை அடைகின்றன. சருமத்தின் அடியில் பூசினாற்போல் கொழுப்புச் சேர்ந்துகொள்வதனல் அது உடலுக்கே செழுமை தருகிறது.

இளமைப் பருவம் என்று சொல்லப்படும் இந்தப் பருவத்தில்தான் முதல் முதலாகப் பெண் மாதவிடாயை அடைகிறாள். இதைப் புஷ்பவதியாகிவிட்டாள், பெரியவளாகிவிட்டாள், பூப்பு அடைந்துவிட்டாள், வயசு வந்துவிட்டாள் என்று பல விதமாகச் சொல்வார்கள். ஒரு பெண் புஷ்வதியாகிவிட்டாள் என்றால், அவள் தாய் என்னும் ஸ்தானத்தை அடையத் தயாராகிவிட்டாள்; கரு ஒன்றைத் தன்னகத்தே ஏற்று அதைக் காப்பாற்றிக் குழந்தையாக்கிக் கொடுக்கும் சக்தி அவளுடைய கருப்பைக்கு ஏற்பட்டுவிட்டது

என்பதை இயற்கை குறிப்பாக உணர்த்துகிறது. புஷ்பவதி யாவதற்கு முன்பு சில நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன. மார்புகள் பருக்க ஆரம்பிக்கின்றன. அக்குளிலும், பெண் உறுப்பிலும் உரோமம் முளைக்க ஆரம்பிக்கிறது. காரணமின்றிச் சிடு சிடுக்கும் சுபாவமும், 'உம்'மென்று முகத்தை வைத்துக் கொண்டு பதிலே பேசாது தனிமையை அதிகம் நாடும் சுபாவமும் காணப்படுகின்றன. இவைகளைக் கண்டு தாய் தந்தையர் கவலைகொள்ள வேண்டியதில்லை. இந்தக் குணங்கள் காலப்போக்கில் தாமே சரிப்பட்டுவிடும்.

மன மாறுதல்கள்

இந்தப் பருவத்தில் ஏற்படும் மன மாறுதல்கள் பெரும்பாலும் சூழ்நிலையைத்தான் அதிகம் பிரதிபலித்துக்காட்டுகின்றன. 'பெண்' என்ற உணர்ச்சி ஏற்படுவதுதான் மிகவும் முக்கியமான மாறுதல். பெண்மைக்கு உரித்தான நாணமும் சங்கோஜமும் தாமாகவே இந்த வயதில் பெண் குழந்தைகளை வந்து பற்றிக் கொள்கின்றன. 'தாங்கள் பெண் குழந்தைகள்; ஆண் குழந்தைகளினின்றும் வேறுபட்டவர்கள் ; ஆண், பெண் என்ற இரு பாலார்களும் கடவுளின் தனிப்பட்ட இரு சிருஷ்டிகள்' என்பன போன்ற அடிப்படையான உண்மைகள் பெண்களுக்கு இப் பருவத்தில் இயற்கையாகவே புரிந்துவிடுகின்றன. இந்த அடிப்படை உண்மை புரிந்ததும், மனநிலையிலும் சிந்தனைப் போக்கிலும் சில புரட்சிகள் ஏற்படுகின்றன. இந்தப் பருவத்தில் குழந்தைகளுக்குத் தக்க புத்திமதி யளித்து அறிவை அபிவிருத்தி செய்வதில் பெற்றோர்கள் உற்சாகங்காட்ட வேண்டும். ஏனெனில் இளைஞரின் அறிவு, உணர்ச்சி வயப்பட்டு இப் பருவத்தில் மிகவும் குழம்பிப்போயிருக்கும். உணர்ச்சிகளை மதிப்பிட்டு அறியத் தெரிய வேண்டுமே யன்றி அவைகளுக்கு அடிமையாகிவிடக்கூடாது என்பதையும் அறிவை அபிவிருத்தி

செய்துகொண்டு மனிதர் மனிதராக வாழ வேண்டும் என்ற உண்மையையும் குழந்தைகளுக்கு மெல்ல மெல்லப் போதிக்க வேண்டியது பெற்றோரின் கடமையாகும்.

ஆனல் அதற்கென்று பெற்றோர்கள் ஒரேயடியாக முரட்டுத்தனமான கட்டுப்பாடுகளை இந்தப் பருவத்தில் குழந்தைகளுக்கு விதிக்கக் கூடாது. 'உஸ்! அங்கே என்ன பார்வை? என்ன சிரிப்பு வேண்டியிருக்கிறது?' என்று பெண் குழந்தைகளை அடக்கி ஆள முயற்சிப்பது தவறு. இப்பருவத்தில் ஏற்படும் புரட்சிகரமான உணர்ச்சிகளை ஒரேயடியாகக் கட்டுப்படுத்திப் பெண்களை வளர்க்க முற்பட்டால், கட்டுப்பாடுகளினல் ஒடுக்கி அடக்கப்பட்ட அந்த உணர்ச்சிகள், பிற்காலத்தில் அடக்க முடியாது பீறிட்டுக்கொண்டு கிளம்பி, வாழ்க்கையில் விபரீதமான மாறுதல்களை உண்டாக்கிவிடுதல் கூடும்.

இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளின் புரட்சி பின்கண்டவாறு பெண்களிடம் காணப்படுகிறது. சம வயதுடைய பெண்களாக ஒன்றுகூடி அவர்கள் சிநேகமாக இருப்பார்கள். சின்னஞ் சிறு விஷயங்களும் இவர்களுக்கு மிகுந்த சிரிப்பை உண்டாக்கும். நாலைந்து பெண்கள் கூடிப் பேசிக்கொண்டு கலகலவென்று சிரிப்பதற்கு என்னதான் இருக்குமோ என்று பிறர் எண்ணும்படியாக, இவர்களின் போக்கு அமைந்திருக்கும். இப்பருவத்தில் பெண்ணுக்குத் திடீரென்று, கவிதை, கதை, சினிமா, தையல், பாட்டு முதலியவைகளின்மீது அபார மோகம் ஏற்படுவது இயல்பு. காதல் கதைகளைத் தங்கள் பெண் விழுந்துவிழுந்து படிப்பதைக் கண்டு சில பெற்றோர்கள் கோபம் அடைவதும் உண்டு. ஆனல் கதை படிப்பது கூடாது என்றோ, சினிமா பார்ப்பது தவறு என்றோ சட்ட திட்டங்கள் வகுப்பதனல் கெடுதிதான் நேரும். அத்தகைய கண்டிப்பு ஏற்பட்டால், பெற்றோர்கள் ஆட்சேபிப்பார்கள் எனப் பயந்து, பகிரங்கமாக வாசிப்பதை விட்டு, கதைப்

புத்தகங்களைப் பாட புத்தகத்தின் மத்தியில் வைத்து மறைத்து வாசிக்க ஆரம்பிக்கின்றார்கள் அந்தப் பெண்கள். இத்தகைய போக்கை ஆட்சேபிக்காது, உயர்ந்த இலட்சியங்கள் கொண்ட நவீனங்களைத் தாங்களே தேர்ந்து எடுத்து உற்சாகமூட்டிப் படிக்கும்படி பெற்றோர்கள் செய்தால் காலப் போக்கில் நாவல்கள் படிக்கும் மோகம் தானே மறைந்துவிடும். காதல் கீதல் என்பதெல்லாம் கதையளவில்தான் இருக்கிறது என்பதையும், பெரும்பாலாக, நடைமுறை .வாழ்க்கைக்கும் காதலுக்கும் எவ்வித சம்பந்தமுமே இல்லை என்ற உண்மையையும் அந்தப் பெண்கள் தாமே உணர்ந்துகொண்டுவிடுவார்கள்.

காதல் கதை, கவிதை ஆகியவற்றைப் படிப்பதில் ஆர்வம் காட்டுவதைப்போலவே, 'மாதவிடாய் என்பது என்ன? குழந்தை எவ்வாறு பிறக்கிறது?' என்பனபோன்ற விஷயங்களை அறியவும் இப்பருவத்தில் பெண்களுக்கு மிகுந்த ஆர்வம் ஏற்படுகிறது. சிறு குழந்தைகளுக்கு இவைகளைப்பற்றித் தெரிய வேண்டிய அவசியம் என்ன என்று தாய்மார்கள் நினைத்துவிடக் கூடாது. தாய் அப்படி நினைக்கிறாள் என்று தெரிந்தாலே அவளிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளப் பயந்து, இவைகளைப்பற்றிச் சரிசமவயதுடைய பெண்கள் தங்களுக்குள்ளேயே ரகசியமாகப் பேசித் திருப்தி யடைந்துகொள்கின்றனர். இவைகளைப்பற்றிய அடிப்படை உண்மைகள் யாவை என்பதை அறியாது, தங்கள் கற்பனைக்கு உகந்தவாறெல்லாம் கதைகளைக் கட்டி ஒருவருக்கொருவர் விளக்கிக்கொள்ள முயலுகின்றனர். மாதவிடாயையும், கருப்பத்தையும்பற்றித் தவறான அபிப்பிராயங்களைப் பெண்கள் அடைவதைத் தவிர்க்கத் தாய் உதவிசெய்ய வேண்டியது அவளுடைய முக்கியமான கடமையாகும். மாதவிடாய் என்பது என்ன என்பதை விளக்கி, அது இயற்கையின் நியதி என்பதையும் ஒருவாறு விளங்கும்படி போதித்துவிட்டால், அதை அறிய வேண்டுமென்ற ஆவல் பெண்களுக்கு இயல்

பாகவே தணிந்துவிடும். அன்றி, தாங்கள் மாதவிடாய் ஆகும் காலத்தில் ஏதோ விபரீதம் நிகழ்ந்துவிட்ட தென நினைத்து, பெண்கள் வீண் மனப்பிராந்தி அடையவும் மாட்டார்கள்.

இளமைப் பருவத்தில்தான் பெண்கள் தங்கள் வாழ்க்கையின் இன்பக் கனவுகள் அனைத்தையும் காண்கின்றார்கள். இப்பருவம் முழுவதுமே கனவு காணும் பருவந்தான்! வாழ்க்கையிலே அவர்கள் வேண்டி நிற்கும் சுந்தர புருஷனும், மாடி வீடுகளும், பட்டுப் புடைவைகளும், வைர நகைகளும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ற வண்ணம் மாறி மாறி இன்பக் கனவுகளாகப் பெண்களின் மனக்கண்முன் காட்சி அளிக்க ஆரம்பிக்கின்றன.

இத்தகைய மனோராஜ்யத்தில் சஞ்சரித்துக்கொண் டிருக்கும் இளமைப் பருவத்தில், பெண்கள், வேலை செய்யாது சில சமயம் சோம்பேறிகளாக இருப்பதுபோல் தாய்மார்களுக்குத் தோன்றும். "என்ன, காலை வேளையிலே குளிக்காமல் சோம்பேறியாய் உட்கார்ந்துகொண் டிருக்கிறாய்?" என்று, தன் மகள் மனக்கண் முன்பு எழும்பி நிற்கும் ஆகாயக்கோட்டைகளைப் பற்றி ஒன்றும் அறியாமல், தாய் கடிந்துகொள்வது சகஜம்.

இந்தப் பருவத்துப் பெண்கள் கற்பனை யுலகில் சஞ்சரிப்பதைப்பற்றித் தாய் தந்தையர் கவலை அடைய வேண்டியதில்லை. கற்பனை யுலகிற்கும், உண்மையான உலகிற்கும் உள்ள மாறுபாடுகளைக் காலக்கிரமத்தில் அந்தப் பெண்களே புரிந்து கொண்டுவிடுவார்கள்!

இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உணர்ச்சிப் புரட்சி, சூழ்நிலையினால் மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் யாவும் உட்புற ஊற்றுகளான 'ஹார்மோன்' களால் மட்டுமே ஏற்படுகின்றன என்று நினைப்பதும் தவறு. சூழ்நிலையும் சமூகக் கட்டுப்பாடுகளும் ஒரு விதத்தில் உணர்ச்சிகளில் புரட்சியை உண்டுபண்ணுகின்றன. குடும்பத்தில் தானும் ஒருத்தி, தனக்கும் அதில் முக்கிய ஸ்தா

னம் உண்டு என்று, குழந்தைப் பருவத்தைக் கடந்த பெண் எண்ணுகிறாள். பிறந்த குடும்பத்தைவிட்டு, தான் வேறு ஒரு குடும்பத்திற்குப் போய்விட வேண்டியவள் என்ற உண்மையை மெதுவாக இந்தப் பருவத்தில் அவள் உணர ஆரம்பிக்கிறாள். பிறந்த குடும்பத்தை விட்டுச் சீக்கிரமாக இன்னொரு குடும்பத்திற்குப் போய்விட வேண்டும் என்று அவளுடைய அந்தராத்மா ஆசைப்படுகிறது. ஆனால் புதிய குடும்பத்தில் தன் நிலைமை எப்படியிருக்குமோ என்ற கிலியும் அவள் மனத்தில் புகுந்து பல புரட்சிகளை உண்டுபண்ணுகிறது.

சின்ன வயதில் பேசும் பருவத்தை அடைந்ததும், தந்தையை நன்றாகப் புரிந்துகொண்டவுடன், தாயைவிடத் தந்தைமீதுதான் பெண் குழந்தைகள் அதிகமான பாசம் வைக்கிறார்கள் என்று மனநூல் நிபுணர்கள் கருதுகிறார்கள். ஆனால் பெண்ணுடைய இலட்சியங்கள் யாவுமே தாயிடமிருந்து தான் வருகின்றன. தாயைப்போல் புடைவை உடுத்தவும், தாயைப்போல் வேலைகளைச் செய்து பழகிக்கொள்ளவும் உள்ளூற அவள் ஆசைப்படுகிறாள். இளமைப் பருவத்திலே தன் மனத்தில் தோன்றும் சந்தேகங்களையும், விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்ற ஆவலையும் தாயைக் கேட்டுத்தான் அவள் நிவர்த்தி செய்துகொள்கிறாள். பெண்கள் தங்களுக்குள்ளே ஒருவருடன் ஒருவர் பள்ளிக்கூடங்களில் நெருங்கிப் பழகுவதை இளமைப் பருவத்தில் மிகவும் விரும்புகிறார்கள். தங்களுடைய சந்தேகங்களைத் தாயார் நிவர்த்தி செய்து கொடுத்தாலும் தங்கள் பள்ளித் தோழிகளின் அபிப்பிராயத்திற்குத்தான் மிக்க மதிப்புக் கொடுக்க அவர்களுக்குத் தோன்றும். ஒரு விஷயத்தைப்பற்றித் தங்களையொத்த பெண்களும் தங்களைப் போலவே சிந்திக்கிறார்களா, தங்களைப்போன்றே அபிப்பிராயங்கள்கொண் டிருக்கிறார்களா என்று பரஸ்பரம் ஒருவரை ஒருவர் கேட்டுத்

தெரிந்துகொள்வதில் இப்பிராயத்துப் பெண்கள் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டுகின்றனர்.

நட்பு, அன்பு, காதல் முதலியவைகளைப்பற்றிப் பல்வகையான இலட்சியங்களைக்கொண் டிருக்கும் உள்ளமாகையினல் இளமைப் பருவத்துப் பெண்களிடம் அவர்களுடைய தோழிகளைப்பற்றி மட்டமாகவோ, கண்ணியக் குறைவாகவோ யாராவது பேசினல், அதை அவர்கள் பொறுக்க மாட்டார்கள். 'என்ன, அந்தப் பெண்ணுடன் சினேகம்?' எனத் தாய் கண்டித்தால் அதைப் பொறுக்காது, தோழிகளுக்காகப் பரிந்துகொண்டு எதிர்வாதமிடுவாள் பெண். ஆகவே தங்கள் பெண்களின் பள்ளித் தோழிகளைப் பற்றிக் குறை கூறுமலும், அவர்கள் தங்கள் வீட்டிற்கு வந்துபோவதை ஆட்சேபிக்காமலும் தாய்மார்கள் இருந்துவிடுவது நல்லது.

தாய் கண்டிப்பு நிறைந்தவள், சிறு குற்றங்குறைகளையும் பொறுக்க மாட்டாள் என்ற தப்பு உணர்ச்சி பெண்ணின் உள்ளத்திலே வளரவிடாமல் அதற்குப் பதிலாக, 'நம்முடைய அம்மாதானே, தவறிப்போய் செய்துவிட்டேன் என்று சொன்னல் கோபிக்க மாட்டாள்' என்ற ஒரு நம்பிக்கை ஊன்றி வளரத் தாய் முயல வேண்டும். சினேகிதையிடம் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையைவிடத் தாயிடம் பெண்ணுக்கு இரட்டிப்புப் பங்கு நம்பிக்கை ஏற்படும் வகையில் தாய் நடந்து கொண்டால், பெண் செய்யும் சின்னஞ் சிறு தவறுகளை அவ்வப்பொழுது அறிந்து, அவளுக்குத் தக்க புத்திமதி சொல்லத் தாய்க்கு அனுகூலமாக இருக்கும்.

ஒரு பெண்ணின் இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் விசித்திரமான மனே மாறுதல்களே பிற்காலத்தில் அவளுடைய தாம்பத்திய வாழ்க்கையை இன்பமாக்குவதற்கோ துன்பமாக்குவதற்கோ கூடிய அஸ்திவாரமாக அமைகின்றன.

இளமைப் பருவம் என்பது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து திடீரென ஏற்படுகிற தேக மாறுதல் மட்டும் அன்று; தேக மாறுதல்களோடுகூட, அறிவில் அபிவிருத்தி, உலக அனுபவம், உணர்ச்சிகளின் திரிபு எனப் பல துறைகளிலும் வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. ஆகவே சகல துறைகளிலுமே ஒரே அளவில் இளமைப் பருவத்தில் பெண் வளர்ச்சி அடைந்துவிடுகிருள் என நினைப்பது தவறு.

பன்னிரண்டு வயதுப் பெண் தேக வளர்ச்சியில் பன்னிரண்டு வயது வளர்ச்சியே பெற்றிருக்கக் கூடும். ஆனால் அறிவு அபிவிருத்தியிலோ பெரிய மனுஷியைப்போன்று பிரகாசிக்கக் கூடும். தன்னைவிடப் பெரிய பெண்கள் படிக்கும் மேல்வகுப்பில் சிறு வயதிலேயே படித்துக்கொண்டு அவள் முதல் மார்க்குகள் வாங்கக் கூடும். ஆனால் உலக அனுபவத்திலும், உணர்ச்சிகளைப் பொறுத்தவரையிலும் இன்னும் அவள் சிறு குழந்தையாகவே இருக்கவும் கூடும். பன்னிரண்டு வயதுப் பெண் எஸ். எஸ். எல். ஸி. வகுப்பில் படிக்கிருள்; அவளுக்கு எல்லாம் தெரிந்திருக்கும் எனத் தாயார் அசட்டையாக இருந்துவிட்டால், புத்தகப் புழுவான அந்தப் பெண்ணுக்கு, படிப்பு ஒன்றில் மட்டுமே மற்றப் பெண்களைவிடத் தான் கெட்டிக்காரி என்றும், ஆனால், இதர உலக அனுபவத்திலோ தான் இன்னும் ஒரு குழந்தையாகவே இருப்பதாகவும் ஒருவிதத் தாழ்மையான உணர்ச்சி தானுகவே அவளுக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இந்தத் தாழ்மை உணர்ச்சி பிற்காலத்தில் அந்தப் பெண்ணின் வாழ்க்கையை மிகவும் பாதிக்கக் கூடும்.

இதேபோலப் பணம், பதவி, பட்டங்கள், மூடப் பழக்க வழக்கங்கள், கொள்கைகள் ஆகியவை இளம் பிராயத்தை மிகவும் பாதித்து, பெண்ணின் உள்ளத்திலே மறக்க முடியாத உணர்ச்சிகள் சிலவற்றைப் பதியச் செய்துவிடுகின்றன.

'வாழ்க்கையில் திருப்தி என்பது வேண்டும்; எட்டாத கனிக்கு ஆசை வைத்து மனம் உடைவது தவறு; பிறருடைய தப்புகளை மன்னித்துவிடும் மனப்பான்மையும், சகிப்புத்தன்மையும், விட்டுக்கொடுக்கும் பரந்த உள்ளமும் பெண்களுக்குத் தேவை' என்பதை மெல்ல மெல்லத் தம் பெண்களுக்கு இளமைப் பருவத்தில் சொல்லாமலே சொல்லிப் பயிற்றுவிக்க வேண்டியது தாயாரின் முக்கிய கடமையாகும்.

ஆண்பிள்ளை என்பவனுக்குத்தான் கடமைகள் உண்டு என்று பெண் குழந்தைகள் நினைக்கும்படி, தாய் தந்தையர் அவர்களை வளர்க்கக் கூடாது. தேசத்தில் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதப் பிறவியும் சமூகத்திற்கு எனவும் குடும்பத்திற்கு எனவும் தனித் தனியே செய்ய வேண்டிய கடமைகள் சில உண்டு. 'கடமைகளையே முதலில் கவனிக்க வேண்டும். பின்பு தான் தன்னைப் பற்றிக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்' என்பதை ஒவ்வொரு பெண்ணும் உணரும் வகையில் பெற்றோர்கள் தம் பெண்களை வளர்க்க வேண்டும்.

ஆண் குழந்தைகளும் இளமைப் பருவமும்

பெண் குழந்தைகளைப்போல், ஆண் குழந்தைகள் சீக்கிரத்திலே இளமைப் பருவத்தை அடைவதில்லை. பதின்மூன்று வயதிற்குமேல்தான் ஆண் குழந்தைகளிடம் இளமைப் பருவத்து மாறுதல்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. உயரத்தைப்பொறுத்த வரை, வளர்ச்சியில் ஆண் குழந்தைகளுக்கும் பெண் குழந்தைகளுக்கும் சில வயதுகளில் சிற்சில வேற்றுமைகள் தோன்றுவதைக் கண்கூடாகக் காணலாம். பிறந்த புதிதில் ஆண் குழந்தை சாதாரணமாகப் பெண் குழந்தையைவிட அரை அல்லது முக்கால் அங்குலம் உயரமாய் இருப்பான்.

ஐந்து வயது ஆண் குழந்தையையும் ஐந்து வயதுப் பெண் குழந்தையையும் நிற்கவைத்துப் பார்த்தோமானால், ஆண் குழந்

தைதான் பெண் குழந்தையைவிட அரை அங்குலம் உயரமாக இருப்பான். ஆனல் ஆணுக்குப் பெண்ணைவிட நாட்கழித்தே இளமைப் பருவம் ஆரம்பிக்கிறதாகையால், பதினொரு வயதுப் பெண் குழந்தை அதே வயது ஆண் குழந்தையைவிட உயரமாக வளர்ந்துவிடுகிருள். பதினென்று, பன்னிரண்டு வயதுகளில் ஆண் குழந்தைகளின் உயரம் அதிகமாக அபிவிருத்தி அடைவதில்லை; ஆதலால் பதின்மூன்று வயதுப் பெண் அதே வயதுப் பையனைவிட முக்கால் அங்குலம் அதிக உயரமாகத் தென்படுவாள்.

இயற்கையின் அருள்நோக்கு, பெண் குழந்தையிடமிருந்து ஆண் குழந்தைக்குப் பதினைந்தாவது வயதில் திரும்பிவிடுகிறது. அவ்வளவுதான், பதினைந்து வயதுப் பையன் அதே வயதுப் பெண்ணிற்கு உயரத்தில் எந்த விதத்திலும் சளைத்தவன் இல்லை என்பதைப்போல் சரியாக வளர்ந்துவிடுகிருன். பதினெட்டு வயதில், அதே வயதுப் பெண்ணைவிட, ஆண் பிள்ளை குறைந்தது மூன்று அங்குலம் உயரமாக வளர்ந்துவிடுகிருன். உயர - வளர்ச்சி ஆண் பிள்ளைக்குக் கிட்டத்தட்ட இருபத்திரண்டு வயதுவரை போய்க்கொண்டிருக்கிறது.

பெண் குழந்தைகளைப்போல, உயரம், எடை முதலிய உருவ மாறுதல்களில் சீரான ஒரு குறித்த முறையில் ஆண் குழந்தைகள் அபிவிருத்தி யடைவதில்லை. இளமைப் பருவம் என்ற இக்காலத்தில்தான் ஆண் உறுப்புகள் நன்ருகப் பருத்து ஆண்மையை அடைகின்றன. ஆண் உறுப்பிலும், அக்குளிலும், மார்பின்மீதும், மோவாயிலும், மேலுதட்டின் அருகிலும் உரோமம் முளைக்க ஆரம்பிக்கிறது. மெல்லிய குரல் வேறுபட்டுத் தடித்து ஆண்தன்மை யடைந்துவிடுகிறது. பையன் ஆண்மகளுக வளர்ந்துவிட்டான்; தந்தையாகும் சக்தி அவனுக்கு ஏற்பட்டுவிட்டது என்பதைக் காட்டும் அறிகுறிகள் ஆகும் இவை.

இளமைப் பருவத்தில் சில ஆண் குழந்தைகளுக்கு முகத்தில் அபரிமிதமாகப் பருக்கள் ஏற்படுவது உண்டு. இந்தக் காலத்தில் சருமம் நன்ருக விரிந்துகொள்வதனுல் அதன் அடியிலிருக்கும் எண்ணெய்க் கோளங்கள் மிக்க சுறுசுறுப்பை அடைகின்றன. அதனுல் சருமத்தின்மீது அதிக எண்ணெய்க் கசிவு ஏற்படுகிறது. எண்ணெயும் தூசியும் சேர்ந்து சருமத்தின்மீது உள்ள சிறு துவாரங்களை அடைத்துக் கொள்வதனுல் பருக்கள் உண்டாகின்றன. பருக்கள் என்பன பருவ காலத்தின் லீலைகள்; அவைகளுக்கு எவ்வித சிகிச்சையும் தேவை யில்லை. ஆனுல் இளம் பிராயத்துப் பையன்கள், தங்கள் முகம் பருக்களால் விகாரமடைந்துவிட்ட தெனக் கருதி, அவைகளைக் கிள்ளிவிடுவதனுல், அவை முகம் முழுதும் வியாபித்துக்கொள்கின்றன. நல்ல தேக அப்பியாசமும் ஓய்வும் எடுத்துக்கொண்டு, வேளை தவருது சருமத்தை நன்ருகக் கழுவிக் குளித்தால் அனேகமாகப் பருக்கள் ஏற்படுவதைத் தடுத்துவிடலாம்.

பருக்கள் உண்டாவதைப் போலவே, ஆண் பிள்ளைகளுக்கு இந்தப் பருவத்தில் அதிகம் வியர்க்க ஆரம்பிக்கிறது. இவ் வியர்வைக்குத் தனியான ஒரு வாசனையும் உண்டு. சிலருக்குப் பொறுக்க முடியாத அளவு வியர்வையில் வாசனை வீசுவதும் உண்டு. நன்ருகக் குளித்து, வியர்வை படிந்த ஆடைகளை உடனுக்குடன் களைந்து, வேறு உடுத்துக் கொண்டால் தங்களுக்கும் பிறருக்கும் வியர்வை வாசனையால் எவ்விதத் தொந்தரவும் இருக்காது.

காதல், நட்பு, தேசபக்தி முதலிய இலட்சியங்களால் பாதிக்கப்பட்டு, கற்பனை உலகில் சஞ்சரித்துக் கனவு காணும் பருவமாதலால், பையன்களின் மனநிலையும் இப் பருவத்தில் பெண் குழந்தைகளைப் போலவே சூழ்நிலையாலும், சமூகக் கட்டுப்பாடுகள், பணம், பதவி முதலியவைகளாலும் மிகவும் பாதிக்

கப்பட்டு, அந்த அந்தச் சூழ்நிலைக்குத் தக்கவாறு மாறிக் கொண்டே போகிறது.

ஆண் பெண் என்ற இரு பாலாரிடையே இப் பருவத்தில் ஏற்படுகிற சில வேற்றுமைகளை மட்டும் இங்கே சுருக்கமாகக் குறிப்பிடலாம். பெண் குழந்தைகளுக்குப் பெண் என்ற உணர்ச்சி ஆண் குழந்தைகளைவிடச் சின்ன வயதிலேயே ஏற்பட்டுவிடுகிறது. பதினொரு வயதுப் பெண்ணுக்கு இயற்கையாகவே சங்கோஜமும் நாணமும் ஏற்பட்டுவிடும். ஆனால், அதே வயதுப் பையன் ஒன்று மறியாத பேதைப் பாலகனாக இருப்பான். பெண்கள் சிறு வயதிலேயே தங்கள் உடைகளைத் தாங்களே அழகாக உடுத்துக்கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற்றுவிடுகின்றனர். கை, கால் முதலிய உறுப்புகளின் அசைவில், பெண் குழந்தைகளுக்குச் சிறு வயதிலேயே நல்ல லளிதம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. அதே வயதுடைய பையனுக்குத் தன் சட்டையைத் தானே போட்டுக்கொள்ளும் சாமர்த்தியம் அவ்வளவாக இருப்பதில்லை. பெண் குழந்தைகளுக்குக் கண்ணைக் கவரும் வர்ணங்களின்மீது இளம் பிராயத்தில் அதிக மோகம் ஏற்படுகிறது. அதனால்தான் நானாவித, பகட்டான வர்ணச் சேலைகளை உடுத்தவும், வர்ணஜாலங்களை வாரிவீசும் மலர்களைச் சூட்டிக்கொள்ளவும் ஆசைப்படுகின்றனர். அதே வயதுகொண்ட ஆண்பிள்ளைகள் பகட்டான வர்ண ஆடைகளை வெறுக்கின்றனர். அவைகளை அணிவது நாகரிகக் குறைவு என அவர்களின் மனம் எண்ணுகிறது. இதற்குக் காரணம், பெண் குழந்தைகளின் கண்களுக்கு வர்ணபேதத்தை அறியும் சக்தி அதி சீக்கிரத்திலேயே ஏற்பட்டுவிடுகிறது போலும்.

குழந்தைகளின் விளையாட்டுகளிலும் பால் வேற்றுமையை அதிகம் பார்க்கலாம். பொம்மைக் குழந்தையைச் சீராட்டி, பாலூட்டி, தொட்டிலிலிட்டு விளையாடி, பிறகு அதற்குக் கல்யாணம் செய்துவைத்து மகிழ்கிறாள் பெண் குழந்தை.

அதே வயதுப் பையனை என்றால் ரபில்வண்டி விளையாட்டு, ஓட்டப்பந்தயம், கிட்டிப்புள் விளையாட்டு ஆகியவைகளில் ஆர்வம் காட்டுகிறான்.

ஆண் குழந்தைகளும் பெண் குழந்தைகளும் சேர்ந்தே வளரும் ஒரு சூழ்நிலையை உதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டு பார்ப்போம். மூன்று அல்லது நான்கு வயதுக் குழந்தைகள் எல்லோரும் தங்களுக்குள் பால் வேற்றுமையின்றி ஓடியாடி விளையாடுவார்கள். ஆனால் அதே குழந்தைகள் ஏழு அல்லது எட்டு வயதை அடைந்ததும் ஒன்றுகூடி விளையாடாமல் ஆணும் பெண்ணும் பிரிந்து தனித் தனியே விளையாட ஆரம்பிக்கின்றனர். இந்த வயதில் ஆண் குழந்தைகள், பெண் குழந்தைகளைத் தங்கள் விளையாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ள இஷ்டப்படுவதில்லை; பெண் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாட விரும்புவதும் இல்லை.

பத்து வயதுக் குழந்தைகளாக இவர்கள் வளரும்போது இரு பாலாருக்கும் இடையே சில்லறையான விரோதப்பான்மை தலைகாட்ட ஆரம்பிக்கிறது! "பெண்பிள்ளை விளையாட்டடா இது; வேண்டாம் நமக்கு" என, தங்கள் துவேஷத்தைப் பையன்கள் மெல்ல மெல்லத் தங்கள் வார்த்தைகளிலும் செயலிலும் காட்டுகின்றனர். "அவர்கள் வீட்டில் ஆண்பிள்ளைகள் அதிகம்; அங்கு நாம் போக வேண்டாம்" எனப் பெண் குழந்தைகள், ஆண் குழந்தைகள்மீது தங்களுக்கு உள்ள வெறுப்பைச் சொல்லிலும் செயலிலும் வெளியிடுகிறார்கள்.

ஆனால், இந்த வெறுப்பு நாடகம் அதிக காலம் நீடித்திருப்பதில்லை. பதின்மூன்று, பதினான்கு வயதை அடைந்ததும் வாழ்க்கையின் வஸந்த காலமாகிய இளம் பருவத்தில் பெண் உலவ ஆரம்பிக்கிறாள். அப்போது, சங்கோஜமும் நாணமும் உள்ளவளாகத் தென்பட்டாலும், அவள் மெல்ல, கடைக்கண்ணால், கொஞ்ச காலத்திற்கு முன்பு தான் வெறுத்ததாகப்

பாவித்த தன் அத்தை மகனையே பார்க்க ஆரம்பிக்கிறாள் ஆனால் வீரமிக்க ஆண்மகனான அவனோ இவளது கடைக்கண் பார்வைகளுக்கு மயங்குவதே யில்லை. பெண் பிள்ளைகளுடன் பேச்சும் சிநேகமும் வைத்துக்கொள்வது ஆண்மகனுக்குக் கண்ணியக் குறைவு என்று எண்ணி அவன் ஒதுங்கிப்போய் விடுகிறான்.

மரத்தின்மீது குறிபார்த்துக் கல்லை எறிந்தால் கட்டாயம் கனி விழும் என்ற ரகசியம் பெண் உள்ளத்திற்கு நன்கு தெரியும். தன்னுடைய கடைக்கண் பார்வைக்கு ஒரு நாள் இல்லாவிடில் ஒரு நாள் அத்தான் வீழ்ச்சியடைவான் என்ற தைரியத்தில் பெண் வாளாயிருக்கிறாள். பதினெட்டாவது வயதை அடைந்ததும் திடீரென்று அத்தானுக்கு அவளைப் பார்க்கவும் பேசவும் இன்பம் தோன்ற ஆரம்பிக்கிறது. பரஸ்பரம் ஏற்படும் இந்தக் கவர்ச்சி, ஆண் பெண் இரு பாலாரையும் ஒன்றுபிணைத்து ஒருவருக்கொருவர் இன்றியமையாதவர்கள் என்ற உண்மையையும் உணர்த்துகிறது. இந்தக் கவர்ச்சி-உணர்ச்சி யுகம் யுகமாக இந்த உலகை ஆட்டிவைத்து வருகிறது.

3

மணவாழ்க்கை

கல்யாணம் என்பது சமூகத்தில் எப்படித் தோன்றியது, எதற்காகத் தோன்றியது என ஆராயப் புகுந்தால் அது மிகவும் ரஸமானதும் சிக்கலானதுமான ஒரு பெரிய பிரசினையாகிவிடும்.

ஆண் வர்க்கத்தினருக்கும் பெண் வர்க்கத்தினருக்கும் இடையே இயற்கையிலே வியாபித்து நிற்கும் ஒருவிதக் கவர்ச்சி தான் இரு பாலார்களையும் மண வாழ்க்கை என்னும் பந்தத்தில் பிணைக்கிறது என ஆராய்ச்சியாளர் சிலர் முடிவு கட்டுகின்றனர். மண வாழ்க்கை என்ற பந்தம் சமூகக் கட்டுப்பாடுகளாலும் சூழ்நிலையினாலும் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், அதனுடைய அடிப்படையான நோக்கம் சந்ததிப் பெருக்கமேயாகும். சமூகக் கட்டுப்பாடுகள் என்ற வெளிப்போர்வையை அகற்றிவிட்டுப் பார்த்தோமேயானால் சந்ததிப் பெருக்கம் என்ற இயற்கை உணர்ச்சிதான் ஆண் பெண் இரு பாலார்களையும் வாழ்க்கையில் ஒன்றாகப் பிணைக்கிறது என்ற உண்மையை நாம் எளிதில் உணர்வோம்.

மண வாழ்க்கையில், கணவனுக்கு மனைவி செய்ய வேண்டிய கடமைகள் என்றும், மனைவிக்குக் கணவன் செய்ய

வேண்டிய கடமைகள் என்றும் இருப்பதைப்போலவே, தம்பதிகள் இருவரும் சேர்ந்து தேசத்திற்குச் செய்ய வேண்டிய சில கடமைகளும் உண்டு. அவைகளில் மிக மிக முக்கியமானது, பல துறைகளிலும் நாடு அபிவிருத்தி யடையும்பொருட்டு நல்ல சந்ததியைப் பெருக்கி, தேசத்திற்கு அளிப்பதாகும்.

விவாகம் என்பதில் ஈடுபடுதற்கு முன், தங்கள் சந்ததியின் நலனை உத்தேசித்து, ஆண் பெண் இரு பாலாரும் கவனிக்க வேண்டியவை சில உண்டு. அவை பின்வருமாறு :

வயது

குறைந்தது பதினன்கு வயதிற்கு மேல்தான் பெண்களுக்குக் கல்யாணம் செய்ய வேண்டும். புஷ்பவதியாகி இரண்டு வருஷங்களுக்குப் பின் மணம் செய்தால் மிகவும் நல்லது. ஏனெனில், இந்த இரண்டு வருஷங்களுக்குள் அவளுடைய ஜனன உறுப்புகள் நன்கு வளர்ச்சி பெற்று, தாய்மை அடைவதற்கு ஏற்ற நிலையை அடைகின்றன.

புஷ்பவதி ஆவதற்கு முன் கல்யாணம் செய்வது இந்தக் காலத்தில் மிகவும் அபூர்வமாகிவிட்ட தென்றாலும், சிலர், வரனுடைய அந்தஸ்து, பணம், உத்தியோகம் முதலியவைகளை உத்தேசித்துப் பதினன்கு அல்லது பதினைந்து வயதிலேயே பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் செய்து புக்ககத்திற்கு அனுப்பிவிடுகின்றனர். சின்னஞ்சிறு வயதிலேயே தாய்மைப் பேற்றை அடைகிற பெண் அடுத்தடுத்த பிரசவங்களில் மிகவும் பலஹீனம் அடைந்துவிடுகிருள். தாய் ஆரோக்கியமாக இல்லாவிடில், பிறக்கும் குழந்தை, முதலில் எத்தனை ஆரோக்கியத்துடன் பிறந்தாலும், வளரும்போது சரியான அளவு தாய்ப் பால் போஷணை இன்றி, வளமை குன்றிப் பலஹீனமான குழந்தைகளாகவே வளருகின்றனர். எனவே, இளமை மணம் சந்ததியைப் பொறுத்தவரை அவ்வளவு நல்ல தல்ல.

படிப்பில் ஆர்வமுள்ள பெண்கள் தங்கள் படிப்பின் நலனை உத்தேசித்துக் காலம் கடந்தே, அதாவது இருபத்து நான்கு, இருபத்தைந்து வயதில்தான் விவாகம் செய்துகொள்ள விரும்புகின்றனர். இதுவும் தவறு. அதிக வயதான பின்பு மணம் செய்துகொண்ட பெண்கள் கருப்பிணிகளானல், மிகவும் கஷ்டப் பிரசவத்திற்கு உள்ளாவார்கள். பதினெட்டு அல்லது இருபது வயதில் கருப்பிணியாகிப் பிரசவித்தால், அப்போது, குழந்தையை வயிற்றினின்றும் வெளிப்படுத்த இடுப்பெலும்பு எளிதாக நெகிழ்ந்து கொடுப்பதுபோல, இருபத்தைந்து அல்லது முப்பது வயதில் முதல் முதலாகக் கருப்பம் தரித்துப் பிரசவிக்கும் பெண்ணுக்கு அவ்வளவு எளிதாக அந்த எலும்பு நெகிழ்ந்து கொடுப்பதில்லை. ஏனெனில், இருபத்தைந்து வயதிற்குமேல் இடுப்பெலும்பு மிகவும் கடினமாகிவிடுகிறது. எனவே, பிறக்கும் குழந்தை ஒரு கடினமான எலும்புக் கோட்டையின் வழியாக மிகுந்த சிரமத்துடன் வெளிவர வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. முப்பது வயதிற்கு மேல் முதல் முதலாகக் கருப்பம் தரித்துப் பிரசவிக்கும் பெண்களில் அநேகம் பேர், வயிற்றைக் கிழித்துக் குழந்தையை வெளியே எடுப்பதான 'ஸிசேரியன்' என்னும் ஆபரேஷனுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

அப்படியின்றி, பதினெட்டு வயதிலேயே இந்தப் பெண்கள் கல்யாணம் செய்துகொண்டிருந்தால், பதினெட்டு வயதிலிருந்து முப்பது வயதிற்குள் குறைந்தது மூன்று குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் தாயாக விளங்கக் கூடும். அதோடுகூட, கஷ்டப்பிரசவம், 'ஸிசேரியன்' ஆபரேஷன் முதலிய தொல்லைகளுக்கு அவர்கள் ஆளாகமலும் தப்பித்துக்கொள்ளலாம்.

தவிர, கருப்பம் ஆவதற்கு ஏற்ற வயது பதினெட்டிலிருந்து முப்பதிற்குள் என வைத்தியர்கள் ஆராய்ந்து கணக்கிட்டு இருக்கிறார்கள்.

இந்தப் பன்னிரண்டு வருஷங்களுக்கு இடையில்தான் ஒரு பெண் தன் வாழ்நாட்களில் அதிகக் குழந்தைகளுக்குத் தாயாக விளங்குகிறாள்; தாயாக முடிகிறது. முப்பதாவது வயதிற்குமேல் பிறக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை சிறிது குறைவுதான். நாற்பது வயதிற்குமேல் மிக அபூர்வமாக ஒன்று இரண்டு குழந்தைகள் பிறக்கும். பதினெட்டிலிருந்து முப்பது வயதுவரை, தாய்மை அடைவதற்கு உகந்ததான வருஷங்களை, படிப்பிற்கும் உத்தியோகத்திற்கும் செலவிட்டு விட்டு, இருபத்தொன்பதாவது வயதில் மணந்துகொண்டு தனக்குக் குழந்தை ஒன்று பிறக்க வேண்டும் என வேண்டாத தெய்வத்தை யெல்லாம் பாக்கியில்லாமல் வேண்டுவதில் பயன் இல்லை. தாய்மைப் பேற்றை அடைந்து, நல்ல குழந்தைகளைப் பெற்று வளர்க்க வேண்டும் என்ற விருப்பம் உள்ள பெண்கள் பதினெட்டு வயதிற்குள் கல்யாணம் செய்துகொள்ள வேண்டும். காலம் கடந்து விவாகம் செய்துகொண்டால், கஷ்டப்பிரசவம், மலடு முதலிய தொல்லைகளுக்கு உள்ளாக நேரும்.

வயதுப் பிரசினையில் கடைசியாகக் கவனிக்க வேண்டியது பெண் மணக்கவிருக்கும் புருஷனுடைய வயது ஆகும். கணவன் மனைவிக்கிடையில் வயதில் அதிக வித்தியாசம் உள்ள விவாகம், அவ்வளவுப் பொருத்தமான விவாகம் அன்று. புருஷனுக்கும் பெண்ணிற்கும் குறைந்தது நான்கு அல்லது ஆறு வயதுதான் வித்தியாசம் இருக்கலாம். பெண் சீக்கிரமே இளமைப் பருவத்தை அடைந்துவிடுகிறாள். அதனால் பதினெட்டு வயதுப் பெண்ணை இருபத்துமூன்று அல்லது இருபத்து நான்கு வயதிற்கு உட்பட்ட கணவனுக்கு மணம் செய்து வைப்பதுதான் நல்லது என்று வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். அப்படியின்றி, பதினெட்டு வயதுப் பெண்ணை நாற்பது வயதுப் புருஷனுக்கு மணம் செய்துவைத்தால், இவ் விவாகம் பெண்ணின் மனத்திற்குக் கஷ்டமா யிருப்பதோடு

கூட, பிறக்கும் சந்ததியையும் பாதிக்கக் கூடியதாய் இருக்கிறது. ஐம்பது வயதிற்குமேல் தந்தையாகும் புருஷர்களின் எண்ணிக்கை நம் நாட்டில் மிகவும் குறைவுதான். சாதாரணமாக, புருஷர்கள் தந்தையாவதற்கு ஏற்ற காலம் இருபத்திரண்டிலிருந்து நாற்பதைந்துவரை என்று கூறலாம். இந்த காலத்திற்குள்தான் நல்ல ஆரோக்கியமான சந்ததிகளைப் பெற முடியும்.

வாழ்க்கை நிலை

வயது வித்தியாசத்தைப் போலவே வாழ்க்கை நிலையைப் பற்றியும் கவனிக்க வேண்டும். பையன் மிகவும் அழகானவனாக இருக்கிறான் என்ற ஒரு பொருத்தத்திற்காக மட்டும் பணக்கார வீட்டில் பிறந்த பெண் ஏழைப் பையனை மணந்து கொண்டால், பணக்கார இடத்தில் மிகவும் போஷாக்காக வாழ்ந்த அவளால், ஏழைமையைச் சட்டென மேற்கொள்ள முடியாது தவிக்க நேரும். வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட இந்த ஏமாற்றம் காரணமாக மனக்கசப்பும் தேகச்சோர்வும் உண்டாகும். அந்தப் பெண் கருப்பிணியானால் சரியான போஷணையின்றி மெலிந்து போய் ஆரோக்கிய மற்ற குழந்தைகளுக்குத் தாயாவாள். ஆனால் ஏழைப் பெண் பணக்காரக் குடும்பத்தில் விவாகம் செய்துகொள்வதில் தவறு ஒன்றும் இல்லை. தன் வீட்டில் அடைய முடியாத போஷணையை இந்தப் பெண் புருஷன் வீட்டில் அடைய முடியும்.

ஆனால் பணம் ஒன்றை மட்டும் உத்தேசித்து, குடிகாரன், நடத்தைப் பிசகு உள்ளவன் எனப் பெயர் அடைந்த புருஷனை மணப்பதைக் காட்டிலும் பெண் ஏழைமையிலேயே காலத்தைக் கடத்திவிடலாம். குடிகாரனுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் மிகவும் ஆரோக்கிய மற்றவைகளாக இருக்கும் என வைத்தியர்கள் கருதுகின்றனர். நடத்தைப் பிசகு உள்ள புருஷனுக்கு மேகநோய், வெள்ளை முதலிய கெட்ட

வியாதிகள் இருக்கக் கூடும். இந்த நோய்கள் பெண்ணையும் பாதிக்கும்; பிறக்க விருக்கும் சந்ததியையும் பாதிக்கும். அத்தகைய கொடிய நோய்கள் ஆகும் இவை.

ஆரோக்கியம்

விவாகம் என்பதில் ஈடுபடும் ஆண் பெண் இருபாலாரும் மிக்க ஆரோக்கியமானவர்களாக இருந்தால்தான் பிறக்கும் குழந்தைகளும் ஆரோக்கியமானவைகளாக இருக்க முடியும். நல்ல சந்ததிகளைப் பொறுத்தவரை, இதய நோய், பைத்தியம், காக்காய் வலி, காசம் முதலிய நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களை விவாகம் செய்துகொள்வது, ஆண் பெண் இரு பாலாருக்குமே நன்மை யல்ல.

இனி ஆரோக்கியமுள்ள இருவர் மணந்துகொண்டு தாம்பத்திய வாழ்க்கை ஆரம்பிக்கிறார்கள் என வைத்துக்கொள்வோம். அவர்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் செய்துகொள்ள வேண்டியகள் யாவை ?

கணவனது கடமை : கருப்பவதியான தன் மனைவிக்குக் கணவன் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் சில உள்ளன. கருப்ப காலத்தில் அவளது தேக ஆரோக்கியத்தை மிகவும் கருத்துடன் கவனிக்க வேண்டும். போஷணையான ஆகாரங்கள் உட்கொள்ளவும், மருந்துகள் முதலிய தேவையான பொருள்கள் வாங்கிக்கொள்வதற்கும், வேண்டிய பண உதவி செய்ய வேண்டும்.

கருப்ப காலத்தில் கணவன் மனைவியை அதிகச் சிரமமான வேலைகளில் ஈடுபடுத்தக் கூடாது. கூடுமானவரை, தன்னால் மனைவிக்கு அதிக வேலைகள் ஏற்படாமல் கணவன் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மனைவியின் மனநிலை சந்தோஷமாகவும் பரிசுத்தமாகவும் இருப்பதற்குக் கணவன் உதவி புரிய வேண்டும். கருப்பிணியான தன் மனைவியுடன்

கோபமாகப் பேசுவதையும் சண்டையிடுவதையும் கணவன் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

மனைவியின் கடமை : கருப்ப காலத்தில் நல்ல ஆகாரங்களைப் புசித்து, தேக ஆரோக்கியத்தைக் கண்ணுங்கருத்துமாக அவள் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியமான உடலைப்போன்று ஆரோக்கியமான மனநிலை மிக்க அவசியமாகையினால் சிடுசிடுத்தல், கோபித்தல் போன்ற சுபாவங்களைக் கைவிடுதல் நல்லது. அதிகச் செலவு செய்யாமல் கணவனது வருவாய்க்குத் தக்கபடி சிக்கனமாகவும் அழகாகவும் குடும்பத்தை நடத்திவர வேண்டும். ஏதாவது பணம் மீதம் இருக்குமானால் பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு வேண்டிய சௌகரியங்களைச் செய்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கணவன் மனைவி இருவருக்கும் உள்ள கடமைகள் போல, வீட்டில் பெரியவர் என்ற ஸ்தானத்தில் வீற்றிருக்கும் மாமியார் போன்றவர்களுக்கும் சில கடமைகள் உண்டு.

மருமகள் என்பவள் தன்னுடைய வேலைக்காரி என்ற மனப்பான்மையை விட்டுவிட்டு, அவளையும் தன் மகளாகவே-பாவித்து மாமியார் நடந்துகொள்ள வேண்டும். தம்பதிகளின் வாழ்க்கையில் குறுக்கிடாமல் தான் ஒதுங்கி நின்றுகொண்டு அவர்கள் சந்தோஷமாக இருப்பதற்கு ஓரளவு உதவிசெய்ய வேண்டியது மாமியாரின் கடமையாகும்.

கருப்பிணியான மருமகளுக்கு வேண்டிய ஓய்வுகொடுத்து, அந்தக் காலத்தில் அவள் நடந்துகொள்ளவேண்டிய முறைகளைப் பற்றி, தன்னுடைய அனுபவத்தில் அறிந்ததைப் போதிப்பது மிகவும் நலமாகும்.

4

கருவின் இருப்பிடம்

டிராம், பஸ், ரயில்வண்டி, ரிக்ஷா இவைகளில் பிரயாணம் செய்யும்போது, பெண்கள் பிரசவித்து உதவிக்கு ஒருவரும் இல்லாமல் திண்டாடுவதைப்பற்றி, நாம் அடிக்கடி கேள்விப் படுகிறோம். இப்படி ஏற்படும் பிரசவங்களை அதிசய சம்ப வங்களாகச் சிலர் கருதக் கூடும். ஆனால் இவை எதிர்பாராத சம்பவங்களே அல்ல.

கருப்பம் என்பது என்ன? அதை எப்படிப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்? கருப்ப காலத்தில் அனுசரிக்க வேண்டிய முறை கள் யாவை? இவை போன்ற விஷயங்களை அறியாத இளம் பெண்களே, தங்கள் முட்டாள்தனத்தினால் இத்தகைய அசம் பாவிதமான சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

அவசர அவசரமாகச் சமையலை முடித்துக்கொண்டு, பகல் ஆட்டங்களுக்குச் சினிமாவுக்குப் போகவும், தையல் வேலைகளையோ, தலைபின்னும் தினுசுகளையோ கற்றுக்கொள்ள வும் நேரம் இருக்கிற பெண்களுக்கு, கருப்பமா யிருக்கும் காலத்தில் தங்கள் தேக நலத்தைக் கவனிக்கப் பொழுதே இருப்பதில்லை!

பிரசவ வேதனை எடுத்த பின்புதான் முக்கால்வாசிப் பெண்கள் தங்களுக்கு வேண்டிய உதவிகளைப்பற்றி நினைக்கிறார்கள். நகரத்தில் வசிக்கும் பெண்களைப்பற்றிச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. எந்த நேரத்திலும் தங்களை வரவேற்கவிருக்கும் பிரசவ ஆஸ்பத்திரிகளும் அவற்றை அடைய ரிக்ஷாக்களும் இருக்கையில் கவலை என்ன என்று அலட்சியமாக அவர்கள் இருந்துவிடுகின்றனர். கிராமாந்தரப் பெண்களைப்பற்றியோ சொல்லத் தேவை யில்லை.

முதல் பிரசவம் என்றால், "சின்ன வயதுதானே, என்ன நேரப்போகிறது; கல்லைத் தின்று ஜீரணிக்கும் இளம் பருவம்; இந்தப் பிரசவத்திற்குப் பயப்படலாமா?" என்ற குருட்டுத் தைரியம். இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது பிரசவங்கள் என்றாலோ, "கடந்த பிரசவங்கள் எல்லாம் சுகப் பிரசவங்கள் தானே! இந்தப் பிரசவத்திற்கு மட்டும் ஏன் பயப்பட வேண்டும்?" என்ற அலட்சிய மனப்பான்மை.

கருப்ப காலத்தில் கவனிக்காது இருப்பதனால் பிரசவ சமயத்தில் பலவிதக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் தாய், குழந்தை ஆகியோரின் மரண எண்ணிக்கை அதிகமாவது அனுபவ உண்மை.

நகரத்திலும் கிராமத்திலும் மாதர் - குழந்தை பாதுகாப்பு நிலையங்களும், தர்மப் பிரசவ வைத்தியசாலைகளும் அதிகம் ஏற்படுத்தி, அவைகளைப் பிரபலப்படுத்துவதன் நோக்கம், கருப்ப ஸ்திரீகளை மரணத்தினின்று காக்கும் பொருட்டே யாகும். அமெரிக்கா முதலிய நாகரிக நாடுகளில் மாதர் - குழந்தை பாதுகாப்பு நிலையங்களுக்குத் தம்பதி சமேதராக, கருப்பமான இரண்டாவது மாதத் தொடக்கத்திலிருந்தே வைத்திய உதவிக்காகச் சென்று, தேகத்தைப் பரிசோதித்துத் தக்க தற்காப்புகளை எடுத்துக்கொள்கின்றனர். நம் நாட்டில் சௌகரியங்கள் எத்தனை செய்து கொடுத்தபோதிலும் மேற்கண்ட அலட்சிய

மனப்பான்மை காரணமாக, அதிகப் பெண்கள் வைத்திய உதவியை நாடுவதில்லை.

கருப்ப காலத்தில் பெண்கள் எந்த விதமாகத் தங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை விவரிக்கும் முன், கருப்பை முதலிய உறுப்புகளைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுவது அவசியம்.

பிறப்பு உறுப்புகள்

கருப் பையிலிருக்கும் கருவைத் தனது உட்புறத்தில் மிகவும் ஆதரவுடன் வைத்துப் பாதுகாக்கும் இடுப்பு எலும்புக் கட்டு ஒன்று இருக்கிறது. அதை, 'பெல்விசு' என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். பெல்விசு என்னும் இந்த இடுப்பு எலும்

பெண்களின் பெல்விசு

ஆண்களின் பெல்விசு

புக்கட்டு, படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் இருக்கும். இது இலியம், இஸ்கியம், பூயூபிஸ் என்ற மூன்று எலும்புகளாலும், பின்பக்கத்தில் சேக்ரம், காக்ஸிக்ஸ் என்ற முதுகு

எலும்பின் கடைசிப் பாகத்தாலும் ஆக்கப்பட்ட கூடை போன்ற ஓர் அமைப்பு.

இதை இரண்டு பாகமாகப் பிரித்துச் சொல்வார்கள் : பெல்விசின் மேல் பகுதி, பெல்விசின் கீழ்ப் பகுதி என. பெல்விசின் மேற் பகுதியை, பொய்ப் பெல்விசு என்று சொல்வதுண்டு. இது அகன்ற வாயுடைய 'பேசினை'ப் போன்றது. பொய்ப் பெல்விசிற்கும், பெல்விசின் கீழ்ப் பாகம் என்ற உண்மைப் பெல்விசிற்கும் இடையே உள்ள துவாரத்திற்குப் பெல்விசின் உள்வாயில் என்று பெயர். இது இதயத்தைப்போன்ற அமைப்புள்ள ஒரு துவாரம்.

பின்னால் முதுகெலும்பாலும் பக்கவாட்டில் இலியம் என்னும் இடுப்பெலும்பாலும் முன்பக்கம் வயிற்றின் சதையாலும் சூழப்பட்ட இந்தப் பாகம் கருப்பை வளர்ந்து உயர எழும்பும் போது அதைத் தாங்க உதவுகிறது.

உண்மைப் பெல்விசு என்னும் இடுப்பெலும்பின் கீழ்ப் பாகம் புனலின் குழாயைப்போன்ற அமைப்பைக்

பெல்விசின் உள்வாயில்

பெல்விசின் வெளிவாயில்

கொண்டது. பிரசவ காலத்தில் குழந்தை கடந்து வெளிப்படவேண்டிய எலும்புக் குழாய் இது. சேக்ரம், காக்ஸிக்ஸ்

என்ற எலும்புகள் பின்பக்கத்திலும் புயூபிஸ் என்ற எலும்பு முன்பக்கத்திலும் உள்ளது. இது பெல்விசியின் உள்வாயில் என்ற துவாரத்தில் ஆரம்பித்து பெல்விசியின் வெளிவாயில் என்னும் துவாரத்தில் முடிவடைகிறது.

இடுப்பெலும்பின் உட்புறத்தைத் தசைகள், நரம்புகள், ரத்தக்குழல்கள் முதலியன வியாபித்துக்கொண்டு கருப்பைக்கு அதிர்ச்சி யொன்றும் ஏற்படாதவாறு மெத்தென்று அதைத் தாங்க உதவுகிறது.

இடுப்பெலும்பின் அமைப்பு பிரசவத்தில் ஓர் முக்கிய பாகத்தை வகிக்கிறது. சாதாரணமாக, பெண்களின் இடுப்பெலும்பு மிகவும் அகன்ற வாயுடைய கூடையைப் போன்ற தோற்றம் கொண்டது. குழந்தையின் தலை இந்த எலும்புக் கூடைக்குள்ளிருந்து சௌகரியமாக வெளிப்படப் பெண்களுக்கு இயற்கை செய்த உதவி இது. புருஷர்களுடைய இடுப்பெலும்பு மிகவும் குறுகிய புனல் குழாயைப்போன்ற தோற்றம் கொண்டது.

அகன்ற வாயுடைய இடுப்பெலும்புகொண்ட பெண்ணிற்குப் பிரசவ சமயத்தில் கஷ்டம் ஏற்படுவது இல்லை. புருஷர்களைப்போன்று குறுகிய இடுப்பெலும்புகொண்ட பெண்கள் பிரசவ காலத்தில் மிகவும் சிரமப்படுகின்றனர். இடுப்பெலும்பின் அமைப்புக் கோளாறு இயற்கையாகவே ஏற்படுவதுமன்றி, செயற்கையாகவும் உண்டாகின்றது. சிறுவயதில் போஷணையான ஆகாரங்கள் இல்லாததனால் 'ரிக்கெட்ஸ்' என்னும் வியாதியில் சிரமப்பட்ட பெண்கள் இளமையை யெய்தும்போது, நெருக்கமான, குறுகிப்போன பெல்விசையுடையவர்களாக இருப்பார்கள். இத்தகைய சிறுத்த பெல்விசையுடைய நங்கைகள் மிகவும் கஷ்டமான பிரசவத்

திற்கு உள்ளாகின்றனர். இடுப்பெலும்பைப் பொருத்தவரை அவைகளை நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

(1) அகன்ற வாயுடைய சாதாரண அமைப்புக் கொண்ட பெல்விசு.
(2) குறுகிய வாயுடைய பெல்விசு.
(3) சிறிது குறுகிய பெல்விசு.
(4) வியாதியால் கோளாருன பெல்விசு.

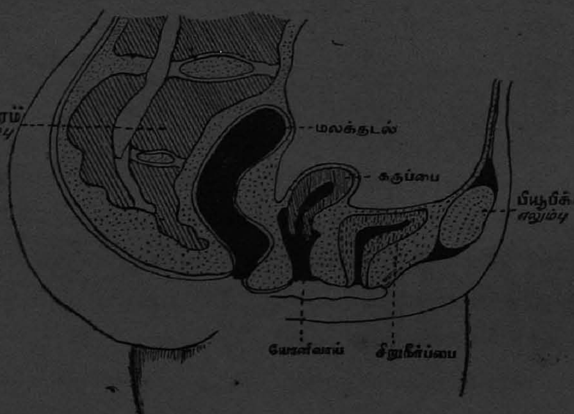
சாதாரண அமைப்புள்ள பெல்விசில் தொந்திரவின்றிக் குழந்தைகள் வெளிப்பட்டுவிடுகின்றன. புருஷர்களைப்போன்று குறுகிய வாயுடைய இரண்டாவது வகைப் பெல்விசு வழியே குழந்தை வெளிவர முடியாது கஷ்டப்படுகிறது.

சிறிதே குறுகியுள்ள மூன்ருவது வகைப் பெல்விசின் வழியே குழந்தை வெளிப்படுவது, சந்தர்ப்பங்களைப் பொறுத்திருக்கிறது. பூரண வளர்ச்சியடைந்த குழந்தை நன்ருகப் பருத்த குழந்தையாய் இருந்துவிட்டால் வெளிவர முடியாது தத்தளிக்கும்; தாய்க்கும் எல்லையில்லாத துன்பங் கொடுக்கும். ஆனல், பத்து மாதத்திற்கு முந்தியே பிரசவ வேதனை எடுத்துப் பிறக்கும் குழைந்தை மிகவும் சிறியதா யிருந்தால் கஷ்டமின்றி வெளிப்பட்டுவிடும். இந்த மாதிரி சந்தேகமான நிலையிலுள்ள பெண்களை மிகவும் கவனமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். அசட்டுத்தனமாக இவர்களைப் பிரசவிக்க வீட்டில் வைத்துக்கொண்டு, பிறகு பலஹீனமான நிலையில் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுசெல்லுதல் தவறு. மிகவும் கோளாருன நான்காவது வகைப் பெல்விசின் வழியே குழந்தை எத்தனை பாடுபட்டாலும் உயிருடன் வெளியே வர முடியாது.

மேலே சொல்லப்பட்ட இடுப்பெலும்புக் கட்டிற்குள் பத்திரமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது கருப்பை என்னும் உறுப்பு. தசைகளால் ஆன, மிகவும் உறுதிவாய்ந்த ஒரு பையாகும் இது. இரு பக்கத்திலும் கயிறுபோன்ற தசை நார்*

களால் கட்டப்பட்டு உண்மைப் பெல்விசிற்குள் தலைகீழாகத் தொங்கிக்கொண் டிருக்கிறது கருப்பை. தசை நார்களால் பக்கவாட்டிலும் கட்டப்பட்டிருப்பதினுல்தான் கருப்பை கருப்ப காலத்தில் சுலபமாக விரிந்து மேலே எழும்ப முடிகிறது.

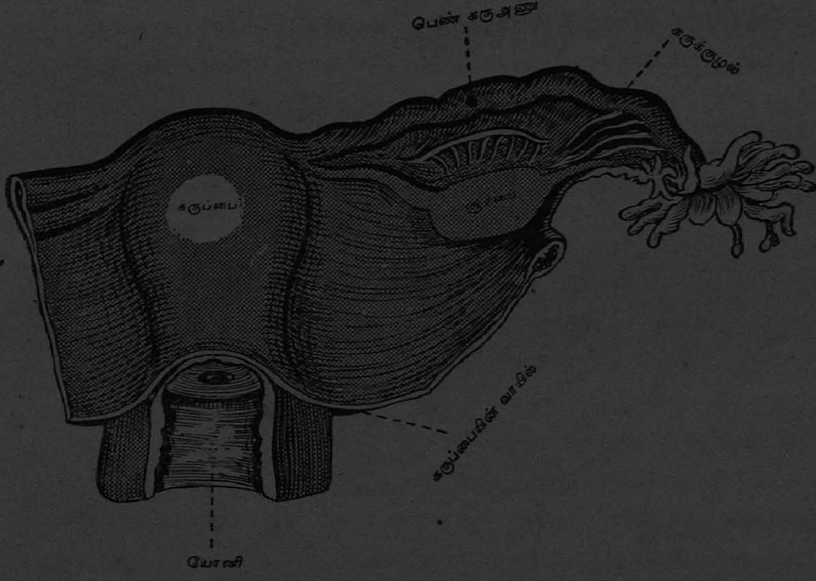
நாலா பக்கங்களிலும் பிணைக்கப்பட்டிருக்கும் கருப்பை தலைகீழாகத் தொங்கினுலும் இப்படியும் அப்படியும் அசையாத நிலையில்தான் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. கருப்பை சாதாரணமாகக் கொஞ்சம் முன்புறம் சாய்ந்தவண்ணம் இருக்கிறது. வயிற்றின் உட்புறத்தை முழுவதும் போர்த்தியிருக்கும் 'பெரிடோனியம்' என்னும் மெல்லிய தோல் கருப்பையின் மேல் பாகத்தையும் போர்த்திக்கொண் டிருக்கிறது.



இடுப்பெலும்புக் கட்டிற்குள் இருக்கும் உறுப்புகளைக் காட்டும் படம்: உடலை இரு பிளவாகப் பிளந்தால் இருக்கும் தோற்றம்.

படத்தில் காட்டியபடி கருப்பையின் முன் பக்கத்தில் மூத்திரப் பையும் மூத்திர துவாரமும், பின்பக்கத்தில்

பெருங்குடலின் முடிவான மலக்குடலும் இருக்கின்றன. கருப்பையின் வாய் படத்தில் காட்டியதுபோல் யோனியில் முடிகிறது. வெளியே துவாரத்துடன் யோனி முடிகிறது. கருப்பை பட்டையான முந்திரிப் பழத்தைப் போன்ற வடிவம் உடையது. சுமார் மூன்று அங்குல நீளமும், இரண்டு அங்குல அகலமும், ஒரு அங்குல கனமும் உள்ளது.



கருப்பையின் பூரணத் தோற்றம்,

கருப்பையின் இரு பக்கத்திலும் இரண்டு குழல்கள் இருக்கின்றன. இவைகளுக்குக் கருக்குழல்கள் என்று பெயர்.

இவைகளுக்குப் பக்கலில் இரண்டு பக்கமும் சிறு விதைகள் போன்று பதிக்கப்பட்டிருக்கும் இரண்டு உறுப்புகளுக்கு 'ஓவரிஸ்' அல்லது சூற்பை என்று பெயர். இவைகள்தான் பெண் கருஅணுக்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. கருப்பை, கருப்பையின் குழல்கள், சூற்பைகள் இவைகளுக்கு பிறப்பு உறுப்புகள் எனப் பெயர். கருப்பையில் வளரும் குழந்தை பெண்ணுறுப்பு வழியாகத்தான் வெளியேற வேண்டும். ஆகையால் பெண்ணுறுப்பையும் பிறப்பு உறுப்புகளோடு சேர்த்துச் சொல்லுவதுதான் மரபு.

5

மாதவிடாய்

கருப்பையிலிருந்து மாதம் ஒரு முறையாக வெளிப்பட்டு மூன்று நாட்கள்வரைத் தங்கும் ரத்தக் கசிவிற்கு மாத விடாய் என்று பெயர். சாதாரணமாக, புஷ்பவதியான காலத் தில் ஆரம்பிப்பதான இந்த மாதவிடாய் கருப்ப காலம், குழந் தைக்குப் பால் கொடுக்கும் காலம் இவைகளைத் தவிர, கணக் காக மாதம் ஒரு முறை தோன்றி, சுமார் நாற்பது அல்லது ஐம்பது வயதுவரை நீடித்து வெளிப்பட்டுக்கொண் டிருக்கும்.

மாதவிடாய் முதன்முதலாகத் தோன்றுவதைத்தான் பெண் புஷ்பவதியாகிவிட்டாள் என்பார்கள். இப்படி முதன் முதலாக வெளிப்படுகிற மாதவிடாய், குழந்தை பெறும் ஆற்றலைப் பெண் அடைந்துவிட்டாள், அவளது உறுப்பு கள் பூரண வளர்ச்சியை அடைந்துவிட்டன என்பதை அறி வுறுத்துகிறது. பெண்கள் புஷ்பவதியாகும் வயது ஒவ் வொரு தேசத்திலும் வேறுபடுகிறது. பதின்மூன்று வயதி லிருந்து பத்தொன்பது வயதுவரை எந்த வயதிலும்

பெண்கள் புஷ்பவதியாகலாம். இந்தியாவைப் போன்ற உஷ்ண தேசத்துப் பெண்கள் பதின்மூன்றுவது வயதிலேயே பருவம் அடைந்துவிடுகின்றனர். குளிர் தேசத்தில், மாதவிடாய் சற்று தாமதித்தே வெளிப்படுவதனுல், அந்தத் தேசத்துப் பெண்கள் பத்தொன்பதாவது வயதில்தான் புஷ்பவதியாகின்றனர். எஸ்கிமோ ஜாதிப் பெண்கள் குறைந்தது பத்தொன்பது வயதிற்கு முன்னதாகப் புஷ்பவதி ஆவதில்லை.

தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலையைப்போன்று, வாழ்க்கையின் தாரதம்மியங்களும் மாதவிடாயை அதிகம் பாதிக்கின்றன. கிராம வாழ்க்கையிலும் வறுமையிலும் உழலுகிற பெண்கள் மெதுவாகத்தான் பருவம் அடைகின்றனர். நகரத்து வாழ்வும் நாகரிக உள்ளமும் செல்வத்தின் சுகமும் உள்ள பெண்கள் சீக்கிரத்தில் புஷ்பவதியாகிவிடுகின்றனர்.

பெண் பருவம் அடையும் காலம் நெருங்கியதும் அவளது தோற்றத்திலும் மனேபாவத்திலும் தேக அமைப்பிலும் பலவித மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. இடுப்பு எலும்பு நன்ருக வளர்ச்சிபெற்று, யௌவன மங்கையினுடையதைப் போன்ற தோற்றத்தை அடைகிறது. ஸ்தனங்கள் பருத்து, உருண்டு திரட்சியை அடைகின்றன. தேகம் முழுவதிலும் கொழுப்பு லேசாகப் பரவிப் படிந்துகொண்டு, பார்வைக்கு செழிப்பானதொரு தோற்றத்தைக் கொடுக்கிறது. பெண்ணுறுப்பிலும் அக்குளிலும் ரோமம் முளைக்க ஆரம்பிக்கிறது. பெண் புஷ்பவதியாவதற்கு முன்னதாக ஏற்படும் அறிகுறிகள் இவைகள்.

இவற்றைத் தவிர, பிள்ளைப் பிராயத்தில் காணப்பட்ட வெகுளித்தன்மையும், கள்ளங்கபடமற்ற சுபாவமும் மறைந்துபோய் இளம் பெண்களுக்குரிய நாணமும் அச்சமும் அவளைச் சூழ்ந்துகொள்ளுகின்றன. மேற்சொன்ன தேக வளர்ச்சி, புஷ்பவதியாகுமுன் ஆரம்பித்து, இருபது வயதுவரை வளர்ந்துகொண்டே போகிறது.

முதன் முதலாகத் தோன்றும் மாதவிடாய் திடீரென்று ஏற்படலாம். ஆனால், சில சமயங்களில் ஆறு மாதங்களுக்கு முந்தியே அடிக்கொரு தடவை தலைவலி, மயக்கம், பசியின்மை போன்ற தொந்திரவுகளை ஏற்படுத்திவிட்டுப் பின்பு வெளிப்படக் கூடும்.

பதின்மூன்று வயதில் ஆரம்பிக்கிற இந்த மாதவிடாய் மாதம் ஒரு முறை தவறாது வெளிப்பட்டு, நாற்பது அல்லது ஐம்பதாவது வயதில் நின்றுவிடுகிறது. ஐம்பது வயதிற்கு மேல் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் வெளிப்பட்டுக்கொண் டிருப்பதும் நாற்பது வயதிற்கு முன்பே நின்றுவிடுவதும் உண்டு. ஆனால் இப்படி நிகழ்வது மிகவும் அபூர்வம். மாதவிடாய் வெளிப்படும் வயதிற்கும் நின்றுபோகும் வயதிற்கும் ஒரு நிர்ணயம் கிடையாது. சீக்கிரத்தில் புஷ்பவதியானவர்களுக்கு ஐம்பது வயதிற்குமேல் மாதவிடாய் நிற்பதும், காலங்கழித்துப் புஷ்பவதியான பெண்களுக்குச் சீக்கிரத்திலேயே மாதவிடாய் நின்றுபோவதும் இயல்பாக நிகழ்கின்ற சம்பவங்களே யாகும்.

மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் பெண்களிடம் சில மாறுதல்கள் தென்படுகின்றன. இந்தப் பருவத்தில், பெண்களின் மனோபாவத்தில் சில புரட்சிகள் ஏற்படுகின்றன. சாந்தஸ்வரூபியாக இருந்த பெண்மணிகள் இந்த வயதில் எரிந்துவிழும் சுபாவத்தை அடைகின்றனர். சின்னக் காரியங்களுக்கெல்லாம் குழந்தைகளிடமும் கணவனிடமும் வேலைக்காரர்கள் முதலியவர்களிடமும் கோபித்துக்கொள்ளும் இயல்பு அவர்களுக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. மனோமாறுதல்களுடன் தேகத்திலும் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. சிலருக்கு மயக்கம், தலைவலி, கிறுகிறுப்பு, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு முதலிய கோளாறுகள் ஏற்படுவதுண்டு. காரணமின்றி முகம் சிவப்பதும், அடிக்கடி குப்பென உடம்பில் வியர்வை சொட்டுவதும் இக்காலத்தில் ஏற்படும் தேக மாறுதல்கள் ஆகும்.

மாதவிடாய் ஒரே தடவையில் திடீரென்று நின்றுபோக லாம். இப்படி நிற்பது அபூர்வம். வழக்கமாக மாதவிடாய் நிற்பதற்குச் சில மாதங்களுக்கு முன்பு, மாதப் போக்கில் தவறு தல்கள் ஏற்படும். மாதா மாதம் ஒழுங்காக வெளிப்படாது முறை தவறி வெளிப்படக் கூடும். இல்லாவிடில் வெளிப்படும் இரத்தம் சில சமயம் குறைவாகவும் சில சமயம் அதிக மாகவும் இருக்கக் கூடும். மாதவிடாய் நன்கு நின்ற பிறகு உடலில் இன்னும் சில மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. மார்புகள் வளமை குன்றிச் சிறுத்துப்போகின்றன ; பிறப்புஉறுப்பு களான கருப்பை, சூற்பைகள் முதலியனவும் சிறுத்துவிடுகின் றன. சிலருக்கு மாதவிடாய் நின்ற பிறகு ஒரு சுற்று பருமன் ஏற்படுவதுமுண்டு. இல்லாவிடில் மழமழப்பான முகத்தில் புரு ஷர்களைப்போன்று ரோமம் முளைக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறது. மாதவிடாய் நின்றகாலத்தில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாகக் கவனித் துக்கொள்ள வேண்டும். தேகத்தில் ஏற்படும் குறிகளை அப்போ தைக்கப்போது கவனித்து வைத்தியம் செய்துகொள்ளவேண் டுவது மிகவும் அவசியம். நாற்பது வயதிற்குமேல் சில மாதங் கள் மாதப்போக்கு நின்றுவிட்டு, பிறகு திடீரென மறுபடியும் ஆரம்பித்தால், உடனே வைத்தியர் உதவியை நாட வேண்டும். 'கான்ஸர்' என்னும் கருப்பையின் புற்றுநோய் ஆரம்பகாலத் தில் மேற்கண்டவாறுதான் தோன்றும். சட்டென அதைக் கவனித்தால் உயிரைக் காப்பாற்ற உதவியாகும். நன்றாக நோய் வளர்ந்தபின் அதைத் தவிர்க்க ஒரு மருந்தாலும் முடியாது.

மாதவிடாய், சாதாரணமாக, இருபத்துஎட்டு நாட்களுக்கு ஒரு தடவையாக வெளிப்படுகிறது. சிலரிடம் முப்பது நாட்களுக்கு ஒரு தடவை வெளிப்படுவதுண்டு. இன்னும் சில ரிடையே இருபத்தொரு நாட்களுக்கு ஒரு தடவை வெளிப்படு வதும் உண்டு. ஆரோக்கியமான பெண்களிடம் மாதவிடாய்

வெளிப்படுவது ஒரே கணக்காகத்தான் இருக்கும். அப்படியின்றி, முறை தவறி மாதவிடாய் வெளிப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால் ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதைத்தான் அது தெரிவிக்கிறது.

மாதவிடாய் என்று சொல்லப்படும் ரத்தக்கசிவு குறைந்தது ஐந்து நாட்களுக்கு விடாது தொடர்ந்தாற்போல் காணப்படுகிறது. ஆனால் இந்தக் கணக்கில் பலரிடம் பலவித மாறுதல்களைக் காணலாம். அபூர்வமான சில சந்தர்ப்பங்களில் மிகச் சில பெண்களுக்கு ரத்தக்கசிவு ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரம் மட்டுமே நீடித்து நிற்கின்றது. சிலரிடம் ஏழு அல்லது எட்டு நாட்கள் வரைக் காணப்படுவதும் உண்டு. இரண்டு நாட்களுக்குக் குறைந்தும் எட்டு நாட்களுக்கு மேற்பட்டும் வெளிப்படும் ரத்தக்கசிவு தேகக் கோளாறைக் குறிக்கின்றது என்பதை உணர வேண்டும்.

மேற்சொன்ன நாட்களின் எண்ணிக்கை சீதோஷ்ண நிலைமையினாலும் பாதிக்கப்படுவதைக் காணலாம். உஷ்ண பிரதேசத்தில் அதிக நாட்களும், குளிர் பிரதேசத்தில் கொஞ்ச நாட்களுமாக ரத்தக்கசிவு மாறுதலை அடையக் கூடும். போஷணையாக வளர்ந்த பெண்களிடம் அதிக நாட்கள் தென்படுவதையும், வறுமையால் பீடிக்கப்பட்ட பெண்களிடம் கொஞ்ச நாட்களே ரத்தக்கசிவு காணப்படுவதையும் சாதாரணமாகப் பார்க்கலாம்.

மாதவிடாயின்போது வெளிப்படும் இரத்தம் முதல் நாளும் கடைசி நாளும் வெளுத்த சிவப்பு நிறமாகவும், இரண்டு மூன்றாவது நாட்களில் நல்ல சிவப்பு நிறமுடையதாகவும் இருக்கும். வெறுக்கும்படியான அலாதியானதொரு மணம் இதற்கு உண்டு. ஒவ்வொரு மாதமும் நான்கிலிருந்து எட்டு அவுன்ஸ் வரை ரத்தம் வெளிப்படுவதாக வைத்தியர்கள் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். மாதவிடாயில் சில கோளாறுகள் பெண்

களிடையே அடிக்கடி சகஜமாக ஏற்படுகின்றன. கருப்ப காலத்தையும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் காலத்தையும் தவிர மற்ற நாட்களில் மாதவிடாய் நின்றுவிட்டால் அது தேக ஆரோக்கிய மின்மையையும், தேகத்தில் ஏற்பட்ட சில வியாதிகளையுமே குறிக்கின்றது.

சிலருக்கு மாதவிடாயின்போது அதிக ரத்தம் வெளிப் படுகின்றது. இவர்கள் இதற்குச் சரியான சிகிச்சை செய்து கொள்ளாவிடில் மிகவும் பலஹீனமும் ரத்தசோகையும் போன்ற வியாதிகளுக்கு உள் ஆவார்கள்.

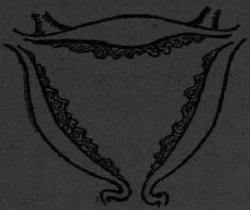
முதல் மாதவிடாய் முறைக்கும் அடுத்த முறைக்கும் இடையே இரண்டு நாட்கள் ரத்தக்கசிவு சிலருக்கு ஏற்படுவ துண்டு. இதுவும் ஆரோக்கிய மின்மையைத்தான் காட்டு கின்றது.

மாதவிடாயின்போது சிலர் வயிற்று வேதனையினால் துடிப்பது சகஜம். இதைச் சரிவர நிவர்த்தி செய்துகொள் வது தேகாரோக்கியத்திற்கு அவசியமாகும்.

மாதவிடாய் ஏற்படும் விதம்: கருப்பையின் உட்புறத்தை மென்மையானதொரு தோல் போர்த்திக்கொண் டிருக்கிறது. இதை 'எண்டோமெட்டிரியம்' என்று அழைப்பார்கள். மாதவிடாய் தோன்றிய முதல் நாளிலிருந்து ஆரம்பித்து பதினைந்து நாட்கள்வரை இந்த உட்புறத் தோல் மெதுவாக உப்பித் தடித்துக்கொண்டு போகின்றது. இப்படி உப்பிய தோலின்கீழ் வியாபித்துள்ள இரத்தக் குழலில் ரத்தம் அதிகம் பாய ஆரம்பிக்கின்றது. இரத்தக் குழலின் விருத்தியும் தோலின் தடிப்பும் சேர்ந்து அரைக்கால் அங்குலக் கனத்திலி ருந்த உட்புறத்தோல் அடுத்த மாத முறையான மாதவிடாயின் நாள் நெருங்கும் சமயம் கிட்டத்தட்ட கால்அங்குலக் கனத்தை அடைகின்றது. கருப்பையானது தனது உட்புறத்தோலை நன்கு உப்ப வைத்துப் பஞ்சணையைப் போன்று மெத்

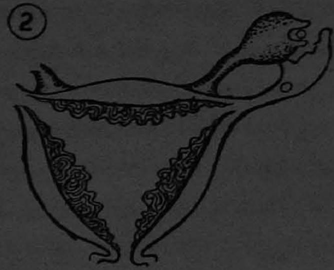
மாதவிடாயும் கருத்தரித்தலும்

1



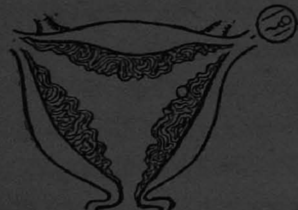
மாதவிடாய் ஆன சில நாட்களில் கருப் பையின் உட்புறத் தோலான 'எண்டோ மெட்ரியம்' கருவைத் தாங்குவதற்காக மெல்ல உப்ப ஆரம்பிக்கிறது.

2



சூற்பையிலிருந்து ஓரேயொரு பெண் கரு அனு மாதந்தோறும் வெளிப்பட்டுக் கருக் குழலில் வந்து தங்குகிறது.

3



ஆண் கரு அணுவும் பெண் கரு அணுவும் ஒன்றுகலந்து, கருவாகி, கருப்பையில் வந்து தங்குகிறது.

4

கருப்பையில் கரு இருக்கும் விதம்

5

ஆண் கரு அணுவும் பெண் கரு அணுவும் ஒன்றுகலக்காவிடில் கருவுக்காகச் செய் யப்பட்ட ஏற்பாடுகள் கலைய ஆரம்பிக் கின்றன.

6

அப்படிக் கலைய ஆரம்பிப்பதனால் 'எண்டோ மெட்ரியம்' சிதைந்து, மாதவிடாய் ஏற்படு கிறது.

தென்று எதற்காக வைத்திருக்கின்றது என்றால், இந்தக் காலத்திற்குள் கருத்தரித்தால் கருவை ஏற்று, பஞ்சணைபோன்ற உட்புறத் தோலில் மென்மையாகப் பதித்துவைக்கவே யாகும். கருத்தரியாவிட்டால், கருவுக்காகச் செய்யப்பட்ட ஏற்பாடுகள் கலைய ஆரம்பிக்கின்றன. உப்பிக்கொண்டுபோன கருப்பையின் உட்புறத் தோல் அப்படியே கழன்று வெளியே சிறு சிறு துண்டுகளாக வெளிப்பட ஆரம்பிக்கிறது. அதனடியில் வேகமாகப் பாய்ந்துகொண் டிருந்த இரத்தக் குழல்கள் வெடித்து அதிலிருந்து இரத்தம் கசிய ஆரம்பிக்கிறது. இதுவேதான் மாதவிடாயின் ரகசியம். இப்படிக் கசியும் இரத்தம், மறுபடி அடுத்த மாதம் வரப்போவதாக எதிர்பார்க்கும் கருவின் நிமித்தம் கருப்பை ஏற்பாடுகள் செய்ய ஆரம்பிக்கையில், உட்புறத் தோல் மெதுவாகத் தடிக்க ஆரம்பிக்கும்போது, நின்றுவிடுகிறது. மாதவிடாயின்போது வெளிப்படும் ரத்தம் அனேகமாகக் கட்டிதட்டுவதில்லை.

மாதவிடாயின்போது சில குறிகள் தென்படுகின்றன. மாதவிடாய் தோன்றும் முதல் நாளே மிகவும் களைப்பும், சிலருக்கு முதுகுவலி, தலைவலி, இடுப்புவலி போன்ற குறிகளும் ஏற்படுகின்றன. கண்களைச் சுற்றி கருப்பு வளையங்கள் தோன்றுகின்றன. மாதவிடாய் காலத்தில் அனேகமாக முன்கோபமும் பலஹீனமும் அதிகம் காணலாம். ஏற்கனவே நோயாளியாக இருக்கும் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் பழைய நோய் தீவிரமாகிவிடுவதும் உண்டு. சிலருக்கு ஜுரம் வந்துவிடுவதையும் காணலாம்.

மாதவிடாய் முறைமை தவறாது ஏற்படுவதை ஓவரி என்னும் சூற்பைகளும் மூளைக்குள் பதிந்துகிடக்கும் 'பிட்யூட்டரி' என்னும் சுரப்பியின் முன்பக்கத்தில் கசிகிற திரவ ஊற்றுகளும்தான் கட்டுப்படுத்தி, மாதவிடாயை ஆட்சி புரிகின்றது என்பது தற்கால வைத்தியர்களின் கொள்கை.

அதனால் மாதவிடாயின்போது ஏற்படும் கோளாறுகளை இப்படிப்பட்ட திரவங்களால் சிகிச்சை செய்யலாம் என்றும் அவர்கள் கருதுகிறார்கள்.

மாதவிடாய் என்பது என்ன என்பதை பன்னிரெண்டு வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்குத் தாய்மார்கள் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டியது கடமையாகும். அப்படிச் சொல்லாது மூடிவைப்பதினால், புஷ்பவதியாகும் பெண்கள் ரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதைக் கண்டு பயந்து, தாயிடமோ அல்லது வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களிடமோ சொல்லாது தவிப்பதும் உண்டு. தங்களுக்கு ஏதோ அபாயம் வந்துவிட்டதாக நினைத்துச் சில பெண்கள் புதிதில் அழுவதும் உண்டு. அனாவசியமான பயங்களை நீக்கி, இயற்கையின் நியதி மாதவிடாய் என்றும், அக்காலத்தில் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதையும் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டியது தாயின் முக்கிய கடமையாகும். மாதவிடாயின்போது வெளிப்படும் ரத்தக்கசிவை வெளித் தெரியா வண்ணம் உட்புறப் பாதுகாப்புகளை உபயோகிக்கும்போது, சில விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகும். மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் தீட்டாகிவிட்டதாகக் கருதி வெளியே ஒதுக்கப்படுவதைச் சாதாரணமாக இன்னும் கையாளுகின்றனர். இயற்கையாக ஏற்படும் இந்தத் தொந்தரவிற்காக, பெண்களை அசுத்தமானவர்கள் என வெளியே ஒதுக்கி வைத்தால் ஒழிய, மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள் என்பது இதன் உட்கருத்துப் போலும்.

மாதவிடாய் காலத்தில் உள்ளே அணிந்துகொள்ளும் உட்புறப் பாதுகாப்பைப்பற்றிப் பெண்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டுவது அவசியம். மாதவிடாய் என்பது மிகவும்

அசுத்தமான நோய் என்று எண்ணி, பெண்கள் அலட்சியமாக உட்புறத்தில் பற்பல விதமான துணிகளை உபயோகிக்கின்றனர். அப்படிச் செய்வது மிகவும் அபாயம். மாதவிடாய் காலத்தில் கருப்பையின் உட்புறம் முழுதும் காயமடைந்த ஒரு புண்ணைப் போன்றதாகையால், அழுக்குத் துணிகளை உபயோகித்தால், அவற்றினின்று நோய்க் கிருமிகள் பரவி கருப்பையின் உள்ளே வியாபித்திருக்கும் ரத்தக்குழலில் எளிதில் புகுந்துகொண்டுவிடுகின்றன. 'டெட்டனஸ்' என்னும் விஷ ஜன்னி, மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் அணிந்து கொள்ளும் அசுத்தமான துணிகளினின்றும் பரவியுள்ளதாக வைத்திய நூல்களில் ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன. ஆகவே, உட்புறப் பாதுகாப்பாக அணிந்துகொள்ளும் துணிகள் மிகவும் சுத்தமானதாய் இருக்க வேண்டும். கூடியவரை மிருதுவான துணிகளையே உபயோகிப்பது நல்லது. இரண்டு மணிக்கொரு தடவை அவைகளை எடுத்துவிட்டுப் புதிய துணியை உபயோகிப்பது மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் ரத்தக் கசிவு அதிகமாக ஏற்பட்டிருந்தால், மிகவும் நனைந்துபோயிருக்கும் பாதுகாப்புத் துணி காய்ந்தவுடன் கடினமாகி, நடக்கையில் தொடை மீது உராய்ந்து, மிக்க வேதனையைக் கொடுப்பதோடு சில சமயங்களில் சதையையும் வழுட்டிவிடுகிறது.

மாதவிடாய் காலத்தில் குளிக்காமலிருப்பது, மிக்க அசுத்தமான செய்கை. மாதவிடாயின்போது, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளையாவது குளிப்பது நல்லது. குளிப்பதினால் ஆரோக்கியமான உணர்ச்சி ஏற்படுவதுடன், தொடை, பெண்ணுறுப்பு இவைகள்மீது அதிகப்படியாக வழிந்து உறைந்து கிடக்கும் ரத்தக் கசிவுகளை நன்கு கழுவிவிடவும் முடிகிறது.

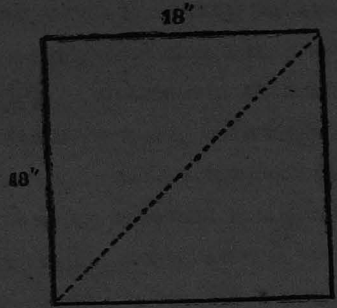
நாகரிக யுவதிகள் உட்புறம் அணிந்துகொள்ளும் பாதுகாப்புச் சாதனம், தற்காலம் கடைகளில் கிடைக்கின்றன.

மேனுட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட இந்தப் பாதுகாப்புச் சாதனத்திற்கு 'ஸானிட்டரி டவல்கள்' என்று பெயர். இவற்றை அணிந்துகொள்வதினுல் சில சௌகரியங்கள் உண்டு. இழுத்துக்கொள்ளும் சக்திவாய்ந்த பஞ்சுகளை நெருக்கமாகப் பிணைத்து, மேலே மெல்லிய துணியால் மூடி, மெத்தையைப் போன்று தைத்திருக்கும் இவைகளை உபயோகிப்பதனுல் சில மணி நேரமாவது கவலையின்றி இருக்கலாம். இடுப்பில் அணிந்துகொள்ளும் மெல்லிய நூற்கயிற்றில் இவற்றைப் பின்களினுல் பொருத்திக்கொண்டுவிடலாம். ஆதலால் மெல்லிய புடவையைப் பயமின்றி உடுத்துக்கொள்ளலாம். உட்புறம் இது அணிந்திருப்பது பார்ப்பவர்களுக்குத் தெரியாது. இவைகளில் பலவிதமான 'ஸானிட்டரி டவல்கள்' உபயோகிக்கும் முறைகளுடன் கடைகளில் விற்கின்றன. ஆனுல் இத்தகைய 'ஸானிட்டரி டவல்கள்' கலாசாலை, ஆபீஸ் முதலிய இடங்களுக்குச் சென்று பலர் முன்னிலையில் தென்பட வேண்டிய பெண்களுக்கு அவசியம்.

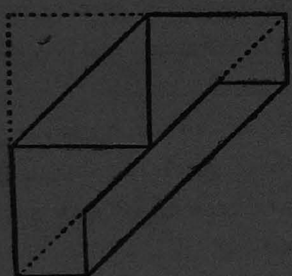
மற்றவர்களுக்கு இது அவசியமில்லை. மேலும் இவைகளினுல் செலவு அதிகம். மாதா மாதம் இவற்றுக்காக அதிகப் பணம் செலவழிக்க இயலாத பெண்கள் பாதுகாப்புச் சாதனத்தைச் சாதாரணமான துணியில் செய்து உபயோகிக்கலாம்.

உட்புறப் பாதுகாப்பாகப் பெண்கள் அணிந்துகொள்வதற்கு, சாதாரணமாக, வெளுத்த சுத்தமான பழைய துணிகளையே உபயோகிக்கலாம். மெல்லிய பழைய துணியாகப் பார்த்தெடுத்து, அதைச் சதுரமாகக் கிழித்துக்கொள்ள வேண்டும். குறைந்தது பதினெட்டு அங்குல நீளத்திலும், பதினெட்டு அங்குல அகலத்திலுமுள்ள இந்தச் சதுரமான துணியை நான்கு ஓரங்களையும் மடக்கித் தைத்து வைத்துக்கொண்டால், கிழியாமல் பல முறை உபயோகிக்கலாம். சதுர

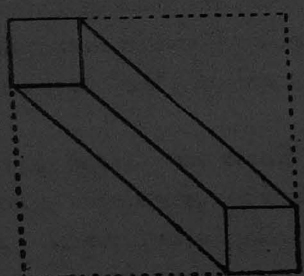
சுதேசி ஸானிட்டரி டவல்கள்



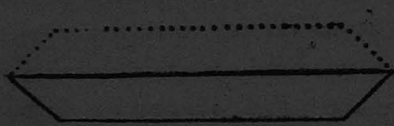
மெல்லிய வெள்ளைத் துணியைப் பதினெட்டு அங்குல நீளத்திலும் பதினெட்டு அங்குல அகலத்திலும் எடுத்து, துணியின் நான்கு ஓரங்களையும் மடக்கித் தைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



சதுரத் துணியின் ஒரு பக்கத்து ஓரத்தைச் சிறிதளவு படத்தில் காட்டியதுபோல் மடிக்க வேண்டும். மீண்டும் அந்த மடிப்பையே இன்னொரு தடவை மடிக்க வேண்டும்.



பின்னர், எதிர்ப்பக்கத்துத் துணியில் இரண்டு தடவை, முன்பு மடித்ததைப்போலவே மடிக்க வேண்டும்.



அதன்பின், இரண்டு பக்கத்தையும் சேர்த்து மடித்தால் உபயோகிக்கத் தகுந்த அளவு துணியின் ரூபம் மாறிவிடும்.

மான துணியைப் படத்தில் காட்டியதுபோல் முதலில் ஒரு துணியில் சிறிதளவு மடிக்க வேண்டும். அதற்குப்பின் அந்தத் துணியிலேயே இன்னொரு தடவை மடிக்க வேண்டும். இதே போன்று எதிர்ப்பக்கத்து நுனியில் இரண்டு தடவை மடிக்க வேண்டும். கடைசியாக இரண்டு பக்கத்தையும் ஒன்று சேர்த்து மடித்தால் படத்தில் காட்டியதுபோன்ற வடிவில் துணியின் ரூபம் மாறிவிடும். இப்படிச் செய்த உட்புறப் பாது காப்பை உபயோகிப்பதனுல் இதை அணிந்திருப்பது வெளியே தெரியாது. வேண்டிய பாகத்தில் மட்டும் துணி அதிகக் கன மாகவும், சொருகவேண்டிய இரு நுனிகளிலும் துணியின் கனம் லேசாகவும் இருப்பதனுல் மிகவும் சௌகரியமாக இருக்கும்.

மாதவிடாயின்போது பெண்கள் நான்காவது நாளோ அல் லது மூன்ருவது நாளோ ஸ்நானம் செய்துவிட்டு வீட்டிற்குள் வருகிறதென்ற ஒரு வழக்கம் நம் நாட்டில் இருந்துவருகிறது. அனேகமாக இந்த ஸ்நானத்தை ஊரில் உள்ள வாய்க்கால், குளம், குட்டை முதலிய இடங்களில் பெண்கள் முடித்துக் கொள்கிருர்கள். மாதவிடாயான பெண் மிகவும் அசுத்த மானவள் என்று எண்ணுவதனுலோ என்னவோ இந்தப் பெண்கள் மிக்க அசுத்தமான பாசி பிடித்த குளங்களில் குளிக்கும்படி நேருகிறது.

மாதவிடாய் காலத்தில் அசுத்தமான தண்ணீரில் ஸ்நானம் செய்வது தவறு. அசுத்த நீரில் உள்ள கிருமிகள் கருப்பப் பையை அடைந்தால் பல நோய்கள் உண்டாகும். தேக நலத்தை உத்தேசித்து மாதவிடாய் ஸ்நானத்தைப் பெண்கள் வீட்டிலேயே முடித்துக்கொள்வது மிகவும் நல்லது. மாத விடாய் காலத்தில் தினப்படி குளிக்காமல், நான்கு நாளும் பார்ப்பதற்கு அருவருப்பாகத் தலையைக்கூட வாரிக்கொள்ளா மல், அசுத்தமான தோற்றத்துடன் சில பெண்கள் இருக்

கின்றனர். மாதவிடாய் என்பது இயற்கையின் ஒரு நியதிதான்; அசுத்தமான வியாதி அல்ல. ஆகையால் மாதவிடாய் காலத்தில் சாதாரண நாட்களில் இருப்பதுபோன்று பெண்கள் தினப்படி குளித்து, தலைவாரி, சுத்தமான உடை உடுத்துக்கொண்டு இருக்கலாம். ஒரு பக்கத்தில் ஒதுங்கி இருக்க வேண்டும் என்ற நியதியை அனுசரிக்காதவர்கள் என்றும்போல் வேலைகளைக் கவனிக்கலாம்.

பதின்மூன்றாவது வயதில் சாதாரணமாகப் புஷ்பவதியாக வேண்டிய பெண் பதினைந்துவரை பருவம் அடையவில்லை என்றால், அதற்காகத் தாய் கவலை அடைய வேண்டியதில்லை. அதிகத் தாமதப்பட்டால் ஒழிய இயற்கையாக வரவேண்டிய மாதவிடாயைத் துரிதப்படுத்த எண்ணங்கொண்டு, தங்களுக்குத் தோன்றிய சிகிச்சை முறைகளைக் கையாண்டு பார்த்துத் துரிதப்படுத்துவது அனாவசியம். இருபது வயதாகியும் பெண் புஷ்பவதியாகவில்லை என்றால் தகுந்த வைத்திய உதவியை நாட வேண்டுவது அவசியமாகும். சில சமயம் மாதவிடாய் ஆவது வெளியிலேயே தென்படாது, யோனித் துவாரத்தின் வாயை மூடிக்கொண்டிருக்கும் 'ஹைமென்' என்னும் ஜவ்வில் இயற்கையாகவுள்ள சிறு துவாரம் முற்றுமே அடைத்துக்கொண்டிருக்குமாயின் மாதம் மாதம் கருப்பையினின்று வெளிப்பட வேண்டிய ரத்தக்கசிவு வெளிவர முடியாது உள்ளேயே தங்கிவிடுகிறது. இந்த மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் அந்தப் பெண்களுக்கு, தலைவலி, மயக்கம், இடுப்பு நோவு போன்ற குறிகள் ஏற்படுகின்றன. மாதம் மாதம் உள்ளே தங்கியிருக்கும் ரத்தம் அதிகமானதும் அடிவயிற்றை மிகவும் வலிக்கத் தொடங்கிவிடுகிறது. இயற்கை முறையைத் தடுக்கும் ஜவ்வுத்தோலில் புதிதாக ஒரு சிறு துவாரம் செய்துவிட்டால் உள்ளே தங்கி வலிகொடுத்து வருகிற ரத்தம் வெளிப்பட்டுவிடுகிறது. இந்தச் சிறு ஆப்ரேஷனுக்குப் பின், மேற்சொன்ன கோளாறு நீங்கி மற்றப் பெண்களைப்போல்

அவர்களும் மாதவிடாயை முறைப்படி அடைவார்கள். சில சமயம் கருப்பை தகுந்த வளர்ச்சி அடையாது குழந்தை யுடையதைப் போன்று இருந்துவிடுவதனுல் பெண்கள் புஷ்ப வதி யாவதில்லே. வயது இருபதிற்கு மேலாகியும் மாதவிடா யாகாத பெண்ணைப்பற்றித் தாயார் கவலைப்படுவது இயற்கையே. இந்த மாதிரி வளர்ச்சி யடையாமல் உள்ள கருப்பைகளைப் பூரண வளர்ச்சிக்குக் கொண்டுவரத் தற்காலத்தில் சில வைத்திய முறைகளைப் பின்பற்றுகிறுர்கள்.

இயற்கையாக ரத்தத்தில் பரவி நிற்கும் 'ஹார்மோன் கள்' என்ற சத்துப் பொருள்கள் கருப்பையின் வளர்ச்சிக்கு முக்கியம். இவை போதாக் குறைவால்தான் சில பெண்களின் கருப்பை பூரண வளர்ச்சி அடைவதில்லே. இவர்களை மேற் சொன்ன 'ஹார்மோன்களால்' குணப்படுத்த முடியும்.

மாதவிடாய் சில சமயங்களில் கருப்பம் என்ற காரணம் இன்றி நிற்கக் கூடும். பயம், அதிர்ச்சி, அதிக வேலே, மனக் கவலே, ரத்தசோகை, சீதோஷ்ண நிலே மாற்றம் முதலிய காரணங்களாலும் மாதவிடாய் திடீரென நின்றுவிடக் கூடும். ரத்தசோகை, தேக ஆரோக்கியக் குறைவு இவைகளைத் தவிர மற்ற மேற்சொன்ன காரணங்களால் நின்றுபோன மாத விடாய் தானுகவே மறுபடியும் திருத்திக்கொண்டு வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும். நாளுக்கு நாள் ரத்தசோகை அதிகரித்துக் கொண்டே போனுல் தகுந்த வைத்தியம் செய்துகொண்டால் ஒழிய, மறுபடியும் கிரமமாக மாதவிடாய் வெளிப்படுவது சிரமம்.

மாதவிடாய் காலத்தில் சிலருக்கு மிகவும் வயிற்று வேதனே ஏற்படுகிறது. பொறுக்கக்கூடிய அளவு அடிவயிற் றில் சதா நொந்துகொண் டிருக்கலாம். அல்லது பொறுக்க முடியாத அளவு விட்டுவிட்டு வயிற்றைத் திருகும் பாவனேயில் வலி ஏற்படவும் கூடும்.

இதன் காரணம் என்னவெனில் சாதாரணமாக இக் காலத்தில் அதிக ரத்த ஓட்டம் கருப்பையினுள் ஏற்பட்டிருப்பதால், அடிவயிற்றில் வலி ஏற்படுகிறது. கருப்பை ரத்தத்தை வெளியே தள்ளுவதற்காக சுருங்கி விரிகின்றது. ரத்தம் சாதாரணமாக வெளிப்பட முடியாமல் மிகக் குறுகிய வழியில் வெளிப்படவேண்டி யிருந்தால் கருப்பையின் தசைகள் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்ய நேரிடுகிறது. அதனால் வேதனை உண்டாகிறது.

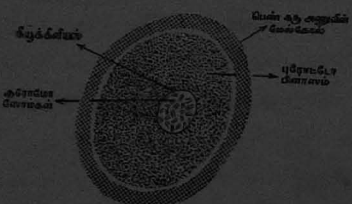
மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வலிக்குக் காரணம் சில சமயங்கள் மலச்சிக்கலாக இருக்கலாம். கழிவுப் பொருள்கள் நிரம்பிய குடல் கனமாகக் கருப்பைமீது வந்து உட்கார்ந்து கொள்வதினால் மிகவும் நெருக்கப்பட்டு, கருப்பையின் ரத்தக் குழல்கள் சிரமப்பட்டு ஓடுகின்றன. இதைத் தடுக்கும் உபாயம் மிகவும் எளிது. மலச்சிக்கலில் அவதிப்படுகிறவர்கள் மாத விடாய் வரும் இரண்டொரு நாட்களுக்கு முன்பு ஒரு முறை பேதிக்குச் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும்.

நோவு பொறுக்க முடியா திருந்தால் அடிவயிற்றின்மீது வெந்நீர்ப் பையை வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

6

கருவின் வளர்ச்சி

சூற்பை எனப்படும் 'ஓவரிகள்' ஒவ்வொன்றிலும் முதிர்ச்சி அடையாத பெண் கருஅணுக்கள் [முட்டைகள்] ஆயிரக் கணக்கில் இருக்கின்றன. முதல் முதலாகப் பெண் மாதவிடாய் ஆன காலத்திலிருந்து இருபத்தி எட்டு நாட்களுக்கு ஒரு



பெண் கருஅணு

பல ஆயிர மடங்கு பெரிதாக்கப்பட்ட படம்

தடவை, ஒரே ஒரு பெண் கருஅணு மட்டும் முதிர்ச்சி அடைந்து, சூற்பையிலிருந்து வெளிப்பட்டுக் கருக்குழலின்

வாயருகில் வந்து, பின்னர் மெதுவாகக் குழலுக்குள் நுழைந்து அமர்ந்துகொண்டுவிடுகிறது. பெண் கருஅணு அல்லது முட்டை என்பதைக் கண்ணால் பார்க்க முடியாது. பூதக் கண்ணாடியின் உதவியினால் ஓரளவு பார்க்க முடியும்.

மேற்சொன்னவாறு இருபத்தி எட்டு நாட்களுக்கு ஒரு தடவையாக வெளியேறி, குழலுக்குள் ஒளிந்துகொண்டிருக்கும் பெண் கருஅணுவுடன், சேர்க்கையின்போது வெளிப்படும் ஆயிரக்கணக்கான ஆண் கருஅணுக்களில் ஒன்று, அதனுடன் கலந்துவிட்டால் இரண்டும் ஒன்றுபட்டுக் கருவாகிறது. ஆண் கருஅணு ஒரு தடவையில் பல ஆயிரங்கள் வெளிப்பட்டாலும் ஒரேயொரு ஆண் கருஅணு மட்டுந்தான் பெண் கரு

ஆண் கருஅணு

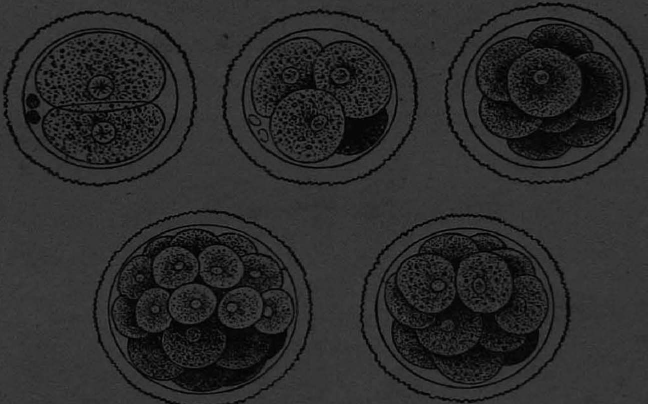
பல ஆயிர மடங்கு பெரிதாக்கப்பட்ட படம்

அணுவுடன் சேர முடியும். ஆண் கருஅணுவும் கண்ணுக்குத் தெரியாத சிறு பொருள்தான். இதற்குப் படத்தில் காட்டியது போல் தலையும் வாலும் உண்டு. வாலின் உதவியால் வேகமாக நீஞ்சி, பெண் கருஅணு இருக்கும் கருக் குழலுக்குள் சென்று, அதனுடன் ஒன்றாகக் கலந்துவிடுகிறது. பெண் கருஅணுவுடன் ஆண் கருஅணு சேராவிட்டால், அதாவது கருத்தரிக்காவிடில், பெண் கருஅணு நசித்துப்போய் மாதவிடாயின்போது வெளிப்பட்டுவிடுகிறது.

கருவின் வளர்ச்சி

முதல் வாரம் : மேற்கூறியவாறு ஆரம்பித்த கரு முதலில் ஒரே ஒரு அணுவாக இருக்கிறது. உடனே இயற்கையின்

சக்தியால் அது இரண்டாகப் பிளந்துகொள்கிறது. இரண்டு சிறு அணுக்கள் நான்காகின்றன. இப்படியே போய்க்கொண்டு ஒரு வாரத்திற்குள் கோடிக்கணக்கான சிறு அணுக் கூட்டம் கொண்ட சிறு பந்தாகி விடுகிறது. இதைக் 'கருப் பந்து' என்று சொல்லுவார்கள்.

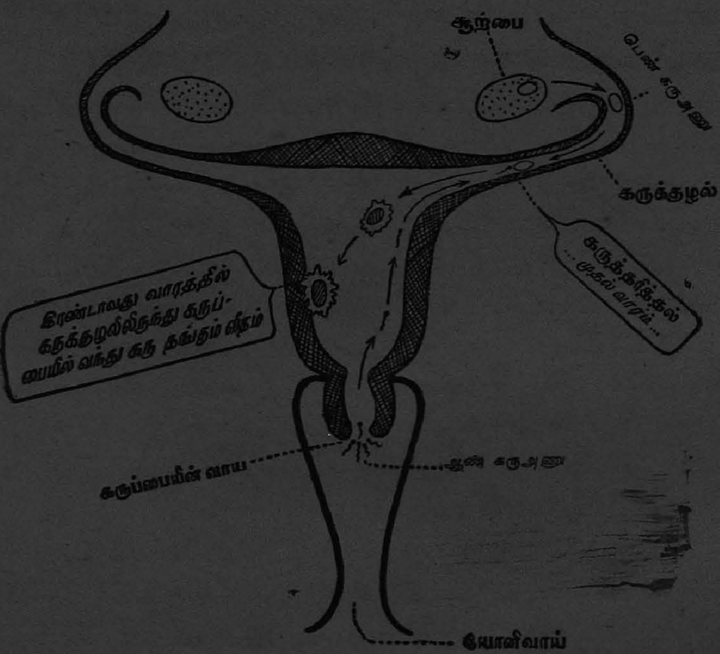


'கருப் பந்து' அபிவிருத்தி அடைதல்

ஒரு வாரம் மேற்சொன்னவாறு இரண்டாகப் பகிர்ந்து கொண்டுபோன அணுக்கூட்டப் பந்து கருக் குழலிலிருந்து கருப்பைக்குள் இறங்கிவந்து தங்க ஆரம்பிக்கிறது. வளர ஆரம்பித்த ஒரு வாரம்வரைக் கருக் குழலினுக்குள்தான் கரு இருக்கும்.

வரப்போகும் கருவின் சௌகரியத்திற்காகக் கருப்பையின் உட்புறத் தோல் உப்பிப் பஞ்சணையைப்போல் மிருதீ

-வாகி இருக்கும் என்று ஏற்கனவே கூறியிருக்கிறோம். அதற்குள் வந்து விழுகின்ற கருப் பந்து கருப்பையின் உட்புற



கருத் தரித்தல் : வலது பக்கத்திலுள்ள கருக் குழலில் ஆண் கருஅணுவும் பெண் கருஅணுவும் ஒன்றுகலத்தலைக் கவனிக்க.

சனைக்குள் தன்னைப் புதைத்துக்கொள்கிறது. முதல் வாரத்தில் கருவின் நீளம் 1/16 அங்குலம்.

இரண்டாவது வாரம் : 'கருப் பந்து' என்று கூறப்படும் அணுக் கூட்டம் கருப்பைக்குள் வந்து சுகமாக உட்கார்ந்து கொண்டதும் அதற்குக் கருப்பை வேண்டிய ஆகாரத்தைக்

கொடுத்துப் போஷிக்கிறது. இதுவரைத் தாறுமாறுகக் கிடந்த அணுக்கள் இரண்டாவது வாரத்தில் மூன்று வரிசைகளாகப் பிரிந்துகொள்கின்றன. முதல் வரிசை அணுக்களிலிருந்து தோல், மயிர், நகம், முதலியன வளர்கின்றன. இரண்டாவது அணு வரிசையிலிருந்து தசைகள், ரத்தக் குழல்கள், மூத்திரக் கோளங்கள் முதலியன உண்டாகின்றன. மூன்றாவது அணு வரிசையிலிருந்து அன்னக் குழல், நுரை ஈரல் முதலியன உண்டாகின்றன. இரண்டாவது வாரத்தின் போதுதான் முதுகுத் தண்டு உண்டாக ஆரம்பிக்கிறது.

மூன்ருவது வாரம்: ஒரு பக்கம் தடித்து ஒரு பக்கம் மெல்லியதா யிருக்கும் கரு இப்பொழுது சுமார் 1/10 அங்குலம் இருக்கிறது. தடித்த பாகத்தில் தலை உண்டாகிறது. அதில் மூளை, கண், காதுகள் முதலிய உறுப்புகள் மெல்லத் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. இந்த வாரத்தில் கருவிற்கு இதயம், வாய், வால் முதலிய உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றுகத் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன.

நான்காவது வாரம்: இப்பொழுது 1/6 அங்குலம் நீள முள்ள கருவிற்கு வாய், அன்னக் குழல், மூத்திரக் கோளங்கள் எல்லாம் உண்டாகிவிடுகின்றன. இதயம் துடிக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறது. தலையும் வாலுமுள்ள கரு இந்தச் சமயத்தில் பல்லியைப் போன்ற ரூபத்தில் இருக்கிறது.

ஐந்தாவது வாரம்: இப்பொழுது கருவின் நீளம் 1/4 அங்குலம். இருபத்திநான்கு முதுகு எலும்புகளும், மூக்கும், கை கால்கள் நான்கும் உண்டாகிவிடுகின்றன.

ஆருவது வாரம்: அரை அங்குலம் வளர்ந்துவிட்ட கருவின் கை கால்கள் நன்ருக வளர ஆரம்பிக்கிறது. கல்லீரல் பெருத்து வளர்வதனுல் கருவின் வயிறு உப்பி, பார்க்க வேடிக்கையாக இருக்கும்.

ஏழாவது வாரம் : இப்பொழுது, உமிழ்நீர்க் கோளங்களும் எலும்புகளும் உண்டாக ஆரம்பிக்கிறது. ஏற்கனவே வளர ஆரம்பித்த உறுப்புகள், இப்போது வேகமாக வளர்ச்சி அடைய ஆரம்பித்துவிடுகின்றன.

முதல் எட்டு வாரங்களின்போது கருவளர்ச்சி அடைந்து கொண்டிருக்கையில், இன்னும் சில மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. கருப்பையின் சுவற்றிற்குள் போய்ப் புதைந்து கொண்ட கரு தனக்கு என ஒரு பையை உற்பத்திசெய்து கொள்கிறது. அதுதான் பனிக்குடம். இந்தப் பையில் உள்ள நீரில் துழாவிக்கொண்டு கரு வளர ஆரம்பிக்கிறது.

பன்னிரேண்டாம் வாரம் : கரு $3\frac{1}{2}$ அங்குல நீளமும் ஒரு அவுன்ஸ் எடையும் இருக்கிறது. உடலைவிட இப்பொழுது கருவின் தலை பருத்துக் காணப்படும்.

பதினாரும் வாரம் : கரு இப்பொழுது $6\frac{7}{8}$ அங்குல நீளமும் இரண்டு அவுன்ஸ் எடையும் இருக்கிறது. இதயத் துடிப்பை [வைத்தியர் சோதனைக் குழாய் வழியாக] தாயின் வயிற்றின்மீது கேட்க முடியும். ஆண், பெண் என்ற பால் வேற்றுமை நன்கு புலப்பட ஆரம்பித்துவிடுகிறது.

இருபதாம் வாரம்: $10\frac{1}{2}$ அங்குல நீளமுள்ள கருவின் எடை எட்டு அவுன்ஸ். பனிக்குட நீரில் சதா துழாவிக் கொண்டிருக்கும். குழந்தையின் சருமம் கெட்டுப்போகாதிருக்க இயற்கை ஓர் விதக் கொழுப்புப் பொருளைத் தேக முழுவதிலும் பூசிவிடுகிறது.

தசைகளும் மூட்டுகளும் நன்கு உண்டாகிவிடுவதனால் குழந்தை கை கால்களை அசைக்க ஆரம்பிக்கிறது. இந்த அசைவிற்குத்தான் ' கரு அசைவு ' என்பார்கள். இருபதாவது வாரத்தில் குழந்தை பிறந்தால் அது சில மணி நேரங்கள் உயிருடன் ஜீவித்திருக்க முடியும். பிறகு இறந்துவிடும். இந்தச் சமயத்தில் குழந்தையின் தொப்புள் கொடி சுமார்

பன்னிரெண்டு அங்குல மிருக்கிறது. இந்தத் தொப்புள் கொடி. பனிக்குடத்தையும் தாண்டி, கருப்பையின் உட்புறத் தோலில் போய் ஒட்டிக்கொள்கிறது. ஒட்டிக்கொண்டு அதன்மூலம் கருவிற்குத் தாயாரிடமிருந்து ரத்தத்தை உறிஞ்சிக் கொடுக்கிறது. அப்படி ஒட்டிக்கொள்ளும் இடத்தை நஞ்சு என்று சொல்லுவோம். பிரசவத்திற்குப் பின் நஞ்சு, கருப்பையினின்று கழன்று வெளியே வந்துவிடுகிறது.

இருபத்துநான்காம் வாரம்: ஒன்றரைப் பவுண்ட் எடையுள்ள குழந்தை ஏறக்குறைய 14 அங்குல நீளமிருக்கிறது. இமைகளும் புருவங்களும் இப்பொழுது தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன.

இருபத்தெட்டாவது வாரம்: $15\frac{1}{4}$ அங்குல நீளமும் $2\frac{1}{2}$ பவுண்ட் எடையுமுள்ள குழந்தையின் குடலுக்குள் 'மெகோனியம்' எனப்படும் மலம் தேங்க ஆரம்பிக்கிறது. இப்பொழுது குழந்தை வெளிப்பட்டால் அதை மிகவும் பத்திரமாக வளர்த்தால் உயிருடன் ஜீவித்திருக்கும்.

முப்பத்திரண்டாவது வாரம்: $16\frac{3}{8}$ அங்குல நீளமும் $3\frac{1}{2}$ பவுண்ட் எடையுமுள்ள குழந்தையாக இருக்கிறது. இப்பொழுது பிறந்தால் இதைக் குறை மாதக் குழந்தை என்பார்கள். கஷ்டப்பட்டுக் கவனித்தால் நன்றாக இதை வளர்க்க முடியும். தலை எலும்புகள் இப்பொழுது உறுதியாகிவிடுகின்றன. ஆனால் அந்த எலும்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று நன்றாக இணைந்திருக்காது.

முப்பத்தாறுவது வாரம்: $17\frac{1}{4}$ அங்குல நீளமும் ஐந்தரைப் பவுண்ட் எடையும் உள்ளது.

நாற்பதாவது வாரத்தில்: $7\frac{1}{2}$ பவுண்ட் அல்லது $6\frac{1}{2}$ பவுண்ட் எடையும் 20 அங்குல நீளமுமுள்ள பூரண வளர்ச்சி அடைந்த குழந்தை.

கருப்பையில் இருக்கும் குழந்தை பத்தாவது மாதத்தில் தன் கைகால்களை மடக்கிக்கொண்டு படத்தில் காட்டியபடி இருக்கும். இந்த நிலையில்தான் அது குறுகிய இடத்தில்

பூரண வளர்ச்சிபெற்ற குழந்தை கருப்பையில் இருக்கிற விதம்

சௌகரியமாக இருக்கக் கூடுமாதலால் இயற்கை, குழந்தைக்குப் பிறக்கு முன்பே பிழைக்கும் தந்திரத்தைச் சொல்லிக் கொடுத்துவிடுகிறது போலும் !

பிரசவத்தின்போது முதலாக வெளிப்படும் பாகத்திற்கு 'உதயம்' என்று பெயர். அனேகமாக, கருப்பையில் குழந்தை தலைகீழாக வந்து தங்கிக்கொள்வதனால் தலைதான் முதலில் உதயம் ஆகின்றது. இதற்குச் சிரசு உதயம் என்று சொல்வார்கள். அப்படிக்கில்லாது குழந்தையின் வேறு பாகங்களும் முதலில் உதயம் ஆகக் கூடும்.

7

கருப்பகாலச் சின்னங்கள்

தான் கருப்பிணியா இல்லையா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளப் பெண்கள் ஆசைப்படுவது இயற்கையே. கருப்ப காலத்தில் தோன்றும் சில குறிகளினால் ஒரு பெண் கருப் பிணியா இல்லையா என்பதை வைத்தியர்கள் கூடியவரை நிச்சயமாகச் சொல்லிவிடுவார்கள். சில சமயங்களில் வைத் தியர்களாலேயே ஒரு பெண் கருப்பிணிதானா என்பதை நிச்சயிக்க முடியாது போவதும் உண்டு. பெண் நடக்கையிலே தரையில் கால் அதிக ஆழம் பதிந்தால் அவள் கருப்பிணி தான் என்று புராதன யூதர்கள் நிச்சயித்தார்களாம்! கருப் பிணிப் பெண் கையில் அணிந்திருக்கும் தங்க வளைகள் லேசாகக் கருத்துவிடும் என்ற ஒரு நம்பிக்கை பழங்காலத்துச் சீனர்களிடையே பரவியிருந்ததாம்! ஆனால், தற்கால வைத்தியர்கள் கருப்பிணி என்று முடிவு செய்வதற்கு மேற் சொன்ன அறிகுறிகளை ஒருபோதும் சான்றாகக் கொள்வ தில்லை.

கருப்ப காலத்தில் ஏற்படும் குறிகளை இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

[1] கருப்பிணி தானே அனுபவிக்கும் நூதன மாறுதல்கள்.

[2] மற்ற யாரும் தானே பார்த்துப் புரிந்து கொள்ள உதவும் சின்னங்கள்.

கருப்ப காலத்தின் வெவ்வேறு சமயங்களில் வெவ்வேறு விதமாக இந்தச் சின்னங்கள் வேறுபடுவதனால், இவைகளை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். முதல் மூன்று மாதங்கள்; இடை மூன்று மாதங்கள்; பின் மூன்று மாதங்கள் என்பன.

கருப்பிணி தானே அனுபவிக்கும் நூதன மாறுதல்கள்

(முதல் மூன்று மாதங்கள்)

மாதவிடாய் நிறுத்தம்: கருப்பம் ஆகி இருப்பதாக ஒரு பெண் தானே அறிந்துகொள்ள உதவுவது மாதவிடாய் நின்று போவதுதான். ஆனால் மாதவிடாய் நின்றுவிட்டது என்ற ஒரு காரணத்தினால் மட்டும் ஒரு பெண் கருப்பமாகிவிட்டாள் என நிச்சயமாகச் சொல்லிவிட முடியாது. ஏனெனில் கருப்பம் அல்லாத வேறு சில காரணங்களினாலும் மாதவிடாய் நின்றுவிடுதல் கூடும். இருந்தபோதிலும் மாதவிடாய் ஒழுங்காக வெளிப்படும் வழக்கமுள்ள ஆரோக்கியமான பெண்களுக்குத் தாம்பத்திய வாழ்க்கை ஆரம்பித்த சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு மாதப்போக்கு வராது திடீரென்று நின்று போனால், அதைக் கருப்பம் என்று நிச்சயமாகச் சொல்லலாம்.

க்ஷயரோகம், ரத்தசோகை, மேக வியாதி முதலிய நோய்களாலும், வயிற்றுப்போக்கு, மார்ச்சளி போன்ற வியாதிகளாலும் மாதவிடாய் சில மாதங்களுக்கு வெளிப்படாது நின்றுபோவதுமுண்டு. சீதோஷ்ண மாற்றங்கள், அதிகக்

குளிர்ப் பிரதேச வாழ்க்கை, மனோதத்துவ மாறுபாடுகள், தேக பலஹீனம், குழந்தை வேண்டுமென்ற தீவிரமான ஆசை, கருப்பம் ஆகிவிடுவோம் என்ற பயம் முதலியன சில சமயங்களில் மாதப்போக்கை, சில காலம் தடைப்படுத்திவிடக் கூடும். குழைந்தைக்குப் பால் கொடுத்துக்கொண் டிருக்கும் பெண்கள் மாதவிடாய் ஆகாமலே மறுபடியும் கருத்தரிக்கக் கூடும்.

பிறவிக் கோளாறான இரு பிளவுகொண்ட கருப்பை உள்ள பெண்கள் கருப்பம் ஆனபிறகும் மாதவிடாய் ஆகிக் கொண் டிருப்பார்கள். ஏனெனில் கருப்பையின் ஒரு பாகத்தில் கரு வளர்ந்துகொண் டிருக்கையில் இன்னொரு பாகம் மாதவிடாயை வழக்கம்போல் வெளிப்படுத்திக்கொண் டிருக்கும். ஆகவே மாதப்போக்கு நின்றுவிடுதல் ஒன்றே கருப்பத்தின் நிச்சயமான குறி என்று சொல்ல முடியாது.

மயக்கம், தலைசுற்றுதல் முதலியன : கருப்பிணியான பெண்களுக்கு முதல் சில வாரங்களில் மசக்கைக் குறிகள் காணப்படுகின்றன. காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருந்ததும் தலைக் கிறு கிறுப்பும் வாந்தியும் ஏற்படுகின்றன. இதை ஆங்கிலத்தில் 'மார்னிங் சிக்னெஸ்' [காலை நோய்] என அழைப்பார்கள். கருப்பம் ஆகிய நான்காவது அல்லது ஆறுவது வாரத்தில் ஆரம்பிக்கிற மயக்கம், வாந்தி முதலியன கிட்டதட்டப் பதினாறு வாரங்கள்வரை இருக்கும்.

இந்தக் குறிகள் காலைவேளைகளில்தான் அதிகமாகக் காணப்படும். வெய்யல் ஏற ஏற மயக்கம், வாந்தி முதலியன தாமே தணிந்து போகும். சில சமயம் சிலருக்குப் படுக்கையைவிட்டுத் தலைதூக்க முடியாத மயக்கமும் வாந்தியும் ஏற்பட்டு, நாள் முழுதும் கஷ்டப்படுவதும் உண்டு. சிலரிடம் மயக்கம் மட்டும் காணப்படுவதுண்டு. சிலரிடம் மயக்கம் வாந்தி ஒன்றுமே தென்படுவதில்லை. வெகு சில பெண்களுக்குக் காலை

வேளையில் வாந்தி மயக்கம் முதலிய ஒரு குறியும் இல்லாமலிருந்து, இரவு வேளையில் இரண்டொரு தடவைகள் வாந்தி மட்டும் வருவதும் சகஜம்.

மயக்கம், வாந்தி என்ற இந்த இரு குறிகளும் கருப்பிணியின் தேகநிலையைக் கேடுபடுத்தாதவரையில் சாதாரணமாகக் கருப்பிணியிடம் காணப்படும் குறிகளில் ஒன்று எனக்கொள்ளலாம். சாப்பிட முடியாது தடுத்து, ஆரோக்கியத்தைச் சீர்குலைக்கும் அளவிற்கு மயக்கமும் வாந்தியும் மிதமிஞ்சிப் போவதும் சில சமயங்களில் உண்டு. இதைக் கருப்பகாலத்து வியாதிகளில் ஒன்றாக வைத்தியர்கள் கருதுகிறார்கள்.

உமிழ்நீர் பெருக்கமும் மனோ மாறுதல்களும் : இக்காலத்தில் வாயில் உமிழ்நீர் அதிகமாக ஊற்று எடுப்பதைக் கருப்ப ஸ்திரீகள் உணர்வார்கள். மனோ மாறுதல்களும் அதிகமாகிவிடுகிறது. சிலருக்கு முன் கோபமும், எரிந்து விழும்தன்மையும் கருப்ப காலத்தில் அதிகமாகிவிடும். ஊரில் இல்லாத பொருள்களின்மீது பெண்கள் செலுத்தும் பிரேமைக்குத்தான் 'மசக்கை' என்று பெயர். இது சமயம் பெண்களுக்குப் பலவித பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட வேண்டுமென்ற ஆசை இயல்பாகவே தோன்றுவதுண்டு. சில பெண்களின் மசக்கையின்போது கல், மண், சுண்ணாம்புக்கட்டி இவைகளைத் தின்பதில் ஆசைகொள்வதும் உண்டு.

மூத்திரப் போக்கு : கருப்பை வளர்ந்து வருவதனால் உண்டாகும் அழுத்தம் பக்கத்திலிருக்கும் மூத்திரப் பையைப் பாதிப்பதனால் பெண்களுக்கு இக்காலத்தில் அடிக்கடி மூத்திரம் வெளிப்படும். ஆனால் கருப்பை நன்றாக வளர்ச்சியடையும் பின் மாதங்களில் அடிவயிற்றினின்று மேல் வயிற்றுக்குக் கருப்பை எழும்பிவிடுவதனால் மூத்திரப் பையின்மீது சுமத்தப்பட்ட பளு குறைந்துவிடுகிறது. அடிக்கடி சிறுநீர்

கழிக்க ஏற்படும் உணர்ச்சி பின் மாதங்களில் மறைந்துவிடு கிறது.

பிறர் அறிய உதவும் சின்னங்கள்

மார்புகளில் ஏற்படுகிற மாறுதல்கள் : ஸ்தனங்களில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் முதல் கருப்பத்தின்போது மிகவும் அதிக மாகத் தென்படுகின்றன. ஸ்தனங்கள் முன் இருந்ததைவிடப் பருத்துக் காணப்படுகின்றன. அவைகளைத் தொட்டால் லேசாக வலிக்கும். அவற்றின்மீது ரத்தக் குழல்கள் பச்சைக்கோடு கள்போல் தடித்து வியாபித்துக்கொண் டிருப்பதைச் சிவந்த மேனியுள்ள பெண்களிடம் சுலபமாகப் பார்க்க முடியும். மார்புக் காம்புகள் பருத்து அவைகளைச் சுற்றியுள்ள லேசான கருநிறச் சதை இன்னும் அதிகக் கருமையை அடைகிறது. கன்னிப் பெண்களின் மார்புக் காம்புகளைச் சுற்றியுள்ள கரு நிறம் சுமார் $1\frac{1}{2}$ அங்குலக் குறுக்குவட்டம் உள்ளது. ஆனால், கருப்பிணிகளுக்கோ இந்த அளவு மூன்று அங்குலமாக மாறி விடுகிறது. கருப்புச் சதையின் ஓரத்தில் சிறு கொப்புளங் கள் போன்ற எழுச்சிகள் எட்டாவது வாரத்தின்போது ஆரம்பிக்கின்றன. இவற்றைப்பற்றி, மாண்கோமரி என்னும் அயர்லாந்து வைத்தியர் முதல் முதலாகக் கண்டுபிடித்து விவரித்திருக்கிறார். கருப்பம் ஆகிய பதினாறாவது வாரத் தொடக்கத்தில் மார்புக் காம்புகளை மெல்ல அழுத்தினால் அவைகளில், துவாரங்கள் வழியே பசைகொண்ட லேசான வெள்ளை நிறத் திரவம் கசியும். இந்தத் திரவத்தை 'கொலஸ் டிரம்' என்று ஆங்கிலத்தில் அழைப்பார்கள். பால் உற்பத்திக்கு இது ஆரம்பப் பொருள் என்றால் மிகையாகாது. ஆனால் இந்த திரவப்பொருள் ஒன்றே கருப்பத்தின் சின்னம் எனக் கொள்ள முடியாது. ஸ்தனங்களில் ஏற்படும் மேற்சொன்ன மாறுதல்

கள் கருப்பம் ஒன்றைத் தவிர, கருப்பை, சூற்பைகள் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் சில நோய்களினாலும் தோன்றலாம். கருப்பிணிகளிடம் சில சமயம் ஸ்தனங்களில் மாறுதல்களே தோன்றாமலிருக்கவும் செய்யும். ஆகவே மார்புகளில் தோன்றும் சின்னங்கள் ஒன்றே கருப்பத்தின் சான்று எனக் கொள்ள முடியாது.

பெண்ணுறுப்பில் ஏற்படுகிற மாறுதல்கள் : கருப்பமாகிய நான்காவது வாரத்திற்குமேல், பெண்ணுறுப்பின் உட்புறத் தோலானது ரோஜா இதழ் நிறத்திலிருந்து வெளிர்ந்த நீல நிறத்தை அடைகிறது. கரு வளர வளர இந்நிறம் முதிர்ந்து கொண்டே போய், பதினாறுவது வாரத் தொடக்கத்தில் கருநீல நிறமாக மாறிவிடுகிறது. இந்த நிற மாறுதல் மீதமிருக்கும் கருப்ப காலம் முழுவதும் நீடித்து நிற்கிறது. இதைத் தவிர பெண் உறுப்பில் கருப்ப காலத்தில் அதிக இரத்த ஓட்டம் ஏற்படுவதால் உட்புறத்தில் உஷ்ணமாக இருப்பதைப்போன்ற ஓர் உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

கருப்பையின் மாறுதல்கள் : கருப்ப காலத்தில் அதிக மாறுதல்களை அடையும் உறுப்புகளில் மிக முக்கியமானது கருப்பை. நிறையிலும் அளவிலும் தோற்றத்திலும் இது மிகவும் அதிக வேற்றுமை அடைகிறது. கன்னிப் பெண்ணின் கருப்பை தட்டையான முந்திரிப் பழத்தைப் போன்ற தோற்றங்கொண்டது. முதல் பத்து வாரங்களுக்குள் கருப்பை தட்டையான வடிவத்தைவிட்டு உப்ப ஆரம்பிக்கின்றது. முதல் சில வாரங்களில் புதிதாக ஏற்பட்ட கனத்தினால் கருப்பை தன்னிருப்பிடத்தைவிட்டு, சற்றுக் கீழே அடிவயிற்றின் பக்கம் இறங்கிவிடுகிறது. பன்னிரெண்டாவது வாரத்திற்குமேல் வளர்ச்சியடைந்துகொண்டே போகிற கருப்பை மெதுவாக மேலே எழும்பி மேல் வயிற்றை அடைகிறது.

கருப்ப காலத்தில் கருப்பை மிகவும் மிருதுவாகிவிடு கிறது. இந்த மிருதுத்தன்மை கருப்பையின் கீழ்பாகத்தில் அதிகமாக இருப்பதனுல் வைத்தியரின் இரு கைவிரலால் இதை மிகவும் சுலபமாக அமுக்க முடியும். ஹிகார் என்னும் ஜெர்மன் வைத்தியர் முதலில் இதைக் கண்டுபிடித்தார். இதை வைத்துக்கொண்டே தற்காலத்தில் வைத்தியர்கள் கருப்பம் என்பதைச் சுலபமாகக் கண்டுபிடித்துச் சொல்லி விடுகிருர்கள்.

இடை மூன்று மாதங்கள்

தானே உணருகிற மாறுதல்கள் : முதல் மூன்று மாதங் களில் ஏற்பட்ட மாறுதல்கள் தானே மெல்ல மறைய ஆரம் பித்ததும், வேறு சில மாறுதல்கள் ஒவ்வொன்ருகத் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. மயக்கம், வாந்தி, உமிழ்நீர் பெருக்கம், அதிக மூத்திரப் போக்கு இவைகள் மறைந்துவிடுகின்றன. அவைகளுக்குப் பதில் மிக முக்கியமான ஒரு குறி தோன்று கிறது. இதற்குக் ‘ கருவின் அசைவு ’ என்று சொல்வார்கள். வளர்ந்துகொண்டு வருகிற கருவானது இப்படியும் அப்படியும் புரளும்போது இந்தப் புதிய அனுபவம் பதினுருவது வாரத்தின் இறுதியிலிருந்து தாய்க்கு ஏற்படுகிறது. கையில் ஒரு சிறு குருவியை வைத்து மூடிக்கொண்டவுடன் சிறகை அடித்துக்கொண்டு தப்பிப்போக அது முயற்சித்தால், அப் போது நமக்கு ஏற்படுகிற விவரிக்கமுடியாத ஓர் உணர்ச்சிக்குச் சமதையாக, கருவின் அசைவை விவரிப்பார்கள் வைத்தியர் கள். கரு அசைவு மிகவும் வேகமாயும் சில சமயம் வேதனையூட் டும் வண்ணமும் இருக்கலாம். பட்டினியா யிருக்கும்போது கரு வேகமாகப் புரளக் கூடும். சில சமயங்களில் கரு சோம்பேறித் தனத்தினுல் புரளாது இருக்கலாம். இந்த சமயங்களில் கரு இறந்துவிட்டதாக நினைக்க வேண்டியதில்லை. ஆனுல் திடீ

றென்று கரு அசைவு முழுதும் நின்றுவிட்டால் கரு இறந்து விட்ட தென்றே கொள்ளலாம்.

சில சமயங்கள் வயிற்றுத் தசைகள் சுருங்குவதாலும் குடல் புரள்வதனுலும் ஏற்படும் உணர்ச்சியை 'கரு அசைவு' எனப் பெண்கள் தவறுதலாக நினைத்துக்கொள்ள நேரும்.

பிறர் அறிய உதவும் சின்னங்கள்

தோலின் மாறுதல்கள்: மாதம் ஆக ஆக கருப்பை நன்ருக வளருவதனுல் வயிறு பெருக்க ஆரம்பிக்கிறது. ஆகவே வயிற்றின் தோல், ஊத ஊத பலூன் உப்பி ரப்பர் மெல்லிய தாவதுபோல், மெல்லியதாகிவிடுகிறது. வயிற்றுத் தோலின் மீது லேசான கோடுகள் தென்படுகின்றன. அவைகள் தொப்புளிலிருந்து ஆரம்பித்து அடிவயிறுவரை நாலா பக்கமும் வியாபிக்கின்றன. இவைகள் ரோஜா இதழ் நிறமாகவாவது அல்லது மெல்லிய நீல நிறமாகவாவது இருக்கும். இந்த விதமான கோடுகள் வயிற்றுத் தோலின்மீதும், துடையின் முன் பக்கத்திலும் மார்பின் அடிபாகத்திலும் காணப்படுகின் றன. தோலின் உட்புறத்து நுட்பமான சதை வயிறு பெருப் பதனுல் அறுந்துவிடுவதன் பயனுக இவைகள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தை பெற்றதும் இவைகள் சரியாகிவிட்டபோதிலும் வயிற்றின்மீது வெண்ணிறக் கோடுகளை நிரந்தரமாக விட்டுப் போகின்றன. இயற்கையாகவே சாதாரண காலத்தில் தோலில் கருப்பாகத் தென்படும் அக்கிள், பெண்ணுறுப்பு முதலிய இடத்தின் நிறம் கருப்ப காலத்தில் இன்னும் அதிகக் கருமையை அடைந்துவிடுகிறது.

கருப்பை வளர்ச்சி: மாதம் அதிகம் ஆக ஆக, கருப்பை யும் மேலே வளர்ந்துகொண்டு போகின்றது. மூன்ருவது மாதத்திற்குமேல் கருப்பையின் வளர்ச்சி நன்ருக வெளிப்பட

ஆரம்பிக்கிறது. ஆறாவது மாதத் தொடக்கத்தில் கருப்பை தொப்புள்வரை உயர்ந்து வளர்ந்திருப்பதை வயிற்றைக் கையால் தொட்டுப் பார்த்து உணர முடியும். கிட்டத்தட்ட ஆறு மாதம்வரை மெல்லிய தோற்றங்கொண்ட பெண்கள் தாங்கள் கருப்பமாக இருப்பதைப் பிறர் அறியாமல் மறைத்துக்கொள்ள முடியும். ஆனால் அதற்குமேல் வளரும் கருப்பை வயிற்றை பெருக்கவைத்துக்கொண்டே போவதனால், எத்தனை விதமாக மறைத்துப் புடவையை நாசூக்காகக் கட்டிக்கொண்டாலும், கருப்பம் என்ற சங்கதியை மறைக்கவே முடியாது.

கருப்பையின் நெளிவு : பதினாறாவது வாரத்தில் கடைசியில் கருப்பையின் சதை தானே சுருங்கி விரிய ஆரம்பிக்கிறது. இப்படி ஏற்படும் கருப்பையின் நெளிவு கருப்பிணிக்கு வலிகொடுப்பதில்லை, வயிற்றின்மீது கையை வைத்துக் கவனித்துப் பார்த்தால், கருப்பையின் சதை ஐந்து நிமிஷத்திற்கு ஒரு தடவை சுருங்கி, இரண்டு நிமிஷம் அதே நிலையில் இருந்துவிட்டு, மெதுவாக விரிவதை உணர முடியும்.

கருவின் அசைவு : பதினாறாவது வாரத்திற்குமேல் வளரும் கரு இங்குமங்கும் புரண்டு ஓடுவதை வயிற்றின்மீது கையை வைத்து உணர முடியும். இந்தச் சமயம் குழந்தையின் கை கால்கள் முதலிய உறுப்புகள்கூட வயிற்றின்மீது வைத்திருக்கும் கையின்மீது தென்படும்.

கருவின் இதயத் துடிப்பு: வைத்தியர்களின் 'ஸ்தெதஸ்கோப்பை' கருப்பிணியின் வயிற்றின்மீது வைத்துக் கேட்டால் பதினாறாவது வாரத்திற்குமேல் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பைக் கேட்க முடியும். குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு ஒன்று மட்டும் கேட்டால் போதும். மற்ற மாறுதல்கள், குறிகள் இல்லாவிடினும் கருப்பம் என்பதை வெகு நிச்சயமாகச் சொல்லிவிடலாம். சாதாரணமாக வளரும் குழந்தையின்

இதயம் நிமிஷத்திற்கு 130ல் இருந்து 150 வரை [கருப்பையி னுள்] அடித்துக்கொள்கிறது. இதைத் தவிர, கருப்பையின் ரத்தக்குழலில் ரத்தம் வேகமாகப் பாய்வதினுல் ஏற்படும் ஒருவித இனிமையான சத்தம் தாயின் இதயத் துடிப்புக்கு ஒத்தவாறு வைத்தியர் 'ஸ்தெதஸ்கோப்பின்' வழியாகக் கேட்கும். தொப்புள் கொடியில் முடிச்சு ஏற்பட்டு ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டாலும் வேறு ஏதேனும் தொந்தரவு ஏற் பட்டாலும் ஒருவித சத்தம் குழந்தையின் இதயத் துடிப்புடன் கலந்து ஒலிக்கும். இவைகள் யாவும் வைத்தியர்களுக்குத்தான் புரியும்.

பின் மூன்று மாதங்கள்

இம்மாதங்களில் கருப்பை மேலும் வளர்ச்சி அடை கிறது. கருப்பை சுருங்கி விரிந்துகொண்டு இருப்பது நிற்காமல் தொடர்ந்துகொண் டிருக்கும். வளரும் சிசுவின் கைகால்களை இன்னும் சுலபமாக, கையை வைத்து உணர முடியும். கருப்பை பெருத்துக்கொண்டுபோவதனுல் வயிறு முன்னேக்கி எழும்பி, கருப்பிணி என்பதை பறைசாற்றிக் கொண்டிருக்கும்.

மேற்கண்ட குறிகளும் தவிர, கருப்பிணிகளின் உடலில் உள்ள உறுப்புகள் யாவும் சிற்சில மாறுதல்களுடன் வேலை செய்கின்றன. வளரும் கருவிற்கு ரத்தம் பாய்ச்சும் நிமித்தம் இதயம் சாதாரண காலத்தைவிட அதிகம் வேலை செய் கிறது. இரத்த அழுத்தத்திலும் கொஞ்சம் மாறுதல் ஏற்படுகிறது. வயிற்றில் கனமாகக் கருப்பை அழுத்து வதனுல் காலிலும் தொடையிலும் ஓடும் அசுத்த ரத்தக்குழல்கள் தடித்துக்கொண்டுவிடுகின்றன. கருப்பை வளர்ந்து மேலே நோக்கிப் போவதனுல் சுவாசப் பைகளின் அடியிலிருக்கும் விதானத்தை அது அழுத்துகிறது. சுவாசப் பைகள் இதனுல்

நெருக்கப்பட்டுத் தாராளமாக மூச்சுவிட முடியாது கருப்பிணிகள் திணறுவார்கள். தொண்டைச் சதை கருப்ப காலத்தில் சற்றுத் தடித்துப்போவதினுல் குரலில் வித்தியாசம் ஏற்படக் கூடும் என்பது வைத்தியர்களின் கருத்து.

இவைகளைத் தவிர கல்லீரல் போன்ற முக்கிய உறுப்பு அதிக வேலையினுல் சற்றுப் பெருத்துவிடுகிறது. மூத்திரக் கோளங்கள், மூத்திரக் குழல்கள், மூத்திரப்பை முதலிய எல்லா உறுப்புகளும் அதிக வேலை செய்வதனுல் சில மாறுதல்களை அடைகின்றன. எலும்புகளில் கருப்ப காலத்தில் அதிக ரத்த ஓட்டம் ஏற்படுகிறது. இடுப்பெலும்பின் மூட்டுகள் கொஞ்சம் தளர்ச்சி அடைவதால், கருப்பத்திற்கு முந்தி இருந்த ஒய்யார நடை பெண்ணிடமிருந்து மறைந்துவிடுகிறது. அதற்குப் பதில் சிறிது சிரமத்துடன் கருப்பிணி நடப்பதைக் கவனிக்கலாம். தேகத்திலுள்ள சர்மத்தில் வியாபித்திருக்கும் கொழுப்புக் கோளங்களும், வியர்வைக் கோளங்களும் கருப்ப காலத்தில் அதிக வேலை செய்வதனுல் கருப்பிணிகள்மீது ஒருவிதத் துர்வாசனை வீசிக்கொண் டிருக்கும். இதைத் தவிர்க்க அவர்கள் நாளுக்கு இரு வேளை உடம்பு குளித்தல் நலம்.

போலிக் கருப்பம்

கருப்பத்தின் சின்னங்களைக் கூறிவிட்டுப் போலிக் கருப்பத்தைப்பற்றிச் சொல்லாதிருந்தால் சரியாகாது. கருப்பத்தின் சகல குறிகளும் ஏற்பட்டு, கடைசியில் அவ்வளவும் பொய் என வெளியாகும் ஒருவித ஜாலத்தைப் பொய்க் கருப்பம் என்று சொல்வார்கள்.

கொடுமையின் அவதார மெனப் பெயரெடுத்த டியூடர் வமிசத்து மேரி என்னும் அரசி கருப்பமாக இருந்த கதை மிகவும் ஸ்வாரஸ்யமான கதை. பிராடஸ்டெண்ட் கிறிஸ்தவர்களும் கத்தோலிக்கர்களும் ஒருவரை யொருவர் துவேஷித்த

காலம் அது. ராணி மேரியும் அவளது கணவனை பிலிப்பும் தங்களுக்கு ஒரு பிள்ளை வேண்டுமெனக் கடவுளைத் தீவிரமாகப் பிரார்த்தித்துக்கொண்டிருந்தார்கள். மேரியிடம் கருப்பச் சின்னங்கள் தென்பட ஆரம்பித்தன. ஒன்பதாவது மாத முடிவில் பிறக்கப்போகும் இளவரசனின் நிமித்தம் மாதா கோயில் மணிகள் ஒலித்தன. போப்பாண்டவர் பிறக்கவிருக்கும் புதிய இளவரசனுக்காகத் தனிப் பிரார்த்தனைகள் நடத்தினர். மேரியின் உப்பியிருந்த வயிறு திடீரென நீராக வெளிப்பட்டு வடிந்துவிட்டது. பிரசவ வேதனையும் அத்துடன் மாயமாக மறைந்துவிட்டது. இந்த ஏமாற்றத்தைத் தாங்காத ராணி தனது ஆத்திரத்தைப் பிராடஸ்டெண்ட் கிறிஸ்தவர்கள்மீது காட்டினாள் என்று கதை!

குழந்தை வேணுமென்று தீவிரமாக ஆசைப்படுகிற பெண்களிடம் போலிக் கருப்பம் ஏற்படுகிறது. மாதவிடாய் நிற்கும் பருவத்தையுடைய பெண்களிடம்தான் இது அதிகம் காணப்படும். வயிற்றுச் சதைமீது அதிகமாகக் கொழுப்பு ஏறிவிடுவதனால் கருப்ப ஸ்திரீயின் வயிற்றைப் போன்று நாளடைவில் உப்பிக்கொண்டு போகிறது. போதாததற்கு குடல்களில் அதிக வாயுத் தேக்கம் ஏற்பட்டு வயிற்றை இன்னும் உப்பலாக்கிவிடுகிறது. இதைத் தவிர, கருப்பக் குறிகளான மாதவிடாய் நின்றுபோதல், ஸ்தனங்கள் பருத்தல் முதலிய சின்னங்களும் கூடவே ஏற்படுவதனால்தான் கருப்பமாக இருப்பதாக இப் பெண்கள் நினைக்கின்றனர். இதைக் கண்டுபிடிப்பது வைத்தியர்களுக்குக் கஷ்டமல்ல. சந்தேகமாக இருந்தால் எக்ஸ்ரே படத்தின் உதவியால் நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். குழந்தையின் தலை எலும்பு, விலா எலும்பு, முதுகு எலும்பு இவைகளை எக்ஸ்ரே படத்தில் சுலபமாகக் காண முடியும். கருப்பம் ஆன ஆறாவது மாதத்திற்குமேல்

தாயின் வயிற்றை எக்ஸ்ரே எடுத்தால் குழந்தையின் எலும்புகள் அதில் தென்படும். எக்ஸ்ரே பட உதவியால் குழந்தையின் தோற்றத்தையும், தாயின் இடுப்பெலும்பின் அமைப்பையும் விரிவாகத் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

கருப்பத்தைக் கணக்கிடும் விதம்

ஒரு பெண் இத்தனை மாதம் கருப்பமாக இருக்கிறாள் என்பதைக் கீழ்க்கண்ட வகைகளில் கண்டுபிடிக்கலாம்.

(1) மாதவிடாய் நின்ற காலம்.

(2) கருப்பையின் வளர்ச்சி.

(3) கரு அசைவு தோன்றிய காலம்.

[1] கருப்ப காலம் என்பது பெண் கடைசியாக ஆன மாதவிடாயின் முதல் நாளிலிருந்து ஆரம்பித்துப் பத்து [காலண்டர்] மாதங்கள் அல்லது 280 நாட்கள் எனக் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். கடைசி மாதவிடாயின் முதல் நாள் ஞாபகத்தில் இல்லாமல் போய்விடுவதனாலும், முதல் குழந்தை பிறந்து மாதவிடாய் ஆகாது மறுபடியும் கருப்பம் ஆகும் சந்தர்ப்பங்களிலும் மேற்சொன்ன கணக்குத் தவறிவிடுவது சகஜம்.

[2] கருப்பையின் வளர்ச்சி: கருப்பை நாளாவட்டத்தில் ஒழுங்காக வளர்ந்துகொண்டே போகிறது. கருப்பையின் வளர்ச்சிக்கும் மாதங்களுக்கும் ஒரு தொடர்பு இருப்பதை எளிதில் அறிந்துகொள்ளலாம். பதினாறுவது வாரத்தில்தான் கருப்பை அடிவயிற்றினின்று மேலே எழும்பி, பார்ப்பவர்களின் கையில் உணரும் அளவுக்கு வருகிறது. அப்பொழுது 'பூயுபிக்' என்று சொல்லப்படும் இடுப்பெலும்புக் கூண்டின் முன்பக்கத்து எலும்பின்மேல் சிறிதளவு தட்டுப்படும்வரை

யில் கருப்பை வளருகிறது. இந்த வளர்ச்சியின் அளவிலிருந்து எத்தனை மாதம் கருப்பம் என்பதை ஓரளவு தெரிந்து கொள்ளலாம்.

[3] கரு அசைவு: முதல் முதலாகக் கரு அசைவு ஏற்படும் காலம் சுமார் பதினெட்டாவது வாரம் என்று வைத்தியர்களின் கணக்கு. கருப்பிணி தனக்கு எப்பொழுது முதல் முதலாகக் கரு அசைவு உணர்ச்சி ஏற்பட்டது என்பதைச் சொன்னால் கருப்ப காலத்தைச் சரியாகக் கணக்கிட்டுவிடலாம்.

பிரசவம் எப்பொழுது ஆகும்?

பிரசவ காலத்தைக் கண்டுபிடிக்கும் வழிகள் சில.

[1] கடைசியாக மாதவிடாய் வெளிப்பட்ட முதல் நாளின் தேதியைக் குறித்து வைத்துக்கொண்டு அதனுடன் ஏழு நாட்கள் கூட்ட வேண்டும். பிறகு அந்த மாதத்திலிருந்து பின்னோக்கி மூன்று மாதங்கள் எண்ண வேண்டும். உதாரணமாகக் கடைசியாகக் கருப்பிணி மாதவிடாய் அடைந்தது அக்டோபர் மாதம் முதல் தேதி என்று வைத்துக்கொள்வோம். அதனுடன் ஏழு நாட்கள் சேர்த்தால் அக்டோபர் எட்டாந் தேதி ஆகின்றது. தலைகீழாக மூன்று மாதத்தை எண்ணினால் ஜுலை மாதம் எட்டாந் தேதி என்று வரும். அதாவது 1947-ம் வருஷம் அக்டோபர் எட்டாந் தேதி என்று முதலில் எடுத்துக்கொண் டிருந்தால், 1948-ம் வருஷம் ஜுலை மாதம் எட்டாந் தேதி பிரசவிக்கலாம் என்று நிச்சயமாகச் சொல்ல முடியும்.

[2] கரு அசைவு ஏற்பட்ட தேதி நினைப்பில் இருந்தால் அதனுடன் இருபத்திரண்டு வாரங்களைக் கூட்டினால் வரும் தேதியன்று பிரசவத்தை எதிர்பார்க்கலாம்.

[3] கருப்பையின் உயரத்திலிருந்து கூடிய மட்டும் பிரசவிக்க வேண்டிய தேதியைச் சொல்ல முடியும்.

[4] வைத்தியர்கள் கையாளும் முறையில் குழந்தையின் தலை இடுப்பெலும்பு கட்டுக்குள் இறங்கிவிட்டதா என வயிற்றைத் தொட்டு உணர்ந்துகொள்வது ஒரு விதம். முதல் பிரசவத்தின்போது பிரசவ காலத்திற்குக் குறைந்தது இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்பே குழந்தையின் தலை, தாயின் இடுப்பு எலும்புக்கட்டுக்குள் பொருந்திக்கொண்டுவிடும். இரண்டாவது மூன்றாவது பிரசவங்களில் நாற்பத்திரண்டு மணி நேரத்திற்கு முந்திதான் குழந்தையின் தலை இடுப்பு எலும்புக்கட்டுக்குள் பிரவேசிக்க ஆரம்பிக்கிறது. இவைகளைக் கொண்டும் வைத்தியர்களால் பிரசவ காலத்தை ஒருவாறு நிச்சயித்துவிட முடியும்.

௮

கருப்பிணியின் உணவு

கருப்ப காலத்தில் பெண்கள் சாப்பிடவேண்டிய ஆகாரம் மிகவும் சத்துள்ளதாக இருக்க வேண்டும். கருப்பையில் வளருகிற குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் சக்தியைக் கொடுக்க வேண்டிய அளவிற்குப் போதிய ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். கருப்ப காலத்தில் போதிய அளவு தாய் சாப்பிடாது இருந்து விட்டால் அதற்காக உள்ளே வளரும் கரு பட்டினியாக இருந்துவிடாது! சுயநலமிக்க குழந்தை தாயை அலட்சியம் செய்துவிட்டு அவளுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய ஆகாரத்தை யும் சேர்த்துத் தானே சாப்பிட்டுவிடும்!

தாய் எலும்புந் தோலுமாக இருந்தாலும் குழந்தையின் போஷணை கெட்டுவிடாது என்பதைக் கிரீஸ், போலந்து முத லிய நாடுகளில் பஞ்ச காலத்தின்போது பெண்களிடம் அனு பவத்தினுல் வைத்தியர்கள் கண்டார்கள். மெலிந்து வறண்ட தோற்றங்கொண்ட அப் பெண்கள் அழகிய ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெற்ருர்களாம்!

சாப்பிடும் ஆகாரத்தின் அளவைவிட முக்கியமானது அதனுள்ளிருக்கும் சத்துப் பொருள்களின் அளவு. ஏனெனில் குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சத்துப் பொருள்கள் ஆகாரத்தில் இல்லாவிடில், வேண்டிய சத்துப் பொருள்களை, தாயினுடைய எலும்பு, பல் முதலியவைகளி லிருந்து குழந்தை அபகரித்துக்கொண்டுவிடுகிறது.

வேண்டிய அளவு ஆகாரம் உட்கொண்டால் மட்டும் போதாது. அதை ஜீரணித்து உபயோகித்துக்கொள்ளும் சக்தியும் கருப்பிணிகளுக்குத் தேவை. சுத்தமான காற்று, தேகாப்பியாசம், ஓய்வு, நல்ல தூக்கம், நிம்மதியான மனநிலை ஆகியவை ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. மலச் சிக்கலையும் அஜீரணத்தையும் உண்டுபண்ணும் ஆகாரங்களைக் கருப்பிணிகள் சாப்பிடக் கூடாது.

கருப்ப காலத்தின் பின் மாதங்களில் கருப்பை வளர்ந்து மேலே எழும்பி நெருக்குவதனால் இரைப் பையில் இடம் குறுகிவிடுகிறது. ஆகவே வயிறு நிறையச் சாப்பிட முடியாது கருப்பிணிகள் திணறுவார்கள். இந்தச் சமயத்தில் அடிக்கொரு தடவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டுச் சரிக்கட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

கருப்பிணிகள் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தில் பால், பழம், பச்சைக் காய்கறிகள் முதலியவை அதிகம் இருக்க வேண்டும். சாப்பிடும் வேளை தவறுவதே கூடாது. அவசரமாகச் சாப்பிடாமல் மெதுவாகச் சுவைத்து நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும். அஜீர்ணப்படுத்தும் ஆகாரங்களைக் கைகளினாலும் மசக்கை காலத்தில் தொடக் கூடாது.

வளரும் குழந்தைக்கு என்று மூக்கைப் பிடிக்கும் அளவு ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுவதும் தவறு. அதிகக் காரசாரமான ஆகாரம், வேளை தவறிய போஜனம், அதிகப் புரத வஸ்துக்

களுள் நிறைந்த சிற்றுண்டி இவைகள் கருப்பிணிப் பெண்களின் தேக நலத்தைக் கெடுத்துவிடுகின்றன.

ஆகாரம் போதுமானதா என்பதைக் கண்டுபிடிக்கும் ஓர் சுலபமான வழி என்னவெனில் அடிக்கடி தேக எடையை நிறுத்துப் பார்த்தலே ஆகும். மாதம் ஐந்து பவுண்டுகளுக்கு மேல் எடை அதிகரித்துக்கொண்டு போதல் கூடாது.

தேவையான சத்துப் பொருள்கள்

தண்ணீர் : தேகத்திலுள்ள உறுப்புகள் அனைத்தும் இயங்குவதற்கும் ஆகாரத்தைக் கரைப்பதற்கும் தண்ணீர் மிகவும் இன்றியமையாத பொருள்.

மேலும் கழிவுப் பொருள்களை, மூத்திரக் கோளங்கள், குடல், சருமம் இவைகள் வழியே வெளிப்படுத்தவும் தண்ணீர் அவசியமாகிறது. கருப்பிணிகள் சாதாரணமாக, பால், தண்ணீர், காப்பி, பழரசம் இவைகளைச் சேர்த்து இருபத்திநான்கு மணி நேரத்திற்கு எட்டு டம்ளர் அளவுக்குச் சாப்பிட வேண்டும்.

புரதம் : உடலில் அழிந்து போகும் அணுக்களைப் பாது காக்கவும் சக்தியை ஊட்டவும் புரதம் என்னும் பொருள் தேவையாகிறது. புரதச் சத்து பால், முட்டை, மாமிசம், பட்டாணி முதலிய பொருள்களில் அதிகம் இருக்கிறது. மூத் திரக் கோளங்களுக்குத் தொந்தரவு ஒன்றும் இல்லை யெனத் தெரிந்துகொண்டால், முட்டை, பால், மாமிசம் முதலிய புரதச் சத்துப் பொருள்களைப் பெண்கள் வேண்டிய அளவு சாப்பிடலாம். புரதச் சத்துக் குறைந்த ஆகாரத்தை உட் கொண்டால் தசையில் பலக் குறைவும் உடலில் பலஹீனமும் ஏற்படும். பிரசவத்திற்குப் பின் ஸ்தனங்களில் பால் சுரப்ப தும் குறைந்துவிடும்.

கொழுப்புப் பொருள் : இது தேகத்திற்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கிறது. வெண்ணெய், பாலேட்டுக் கட்டி, எண்ணெய்,

மாமிசம் முதலிய பொருள்களில் கொழுப்பு வஸ்து மலிந்து கிடக்கிறது. தாயின் ஆகாரத்தில் ஓரளவு கொழுப்புச் சத்தும் வேண்டியதே. கருப்பிணிக்கு அதிக வாந்தி தொந்தரவு இல்லாமல் இருந்தால் நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை மிதமாக ஆகாரத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

சர்க்கரைப் பொருள்: "கார்போ ஹைடிரேட்" எனச் சொல்லப்படும் சர்க்கரைப் பொருள், உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைச் சீக்கிரத்தில் உற்பத்தி செய்து தருகிறது. அரிசி, உருளைக் கிழங்கு, தானியங்கள் இவைகளில் சர்க்கரைப் பொருள் அபரிமிதமாக இருக்கிறது. ஆகவே அரிசிச் சாதம் உண்ணும் நம் பெண்களுடைய ஆகாரத்தில் இப் பொருளும் சேர்ந்திருக்க வேண்டும் என்று சொல்லவே தேவையில்லை.

உப்புகள்: கால்ஷியம், பாஸ்பரஸ் முதலிய உப்புகளும் இரும்பு, செம்பு முதலிய உலோகங்களும் ஓர் அளவு ஆகாரத்தில் தேவையாக இருக்கின்றன. கால்ஷியம் உப்பு கருப்பிணிகளுக்கு மிகவும் தேவையானது. ஆகாரத்தில் இது போதிய அளவு இல்லாவிடில் தசைகளுக்குச் சக்தி குறைந்து விடும். ரத்தத்திற்கு உறைந்துகொள்ளும் சுபாவமும் குறைந்துவிடும். எலும்பு, பல் முதலியன உறுதியாக இருப்பதற்குக் கால்ஷியம் உப்பும் பாஸ்பரஸ் உப்பும் மிகவும் அவசியமான சத்துப் பொருள்கள்.

இரும்பு, செம்பு முதலிய உலோகப் பொருள்கள் ரத்த அபிவிருத்திக்கு அவசியம். அயோடின் சத்து தைராய்ட் என்னும் கோளத்தை வீங்காது பாதுகாக்கத் தேவையாகிறது. பால், ஆரஞ்சு, ஆப்பிள் முதலிய பழங்களிலும், அவரைக்காய் காலிபிளவர், கீரைகள் இவைகளிலும் இந்த உப்புச் சத்துப் பொருள் அதிகமிருக்கிறது.

இவைகளில் கால்ஷியம் என்னும் உப்பு பால், பாலேட்டுக் கட்டி, காலிபிளவர், அவரைக்காய் முதலியவைகளில் அதிகம்.

பாஸ்பரஸ் உப்பு மாமிசத்திலும் மிருகங்களின் கல்லீரலிலும், கோழி, மீன், பால், பாலேட்டுக் கட்டி இவைகளிலும் அதிகம் இருக்கிறது. இரும்பு சத்து கீரை, இறைச்சியில் கல்லீரல், இதயம், கோழி மாமிசம் முதலியவைகளிலும், அவரைக்காய், பட்டாணி போன்ற காய்கறி வகைகளிலும் அதிகம் காணப்படுகிறது. செம்பு, முத்துச் சிப்பி மீன்களிடமும் கல்லீரலிலும் அதிகம். அயோடின் கடல் மீன்களிடம் அதிகம் உள்ளது.

ஜீவசத்துக்கள்

வைடமின்கள் என்று சொல்லப்படும் ஜீவசத்துக்கள் உடல் நலனுக்கு மிக முக்கியம் என்பதைத் தெரிந்திருக்காத பெண்களே தற்காலத்தில் அனேகமாக இல்லை என்று கூறலாம்.

வைடமின்கள் என்றதும் பாட்டில்களில் அடைத்து வைத்திருக்கும் மாத்திரைகளைப் பற்றிய நினைப்புத்தான் எல்லோருக்கும் வருகிறது. ஆனால் நம்மைச் சுற்றி எங்குமே இயற்கையில் மலிந்து கிடக்கும் வைடமின்களைப்பற்றி நாம் ஒருபொழுதும் நினைப்பதே இல்லை.

இதுதான் வைடமின், பார்த்துக்கொள்ளுங்கள் என்று எந்த வைத்தியராலுமே ஜீவசத்துக்களைக் கண்கூடாகக் காட்ட இயலாது. ஆனால் இவைகள் இல்லாத உணவை உண்டாலோ "நாங்கள் இல்லை!" என்று அலறுவதுபோல் பல வியாதிகள் மூலமாக அவைகள் தம்மைப் பறைபறைவித்துக்கொண்டுவிடுகின்றன. வைடமின்களுக்கு முறையே ஏ, பி, சி, டி, இ, கே, என்ற பெயர்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

வைடமின் ஏ

இந்த ஜீவசத்து குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான பொருள். தொண்டை, மூக்கு, காற்றுக் குழல், கண் முதலிய உறுப்புகளில் நோய் வாராதிருப்பதற்கும் பிரசு

வத்திற்குப் பின் ஏற்படும் விஷஜன்னி வாராது தடுப்பதற்கும் முக்கியமான பொருள். ஆகவே இதை நோய் தடுக்கும் வைடமின் என்று சொல்வார்கள். இதில்லாத ஆகாரத்தைச் சாப்பிடும் குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும், கண்வலி, மாலைக் கண், மார்புச்சளி முதலிய வியாதிகள் கட்டாயம் வருகின்றன. வளர்ச்சி தடைபட்டுப்போகிறது. பொதுவாக எல்லா வியாதிகளையும் தடுக்க இயற்கை தந்திருக்கும் சக்தி குறைந்துவிடுகிறது.

வைடமின் ஏ கொழுப்பில் கரைந்துவிடும் பொருள். இது உள்ள பொருள்களைச் சூடாக்கினால் வைடமின் கெடுவதில்லை. பால், தயிர், வெண்ணெய், மீன் எண்ணெய், கீரைகள், நன்றாகப் பழுத்த பழங்கள் முதலிய உணவுப் பொருள்களில் வைடமின் ஏ அபரிமிதமாக இருக்கிறது. தினப்படி ஆகாரத்தில் குறைந்தது 3000 யூனிட்கள் இருக்க வேண்டும் என்றும் பால் கொடுக்கும் தாயின் உணவில் குறைந்தது 8000 யூனிட்கள் இருக்க வேண்டும் என்றும் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள்.

கீழ்க்கண்ட அட்டவணை வைடமின் ஏ உள்ள அளவைக் குறிக்கின்றன.

ஆகாரம்	அளவு	யூனிட்கள்
மிருகங்களின் கல்லீரல்	4 அவுன்ஸ்	6885
காரட்கிழங்கு	$3\frac{1}{2}$,,	388
வெண்ணெய்	$\frac{1}{2}$,,	231
மீன் எண்ணெய்	$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி	4440

வைடமின் பி

வைடமின் என்பது ஒரு தனியான ஜீவசத்து அல்ல. அதற்குள் சில குட்டி வைடமின்கள் இருக்கின்றன. இவைகள் ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு தனி வேலையுண்டு. வைடமின் 'பி'யில் பி^{1}, அல்லது தையோமின், பி^{2} என்ற

இரு பெரும் பிரிவுகள் உள்ளன. பி²க்குள் ரிபோ பிளேவின், நிக்கோடினிக் ஆசிட் என்ற இரு முக்கிய பொருள்கள் இருக்கின்றன. வைடமின் 'பி¹' தண்ணீரில் கரையும் பொருள். சூடாக்கினுல் கெடுவதில்லை. வைடமின் பி ஆகாரத்தில் கொஞ்சங்கூட இல்லாவிடில் பெரிபெரி என்ற நோய் உண்டாகும். கால் குடைச்சல், உடல் பலஹீனம் முதலியன இந்த வைடமின் ஆகாரத்தில் போதாமையால்தான் ஏற்படுகின்றன.

வைடமின் பி¹, அல்லது தையோமின் குறைந்தது 900 அல்லது 2700 மைக்கிரோகிராம்கள் தினப்படி உணவில் தேவை என்பது ஆராய்ச்சியாளரின் முடிபு. இது அதிகம் உள்ள பொருள்கள் கீழ்க்கண்டவைகள்.

ஆகாரம்	அளவு	பி¹, மைக்கிரோகிராம்
பட்டாணி	$3\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ்	420 ,,
ஆட்டு மாமிசம்	4 ,,	650 ,,

ரிபோபிளேவின்: நரம்பிற்கும் கல்லீரலுக்கும் ஏற்படும் வியாதிகளைத் தடுக்கவும், வாயில் ஏற்படும் குழிப்புண்களை குணப்படுத்தவும் உதவும். இந்தச் சத்துப்பொருள் குறைந்தது 2000 மைக்கிரோகிராம் தினப்படி ஆகாரத்தில் இருக்க வேண்டும். கீழ்க்கண்ட பொருளில் இந்த வைடமின் அதிகமிருக்கிறது.

ஆகாரம்	அளவு	மைக்கிரோகிராம் ரிபோபிளேவின்
ஆட்டு இதயம்	4 அவுன்ஸ்	1980
ஆட்டுக்குட்டி இறைச்சி	4 ,,	396
பால்	8 ,,	382
பட்டாணி	$3\frac{1}{2}$,,	300

ஈஸ்ட் என்னும் காடியில் ரிபோபிளேவின் அதிகம் இருக்கிறது.

நிக்கோடினிக் ஆசிட் : இந்த ஜீவசத்து பெல்லகிரா என்னும் வியாதியை வாராது தடுக்கும். குறைந்தது நாள் ஒன்றுக்கு 18 அல்லது 20 மிலிகிராம் நிக்கோடினிக் ஆசிட் ஆகாரத்தில் இருக்க வேண்டும். இது அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள்கள் கீழ்க்கண்டன :

ஆகாரம்	அளவு	நிக்கோடினிக் ஆசிட்
கோழிமுட்டை	1 முட்டை	3 மிலிகிராம்
ஆட்டுக்கல்லீரல்	4 அவுன்ஸ்	25 ,,
பால்	8 ,,	1 ,,

வைடமின் சி

வைடமின் சி இல்லாவிடில் 'ஸ்கர்வி' என்னும் வியாதி உண்டாகும். பல் எகிரு வீங்கி, ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு, நாளடைவில் ஆட்டங்கொடுத்து ஒவ்வொன்றாகப் பல் விழுந்து விடும். ரத்தக் குழல்களின் உறுதிக்கு வைடமின் சி மிக முக்கியமாதலால் இது இல்லாவிடில் ரத்தக்குழல் பலஹீனமடைந்து, குழல் வழியே கசிந்து, வெளிச் சதைக்குள் ரத்தம் பாய்ந்துவிடுகிறது. இந்த ரத்தக் கசிவு சர்மத்தின்மீது அம்மை வார்த்ததைப் போன்று நீலநிறத் தளும்புகளாக காணப்படும். குழந்தைகளுக்கு வைடமின் சி போதாவிடில் எலும்புகள் நோவும், எகிரு வீக்கம், ரத்தக் கசிவு முதலியனவும் ஏற்படும்.

வைடமின் சி உஷ்ணத்தைத் தாங்கமுடியாத பொருள். சமைத்த ஆகாரத்தில் இதன் ஜீவசத்து அழிந்துவிடுகிறது. பச்சைக் காய்கறிகளில்தான் வைடமின் சி சத்து அப்படியே இருக்க முடியும். நாள் ஒன்றுக்கு 40 மிலிகிராம் வைடமின் சி

ஆகாரத்தில் தேவை. இது அதிகமிருக்கும் ஆகாரப் பொருள்கள் கீழ்க்கண்டன :

ஆகாரம்	அளவு	மிலிகிராம்கள்
ஆரஞ்சுகள்	3½ அவுன்ஸ்	41
திராட்சை	3½ ,,	32
காலிபிளவர்	3½ ,,	29
தக்காளி	3½ ,,	22
பட்டாணி	3½ ,,	22
நெல்லிக்காய்	1 காய்	[illegible]0

வைடமின் டி

வைடமின் டி ரிக்கெட்ஸ் என்னும் வியாதி வாராது தடுத்து எலும்புகளை உறுதியுடனிருக்கச் செய்யும். நாளைக்கு 400 லிருந்து 800 யூனிட்டுகள் தேவை. வைடமின் டி அதிகமுள்ள பொருள்கள் வருமாறு.

ஆகாரம்	அளவு	யூனிட்கள்
வெண்ணெய்	½ அவுன்ஸ்	11
முட்டை	1 ,,	8
கல்லீரல்	4 ,,	35
மீன் எண்ணெய்	1½ தேக்கரண்டி	692

வைடமின் இ

கருப்ப காலத்தில் கருச் சிதைவைத் தடுக்க இந்தப் பொருள் கருப்பிணிகளுக்கு மிகவும் அவசியம். பச்சைக் காய்கறிகள், வீட்ஜெர்ம் எண்ணெய், பால் முதலியவைகளில் வைடமின் இ அதிகம் இருப்பதாகக் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள்.

வைடமின் கே

பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் ரத்தப் பிரவாக வியாதிகளைத் தடுக்க இந்த ஜீவசத்து மிகவும் உதவும்.

மீன் எண்ணெயில் வைடமின் ஏ அதிகமாக இருப்பதாகக் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள்.

வைடமின்கள் அதிகம் கொண்ட ஆகாரமாக உண்ண வேண்டுமானால், கருப்பிணிகள் காலையில் எழுந்திருந்ததும் அரைக் கோப்பை அளவு டோமாடோ, எலுமிச்சம் பழம் அல்லது ஆரஞ்சு ரசம் ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும். பகல் போஜனத்தில் பீன்ஸ், முட்டைக்கோஸ், பட்டாணி முதலிய காய்கறி வகைகள் சேர்ந்த உணவு போதிய அளவு உண்ண வேண்டும். இந்த அளவு முன்பே விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இரவு படுக்கப்போகு முன் பத்து அவுன்ஸ் பால் - ஏறக் குறைய ஆழாக்கு - சாப்பிட வேண்டும்.

இதைத் தவிர கருப்ப காலத்தில் சாதாரணமாகச் சாப்பிட வேண்டிய மருந்துகள் சில உள்ளன. காலையிலும் மாலையிலும் ஆகாரம் சாப்பிட்ட அரை மணி நேரத்திற்குப் பின்பு இரண்டு தேக்கரண்டி யளவு மீன் எண்ணெய் உட்கொள்ள வேண்டும். கால்ஷியம் குளூகோனெட் மாத்திரைகளை நாள் ஒன்றுக்கு நான்கு வீதம் ஆகாரத்திற்குப் பின்பு சாப்பிட வேண்டும். ஈஸ்ட் மாத்திரைகள் நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று என போஜனத்திற்கு முன்போ, பின்போ ஒவ்வொரு நாளும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

9

சில தொந்தரவுகள்

கருப்ப காலத்தில் சில சிறு தொந்தரவுகள் ஏற்படக் கூடும். அவைகளை அவ்வப்போது ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்துத் தடுத்துக்கொண்டால் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை வாழ முடியும்.

மலச்சிக்கல் : சாதாரண காலங்களிலேயே மலச்சிக்கலால் வாதனைப்படும் பெண்கள் கருப்ப காலத்தில் இதனுல் பெரிதும் அவதிப்பட நேரிடுகிறது. நாளைக்கு ஒரு தடவையாவது மலம் கழிக்காவிடில், உடலில் கருப்ப காலத்தில் உற்பத்தி செய்யப்படுகிற விஷப் பொருள்கள் ரத்தத்தில் கலந்துவிடுகின்றன. அவைகளை வெளியேற்றும் பொறுப்பு மூத்திரக் கோளங்களின் தலைமீது விழுகிறது. ஏற்கெனவே கருப்ப காலத்தில் அதிகம் வேலை செய்யும் மூத்திரக் கோளங்களுக்கு இந்த வேலையும் சேர்ந்துகொண்டால் கேட்பானேன்! அவை மிகவும் தளர்ச்சியடைய மலச்சிக்கல் ஒரு காரணமாகிறது.

காலையில் எழுந்திருந்ததும் மலங்கழித்தல் என்ற வழக்கத்தைப் பெண்கள் பயிற்சிக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

இதனல் காலை வேளை என்றதுமே உடலில் மலங்கழிக்க வேண்டு மென்ற உணர்ச்சி தானே உண்டாகிவிடும். வேளை தவறிப் போஜனம் செய்வதுபோல், மலங்கழிக்க ஏற்படும் உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டு, சமையல் முதலிய வேலைகளைக் கவனிப்பதனுல்தான் நாளாவட்டத்தில் மலச்சிக்கலில் கொண்டுபோய்விடுகிறது. கருப்ப காலத்தில் சாப்பிடும் ஆகாரம் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணக் கூடாது என்பதைக் கருப்பிணியின் உணவு [பக்கம்: 82] என்னும் அத்தியாயத்தில் சொல்லியிருக்கிறோம். காய்கறி, கீரை, பழங்கள் முதலியன அதிகம் சாப்பிட்டால், குடலை உற்சாகப்படுத்தும் சக்கைப் பொருள்கள் அதிகம் சேர இடமிருக்கிறது. சக்கைப் பொருள்கள் இல்லாத சத்துப் பொருள் மட்டும் கொண்ட ஆகாரம் கட்டாயம் மலச்சிக்கலை உண்டாக்குகிறது. மலச்சிக்கலே வாராது தடுக்க வேண்டுமானுல் மேற்சொன்ன முறைப்படி ஆகாரத்தில் கீரை, காய்கறிகள் அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டு, காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ ஆரஞ்சு, வாழைப் பழங்கள் முதலிய பழதினுசுகளையும் சாப்பிட வேண்டும்.

மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டுவிட்டதென்று பேதிக்குச் சாப்பிடுதல் கருப்பத்தின் ஆரம்ப மாதங்களில் நல்லதல்ல. இரவு தூங்குவதற்கு முன் இரண்டு டம்ளர் அளவு தண்ணீரைச் சாப்பிட்டுவிட்டுத் தூங்கினுல் மலச்சிக்கல் நிவர்த்தியாகிவிடும். இல்லாவிடில் காலையில் எழுந்திருந்ததும் ஒரு டம்ளர் குளிர்ந்த நீரில் அரைமூடி எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து, கொஞ்சம் சர்க்கரை இட்டுச் சாப்பிட்டாலும் மலச்சிக்கல் நீங்கிவிடும். இதற்கெல்லாம் மசியாத மலச்சிக்கலை இரவு படுக்கைக்குப்போகு முன் இரண்டு தேக்கரண்டி விளக்கெண்ணெயை இரண்டு மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்தாற்போல் சாப்பிட்டு நிவர்த்திசெய்துகொள்ளலாம்.

கருப்பத்தின் பின் மாதங்களில் ஏற்படும் மலச்சிக்கலை அடிக்கொரு தடவை பேதிக்குச் சாப்பிட்டுப் போக்கிக் கொள்ள முடியும். அரை அவுன்ஸ் சூரத்தாவரை இலை, ஒரு ரோஜா மொக்கு [காய்ந்த] அரைக் கடுக்காய் இவை களை ஒரு டம்ளர் கொதிக்கும் நீரில் ஐந்து நிமிஷம் ஊற வைத்து வடிகட்டி எடுத்த கஷாயத்தில் அரை அவுன்ஸ் சுத்த மான ஆமணக்கெண்ணெயைக் கலந்து பேதிக்கு மருந்தாக உபயோகிக்கலாம். இது மிகவும் ஆரோக்கியமான பேதி மருந்தாகும் என்பதைச் சாப்பிட்டு அனுபவித்தவர்கள் உணர் வார்கள்.

குமட்டல்: கருப்பிணிகளுக்கு வரும் தொந்தரவுகளில் வயிற்றுக் குமட்டலும் ஒன்றாகும். இதற்குக் காரணம் பல. சில பெண்களுக்குக் கருப்ப காலத்தில் சில பொருள்களைப் பார்த்தாலோ அல்லது கேட்டாலோ போதும்; குமட்டல் உணர்ச்சி வயிற்றைப் பிடித்துக் கிளறும். உதாரணமாக, சாதாரண காலங்களில் வெங்காயவடை மீது உயிரையே வைத்துக்கொண் டிருக்கும் பெண்களுக்குக் கருப்ப காலத்தில் வெங்காய வாசனை குமட்டலை உண்டுபண்ணுவதை நாம் பார்க்கலாம். இந்த விதமான உணர்ச்சிக்கு ஓர் அளவு மனோ தத்துவமும் காரணமாகிறது. வயிற்றில் ஆகாரமில்லாது போனாலும் குமட்டல் ஏற்படுகிறது. ஆகவே, எக்காரணம் கொண்டும் கருப்பிணிகள் பட்டினியாக இருத்தல் கூடாது.

குமட்டல் உணர்ச்சியைத் தடுப்பது மிகவும் சுலபம். ‘தான் கருப்பிணி’ என்ற எண்ணத்தை மறந்து வீட்டுவேலை களில் ஈடுபட்டால் குமட்டலே தலைகாட்டாது. அதற்கும் மீறி இந்தத் தொந்தரவு ஏற்பட்டால், காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருந்ததும் சீக்கிரமாகப் பல்துலக்கிவிட்டு, சுடச் சுட ஒரு கப் காப்பியை அருந்த வேண்டும். ஏதாவது ஆகா ரம் வயிற்றில் விழுந்துவிட்டால் குமட்டல் நின்றுவிடும்.

காப்பிக்குப் பிறகு அரைமணி நேரம் மீண்டும் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டு ஓய்வாக இருக்க வேண்டும். இந்த சிறு சிகிச்சையினால் குமட்டல் தொந்தரவைப் பெண்கள் தாங்களே நிவர்த்தி செய்துகொண்டுவிடலாம்.

சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் அதிக நெய், எண்ணெய் முதலிய கொழுப்பு வஸ்துக்களைச் சேர்ப்பதும் ஒருவிதத்தில் குமட்டலுக்குக் காரணமாகிறது. ஆகவே கருப்ப காலத்தில் நெய்யில் செய்த பட்சணங்கள், எண்ணெய் அதிகம் விட்டுச் செய்த கறிகள், எண்ணெயில் பொரித்த பதார்த்தங்கள், வறுவல்கள் முதலிய ஆகாரப் பொருள்களை நீக்கிவிட்டு எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடியதும் தேவையான சத்துப் பொருள் உள்ளதுமான ஆகாரத்தையே சாப்பிட வேண்டும்.

நெஞ்சேரிச்சல்: சில பெண்கள் கருப்பகாலத்தில் நெஞ்சில் எரிச்சல் ஏற்படுவதாகச் சொல்வார்கள். இந்த உணர்ச்சிக்கும் நெஞ்சிற்கும் எவ்வித சம்பந்தமு மில்லை. கருப்ப காலத்தில் இரைப் பையில் அதிகமாக 'ஹைடிரோ குளோரிக் ஆசிட்' என்னும் அமிலம் உற்பத்தியாவதனால்தான் நெஞ்சில் எரிச்சல் போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. நெஞ்செரிச்சலுடன் புளியேப்பமும் சேர்ந்து சில சமயம் உபத்திரப்படுத்துகிறது.

ஜீரணிக்க முடியாத ஆகாரத்தைத் தள்ளிவிட்டு எளிய ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டால் இந்தத் தொந்தரவு ஏற்படாது. அடிக்கடி நெஞ்செரிச்சலில் கஷ்டப்படும் பெண்கள் ஒரு கோப்பைத் தண்ணீரில் இரண்டு சிட்டிகை அளவு சோடா உப்பைப் போட்டுச் சிப்பி மெல்லக் குடித்தால் மேற்கண்ட தொந்தரவு நீங்கிவிடும். ஆனால் சோடா உப்பை மிதமிஞ்சி உபயோகிப்பது தவறு. சாதாரண முறைகளால் நிவர்த்தி செய்ய முடியாவிட்டால் வைத்தியர்கள் உதவி நாடுவது நல்லது.

காற்று உபத்திரவம்: மொச்சைக்கொட்டை போன்ற சில பருப்பு வகைகள் அதிகக் காற்று உற்பத்தி செய்யும் ஆகார

வகைகள். இதைத் தவிர, கருப்ப காலத்தில் வளர்ச்சியடைந்து வரும் கருப்பை குடல்மீது அதிக பாரமாக அழுத்துவதனால் ஆகாரம் மேலே வேகமாகச் செல்லாது தேங்க ஆரம்பிக்கிறது. அந்தத் தேக்கத்தினால் கிருமிகள் விருத்தியாகி ஆகாரத்தை முறித்து விஷ வாயுக்களை உண்டாக்குகிறது. குடலில் அதிகம் காற்று ஏற்பட்டால் அது இங்குமங்கும் சஞ்சரிக்கையில் ஒருவித வலியும், அசம்பாவிதமான உணர்ச்சியும் ஏற்பட்டுப் பெண்கள் சிரமப்படுவார்கள்.

இதைத் தடுக்கும் வழி மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்து, காற்று உற்பத்தி செய்யும் ஆகார வகைகளான வெங்காயம், மொச்சை, சக்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, முட்டைக்கோஸ், வருவல்கள் முதலியவைகளைச் சாப்பிடாமல் இருத்தலேயாம்.

காலில் கடுப்பு : முக்கால்வாசிப் பெண்களுக்குக் கருப்ப காலத்தில் இரவு வேளைகளில் காலில் கடுப்புவலியும், குடைச்சல் நோயும் ஏற்படுகிறது. ஆகாரத்தில் 'வைடமின் டி' போதாவிட்டாலும் 'வைடமின் பி' போதாவிட்டாலும் காலில் குடைச்சல் வலியும், மரத்துப் போகும் உணர்ச்சியும் ஏற்படும். தினம் இரண்டு வேளை இரண்டு தேக்கரண்டியளவு மீன்எண்ணெய் சாப்பிட்டு, வைடமின் பி அதிகமுள்ள உணவுப் பொருள்களைச் சாப்பாட்டில் அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டாலும் போதும், கால்குடைச்சல், மரத்துப் போதல் முதலிய தொந்தரவுகள் மறைந்துவிடும்.

கால்குடைச்சல் தாங்க முடியாத அளவு துன்பப்படுத்தினால் உடனே அதை நிவர்த்திக்க யாரையாவது கொண்டு கால்களைப் பிடித்துவிடச் செய்ய வேண்டும். மனிதர் உதவியற்ற பெண்கள் காலில் கடுப்புவலி ஏற்பட்டவுடன் சில்லென்று இருக்கும் சிமெண்ட் தரையில் சிறிது நேரம் நின்றுகொண்டிருந்தால் போதும். கடுப்புவலி குறையும்.

இரவில் தூங்கும்போது அடிக்கொரு தடவை திரும்பிப் படுத்துத் தூங்கினுல் காலில் மரத்துப்போகும் உணர்ச்சி குறைவதைக் காணலாம். ஒரே பக்கமாகத் தூங்கும்போது கருப்பையின் கனம் அடிவயிற்றின் நரம்புக் கூட்டங்களை அழுக்குவதனுல் கால்கள் மரத்துப்போகின்றன. திரும்பிப் படுத்தால் கருப்பையின் பளு குறைந்துவிடுவதனுல் அந்த தொந்தரவு மறைந்துவிடுகிறது என்பது கருத்து.

நாளங்கள் தடித்தல்: நாளங்கள் என்று சொல்லப்படும் அசுத்த ரத்தம் சுமந்து செல்லும் ரத்தக் குழல்கள் கருப்ப காலத்தில் தொந்தரவு கொடுக்கக் கூடும். காலிலும் தொடையிலும் உள்ள ரத்தக் குழல்கள், வளர்ந்து வரும் கருப்பை கனமாக அழுத்துவதனுல் உப்பி, உருண்டு திரண்டு வெடித்துவிடுவன போல், தமது பச்சை நிறத்தை நன்கு அறிவுறுத்திக்கொண்டு சதைமீது கொடிகள் போல் படர்ந்து தென்படுகின்றன. இதை ஆங்கிலத்தில் 'வேரிகோஸ் வெயின்ஸ்' என்பார்கள். இவைகள் பிரசவத்திற்குப் பிரசவம் அதிகமாக விருத்தியடைவதைக் காணலாம். தொந்தரவு அதிகம் கொடுக்காவிட்டாலும் இவைகளால் ஏற்படும் கனம் காரணமாக நடந்து போவதும், தேகாப்பியாசம் செய்வதும் பெண்களுக்குச் சிரமமாகத் தோன்றுகின்றன.

'வேரிகோஸ் வெயின்ஸ்' உள்ள பெண்கள் தூங்கும்போது இரண்டு தலையணைகளைச் சேர்த்துவைத்து, அவற்றின்மீது கால்களை உயர்த்தி வைத்துக்கொண்டு தூங்க வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் அவைகள் மேலே உப்பிக்கொண்டு போவது குறையும். உப்பித் தடித்திருக்கும் ரத்தக் குழல்களின்மீது சிறு காயம் ஏற்பட்டாலும் போதும்; குபுகுபுவென்று ரத்தம் கொட்ட ஆரம்பித்துவிடும். ஆகவே காயப்படாது ஜாக்கிரதையாக இவைகளைக் காக்க வேண்டும்.

தவறிப்போய் காயம்பட்டு ரத்தம் கொட்ட ஆரம்பித்த வுடன் பயந்து மூர்ச்சிக்க வேண்டியதில்லை. காயம் பட்ட இடத்திற்குக் கீழே சுத்தமான துணியை முறுக்கி அழுத்திக் கட்டினால் போதும், ரத்தம் வடிவது நின்றுவிடும். அசுத்த ரத்தக் குழல்கள் கீழே யிருந்து ரத்தம் எடுத்துக்கொண்டு இதயத்தை நோக்கிப் போவதனால், அவைகளில் காயம் பட்டவுடன் காயத்திற்குக் கீழேதான் துணியை முறுக்கிக் கட்ட வேண்டும். மேலே கட்டினால் ரத்தம் வடிவது நிற்காது. சிறிது காயம் ஏற்பட்டாலும் ரத்தம் வடிவதுடன் நிற்காமல், ஆறாத புண்களுக்கும் இது அடிகோலிவிடக் கூடும். ஆகவே இது விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையுடன் இருக்க வேண்டும். இந்தத் தொந்தரவு அதிகமாகாது கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மூலச்சூடு : மூலச்சூடு என்பதும் மேற்சொன்ன 'வேரிகோஸ் வெயின்' வகையைச் சேர்ந்ததுதான். ஆசன வாயில் ஓடிக்கொண் டிருக்கும் ரத்தக் குழல்கள் தடித்து உப்பு வதனால் மூலச்சூடு ஏற்படுகிறது. கருப்பையின் பாரம் எங்கும் பரவி, அங்கங்கே உள்ள ரத்தக் குழல்களைத் தடிக்கச் செய் கிறது. ஆசனவாயில் உள்ள ரத்தக் குழல்களும் கருப்பையின் பாரத்தினால் தடித்துப் போகின்றன. மலச்சிக்கலும் சேர்ந்து கொண்டால் கேட்க வேண்டியதில்லை. உப்பி யிருக்கும் ரத்தக் குழல்கள்மீது காய்ந்துபோன மலம் உராய்வதனால் அவைகள் வெடித்துவிடுகின்றன. அதனால், வலியும் சிரமமும் ஏற்படுவ துடன் ஆசனத்தைச் சுற்றி அரிப்பு எடுத்துக்கொள்கிறது. மலத்துடன் ரத்தம் கசிகிறது. மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்தால் இந்தக் கஷ்டம் இருக்கவே இருக்காது.

இந்த ரத்தக் குழல்கள் சில சமயம் அதிக நோவைக் கொடுக்கும். தாங்கமுடியாத வலி ஆசனவாயில் ஏற்பட்டால் பெண்கள் தாமே சிகிச்சை செய்துகொள்வதை விட்டுவிட்டு, வைத்தியர் உதவியை நாடுவது நல்லது.

வெள்ளை : சாதாரணமாகக் கருப்பத்தின் பின் மாதங்களில் பெண் உறுப்பிலிருந்து வெள்ளையாகச் சளிபோன்ற திரவம் வெளிப்படும். இது கவலைப்பட வேண்டிய தொந்தரவு அன்று. ஆனால் கெட்டியாகவும், நாற்றமுடையதாகவும், அதிக அளவிலும் வெளிப்பட்டால் உடனே வைத்தியரிடம் காண்பித்துச் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

சர்மத்தின் மாறுதல்கள் : கருப்ப காலத்தில் அதிகமாக வெளிப்படும் எண்ணெய், வியர்வை முதலியவைகள் காரணமாக, தோலில் அடிக்கடி அரிப்பு ஏற்படுவது சகஜம். இதைத் தவிர்ப்பது மிகவும் சுலபம். நாளைக்கு இரண்டு தடவை உடல் குளித்து, தேகத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால் அரிப்பு ஏற்படாது. ஒரு படி ஜலத்தில் [வெந்நீர்] அரைத் தேக்கரண்டி சோடா உப்பைப் போட்டு மிகவும் அரிக்கும் இடத்தில் அந்த நீரை விட்டுக் கழுவினால் போதும்; அரிப்பு நின்றுவிடும்.

கருப்ப காலத்தில் தோலின்மீது ஏற்படும் அதிகக் கரு நிறம் பிரசவத்திற்குப் பிறகு தானே மறைந்துவிடுமாதலால் அதைப்பற்றிப் பெண்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

தூக்கமின்மை: கருப்பத்தின் முதல் மாதங்களில் விழுந்து விழுந்து தூங்குகிற பெண்கள் பின் மாதங்களில் தூக்கமின்றிச் சிரமப்படக் கூடும். குமட்டல்நோய், கால் குடைச்சல், குழந்தை புரளுவதனால் ஏற்படுகிற தொந்தரவு முதலிய காரணங்களால் பெண்களுக்குத் தூக்கம் கெட்டுப்போகிறது.

மிருதுவான படுக்கை, காற்றோட்டமான இடம், சௌகரியத்தை அதிகரிக்க இன்னும் இரண்டு தலையணைகள் என்று தூக்கத்திற்குப் பல வசதிகள் செய்துகொண்டால் தூக்கமின்மை மறையலாம். படுக்கப் போகுமுன் சுடச் சுட ஒரு டம்ளர் பாலோ, கோக்கோவோ சாப்பிட்டாலும் சிலருக்கு நல்ல தூக்கம் ஏற்படுகிறது. தூக்கமின்றி மிகவும் கஷ்டப்

படுகிற பெண்கள் வைத்தியர் உதவியை நாடி, தூக்கமின்மையைப் போக்கிக்கொள்ள முயல வேண்டும்.

தலைவலி: எல்லோருக்கும் வருவதைப்போன்று கருப்பிணிகளுக்கும் தலைவலி வரலாம். ஆனால், மிதமிஞ்சிய தலைவலி ஏற்பட்டால் அது தேகத்தில் விஷம் ஏறிப்போய் இருப்பதைக் காட்டுகிறது. சாதாரணமாகத் தலைவலிக்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. இரவு சரியாகத் தூங்காதிருந்தாலோ, மலச்சிக்கலால் அவதிப்பட்டாலோ, பசியினால் துடித்துவிட்டுச் சாப்பிட்டாலோ, நல்ல காற்று இல்லாத இடத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்தாலோ தலைவலி ஏற்படக் கூடும். இந்த மாதிரியான தொந்தரவுகளால் ஏற்பட்ட தலைவலி சிறிது நேரத்தில் தானே சரியாகிவிடுகிறது.

விடாது அடிக்கடி தோன்றும் தலைவலி கண்களில் கோளாறு இருப்பதனாலும் இருக்கலாம். ஆனால் தலைவலி விடாது மேலும் மேலும் அதிகமாகிக்கொண்டு போனால் உடனே வைத்தியரின் யோசனையைக் கேட்க வேண்டும். விடாது வலிக்கும் தலைவலி கருப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஓர் பயங்கர வியாதியின் அடையாளம்.

படபடப்பு: சாதாரணமாக, கருப்ப காலத்தில் சில பெண்களுக்கு நெஞ்சு படபடக்கும். இதனால் ஒருவித அபாயமும் நேர்ந்துவிடாது. என்றாலும் விடாது நெஞ்சு படபடத்தால் வைத்தியரின் யோசனையைக் கேட்பது நல்லது.

மூச்சுத் திணறல்: கருப்பை வளர்ச்சி யடைந்து கொண்டிருக்கையில் அடிவயிற்றினின்று மேல் வயிற்றிற்கு எழும்பிப்போவதனால் அடியிலிருக்கும் விதானத்தை அமுக்குகின்றது. அதனால் சுவாசப் பைகள் நெருக்கப்பட்டு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகிறது. இதனால் தூக்கம் சில சமயம் கெட்டுப் போதல் கூடும். ஆகவே தூங்கப் போகையில் தலைக்கு உயரமாகத் தலையணையை வைத்துக்கொண்டு

தூங்க வேண்டும். மாடிப்படிகள் ஏறும்பொழுதோ சாதாரண மாக நடமாடும்போதோ மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால் இதயத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் வியாதி ஒரு சமயம் காரணமா யிருக்கலாம். ஆகையினுல் மூச்சுத் திணறல் தொந்தரவு சகிக்க முடியாத அளவில் இருந்தால் தகுந்த சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மூர்ச்சை : கருப்ப காலத்தில் ரத்த சோகை காரணமாக சில பெண்கள் மூர்ச்சித்து விழக் கூடும். அப்படிக் கருப்பிணி மூர்ச்சித்து விழுந்தால் அது தேகத்திலுள்ள பெரிய கோளாற் றின் சின்னம் என அறிந்துகொண்டு உடனே வைத்தியர் உதவியை நாட வேண்டுவது அவசியம்.

முதுகு வலி : அனேகம் பெண்கள் கருப்ப காலத்தில் முதுகு வலியாலும், பின் இடுப்பு வலியாலும் கஷ்டப்படுகின் றனர். இடுப்பெலும்புக் கட்டின் முட்டுகள் விரிந்து கொடுப்ப தனுலும் நாகரிக நங்கைகள் உபயோகிக்கும் 'ஹை ஹீல்ஸ்' பூட்ஸ¬களாலும் முதுகு வலி ஏற்படுகிறது. கருப்பகாலத்தில் சாதாரண செருப்புகளையே உபயோகிப்பதனுல் முதுகு வலியை ஓரளவு நிவர்த்தி செய்துகொள்ளலாம். இரவில் தூக் கத்தை முதுகு வலி கெடுத்தால், வெந்நீரை ரப்பர் பையில் ஊற்றி, அந்தப் பையை முதுகுப் பக்கம் வைத்துக்கொண்டு தூங்க முயற்சிக்கலாம்.

மூக்கில் ரத்தக் கசிவு: சில கருப்பிணிகளுக்குக் கருப்ப காலத்தில் மூக்கிலிருந்து ரத்தம் கசியக் கூடும். படுக்கையில் பாதி சாய்ந்துகொண்டு மூக்கை இறுக்கிப் பிடித்துக்கொண் டால் போதும், ரத்தக் கசிவு நின்றுவிடும். அடிக்கடி ரத்தம் மூக்கிலிருந்து வடிந்தால் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

TAMIL NADU ... EGMORE, MADRAS
No. 100598
L9F
N48;4

10

சில கோளாறுகள்

கருப்ப காலத்தில் ஏற்படுகிற சில கோளாறுகளைப்பற்றிக் கருப்பிணிகள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுவது அவசியம். ஏனெனில் தகுந்த சமயத்தில் இவைகளைக் கவனித்துச் சிகிச்சை பெற்று நிவர்த்தி செய்துகொள்ளலாம். அவற்றில் சிலவற்றைக் கீழே விவரித்துக் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

கருச்சிதைவு

கருப்பம் ஆகி ஏழாவது மாதத்திற்குள், கருப்பையினின்று கரு வெளியேறிவிட்டால், அதைக் கருச்சிதைவு என்பார்கள். ஏழாவது மாதத்திற்குப் பிறகு - ஆனால் பத்து மாதங்கள் நிறைவதற்கு முன்பு - கரு வெளியேறிவிட்டால் அதை அகாலப் பிரசவம் என்று கூறுவார்கள்.

கருச்சிதைவு ஏற்படுவதன் காரணங்கள் பல. அவற்றை மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. தாயிடமிருந்து ஏற்படுகிற கெடுதிகள்.
2. குழந்தையிடமிருந்து ஏற்படுகிற கெடுதிகள்.
3. தந்தையிடமிருந்து ஏற்படுகிற கெடுதிகள்.

தாயிடமிருந்து ஏற்படுகிற கெடுதிகளின் பயனாகக் கருச் சிதைவு ஏற்படக் கூடும். சிபிலிஸ் என்னும் மேகநோய், கருச்சிதைவு ஏற்படுவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகிறது என வைத்தியர்கள் கருதுகிறார்கள். இந் நோய் புருஷனிடமிருந்து [அனேகமாக] மனைவிக்கு வருகிறது. இந்நோய் வந்த பெண்கள் கருத்தரித்தால் மூன்றாவது மாதத்திலேயே அனேகமாகக் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டுவிடும். இரண்டொரு கருச்சிதைவுக்குப் பிறகு, கருப்பம் தரித்தால், சில சமயம் எட்டு, அல்லது ஒன்பது மாதம்வரை தங்கி, பிறகு அகாலப் பிரசவமாய் முடியும். இந்த நோய் காரணமாக, அகாலப் பிரசவத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகள் கருப்பையிலேயே இறந்து வெளிவந்துவிடும்.

மேக நோயை, கருப்ப காலத்திலேயே சிகிச்சை செய்து கொண்டுவிட்டால், கருச்சிதைவு ஏற்படாது. ஜ்ர வகைகளான மார்சளி, இன்புளூயன்ஸா, அம்மை ஜ்ரம் முதலிய நோய்கள் கருப்ப காலத்தில் ஏற்பட்டாலும், கருச்சிதைவு நேரிடலாம். கருப்பிணிகளுக்குத் திடீரென ஜ்ரம் வந்து தேகம் அதிக உஷ்ணத்தை அடைந்தால், அதிர்ச்சி தாங்க முடியாது கருப்பையிலுள்ள கரு வெளியேறிவிடுகிறது. பாதரஸம், காரீயம், பாஸ்பரஸ் முதலிய பொருள்கள் ஏதேனும் மருந்துமூலம் தாயின் உடலில் விஷமாகும்வரை ஏறி இருந்தாலும் கருச் சிதைவு ஏற்படுகிறது. இதய நோய், க்ஷயரோகம் முதலிய வியாதிகள் உள்ள பெண்களின் தேகநிலை மிகவும் பலஹீனமாக இருப்பதால், கருச்சிதைவு ஏற்படுகிறது.

தாயாரின் ஆகாரத்தில் வைடமின் 'இ' என்னும் ஜீவசத்து மிகவும் முக்கியம். இது இல்லாவிடில் கருச்சிதைவு ஏற்படலாம் எனத் தற்கால வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். இவைகளை யெல்லாம் தவிர, கருப்பையில் புண் இருந்தாலும், கருப்பை இடம்விட்டு மாறி இருந்தாலும், மேலே வளர்ச்சியடைவது தடைப்பட்டு, கரு வெளிப்பட்டுவிடுதல் கூடும்.

உ

இரண்டாவது காரணம் குழந்தையிடமிருந்து ஏற்படுகிற கெடுதிகள். குழந்தையைக் கருப்பையில் வைத்து வளர்த்துப் போஷிப்பதான நஞ்சுக்கொடியில் நோய் ஏற்பட்டால் கருச் சிதைவு உண்டாகிறது. நஞ்சுக்கொடி தானே முறுக்கிக் கொண்டு கருவைக் கொன்றுவிடுவதனுல் கருச்சிதைவு ஏற்படு கிறது. பிறவியிலே ஏற்பட்ட கோளாறினுல், சரியாக உரு வாகாத கரு சிதைந்து வெளியேறிவிடக் கூடும்.

ந

மூன்ருவது காரணம் தந்தையிடமிருந்து ஏற்படுகிற கெடுதிகள். தந்தையின் விந்து, மிக்க பலஹீனமாக இருந்தா லும் மேகநோய், வெள்ளை முதலிய நோய்களினுல் புருஷன் பாதிக்கப்பட்டவனுக இருந்தாலும், கருச்சிதைவு ஏற்படும்.

இவைகளெல்லாம் தவிர, சில பெண்களுக்கு வழக்கமாக ஒரு குறித்த மாதத்தில் எவ்விதக் காரணமுமின்றி, கருச் சிதைவு ஏற்படுகிறது. இதை ஆங்கிலத்தில் "ஹாபிச்சுவல் அபார்ஷன்" என்பார்கள். 'ஹார்மோன்கள்' என்ற உட்புற ஊற்றுக்கள் மாறுபட்டு இயங்குவதனுல்தான் இவ்வாறு ஏற்படு கிறது என்று சில வைத்தியர்கள் கருதுகிருர்கள். பிடிக்காத பொருள்களை நாம் சாப்பிட முயற்சித்தால் நமக்கு வாந்தி வரு கிறதல்லவா ? அதேபோன்று, சில பெண்களின் கருப்பை, கருவை ஏற்றுக்கொள்ள இயற்கையாகவே மறுக்கிறது. தப்பித் தவறிக் கரு தங்கிவிட்டால் குறித்த மாதம் வந்ததும், கருப்பை வேதனை தாங்க் முடியாது அதை வெளியேற்றிவிடுகிறது என்று மற்ருெரு சாரார் கருதுகிருர்கள்.

குழந்தை ஒன்று வேண்டும் என்று தீவிரமாக ஆசைப்படு கிற பெண்களுக்கு மேற்சொன்ன விதமாகக் கருச்சிதைவு ஏற் பட்டால் அவர்கள் மிகவும் ஏமாற்ற மடைகிருர்கள் என்று

சொல்லத் தேவையில்லை. குறித்த காலத்தில் ஏற்படும் இந்தக் கருச்சிதைவைத் தகுந்தசிகிச்சைமுறையினால்தடுத்துவிடலாம்.

கருச்சிதைவு ஏற்பட்டால் காணும் அறிகுறிகள் : சில மாதங்கள் மாதவிடாய் நின்றுபோயிருந்து கருப்பம் என்று தெரிந்த பிறகு திடீரென ஒரு நாள் அடிவயிற்றை வலிக்கத் தொடங்கும். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு மாதவிடாய் போன்று உதிரம் பெண்ணுறுப்பினின்று வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும். வெளிப்படும் ரத்தம் சில சமயங்களில் மிகவும் அதிகமாக இருக்கலாம். அதிக ரத்தத்தை இழக்க நேரிடும் பெண்கள் களைப்புத் தாங்காது மூர்ச்சையாகிவிடக் கூடும். ஆனால், சாதாரணமாக உதிரம் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகத்தான் வெளியேற ஆரம்பிக்கிறது. சில சமயம் நாட்கணக்கில் ரத்தம் கசிந்து கொண்டிருக்கும்; கருப்பையின் வாய் சரியாகத் திறந்து கொண்டதும் சிதைவுண்ட கரு முடிவில் தானாகவே வெளியேறிவிடுகிறது.

கருச்சிதைவில் பல ரகங்கள் இருக்கின்றன. கருச்சிதைவு ஆகப்போவதாகப் பயமுறுத்துகிற ரகம் ஒரு வகை. கருப்பமான சில மாதங்களுக்குப் பிறகு அடிவயிற்றை லேசாக வலிக்கும். சிறிது முதுகு வலியும்கூட இருக்கலாம். வயிற்று வலி கண்ட சிறிது பொழுதிற்கெல்லாம் ரத்தம் மிகச் சிறுதளவு பெண்ணுறுப்பினின்று வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும். உடனே சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டால் கருச்சிதைவைத் தடுத்துவிட முடியும்.

தடுக்க முடியாத கருச்சிதைவு என்பது இன்னொரு ரகம். கருப்பையினின்று கரு பிரிந்துவிடுவதனால், கட்டாயம் சிதைந்த கரு வெளியேறித்தான் ஆகவேண்டும். அப்படிப் பட்ட நிலைமை ஏற்பட்ட பிறகு எந்த வைத்தியத்தாலும் அதை நிறுத்த முடியாது. இந்த முறையில் ஏற்படுகிற கருச்சிதைவில், வயிற்று நோவு அதிகம் இருக்கும். உதிரப் போக்கும் அதிக

மாக இருக்கும். கருச்சிதைவு ஏற்படுகையில் கருப்பையி னின்று கருவின் சகல பாகமும் வெளியேறிவிட்டால்தான் முழுக் கருச்சிதைவு என்று சொல்ல முடியும். சில சமயங்கள் அப்படியில்லாது சில பாகங்கள் உள்ளேயே தங்கிவிடக் கூடும். இப்படி யேற்படும் பாதிக் கருச் சிதைவு மிகவும் ஆபத்தானது. கருவின் சில பாகம் உள்ளே இருப்பதனால் வயிற்று வலியும் உதிரப் போக்கும் நிற்காமல் உபத்திரவித்துக்கொண்டே இருக்கும். இன்னும் சில ரகங்கள் கருச்சிதைவில் உண்டு. அவைகளைப்பற்றி இங்கு விவரிக்கத் தேவையில்லை.

கருவை வேண்டு மென்றே சிதைக்கும் சில பெண்மணி கள் தாங்கள் செய்கிற காரியம் மிகவும் அபாயமானது என்று அறிந்துகொள்வதில்லை. மாதவிடாய் நின்றுவிட்டதா? கவலைப் பட வேண்டாம். எங்களுடைய பிரபலமான......மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிட்டால், அது உடனே மாதவிடாயைச் சரிப் படுத்தும் என, மறைமுகமாக விளம்பரப்படுத்தி யிருக்கும் மருந்துகள் சுத்தப் பொய். ஆரோக்கியமான பெண்மணி களுக்கு இலேசில் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டுவிடாது. கருச் சிதைவை உண்டாக்கும் என்று சொல்லப்படுகிற மருந்துகள் சாதாரண அளவில் கருவை வெளியேற்றிவிட முடியாது. கருச்சிதைவு உண்டாக்க வேண்டுமானால் உடலைப் பாஷாண மாக்கும் அளவுக்கு அத்தகைய மருந்துகளை உட்கொள்ள நேரிடும். அந்த மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் சாப்பிட்ட மருந்தின் காரணமாக, தாங்கள் உயிரையே அத்தகைய பெண்கள் இழக்கும்படியாகவும் நேரிடுகிறது.

அகாலப் பிரசவம் அல்லது குறை மாதம்: பத்து மாதம் பூர்த்தியாவதற்குள் உயிருடன் குழந்தை பிறந்துவிட்டால் அதை அகாலப் பிரசவம் என்பார்கள்.

அகாலப் பிரசவத்தின் முக்கிய காரணம் மேக நோய் என்று முன்பே குறிப்பிட்டோம். இதைத் தவிர, கருப்பிணி

தேவையான அளவு ஆகாரம் சாப்பிடாமல் அதனுல் ஆரோக்கியம் கெட்டு, தேகம் பலஹீன மடைந்தால், கருப் பையிலுள்ள கரு பூரண வளர்ச்சி யடையுமுன் வெளியேறி விடுகிறது.

வைட்டமின் 'இ' போதாவிட்டாலும், தைராய்ட் முதலிய உட்புற ஊற்றுகளான 'ஹார்மோன்கள்' தவறுதலாக இயங்கினுலும், அகாலப் பிரசவம் ஏற்படக் கூடும். புருஷன் மிதமிஞ்சி மதுபானம் செய்யும் வழக்கமுடையவனு யிருந்தாலும், மித மிஞ்சிய போகத்தில் தோய்ந்தவனு யிருந்தாலும் தேகநலம் சீர் கெட்டுப் போவதனுல், விந்து உறுதியற்றுப் போய்விடுகிறது; அதனுல் அகாலப் பிரசவம் உண்டாகிறது.

குறை மாதப் பிரசவங்கள் அனேகமாக சுகப்பிரசவங் களாக முடிகின்றன. தாயாருக்குச் சிரமமின்றி, குழந்தை சீக்கிரமே வெளிப்பட்டுவிடுவதனுல் அபாயங்கள் ஒன்றும் நேர்வதில்லை.

ஆனுல் குறை மாதத்தில் பிறந்த குழந்தையைப் போஷித்து வளர்க்க முடியுமா என்பது ஒரு முக்கியமான கேள்விதான். எட்டாவது மாதத்தில் பிறந்தால் குழந்தை உயிருடன் இருக்காது என்று சிலர் நினைக்கிருர்கள் ; இது தவறு. குறை மாதக் குழந்தைகள், சாதாரணக் குழந்தையைப் போல் ஆரோக்கியத்துடன் வளர்வதற்கு மாதக் கணக்கு மட்டும் முக்கிய மன்று ; பிறக்கும்போது அது இருக்கும் எடைதான் மிகவும் முக்கியமாகும். குறைந்தது நாலரைப் பவுண்டாவது எடையிருந்து, மிகவும் ஜாக்கிரதையாக வளர்த் தால், அந்தக் குழந்தை உயிருடன் ஜீவித்திருக்கக் கூடும்.

மூத்திரக் கோளங்கள் : மூத்திரக் கோளங்களில் கருப்ப காலத்திலே கோளாறுகள் ஏற்படக் கூடும். கருப்பம் என அறிந்தவுடன் கருப்பிணிகள் தங்களுடைய மூத்திரத்தைப் பரீட்சைசெய்து கெடுதி ஒன்றும் இல்லையாஎன்பதைத் தெரிந்து

கொள்ள வேண்டும். மூன்று வாரங்களுக்கு ஒரு தடவை மூத்திரப் பரீட்சையும் ரத்த அழுத்தத்தின் நிலைமையையும் வைத்தியரிடம் காட்டித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். வயிற்றின் பின் பாகத்தில் இரண்டு மூத்திரக் கோளங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளிலிருந்து இரண்டு குழாய்கள் மூத்திரப் பையை அடைகின்றன. மூத்திரத்தில் யூரியா என்னும் விஷப் பொருள் கரைந்திருக்கிறது. உடம்பிலிருந்து எல்லாக் கழிவுப் பொருள்களையும் சுமந்துகொண்டு ரத்தமானது மூத்திரக் கோளங்களுக்கு வந்து சேருகிறது. விஷப் பொருள்கள் ரத்தத்திலிருந்து பிரிக்கப்பட்டு, அது மூத்திரமாக வெளிவந்துவிடுகிறது. மூத்திரப் பைக்குள், மூத்திரம் சொட்டுச் சொட்டாகக் குழாய்கள் வழியாக வந்து சேர்ந்து கொண்டே யிருக்கும்; பை நிறைந்ததும், அதை வெளியேற்றிவிட வேண்டும் என்ற ஓர்வித உணர்ச்சி நமக்கு இயல்பாகவே ஏற்படும்; அடக்கிக்கொள்ளாது உடனுக்குடன் மூத்திரத்தை வெளியேற்றிவிடுவது ஆரோக்கியத்திற்கு அவசிய மாகும்.

மூத்திரக் கோளங்களுக்கு ஏதேனும் கோளாறு ஏற்பட்டிருந்தால் அது செய்யும் வேலையின் ஒழுங்கு தவறிவிடுகிறது. விஷப் பொருள்கள் வெளியேருது ரத்தத்திலே சேர்ந்து தங்கிவிடுகிறது. ரத்தத்தினின்று வெளியே செல்லக்கூடாத புரதம் என்னும் வஸ்து [ஆல்புயுமின்] மூத்திரத்தில் வெளிப்பட ஆரம்பிக்கிறது. ஆல்புயுமின் மூத்திரத்தில் வெளிப்படுவதை உணர்ந்ததும் கருப்பிணி தினப்படி வெளியேறும் மூத்திரத்தைக் கணக்கிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். குறைந்தது அறுபது அவுன்ஸ்களாவது மூத்திரம் தினப்படி வெளியேற வேண்டும். கால்களில் வீக்கம், முகத்தில் வீக்கம் முதலியன தோன்றினல் மூத்திரக் கோளங்கள் கெட்டுவிட்டன என்பதன் அறிகுறி. தகுந்த சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள

விட்டால் மூத்திரக் கோளங்களின் கோளாறு காரணமாக, கருப்ப காலத்தில் பல தொல்லைகள் ஏற்படக் கூடும்.

கருப்ப காலத்து அபாய வியாதிகள்

ஆங்கிலத்தில் 'டாக்ஸீமியா' என அழைக்கப்படும் கருப்ப காலத்துக்கு உரித்தான சில கோளாறுகளைப்பற்றிக் கருப்பிணிகள் அறிய வேண்டியதவசியம்.

இவைகளில் விஷவாந்தி என்னும் நோயும், இசிவு அல்லது வலிப்பு என்னும் நோயும் மிக முக்கியமானவை ஆகும்.

விஷவாந்தி : வாந்தியும் வயிற்றுக் குமட்டலும் கருப்பிணிகளுக்கு ஏற்படுகிற சாதாரணத் தொந்தரவு என்றாலும், மிதமிஞ்சிப் போய்விட்டால் அது ஒரு வியாதியாக மாறி விடுகிறது.

'விஷவாந்தி' என்ற நோய் நான்காவது மாதத்தில் ஆரம்பித்து, கருப்பத்தின் முடிவுவரை நீடித்திருக்கும். முதலில் இதை 'மசக்கை' என்று அசட்டையாக இருக்கலாம். அப்படி இருப்பது தவறு. ஏனெனில் 'மசக்கை' வாந்தி இரண்டாவது மாதத்தில் தொடங்கி, நான்காவது மாதத்தின் இறுதியில் தானே நின்றுவிடுகிறது.

அப்படி நிற்காமல் குமட்டிக் குமட்டி வயிற்றில் ஆகாரமே தங்காமல் கருப்பிணி வாந்தி எடுத்துக்கொண்டிருந்தால், உடனேயே தகுந்த சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

விஷவாந்திக்குக் காரணங்கள் தெளிவாகப் புரியவில்லை என்றாலும் வீட்டுக் கவலைகள், மனவருத்தம், அதிகத் துக்கம் முதலிய உணர்ச்சிகள், மென்மையான சுபாவம் ஆகியவை உள்ள பெண்களின் மனதில் அதிர்ச்சியை உண்டுபண்ணி விடுவதனால் ஏற்படுகிறது என்று சில வைத்தியர்கள் எண்ணுகிறார்கள். ஆகவே மேற்சொன்ன உணர்ச்சிகளின் வயப்படாமல் கருப்ப காலத்தில் பெண்கள் தங்கள் மனநிலையைச் சாந்த

மாக வைத்துக்கொண் டிருந்தால், விஷவாந்தி என்னும் வியாதியைத் தடுத்துவிடலாம்.

விவரிக்க முடியாத ஒருவித விஷம் கருப்ப காலத்தில் ரத்தத்தில் மலிந்துவிடுவதனால், 'விஷவாந்தி' ஏற்படுகிறது என்று மற்றொரு சாரார் கருதுகிறார்கள்.

உடலில் விஷப் பொருள்கள் தங்க இடம் வைக்காது, மலச்சிக்கல், மூத்திரக் குறைவு போன்ற உபாதைகளை உடனுக்குடனே சிகிச்சை செய்து தடுத்துவிட்டால் 'விஷவாந்தி'யைத் தடுத்துவிடலாம்.

வலிப்பு நோய் : இதை ஆங்கிலத்தில், "எக்ளாம்ஸியா" என்பர். கருப்ப காலத்திலும், பிரசவ சமயத்திலும், பிரசவத்திற்குப் பின்னும் வருகிறதான இந்த வலிப்பு வியாதி மிகவும் அபாயமானதொரு வியாதி. இந்த வியாதி நூற்றுக்கு எழுபத்தைந்து விகிதத்தில் முதன்முதலாகக் கருப்பம் தரிக்கும் பெண்களுக்குத்தான் அதிகம் வருகிறது எனக் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். இது எதனால் ஏற்படுகிறது என்பதை நிச்சயமாக ஒரு வைத்தியர்களாலும் சொல்ல முடியாது.

வலிப்பு வியாதி வருவதற்கு முன்பே சில குறிகள் தென்படுகின்றன. கை கால்களில் வீக்கம் தென்படுகிறது. மூத்திரத்தில் புரதம் வெளிப்படுகிறது. மாதா மாதம் தங்கள் தேக எடையை நிறுத்துப் பார்க்கும் பெண்கள் திடீரெனத் தாங்கள் பருத்துவிட்டதாக நினைக்கக் கூடும். மாதம் ஐந்து பவுண்டுகளுக்கு மேல் கருப்ப காலத்தில் நிறை ஏறக்கூடாது. மொத்த எடை இருபது பவுண்டுகளுக்கு மேல் ஏறியிருந்தால், அது வலிப்பு நோய் வருவதற்கு அஸ்திவாரமாகும். அதிக எடை தேகத்தில் நீர் பிடித்திருப்பதைக் காட்டுகிறது.

இதைத் தவிர, பொறுக்க முடியாத தலைவலி, மயக்கம், கண் இருட்டல், வெளிச்சத்தைக் கண்டால் கண்கள் கூசுதல், வாந்தி, நெஞ்சில் வலி முதலிய சின்னங்கள் ஒன்றன் பின்

ஒன்றாகத் தோன்றினால் இது வலிப்பு நோய் வருவதற்கு அறிகுறி என்று அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தன்நினைவின்றி, கருப்பிணி கீழே சாய்ந்துவிடுவாள். கை கால்கள் 'விலுக்', 'விலுக்'கென இழுத்துக்கொள்ள ஆரம்பிக்கும். இது மிகவும் அபாயகரமான வியாதியாகையால், கருப்பிணிக்குத் தலைவலி முதலிய சின்னங்கள் ஏற்பட்ட உடனேயே ஆஸ்பத்திரியில் வைத்துத் தகுந்த சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டுவது மிகவும் அவசியமாகும்.

11

கருப்பிணியின் சுகாதாரம்

கருப்பம் என்று தெரிந்துவிட்டதும் அதற்குமேல் அப்பியசிக்க வேண்டிய பழக்கங்கள், ஆகார நியதிகள், சுகாதாரப் பாதுகாப்புக்கள் முதலியனபற்றிப் பெண்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம் அல்லவா ?

கருப்பம் என்பது நிச்சயமாகத் தெரிந்ததும் - மூன்றாவது மாதத்திலேயே தெரிந்துகொண்டதும் - மாதா மாதம் தவறாது வைத்தியரிடம் தேகத்தைக் காட்டிப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு அவர்கள் குறிப்பிடும் சிகிச்சை முறைகளை அனுசரித்து வாழ்க்கை நடத்த வேண்டும். வைத்தியருக்குப் பணம் கொடுத்துத் தேக பரிசீலனை செய்துகொள்ளச் சக்தியற்றவர்கள், கருப்பிணிகளைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டு நகரத்திலும் கிராமத்திலும் ஏற்படுத்தியிருக்கும் மாதர், குழந்தை பாதுகாப்பு நிலையங்களிலிருந்து தகுந்த சிகிச்சை யோசனைகளை இலவசமாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். தேகநலனைக் கவனிப்பதில்

பெண்கள் கருப்ப காலத்தில் அசட்டையாகவோ, சோம்பேறித் தனமாகவோ இருத்தல் கூடாது.

ஆடைகள் : கருப்பிணி உடுத்திக்கொள்ளும் ஆடை கனமில்லாத மெல்லிய புடவைகளாக இருக்க வேண்டும். கருப்ப காலத்தில் கனமான பட்டுப் புடவைகளைவிட மெல்லிய நூல் புடவைகளே சௌகரியமாக இருப்பதைப் பெண்கள் அனுபவத்தில் உணர்வார்கள். புடவையை வயிற்றின்மீது இறுக்கமாகக் கட்டிக்கொள்ளக் கூடாது. உள்ளே பாவாடை அணியும் பெண்கள் பாவாடை அவிழ்ந்துவிடாத அளவிற்குத் தளர்த்தியாகவே முடிச்சிட்டு, மேலே புடவையை லாவகமாகக் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

கருப்ப காலத்தில் ' ஹை ஹீல்ஸ் பூட்ஸ்கள் ' போட்டுக் கொண்டு நடப்பது நல்லதல்ல. ரவிக்கை, பாடி இவைகளைத் தேகத்தின் அங்க அமைப்பு அழகாகத் தெரியவேண்டி இறுக்கி, மூச்சுவிடக்கூடத் தடுமாறும் நிலையில், அணிந்து கொள்ளக் கூடாது. கருப்ப காலத்தில் உடுத்திக்கொள்ளும் ஆடை கனமில்லாததாயும், தேகத்திற்குச் சிரமமில்லாததாயும், பரிசுத்தமானதாயும் இருக்க வேண்டும்.

ஆகாரம் : சாப்பிடும் ஆகாரம் மிகவும் எளிதில் ஜீரணிக் கக் கூடியதாகவும், எல்லாவித சத்துப் பொருள்கள் கொண்ட தாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆகாரம் சாப்பிடுவதில் எல்லாக் காலங்களையும்விடக் கருப்ப காலத்தில் ஒழுங்கான நியதிகளை அனுசரிக்க வேண்டும்.

தேகாப்பியாசம் : தேகாப்பியாசம் என்றதும், குஸ்தி, கசரத், ஆசனங்கள் போன்ற பயிற்சிகளில் கருப்பிணி ஈடு பட வேண்டுமென்ற அர்த்தமல்ல. வீட்டு வேலையைச் சரிவரச் செய்து வருவதே பெண்களுக்குப் பெரும் தேகாப்பியாச மாக இருக்கிறது. கருப்ப காலத்தில் எவ்வளவு வேலை செய்ய லாம் என்பதைப் பற்றிச் சொல்லத்தான் தேகாப்பியாசம்.

என்ற தலைப்பைக் குறிப்பிட்டோம். கருப்பிணி என்றதும் படுக்கையினின்று எழுந்திருக்கக் கூடாது, வீட்டு வாயிற் படியைவிட்டுத் தாண்டக் கூடாது எனச் சில பெண்கள் நினைக்கிறார்கள். இது மிகவும் தவறு.

வளர்ச்சியடைந்து வரும் கரு ஒன்று கருப்பையிலிருக்கிறது என்ற வித்தியாசத்தைத் தவிர, கருப்பிணிகளும் மற்றப் பெண்களும் ஒன்றேதான். சாதாரணமாகப் பெண்களுக்குத் தேகாப்பியாசம் எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு கருப்பிணிகளுக்கும் அது முக்கியமாகும்.

கருப்ப காலத்தில் எப்பொழுதும்போல் பெண்கள் வீட்டில் சமையல் வேலை, மற்றக் குடும்ப வேலைகள் இவைகளைக் கவனிக்கலாம். கனமான குடங்களைத் தூக்கித் தண்ணீர் எடுப்பது, உலக்கை எடுத்து மாவிடிப்பதுபோன்ற கடினமான வேலைகளைச் செய்யக் கூடாது. அன்றாட அலுவல்களுக்குப் பிறகு, வீட்டிலே அடைந்துகிடவாமல், சாயங்கால வேளைகளில் பீச்சு, அல்லது மற்ற திறந்த வெளிகள் முதலிய இடங்களுக்குச் சென்று உலாவி வரலாம்.

வீட்டு வேலைகள் செய்யத் தேவையில்லாத செல்வச் சீமாட்டிகள் தினம் ஒரு மைல் தூரமாவது சாயங்கால வேளைகளில் உலாவி வருதல் வேண்டும். வெளியே சிநேகிதர்களைப் பார்க்கப்போதல், மாதர் சங்கத்திற்கு விஜயம் செய்தல் முதலிய அலுவல்களில் ஈடுபட்டிருந்தால் கருப்பிணிக்கு ஏற்படுகிற நோயாளி மனோபாவத்துவம் மனதைவிட்டு அகன்றுவிடும்.

நாகரிகத்தின் உச்சாணிக் கொப்பில் இருக்கும் பெண்மணிகள் கருப்ப காலத்தில் தண்ணீரில் நீஞ்சுதல், சைக்கிள் விடுதல், குதிரை சவாரி செய்தல், கார் ஓட்டுதல் போன்ற காரியாதிகளில் ஈடுபடுதல் கூடாது.

பற்களின் பாதுகாப்பு: எல்லாக் காலங்களையும்விடக் கருப்ப காலத்தில் பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

பற்களின் சுகாதாரம் தெரியாததனுலோ என்னவோ, 'ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒவ்வொரு பல் பலி' என்ற ஒரு பழமொழி ஆங்கிலத்தில் வழங்கி வருகிறது.

பயரியா என்னும் நோய் பிடித்துக்கொள்ளாமல் பற்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும். சொத்தைப் பல், பயரியா பிடித்த பல் முதலியவைகளின் வேரில் சீழ்கட்டிக்கொண்டு கிருமிகள் லக்ஷக்கணக்கில் விருத்தியடைந்துவிடுகின்றன. இந்த விஷக் கிருமிகள், பிரசவித்த பின்பு பெண்களுக்கு வருகின்ற பிரசவ ஜன்னியை உண்டாக்குவதற்கு, நேரடியான காரணமாகிறது என வைத்தியர்கள் கருதுகிருர்கள். ஆகவே, பற்களைக் கருப்ப காலத்தில் கவனமாகப் பாதுகாக்க வேண்டுவது மிகவும் அவசியம். காலையிலும், படுக்கைக்குப் போகு முன்னும் பற்பொடியினுலோ அல்லது பிரஷ், பேஸ்ட் முதலியவைகளை உபயோகித்தோ, பற்களை நன்ருகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பற்களையும் எகிரையும் உறுதி செய்வதற்கு உதவும் ஜீவசத்துக்களான, வைடமின் சி, வைடமின் டி, அதிகமுள்ள ஆகாரங்களை உண்ண வேண்டும்.

ஸ்தனங்களின் பாதுகாப்பு: கருப்ப காலத்தில் ஸ்தனங்கள் பருத்துக் கனமாகிவிடுவதனுல் சில சமயங்களில் அவை அதிக வேதனையையும் அசௌகரியத்தையும் கொடுக்கின்றன. அதிகம் கீழ்நோக்கித் தொங்காம லிருப்பதற்காக, அவைகளைத் தாங்கும் வண்ணம், தகுந்த உள்ப்பாடிகளை அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நான்காவது மாதத்திற்குமேல் வெளிப்படும் கொலஸ்டிரம் என்னும் பசை மிகுந்த திரவம், மார்புக் காம்புகளில் வழிந்து காய்ந்துபோய், அப்படியே பொருக்காகி ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். இதனுல் மார்புக் காம்புகளில் பொறுக்க முடியாத அளவு அரிப்பு ஏற்படக் கூடும். குளிக்கும்போது தினந்தோறும் இவைகளைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மெல்லிய துணியின் ஓரத்தினுல் எடுத்துவிட வேண்டும். அதற்குமேல்,

ஸ்நானம் செய்ததும் நன்ருக உடம்பைத் துடைத்துக்கொண்டு, சூடாக்கி ஆறவைத்த பரிசுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை ஒரு சொட்டு மார்புக் காம்புகளின்மீது தடவ வேண்டும். மேற்சொன்னபடி செய்யாது, கொலஸ்ட்டிரத்தின் பொருக்கை அகற்ருமல் அப்படியே விட்டுவிட்டால் அதனுல் ஏற்படும் அரிப்பு, கருப்பிணியை அடிக்கடி மார்பைச் சொறிந்துகொள் ளச் செய்யும். நகம் பட்டு, சில சமயங்கள் மார்புக் காம்புகள் புண்ணுகிவிடுகின்றன. மார்புக் காம்புகளில் ஏற்படுகிற புண் பல வியாதிகளுக்கு அடிகோலிவிடுகிறது. என்ருல் அது மிகை யாகாது. கருப்ப காலத்தில் மார்புக் காம்புகளில் புண், பிளவு முதலியன ஏற்படாது கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கூந்தல் : பிரசவத்திற்குப் பிறகு, தலைமயிர் உதிர்ந்து போவதைச் சகஜமாக நாம் காண்கிரும். மிகவும் கருத்தாகக் கருப்ப காலத்தில் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை நடத்திய பெண் களுடைய கூந்தலின் செழுமை, பிரசவத்தினுல் பாதிக்கப் படுவதில்லை. எப்பொழுதும்போல் கருப்ப காலத்திலும் கூந்தலை விதவிதமாக வாரிப்பின்னி, சிங்காரித்துக்கொள்ளலாம். வாரத்திற்கு இரு முறை எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய் தால் அது உடலுக்கு ஆரோக்கியமான உணர்ச்சியையும் தலை மயிருக்கு எண்ணெய்ப் பசையையும் கொடுக்கிறது. பொடுகு, பேன், சிரங்கு முதலியன பிடித்துக்கொண்டு கூந்தலின் செழு மையைப் பாதிக்காது கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்

ஸ்நானம் : கருப்பிணிகள் எப்பொழுதும்போல் தினம் ஒரு வேளையாவது உடல் குளித்தல் வேண்டும். மிகவும் சூடான தண்ணீரிலோ அல்லது மிகவும் குளிர்ந்த நீரிலோ ஸ்நானம் செய்தல் கூடாது. வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில்தான் குளிக்க வேண்டும்.

பாசிபிடித்த குளங்களிலும், நாகரிக வாழ்க்கை மோகத் தின் பயனுகப் பெரிய மனிதர்களின் வீட்டுக் குளிக்கும்

அறையை அலங்கரிக்கும் பாத் டப்பிற்குள்ளும் [குளிக்கும் தொட்டி] கருப்பிணிகள் குளிக்கக் கூடாது. ஏனெனில் அசுத்த ஜலம் பெண் உறுப்பின் வழியாகப் புகுந்துகொண்டு, அனேக வியாதிகளை உற்பத்தி செய்யக் கூடும்.

தொட்டியில் ஜலத்தை நிரப்பிச் செம்பால் எடுத்து மேலே ஊற்றிக்கொண்டு, குளிப்பதுதான் இக்காலங்களில் நல்லது. கோடை நாட்களில் ஷவர் பாத்துகள் முதலியன எடுத்துக்கொள்வதால் குற்றமில்லை.

மலங்கழித்தல் : எக்காரணம் கொண்டும் கருப்பிணிகள் காலை வேளையில் மலங்கழிக்கும் வழக்கத்தை ஒத்திப்போடுதல் கூடாது. தினப்படி சிக்கலின்றி மலம் வெளியேறிவிட்டால் தான் தேகநலம் சீர்கேடாகாது ஆரோக்கியமாக இருக்கும். எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய ஆகாரத்தையே சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதேயில்லை. கருப்பம் ஆன ஆரம்பத்தில், சில வாரங்களுக்குக் கருப்பிணி பேதிக்குச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. சில சமயம் இதனால் கருச்சிதைவு ஏற்படலாம். நான்காவது அல்லது ஐந்தாவது வாரங்களில் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் படுக்கைக்குப் போகுமுன் ஒரு தேக்கரண்டி யளவு விளக்கெண்ணெயைச் சாப்பிட்டால் போதும். மலச்சிக்கல் சரியாகி விடும்.

இருபத்தெட்டாவது வாரத்திற்குமேல் அரை அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய், பேதி உப்பு முதலிய பேதி மருந்துகளைத் தாராளமாக உபயோகிக்கலாம். தேகத்தி லிருந்து மலம் வெளியேறும்போது விஷப் பொருள்களும் வெளியேறி விடுகின்றன. இதனால் நலன் உண்டு என்பதை உணர்ந்தே டாக்டர்கள் பேதிக்குக் கொடுக்கிறார்கள்.

உத்தியோகம்: பெண்களும் உத்தியோகம் செய்யும் இந்தக் காலத்தில் கருப்பிணியாகிவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற கேள்விக்கு இடமிருக்கிறது. நடனம்,

சினிமா, டிராமா முதலிய துறைகளில் ஈடுபட்டு, பலர் முன்னிலையில் தோன்ற வேண்டியதிருக்கிற நிலையில் உள்ள பெண்கள், மூன்ருவது மாதத்தி லிருந்தே உத்தியோகத்தி லிருந்து ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தை பிறந்த பின்பு, சுமார் ஒன்றரை மாதத்திற்குப் பின்னர்தான், மீண்டும் உத்தியோக அலுவல்களைக் கவனிக்க வேண்டும். முன் போன்று பழைய நிலையை மீண்டும் கருப்பை அடைவதற்கு ஒன்றரை மாதமாவது பிடிக்கிறது என்பது வைத்தியர்களின் கருத்து.

மற்றபடி தேக சிரமம் அதிக மில்லாது உட்கார்ந்த இடத்திலேயே செய்கின்றதான குமாஸ்தா வேலை, டைப் அடிக்கும் தொழில் ஆகியவற்றில் ஈடுபட்டிருக்கிற பெண்கள் தங்களுக்கு அலுப்பு ஏற்படும்வரை உத்தியோகம் செய்யலாம். நர்ஸுகள், உபாத்தியாயினிகள் ஆகியோரின் தொழில்கள் அதிக நேரம் நிற்க வேண்டிய தொழில்களாகையால், அத்தகைய தொழில்களில் ஈடுபட்டுள்ள பெண்கள், முடிந்தவரை எட்டாவது மாதத் தொடக்கத்திலேயே ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓய்வு : முதல் சில மாதங்களில் இரவு முழுதும் நன்ருகத் தூங்கியும்கூட, கருப்பிணிகளுக்குப் பகல் முழுதும் தூங்க வேண்டும் என்ற ஒரு ஆசை இயற்கையாகவே ஏற்படுகிறது. பகல் உணவுக்குப் பின்பு அரைமணி நேரம் நித்திரை செய்யலாம். தூங்கப் போகுமுன் ஆடைகளை நன்ருகத் தளர்த்திவிட்டுக்கொண்டு, மிருதுவான படுக்கையில், நல்ல காற்ருேட்டம் உள்ள அறையில், அதிக வெளிச்சம் படாதபடி ஜன்னல்களைத் திரைகளால் மூடிவிட்டுப் படுத்துத் தூங்க வேண்டும். தூங்கும்போது, குப்புறவோ நிமிர்ந்தோ படுக்காது, ஒரு பக்கமாகத் திரும்பிப் படுத்து உறங்க வேண்டும். பகலில் தூக்கம் வராவிடில், அதனுல் பாதக மில்லை.

புருஷ சேர்க்கை: இருபத்தெட்டாவது வாரத்திற்குமேல் — அதாவது ஏழாவது மாதத்திலிருந்து — கருப்பிணி கணவனுடன் சம்பந்தம் வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. இதற்காகவே கருத் தரித்த சில மாதங்களில் பெண்கள் பிறந்தகம் சென்றுவிடுகிறார் கள் போலும். பிறந்த வீட்டிற்குப் போக முடியாது கணவனு டன் சேர்ந்து வாழ்க்கை நடத்த வேண்டிய நிலையிலுள்ள பெண்கள், புருஷ சேர்க்கையைக் கூடியவரை கருப்ப காலத் தில் நிறுத்திவைக்க முயல வேண்டும்.

முதல் இரண்டு மாதங்களிலும், பின் இரண்டு மாதங்களி லும் புருஷ சேர்க்கை மிகவும் கெடுதலைச் செய்கின்றன. முதல் இரண்டு மாதங்களில் இதனுல் கருச்சிதைவு ஏற்பட லாம். பின் மாதங்களில் புருஷ சேர்க்கையினுல் பிரசவ ஜன்னி ஏற்படக் கூடும் என்று வைத்தியர்கள் கருதுகிறார்கள். பிரசவ காலம் நெருங்கும் சமயத்தில் பெண் உறுப்பு பரிசுத்த மாக இருக்க வேண்டும். அது சமயம் கணவனிடம் சேர்க்கை ஏற்பட்டால் அங்கே விஷக் கிருமிகள் வந்து தங்க ஹேது வாகிறது. விஷக் கிருமிகள் பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஜன் னியை உண்டாக்கிவிடுகின்றன. ஆகவே, கூடிய மட்டும் கருப்பிணி இது விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாக இருந்துகொள்ள வேண்டும்.

பரிசுத்தமான மனநிலை: உடலைப் போன்றே மனநிலையை யும் கருப்பிணிகள் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிகக் கவலை, கோபம், மனச் சோர்வு முதலிய உணர்ச்சிகளுக்கு இடங் கொடுத்தல் கூடாது. சரளமான சுபாவம், சாந்த குணம் இவைகளைக் கருப்ப காலத்தில் கைக் கொள்ள முயல வேண்டும். கருப்பம் என்பது பெண்களுக்கு இயற்கை விதித்த ஒரு தண்டனை, பிரசவம் என்பது மிகவும் ஆபத்தான ஒரு வியாதி என்பன போன்ற போலியான பயங்கள் ஏற்படாதவாறு, மனநிலையைப் பரிசுத்தமாக வைத்

துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், கோழை உள்ளத்துடன் பிரசவ நாளை எதிர்பார்த்து நிற்கும் பெண்களே அனேகமாகக் கஷ்டப் பிரசவத்திற்கு ஆளாகின்றனர். ஆரோக்கியமான உடலைப் போன்று தைரியமான மனநிலையும் சுகப் பிரசவத்திற்கு அவசியமாகும்.

வைத்திய உதவி : மேற்சொன்ன விஷயங்களைத் தவிர, கருப்ப காலத்தில் வைத்தியரின் உதவியை நாட வேண்டியிருக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் யாவை என்பதும் கருப்பிணிக்குத் தெரிய வேண்டும்.

கருப்ப காலத்தில் எக்காரணம் கொண்டும் மாதவிடாயைப் போன்று ரத்தக் கசிவு ஏற்படுதல் கூடாது. அப்படி நேர்ந்தால் உடனே தகுந்த வைத்தியம் செய்துகொள்ள வேண்டும். மூத்திரம் தாராளமாக வெளிப்படாது போனாலும், கால்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டாலும் கருப்பிணிகள் வைத்தியரிடம் தேக நிலையைப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். தலைவலி, நெஞ்சுவலி, கண்ணிருட்டுதல், கால்கள் மரத்துப்போதல், வயிற்றில் நோவு போன்ற குறிகள் தென்பட்டாலும் உடனே வைத்தியர் உதவியை நாட வேண்டும். சாதாரணமாக, மாதம் ஒரு முறையாவது தேகத்தை வைத்தியரிடம் காட்டிப் பரிசீலனை செய்துகொள்வது மிகவும் நல்லது.

12

ஆணா, பெண்ணா?

பிறக்க விருக்கும் குழந்தை என்ன குழந்தையாய் இருக்கும் என்று முன்கூட்டியே தெரிந்துகொள்வதில் எல்லா நாட்டு மக்களுமே ஆதிகாலம் தொட்டு ஆர்வம்காட்டி வந்திருக்கிறார்கள். உதாரணமாக, பிரஞ்சு தேசத்துப் பெண்கள், கருப்பிணியின் கையில் ஒரு நாணயத்தைக் கொடுத்து அதை உயரத் தூக்கி எறியச் சொல்வார்களாம். தலை விழுந்தால் ஆண் குழந்தை, பூவானால் பெண் குழந்தை என்று ஜோஸ்யம் பார்த்துக்கொண்டார்களாம்!

பிறக்கவிருக்கும் குழந்தை என்ன குழந்தை என்பதைக் கண்டுபிடிக்க நம் நாட்டிலும் மேற்சொன்னதைப் போன்று பல முறைகளைக் கையாண்டு வந்தனர்; கையாளுகின்றனர். கருப்பிணிக்கு வழக்கமாக ஏற்படும் ஒருவித செழுமையான அழகு கருப்ப காலத்தில் அதிகம் காணப்படாவிடில் பிறக்கப் போகும் குழந்தை ஆண் குழந்தையாகத்தா னிருக்க வேண்டும் என்று வீட்டிலுள்ள பெரியவர்கள் நினைக்கிறார்கள். இதே போன்று கருப்பிணியின் வயிறு அதிகம் பருத்துக் காணப்

படாவிட்டாலும், மசக்கைக் குறிகள் அதிக மில்லாவிட்டாலும், குழந்தை வயிற்றில் அதிகம் முட்டா திருந்தாலும், பிறக்கப் போகும் குழந்தை ஆண் குழந்தையாகத்தான் இருக்கும் என்று பாட்டி எண்ணுகிறாள்.

அளவுக்கு மீறி வயிறு பருத்துத் தென்பட்டாலும், கருப்ப காலம் குறித்த நாட்களுக்கு மேல் சில நாட்கள் அதிகம் நீடித்தாலும், கருப்ப காலத்தில் கருப்பிணி மிகவும் அழகாகத் தென்பட்டாலும் பிறக்க விருக்கும் குழந்தை நிச்சயமாகப் பெண் குழந்தைதான் என்று சிலர் நம்புகிறார்கள்.

இவைகள் யாவும் வெறும் பிரமையையே யாகும். சாஸ்திரியமான ஆதாரங்களற்ற கற்பனைகளே யாகும் இவை அனைத்தும்.

பிறக்க விருக்கும் குழந்தை ஆணா யிருந்தால் என்ன? பெண்ணாயிருந்தால் என்ன? அதை ஏன் முன்கூட்டியே தெரிந்து கொள்ள ஆசை ஏற்படுகிறது? என்பன போன்ற கேள்விகள் இயற்கையாகவே எழுகின்ற தல்லவா? இதற்குக் காரணமில்லாமல் போக வில்லை. பிறக்க விருக்கும் குழந்தை ஆணாக இருக்காதா என்ற ஏக்கம்தான் மக்களை மேற்கூறியவாறு ஜோஸ்யம் பார்த்து, குழந்தை ஆணா பெணா யென்பதை முன்கூட்டியே தெரிந்துகொள்ளத் தூண்டுகிறது.

பொதுவாக, பெற்றோர்கள் ஆண் குழந்தையைத்தான் அதிகம் விரும்புகிறார்கள். அதுவும் தங்களுக்குப் பிறக்க விருக்கும் முதல் குழந்தை ஆண் குழந்தையாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படாத தம்பதிகளே அரிது என்று கூறிவிடலாம்.

ஆண் குழந்தை பெற வேண்டும் என்ற ஆசை நம நாட்டில் மட்டும் இல்லை; நாகரிகத்தின் உச்சாணியில் இருப்பதாக நினைக்கும் அமெரிக்கா போன்ற நாட்டினரிடையேயும் ஆண் குழந்தை வேண்டு மென்ற ஆசைதான் மேலோங்கி

நிற்கிறது. இதற்கு அடிப்படையான காரணம் சமூக நிலையும் பொருளாதார நிலைமையுமே யாகும்.

எவ்வளவுதான் சீராட்டிப் பாராட்டி வளர்த்தாலும் பெண் என்பவள் பிற்காலத்தில் பிறன் வீட்டிற்கு எஜமானியாகிவிடுகிருள். பெற்ரேரின் அந்திய காலத்தில் அவர்களைப் போஷித்துப் பாதுகாக்க வேண்டிய கடமை, பெண் குழந்தைகளுக்குப் பெரும்பாலாக இதனுல் இல்லாது போய்விடுகிறது. எனவே, பிறந்த குடும்பத்தின் பெருமை சிறுமைகளில், அவர்களுக்கு உரிய பங்கு மிக மிகச் சொற்பமாகவே இருக்கிறது எனலாம்.

ஆனல், ஆண் குழந்தைக்கோ என்ருல் அப்படியில்லை. பெற்ரேரைக் காப்பாற்றக் கடமைப்பட்டவன் என்று அவனைச் சமூகம் நிர்பந்தித்துவிடுகிறது. முதுமைப் பருவத்தில், பெற்ரேரைப் பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பு மகனைச் சுற்றியே பின்னிக் கிடக்கிறது.

சமத்துவத்திற்கும் உரிமைகளுக்கும் பாடுபடுகிற பெண்கள், கடமைகளையும் உரிமைகளையும் ஆண்களுடன் சரிசமமாகப் பகிர்ந்துகொள்ள தாமாகவே முபன்ருல் காலக்கிரமத்தில், ஆண் குழந்தை வேண்டும், ஆண் குழந்தை வேண்டும் என்று ஏங்குகிற ஆசை தானே மறைந்துவிடும்; ஆணையும் பெண்ணையும் சமமாகக் கருதும் நிலை நடைமுறையில் இயல்பாகவே வந்துவிடும்.

எனக்கு ஆண் குழந்தைதான் வேண்டும், எனக்குப் பெண் குழந்தைதான் வேண்டும் என்று பெற்ரேர்கள் எத்தனைதான் தவமிருந்தாலும் அதனுல் பயனில்லை; பிறக்க விருக்கும் குழந்தை என்ன குழந்தை என்ற முடிவை, இயற்கை தானே ஆரம்பத்தில் தீர்மானித்துவிடுகிறது. இந்த ரகசியம் நமக்குத் தெரிந்திருந்தால், பிறக்கவிருக்கும் குழந்தை என்ன குழந்தை

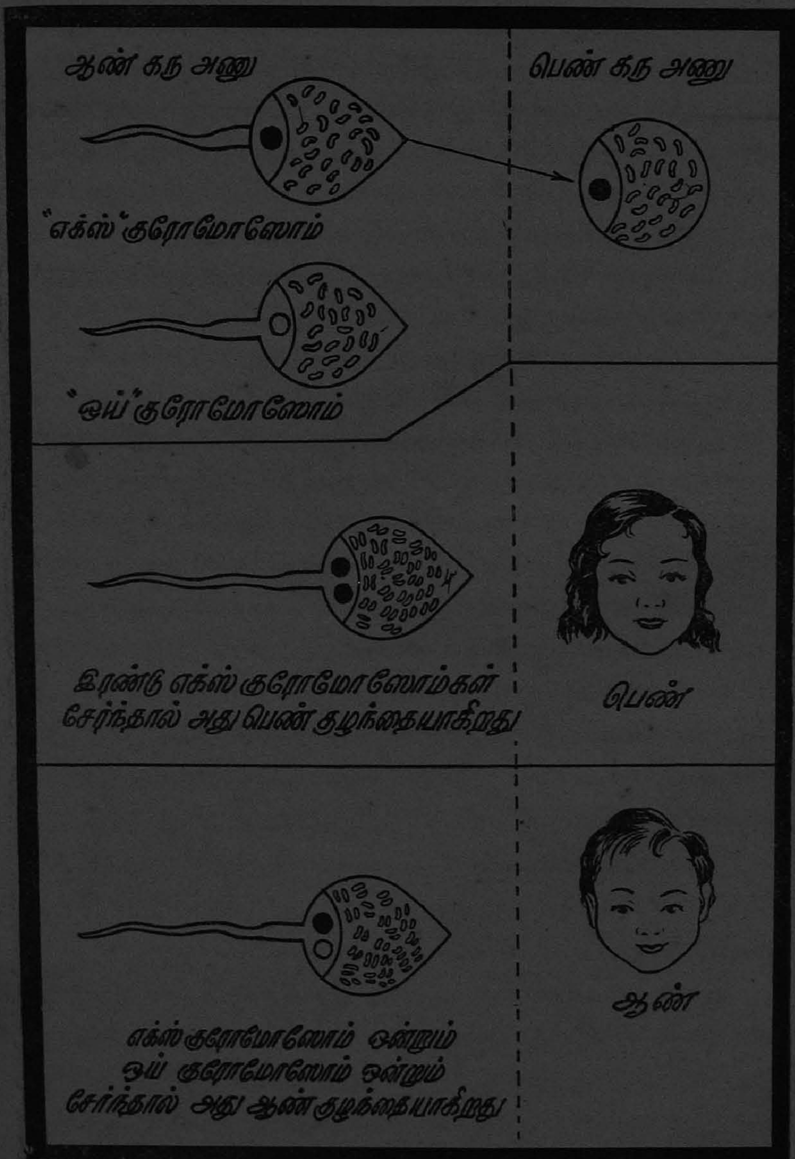
என்பதை முன்கூட்டியே அறிய வேண்டும் என்ற ஆசை இயல்பாகவே மறைந்துவிடும்.

ஆண் கருஅணுவும் பெண் கருஅணுவும் ஒன்றுகூடினால், அதன் பயனாய்க் கருத்தரித்தல் ஏற்படுகிறது. இந்தக் கரு வளர்ச்சியடைவதன் பயனாய் பல கோடி சிறு அணுக்கள் உண்டாகி, அது மனித உடலாகப் பரிணமித்து அபிவிருத்தியடைகிறது. இப்படி அபிவிருத்தி அடைகிற இந்த அணுக்களை ஆங்கிலத்தில் 'சேல்' என்று அழைக்கிறார்கள்.

செல் என்ற அணு புரோடோபிளாசம் என்ற ஒரு பொருளால் ஆக்கப்பட்டு உள்ளது. இந்த புரோட்டோபிளாசத்தின் நடுவில் நியூக்கிளிஸ் என்ற ஒரு பரமாணு உள்ளது. இந்த நியூக்கிளிசின் உள்ளே குரோமோசோம் என்ற ஒரு முக்கியமான பொருள் அமைந்து கிடக்கிறது.

புராணங்களில் சில அரக்கர்களின் கதைகள் உண்டு. அரக்கனின் உயிர் அவனது உடலிலேயே கிடையாது என்றும், அது ரகசியமான ஓர் இடத்தில் பத்திரமாக இருக்கிறது என்றும் விவரிக்கப்பட்டிருக்கும். ஏழு கடலுக்கப்பாலுள்ள தீவில், ஓர் ஆலமரத்துப் பொந்தில் வாழும் கிளியின் உடலில் ஒளிந்துகொண்டிருக்கும் அந்த அரக்கனின் ஆவி. அவன் உயிர் ரகசியம் தெரிந்த வீரன்தான் அந்த அரக்கனை வெல்ல முடியுமாம்! கதை எப்படி?

சுத்த அபத்தம் என்று நாகரிகப் பண்பும் விஞ்ஞான அறிவும் கொண்ட தற்காலத்தவர்கள் மேற்சொன்ன கதையைப்பற்றி நினைப்பது இயல்பு. கண்ணுக்குத் தெரியாத, ஆனால், பூதக்கண்ணாடியின் உதவியினால் தெரியக்கூடிய, மிக மிகச் சிறிய ஒரு பொருளே பிறக்க விருக்கும் குழந்தை ஆணா பெண்ணா என்ற ரகசியத்தை அடக்கிக்கொண்டிருக்கிறது என்றால் அது மிகையல்ல. செல் என்பதான அணுவின் உள்ளேயிருக்கிறது நீயூக்கியஸ். அதன் உள்ளே இருக்கும் குரோமோ


ஆண் கரு அணு
பெண் கரு அணு
"எக்ஸ்" குரோமோஸோம்
"ஒய்" குரோமோஸோம்
இரண்டு எக்ஸ் குரோமோஸோம்கள் சேர்ந்தால் அது பெண் குழந்தையாகிறது
பெண்
எக்ஸ் குரோமோஸோம் ஒன்றும் ஒய் குரோமோஸோம் ஒன்றும் சேர்ந்தால் அது ஆண் குழந்தையாகிறது
ஆண்

சோம் என்ற பூதக் கண்ணாடியின் உதவியினால் தெரியக் கூடிய மிகச் சிறிய பரமாணுவே - ஆணா பெண்ணா என்று நிர்ணயிக்கும் ஆற்றலைப் பெற்று இருக்கிறது என்றால் எப்படி யிருக்கிறது? அரக்கன் கதைபோலத்தான் தோன்றுகின்றதல்லவா இதுவும்? ஆனால் இதுதான் உண்மை.

மனித உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு அணுவிலும் 48 குரோமோசோம்கள் இருக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சியாளர் கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள்.

உடலில் உள்ள எல்லா அணுக்களிலும் குரோமோசோம்கள் இருக்கின்றதைப் போலவே, கரு வளர்ச்சிக்கு ஆதாரமான ஆண் கருஅணு, பெண் கருஅணு என்ற இரு வகை அணுக்களிலும் குரோமோசோம்கள் உள்ளன. ஆனால், இந்தக் கருஅணுக்களில் உள்ள குரோமோசோம்கள், 48 என்று இல்லாமல் 24 இரட்டைகளாக வியாபித்துள்ளன.

கருஅணுவில் உள்ள குரோமோசோம்களில் ஒரு ஜதைக்கு மட்டும் ஒரு தனி மகிமை உண்டாம். இவைகளின் கலப்பினால்தான் ஆண், பெண் என்ற இன வேற்றுமை ஏற்படுகிறது. ஆதலினால் இவைகளை 'இனக் குரோமோசோம்கள்' என அழைக்கிறார்கள். இந்த இனக் குரோமோசோம்களை பூதக்கண்ணாடியின் உதவிகொண்டு பார்த்தால் சிலவிதமாக தோற்றமளிக்கின்றனவாம். அதற்குத் தக்கபடி அவைகளை 'எக்ஸ்' குரோமோசோம் என்றும் 'ஒய்' குரோமோசோம் என்றும் முறையே பெயரிட்டு இருக்கிறார்கள்.

பெண் கருஅணுவில் உள்ள இருபத்தினான்காவது ஜதையான இனக் குரோமோசோம் எப்பொழுதும் எக்ஸ் ஆகத்தான் இருக்கின்றது. ஆனால் ஆண் கருஅணுவில் உள்ள இருபத்தினான்காவது ஜதை குரோமோசோம் 'எக்ஸ்' ஆகவும் இருக்கலாம் அல்லது 'ஒய்' ஆகவும் இருக்கலாம்.

'எக்ஸ்' இன குரோமோசோம் உள்ள பெண் கருஅணு வுடன் 'எக்ஸ்' இன குரோமோசோம் உள்ள ஆண் கருஅணு சேர்ந்தால் அதனுல் பிறக்கும் குழந்தை பெண் குழந்தையாய் இருக்கும்; அப்படிக்கில்லாமல் எக்ஸ் குரோமோசோம் உள்ள பெண் கருஅணுவுடன், ஒய் குரோமோசோம் உள்ள ஆண் கருஅணு சேர்ந்தால், அதனுல் பிறக்கும் குழந்தை ஆண் குழந்தையாக இருக்கும். இதற்குரிய விளக்கத்தை, 124-ம் பக்கத்திலுள்ள படத்தின் மூலம் தெரிந்துகொள்க.

இன குரோமோசோம்களைத் தவிர மற்ற 23 ஜதை குரோமோசோம்கள், அழகு, செயல், உடலமைப்பு முதலிய குணங்களைப் பரம்பரையாகப் பரவச் செய்யும் இயல்பு வாய்ந் தன வென்று கருதுகிறுர்கள்.

பிறக்கப்போகும் குழந்தையை ஆணுகவோ பெண்ணு கவோ பிறக்கும்படி இயற்கை தானுகவே முடிவுசெய்து ஆக்கி விடுவதனுல் அதை மாற்றி யமைத்துக்கொள்ளவோ, இஷ்டப் பட்ட குழந்தைகளை வேண்டும்பொழுது பெற்றுக்கொள்ளவோ மனிதர்களால் முடியாது. இயற்கையின் இந்த சக்தியை வெல்வதற்கு இதுவரை விஞ்ஞானத்தில் எவ்வித முறையும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

அதேபோன்று தாயின் கருப்பையில் வளர்ந்துகொண்டிருக் கும் கருவின் இனத்தைப் பரிசோதனைகள் மூலமாக என்ன குழந்தை என்பதையும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. கருப்பையி லிருக்கும் குழந்தையின் இதயத்துடிப்பு நிமிஷத்திற்கு இவ் வளவு இருக்கவேண்டும் என்று ஒரு நியதி இருக்கிறது. இதில் ஆண் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பின் நிமிஷத்து எண்ணிக் கைப் பெண் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பின் நிமிஷத்து எண்ணிக்கையைவிட மிகக் குறைவு என்று வைத்தியர்கள் கணக்கிட்டிருக்கிறுர்கள்.

இதயத் துடிப்பின் எண்ணிக்கையைப் பார்த்தே குழந்தையின் இனத்தைக் கண்டுபிடித்துவிடலாமே என்று எளிதாகத் தோன்றுகிறதல்லவா? அது மிகவும் தவறு. ஏனெனில் இதயத் துடிப்பு என்பது நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம், பல காரணங்களால் மாறுபடும் இயல்புடையது. எந்த சமயத்தில் அது இயற்கையாக ஒழுங்குடன் இயங்குகிறது என்பதை நிச்சயப்படுத்துவது எளிதன்று. ஆதலால் அதை மட்டும் ஓர் ஆதாரமாக வைத்துக்கொண்டு பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் இனத்தை நிச்சயப்படுத்த முடியாது. எனவே விஞ்ஞானிகளால்கூட, பிறக்கப்போவது ஆணு பெண்ணு என்று முன்கூட்டியே சொல்ல இயலாது!

புஷ்பவதியானதிலிருந்து மாதவிடாய் நிற்கும் காலம்வரை சுமார் 372 தடவைகள் ஒரு பெண், நடுவில் கருப்பமே ஆகாதிருந்தால், மாதவிடாயாகிருள் என்று கணக்கிட்டிருக்கிறூர்கள். ஒவ்வொரு மாதவிடாய்க்கு முன்பும் சூற்பையிலிருந்து பெண் கருஅணு ஒன்று வெளிப்பட்டு கருக்குழலில் வந்து தங்கிக் கொள்கிறது. ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரே ஒரு கருஅணு மட்டுமே இயல்பாக ஏதாவது ஒரு சூற்பையினின்று வெளிப்படும். ஒரு பெண்ணின் வாழ்நாட்களில் சுமார் 372 கருஅணுக்களே சூற்பைகளிலிருந்து வெளிப்படுகின்றன. ஆனுல் ஒவ்வொரு சேர்க்கையின்போதும் புருஷனுடைய தாதுவிலிருந்தோ பல கோடி ஆண் கருஅணுக்கள் வெளிப்பட்டுவிடுகின்றன.

அத்தனை கோடி ஆண் கருஅணுக்களில் ஒரே ஒரு ஆண் கருஅணு மட்டுந்தான் பெண் கருஅணுவுடன் சேரும் பாக்கியத்தைப் பெறுகிறது. இப்படி உண்டாகும் கரு சில சமயங்கள் இரண்டாகப் பிளந்து இரு பாகமும் முறையே தனித்தனியாக வளரக் கூடும். இப்படி ஏற்படும்போதுதான் இரட்டைக் குழந்தைகள் உண்டாகின்றன.

சில சமயத்தில் அபூர்வமாக இரண்டு பக்கத்துச் சூற்பை களினின்றும் இரண்டு பெண் கருஅணுக்கள் ஒரே சமயத்தில் வெளிப்பட்டு இரண்டு கருக்குழலிலும் வந்து தங்கிக்கொள் வதுண்டு. அவைகள் முறையே இரண்டு ஆண் கருஅணுக் களுடன் கலந்து இரண்டு தனிக் கருக்களாக மாறி இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறக்கக் கூடும்.

மூன்று, நான்கு, ஐந்து என்று பல குழந்தைகள் ஒரே தடவைகள் பிறப்பது மேற்சொன்னபடிதான். இரண்டு பெண் கருஅணு இரண்டு அண் கருஅணுவுடன் சேர்ந்து இரண்டு தனிக் கருக்கள் உண்டாகின்றன. அதில் ஒரு கரு இரண்டாகப் பிளந்து இரண்டு சிறு தனிக் கருக்களாக மாறி ஆக மொத்தம் மூன்று குழந்தைகள் பிறக்கின்றன.

குழந்தைகள் ஆணு பெண்ணு என்பதைவிடக் குழந்தை கள் இரட்டையா ஒத்தையா என்பதை முன்கூட்டியே விஞ்ஞானிகளால் சொல்லிவிட முடியும்.

13

ஆஸ்பத்திரியா, வீடா?

பிரசவத்தை வீட்டில் நடத்துவதா? அல்லது ஆஸ்பத் திரியில் நடத்துவதா என்பது கருப்பிணியின் குடும்பத்தில் ஏற் படுகிற ஒரு பெரும் பிரசினை. இதில் பலவித அபிப்பிராயங்கள் இருக்கக் கூடும். ஆஸ்பத்திரியில் மனைவி பிரசவித்தால் பெரும் கவலை தன்னைவிட்டு அகலும்; ஒருவித அபாயமுமில் லாது தான் மன நிம்மதியுடன் இருக்கலாம் என்று கணவன் நினைக்கிறான். 'நன்றாயிருக்கிறது! வழக்க மில்லாத வழக்கம். எங்கள் வீட்டுப் பெண்கள் எல்லோரும் இந்த அறையில்தான் பிரசவித்தார்கள். பத்தும் பெற்று பெருவாழ்வு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு மட்டும் ஆஸ்பத்திரி எதற்கு? ஆஸ்பத்திரி! ஆஸ்பத்திரி!! என்று இந்தக் காலத்துப் பெண்கள் அடித்துக்கொள்கிறார்களே? எங்கள் காலத்தில் அது மாதிரி ஒரு பேச்சைக் கேட்டிருப்போமா?' என்று வீட்டிலிருக்கும் பாட்டி சண்டைக்கு வருகிறாள்.

ஆஸ்பத்திரியில் பெண்கள் பிரசவிப்பதுதான் நல்லது என்பது தற்கால வைத்தியர்களின் அபிப்பிராயம். அதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. ஆஸ்பத்திரியில் பிரசவிப்பதனுல் பல அனுகூலங்கள் உண்டு. அவற்றில் சிலவற்றை இங்கே கவனிக்கலாம்.

பிரசவத்தை மிகவும் சுகாதார முறையில் நடத்த ஆஸ்பத்திரிதான் மிகவும் சிறந்த இடமாகும். தேவையான வைத்திய உதவி உடனே கிடைக்க அங்கே வசதி இருக்கிறது. கஷ்டப் பிரசவங்களை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து உயிருக்கு அபாயம் நேராதவாறு பார்த்துக்கொள்ளப் போதிய வசதிகள் உண்டு. தேவையான வைத்திய வசதிகளை உடனுக்குடன் செய்வதற்கு ஆஸ்பத்திரிதான் ஏற்ற இடமாகும். பிரசவத்தை வீட்டில் நடத்த வேண்டுமானுல் எத்தனையோ சிரமங்கள் இருக்கின்றன. முதலாவது ஓர் அறையைத் தனியாக பிரசவத்திற்கு என்று தயார் செய்தாக வேண்டும். வீடு பெரியதாய் இருக்குமானுல், மற்றவர்களுக்கு வசதி குறையாதவாறு, தனியே ஒரு அறையைப் பிரசவத்திற்கு என ஒதுக்கி வைப்பது மிகவும் எளிது. சமையலும் அந்த அறையில்தான், தூங்குவதும் அந்த அறையில்தான், குளிப்பதும் அதில்தான் என்ற நிலையில் வாசம் செய்கிறவர்களுக்கு, இது அவ்வளவு எளிதான காரிய மன்று.

ஒண்டுக் குடித்தனத்தில் கஷ்டப்படுகிறவர்களும், சரியான வீடு வசதி யில்லாதவர்களும் பிரசவத்தை ஆஸ்பத்திரியில் நடத்துவதுதான் நல்லது.

வீடு பெரிய தனி வீடு என்று வைத்துக்கொண்டாலும், பிர்சவத்திற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் அறை எப்படிப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்? பிரசவ அறை, வீட்டின் சுத்தமான பகுதியில் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும். அருகில் சாக்கடை, குப்பைத்தொட்டி முதலியன இருக்கு மிடத்தில் இருக்கும்

அறையாக இருத்தல் கூடாது. அதற்கு முன், க்ஷயரோகம், அம்மை முதலிய தொத்து வியாதிகள் வந்த நோயாளிகள் உபயோகித்த அறையைப் பிரசவ அறையாகத் தேர்ந்தெடுத்தல் கூடாது. நல்ல காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் உள்ள அறையாக இருக்க வேண்டும். ஒட்டடை அடித்துச் சுவற்றுக்கு வெள்ளை பூசி, தரையை நன்றாகக் கழுவிவிட்டு, அனாவசியமான சாமான்களை வெளியேற்றி, அறையை ஒழுங்குபடுத்தி மனோரம்மியமானதாக ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

அறையில் பிரசவத்திற்காக உபயோகிக்கும் படுக்கை சாதாரண மரக்கட்டிலாகவோ, அல்லது இரண்டு பெஞ்சுகள் சேர்ந்ததாகவோ இருந்தால் போதும். உறுதியான மெத்தையும் அதன்மீது உபயோகிக்க ரப்பர் விரிப்பு ஒன்றும் தேவை.

பிரசவ அறையை ஒரு வழியாகத் தயார் செய்து விட்டதாக வைத்துக்கொள்வோம். அடுத்தபடியாகப் பிரசவத்திற்குத் தேவையான சில சாமான்கள் உண்டல்லவா? அவற்றையும் சேகரித்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகும்.

கை கழுவச் சுடுதண்ணீர் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு பீங்கான் கிண்ணங்களில் 'டெட்டால்' போன்ற மருந்து கலந்த தண்ணீர், கைகளைச் சுத்தப்படுத்தும் பொருட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு சிறு பீங்கானில் கொஞ்சம் பஞ்சும் தண்ணீரும் விட்டு அடுப்பில் கொதிக்க வைத்து, அதைத் தூசி முதலியன படாது ஆறவைத்து, நன்றாக மூடிவைத்திருக்க வேண்டும். நஞ்சுக் கொடியை எடுத்து வைக்கத் தனியாக ஒரு பீங்கான் பாத்திரம் வேண்டும். ஒரு சிறு கோப்பையில் கொதித்து ஆறிய தண்ணீரில் கொஞ்சம் போரிக் பவுடர் போட்டு, [கொதிக்க வைத்து, குளிரும்படி மூடி வைத்திருக்கும் பீங்கானிலிருந்து] கொஞ்சம் பஞ்சும் எடுத்துப் போட்டுத் தனியாக வைக்க வேண்டும். இது குழந்தையின் கண்களைத் துடைக்க உப

யோகப்படும். இதைத் தவிர, சுத்தமான துணிகள், துண்டுகள், குழந்தையைக் குளிப்பாட்டப் பெரிய பீங்கான் பாத்திரம், தேங்காய் எண்ணெய், சோப் முதலியனவும், அழுக்குத் துணிகள், பஞ்சுகள் இவைகளைச் சேகரித்து அப்புறப்படுத்த ஒரு இரும்பு வாளியும் அவசியமாகும்.

பிரசவத்திற்குச் சுத்தமான அறை, வேண்டிய பொருள்கள் இவைகளை மட்டும் தயாரித்துவிட்டால் போதுமா? பிரசவ சமயத்தில் உதவி செய்ய ஒரு மருத்துவப் பெண்ணும் தேவை. அவளுடைய உதவியையும் மீறிய நிலை ஏற்பட்டுப் பிரசவத்தில் தாமதமோ கஷ்டமோ நேரும்போது வைத்தியரின் உதவிக்கு ஓட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு.

வீட்டிலேயே மேற்கண்டவாறு பிரசவ அறையைக் கவனத்துடன் தயாரித்த பிறகும், சில சமயங்களில் அவசரத்திற்கு வேண்டிய பொருள்களை மறந்துவிட்டு, வேண்டிய சமயத்தில் கிடைக்காது திண்டாடுவதும் உண்டு. இந்தச் சங்கடம் ஆஸ்பத்திரிகளில் நேரவே நேராது. பிரசவப் பெண்ணிற்கு வேண்டிய சகல சௌகரியங்களும், எந்த நேரத்திலும், எப்பொழுதும் ஆஸ்பத்திரியில் தயாராக இருக்கின்றன. மேலும், பயிற்சியடைந்த தாதிகளும் மருத்துவப் பெண்களும் வைத்தியர்களும் எந்தச் சமயத்திலும் உதவியளிக்கத் தயாராகக் காத்துக்கொண்டு இருப்பார்கள்.

ஆஸ்பத்தரியைப் போன்று சகல உதவியும் வீட்டிலே செய்துகொள்ள முடியும் என்று நினைக்கிற பெண்கள் கடைசியில் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால், வீட்டில் பிரசவத்தை நடத்தினால் ஏற்படும் சிலவு, ஆஸ்பத்திரியில் இருந்துவிட்டு வர வேண்டியதற்கு ஏற்படும் செலவைவிட இரு மடங்கு அதிகமாக இருப்பதை உணர்வார்கள். அதிகப் பணம் செலவழித்தும் சௌகரியக் குறைவும் மனக்கஷ்டமும் வீட்டில் பிரசவிப்பதால் ஏற்படுவதையும் கண்டுகொள்வார்கள். சுருங்கக்

கூறினல் ஆஸ்பத்திரியில் பிரசவம் நடத்துவதனல் ஏற்படும் நன்மைகள் வருமாறு :

[1] பிரசவப் பெண்ணிற்குத் தேவையான உதவி எந்த நேரத்திலும் கிடைக்கும்.

[2] நவீன சாதனங்களோடு கூடிய சிகிச்சை முறையில், ஆஸ்பத்திரியில்தான் பிரசவத்தை நன்கு நடத்த முடியும்.

[3] மிகவும் பரிசுத்தமான நிலையில் பிரசவத்தை நடத்தி, கூடியவரை உயிருக்கு அபாயம் நேராமல் தடுக்க ஆஸ்பத்திரியில்தான் வசதிகள் உண்டு.

[4] நடுத்தரக் குடும்பத்தினருக்கும், ஏழைகளுக்கும், வீடு முதலிய சௌகரியங்களும் மனித உதவியுமற்றவர்களுக்கும் ஆஸ்பத்திரி பிரசவந்தான் நல்லது. செலவு மிச்சம், சௌகரியங்கள் அதிகம், அபாய மில்லை.

ஆஸ்பத்திரி பிரசவத்தில் பல நன்மைகள் இருக்கின்றன. ஆனல் சில குறைகள் - மிகவும் சில்லறையான குறைகள் - இருக்கத்தான் செய்கின்றன. இந்தக் குறைகள் பிரசவப் பெண்ணின் நன்மைக்காகவே உண்டான குறைகள்தான். அவையாவன :

(1) ஆஸ்பத்திரியில் பெண்ணை அனுமதித்த பின்பு, பாட்டி, மாமியார், நாத்தனர், உற்றார் உறவினர்கள் வீட்டில் பிரசவ அறையைச் சூழ்ந்துகொண்டு தலைக்குத்தலை வைத்தியம் பார்த்து ஆறுதல்கள் சொல்ல முயற்சிப்பது போன்ற செய்கை ஆஸ்பத்திரியில் நடக்க இடமிராது. உறவினர்களும், பந்துக்களும், பிரசவப் பெண்ணின் அருகில் இருக்க அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள். ஆகா, ஊஊ என்று அனு

தாப மொழிகள் பேசிக்கொண்டு அறையருகில் கூட்டம் போட இயலாது. தங்களுடைய பெண் அருகில் பிரசவ சமயத்தில் தாங்கள் உடனிருக்க இயலாதிருப்பது சில தாய்மார்களுக்கு வருத்தத்தைக் கொடுக்கின்றன. 'என்ன ஆஸ்பத்திரி வேண்டி யிருக்கிறது! பெண்ணை உள்ளே கொண்டுவிட்டால் பிறகு பார்க்கவே முடியாது. பிரசவம் ஆனபின்புதான் சங்கதி தெரியும். கஷ்டப்படும்போது நமது குழந்தை யருகில் நாமிருந்து ஆறுதல் சொல்ல வேண்டாமா?' என்று ஆஸ்பத்திரி வாசத்தின்மீது குறைகூறுவார்கள் சில பெண்கள்.

ஆஸ்பத்திரியி லிருக்கும் வைத்தியர்களுக்கும், தாதிகளுக்கும், மருத்துவப் பெண்களுக்கும், பிரசவப் பெண்ணின் தேக நிலையைக் குறித்துக் கவனிக்கும் பொறுப்பு அதிகம் உண்டு என்பதை நாம் அறிந்திருப்போமேயானல் இந்தச் சிறு குறை அவ்வளவு பெரியதாகத் தெரியாது.

பிரசவத்திற்காக, ஆஸ்பத்திரிக்குப் போய் தங்கியுள்ள கருப்பிணிக்கு, அடிக்கொரு தடவை, தன் வீட்டைப்பற்றிய நினைவு வந்து துன்புறுத்துவது இயல்பே. கணவன், வீடு, மற்ற குழந்தைகள், பால்காரன், வேலைக்காரி, வீட்டு விஷயங்கள் ஆகிய அனைத்தும், அடிக்கடி அவளுடைய மனத்தில் ஊடாடிக்கொண் டிருப்பது சகஜமே. "நாம் வீட்டிலே பிரசவித்திருந்தால், அறைக்குள் இருந்தபடியே குழந்தைகள் சாப்பிட்டார்களா? பள்ளிக்கூடம் போனர்களா? வேலைக்காரி சரியாக வேலை செய்தாளா? கணவன் நன்றாகச் சாப்பிட்டாரா? தூங்கினரா? என்பன போன்ற விஷயங்களைப் பிறரிட மிருந்தாவது விசாரித்து அறிந்துகொண்டு அப்போதைக்கப்போது கவனிக்கலாமே, அதைவிட்டு இந்த ஆஸ்பத்திரியில் வந்து படுத்துக்கொண்டுவிட்டோமே, வீடு எக்கதி

யாயிற்றே ?" என்ற கவலை ஆஸ்பத்திரியில் பிரசவிக்கப் போகும் பெண்களை வாட்டிக்கொண்டே யிருக்கிறது.

ஆஸ்பத்திரி வாசம்

கருப்பிணியை ஆஸ்பத்திரியில்தான் வைத்துச் சிகிச்சை செய்வது என்று முடிவுசெய்தாய்விட்டது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவளை எப்பொழுது எந்த நிலையில் ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்புவது என்ற கேள்வி தானே எழுகிறது.

பிரச வேதனை எந்த நிமிஷத்திலும் ஆரம்பிக்கலாம்; ஆகையினால் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போக வேண்டும் என்று தீர்மானித்த பின்பு, எந்த நிமிஷத்திலும் ஆஸ்பத்திரிக்குப் பிரயாணத்தைத் தொடங்கக் கருப்பிணி தயாராக இருக்க வேண்டும். ஒரு சிறு தோல்பெட்டியில் வேண்டிய சில உடைகள், [வெள்ளைப் புடவையாக இருப்பது நலம்.] பல்பொடி, பிரஷ், சீப்பு, கண்ணாடி, சோப் இன்னும் வேண்டிய பொருள்களைத் தயாராக வைத்திருக்க வேண்டும்.

நகரத்தில் பிரசவத்திற்கு என்று இருக்கும் எந்த ஆஸ்பத்திரிக்குப் போக விருப்பமோ அங்கு ஏழாவது மாதத் தொடக்கத்திலேயே ஒரு நாள் காலை சென்று, கருப்பிணிகளைச் சோதனை செய்யுமிடத்தில் தேகநிலையைச் சோதித்து, வைத்தியர்களின் அபிப்பிராயத்தையும் ஆலோசனையையும் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அனேகமாக, குழந்தை இவ்வளவு நாட்களில் பிறக்கும் என்பதை அவர்களால் ஓரளவு பார்த்துச் சொல்ல முடியும்.

ஏழாவது மாதத்திலிருந்து வாரத்திற்கு ஒரு முறை ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று அப்போதைக் கப்போது தேகநிலையைப் பரீட்சை செய்துகொண்டுவந்தால், பிரசவ சமயம் நெருங்கியதும், வைத்தியர்கள் ஆலோசனையுடன் ஆஸ்பத்திரியில் சட்டெனச் சேர்ந்துகொள்ள அது அனுகூலமாக இருக்கும்.

உடனே அனுமதித்தாக வேண்டும் என்பதற்கு உரிய சின்னங்கள் எதுவும் இல்லாவிடில், அனேகமாகக் கருப்பிணிகளை 'வலி எடுத்த பின்பு வாருங்கள்' என ஆஸ்பத்திரி வைத்தியர்கள் சொல்லி, அனுப்பிவிடுகிறார்கள். அப்பொழுது இருக்கும் தேகநிலையை ஒரு சீட்டில் குறித்து ஒவ்வொரு சோதனையின் தேதியையும் குறித்துக் கொடுக்கிறார்கள். இந்தச் சீட்டை எடுத்துக்கொண்டு சமயத்திற்கு ஆஸ்பத்திரிக்குப் போனால் போதும். சீட்டில் குறிப்பிட்டிருக்கும் விஷயங்கள் ஏழாவது மாதத்திலிருந்து அன்றுவரைக் கருப்பிணியின் தேகநிலையைப்பற்றித் தெரிவிப்பனவா யிருப்பதால் அவற்றைப் படித்துப் பார்த்ததும், சட்டென்று மருத்துவப் பெண்களும் மற்ற வைத்தியர்களும் கருப்பிணியின் தேகநிலையை உடனேயே தெரிந்து கொள்கிறார்கள். இந்த மாதிரியான சீட்டு கையில் இல்லாவிடில் சில ஆஸ்பத்திரிகளில் அனுமதித்துக்கொள்ளத் தாமதம் ஏற்படக் கூடும்.

அனேகமாகப் பிரசவ ஆஸ்பத்திரிகளில் நோயாளிகளை அனுமதிப்பதில் தாமதமே செய்வதில்லை. பிரசவம் என்பது ஓர் 'அவசர நோய்' என்று வைத்தியர்கள் எண்ணுவதனால், எந்த சமயத்திலும் கருப்பிணியை உடனேயே அனுமதித்து விடுவார்கள். கருப்பிணிகளுக்கு உடலில் கோளாறுகள் இருந்தால்தான் ஆஸ்பத்திரியில் இடம் உண்டு என்ற நியதியில்லை. ஆரோக்கியமான பெண்களுக்கு வீட்டில் வசதியில்லை என்றாலும், ஆஸ்பத்திரியில் இடம் கொடுக்கிறார்கள். ஏனெனில் கருப்பிணிகளைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதுதான் பிரசவ ஆஸ்பத்திரியின் முக்கியமான நோக்கமாகும்.

பிரசவித்த பின்பு ஐந்தாவது நாளில் சாதாரணமாகப் பெண்களை வீட்டிற்கு அனுப்பிவிடுவது வழக்கம். சில பெண்களைப் பத்து நாட்கள்வரை வைத்திருந்து அனுப்புவதும்

உண்டு. அவர்கள் அவர்கள் தேகநிலைக்குத் தக்கபடி ஆஸ்பத்திரியில் வைத்திருந்து சிகிச்சை கொடுக்கப்படுகிறது.

கருப்பிணிகள் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகவேண்டிய சமயங்கள் வருமாறு:

(1) அடிவயிற்றில் வேதனை ஏற்பட்டால் ;
(2) கருப்ப காலத்தில் உதிரம் வெளிப்பட்டால் ;
(3) பனிக்குடம் உடைந்துவிட்டால் ;

பிரசவ வேதனை என நினைத்துப் போய் அது போலி வேதனையாக இருந்தாலும் இருக்கலாம். அதனால் ஒன்றும் குடிமுழுகிவிடாது. அப்படி வரும் பெண்களை ஆஸ்பத்திரியில் 'காத்திருக்கும் வார்டுகள்' என்பதில் அனுமதித்துவிடுவார்கள். பிரசவ வேதனை எடுத்ததும் வருகிற பெண்களைப் பிரசவஅறை வாயிலிலேயே காத்திருக்கும் இருதாதிகள் உள்ளே அழைத்துச் செல்கிறார்கள். பெயர், விலாசம் ஆகிய இவற்றைச் சீக்கிரம் குறிப்பில் எழுதிக்கொண்டு, கருப்பிணியை உடனே பிரசவ அறைக்குள் அழைத்துச் செல்கிறனர். அவள் அணிந்துள்ள நகை, ஆடைகள் ஆகியவற்றைக் கூட வந்துள்ள சொந்தக்காரர்கள் வசம் ஒப்படைத்துவிடுவார்கள் ; பின்னர் பிரசவ அறையில் வெளுத்து வைத்திருக்கும் சௌகரியமான ஆடையை அணிந்துகொள்ளும்படி பெண்ணிடம் கொடுப்பார்கள். உடுத்திக்கொள்ள முடியாத நிலையில் இருந்தால் தாதிகள் உதவி செய்து உடுத்திவிடுகிறார்கள். அதன் பிறகு, எனிமா கொடுத்து குடலை சுத்தம் செய்து, உடல் முழுவதையும் துணியினால் துடைத்துவிட்டு, தலையை வாரி, இரண்டு பின்னலிட்டு, அலங்கரித்துவிடுகிறாள் தாதிப் பெண். பிரசவ பாகத்தைச் சுத்தப்படுத்தி, மருந்து நீரால் கழுவி, துடைத்து, நோயாளியைப் பிரசவத்திற்காக உபயோகப்படுத்த வேண்டிய கட்டிலில் படுக்கவைக்கிறார்கள். இதற்குப்

பிறகு, நோயாளியின் நாடித் துடிப்பு, தேகநிலை, முதலிய வற்றைத் தாதி கவனித்து ஓர் காகிதத்தில் பெயருடன் அவை களைக் குறித்துக் கட்டிலின் தலைப்புப் பக்கத்தில் தொங்க விடுகிறாள்.

இவ்வளவும் நடந்த பின்புதான் டாக்டர் என்று சொல்லப் படும் வைத்தியருக்கு நோயாளி ஒருத்தி புதிதாக அனுமதி செய்யப்பட்டிருக்கிற விஷயம் அறிவிக்கப்படுகிறது. மேற் கண்டவாறு அனுமதிக்கப்பட்ட நோயாளியை டாக்டர் பரிசோ தித்து நிலைமையைத் தெரிந்துகொள்கிறார். ஆனால், சில சமயங் கள் நோயாளிப் பெண் மிக்க பலஹீன நிலையில் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கப்பட்டால், நடக்க வேண்டிய ஆரம்பத் தயாரிப்புகள் எதுவும் செய்ய நேரமில்லாது, நோயாளியின் பலஹீன நிலை யைத் தாதி உடனே டாக்டருக்குச் சொல்லியனுப்பிவிடுவாள்.

14

பிரசவம்

கருப்பையில் கரு பூரண வளர்ச்சி அடைந்துவிட்ட தென்பதை இயற்கை உணர்ந்ததும் பலாத்காரமாகக் கருவை வெளியே தள்ளச் செய்யும் முயற்சிக்குத்தான் பிரசவம் என்று பெயர்.

பூரண வளர்ச்சி அடைந்ததும் எந்தக் காரணத்தினுல் கரு வெளியே தள்ளப்படுகிறது ? - அதாவது பிரசவம் என்பது ஏன் ஏற்படுகிறது? - என்று ஒருவராலும் சொல்ல முடியாது. பழங்காலத்து மனிதர்கள் பிரசவம் ஏற்படுவதற்குப் பலவித காரணங்களை கற்பித்தார்கள். பிரசவம் என்பது நாமாகச் செய்யக்கூடிய ஓர்வித முயற்சி என்றும், கருப்பையினுள் இருக்கும் குழந்தையைக் கெஞ்சியும் மிரட்டியும் வெளிப் படுத்திவிட முடியும் என்றும் அவர்கள் எண்ணினுர்கள். பவளத் தீவில் வசிக்கிற புராதன மக்கள் குழந்தை பிடிவாதத் தினுல்தான் கருப்பைக்குள் அடைந்துகிடப்பதாகவும் அதைப் பட்டினிபோட்டால் தானே அது வெளியே ஓடிவந்துவிடும்

என்றும் இன்றுவரை நம்புகிறுர்கள். அதன்படியே கருப் பிணிகளை, நிறை மாதத்தின்போது சேர்ந்தாற்போல் பட்டினி போட்டுவிடுகிறுர்கள் !

ஹிப்போகிரேடஸ் என்னும் ஆதிகால வைத்தியர்கூட மேற்கண்டவாறுதான் எண்ணிஞர். குழந்தைக்குப் போதிய ஆகாரம் அளிக்காது தாயாரைப் பட்டினிபோட்டால், கருப் பையில் இருக்கச் சகிக்காது கோபத்துடன் பனிக்குடத்தைக் கைகளால் கிழித்துக்கொண்டு குழந்தை வெளியே குதித்து விடும் என்று அவர் கருதினுர்! தற்கால வைத்தியர்கள் பிரசவம் ஏற்படுவதற்குச் சரியான காரணத்தை எடுத்துச் சொல்ல முடியாத நிலையில் இருந்தாலும், கீழே சொல்லப்படும் காரணங்கள் ஒரு சமயம் பிரசவத்தை உண்டாக்க ஹேதுவா யிருக்கலாம் என்று நினைக்கிறுர்கள் ; அவை யாவன :

(1) பத்தாவது மாதம் அணுகியதும் கருப்பை யின் தசைகளுக்குத் தாளுகவே ஓர் தொந்தரவு ஏற் படுகிறது. அது தாங்காது கருப்பை சுருங்கி விரிவத ஞல் பிரசவம் ஏற்படுகிறது.

(2) உதய பாகம் அமுக்குவதஞல், கருப் பையின் வாய் விரிந்துகொள்கிறது ; இதன் காரண மாகவே பிரசவம் ஏற்படுகிறது.

(3) நஞ்சில் ஏற்படும் சில புது மாறுதல்கள் பிரசவத்தை உண்டாக்குகின்றன.

(4) வளர்ந்துகொண்டுவரும் சிசு ஓர் விதமான விஷத்தை உற்பத்தி செய்துகொண்டு வருகிறது. ஒரு அளவுக்கு வந்ததும், அது தாயின் உடலுக்கு அதிர்ச்சி யைக் கொடுப்பதஞல் பிரசவம் ஏற்படுகிறது.

(5) உடலில் உற்பத்தியாகும் ஹார்மோன்களி ஞல் பிரசவம் உண்டாகிறது.

இந்தக் காரணங்கள் எவ்வளவு தூரம் உண்மையானவை என்று சொல்ல முடியாது. உண்மை என்பதைவிட வைத்தியர்கள் கூடிச் சர்ச்சை செய்வதற்கு மேற்கண்ட அபிப்பிராயங்கள் உபயோகமாகின்றன என்பதே பொருந்தும். பிரசவத்தை மூன்று நிலைகளாகப் பிரிக்கலாம். பிரசவம் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு சில குறிகள் தென்படுகின்றன. முதன் முதலாகக் கருத்தரித்துள்ள பெண்ணுக்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்பும், இரண்டாவது மூன்றாவது தடவை கருப்பம் தரித்துள்ள பெண்ணுக்கு இரண்டு நாளைக்கு முன்பும் காணப்படும். அவைகள் பின்வருவன.

[1] சிசுவின் தலை இடுப்பெலும்புக் கட்டிற்குள் இறங்கி விடுவதனால், கருப்பையின் உயரம் திடீரென நெஞ்சு எலும்பின் முடிவிலிருந்து கீழே இறங்கிவிடுகிறது. இதனால் கருப்பிணிக்கு ஏதோ ஒரு பாரம் வயிற்றிலிருந்து இறங்கி விட்டதுபோன்ற உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. சுவாசப் பைகளை தனது வளர்ச்சியினால் அமுக்கிக்கொண்டு மூச்சுவிட இயலாதவாறு சிரமப்படுத்திக்கொண் டிருந்த கருப்பை கீழே யிறங்கியதும் கருப்பிணி தாராளமாக சிரமமின்றிச் சுவாசிக்க ஆரம்பிக்கிறாள்.

[2] போலி வேதனை என்ற வலி முதல் பிரசவப் பெண்களிடம் காணப்படும். மலச் சிக்கலாலும் அஜீரணத்தாலும் ஏற்படுகின்ற உபாதையைக் கருப்பிணிகள் சிலர் பிரசவ வேதனை என நினைத்துக்கொள்கிறார்கள். உண்மையான பிரசவ வேதனை இடுப்பின் பின் பாகத்தில் ஆரம்பிக்கும். போலி வேதனை வயிற்றின் முன் பாகத்தில்தான் ஆரம்பிக்கும். ஒருவித நியதியின்றித் தாறுமாறாகத் தோன்றும் வேதனைக்குத்தான் " போலி வேதனை " என்று பெயர்.

உண்மைப் பிரசவத்தின் வேதனையை மூன்று பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம் என்று முன்பே சொல்லப்பட்டதல்லவா ?

அவைகள் ஒவ்வொன்றிற்கும் குறித்த காலஅளவு இருக்கிறது.

முதல் நிலை

உண்மை வலி தொடங்க ஆரம்பித்ததிலிருந்து பனிக்குடம் உடையும் வரையில் ஏற்படுவதான பலவித நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்டது முதல் பாகம். இது முதல் பிரசவத்தின் போது பதினாறு மணி நேரமும், அடுத்தடுத்த பிரசவங்களின் போது ஆறு அல்லது எட்டு மணி நேரமும் நீடித்திருக்கும்.

உண்மை வலி கருப்பை சுருங்கி விரிவதனால் ஏற்படுகிறது. இப்படிக் கருப்பை சுருங்கி விரிவது ஆரம்பத்தில் அரை மணிக்கு ஒரு தடவையாக இருக்கும். அதனால், அரை மணிக்கு ஒரு தடவைதான் நோவு ஏற்படுகிறது. ஆனால் நேரம் ஆக ஆக நிமிஷங்களுக்கு ஒரு தடவையாக வலி தோன்ற ஆரம்பிக்கிறது. பிரசவ வேதனை இரண்டு ஆசனங்களின் நடுவில் உள்ள இடத்தில் அதாவது முதுகின் அடி பாகத்தில் தோன்றுகிறது. ஆனால் நேரம் ஆனதும் அங்கு தொடங்கிய வலி வயிற்றின் முன் பக்கத்திற்கும் பாவி ஓடி வந்துவிட்டதைப் போன்று வலிக்க ஆரம்பிக்கும். இந்த சமயத்தில், கருப்பிணிக்கு வாந்தியும் குமட்டலும் ஏற்படலாம். அடிக்கடி மூத்திரம் வெளிப்படுத்த வேண்டுமென்ற உணர்ச்சியும் ஏற்படும்.

வலி தோன்றத் தோன்ற, கருப்பையின் வாய் மிருதுவாகிக் கொண்டு போகின்றது. அதனால் அதற்கு விரிந்துகொள்ளும் தன்மை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அப்பொழுது கருப்பையின் வாயை அதுவரை அடைத்துக்கொண்டிருந்த சளி போன்ற வஸ்து கழன்று கொஞ்சம் உதிரத்துடன் வெளியேறுகிறது. இதைத்தான் ஆங்கிலத்தில் "ஷோ" என்பார்கள். மேலும் மேலும் ஏற்படும் வலியினால் கருப்பை இரண்டு பாக மாகிவிடுகிறது. கருப்பையின் கீழ்பாகம் மெலிந்தும், மேல்பாகம் தடித்

தும் இரு பிரிவாகிவிடுகிறது. வலி எடுக்கும்போது கருப்பையின் தடித்த மேல் பாகம் வேகமாக சுருங்கிக் குழந்தையைக்

பிரசவ வேதனையின் ஆரம்பத்தில், பனிக் குடம் உடைவதற்கு முன்பாக, குழந்தையைக் கருப்பை எவ்விதம் அழுத்தம் கொடுத்து வெளிப்படுத்த முயல்கிறது என்பதை இந்தப் படம் காட்டுகிறது. ஈட்டிக் குறிகள் கருப்பையின் அழுத்தம் எவ்விதம் தொடங்குகிறது என்பதைக் குறிக்கிறது.

கழுத்தைப் பிடித்துத் தள்ளுவதுபோல் கீழ்நோக்கித் தள்ளுகிறது. அதைக் கையை விரித்து வாங்கிக்கொள்ளுவதுபோல் கீழ் பாகம் வாங்கிக்கொள்ளுகிறது. ஒவ்வொரு வலியின் போதும் கருப்பையின் கீழ் பாகம் வாங்கிக்கொள்வதோடுகூட, வலி ஏற்பட ஏற்பட அதனுடைய கீழ் பாகம் மேலும் மேலும் மெலிந்துகொண்டே போகிறது.

இந்த சமயத்தில் கருப்பையின் வாயும் விரிந்துகொண்டு போக ஆரம்பிக்கிறது. நன்ருக வாய் அகன்றுகொண்டதும் யோனி வாயின் அகலத்திற்கும் கருப்பை வாயின் அகலத்திற்கும் வேற்றுமையே இல்லாது இரண்டும் ஒரே அளவாகி விடுகிறது. கருப்பையின் வாய் விரிந்துகொள்வதற்குக் காரணங்கள் கீழ்கண்டன. மிருதுவாகிப் போயிருக்கும் கருப்பையின் வாய் பனிக் குடத்திஞல் அழுத்தப்படுவதனுலும், கருப்பையின் தசை வேகமாக விரிந்து சுருங்குவதனுலும், உதயமாயிருக்கும் குழந்தையின் பாகம் அழுத்துவதனுலும் கருப்பையின் வாய் விரிந்துகொள்கிறது.

கருப்பையின் வாய் முழுவதும் விரிந்துகொண்டதும் பனிக்குடம் உடைந்துவிடுகிறது.

இரண்டாம் நிலை

பனிக்குடம் உடைந்ததும் ஆரம்பிக்கின்ற நிகழ்ச்சிகள் இரண்டாம் நிலை எனப்படும். இது பனிக்குடம் உடைவதிலிருந்து ஆரம்பித்து குழந்தை வெளிப்படும் வரை நீடித்திருக்கிறது. முதல் பிரசவத்தின்போது சுமார் இரண்டு மணி நேரமும், அடுத்தடுத்த பிரசவங்களில் ஒரு மணி நேரமும் கொண்டது இந்த இரண்டாவது நிலை. சில வைத்தியர்கள் இந்த நிலை ஒரு மணிக்குமேல் அதிகமாக நீடிக்கக் கூடாது என்று நினைக்கிருர்கள்.

இப்பொழுது பிரசவ வலி முன்னதைப்போன்று லேசாக இராமல் அதிக வேதனையூட்டக் கூடியதாகவும், தொடர்ந்து

பனிக்குடம் உடைந்த பின்பு, கருப்பை எவ்வாறு அழுத்தம் கொடுக்கிறது என்பதை இந்தப் படம் காட்டுகிறது.

தொடர்ந்து வேதனையூட்டக் கூடியதாகவும் இருக்கும். கருப்பை குழந்தையை வெளிப்படுத்தும் முயற்சியில் கூட

உதவி செய்வதைப் போன்று வயிற்றுத் தசைகளும், சுவாசப் பைகளின் அடியில் உள்ள நெஞ்சின் விதானமும் சுருங்கி விரிந்துகொடுக்க ஆரம்பிக்கிறது. கருப்பிணி பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு முக்குவாள். பக்கத்திலுள்ள கட்டிலின் இருபுறத்தையும் கைகளால் பிடித்துக்கொண்டு தன் பலம் முழுவதையும் உபயோகித்து முக்கி, குழந்தையை வெளிப்படுத்த முயலுவாள். ஒவ்வொரு வலியின்போதும் குழந்தை கருப்பையினின்று, அதன் விரிந்த வாயினுள் இறங்க ஆரம்பிக்கிறது. அது சமயம் யோனியின் வாய் விரிந்துகொண்டு, இறங்கி வரும் குழந்தையை ஏற்றுக்கொள்கிறது. முட்டிக்கொண்டு கீழ்நோக்கி வரும் குழந்தையின் உதய பாகம் அமுக்குவதனால், இரண்டு தொடைகளுக்கும் ஆசனவாய்க்கும் பெண்ணுறுப்புக்கும் இடையே உள்ள பாகம், நாலா பக்கமும் கிழிந்துவிடும் போல் உப்பிக்கொள்கிறது. கீழ்நோக்கி இறங்கிவரும் குழந்தை யோனியின் வாயை அடைந்ததும் பிரசவிக்கும் பெண்ணிற்கு மலங்கழிக்க வேண்டும் என்ற ஓர்வித உணர்ச்சி ஏற்படும். குழந்தையின் உதய பாகம் ஆசனக் குழலை அழுத்துவதனால் தான் இந்த மாதிரியான உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. யோனியின் வாயினின்றும் குழந்தையின் தலை வெளிப்படும்பொழுது கருப்பிணி வாய்விட்டுக் கதறுவாள். அதற்குப் பின் குழந்தையின் மற்ற பாகங்கள் வெகு எளிதில் வெளியே வந்துவிடும்.

மூன்றும் நிலை

மூன்றுவது நிலை அல்லது நஞ்சு வெளியேறுதல் என்னும் நிகழ்ச்சி, குழந்தை வெளிப்பட்டதிலிருந்து ஆரம்பித்து, நஞ்சு வெளிப்பட்டுக் கருப்பை சுருங்கும்வரை நீடித்திருக்கிறது. இந்த வலி சுமார் அரைமணி நேரம்வரை நீடித்திருக்கும்.

குழந்தை பிறந்ததும், அதுவரை மிகவும் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்த பெண்ணிற்கு 'அப்பாடா' என்று வாய்விட்டுச்

சொல்லும் அளவு ஓர்வித ஆறுதல் ஏற்படுகிறது. குழந்தை வெளிப்பட்டதும் கருப்பையின் உயரம் தொப்புள்வரைதான்

கருப்பை முழுதுமே நாலா திக்கிலும் அழுத்தம் கொடுத்து, குழந்தையை வெளிப்படுத்த முயலுகிற கடைசி நிலை. சுட்டிக் குறிகள் அழுத்தத்தின் போக்கைக் காட்டுகின்றன.

இருக்கும். கருப்பை மெல்லச் சுருங்கி விரிய ஆரம்பிக்கிறது ; இப்பொழுது ஏற்படும் வலி முன்போன்று அதிகமாக இருக்•

காது. பொறுத்துக்கொள்ளும் வகையில் இருக்கும். கருப்பை யில் ஒட்டிக்கொண் டிருக்கிற நஞ்சு மெல்ல மெல்லப் பிரிந்து, கருப்பை சுருங்கி விரிவதனுல் கீழே தள்ளப்பட்டு வெளியே வந்து விழுந்துவிடுகிறது. அத்துடன் கொஞ்சம் ரத்தமும் வெளியே கொட்டும். ஆனல், ரத்தம் கொட்டுவது உடனே நின்றுவிடும். கருப்பை வேகமாகச் சுருங்கி, கல்போன்று கடினமாகி, டென்னிஸ் பந்து அளவுக்குச் சிறுத்துவிடும். இது வரைபட்ட சிரமத்தின் பயனுக, பிரசவித்த பெண் ஓர்வித இன்பமான சோர்வு உணர்ச்சியை அடைகிருள். பிரசவத்தின் முதல் பாகத்தின்போது கருப்பிணி மெதுவாக முனகிக் கொண்டு அறையில் முன்னும் பின்னும் உலாவலாம். படுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்ற நிர்ப்பந்தம் இல்லை. சில பெண் கள் சிறிது நேரம் நிற்பார்கள். இப்படியும் அப்படியும் உலாவு வார்கள். பிறகு சங்கடம் தாங்காது, சற்று உட்கார்ந்துகொள் வார்கள்.

ஆனல், பனிக்குடம் உடைந்ததும், இரண்டாவது நிலை ஆரம்பம் ஆகும்போது எழுந்து நடமாடக் கூடாது. படுக்கை யின்மீது நிமிர்ந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் குழந்தை வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும்போது நடந்துகொண் டிருப்பது தவறு அல்லவா? முன்காலத்தில் பிரசவிக்கும் பெண்களை உட்காரவைத்துத்தான் பிரசவத்தை நடத்தினர் களாம். பதினெட்டாம் நூற்றுண்டுவரை ஐரோப்பாவில் பிரசவப் பெண்களை உட்காரவைத்துத்தான் பிரசவத்தை நடத்துவது வழக்கமாம். அர்த்த சந்திரனைப் போன்ற வடிவ முள்ள சிறு முக்காலியின் மீதுதான் பெண்களைப் பிரசவத்தின் போது உட்காரவைப்பார்களாம். பிரசவ முக்காலியில் பலவித ரகங்களை மருத்துவப் பெண்கள் உண்டாக்கினர்களாம். அக் காலத்தில் மேனுட்டுப் பெண்களின் கல்யாணச் சீர்வகைகளில் பிரசவ முக்காலி ஒன்றும் கொடுப்பது வழக்கமாம்! ஆனல் பல

நூற்றாண்டுகள் கழித்துப் பிரஞ்சு வைத்தியரான மாரி கௌ என்பவர்தான் முதன் முதல் தைரியமாகப் பிரசவப் பெண்ணை, படுக்கவைத்துப் பிரசவத்தை நடத்தினாராம். அதிலிருந்து எல்லோருக்கும் பிரசவத்தைப் படுக்கையிலேயே நடத்தலாம் என்ற துணிவு ஏற்பட்டது.

இரண்டாவது நிலையின்போது படுக்கையில் நிமிர்ந்து படுத்துக்கொண்டு, இடுப்பைப் படுக்கைமீது அழுத்தமாக வைத்துக்கொண்டு, காலை முழங்காலில் மடித்துக் குத்திட்டு வைத்துக்கொண்டு, துடைகளை அகலமாக விரித்துக்கொண்டு கருப்பிணிப்பெண் படுக்க வேண்டும். பின்னர் தன் இரு கைகளாலும் கட்டிலின் இரு பக்கத்தையும் ஆதாரவிற்காகப் பிடித்துக்கொண்டு, பலங்கொண்ட மட்டும் முக்க வேண்டும். வீணாக இரைந்து கூச்சலிடுவதனால் அதிக வேதனையை அனுபவிப்பதாக நினைத்துக்கொள்ள முடியாது. பக்கத்து வீட்டில் பிரசவம் நடக்கிறது என்பது தெரியாத வண்ணம் சில பெண்கள் சந்தடியின்றி வலியை அமைதியோடு பொறுத்துக்கொண்டிருப்பார்கள்; சில பெண்கள் ஊரே திரண்டுவிடும் வண்ணம் இரைந்து கூச்சலிட்டுக் கதறுவார்கள்.

ஆனால் வீணாகக் கத்திக் கூச்சலிடுவதனால் பயனில்லை. கருப்பிணியின் கூச்சலைக் கேட்டு இறக்கப்பட்டு, இயற்கை வேகமாகக் குழந்தையை வெளியேற்றிவிடாது. அதிகமாகக் கூச்சலிட்டு, வியர்த்து, விறுவிறுத்துச் சோர்வுற்று வாடும் பெண்களுக்குச் சாப்பிடச் சுடச்சுட கொஞ்சம் காப்பியோ, பாலோ தர வேண்டும். களைப்பு நீங்கியதும் மறுபடியும் பலத்தை யெல்லாம் சேர்த்து முக்க வேண்டு மாதலால் அடிக்கடி ஆஸ்வாசப்படுத்திக்கொள்ள நேருகிறது.

குழந்தை பிறந்தவுடன், நஞ்சு வெளிப்பட்டதும் களைத்திருக்கும் பெண்ணிற்குக் கொஞ்சம் காப்பியோ, பாலோ, சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும்.

நஞ்சு என்று சொல்லப்படும் அடை வெளியே வந்து விழுந்ததும், குழந்தையின் தொப்புள் கொடியை நறுக்க வேண்டும். சிலர் நஞ்சு உள்ளே இருக்கும்போதே கொடியை நறுக்கிக் குழந்தையை வேறாகப் பிரித்துவிடுவார்கள்.

குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் தொடர்புபடுத்திக்கொண்டிருக்கிறது தொப்புள் கொடி. அதன் மூலமாகத்தான் குழந்தைக்கு இரத்தம் தாயிடம் இருந்து கிடைக்கிறது. தொப்புள் கொடி துடிக்கிறதா எனக் கையால் தொட்டுப் பார்த்துவிட்டு, துடிப்பு அடங்கியதும் குழந்தையின் தொப்புளிலிருந்து நாலங்குல நீளம் இருக்குமாறு கொடியைவிட்டு, இறுக்கமாக சுத்தமான நூல் கயிற்றால் கட்டி, அதன் பின்னர் அதைக் கத்தரிக்கோலால் நறுக்கிவிட வேண்டும்.

இதுவரை, நஞ்சு வெளியே வராது தாயின் கருப்பையினுள்ளே இருந்தால், ரத்தம் பெண்ணுறுப்பிலிருந்து கசிந்து கொண்டே இருக்கும். நஞ்சு வெளிப்படுகையில் வெளியே கொட்டும் ரத்தம் எட்டு அவுன்ஸிற்கு மேல் இருக்கக் கூடாது. சீக்கிரம் வெளியே வராது தாமதப்படுத்தும் நஞ்சை, டாக்டர் வயிற்றின்மீது தமது கையால் அழுத்தி, கருப்பையை அமுக்கினால் நஞ்சு வெளிப்பட்டுவிடுகிறது. வைத்தியர் உதவியில்லாது தானாக நடத்தப்படும் பிரசவத்தில் நஞ்சு வெளியேறாது உள்ளே தங்கிவிட்டால், கீழே தொங்கும் கொடியைப் பிடித்து இழுத்தல் தவறு. கொடி பிய்ந்துகொண்டுவிடும். இதனால் பிரசவித்த பெண்ணின் உயிருக்கு ஆபத்து நேரலாம். ஆகவே, அது மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் வைத்தியர் உதவியை நாடுவது நல்லது.

உள்ளே தங்கிப்போகும் நஞ்சை வெளிப்படுத்துவதற்கு ஆதிகாலத்தவர்கள் கையாண்ட முறைகள் மிகவும் விநோதமானவையாகும். தென் அமெரிக்கப் புராதன மக்கள் பிரசவப் பெண்ணின் இடுப்பில் மூச்சுத் திணற அழுத்தும் வண்ணம்

ஒரு பெல்டைப் போட்டுவிடுவார்களாம். பழங்காலத்துச் சீனர்கள் வயிற்றின்மீது யாராவது மிதித்தால் நஞ்சு வெளிப்படும் என நம்பினூர்களாம்! பவளத் தீவின் ஆதிகால மக்கள் பிரசவித்த பெண்ணின் மூக்கிற்குள் எறும்பைச் செலுத்தினுல் அவள் தும்முவாள், அந்த வேகத்தில் உள்ளிருக்கும் நஞ்சு வெளியே ஓடிவந்துவிடும் என்று நினைத்தார்களாம்! ஹோமர் என்னும் கவிவாணர் காலத்தில், கிரேக்கர்கள் கையாண்ட முறை மிகவும் வேடிக்கையானது. நடுவில் அகன்ற துவாரமுள்ள ஒரு நாற்காலியில் பிரசவித்த பெண்ணை உட்காரவைத்துவிட்டு, கொடியுடன் வேருக்காத குழந்தையைக் காற்று நிரப்பிய ரப்பர் தலையணைமீது படுக்கவைத்துவிடுவார்களாம். ரப்பர் தலையணையில் ஊசியால் ஒரு சிறு துவாரம் ஏற்படுத்தினுல், குழந்தையின் கனம் அமுக்குவதனுல் புஸ் என்று காற்று வெளியேறிவிடுமாம். இரண்டு அடி உயரமிருந்த தலையணை அப்பளம்போல் மெல்லியதாகும்போது குழந்தை ஏதோ ஆகாயத்திலிருந்து கீழே குதிப்பதுபோல் இருக்குமாம். அப்படிக் குழந்தை கீழே தரையில் இறங்கும்போது கொடியை மெல்ல இழுத்துக் கொண்டுபோகுமாதலால் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் நஞ்சு வெளியே வந்துவிடும் என்ற எண்ணத்தினுல் இவ்விதம் செய்தார்களாம். ஆனுல், இக்காலத்தில் மேற்சொன்ன விநோத சிகிச்சை முறைகளைக் கையாளுவதில்லை. வயிற்றின் மேல் பாகத்தை அமுக்கியும் வெளிவராது உள்ளேயே தங்கியிருக்கும் நஞ்சை, மயக்கம் கொடுத்துவிட்டு, சுகாதார முறையில் கையைவிட்டு வெளியே எடுத்துவிடுவார்கள். சட்டென உடனே கருப்பை சுருங்கி ரத்தம் வடிவது நின்று போவதற்காக உசியினுல் 'கருப்பை சுருங்குவதற்கு உதவும்' மருந்தை ஏற்றிவிடுவார்கள்.

நஞ்சு வெளிப்பட்டுப் பிரசவம் முடிவுற்றவுடன் பெண்ணுறுப்பை மருந்து நீரால் நன்ருகக் கழுவித் துடைத்துவிட்டு,

இடுப்பில் ஒரு மெல்லிய கயிற்றைக் கட்டி மாதவிடாயின்போது உபயோகிக்கும் உட்புறப் பாதுகாப்பைப் போன்று சுத்தமான துணியை மடித்து இடுப்புக் கயிற்றுடன் பொருத்தி, பெண் ணுறுப்பினின்று வெளிப்பட்டு வடியும் ரத்தக் கசிவை இழுத்துக்கொள்ளும் வண்ணம் கட்டிவிட வேண்டும். வயிற் றின்மீது இறுக்கமாகத் துணிகளை முறுக்கிக் கட்டிக்கொள்ளத் தேவையில்லை.

தொப்புள் கொடியைக் கட்டி நறுக்கிவிட்டு, இதுவரை கவனிக்காது ஒரு பக்கமாகச் சிறு படுக்கைமீது கிடத்தப்பட்ட குழந்தை சும்மா இருக்குமென்று நினைக்கிறீர்கள்? "என்னை ஏன் கவனிக்க மாட்டேன் என்கிறீர்கள்?" என்று குறை கூறுவதுபோல் "குவா குவா" என அது போடும் கூச்சல், சோர்ந்துகிடக்கும் தாயார், வைத்தியர், தாதி எல்லோருடைய கவனத்தையும் கவர்ந்துகொள்ளும்.

தொப்புள் கொடியை நூல் கயிற்றினால் கட்டி அறுத்து விட்டு, அறுத்த வாயில் டின்சர் அயிடினைப் பூசி, குழந்தையின் வயிற்றின்மீது தொப்புள் கொடியை மடித்து வைத்துக் கொஞ்சம் பஞ்சினால் மூடி, பின்பு வயிற்றைச் சுற்றி மெல்லிய துணியினால் மிகவும் இறுக்கமாக இல்லாது, குழந்தை தாராள மாக மூச்சுவிடும் வகையில் கட்டுக்கட்ட வேண்டும். இதற்குப் பின் குழந்தையைக் குளிப்பாட்ட வேண்டும். அது பின்னர் விவரிக்கப் பெற்றிருக்கிறது. குழந்தையின் தொப்புள் கொடியை ஒரு கயிற்றால் கட்டிவிட்டு அதன் பின்னர்தான் நறுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் குழந்தையின் உடலி லிருந்து ரத்தம் கொடி வழியாக வெளியே கசியாது நின்று விடும் என்ற உண்மை பழைய காலத்தில் பலருக்குத் தெரியா தாம். மேனாட்டுப் பெண்கள் பழைய காலத்தில் குழந்தையின் தொப்புள் கொடியை நறுக்கியதும் ரத்தம் கசிவதை நிறுத்த சுவற்று ஒட்டடையை எடுத்து அப்பிவிடுவார்களாம்!

அதனால் எத்தனையோ குழந்தைகள் ரண ஜன்னி கண்டு இறந்தனவாம்.

பிரசவித்த பின்பு தன் குழந்தையை ஆவலுடன் வாங்கிப் பார்த்துவிட்டுக் களைப்புத் தாங்காது நித்திரை செய்ய ஆரம்பிப்பாள் தாய். இரண்டு மணி நேரம் கழித்து விழித்துக் கொண்டதும், படுக்கையைச் சரிப்படுத்தி, நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தில் திருப்பிப்போட்டு, படுத்துக்கொள்ளச் செய்வது நல்லது. குடிப்பதற்குச் சுடச்சுட காப்பியோ, கொக்கோவோ கொடுத்து ஒருவரும் பேச்சுக் கொடுத்துத் தொந்தரவு செய்யாதிருக்கும் நிமித்தம் அவளை மறுபடியும் தூங்கச் செய்து, பிரசவ அறையின் கதவைச் சாத்தித் தாளிட்டுவிட வேண்டும்.

15

பிரசவத்திற்குப் பின்

பிரசவம் ஆனதும் அத்துடன் எல்லாம் முடிந்துவிட்டதாக நினைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. ஏனெனில் பிரசவம் என்னும் நிகழ்ச்சி முடிந்ததும் அதற்குமேல் பிரசவித்த பெண்ணைப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பு என ஒன்று ஆரம்பிக்கிறது. இதுவரை ஒன்ருக இருந்த தாயும் குழந்தையும் இப்பொழுது தனித் தனியே இரண்டு ஜீவன்களாகப் பிரிந்துவிட்டதனுல், அவர்களைப் பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பு இன்னும் அதிகமாகிவிடுகிறது.

பிரசவித்த பெண்ணை நன்ருக நித்திரை செய்யும் வண்ணம் படுக்கவைக்க வேண்டும். மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகு பிரசவித்தப் பெண்ணிற்கு உபயோகித்த உட்புறப் பாதுகாப்புத் துணியை எடுத்துவிட்டு, பெண்ணுறுப்பை டெட்டால் போன்ற மருந்து நீரால் மறுபடியும் கழுவித் துடைத்து, மறுபடியும் புதிய பாதுகாப்புத் துணி வைக்க வேண்டும். இது மாதிரி முதல் இரண்டு நாட்களுக்கு மூன்று மணிக்கொரு

தடவையும், பின் தினங்களில் நாளைக்கு மூன்று வேளைகளுமாகத் துணிகளை மாற்றுவது நல்லது.

கருப்பை சுருங்குவதற்காகக் கொஞ்ச காலத்திற்குமுன் உபயோகித்ததைப்போல, இக்காலத்தில் வயிற்றின்மீது கட்டுவதற்குப் 'பைண்டர்' என்னும் துணியை வைத்தியர்கள் உபயோகிப்ப தில்லை. பிரசவித்த பெண்ணின் வயிற்றின்மீது இறுக்கமாகத் துணியை மடித்துக் கட்டினால்தான் கருப்பை வேகமாகச் சுருங்க ஆரம்பிக்கும் என்பது தவறு என்பதை அறிந்ததும், வைத்தியர்கள் அந்த முறையைக் கைவிட்டு விட்டார்கள். பிரசவித்த பின்பு கருப்பை சுருங்க ஆரம்பிக்கிறது. அப்படிச் சுருங்கும்போது, ஓரளவு வேதனை இருக்கக் கூடும். இதைப் 'பின் வலி' என்று சொல்வதுண்டு. பிரசவம் முடிந்துவிட்டதே இன்னும் ஏன் வயிற்றை வலிக்கின்றது என்று முதலாக பிரசவித்த பெண்கள் கவலை அடைவது இயல்பே. உள்ளே தங்கியிருக்கும் உதிரத்தை வெளிப்படுத்தி, கருப்பை தன் இயற்கை ரூபத்தை அடையச் சுருங்கிக்கொண்டு போகும்போது, அதன் தசைகள் வேகமாக அசைவதனால், ஏற்படும் வலிதான் அது. இயற்கையின் நியதியான அந்த வலியைப் பிரசவித்த பெண்கள் சற்றுப் பொறுத்துக்கொள்ள வேண்டியது கடமையாகும்.

'பிரசவத்தின் பின் வலி' அடுத்தடுத்த பிரசவங்களில் அதிகமாக இருக்கலாம். ஏனெனில் பல பிரசவங்களினால் சளைத்துப்போன கருப்பை மிகவும் கஷ்டத்துடன் சுருங்குவதினால்தான் பின் வலி அதிகமாக இருக்கிறது. முதல் பிரசவப் பெண்ணிற்குப் பின் வலி பொறுத்துக்கொள்ளும் அளவு இருக்கும்.

பிரசவித்த பெண்கள் பத்து நாட்கள் ஒதுப்புறமாக தீட்டுக்காரிகள் என ஒதுக்கிவைக்கப்படுதலின் நோக்கம் அவர்களுக்குத் தேவையான ஓய்வு கொடுக்கவே போலும்.

தாயைக் கவனிக்கும் அளவு குழந்தையையும் கவனிக்க வேண்டும் என்று சொல்லத் தேவையில்லை. அதைப்பற்றிப் பின்னால் விவரிக்கலாம். பிரசவித்த பெண்ணைப் பற்றிக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் பின்வருவன.

பிரசவித்த பெண்ணிற்கு ஓய்வு மிகவும் தேவை என்று சொல்லாமலே தெரிந்துகொள்ளலாம். அதனால் முதல் சில நாட்கள் அவளை வந்துபார்க்கும் பந்துமித்திரர்கள், அதிகமாகப் பேச்சுக்கொடுத்துத் தொந்தரவு செய்யாது இருக்க வேண்டும். அதற்கென்று ஒருவரும் அவளைப் பார்க்கக் கூடாது என்று கடும் உத்தரவு போட்டுவிட்டுக் கதவைச் சாத்திப் பூட்டிப் பிரசவித்த பெண்ணைச் சிறையில் அடைப்பதைப் போன்று இருத்தி வைக்க வேண்டும் என்பது இல்லை. அவளுக்கு ஓய்வு எத்தனை அவசியமோ அத்தனை பேச்சுத் துணையும் அவசியம். கொஞ்ச நேரம் பேசுவதற்கோ படிப்பதற்கோ ஒன்றும் இல்லாவிடில், தான் நோயாளி என்ற மனப்பான்மை அவளிடம் அதிகரித்துவிடக் கூடுமாதலால் எழுந்து நடமாடுவது தாமதமாகிவிடுகிறது.

பிரசவித்த மூன்றும் நாள் படுக்கையில் எழுந்து சாய்ந்தாற்போல் உட்கார்ந்துகொள்வதில் தப்பில்லை. ஐந்தாவது நாளுக்கு மேல் நன்றாக எழுந்து உட்கார்ந்துகொள்ள வேண்டும். ஏழாவது நாளுக்குமேல் மெல்ல எழுந்து படுக்கையைவிட்டு இறங்கி நடமாட வேண்டும். ஏழாவது நாளில் நடமாடுவது பிரசவித்த பெண்ணிற்கு ஒருவித அபாயத்தையும் கொடுக்காது. ஏனெனில் பிரசவித்த ஐந்தாவது நாளிலேயே ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வெளியே அனுப்பப்படும் பல ஏழைப் பெண்கள், தங்கள் குழந்தைகளைச் சுமந்துகொண்டு நடந்து வீட்டிற்குச் செல்கிறார்கள். பத்தாவது நாளுக்குமேல் வீடு முழுவதும் முன்போல் நன்றாக நடக்கலாம். கஷ்டப் பிரசவங்களுக்கு உள்ளான பெண்களுக்கு ஓய்வு சிறிது அதிகம்

இருப்பது நல்லது; ஆகையால் அவர்கள் சீக்கிரமாகப் படுக்கையினின்று எழுந்து நடமாடுதல் தவறு. வைத்தியர்கள் குறிப்பிட்ட காலத்தில்தான் அவர்கள் நடமாட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

சில பெண்கள் இரண்டாவது நாளே எழுந்திருந்து நடமாட ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். இது தவறு. அதிக நாட்கள் படுக்கையிலேயே படுத்திருப்பதும், வெகு சீக்கிரம் எழுந்து நடப்பதும் தேக நலத்திற்கு நல்லதல்ல.

தேகாப்பியாசம் : பிரசவித்த பெண்ணிற்குத் தேகாப்பியாசமா என்று ஆச்சரியப்படத் தோன்றுகிறதல்லவா? தேகாப்பியாசம் என்றால் படுக்கையில் எழுந்து சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது, மெல்லப் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருந்து அறைக்குள் இப்படியும் அப்படியும் நடக்கத் தொடங்குவது என்று இங்குப் பொருள்கொள்ள வேண்டும். அசையாது படுக்கையில் அட்டையைப்போல் ஒட்டிக்கொண்டு கிடந்தால், கருப்பை சுருங்காது இடக்குச் செய்யக் கூடும். கருப்பை சுருங்கி முன்போல் ஆவதற்கு, கருப்பையினின்று வெளிப்படுவதான அழுக்கு எனப்படும் உதிரம் யாவும் சரியாக வெளிப்படுவதற்கும் மேற்சொன்ன தேகாப்பியாசம் தேவை.

ஆகாரம் : பிரசவித்த பெண்ணிற்குப் பத்தியமாக ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும் என்று நினைப்பது சரியல்ல. வெள்ளைப் பூண்டு ரசம், துவையல், பூண்டு கலந்த மருந்துகள் மிளகுக் குழம்பு, மிளகு ரசம் இப்படியான அதிகக் காரசாரமான வஸ்துக்களைப் பிரசவித்த பெண்ணிற்குக் கொடுக்க வேண்டு மென்ற கொள்கைகள் மிகவும் பழையவைகளாகப் போய்விட்டன.

பிரசவித்த இரண்டு நாட்களுக்கு ஆகாரத்தை நீர் ஆகாரமாகக் கொடுப்பது நலம். பால், கஞ்சி, காப்பி, கோக்கோ முதலியவைகளைக் கொடுக்கலாம். மூன்றாவது நாள் நன்றாக மலம் வெளிப்பட்ட பின்பு, ஆகாரத்தில் ரொட்டி முதலிய

வற்றைச் சேர்க்கலாம். ரொட்டியும் பாலும் இரண்டு நாட்கள் கொடுக்கலாம். ஐந்தாவது நாளுக்குமேல் எப்பொழுதும்போல் வழக்கமான சாப்பாட்டைச் சாப்பிடலாம்.

உஷ்ண நிலே: பிரசவித்த பெண்ணின் தேக உஷ்ண நிலேயைத் தினப்படி மருத்துவப்பெண் கவனிக்க வேண்டியது அவசியம். நான்கு மணிக்கொரு தடவை தேக உஷ்ண நிலேயை எடுத்துக் குறித்து வைக்கவேண்டும். முதல் இருபத்திஞன்கு மணி நேரத்திற்குச் சில பெண்களுக்கு லேசாக ஜுரம் வரும். அது மிகவும் சாதாரண சம்பவம். ஏனெனில் அந்த ஜுரம் சீக்கிரம் பழைய நிலேக்குகீழ் இறங்கிவிடும். அப்படிக்கில்லாது ஜுரம் மேலே ஏறிப் போய்க்கொண்டிருந்தால் உடனே வைத்தியரைக் கூப்பிட்டுக் காட்ட வேண்டும். பிரசவித்த பெண்களுக்கு வரும் பிரசவ ஜன்னி ஜுரத்துடன்தான் ஆரம்பிக்கும்.

சாதாரணப் பெண்களுக்கு வரும் மலேரியா, இன்புளுயன்ஸா, டைபாய்ட், சளி ஜுரம் முதலியன பிரசவித்த பெண்களுக்கும் வரக் கூடுமாகையால் ஜுரம் வந்ததும் உடனேயே அதைக் கவனிக்க வேண்டும். தேக உஷ்ண நிலேயைக் குறிக்கும்பொழுது மருத்துவப் பெண் நாடித் துடிப்பையும், மூச்சு விடும்போது ஏற்படும் மாறுதல்களேயும் கவனித்துக் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மலம் கழித்தல்: நடமாடிக் கொண்டிருந்த பெண் பிரசவத்திற்கு பின் படுக்கையில் படுத்திருக்கவேண்டி வருவதனல் சிலருக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படக் கூடும். மூன்ருவது நாள் அரை அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் கொடுப்பது நல்லது என நினைக்கிருர்கள் சில வைத்தியர்கள். தானே மலம் கழிக்கும் நியதி ஏற்பட்டுவிடும்; அனுவசியமாகப் பேதிக்குத் தருதல் கூடாது எனச் சிலர் கருதுகிருர்கள். விளக்கெண்ணெய் கொடுப்பதற்குப் பதில் எனிமா கொடுத்தால் நலம் என்று

இன்னும் சிலர் நினைக்கிறார்கள். அதிக மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டாலும் சில பெண்களுக்கு ஜுரம் வந்துவிடுகிறதாகையால் கூடிய மட்டும் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது பாதுகாத்தல் அவசியம்.

மூத்திரப்போக்கு : பிரசவித்த பெண் ஒழுங்காக மூத்திரத்தை வெளிப்படுத்திவிட வேண்டும். மூத்திரப் பையில் மூத்திரம் அதிகம் தேங்கிவிட்டால் அது சுருங்க முயற்சித்துக்கொண் டிருக்கும் கருப்பைமீது பாரமாக உட் கார்ந்துகொண்டு கருப்பையைக் கவிழ்த்துவிடக் கூடும். மூத்திரம் வெளிப்படாது கஷ்டங் கொடுத்தால், வெந்நீர் பையால் அடிவயிற்றின்மீது ஒத்தடங் கொடுத்தால் போதும்; மூத்திரம் வெளிப்பட்டுவிடும்.

கருப்பை சுருங்குதல் : பத்து நாட்கள் பிரசவப் பெண் ஓய்வாக இருக்கும்போது கருப்பை நன்றாகச் சுருங்கிவிடுகிறது. மேல் வயிற்றில் கையை வைத்துப் பார்த்தால் கல்போல் தென் பட்ட கருப்பை, பத்து நாட்களில் மேல் வயிற்றினின்று கீழ் வயிற்றிற்குள் சென்று மறைந்துகொள்கிறது. பத்து நாளுக்குமேல் மேல் வயிற்றில் கருப்பை தென்பட்டால் அது நன்றாகச் சுருங்கவில்லை என்று அர்த்தம். கருப்பை தன் பழைய நிலையை அடைய ஒரு மாதமாவது ஆகிறது.

உதிரம் : கருப்பையினின்று வெளிப்படும் ரத்தத்திற்கு உதிரம் என்று பெயர். பிரசவித்த பின் சில நாட்களுக்கு உதிரம் கொஞ்சம் வெளிப்பட்டுக்கொண் டிருக்கும். இது மிகவும் அதிகமாகவும், அல்லது மிகக் குறைவாகவும் வெளிப் பட்டால் ஏதோ விபரீதம் நேர்ந்திருக்கிறது என்பதன் அறி குறியாகும். முதல் மூன்று நாட்களில் உதிரம் சிவப்பு நிறமாக இருக்கும். அதன் பின்பு மூன்று நாட்கள் உதிரத்தின் நிறம் ரோஜா இதழ் நிறமாக இருக்கும். ஏழாவது நாளிலிருந்து உதிரம் வெளிர்ந்த நிறத்தை அடைகிறது.

வெளிப்படும் இரத்தம் கருப்பு நிறத்தையோ அல்லது மஞ்சள் நிறத்தையோ அடைந்து துர்நாற்றம் எடுத்தால் உள்ளே கருப்பையில் சீள் கட்டிக்கொண்டுவிட்டது என்பதன் அறிகுறி.

உதிரம் கிட்டத்தட்டப் பன்னிரெண்டு நாட்கள்வரை வெளிப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும். மொத்தம் பத்து அவுன்ஸ் ரத்தம் இதனால் வெளியேறிவிடுவதாகக் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள்.

தூக்கம்: பிரசவித்த பெண் நன்றாகத் தூங்க வேண்டும். அறையை அதிக வெளிச்சம் இல்லாதபடி ஜன்னல்களுக்குத் திரையிட்டு மறைத்து, வீட்டில் ஒருவரும் கூச்சல் போடாதிருக்கும்படி செய்து, பிரசவித்த பெண்ணைத் தூங்கச்செய்தல் வேண்டும். குழந்தை கத்துவதனால் அவள் அடிக்கடி தூக்கத்தினின்று எழுந்திருக்க நேரும். ஆதலால் குழந்தையை, யாராவது அழாது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இரவு தூங்கப் போகு முன் பிரசவித்த பெண் சுடச்சுட ஒரு டம்ளர் பால் சாப்பிட்டால் நல்ல தூக்கம் வரும்.

ஸ்தனங்கள்: பிரசவிப்பதற்குச் சில நாட்கள் முன்பாகவே ஸ்தனங்களைப்பற்றி வேண்டிய பாதுகாப்புகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். ஸ்தனங்களின் பாதுகாப்பைப்பற்றி முன்பே விவரித்திருக்கிறோம். அதனால் இங்கே அதை திருப்பிச் சொல்ல வேண்டியது அவசியமல்ல. குழந்தை பிறந்தவுடன் மார்புக்காம்புகளைக் கழுவித் துடைத்து, சுத்தமாக, வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் மார்புக் காம்புகளைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்வது குழந்தைக்கும் தாயாருக்கும் நல்லது.

குழந்தை பிறந்து எட்டு மணி நேரம் கழித்துக் குழந்தையை எடுத்துத் தாயின் பக்கத்தில்விட்டு மார்பைச் சுவைக்கச் செய்ய வேண்டும். அதற்குள் ஸ்தனங்களில் பால் உற்பத்தி ஏற்பட்டிருக்காது. இருந்தாலும் குழந்தை சுவைப்பதனால்

கருப்பை சுருங்குவதற்கு அது உதவியாகிறது. கொலஸ்டிரம் என்னும் பாலின் மூலப்பொருளைக் குழந்தை உட்கொள்வதனால் நன்றாக மலங் கழிக்க ஆரம்பிக்கிறது. மேலும், பாலைச் சுவைத்து மார்பிலிருந்து எப்படி உறிஞ்சிப் பருக வேண்டும் என்பதையும் குழந்தை தெரிந்துகொள்கிறது.

பிரசவித்த பாகத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அந்த இடத்தைக் கையால் தொடவோ, சொரியவோ கூடாது. பிரசவித்த பத்தாவது நாள் தலைக்குத் தண்ணீர் விட்டுக்கொள்ளலாம்.

16

கஷ்டப் பிரசவம்

அனேகமாக, முக்கால்வாசிப் பெண்கள் சுகமாகவே பிரசவிக்கின்றனர். ஆனால், சில பெண்களுக்குக் கஷ்டப் பிரசவம் ஏற்படுகிறது. கஷ்டப் பிரசவங்களின் காரணமும் விதங்களும் அனேகம் உண்டு. அவற்றில் முக்கியமானவற்றை மட்டும் கீழே விவரித்து இருக்கிறோம்.

முன் காலத்தில் பெண்கள் எல்லோரும் சுகமாகவே பிரசவித்தார்களா? அக்காலத்தில் கஷ்டப் பிரசவங்கள் ஏற்படுவது உண்டா? அப்பொழுது முற்காலத்தவர்கள் என்ன செய்தார்கள்? என்பன போன்ற கேள்விகள் எழுவது இயல்பே.

எகிப்து தேசத்தின் புராதன நாகரிகங்களை விவரிக்கின்ற பழைய காலத்து மன்னர்களின் சமாதிகளில் எல்லா விதக் கலைகளைப்பற்றிய சின்னங்கள் காணப்படுகின்றன. ஆனால் பிரசவங்களைப்பற்றியோ, அதற்கென உபயோகப்படுத்திய சாமான்களைப்பற்றியோ எவ்விதக் குறிப்பும் இல்லை. ஆனால் அந்த மன்னர்களுக்கு மனைவிமார்கள் இல்லாமலிருந்தார்களா?

அவர்கள் பிரசவிக்காம லிருந்தார்களா ? ஒரு சமயம் பிரசவம் என்பது அக்காலத்தில் சர்வ சாதாரணமாக இருந்ததனுல்தான் அதைப்பற்றிய குறிப்புகள் எதுவும் சமாதிகளில் காணப்பட வில்லைபோலும்.

மாடாம் லா சாப்பெல்லி என்னும் மருத்துவப் பெண்ணை மேரி லூயிஸாவினுடைய பிரசவத்திற்கு நெப்போலியன் அமர்த்தினுன் என்றும், பிரசவத்திற்காகத் தயாரித்த அறையின் தரை சிவந்த ரத்னக் கம்பளத்தால் அலங்கரிக்கப்பட் டிருந்தது என்றும், கட்டிலின் விதானம் தங்கத்தினுல் ஜோடனை செய்யப் பட்டிருந்தது என்றும் கதைகளில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதைத் தவிர பிரசவம் சுகப் பிரசவமா? கஷ்டப் பிரசவமா? என்னவித மருந்துகள் உபயோகிக்கப்பட்டன? என்ற விவரம் ஒன்றும் சொல்லப்படவில்லை. மேனுடுகளில் பதினெட்டாம் நூற்றுண்டுவரை மருத்துவப் பெண்கள், தாங்கள் கவனித்த நோயாளிகளைப்பற்றி எவ்விதக் குறிப்புகளையும் வைத்துக் கொள்ளாத பழக்கத்தால், அந்தக் காலத்தில் நடந்த கஷ்டப் பிரசவங்களைப்பற்றி நம்மால் எதுவுமே தெரிந்துகொள்ள முடியவில்லை.

நம் நாட்டுப் புராணங்களிலும் இதிகாசங்களிலும் கஷ்டப் பிரசவங்களைப்பற்றிய குறிப்புகள் தென்பட வில்லை. கவி காளி தாசரின் சிருஷ்டியான சகுந்தலை பாவம் எப்படிப் பிரசவித் தாள்? பிரசவத்தின்போது கஷ்டப்பட்டாளா? இல்லை. அவளுடைய பிரசவம் சுகப்பிரசவமாகவேதான் இருந்திருக்க வேண்டும். துன்பத்திற்கு ஆளான பேதைப் பெண்ணிற்கு கஷ்டப் பிரசவம் என ஒன்றை உண்டாக்கி, இன்னும் துன்புறுத் தக் கவி விரும்பவில்லைபோலும்! ராமாயணத்தின் கதாநாயகி சீதை இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயார். அவளுடைய பிரசவ மும் சுகப் பிரசவந்தான். லீலாவினேதக் கண்ணன் தாயா ருக்கு ஒருவிதத் தொந்தரவு மின்றிச் சிறையில் அல்லவா

பிறந்தான்? சீதை பூமியினின்று தோன்றினாள்; ஆகையால் ஜனகன் மனைவிக்குக் கஷ்டப் பிரசவம் ஏற்பட வழியில்லாது போயிற்று!

ஆனால், பிரசவம் என்பதற்குப் பெண்கள் எப்பொழுது ஆளாக ஆரம்பித்தனரோ, அப்பொழுது அதனால் ஏற்படும் விபத்துகளுக்கும் இலக்காக வேண்டியவர்கள்தான் என்ற உண்மையை ஆராய்ந்தால், அந்தக் காலத்துப் பெண்களும் கஷ்டப் பிரசவங்களினால் அவதிப்பட்டிருப்பார்கள் என்று நாம் ஊகிக்கலாம். அக்காலத்தில் ஏற்பட்ட கஷ்டப் பிரசவங்களின் எண்ணிக்கை ஒரு சமயம் இக்காலத்தைவிடக் குறைவாக இருந்திருக்கலாம். ஏனெனில் தற்கால நாகரிக மங்கையர்களைப்போல் ஒண்டுக் குடித்தனத்தில் சுவாசிக்க இடமின்றிக் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டு, ரேஷன் அரிசியையும் காப்பியையும் உட்கொண்டு அவர்கள் ஜீவித்திருக்கவில்லை. காற்றோட்டமான வீடுகளில் வசித்தனர்; ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்டார்கள்; அவர்களில் பலர் கட்டாயம் சுகமாகத்தான் பிரசவித்திருக்க வேண்டும்.

பிரசவம் ஏற்படாது தாமதமானால் மேனாட்டுப் பூர்வீக மக்கள் பிரசவப் பெண்ணை ஒரு ஜமக்காளத்தில் இப்படியும் அப்படியும் உருட்டினார்களாம்! அப்படிச் செய்தால், குழந்தை பயந்துகொண்டு வெளியே ஓடிவந்துவிடும் என்று நம்பினார்கள் அவர்கள்! ஸ்பெயின் தேசத்துப் பழங்காலத்து மருத்துவப் பெண்கள் கஷ்டப் பிரசவம் ஏற்பட்டால், வயிற்றின்மீது சூடான ஒரு தட்டை வைத்துத் தன் கையால் பலங்கொண்ட மட்டும் ஓங்கி ஒரு குத்துவிடுவது வழக்கமாம். அப்படிச் செய்தால் குழந்தை அலறி அடித்துக்கொண்டு வெளியேறிவிடுமென்று அவர்கள் கருதினார்கள். நாகரிக அமெரிக்காவில் கூட, சில மூட நம்பிக்கைகள் இருக்கின்றன. புருஷனுடைய உள் ஆடைகளைப் பிரசவ வேதனையின்போது மனைவி அணிந்து

கொண்டால் கஷ்டப் பிரசவம் ஏற்படாது என்ற ஒரு நம்பிக்கை இன்னும் இருந்து வருகிறதாம்!

நம் நாட்டில் கஷ்டப் பிரசவங்களின்போது இன்றும் செய்யப்படும் விபரீத வைத்தியங்கள் பல. அவைகளைப் பற்றி விவரிக்க இடம் போதாதாகையால் சொல்லாமலே விட்டுவிடலாம்.

ஆசன உதயம்

சாதாரணமாகப் பிரசவத்தின்போது முதலில் வெளிப்படும் பாகம் குழந்தையின் தலை. முதல் முதலாக வெளித் தோன்றும் பாகத்திற்கு உதயம் என்று பெயர். அதனால் அதை சிரசு உதயம் ஆகியிருக்கிற தென்று சொல்வார்கள். அப்படிக் கில்லாது குழந்தையின் ஆசனம் முதலில் வெளிப்படக் கூடும். இதற்கு ஆசன உதயம் என்று சொல்வார்கள். இல்லாவிடில் ஒரு கால் மட்டும் முதலில் உதயமாகக் கூடும்.

ஜப்பானியர்கள் பல நூற்றாண்டுகள்வரை, குழந்தைகள் தாயின் கருப்பையில் நேராக நின்றுகொண் டிருக்கின்றன என நம்பினர்கள். பத்து மாதம்வரை பெரியவர்கள்போல் நின்றுகொண் டிருக்கும் குழந்தை, பத்தாவது மாதத் தொடக் கத்தில் ஒரு குட்டிக்கரணம் போடுவதனால்தான் சிரசு முதலில் வெளிப்படுகிறது என்று அவர்கள் கருதினர்கள்! இந்தக் கருத்து, காகாவா என்பவர் ஐரோப்பிய நூல்களைப் படித்து விட்டுத் தப்புக் கொள்கைகளை நீக்கி ஒரு புத்தகம் எழுதும் வரை, அவர்களிடையே தீவிரமாகப் பரவியிருந்ததாம்.

கருப்ப காலத்தின் முன் மாதங்களில் ஏழு மாதங்கள் வரை குழந்தை இங்குமங்கும் கருப்பையினுள் புரண்டுகொண் டிருக்கும். பிரசவ காலம் நெருங்க ஆரம்பித்ததுந்தான் தலை கீழாக உடம்பைச் சுருட்டிக்கொண்டு ஒரே நிலையில் குழந்தை இருக்க ஆரம்பிக்கிறது.

குழந்தை பிறக்கும் முன்பே வைத்தியர்கள் பரிசோதித்து அது கருப்பையில் எந்தவிதமாக இருக்கிறது என்று கண்டு பிடித்துவிடுவார்கள். ஆசன உதயம் என்பதிலும், சிரசு உதயத்தைப்போன்று, சுகப் பிரசவமாகக் குழந்தை வெளிப்படலாம். தலை வெளிப்பட்டு, பிறகு உடல் வெளிப்படுவதைப்போல் இங்கு கால்கள் முதலில் வெளிப்படுகின்றன. அதன் பின்பு உடல், கைகள், கடைசியில் தலை வெளிப்பட ஆரம்பிக்கிறது. ஆனால் சில சமயங்களில் தாயாருக்கும், குழந்தைக்கும் அபாயங்கள் நேரக் கூடும். முதல் பிரசவப் பெண்ணிற்கு ஆசன உதயம் மிகுந்த கஷ்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடும். குழந்தை பிறக்கும் போது முதலில் கால்களும் உடலும் வெளிப்படுகின்றன. ஆதலால், சில்லென்று வெளிப்புறத்துக் காற்று அதன் உடலில் பட்டதும் குழந்தை சுவாசிக்க ஆரம்பித்துவிடும். தலை இன்னும் உள்ளேயே இருப்பதனால் கருப்பையில் உள்ள நீரைக் குடித்துக் குழந்தை மூச்சுத்திணறி இறந்து போனாலும் போகலாம். உடல் வெளிப்பட்டதும் குழந்தையின் தலையைச் சீக்கிரம் வெளிப்படுத்த வைத்தியர் உதவி தேவையாகிறது. சில சமயங்கள் தலையை வைத்தியர்களாலும் வெளிப்படுத்த முடியாது கஷ்டங்கள் நேரக் கூடும்.

கை உதயம்

தலை அல்லது ஆசனம் இவைகள் முதலில் வெளிப்படாது, சிலருக்கு, குழந்தையின் கை முதலில் [வலது கையோ இடது கையோ] வெளிப்படக் கூடும். குழந்தை கருப்பையில் குறுக்காகப் படுத்துக்கொண்டிருப்பதனால், ஏற்படும் விபரீதம் இது. நன்றாக வளர்ந்த குழந்தை குறுக்காகப் படுத்துக் கொண்டால், வைத்தியர் உதவியில்லாது பிரசவம் மேலே நடக்கவே நடக்காது. நோயாளிக்கு மயக்கம் கொடுத்து, வைத்தியர் உள்ளே கையைவிட்டுத் திருப்பி ஒரு காலை

வெளியே இழுத்துவிடுவார். பிறகு இன்னொரு காலையும் இழுத்துக்கொண்டு இரண்டு கால்களையும் சேர்ந்தாற்போல் இழுத்தால், ஆசன உதயத்தில் பிரசவம் ஏற்படுவதுபோல், உடல், கைகள், தலையென குழந்தையின் பாகங்கள் வெளிப் பட்டுவிடுகின்றன.

ஆயுதப் பிரசவம்

பார்ஸெப்ஸ் என்ற கரண்டிகள் போன்ற ஆயுதத்தினால் குழந்தையை வைத்தியர் வெளிப்படுத்துவது கஷ்டப் பிரசவங் களில் ஒரு வகை. ஆயுதத்தை எப்பொழுது உபயோகிக்க வேண்டும் என்பதைப்பற்றியெல்லாம் இங்கு இப்போது விவ ரிக்கத் தேவையில்லை. இரண்டு கரண்டிகள் போன்றிருக்கும் இந்த "பார்செப்ஸ்" என்னும் ஆயுதத்தைக் குழந்தையின் தலையை இறுக்கமாகக் கவ்விக்கொள்ளும்படி பிரயோகித்து, பூட்டி, குழந்தையை வெளியே எடுத்துவிடுவார்கள்.

இந்த ஆயுதம் கண்டுபிடிக்கப்படுவதற்கு முன்பு, கஷ்டப் பிரசவம் ஏற்பட்டால் குழந்தையை வெளிப்படுத்த உபயோ கித்த முறைகள் மிகவும் குரூரமானவையாகும். குழந்தையின் கழுத்தை ஒரு கயிற்றால் சுறுக்கிட்டுக் கட்டி, வெளியிலிருந்து வேகமாகப் பிடித்து இழுப்பது ஒரு முறையாகக் கையாளப் பட்டதாம். தேக்கரண்டியைப் போன்ற ஒரு ஆயுதத்தைக் கருப்பைக்குள் விட்டு, குழந்தையை வெளியே வரச் செய்வதற் காக, நெம்புகோல் போட்டுக் கற்களைப் புரட்டுவதுபோல், நெம்புவது ஒரு முறையாக இருந்ததாம்.

"பார்செப்ஸ்" கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கதை விந்தையான ஒரு கதை. பீட்டர் சேம்பர்லீன் என்னும் நாவிதர், மருத்துவப் பெண்ணாகத் தொழில் செய்துகொண்டிருந்த தமது சகோதரி யிடம் மருத்துவக் கலையைப்பற்றிக் கொஞ்சம் தெரிந்து கொண்டார். இரண்டு பெரிய இரும்புத் தேக்கரண்டிகள்

ஒன்றோடு ஒன்று இணைக்கும்படியான நிலையில் ஒரு ஆயுதத்தை இவர் கண்டுபிடித்தார். இதன் உதவிகொண்டு பிரபல மருத்துவராக விளங்கினர். ஐரோப்பாவில் தலைவிரித்தாடிய மத வெறியின் காரணமாக, இவர் சில காலம் ஓடி ஒளிந்து கொள்ள நேர்ந்தது. எட்டாவது ஹென்றியின் ஆட்சியின் போது, இங்கிலாந்திற்குள் தைரியமாக மீண்டும் இவர் பிரவேசித்தார். அங்கிருந்த வைத்தியர் குழாம் கலையை நன்கு கற்கவில்லை என்ற காரணத்திற்காக இவரை ஒதுக்கிவிட்டது. வறுமையினால் பீடிக்கப்பட்ட சேம்பர்லீன் கடனுக்காகச் சிறையில் தள்ளப்பட்டார். ஆன் அரசி இவரை விடுவித்துத் தனது பிரசவத்தின்போது வைத்தியராக அமர்த்திக் கொண்டாள்.

இவருக்கு இரண்டு பிள்ளைகள் இருந்தனர். அவர்களும் வைத்தியர்கள் ஆனார்கள். தந்தை கண்டுபிடித்த மருத்துவ ஆயுதத்தை உபயோகிக்கும் முறையைத் தந்தையிடம் கற்றுக் கொண்டு பிள்ளைகளும் தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியர்களாக விளங்கினார்கள். ஆனால் ஆயுதத்தை உபயோகிக்கும் முறையை அவர்கள் மற்ற வைத்தியர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்காது ரகசியமாகவே வைத்திருந்தார்கள். பிறர் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்வார்கள் என்ற பயத்தினால், அவர்கள், பிரசவ அறையை நன்ருக இருட்டும்படி ஆக்கிவிட்டுத்தான் தங்களின் சிகிச்சை முறையை ஆரம்பிப்பார்களாம்! பிரசவம் ஆனதும் ஆயுதத்தை ஆடைக்குள் மறைத்துவைத்துக்கொண்டு குழந்தையை மட்டும் வெளியில் எடுத்துக்கொண்டுவந்து உறவினருக்குக் காட்டி, தனது கூலியைக் கைமேல் கொடுக்கும்படி கேட்பார்களாம்! சேம்பர்லீன் வமிசத்தவர்கள் நாலைந்து தலைமுறைக்கு இந்த ஆயுதத்தை இரகசியமாகவே வைத்திருந்தனர். கடைசியில் அந்தக் குடும்பத்தில் ஒருவன், வறுமை காரணமாக, அந்த ஆயுதத்தை ஹாலந்து தேசத்து வைத்தியர் ஒருவருக்கு

விற்றுனும். ஆனுலும், இரண்டு கரண்டிகளுக்குப் பதிலாக ஒரு கரண்டியை மட்டும் விற்றுவிட்டு, வாங்கியவரை அவன் ஏமாற்றிவிட்டானும் !

தற்காலத்தில் இந்த ஆயுதம் விதவிதமான வகையில் செய்யப்பட்டு விற்பனைக்குக் கிடைக்கின்றன. ஒவ்வொரு வைத்தியரும் ஒருவித வகையை உபயோகிக்கின்றனர். குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் எவ்விதத் துன்பமும் நேராதவாறு குழந்தையை எளிதில் வெளிப்படுத்தும் முறை பலவற்றை இக்காலத்து வைத்தியர்கள் கையாண்டு வருகின்றனர்.

இரட்டைக் குழந்தைகள்

ஒரு குழந்தைக்கு மேற்பட்டு ஒரே சமயத்தில் பல குழந்தைகள் வெளிப்படுவது அதிசயமான சம்பவமல்ல. எண்பது பிரசவத்திற்கு ஒரு பிரசவத்தில் இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன என்றும், ஏழாயிரம் பிரசவங்களில் ஒரு பிரசவத்தில் மூன்று குழந்தைகள் பிறக்கின்றன என்றும் ஐந்து குழந்தைகள் வெகு அபூர்வமாகவே பிறப்பது உண்டு என்றும் கணக்கிட்டிருக்கிறுர்கள். இரட்டைக் குழந்தைகளில் இரண்டு வகைகள் உண்டு. ஒரே பெண் கருஅணுவில் உதிக்கும் இரண்டு குழந்தைகள். இவைகள் இரண்டும் ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்தனவாக இருக்கும். இரண்டு தொப்புள் கொடிகளும் ஒரே நஞ்சும் கொண்ட இக் குழந்தைகள் பார்ப்பதற்கு ஒரே அச்சாக இருக்கும். இரண்டு பெண் கருஅணுக்களில் இரண்டாகத் தனித்தனியே உற்பத்தியான குழந்தைகள் இரண்டும் சகோதரர்கள் என்னும் அடையாளத்தைத் தவிர ஒரே அச்சாக இருக்காது, ஒன்று ஆண், ஒன்று பெண் என்றும் இருக்கலாம். இரண்டு நஞ்சு, இரண்டு கொடிகள், இரண்டு பைகள் தனித் தனியே இவைகளுக்கு உண்டு.

சாதாரணமாகத் தனியே பிறக்கும் குழந்தைகளைவிட, இரட்டைக் குழந்தைகள் சிறியவைகளாக இருப்பதனுல், பிரசவம் சுலபமாக ஏற்படலாம். இரண்டு குழந்தைகளும் ஒரே எடை இருக்க வேண்டும் என்ற நியதி இல்லை. ஒன்று மிகச் சிறியதாகவும் ஒன்று பெரியதாகவும் இருக்கலாம். இரண்டு குழந்தைகளின் நிறையைச் சேர்த்தால் அது சாதாரணமாகப் பிறக்கும் குழந்தையின் நிறையைவிட அதிக மாகத்தா னிருக்கும்.

குழந்தை ஒன்றன் பின் ஒன்ருகத் தானே பிறக்கலாம். சில சமயங்கள் குழந்தைகளின் கழுத்து ஒன்ரோடு ஒன்று பிணைத்துக்கொள்வதனுலோ, அல்லது குறுக்கே படுத்துக் கொள்வதனுலோ, கஷ்டம் நேரலாம். அது மாதிரி சமயங் களில் வைத்தியர் உதவி தேவையானது என்று சொல்லத் தேவையில்லை.

வயிற்றின் வழியாகக் குழந்தையை எடுக்கும் முறை

இதை 'ஸிஸேரியன் செக்ஷன்' என்று ஆங்கிலத்தில் கூறு வார்கள். ஸீசர் என்பவரைத் தாயின் வயிற்றைக் கிழித்துத் தான் வெளிப்படுத்தினுர்களாம். ஆதலின் இந்த முறைக்கு 'ஸிஸேரியன் செக்ஷன்' என்ற பெயர் வந்தது என்று ஓர் கதை வழங்குகிறது.

குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும் காலத்தில் தாய் மரண மடைந்துவிட்டால் அப்படியே மரணச் சடங்குகள் செய்யக் கூடாது என்று நம் நாட்டில் பலர் நம்புவதால், பிணத்தின் வயிற்றைக் கிழித்துக் குழந்தையை எடுத்து, தாயையும் குழந்தையையும் தனித் தனியே தகனம் செய்கிருர்கள். இது போலவே கிறிஸ்தவர்களிடமும் ஓர் நம்பிக்கை இருக்கிறது. ஞானஸ்நானம் பெருத குழந்தையின் ஆத்மா சாந்தியடையாது

என்பதாகும் அது. அதற்காகவே பல நூற்றாண்டுகள் முன்பே மரணமடைந்த கருப்பிணியின் வயிற்றிலிருந்து குழந்தையை எடுக்கும் முறை கையாளப்பட்டதாகத் தெரிகிறது.

ஸ்காட்லந்து இரண்டாவது ராபர்ட், வயிற்று வழியாகப் பிறந்த பிள்ளையாம். மார்ஜரி பூரூஸ் என்னும் ராபர்ட்டின் தாய் குதிரைமீதிருந்து கீழே வீழ்ந்து மரண மடைந்தாள். அவள் வயிற்றிலிருந்த பிள்ளை வயிற்றைக் கிழித்து உடனே எடுக்கப்பட்டதாம். பதினான்காவது போப் கிரிகரி என்பவரும் வயிற்றைக் கிழித்தெடுக்கப்பட்ட பிள்ளையாம். ஆறாவது எட்வர்ட் வயிற்றின் வழியாகப் பிறந்த பிள்ளை. ஆனால் அவருடைய தாயாரும் உயிருடன் இருந்தாளாம்.

முதல் முதலாக இந்த முறை கி. பி. 1500-ல் ஜேகப் நீயுயர் என்னும் ஆட்டிடையனால் அவனுடைய மனைவியின்மீது பிரயோகிக்கப்பட்டது. பதின்மூன்று மருத்துவப் பெண்கள் முயன்று பிரசவிக்கச் செய்ய முடியாது கைவிடப்பட்ட தன் மனைவியை, அறையில் படுக்கவைத்துக், கத்தியினால் வயிற்றைக் கிழித்து உயிருடன் இருந்த குழந்தையை வெளியே எடுத்தானாம். அவன் மனைவி அதற்குப் பின்னும் பல குழந்தைகளைப் பெற்றாளாம். இக்காலத்தில் 'ஸிஸேரியன் செக்ஷன்' மிகவும் சர்வ சாதாரணமான ஓர் ஆப்ரேஷனாக ஆஸ்பத்திரியில் தினம் இரண்டு விகிதத்தில் நடக்கின்றன. குழந்தை இடுப்பெலும்புக் கட்டின் வழியாக வெளிவர முடியாது என்று வைத்தியர்கள் தீர்மானித்தால், உடனே 'ஸிஸேரியன் செக்ஷன்' ஆபரேஷன் செய்து, குழந்தையை வெளியே எடுத்துவிடுகிறார்கள். இந்த முறையை இன்னும் பலவிதமான கஷ்டப் பிரசவங்களுக்கும் உபயோகப்படுத்துவதுண்டு.

ஒரு தடவை வயிற்றைக் கிழித்துக் குழந்தையை எடுத்த பின்பு அடுத்த தடவை பிரசவத்திற்கும் அதே வழியாகத் தான் எடுக்க வேண்டும் என்ற நியதி இல்லை. அடுத்த முறை

குழந்தை இயற்கை வழி வாயிலாக பிறக்கலாம். சுமார் நான்கு முறைகூட, சில பெண்களுக்குக் குழந்தை வயிற்றின் வழியாக எடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் அடிக்கடி வயிற்றின் வழியாகவே எல்லாக் குழந்தைகளையும் எடுப்பது சாத்தியமாகாதாகையால், அந்தப் பெண்கள் கருப்பிணியாகா திருப்பது நலம்.

17

பிரசவகால நோய்கள்

பிரசவித்த பெண்களுக்கு ஏற்படும் நோய்கள் அனேகம்; அவற்றில் சிலவற்றை மட்டும் இங்கே விவரிக்கலாம்.

ஸ்தன சம்பந்தமான வியாதிகள் : மார்புக் காம்புகளில் ஏற்படும் புண், வீங்கிய ஸ்தனங்கள், மார்பில் கட்டிகள் முதலியன பிரசவப் பெண்களுக்கு வரும் நோய்களில் சில வாகும்.

சரியாக வளராத சிறு மார்புக் காம்புகளைக் குழந்தை அழுத்திச் சுவைப்பதனாலோ, பால் வருவதற்கு முன்பே குழந்தையை வரண்ட மார்பின் காம்புகளை அடிக்கடி அதிக நேரம் சுவைக்கச் செய்வதனாலோ இந்த வியாதிகள் ஏற்படு கின்றன. மார்புக் காம்புகளைப் போர்த்தியிருக்கும் தோல் மிகவும் மெல்லியதாகையால் குழந்தை அதிக நேரம் சுவைத் தால் புண்ணாகிவிடக் கூடும். இதைத் தவிர ஒவ்வொரு தடவை யும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்த பின்பு மார்புக் காம்புகளைக் கழுவிச் சுத்தமாகத் துடைத்து வைத்துக்கொள்ளாவிட்டா லும் புண் ஏற்பட ஹேதுவாகின்றது.

மார்புக் காம்புகளில் புண் ஏற்பட்டால் குழந்தை சுவைக்கும்போது அதிக வலி ஏற்படுமாகையினால் தாயார் பால் கொடுக்க மறுக்கிறாள். தாயாருக்கு இதனால் ஜுரம் உண்டாகலாம். மார்புக் காம்பில் ஆரம்பித்த சிறிய புண் முடிவில் மார்பில் கட்டியை உண்டாக்குவதற்கு ஆதாரமாக இருக்கலாம். வலியைப் பொறுத்துக்கொண்டு குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தால் அந்தப் பாலில், புண்ணிலிருக்கிற கிருமிகள் கலந்துகொண்டு, குழந்தையின் ஜீர்ணசக்தியைப் பாதிக்கிறது.

இதைத் தடுக்கும் விதம் மிகவும் எளியது. பிரசவத்திற்கு முன்பே ஸ்தனங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். குழந்தையின் வாயில் மார்புக் காம்புகள் அதிக நேரம் இருக்கும்படி அதைச் சுவைக்கவிடக் கூடாது. தூங்கும் போது மார்புக் காம்புகள் குழந்தையின் வாயில் இருக்கும்படி விடக் கூடாது. ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொடுத்த பின்பு நன்றாகக் கழுவித் துடைக்க வேண்டும். சிறிய புண் ஏற்பட்ட உடனேயே, அதைச் சரியாகக் கவனித்துவிட்டால் அது ஆறிவிடும். குழந்தைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவைக்க வேண்டும். புண்ணாகியிருக்கும் காம்பின்மீது 'சிபோசால் ஆயிண்ட்மெண்ட்' என்ற மருந்தைத் தடவினால் நல்லது. குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்காதிருக்கையில் மார்பில் சுரந்து தேங்கிக்கொள்ளும் பாலை மெல்ல மெல்லப் பீய்ச்சி எடுத்துவிட வேண்டும்.

வீங்கிய ஸ்தனங்கள் : குழந்தை இறந்துபோய்விடுவதனாலேயோ அல்லது பாலைச் சாப்பிட முடியாத பலஹீன நிலையில் குழந்தை இருப்பதனாலோ தாயாரின் ஸ்தனங்களில் சுரந்த பால் தேங்கி, அதன் காரணமாக ஸ்தனங்கள் வீங்கிவிடுகின்றன. 'இதைப் பால் கட்டிக்கொண்டுவிட்டது' என்று சொல்வார்கள். இதனால் ஸ்தனங்கள் முன்னைவிடப் பருத்துக்கொண்டு தாங்கமுடியாத வலியைக் கொடுக்கின்றன.

இதைத் தடுக்கும் முறை மிகவும் எளிது. வீங்கிய மார்புகளுக்கு வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை இல்லாத தாய் [பேதி உப்பு ஒரு அவுன்ஸ்] பேதிக்கு எடுத்துக் கொண்டால் பால் சுரப்பது குறைந்துவிடும். வலி கொஞ்சம் குறைந்ததும் கட்டியிருக்கும் பாலைப் பீய்ச்சி எடுத்துவிடுதல் நல்லது. பால் குறைந்துவிடுவதற்குச் சில வைத்தியர்கள் 'ஸ்டில் போஸ்டிரால்' என்கிற மருந்தை உட்கொள்ளும்படி சொல்கிறார்கள்.

மார்பில் கட்டி : தேகத்தில் எந்த இடத்திலும் ஏற்படும் சிரங்குக் கட்டி பிரசவித்த பெண்களின் மார்பில் மிகவும் எளிதில் வந்துவிடுகிறது. பால் கிருமிகள் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற பொருளாகையினால் மார்பில் பால் தேங்க ஆரம்பித்தாலும், மார்புக் காம்பில் சிறு புண் ஏற்பட்டாலும் போதும். கிருமிகள் வாசம் செய்ய ஆரம்பித்துக் கட்டிகளை உண்டாக்குகின்றன.

மார்பில் கட்டி ஏற்பட்டால் கட்டி ஏற்பட்டிருக்கும் இடத்தின் மேலுள்ள தோல் சிவந்து இருக்கும். மார்பு வீங்கி, தொட்டால் மிகவும் வேதனையை உண்டுபண்ணும். மார்பில் கட்டி ஏற்பட்டால், அனேகமாகப் பிரசவப் பெண்ணிற்கு ஜுரமும் கூடவே வந்துவிடுகிறது. மார்புக்கட்டி பழுத்ததும் உடைந்துவிடும். அதிக தாமதம் ஏற்பட்டால் லேசில் ஆறாது தொந்தரவு கொடுக்கும். மார்புக் கட்டியைச் சிகிச்சை செய்வதற்கு வைத்தியர் உதவி தேவை.

பிரசவ ஜன்னி : பிரசவ ஜன்னி என்பது பிரசவ பாகத்தில் சீள் கட்டிக்கொள்வதனால் ஏற்படுகிறது. இதற்குக் காரணம் பிரசவ காலத்தில் எடுத்துக்கொள்ளும் சுகாதாரப் பாதுகாப்புப் போதாமைதான்.

பிரசவ ஜன்னியை ஆங்கிலத்தில் 'ப்யூர் ப்யூரல் செப்சிஸ்' என்று சொல்வார்கள். ஸல்பானைமைட், பெனிசிலின்

போன்ற மருந்துகள் மலிந்துகிடக்கும் இந்த நாட்களில் பிரசவ ஜன்னி மிகவும் அபூர்வமாகப் போய்விட்டதென்றே சொல்லலாம்.

பிரசவ ஜன்னியின் காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்காத பழைய நாட்களில் பிரஞ்சு தேசத்தில் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் பிரசவ ஜன்னியால் வருஷந்தோறும் மாண்டார்கள் என்று சொல்லப்படுகிறது.

ஹிப்போகிரேட்ஸ் என்னும் வைத்தியர் கி. மு. 400-வது வருஷம் ஏற்பட்ட பிரசவ ஜன்னியைப் பற்றி எழுதியிருக்கிறார். அந்த வருஷம் பிரசவ ஜன்னியால் மாண்ட பெண்கள் கணக்கில்லை என்று அவர் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

நம் நாட்டிலும் பிரசவ ஜன்னியினால் அநேகம் பெண்கள் இறந்திருக்கிறார்கள். பிரசவ ஜன்னி வியாதி நாடுதோறும் ஊர்கள்தோறும் வியாபித்திருந்த ஓர் தொத்து நோய் ஆகும்.

இதைப் பற்றி ஆராய 1873-ம் வருஷத்திலிருந்துதான் வைத்தியர்கள் முன்வந்தார்கள். உதிரம் உள்ளே தங்கிவிடுவதனால் பிரசவ ஜன்னி வருகிறதென்று முதலில் நினைத்தார்கள்.

1835-ம் வருஷம் ரொடன்டா பிரசவ ஆஸ்பத்திரியின் தலைவரான ராபர்ட் காளன்ஸ் என்பவர் பத்தாயிரம் சுகப் பிரசவங்களை நடத்திக்காட்டினார். பிரசவித்த பெண் ஒருத்தி கூட மரணமடையாததன் காரணம் தண்ணீரில் குளோரின் என்ற வஸ்துவை உபயோகித்ததனால்தான் என்று அவர் விவாதித்தார்.

அவர் கண்டுபிடித்த உண்மைக்குப் பிறகும் அநேக பெண்கள் பிரசவ ஜன்னியால் வருஷா வருஷம் உலக முழுவதிலும் இறந்துகொண்டிருந்தார்கள். டாக்டர் சாமல்பெய்ஸ் என்பவர் கடைசியாக ஓர் உண்மையைக் கண்டுபிடித்தார். ரத்தத்தில் விஷம் ஏறிவிடுவதனால் பிரசவ ஜன்னி ஏற்படுகிறது என்று அவர் கருதினார்.

பிரசவ பாகத்திற்குள் சுகாதாரப் பாதுகாப்புகள் போதாமையினால் விஷக் கிருமிகள் உள்ளே நுழைந்துவிடுகின்றன. அவைகளின் விஷத்தினால் ரத்தம் கெட்டுவிடுகிறது என்று உணர்ந்த அவர், பிரசவ அறையில் எல்லாப் பொருள்களும் பரிசுத்தமானவையாக இருக்க வேண்டும் என்று உபதேசித்தார். பிரசவப் பெண்களுக்கு உதவி செய்யப்போகும் வைத்தியர்கள் தமது கைகளை நன்றாகக் கழுவி, பரிசுத்தமாக்கிக் கொண்டுதான் உதவிக்குப் போக வேண்டும் என்று அவர் சட்டமிட்டதனால், பல பெண்கள் பிரசவ ஜன்னியினின்று மீண்டார்கள்.

1935-வது வருஷம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது ஓர் அற்புதமான மருந்து. அதற்கு 'ஸல்பானமைட்' என்று பெயர். அதன்மேல் தொடர்ந்தாற்போல் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட அதனுடைய குட்டிமருந்துகள் சில, இன்றும் பிரசவ ஜன்னியைக் குணப்படுத்தும் மருந்துகளாக விளங்குகின்றன.

அதேபோல் பிரசவ ஜன்னியைக் குணப்படுத்த பெனிஸிலின் என்ற புது மருந்தையும் உபயோகிக்கின்றனர். ஆஸ்பத்திரி, சுகாதாரப் பாதுகாப்புகள், திறமையான வைத்தியர்கள், ஸல்பானமைட், பெனிஸிலின் முதலியன மலிந்து கிடக்கும் இக்காலத்தில் பிரசவ ஜன்னி என்னும் தொத்து நோய் பெண்கள் அருகில் வர அஞ்சுகின்றது என்று துணிந்து கூறலாம்.

பிரசவ கால பைத்தியம் : பிரசவித்த பெண்களுக்குப் புத்தி கலங்கிவிடுவது பிரசவ கால நோய்களில் ஒன்று. இதற்குக் காரணம், மென்மையான மனப்பான்மை, ரத்தம் கெட்டுவிடுதல், பிரசவ ஜன்னி முதலியவைகள் ஆகும். வைத்தியர் உதவியால் சிகிச்சை செய்யப்பட்டால் இப் பெண்கள் சீக்கிரம் குணமடைந்துவிடுகிறார்கள். சில சமயம் குண

மடைவதற்கு ஆறு மாதங்களுக்குமேல் ஆகிறது. வெகு சில பெண்களின் மனநிலை அதற்குப் பின் சரியாகவே இருப்ப தில்லை. பைத்தியக்கார வம்சத்தில் உதித்த பெண்களுக்கு, ஒரு தடவை கலங்கிய மூளை, முன்போல் பிறகு சரியாக ஆவதில்லை என்கிறார்கள் சில வைத்தியர்கள்.

18

குழந்தை

குழந்தையைக் கவனித்துப் போஷித்துக் காப்பாற்றுவது ஒரு தனிக் கலையாகும். பிரசவித்த பெண்ணை எத்தனை சிரத்தையுடன் கவனிக்க வேண்டுமோ அதைக் காட்டிலும் பன்மடங்கு சிரத்தை பிறந்த குழந்தைமீது செலுத்துவது அவசியமாகும்.

பிறந்த குழந்தையின் தேகத்தின்மீது வெண்மையான ஒரு வகைக் கொழுப்பு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். அதனால் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுகையில் அதன் உடல் முழுவதிலும் தேங்காய் எண்ணெயைப் பூசி, பின்பு சோப்பினால் நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். குழந்தையைக் குளிப்பாட்ட உபயோகிக்கும் நீர் அதிகச் சூடானதாகவோ அல்லது அதிகம் குளிர்ந்த நீராகவோ இருத்தல் கூடாது. லேசான சூடுள்ள வெந்நீரை அகன்ற வாயுடைய ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் நிரப்பி, அதற்குள் குழந்தையின் உடல் மட்டும் ஜலத்தில் இருக்கும்படியும், தலை நீரின் மட்டத்திற்குமேல் இருக்கும்படியும் வைத்துக்கொண்டு, தாதிப் பெண்கள் குளிப்பாட்டுவது

போல் குளிப்பாட்டலாம். இல்லாவிடில் வீட்டில் பாட்டிகள் தமது கால்களை நீட்டிக்கொண்டு அதில் குழந்தையைப் படுக்க வைத்துக் குளிப்பாட்டுவதைப்போலவும் செய்யலாம். குளிப்பாட்டிய பிறகு நன்றாக உலர்ந்த துண்டினால் ஈரம் போகத் துடைத்து, குழந்தையின் அக்கிள், தொடை இடுக்கு, ஆசன வாயின் பக்கம் இவ்விடங்களில் பவுடர் ஒத்தி, தொட்டிலில் விட வேண்டும். குளித்ததால் நனைந்துவிட்டிருக்கும் தொப்புள் கொடிக் கட்டை மறுபடியும் புதுப்பிக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்தவுடன் கண்களை ஈரப் பஞ்சினால் நன்றாகத் துடைக்க வேண்டும். பிறகு, முன்பே தயாரித்து வைத்திருக்கும் போரிக் தண்ணீரில் சுத்தமான பஞ்சை நனைத்து அவைகளால் கண்களைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அதன்பின் இரு கண்களிலும் ஒரு சொட்டு ஒரு பர்செண்டு சில்வர் நைட்டிரேட் திரவத்தை ஊற்றினால் மிகவும் நல்லது. மருத்துவப் பெண்ணைப் பிரசவத்திற்கு உதவிசெய்யக் கூப்பிட்டிருந்தால் அவளே இதையெல்லாம் செய்து முடித்துவிடுவாள். குளிப்பாட்டுகையில் சுத்தமான ஈரப் பஞ்சினால் காது, மூக்கு, வாய் முதலிய இடங்களை நன்றாகத் துடைத்துவிடுவது நல்லது.

குளிப்பாட்டித் தொட்டிலில் போட்ட குழந்தையைக் கையில் எடுத்து ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். ஆறு விரல்கள், பிளந்த உதடுகள், ஆசனவாய் அடைத்து கிடத்தல் போன்ற பிறவிக் கோளாறுகள் ஏதேனும் இருக்கிறதா என்று பார்த்துவிட்டு, இல்லை யென்று தெரிந்ததும் தொட்டிலில் படுக்கவைக்க வேண்டும்.

பிறந்த குழந்தையைப்பற்றிக் கவனிக்க வேண்டியவைகள் பின்வருவன :

மலங்கழித்தல் : முதல் மூன்று நாட்கள் குழந்தை கழிக்கும் மலம் கரும் பச்சையாகவும் இளக லுடையதாகவும் இருக்கும். இதைக் காடுகழிதல் என்பார்கள். பித்தநீர் அணுக்

கள் வெளியேறுவதனுல்தான் மலத்திற்குக் கரும் பச்சை நிறம் ஏற்படுகிறது என்பது வைத்தியர்களின் கருத்து. இரண்டாவது நாளுக்குமேல் நிறம் மெல்ல மெல்ல மாறிக்கொண்டு போய் நான்காவது நாளுக்குப் பிறகு தங்க மஞ்சள் நிறத்தை அடைகிறது. பிறந்த குழந்தை நாளொன்றுக்குச் சுமார் நான்கு தடவைகள் மலங்கழிக்கும். குழந்தை மலங்கழித்த ஒவ்வொரு தடவையும் அதன் அடியில் போட்டிருக்கும் துணியை மாற்றிவிட்டு, வேறு துணி போட வேண்டும். ஆசனத்தை நன்ருக மெல்லிய துணியினுல் சுத்தமாகத் துடைத்துவிட வேண்டும். முரட்டுத் துணியினுல் துடைத்தால் குழந்தையின் மெல்லிய தோல் தாங்காது. அதன் காரணமாக ஆசனவாயில் புண் ஏற்படக் கூடும். ஆகவே அதுபற்றி ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

மூத்திரம் : குழந்தை பிறந்த பன்னிரெண்டு மணிக்குள் மூத்திரம் கழிக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் மூத்திர வாயிலில் பிறவிக் கோளாறு ஏதாவது இருக்கிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தை ஒரு நாள் முழுவதும் மூத்திரம் கழிக்காது இருந்துவிட்டால் உடனே வைத்தியர் உதவியை நாட வேண்டும்.

பிறந்த குழந்தை சுமார் நாள் ஒன்றுக்குப் பத்துத் தடவைகளாவது மூத்திரம் கழிக்கிறது. ஒவ்வொரு தடவையும் ஒரு அவுன்ஸ் அளவு மூத்திரம் வெளிப்படுகிறது. மூத்திரத்தால் நனைந்துபோன துணிகள்மீது குழந்தை அதிக நேரம் இருக்கக் கூடாதாகையால், அவ்வப்போது துணிகளை மாற்றி விட வேண்டும்.

தொப்புள் கொடி : பிறந்தவுடன் கட்டப்பட்ட தொப்புள் கொடியைத் தினம் ஒரு தடவை அவிழ்த்துப் பார்த்து ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் சில சமயம் தொப்புள் கொடியில் ரத்தக் கசிவு, சீழ் பிடித்துக்

கொள்ளுதல் போன்ற அபாயங்கள் ஏற்படலாம். நனைந்து அழுக்காகிவிட்ட தொப்புள் கொடிக் கட்டைத் தினம் ஒரு தட்வை மாற்றிப் புதுப்பிக்க வேண்டும். தொப்புள் கொடி மெதுவாகச் சுருங்கிக் காய்ந்து ஏழாவது நாள் தானே உதிர்ந்துவிடும். சில சமயம் தாமதம் ஏற்படலாம். தானாக உதிரு முன் காய்ந்த கொடியை இழுத்து பிய்த்தெறிந்துவிட முயற்சிக்கக் கூடாது.

குழந்தையின் எடை : பிறந்த குழந்தையின் எடை 6 பவுண்டிலிருந்து 8 பவுண்ட் வரை இருக்கும். சில சமயங்கள் $4\frac{1}{2}$ பவுண்டிலிருந்து ஒன்பது, பத்து, பதினொரு பவுண்ட். எடையுள்ள குழந்தைகளும் பிறக்கின்றன. நிறை மாதத்தில் பிறந்த குழந்தை அனேகமாக ஆறு பவுண்டுக்குக் குறைந்திருக்காது.

பிறந்த நாலைந்து நாட்களில் குழந்தையின் எடை முதலில் இருந்ததைவிட அரைப் பவுண்ட் குறைந்துவிடுகிறது. இதற்கு 'அறை வற்றல்' அதாவது பிரசவ அறையில் ஏற்படும் குறைவு என்று சொல்வார்கள்.

இதற்குப் பின்பு குழந்தை எடை நாளுக்கு நாள் விருத்தியாகிக்கொண்டே போகும். குழந்தை எடையில் விருத்தி அடையாவிட்டால் ஆகாரம் போதவில்லை என்று அர்த்தம். அதிக எடை விறுவிறு என ஏறிக்கொண்டு போனால் குழந்தைக்கு அதிகமாகப் பால் கொடுக்கப்படுகிறது என்று புரிந்துகொள்ள வேண்டும். எடை அபிவிருத்தியில் ஒரு ஒழுங்கு இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமாக வளரும் குழந்தை பிறந்தபொழுதில் இருந்த எடையைப் பத்து அல்லது பதினைந்து நாட்களில் திரும்பவும் அடைந்துவிடுகிறது.

முதல் ஆறு மாதங்கள் வாரத்திற்கு ஆறு அவுன்ஸ் வீதம் எடையில் அபிவிருத்தி இருக்க வேண்டும். ஆறாவது மாதத்திலிருந்து முதல் வயது வரை மாதத்திற்கு ஒரு பவுண்டு வீதம் எடை அதிகமாக வேண்டும். இந்தக் கணக்குப்படி

பிறந்தபொழுது ஆறு பவுண்ட் எடை இருந்த குழந்தை ஆறு வது மாதத்தில் பன்னிரெண்டு பவுண்டுகளாகவும், ஒரு வயதில் பதினெட்டுப் பவுண்டுகளாகவும் இருக்க வேண்டும்.

ஸ்நானம் : குழந்தையைத் தினம் ஒரு முறை குளிப் பாட்டுவது நல்லது. ஒவ்வொரு நாளும் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல. தினம் ஒரு தடவை உடம்பைச் சோப்பினுலாவது கழுவிக் குளிப் பாட்டினுல் குழந்தை நன்ருகத் தூங்கும் என்பதற்காகக் குளிப்பாட்ட வேண்டும்.

உடைகள் : குழந்தைக்கு ஆடம்பரமான உடைகள் நம் நாட்டு சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்றதல்ல. குளிர்ந்த காற்று மேலே வீசாத வண்ணம் மெல்லிய துணியினுல், சுலபமாக கழற்றக் கூடியவகைளில் தைத்த சட்டைகளைப் போடலாம்.

தூக்கம் : பிறந்த குழந்தை நன்ருகத் தூங்க வேண்டியது அவசியம். குழந்தை தூங்காதது கத்தினுல் பசியினுலோ அல்லது உடம்பில் ஏற்பட்ட உபாதைகளினுலோ இருக்கலாம். குழந்தை இரவு முழுவதும் நன்ருகத் தூங்க வேண்டும். பால் குடிக்கும் வேளைகள், குளிப்பாட்டும் வேளைகள் இவைகளைத் தவிர, மற்ற வேளைகளில் தூங்கும் குழந்தையைத் தொந்தரவு செய்தல் கூடாது.

19

குழந்தையின் உணவு

தாய்ப் பால்

குழந்தைக்கு மூன்று மணிக்கு ஒரு தடவை அல்லது நான்கு மணிக்கு ஒரு தடவை பகலில் பால் கொடுக்க வேண்டும். இரவில் தூங்கும் குழந்தையைத் தொந்தரவு செய்தல் கூடாது. இரண்டு மார்புகளையும் மாறி மாறிச் சுவைக்கச் செய்தல் அவசியம். ஒரே மார்பில் பால் கொடுத்தால் இன்னொரு மார்பில் பால் சுரப்பது தடைப்பட்டுப் பின் பிரசவங்களில் தொந்தரவு கொடுக்கக் கூடும். குழந்தையை மடியில் வைத்துக்கொண்டு உட்கார்ந்திருக்கும் தாயார், பால் கொடுக்கும்போது எந்த மார்பை உபயோகிக்கிறாளோ அந்தப் பக்கம் சிறிது சாய்ந்துகொண்டு, குழந்தையின் தலையை அந்தக் கையின் முழங்கை முடக்கில் தாங்கிக்கொண்டு, குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படாத வண்ணம் மெல்ல மார்புடன் அணைத்துக்கொண்டு, பால் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டிய

ஆகாரம் தாய்ப் பாலேயாகும். தாய்ப் பாலினால் குழந்தையைப் போஷிக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு பெண்ணினுடைய முக்கிய கடமையாகும். சுயநலம் காரணமாக, தன் குழந்தைக்குத் தாய்ப் பால் கொடுத்து வளர்க்கத் தயங்கும் தாய், தாய்மை என்ற தூய நிலையினின்று ஒரு படி கீழே இறங்கிவிடுகிறாள் என்றுதான் கூற வேண்டும்.

தாய்ப்பாலினால் குழந்தை போஷிக்கப்படுவதனால் அனேக நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தைக்குத் தாய்ப் பாலைவிட இலட்சிய உணவு உலகில் ஒன்றுமில்லை எனத் திண்ணமாகக் கூறலாம். தாய்ப் பால் மிக்க பரிசுத்தமான பாலாதலினால் குழந்தைக்கு அதனால் வியாதிகள் ஒன்றும் உண்டாவதில்லை. தாய்ப்பாலில் உள்ள சத்துப்பொருள்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற அளவில் இருப்பதனால் அதற்குச் சமமாகச் செயற்கையில் ஒருவித ஆகாரத்தையும் தயாரிக்க முடிவதில்லை. தாய்ப் பால் உண்ணும் குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதில்லை. தாய்ப் பால் நோய்களைத் தடுக்கும் சக்தியைக் குழந்தையிடம் அதிகரிக்கச் செய்யும் வல்லமையுள்ளது. ஆகவே குழந்தைக்குத் தாய்ப் பால் மிக முக்கியம் என்று சொல்லத் தேவையில்லை.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதனால் தாயாருக்குச் சில நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. மார்பைக் குழந்தை சுவைத்தால் கருப்பை வேகமாகச் சுருங்கிவிடுகிறது. குழந்தை தன் அருகிலேயே சதா இருப்பதால் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் இடையே உள்ள அன்பு அதிகரித்துக்கொண்டே போகிறது. தாய்ப் பால் கொடுக்கக் கூடாது என்று வைத்தியர்கள் கூறினால் ஒழிய, பால் கொடுப்பதைத் தாயார் நிறுத்துதல் கூடாது.

சில சமயங்களில் தாயாருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோய்கள் காரணமாகக் குழந்தைகளைச் செயற்கை முறைகளால் போஷிக்க நேர்கின்றது.

அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள் கீழ்வருவன :

(1) மார்புக் காம்புகளில் புண், வெடிப்பு முதலியவை கள் ஏற்பட்டிருந்தால் வலி கொடுக்கும். ஆதலினல் செயற்கை முறைகளால்தான் குழந்தையைப் போஷிக்க வேண்டும்.

(2) தாயாருக்கு க்ஷய ரோகம், இதய வியாதி, ரத்த சோகை, பிரசவ ஜன்னி, பிரசவ கால பைத்தியம் போன்ற வியாதிகள் ஏற்பட்டால் குழந்தையைச் செயற்கை முறைகளால்தான் போஷிக்க வேண்டும்.

செயற்கைப் போஷணை

மேற்சொன்ன காரணங்களினாலோ அல்லது குழந்தை யின் தாயார் இறந்துவிட்டாலோ குழந்தையைச் செயற்கை முறைகளால் போஷிக்க நேர்கின்றது.

செயற்கை முறைகளில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. [1] தாதிப் பால். [2] புகட்டுப் பால்.

தாதிப் பால் : தாதி அல்லது வேறு ஒரு ஸ்திரீயினல் பால் கொடுக்கப்பட்டுக் குழந்தை போஷிக்கப்படுவதைத்தான் தாதிப் பால் என்று சொல்வார்கள். தாய்ப் பாலினல் வளர்க்க முடியாத குழந்தையைத் தாதிப் பாலினல் வளர்க்க யோசனை செய்யும் பெற்றோர்கள் அப்படிப்பட்ட ஒரு ஸ்திரீயை நியமிக்கு முன், சில விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.

அவைகளாவன :

(1) குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க அமர்த்தப்பட் டிருக்கும் தாதிக்கும் ஏறக்குறைய அதே வயதில் ஒரு கைக் குழந்தை இருக்க வேண்டும்.

(2) அவளுடைய மார்புக் காம்புகள் வியாதிகளால் பீடிக் கப்படாதனவாய், ஆரோக்கிய முடையனவாக இருக்க வேண்டும்.

(3) அவளிட மிருந்து குழந்தைக்குப் பரவக் கூடிய வியாதிகள் ஒன்றும் இருத்தல் கூடாது. அப்படிப் பட்ட வியாதிகளில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது 'ஸிபிலிஸ்' என்னும் மேக வியாதி. இந்த வியாதி இல்லை என ரத்தத்தைப் பரிசோதித்துத் தெரிந்துகொண்ட பின்னர்தான், தாதியிடம் பால் கொடுக்கக் குழந்தையை விட வேண்டும்.

நாம் நியமிக்கும் தாதி நல்ல பழக்க வழக்கங்களுடையவளாக இருக்க வேண்டும். புகையிலை முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிப்பவளாக இருத்தல் கூடாது. எளிதில் ஜீரணமடையக் கூடியதும் மிகவும் புஷ்டியுள்ளதுமான ஆகாரத்தையே அவள் உட்கொள்ள வேண்டும். தினம் குளிக்கும் பழக்கத்தையும், ஆடைகளையும் உடலையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளும் நியதிகளையும் உடையவளாக இருக்கிறாளா என்பதையும் பார்த்து நியமிப்பது மிக மிக அவசியம்.

எதற்கெடுத்தாலும் 'சள்' என எரிந்துவிழும் சுபாவமுடைய தாதி கூடவே கூடாது. இதையெல்லாம்விட, தான் கூலிக்குப் பால் கொடுக்கிறோம் என்பதை மறந்து, உண்மையான அன்புடன் குழந்தையை நேசிக்கும் மனப்பான்மையுடையவளாக அவள் இருப்பது மிக முக்கியம்.

மேற்சொன்ன குணங்கள் பொருந்திய ஒரு தாதி வேண்டிய சமயத்தில் அகப்படுவாளா? குழந்தைக்கு வேண்டிய உறவினராக இருந்தால் ஒழிய [உதாரணமாகத் தன் குழந்தையை இழந்த அக்கா, தங்கையின் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க முன்வருகிறாள் என்று வைத்துக்கொள்வோம்.] ஒரு சாதாரண

குடும்பத்தில் தாய்ப் பாலினல் வளர்க்க முடியாத குழந்தையைத் தாதிப் பாலினல் வளர்க்க முடியாது. மிகவும் சாத்தியப்படாத செய்கையாகும் இது. ஆகவே தாய்ப் பாலுக்கு அடுத்தபடியாக, புகட்டுப் பாலேயே குழந்தைகளுக்கு வைத்தியர்கள் சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

புகட்டுப் பாலினல் குழந்தையை வளர்க்கும் முறையில், தாய்ப் பாலுக்கு அடுத்தபடியாக எளிதில் அகப்படக்கூடிய பொருள் பசும்பால் ஆகும்.

பசும்பாலின் நன்மைகள் : (1) பசும்பால் எப்பொழுதும் கிடைக்கக் கூடிய பொருள், (2) புட்டிப்பாலைவிட விலையில் குறைந்தது பசும்பால், (3) பசும்பாலைத் தாய்ப்பாலுக்குச் சமமாகச் செயற்கை முறைகளால் செய்துவிடலாம் (4) புட்டிப் பாலைப் போன்று பசும்பால் யுத்தம் முதலியவைகளால் பாதிக்கப்படாது எப்பொழுதும் கிடைக்கும்.

தாய்ப்பாலுக்கும் பசும்பாலுக்குமுள்ள வித்தியாசங்கள்

தாய்ப்பால்			பசும்பால்		
புரதம்	1·5	பெர்சென்ட்	புரதம்	3·5	பெர்சென்ட்
கொழுப்பு	4	,,	கொழுப்பு	3	,,
சர்க்கரை	6	,,	சர்க்கரை	4·5	,,
உப்புகள்	0·2	,,	உப்புகள்	0·7	,,
தண்ணீர்	88·3	,,	தண்ணீர்	88·3	,,

மேற்கண்ட அட்டவணையைக் கவனித்தால் தாய்ப்பால், பசும்பால் இவைகள் இரண்டிலும் உள்ள சத்துப்பொருள்களின் தாரதம்மியம் நன்கு விளங்கும். குழந்தையைப் பசும்பாலினல் வளர்க்க முற்படும்போது கவனிக்கவேண்டியவைகள்:

(1) பசும்பாலில் இருக்கும் புரதச் சத்து தாய்ப்பாலைவிட இரண்டு மடங்கு உள்ளது.

(2) புரதத்தில் கெயிசின் என்ற ஒருவகைச் சத்து அதிகமிருக்கிறது.

(3) பசும்பாலி லிருக்கும் கெயிசின் என்னும் புரதம் எளிதில் ஜீரணிக்க முடியாத அளவு கடினமானது.

(4) பசும்பாலிலிருக்கும் கொழுப்புப் பொருள் ஏறக்குறைய தாய்ப்பாலில் உள்ள அளவேதான் இருக்கிறது.

(5) சர்க்கரையின் அளவு தாய்ப்பாலி லிருப்பதைவிடப் பசும்பாலில் குறைவு.

(6) உப்புக்கள் பசும்பாலில் அதிகம்.

(7) பசும்பாலில் அமிலச் சத்து அதிகம்.

(8) தாய்ப்பாலைப் போல் பசும்பால் பரிசுத்தமானதல்ல. அனேக விஷக் கிருமிகளின் உறைவிடம் பசும்பால்.

(9) குழந்தைக்குப் பச்சையாகத் தாய்ப் பாலைப்போல் பசும்பாலைக் கொடுக்க முடியாது.

(10) பாலைக் காய்ச்சுவதனால் ஜீவசத்துக்கள் என்கிற 'வைடமின்கள்' இறந்துவிடுகின்றன. காய்ச்சாது கொடுக்கலாம் என்றால் கிருமிகள் மலிந்து கிடக்கும் பாலைக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பது நல்ல தல்ல.

பசும்பாலைத் தாய்ப் பாலாக்கும் விதம்

பசும்பாலில் ஒரு அவுன்ஸ் பாலுக்கு ஒரு அவுன்ஸ் தண்ணீர் விட்டுக் கலந்தால் கீழ்க்கண்ட மாறுதல்களை அடைகிறது.

தண்ணீர் விடாத பால்			தண்ணீர் கலந்த பால்		
புரதம்	3·5	பெர்செண்ட்	புரதம்	1·75	பெர்செண்ட்
கொழுப்பு	4	,,	கொழுப்பு	2	,,
சர்க்கரை	4·5	,,	சர்க்கரை	2·25	,,
உப்புகள்	7·	,,	உப்புகள்	3·5	,,
தண்ணீர்	87·3	,,	தண்ணீர்		மீதிபாகம்

நீர் கலந்த பசும் பாலைத் தாய்ப் பாலுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் புரதச் சத்து ஏறக்குறையத் தாய்ப் பால் அளவிற்கு வந்துவிடுகிறது. கொழுப்புப் பொருள் பாதியாகக் குறைந்து விடுவதால் தாய்ப் பாலில் இருக்கும் கொழுப்புப் பொருளை விட மிகவும் குறைவாக இருக்கிறது. சர்க்கரைத் தாய்ப் பாலில் 6% இருக்கிறது. நீர் கலந்த பாலில் 2·25% தான் இருக்கிறது. ஆனால் உப்புச் சத்துக்கள் நீர் கலந்த பாலில் தாய்ப் பால் அளவு இருக்கிறது.

சுருங்கச் சொல்லில், தாய்ப் பாலைப்போல் பசும்பாலை நீர் கலந்து மாறுபடச் செய்ய வேண்டும் என்றால் பசும்பாலில் அளவுக்கு அளவு நீரைக் கலந்து குறைவுபட்ட சர்க்கரைக் காக ஒவ்வொரு தடவையும் ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக் கரண்டி குளுகோஸ் அல்லது சாதாரண சர்க்கரையைக் கூடச் சேர்த்துக் கலந்தளிப்பது நலம். கொழுப்பு குறைந்திருப்பதற் காகப் பாலாடையைக் கலந்து கொடுக்கலாம்.

அடுத்தபடியாகக் கவனிக்க வேண்டியது மேலே சொன்ன வாறு தண்ணீரைக் கலந்து தயாரித்த பாலை எப்படிப் பரிசுத்த மாக்குவது என்பது. பாலைப் பரிசுத்தமாக்கும் முறைகள் :

(1) கொதிக்கவைத்தல்.
(2) பாஸ்டரைசேஷன்.

1. கோதிக்கவைத்தல்: சாதாரணமாக வீடுகளில் கையா ளும் முறைப்படி அடுப்பில் வைத்துப் பால் கொதித்த சில வினாடிகளில் இறக்கிவிட வேண்டும். இந்த முறை மிக்க சுலப மானது. இதனால் எல்லாக் கிருமிகளும் இறந்துவிடுகின்றன. ஆனால் ஜீவசத்துக்கள் கெட்டுப்போகின்றன.

2. பாஸ்டரைசேஷன் : என்பது மேனாடுகளில் கையாளப் படும் ஓர் முறை. இதில் பாலை 145·F மேற்படாது சூடாக்கி

அதே சூட்டில் 20 நிமிஷம் வைத்திருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் எல்லாவிதக் கிருமிகளும் இறந்துவிடுகின்றன. திடீரென அதை 50·Fக்குக் குளிரச்செய்து நல்ல சுத்தமான சீசாக்களில் அடைக்க வேண்டும். இதனால் ஜீவசத்துப் பொருள்கள் கெட்டுப் போவதில்லை.

இரண்டாவதாகச் சொல்லப்பட்ட முறையை வீடுகளில் அனுசரிப்பது முடியாத காரியம். குளிர்படுத்த வீடுகளில் "பிரிஜிடேர்" [குளிரவைக்கும் பெட்டி] வைத்துக்கொள்ளுவது முடியாத காரியம் ; கொதிக்கவைப்பதே சுலபமான வழி.

காய்ந்த வைக்கோலைத் தின்று, மண்ணைப் பிண்ணாக்கென விழுங்கிப் பரிதாபமாக எலும்பும் தோலுமாக நகரத்தில் காட்சியளிக்கும் பசுவின் பாலில் ஜீவசத்துக்கள் என்ன இருக்கப் போகின்றன ? அதை நம்பி, பாலைச் சரியாகக் காய்ச்சாது கொடுப்பதைவிட முக்கியமான வியாதிக் கிருமிகள் இறந்து போகும்படி பாலைக் கொதிக்க வைப்பது நலம். பிறகு வேண்டிய வைடமின்களை வேறு வழியில் கொடுத்தால் போதும்.

காய்ச்சாது பாலைப் பச்சையாகக் குழந்தைக்குச் சாப்பிடக் கொடுக்கவே கூடாது. ஏன் எனில், டிப்தீரியா, க்ஷய ரோகம், வயிற்றுப்போக்கு, தொண்டை வலி முதலிய வியாதிகளை உண்டாக்கும் விஷக் கிருமிகள் பச்சைப் பால் வழியாகக் குழந்தைகளுக்குப் பரவக் கூடும் என்று நிபுணர்கள் கருதுகிறார்கள். பாலில் உள்ள சத்துப்பொருள்கள் கிருமிகளின் வளர்ச்சிக்கு உகந்த வகையில் இருப்பதனால் பாலில் விஷக் கிருமிகள் சீக்கிரத்தில் விருத்தி யடைந்து விடுகின்றன. ஆகவே, பாலைக் காய்ச்சின பின்புதான் ஆகாரமாகக் கொடுக்க வேண்டும்.

பால் பசுவின் காம்புகளில் இருக்கும்வரை பரிசுத்தமான பொருள். ஆனால், வெளியில் கறந்து எடுத்த பின்பு, பார்ப்பதற்குத் தோன்றுவதைப் போன்று அத்தனைப் பரிசுத்தமான

பொருள் அல்ல. இதைச் சுத்தமான நிலையில் கறக்க முடியாத தற்குக் காரணங்களும் இருக்கின்றன. கறப்பவன் கைகள், பாத்திரம், பசுமாட்டின் மடிக் காம்புகள் இத்தனையும் சுத்தமாயிருந்தால் பால் சிறிது பரிசுத்தமாக இருக்கலாம். சாக்கடையோரத்தில் அமைந்த விளக்குக் கம்பத்தில் கட்டப்பட்டிருக்கும் அழுக்குப்பிடித்த மாடும், மாட்டுச் சாணியை அள்ளிப் போட்டுவிட்டு அவசரமாகக் கழுவிக்கொண்ட கையுடன் பால்காரனும், சரியாகச் சுத்தம் செய்யப்படாத தகரக் குவளையும் நம் கண்முன் நிற்கையில் பால் பரிசுத்தமாக இருக்குமா ?

குழந்தைக்காக வீட்டிலே பசுமாடு வைத்து வளர்க்கும் பெற்றோர்கள் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்களாவன : பசுமாட்டைத் தினமும் நன்ருகக் குளிப்பாட்ட வேண்டும். கறக்கு முன், பால் கறப்பவன் கையைச் சோப்பினுல் சுத்தமாகக் கழுவிக்கொண்டு பசுவின் காம்பையும் நன்ருகச் சோப்பினுல் கழுவ வேண்டும். பசுவின் கொட்டகையில் சாணி, குப்பை முதலியன இன்றி அடிக்கடி பெருக்கிவைத்திருக்க முயற்சிக்க வேண்டும். பால் கறக்கும் பாத்திரம் நன்ருகச் சுத்தம் செய்யப்பட்டுக் கொதித்த நீரால் கழுவி எடுத்த பிறகு உபயோகிப்பது நலம்.

அடிக்கடி மாட்டை மிருக வைத்தியரிடம் காண்பித்துச் சோதித்துக்கொள்வது நல்லது.

கறந்த பன்னிரெண்டு மணிக்குப் பிற்பாடு, அந்தப் பாலே உபயோகிக்கக் கூடாது. பாலேச் சுத்தமான பாத்திரத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். பித்தளே வெண்கலப் பாத்திரத்தை விடக் கண்ணுடி அல்லது பீங்கான், வெள்ளி முதலிய பாத்திரங்களில் பாலே நன்ருக மூடிவைக்க வேண்டும்.

குழந்தைக்கு ஆகாரமாக உபயோகப்படுத்தும் பசும் பாலேச் சுண்ட சுண்டக் காய்ச்சுவது தப்பு. அப்படிச் செய்தால் அதில் உள்ள சர்க்கரை கெட்டு, தீய்ந்து போவதனுல்

ஒருவித வாசனை பாலுக்கு ஏற்பட்டுவிடும். இரண்டாவதாக, பாலிலுள்ள கொழுப்புப் பொருள் அதிக இளக்கத்தை அடைவதால், ஜீரணிக்க முடியாத அளவு அது கடினமாகி விடுகிறது. மூன்றாவதாக, பாலில் உள்ள "லாக்ட் ஆல்புமன்" என்னும் புரதம் கெட்டுவிடுகிறது. ஆகவே, பாலைப் பொங்கவைத்ததும் சட்டெனக் கீழே இறக்கி ஆற வைத்துவிட வேண்டும். அதிகமாகக் காய்ச்சுதல் தவறு. அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சும்போது பாலை அடிக்கடி கிளறி விட்டு, கொதித்தவுடன் சட்டென இறக்கி, ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் விட்டு, வாயை மூடிவைத்துவிடுவது நல்லது.

பசும்பால்

குழந்தையின் ஆகாரத்தில் மூன்று சத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. அவைகள் புரதம், சர்க்கரை, கொழுப்புப் பொருள் என்பன. இம் மூன்று பொருள்களும் குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான பொருள்கள். குறிப்பிட்ட அளவில் இப் பொருள்கள் குழந்தையின் உணவில் இல்லாவிட்டால், தேக வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டு ஆரோக்கியம் குன்றிவிடும். ஆனால் தேவைக்கு மீறிய அளவில் இப் பொருள்கள் இருந்தாலோ, குழந்தைக்கு ஜீரணக் கோளாறு, வயிறு உப்புசம் முதலிய தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டுக் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். ஆகவே, குழந்தையின் ஆகாரம், ஏற்றத் தாழ்வு இன்றி வயது வளர்ச்சிக்குத் தக்கவண்ணம் ஒரே நியதியாகக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

பாலில் உள்ள சத்துப்பொருள்

பசும்பாலிலும் தாய்ப்பாலிலும் மேற்சொன்ன மூன்று பொருள்களும் இருக்கின்றன என்பதையும், அவைகள் எந்த விகிதத்தில் இருக்கின்றன என்பதையும் பற்றி முன்பே

சொல்லப்பட் டிருக்கிறது. இனி இம்மூன்று சத்துப்பொருள்களைப் பற்றிச் சிறிது விளக்கமாக ஆராய்வோம்.

முதலில் கொழுப்புப் பொருளை எடுத்துக்கொள்வோம். தாய்ப்பாலில் உள்ள கொழுப்புப் பொருளைவிடப் பசும்பாலி லிருக்கும் கொழுப்புப்பொருள் ஜீரணிப்பதற்குக் கடினமானது. குழந்தையின் தேவைக்கு மீறிய அளவில் கொழுப்புப் பொருள் பாலில் அதிகமாயிருந்தால், அது வயிற்றுப் போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல் ஏதாவது ஒன்றை ஏற்படுத்தக் கூடும். சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் கொழுப்பு அதிகமிருந்தால் ஆகாரம் இரைப் பையை விட்டுச் சிறுகுடலுக்குப் போக நேரமாகிறது. கொழுப்புப் பொருள் அதிகம் உள்ள பசும்பாலை அப்படியே நீர் கலக்காது குழந்தைக்குக் கொடுத்தால் சரியாக ஜீரணிக்காது பசி கெட்டு வயிறு மந்தமாகிவிடும்.

இரண்டாவது பொருளான புரதம் பசும்பாலிலும் தாய்ப்பாலிலும் இரண்டு வகையாக இருக்கிறது. அதாவது, நீரில் கரையக்கூடிய புரதம், கரையாத புரதம் என இரு வகைகள் உண்டு. கரையக்கூடிய புரதத்தின் பெயர் "லாக்ட் ஆல்புமின்"; கரையாத புரதம் "கெயிஸின்" எனப்படும்.

கரையும் புரதம்	கரையாத புரதம்
தாய்ப்பால் —2 பங்கு	தாய்ப்பால் —1 பங்கு
பசும்பால்— 1 பங்கு	பசும்பால்— 4 பங்கு

கரையாத புரதமான 'கெயிஸின்' பசும்பாலில் அதிகமிருப்பதனுல்தான் தாய்ப்பாலைப்போல் அது எளிதில் ஜீரணம் ஆவதில்லை. பசும்பாலில் ஒரு துளி எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தை விட்டால் அது கட்டியாகிவிடுகிற தல்லவா? இது மாதிரியான தயிர்க் கட்டிகள் குழந்தையின் வயிற்றினுள் இருக்கிறதான ஜீரண ரஸத்துடன் பால் கலக்கும்போது ஏற்படுகிறது.

தாய்ப்பால் குடித்த குழந்தை வாந்தி எடுத்தால் பால் திரிந்து வெளிப்படுவதைக் கவனித்திருப்போம். அந்தப் பாலில் ஏற்பட்டிருக்கும் தயிர்க் கட்டிகள் மிகச் சிறியனவாக இருக்கின்றன. ஆனால் புகட்டுப் பால் குடித்த குழந்தை கக்கினால் பெரும் பெரும் தயிர்க் கட்டிகள் கீழே விழுவதை நாம் காணலாம். பசும்பாலிலுள்ள கரையாத புரதமான கெயிஸினால்தான் ஜீரணிக்க முடியாத பெரும் தயிர்க் கட்டிகள் வயிற்றில் உண்டாகிவிடுகிறது.

அப்படியானால் பசும்பாலை எவ்விதம் எளிதில் ஜீரணிக்கும்படியாகச் செய்வது ? அது கீழ்வருமாறு :

(1) பாலைத் தண்ணீருடன் கலப்பதால் தயிர்க் கட்டிகள் சிறியவைகளாகிவிடுகின்றன.

(2) தண்ணீருடன் கலப்பதைவிடப் பார்லித் தண்ணீர், ஓட் அரிசித் தண்ணீர் இத்துடன் கலப்பது மேல். ஏனெனில், பார்லித் தண்ணீர் அணு அணுவாகக் கெயிஸின் என்னும் புரத அணுக்களைச் சுற்றிக் கொள்கின்றன. அதனால் பெரிய தயிர்க் கட்டிகள் குடலில் ஏற்படுவதை அது தடுத்துவிடுகிறது.

(3) புரதத்தை முன்கூட்டியே ஜீரணிக்கச் செய்வது ஒரு முறை. இதற்குப் "பெப்டோனைசேஷன்" என்று சொல்வார்கள். இதைச் சாதாரணமாகக் கையாளுவது அவ்வளவு சுலபமல்ல.

(4) சோடியம் சிட்ரேட், சோடா உப்பு, சுண்ணாம்புநீர், மில்க் ஆப் மேக்னிஷியா முதலிய பொருள்களை உபயோகிப்பதும் ஒரு முறை.

பாலில் அதிகப் புரதம் இருந்தால் குழந்தை வயிற்று வலியால் துடிக்கும் ; வாந்தியெடுக்கும். மலச்சிக்கல் அல்லது

வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும். பச்சை நிறமான மலம் வெளிப் பட்டுக்கொண் டிருந்தால் ஜீரணிக்க முடியாத அதிகப் புரதம் ஆகாரத்தில் இருப்பதாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை : தாய்பால் பசும்பால் இவைகளிலிருக்கும் சர்க்கரைக்கு "லாக்டோஸ்" எனப் பெயர். குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குச் சர்க்கரை மிக மிக அவசியமான பொருள். பசும் பாலை நீருடன் கலக்கும்போது சர்க்கரைச் சத்தின் அளவு குறைந்துவிடுகிறது. அளவுக்கு மீறிய சர்க்கரை உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. இதனல் மலத்தில் அதிக அமிலம் வெளிப்படுகிறது. ஆசனவாயைச் சிவக்கடித்து அது புண் ணாக்கிவிடும்.

கால்ஷியம் என்னும் உப்புச் சத்து பசும்பாலில் தாய்ப் பாலைவிட அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனல் பொட்டாசியம், இரும்பு முதலிய பொருள் தாய்ப்பாலில் அதிக மிருக்கிறது. பாஸ்பரஸ், பசும்பாலில் அதிக மிருந்தாலும் ஜீரணிக்கும் நிலையில் கொஞ்சமே இருக்கிறது. இரும்புச் சத்தும் கொஞ்சமே இருக்கிறது.

பாலைக் கொடுக்கும் எளிய முறை

பாலை நீருடன் கலப்பதைவிட, பார்லித் தண்ணீருடன் கலந்துகொள்வது மேல். கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புகள் :

(1) நாள் ஒன்றுக்கு எத்தனை தடவைகள் ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும் ?

(2) வயதிற்குத் தகுந்த அளவு எவ்வளவு ஜலம் கலக்க வேண்டும் ?

(3) எத்தனை அளவு பால் ஒவ்வொரு தடவையும் தர வேண்டும் ?

(4) பாலைப் புட்டியினால் தருவதா? அல்லது பாலடை யினால் புகட்டுவதா?

தேக ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தைக்கு மூன்று மணிக்கு ஒரு தடவை பகலிலும், மூன்று மாதம்வரை இரவில் ஒரு வேளையும் கொடுக்க வேண்டும். மூன்று முதல் ஆறு மாதம் வரை மூன்று மணிக்கு ஒரு தடவையாக மாற்றிக்கொள்ளலாம். வயதாக வயதாக இரவில் கொடுக்கும் ஆகாரத்தை நிறுத்தி விட வேண்டும்.

பசும்பாலை நீருடன் கலக்க வேண்டிய கிரமம்

பால்		தண்ணீர் அல்லது பார்லி ஜலம்
முதல் நான்கு வாரங்களுக்கு	1 சங்கு	3 சங்கு
முதல் மூன்று மாதங்கள்	1 சங்கு	2 சங்கு
3 முதல் 6 மாதம் வரை	1 சங்கு	1 சங்கு
6 முதல் 8 மாதங்கள்	2 சங்கு	1 சங்கு
8 மாதத்திற்குப் பிறகு	3 சங்கு	1 சங்கு

வேளைக்குக் கொடுக்க வேண்டிய ஆகார அளவு

முதல் வாரம்	$1\frac{1}{2}$	அவுன்ஸ் வேளைக்கு
இரண்டாவது வாரம்	2	,,
மூன்றிலிருந்து 6 வது வாரம்வரை	$2\frac{1}{2}$	,,
6 வதிலிருந்து 10 வது வாரம்வரை	3	,,

பிறகு எட்டு மாதம்வரை மாதம் ஒன்றுக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் அதிகப்படுத்திக்கொண்டு போக வேண்டும்.

பாலைச் சரியான முறையில் தயாரித்தபின் குழந்தைக்கு அதைப் பாலடையினால் புகட்டுவதா அல்லது புட்டிகளினால்

புகட்டுவதா என்று யோசிக்க வேண்டும். பாலடையில் புகட்டுவதைவிடப் புட்டிகளை உபயோகிப்பது நலம் என்பது சில நிபுணர்களின் கருத்து. ஏனெனில் பாலடையினுல் பாலைக் கொடுக்கும்போது குழந்தை அதை "லபக் லபக்" கென்று விழுங்குகிறதே யொழியச் சுவைத்து அருந்துவதில்லை. பால் புட்டியின் ரப்பரைச் சுவைக்கும்போது தாடைச் சதைகளுக்கும் எகிறுக்கும் நல்ல வேலை கொடுக்கப்படுவதால் கன்னத்துச் சதைகள் உறுதியடையவும் எகிறு உறுதியடையவும் ஓர் விதத்தில் பயிற்சியாக உதவுகின்றது. மேலும் உமிழ்நீர், சுவைக்கச் சுவைக்க அதிகம் ஊறிப் பாலுடன் கலப்பதனுல் ஜீரணத்திற்கு உதவியாக அமைகின்றது. பாலடையினுல் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தாடை, தசைகள், எகிறு முதலியவைகளுக்குத் தேவையான பயிற்சி அளிக்கப்படுவதில்லை. வேண்டிய அளவு உமிழ்நீர் சுரக்காது ஜீரணத்தைப் பாதிக்கவும் செய்யலாம்.

புட்டியின் உதவியாலேயே புகட்டுவதாக வைத்துக்கொள்வோம். எத்தகைய புட்டிகள் உபயோகிக்க வேண்டும் என்பது அடுத்தபடியாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். சாதாரணமாக வீடுகளில் உபயோகிக்கும் புட்டிகள் சிறு படகைப் போன்ற தினுசில் செய்யப்பட்டவைகள். 'கிளாஸ்கோ' கம்பெனியார் உற்பத்திசெய்து விற்கும் புட்டிகள் சாதாரண சீசாவைப் போன்று வளைவு நெளிவு இல்லாத புட்டிகள். படகுபோன்ற வளைவுகொண்ட புட்டிகளுக்கு ஒரு பக்கத்தில் வாயில் சுவைக்கும் ரப்பரைப் பொருத்தியிருக்கிறது. இன்னெரு பக்கத்தில் ஒரு சிறு ரப்பர் மூடி பொருத்தப்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் புட்டிகளை நன்ருகக் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள முடியும். குழந்தை ரப்பரைச் சுவைக்கும் போது மறு பக்கத்திலிருக்கும் மெல்லிய ரப்பர் மூடியில் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் சிறு துவாரத்தின் வழியாகக் காற்று புகுந்துகொண்டு பாலைக் குழந்தையின் வாயில் தள்ளுகிறது.

ஆகவே குழந்தை சுலபமாக உறிஞ்சி பாலைச் சாப்பிட முடியும். சில சில சமயம் பின் ரப்பர் மூடியில் உள்ள துவாரம் பாலேட்டினாலோ, அல்லது அழுக்கினாலோ அடைத்துக்கொண்டுவிட்டால் குழந்தை உறிஞ்ச உறிஞ்ச, பால் துளிகூட வெளிவராது. வாயில் வைத்துச் சுவைத்ததனால், சுவைக்கும் ரப்பர் தனது பருத்த உருவத்தை இழந்து சப்பையாகிவிடும். அந்த சந்தர்ப்பங்களில் தாய், ரப்பரை, குழந்தையின் வாயிலிருந்து எடுத்துவிட்டுப் பின்பக்கத்து ரப்பர் மூடியையும் எடுத்துச் சோதிக்க வேண்டும். துவாரம் அடைபட்டிருந்தால் ரப்பரை எடுத்து சுத்தம் செய்து, துவாரத்தைச் சரிபடுத்திய பிறகு மறுபடியும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

சீசாக்களைப் போன்ற புட்டிகளை உபயோகிப்பதில் அனுகூலம் சில உண்டு. புட்டியில் பாலைவிட்டு வைத்து அதைக் கொதிக்கும் தண்ணீருக்குள் வைத்துச் சூடாக்கலாம். படகு போன்ற ரூபமுடைய புட்டியில் பின்பக்கத்தில் துவாரமுள்ள ரப்பர் அடைப்பு இருப்பதால் அதை இப்படி வைத்துச் சூடாக்க முடியாது. பால் பின்பக்கமாக ஒழுகிக்கொண் டிருக்கும். சீசா போன்ற புட்டியை உபயோகிப்பதில் ஒரு சிறு சிரமமும் இருக்கிறது. அடிக்கொரு தடவை சுவைக்கும் ரப்பரை எடுத்துவிட்டுப் புட்டிக்குள் கொஞ்சம் காற்று புகுந்துகொண்டதும் மறுபடியும் மூடி, பிறகுதான் பால் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் சற்றுச் சிரமம்.

சுவைக்கும் ரப்பர்களில் பல வகைகள் கடைகளில் விற்கின்றன. இவைகள் கிட்டத்தட்ட தாயின் மார்புக்காம்புகளைப் போன்ற ரூபத்தில் செய்யப்பட் டிருக்கின்றன.

எந்த விதமான சுவைக்கும் ரப்பரை உபயோகப்படுத்தினாலும் சரி, புட்டி உபயோகிக்கையில் தாய் செய்யவேண்டிய முக்கிய வேலை என்னவெனில், ஒவ்வொரு தடவையும், பால் கொடுக்கும் முன்பும் பின்பும், பாட்டிலைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில்

சில நிமிஷங்கள் போட்டு எடுக்க வேண்டும். ரப்பர்களை அடிக்கடி வெந்நீரில் போட்டு எடுப்பதனால் சீக்கிரத்தில் கெட்டுவிடும். அதிக சூட்டினால் ரப்பர் இளகி ஒருவித கசிவுகொண்டுவிடும். கையில் எடுத்தால் கையுடன் ஒட்டிக்கொண்டுவிடும். அதுமாதிரி நிலைக்கு வந்த ரப்பர்களை உபயோகிப்பது கூடாது. ஆகவே பதினைந்து நாளைக்கொரு தடவையாவது புது ரப்பர் உபயோகிக்க வேண்டும்.

பசும்பாலுக்கு அடுத்தபடியாக குழந்தையின் போஷணைக்கு உபயோகிப்பது டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட பால் வகைகள். இவைகளில்

(1) நீரைப் போக்கி இறுக்கமாகச் செய்த பால் வகைகள்.

(2) நீரெல்லாம் எடுத்த பால் பொடிகள்.

நீரை எடுத்த இறுக்கமாக்கிய பாலில் பல தினுசுகள், டப்பாக்களில் அடைத்து விற்பனைக்குக் கிடைக்கின்றன.

பால் பொடிகள்

கறந்த பாலைச் சூடான இரும்பு உருளைகள்மீது வேகமாக விடுவதனால் பாலிலுள்ள நீர் ஆவியாக மாறி, சத்துப் பொருள்கள் அப்படியே காகிதம்போல் உருளைமீது ஒட்டிக்கொண்டுவிடுகின்றன. அதைப் பிறகு சேகரித்து, பரிசுத்தமான டின்களில் அடைத்து வியாபாரத்திற்கு அனுப்புகின்றனர்.

இப்படித் தயாரிக்கப்பட்ட பால் பொடியினால் சில நன்மைகள் உண்டு. இவைகளில் குறிப்பிட்ட சத்துப் பொருளின் அளவு ஒரே நிர்ணயமாக இருக்கிறது. பரிசுத்தமான நிலையில் குழந்தையைப் போஷிப்பதற்கு இது உதவுகிறது.

இவைகளில் சில வகைகளைக் குறிப்பிடலாம். கிளாக்ஸோ, கௌ அண்ட் கேட், ஹார்லிக்ஸ், லாக்டோஜன் முதலியன. இவற்றைத் தவிர குழந்தை ஆகார வகைகள் இன்னும் சில விற்பனைக்குக் கிடைக்கின்றன. அவைகள் பால் பொடி [Starch] அதாவது அரிசி மாவு கலந்த பால் புட்டிகள். இந்த மாவு ஜீரணமடையும் நிலையில் மாற்றப்பட்டு இருப்பத ஞல் சீக்கிரம் குழந்தையின் வயிற்றில் சர்க்கரையாக மாறி ரத்தத்துடன் கலந்துகொண்டுவிடும். மாவுப் பொருளை [Malt] என்பார்கள்.

20

குழந்தையின் நோய்கள்

குழந்தைகளுக்கு என்று பிரத்தியேகமான வியாதிகள் சில வருவது உண்டு. பிரசவ அறையில் இருக்கும்போதே குழந்தைக்கு வருவதான நோய்கள் ஆகும் இவை :

கண்வலி

தாயின் பிரசவ பாகத்தின் வழியாகக் குழந்தை வரும்பொழுது, அந்த பாகம் வெட்டை நோயால் பீடிக்கப் பட்டிருந்தால், பிறந்தவுடன் குழந்தைக்குக் கண்வலி ஏற்படு கிறது. இதை "ஆப்தால்மியா நியோ நேடோரம்" என்று வைத் தியர்கள் அழைப்பார்கள். இதைத் தவிர வேறு சில விஷக் கிருமிகளாலும் குழந்தைக்குக் கண்வலி ஏற்படக் கூடும்.

வியாதியின் சின்னங்கள் : குழந்தை பிறந்த இருபத்தி னன்கு மணி நேரம் கழித்து இமைகள் தடித்து வீங்கிவிடு கின்றன. கண்ணிலிருந்து புளிச்சை வழிய ஆரம்பிக்கிறது. இமைகள் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக்கொள்கின்றன. இரண்டு

நாட்கள் கவனிக்காவிட்டால் கண்ணில் சீள் கோத்துக் கொண்டு குழந்தையின் பார்வைக்கே ஆபத்து வந்துவிடுகிறது. முதலில் இவ்வியாதி ஒரு கண்ணில்தான் ஆரம்பிக்கும்; பிறகு அடுத்த கண்ணுக்குப் பரவிவிடும்.

தடுக்கும் வழி: குழந்தை பிறந்ததும் கண்களைச் சுத்தமான பஞ்சினல் துடைக்க வேண்டும் என்று முன்பே கூறியிருக்கிறோம். இவ்வியாதி வராது தடுப்பதற்காகவே குழந்தையின் கண்களை நீரில் நனைத்த பஞ்சால் துடைத்துவிட்டு, ஒரு பர்சண்டு சில்வர் நைட்டிரேட் திரவத்தைக் கண்களில் ஒரு சொட்டு விடவேண்டும்.

மஞ்சள் காமாலை

குழந்தை பிறந்த மூன்ருவது அல்லது நான்காவது நாளில் குழந்தையின்மீது லேசாக ஓர்வித மஞ்சள் நிறம் பரவியிருப்பதைக் காணலாம். இது பயப்படத்தக்க ஒரு நோய் அல்ல. ஏனெனில் குழந்தையின் தேவைக்கு அதிகமா யிருக்கும் சிவப்பு அணுக்களை இயற்கை கொன்றுவிடுவதனல் ஏற்படும் பித்த அணுக்களினல்தான் குழந்தையின் மேனி லேசான மஞ்சள் நிறத்தை அடைகிறது. இந்தப் போலி மஞ்சள் காமாலை நாலைந்து நாட்களில் தானே மறைந்துவிடும்.

ஆனல் உண்மையான மஞ்சள் காமாலை நோய் சில சமயம் குழந்தைகளுக்கு வருவதும் உண்டு. ஜீரணக் கோளாறின் காரணமாகப் பித்தக் குழல்கள் வீங்கி, பித்த நீர் ஓட்டத்தில் தடை ஏற்படுவதனல், மஞ்சள் காமாலை ஏற்படுகிறது.

மஞ்சள் நிறமான மூத்திரம், களிமண்போன்ற மலம் இவைகள் குழந்தைகளிடம் காணப்பட்டு, உடல் லேசாக மஞ்சள் நிறமாகி, கண்களும் மஞ்சள் நிறமா யிருந்தால் குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலை நோய் வந்திருக்கிறது என்று

அறிந்துகொள்ள வேண்டும். உடனே இதற்குத் தகுந்த வைத்தியம் செய்ய வேண்டும்.

விஷ ஜன்னி

சில குழந்தைகளுக்கு வெகு அபூர்வமாக விஷஜன்னி என்று சொல்லப்படும் "டெட்டென்னஸ்" வியாதி வருகிறது. தொப்புள் கொடியை நறுக்கும்போது சுத்தமான கத்திரிக்கோல், மருந்து இவைகளை உபயோகிக்காவிடில் இந்த வியாதி ஏற்படக் கூடும். இந்த வியாதி வந்தால் மிகவும் அபாயம். ஆகையினால் வைத்தியரிடம் உடனே காட்டிச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

வலிப்பு

குழந்தைக்குச் சில சமயங்கள் வலிப்பு வருவதுண்டு. பிறந்த இருபத்துநான்கு மணி நேரத்திற்குள் வலிப்பு நோய் வந்தால், குழந்தையின் மூளையில் காயம் ஏற்பட்டுவிட்டதென்று புரிந்துகொள்ள வேண்டும். கஷ்டப் பிரசவங்களினால் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு மூளையில் காயம் ஏற்படக் கூடுமாகையினால் அந்தக் குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு வரக் கூடும். இதைத் தவிர, குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டாலும், அதிக ஜுரம் வந்தாலும், வயிற்றில் மந்தம் ஏற்பட்டாலும், வலிப்பு நோய் வரும்.

கையையும் காலையும் உதைத்துக்கொண்டு வலிப்பினால் வாதனைப்படும் குழந்தை மூச்சுவிட முடியாது திணறும். பார்க்கப் பரிதாபமாக இருக்கும்.

'ஸிபிலிஸ்' என்னும் மேகநோய் உள்ள பெற்றோர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைக்கும் வலிப்பு நோய் வருவதுண்டு. குழந்தைக்கு வரும் மேக நோயைப் பிறவி மேக நோய் என்று அழைப்பார்கள். இந்தக் குழந்தைகள் மிகவும் மெல்லியதாக

எலும்பும் தோலுமாக இருக்கலாம். அம்மை போன்று கொப் புளங்கள் மேலெல்லாம் எழுந்து பார்ப்பதற்கு விகாரமான தோற்றங் கொண்டவைகளாக இருக்கலாம். முதல் சில வாரத் தில் குழந்தைக்குச் சளிபிடித்துவிட்டதைப் போன்று மூக்கி னின்று சளி சதா ஒழுகிக்கொண் டிருக்கும். இது மேக வியாதியின் ஓர்வித அடையாளம் ஆகும். கல்லீரல் பெருத்து விடுவதற்கும் மேக வியாதி ஒரு காரணமாகும்.

தொப்புள் கொடியில் ரத்தப் பிரவாகம்

தொப்புள் கொடியை நன்ருக இறுக்கமாகக் கட்டியிரா விடில் அதனின்று ரத்தம் கொட்ட ஆரம்பிக்கும். பிறந்த சில மணி நேரங்களில் குழந்தையின் தொப்புளிலிருந்து ரத்தம் கசிந்து துணிக் கட்டின்மீது வெளிப்பட்டால் தொப்புள் கொடி நன்ருகக் கட்டப்படவில்லை என்று அர்த்தம். அதை அவிழ்த் துத் திரும்பச் சரியாகக் கட்டாவிடில் குழந்தைக்கு ஆபத்து ஏற்படும்.

இதைத் தவிர பிறந்து ஏழாவது எட்டாவது நாளில் தொப்புள் கொடி சீள்பிடித்து அது உதிரும்போது ரத்தம் கொட்டக் கூடும். அப்படிக் கொட்டும் ரத்தத்தைச் சுலபமாக நிறுத்த முடியாதாகையால் தகுந்த வைத்தியரிடம் உடனே குழந்தையைக் கொண்டுபோக வேண்டும். இதைத் தவிர, குழந்தையில் வாயிலிருந்தும் ஆசனத்திலிருந்தும் ரத்தம் கசிவதும் உண்டு. இவைகளை அவ்வப்போது கவனித்து வைத்தியம் செய்யாவிடில் குழந்தையின் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படும்.

21

பெற்றோர்கள்

புதிதாகப் பெற்றோர்கள் எனப் பெயரை அடைந்த தம்பதிகளுக்கு முறையே சில கடமைகள் இருக்கின்றன. அவைகள் கீழ்க்கண்டவைகள் :

தாயின் கடமை

பிரசவித்த பின்பு ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வீட்டிற்கு வந்து விட்டால் அத்துடன் சகல கவலைகளும் விட்டதென்று நினைப்பது தவறு. பிரசவித்த பின்பு இரண்டு வாரங்கள் கழித்து மறுபடியும் தேகநிலையைப் பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரசவ பாகத்தில் காயங்கள் ஏதேனும் ஆறாது அப்படியே இருக்கின்றதா ? கருப்பை இடம் நழுவிவிடாமல் இருக்கின்றதா ? சரியாகச் சுருங்கி முன்போன்ற நிலையை அடைந்து விட்டதா ? என்பன போன்ற சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதனால் தாயாருக்குப் புஷ்டியான ஆகாரம் தேவை. தேக சிரமமான வேலைகளில் ஈடுபடக் கூடாது. இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்திருத்தல் தவறு. ஓய்வு, தேகாப்பியாசம், புஷ்டியான ஆகாரம், நல்ல

தூக்கம், சந்தோஷமான மனநிலை இவைகள் கருப்ப காலத்தைப்போல் இப்பொழுதும் தேவையாகிறது.

பிரசவித்தவுடன் குழந்தையை எடுத்துக்கொண்டு பிரயணம் செய்வது நல்லதல்ல. குழந்தைக்கு இரண்டு மாதங்களாவது ஆனபின்புதான் ரயில், மோட்டார் முதலியவைகளில் பிரயாணம் செய்யலாம். அப்படிப் பிரயாணம் செய்ய நேரிட்டால் குழந்தையின் சௌகரியத்திற்குத் தேவையான சாமான்களைச் சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு, பின்புதான் பிரயாணம் செய்ய வேண்டும்.

அனேகமாக, பால் கொடுக்கும் தாயாருக்கு மாதவிடாய் பிரசவித்த உடனே தொடங்கிவிடுவதில்லை. சில பெண் பிரவித்த மூன்ருவது மாதத்திலிருந்து மாதவிடாயாகின்றனர். சிலருக்கு ஒரு வருஷம்வரை மாதவிடாய் ஏற்படுவதில்லை. குழந்தையின் ஏழாவது மாதத்திற்குமேல் குழந்தைக்குத் தாய்ப் பால் தர வேண்டியதில்லை. ஆகையினல் அப்பொழுது மெதுவாகக் குழந்தைக்குப் பால் குடிக்கும் பழக்கத்தை மறக்கடித்துவிட வேண்டும். அதன் பின்பு செயற்கைப் போஷணையினல்தான் குழந்தையை வளர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும். குழந்தை பால் குடிப்பது நின்ருல்தான் சிலருக்கு மாதவிடாய் ஒழுங்காக வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும்.

குழந்தை பிறந்து குறைந்தது ஆறு வாரங்கள் ஆவதற்கு முன் கணவன் சேர்க்கை ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும்; ஆதலினல் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

தந்தையின் கடமை

தந்தை என்ற பட்டத்தை அடையவிருக்கும் கணவன் தன் கருப்பிணி மனைவியுடன் மிகவும் அன்பாகவும் பிரியமாகவும் இருக்க வேண்டும். அவளது தேகநிலையை அறிந்து அவளிடம் மிகவும் அனுதாபத்துடன் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

L 4f

 N48

தன்னந் தனியாகக் கருப்பிணி மனைவி வீட்டு வேலைகளைச் செய்து திண்டாடிக்கொண் டிருக்கையில் திடீரென நாலைந்து சிநேகிதர்களை அழைத்து வந்து 'சமையல் இப்பொழுது ஆகவேண்டும். சீக்கிரம்' என்று தொந்தரவு செய்தல் கூடாது. மனைவி கஷ்டப்பட்டுச் செய்யும் வேலைகளில் கணவனும் உதவிசெய்தால் மனைவி திருப்தியும் சந்தோஷமும் அடைவாள். 'நம் கணவர் எத்தனை நல்லவர்! பாவம் அவரே கிணற்றடியிலிருந்த குடத்தை ஜலத்துடன் தூக்கிக்கொண்டு வந்து உள்ளே வைத்துவிட்டாரே!' என்று ஆனந்தமும் அனுதாபமும் அடைகிறாள்.

மனைவியின் தேகஆரோக்கியம் கெடாது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது கணவனின் முக்கிய கடமையாகும். கருப்பிணி மனைவி பட்டினியாகக் கண்விழித்துக்கொண்டு தன் வரவிற்குக் காத்திருப்பாளே என்ற நினைவில் வேலைமுடிந்ததும் அனுவசியமாக நண்பர்களுடன் அரட்டை அடித்து நேரம் போக்குவதை விட்டுச் சீக்கிரம் வீடு வந்து சேர வேண்டும். மனைவிக்கு வேண்டிய மருந்துகள் வாங்குவதற்கோ, அவள் சாப்பிடும் புஷ்டியான ஆகாரங்களினால் ஏற்படுகிற செலவிற்கோ, பணம் கொடுக்க வேண்டும். மனைவிக்குத் தேவையான சௌகரியங்கள் செய்து கொடுப்பதில் கொஞ்சம் தியாக உணர்ச்சியுடனும் கடமை உணர்ச்சியுடனும் கணவன் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

அடுத்த குழந்தை

பிரசவித்த ஒரு வருஷத்திற்குள் தாய் மறுபடியும் கருப்பமாவது நல்லதல்ல. ஒரு குழந்தைக்கும், மற்ற ஒரு குழந்தைக்கும் இடையில் இரண்டு வருஷங்கள் வித்தியாசம் இருந்தால் மிகவும் நலம் என்பது நிபுணர்களின் கருத்து.

100598