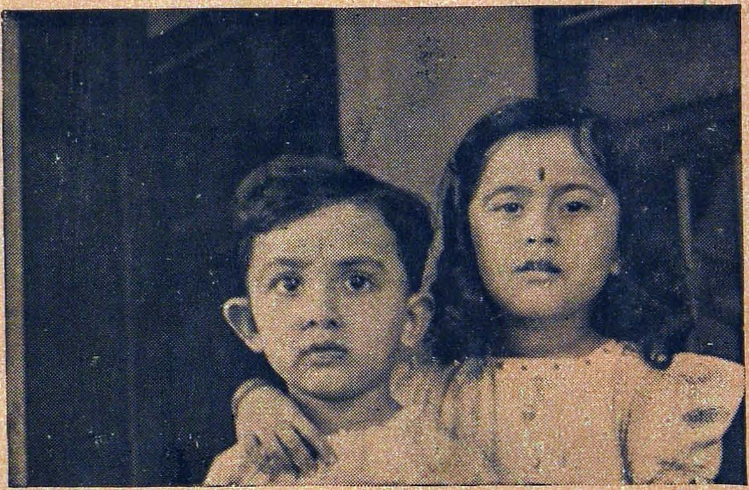


தாய்மையும் குழந்தை வளர்ப்பும்

பார்வதி ஸ்ரீனிவாஸன்

தாய்மையும்
குழந்தை வளர்ப்பும்

பார்வதி ஸ்ரீனிவாஸன்

வை. நோ. 205

PRESENTED BY
V. PR. PL. V. KASIVISVANATHAN
CHETTIAR TO
THIRUVALLUVAR LIBRARY, PAGANERI.

இளைஞர் தமிழ்ச் சங்கம்,
பாகனேரி.

தாய்மையும் குழந்தை வளர்ப்பும்

3873

ஆசிரியை
பார்வதி ஸ்ரீநிவாசன்

உரிமை பதிவு

விலை ரூ. 3/-

கிடைக்கும் இடம் :

பார்வதி ஸ்ரீநிவாசன் C/o டாக்டர் சீதாபதி ஐயர்

கோகுலம் (சம்ஸ்கிருத காலேஜ் அருகில்)

முண்டக்கண்ணி அம்மன் கோவில் தெரு,

மயிலாப்பூர்.

Printed by Commercial Printing & Publishing House

46, Armenian Street, Madras I-

முன்னுரை

3873

'தமிழில் முடியுமா?' என்ற சந்தேகம் போய்த் 'தமிழில் வேண்டும்' என்ற தேவை அதிகரித்து வருகிற காலம் இது. இக்காலத்துக்கு ஏற்ற புத்தகங்களில் ஒன்ருக இச் சிறு நூலை எல்லோருக்கும் இனிது விளங்கும் தமிழில் எழுதத் துணிந்தேன்.

இயற்கை அன்னையின் மகத்தான வரப்பிர சாதம் குழந்தை. குழந்தை வளர்ப்பு ஒரு கலை. தாய்மைக்கு உரிய கலை. கலைகளில் சிறந்த கலை. இக் கலையிலும் தாய்மையின் தத்துவத்திலும் ஊறிப்போய்த் தனது நீண்ட கால வைத்திய அநுபவத்தின் பயனுக நமது நாட்டுக்கு இசைந்த நவீன முறைகளில் என் தந்தையார் எனக்கு அளித்து வந்திருக்கும் பயிற்சியும், என் அநுப வங்களுமே இப் புத்தகத்துக்குக் காரணமாகும்.

தமிழ்நாட்டுத் தாய்மார்களுக்கெல்லாம் இது நல்ல துணையாகும் என்பது என் நம்பிக்கை.

பார்வதி ஸ்ரீநிவாசன்

இதில் இருக்கும் படங்கள் டாக்டர் ஸ்ரீ சாந்த சுந்தரி அவர்கள் அன்போடு உதவியவை.

மதிப்புரை

ஸ்ரீமதி பார்வதி அம்மாள் அவர்கள் அருமையான ஒரு நூலை எழுதியிருக்கிறார்கள். குழந்தைகளைப் பெற்று வளர்த்த தாய் தனது பழக்கத்தையும், பயிற்சியையும் கொண்டு இப் புத்தகத்தை எழுதியிருக்கிறார்கள். பெயர் போன தந்தையாரின் பாதுகாப்பில் பிள்ளையை வளர்த்த கதையை நன்கு விளக்கியிருக்கிறார்கள். கர்ப்பம் தொடங்கி, கதையை மேன்மேலும் விளக்கி, பிரசவத்தை நல்ல நவீன முறையில் நடத்தி, உருவான குழந்தையை வெளியாக்கி, ஒரு வருஷம் ஆரோக்கியமாக வளர்த்துவந்த விவரத்தைத் தெளிவாகப் படங்களுடன் காட்டியிருக்கிறார்கள். தமது குழந்தையே பிறருக்குப் பாடமாக இருக்கும் பொருட்டு அதைப் படம் பிடித்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள். தம்முடைய தாய்மைக்கும், தகப்பனாரின் வைத்திய அறிவுக்கும், மேம்பாடு படைத்திருக்கிறார்கள். இப்புத்தகம் தமிழ்நாட்டுப் பெண்மணிகள் ஒவ்வொருவரிடத்தும் இருப்பது அவசியம். முக்கியமாக ஒவ்வொரு தாயிடத்திலும் குழந்தைகளை வளர்க்கும் பொறுப்பை ஏற்பவர்களிடத்தும் இருக்க வேண்டும். இது ஒரு அநுபவ நூல். பல நூல்களிலிருந்து பொறுக்கி எடுத்துத் தொகுத்தது அல்ல. மேலும் நம் நாட்டுக் குழந்தைகள் வளர வேண்டிய நிலையில் எது அவ்சியமோ அதைச் சரிவரக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். குழந்தைகளின் உணவு, கால அட்டவணை, உணவைப் பக்குவப்படுத்தும் முறை, இவைகளைத் தெளிவாக விளக்கியிருக்கிறார்கள். இதில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் வசதிகள், சற்றுச் சக்தியுள்ள நடுத்தரக் குடும்பத்தாராலும், பணம் படைத்தவர்களாலுமே சாத்தியமாகும். பெருவாரி ஏழைமக்களைக் கொண்ட தமிழ்நாட்டில் பிணியும் பசியும் தாண்டவமாடிக்கொண் டிருக்கிறது; அறியாமையும்கூடச் சேர்ந்திருக்கிறது. இவர்களுக்கு அறிவு ஊட்ட வேண்டுமானால், இப்புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்ட விஷயங்களை நேரில் செய்துகாட்ட வேண்டும். புத்தக ஆரம்பத்திலே எப்படிப் பக்கத்து வீட்டுக் கமலாவுக்கு பிள்ளை வளர்ப்புக்குச் சரியான அறிவு ஊட்டும் விதம் சொல்லியிருக்கிறார்களோ அதுபோலவே அநேகர்களுக்கு

இந்தப் பாடங்கள் சொல்லுவதோடு நிற்காமல் அவ்வப் போது செய்தும் காட்ட வேண்டிவரும். பெண் பிள்ளைப் பள்ளிக்கூடங்களில் பாடம் சொல்லும் பெண் உபாத்தியா யர்களுக்கு இந்தப் புத்தகம் கட்டாயப்பாடமாகச் சிசு வளர்ப்பு சாஸ்திரப் பயிற்சியெனக் கற்பிக்கப்பட வேண் டும். கிராமங்களில் ஏற்படுத்தப்படும் பெண்பிள்ளைப் பாட சாலைகளில் இந்தப் பாடங்கள் நடத்தப்படுமானல் இந்த அவசியமான அறிவு சீக்கிரம் பரவும்.

ஏழைகளுக்கென ஒரு தனிப் புத்தகம் உண்டாக்குவது தவறு. அறிவு புகட்டுவதில் பாகுபாடுகள் ஏற்பட்டால் அறிவின் தன்மை கெட்டுவிடும். நல்ல முறைகளைக் காண் பித்து எல்லோரும் பின்பற்றுவதற்கான வழி தேடுவது நலம். ஆகையால் இப்புத்தகம் ஏழைகளுக்குப் பயன்படா தெனச் சொல்வது நியாயமல்ல. உத்தமமான முறையைச் சொல்ல வேண்டிய கடமை எழுத்தாளர்களுக்கு உண்டு. இது அவ்வண்ணம் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தை வளர்ப்பதில் அறிவீனம் ஏழைகளுக்கு மாத்திரம் அல்ல. பெரும்பான்மையான பெண்களுக்குப் பயிற்சியின்மை யாலும், முதியோர்களுக்கும் நவீன முறைகள் தெரியா திருப்பதாலும், குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து ஏற்படுகிறது. நமது நாட்டில் சிசு மரணம் அதிகம். ஒரு வயது முடிவ தற்குள்ளாக நூற்றுக்கு இருபத்தைந்து குழந்தைகள் இறந்துவிடுகின்றன. இதனல் நாட்டுக்கு உண்டாகும் நஷ்டம் கணக்கிட முடியாது. நமது சமூகம் முன்னேற வேண்டுமானல் இந்த மரணம் நிற்க வேண்டும்; நிறுத்த முடியும். அப்படி நிறுத்துவதில் இப்புத்தகத்தில் சொல்லப் பட்ட முறைகள் பயன்படக் கூடிய வகையில் உபயோக மாக இருக்கும். இதைத் தமிழில் எழுத முன்வந்த பார்வதி அம்மாளுக்கு எனது நன்றி. எளிய நடையில் எழுதப் பட்டிருக்கிறது. யாரும் படித்து அறிந்துகொள்ளலாம். இது வைத்திய புத்தகம் அல்ல. ஒரு தாய் தனது அநுப வத்தைக்கொண்டு எழுதியது. இதைத் தமிழ்நாட்டினர் படித்து, தம் மக்களை நன்கு வளர்த்து அன்பைப் பெருக்கி, தாய்த் தொண்டு செய்யுமாறு கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

அடையாறு,
சென்னை
16—7—'48

தி. சே. சௌ. ராஜன்
(கனம் உணவு மந்திரி, சென்னை சர்க்கார்)

3873

சமர்ப்பணம்

"குழந்தை வளர்ப்பிலே கண்ணுங் கருத்துமாக இருப்பதே தாய்மை" என்ற உண்மையைத் தமிழ்ச் செல்விகள் நன்குணர்ந்து மக்களை நாட்டின் சிறந்த செல்வமாக வளர்த்துவிட வேண்டுமென்ற லட்சியத்தை வற்புறுத்தி வரும்.

என் அருமைத் தந்தையார்

டாக்டர் டி. சீதாபதி ஐயருக்கு

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம்		பக்கம்
I	குழந்தை அறிவும் அநுபவமும்	... 1
II	தாய்மை	... 6
III	வருமுன் காப்பு	... 14
IV	வருமுன் காப்பு (தொடர்ச்சி)	... 25
V	ஜனனம்	... 35
VI	பிறந்த குழந்தை	... 46
VII	பெற்றபின் காப்பு	... 58
VIII	தாய்ப் பால்	... 72
IX	தாய்ப்பாலை நிறுத்தும் விதமும் அதற்குச் சமமான ஆகாரமும்	... 83
X	குறைமாதக் குழந்தையும் பாதுகாப்பும்	... 94
XI	தாயின் பிரச்சினைகள்	... 106
XII	குழந்தைகளுக்கு எளிதில் வரக்கூடிய சில வியாதிகளும், சிகிச்சைகளும்.	... 113
XIII	தொத்து நோய் — எப்படித் தவிர்ப்பது	... 128
XIV	சிறு குறிப்புகள்	... 131

இரட்டைக் கிளிகள்

I

குழந்தை—அறிவும் அநுபவமும்

நியூஸீலந்த் என்ற தீவில் வைத்தியர் ஒருவர் ஒரு பண்ணையில் வேலை பார்த்து வந்தார். பசுவும் கன்றும் ஏராளமாக இருந்த பால்-பண்ணை அது. அங்கே ஒரு சமயம் கன்றுக்குட்டிகளுக்குப் பேதி கண்டு சேதம் அதிகமாக இருந்தது. வைத்தியர் மனம் தாங்காமல் அதைத் தவிர்க்கும்படியாகப் பல பரிசீலனைகள் செய்ய ஆரம்பித்தார். 'பாலை அளவுக்கு மிஞ்சி அதிகமாகக் குடித்து விடுவதால் தான் கன்றுகள் சேதமாகின்றன. இனி, பாலை அளந்து அளவுக்கு மீறாமல் கொடுக்க வேண்டும்' என்று தீர்மானித்தார். பிறகு கன்றுகளை நேரே ஊட்டவிடாமல் பாலைக் கறந்து புட்டியில் போட்டு, அளவுப் பிரகாரம் கொடுத்தார். அவ்வாண்டில் கன்றுகளின் சேதம் மிகக் குறைவாக இருந்ததாம். கன்றுகளுக்கே அப்படி மனம் உருகினவர், குழந்தை வளர்ப்பில் எவ்வளவு சிரத்தை கொள்வார்!

இப்பேர்ப்பட்ட அறிஞர்கள் வெளியிட்டுள்ள புத்தகங்களின் உதவியால் இங்கிலாந்து, ஆஸ்திரேலியா, நியூஸீலந்த் முதலிய பிரதேசங்களில், தாய்மார்கள் குழந்தை வளர்ப்பில் கைதேர்ந்து எல்லாக் குழந்தைகளையும் ஆரோக்கியமாக வளர்ப்பதோடு, பல குழந்தைகளை மரணத்திலிருந்து காப்பாற்றுவதற்கும் வசதி ஏற்பட்டிருக்கிறது.

நம் நாட்டில் சிசு மரணம் மிகவும் பயங்கரமாகவே இருக்கிறது. தாய்மார்களின் சிறு சிறு தவறுகளும்,

அசிரத்தையும்கூட எவ்வளவு பெரிய நோய்களை விளைவிக்கின்றன! இதை அவர்கள் அறிவார்களேயானல், அக்குற்றங்களைச் செய்வார்களா? குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் ஏற்படும் சிறு சிக்கல்களுக்குக்கூட வைத்தியரின் உதவியையே நம்பியிருப்பது மிகவும் கஷ்டமானது; பல குடும்பங்களிலும் அசாத்தியமானது.

தன் குழந்தையின் கஷ்டங்களையும் உபத்திரவங்களையும் இரவு பகலாகக் கவனித்து நன்ருக அறிந்து கொள்பவள் தாய்தான். குழந்தையை இடைவிடாது கூர்ந்து கவனிக்கும் சக்தி, குழந்தையின் உடல் நிலைக்கு ஏற்ற முறைகளை மேற்கொள்ளும் ஆற்றல், அநுபவத்தின்மேல் திட்டங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் தன்மை, நல்ல விஞ்ஞான மனப்பான்மை—இவை தாயினிடம் அவசியமாக அமைந்திருக்க வேண்டிய பண்புகள். குழந்தையின் தினசரி வாழ்க்கைக்குத் தகுந்தவாறு அவ்வப்பொழுது செய்ய வேண்டிய சில சிகிச்சைகளையும் தெரிந்துகொண்டு அவற்றைப் பின்பற்றி நடக்க முயல வேண்டியதும் தாயின் கடமையாகும்.

அடுத்த வீட்டுச் சீதாவுக்குக் குழந்தை பிறந்திருக்கிறது. திட சரீரம் உள்ளவள்தான்; ஆனல் குழந்தை ராமுவோ சாதாரண வளர்ச்சியின்றிப் பலவீனனக இருந்தான். பிறந்து முப்பது தினங்கள் ஆகியும் கொஞ்சம் கூட ஊறவே இல்லை. தாய் என்ன செய்வாள், பாவம்! அவளிடம் பால் நிறையத்தான் இருக்கிறது. பால் உடம்பில் ஒட்டாமல் குழந்தை சதா அழுதுகொண்டே இருந்தால், அவள் கதிதான் என்ன? அவளுக்கு என்ன தெரியும்? பாவம், யாரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வாள்?

3873

இப்புத்தகம் கூறும் முறையில் வளரும் குழந்தை(ஒரு வயது)

பாட்டி நல்ல அநுபவசாலிதான், ஆனால் பழைய காலத்து மனுஷி. குழந்தை அழும்போதெல்லாம் 'எடுத்துவிடவேணும்' என்பாள். அந்த வார்த்தையைக் கேட்டு, நினைத்தபொழுதெல்லாம் பால் கொடுத்ததனால் குழந்தை பச்சை பச்சையாக நாளுக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு தடவை வெளிக்குப் போய்க்கொண்டே இருந்தது. அப்படி இல்லாவிட்டால் ஒருவித அஜீர்ண வாந்தி, கக்கல்; இப்படி உபத்திரவம். அயர்ந்து நாலு, ஐந்து மணி நேரம் தூங்கவும் தூங்காது. அல்லும் பகலும் சீதாவுக்குக் குழந்தையை வளர்க்கும் பொறுப்பும் சந்தேகங்களும் அதிகரித்துக்கொண்டே வந்தன. இந்த நிலையில் இவள் படும் கஷ்டங்களைப் பார்த்துச் சிநேகிதி கமலா ஏதாவது உபகாரம் செய்யலாமென்று வந்தாள்.

கமலாவின் கைக்குழந்தைக்கும் ஒரு மாதந்தான் ஆகியிருந்தது. அவள் கெட்டிக்காரி, படித்தவள். தன் குழந்தையை மேல் நாட்டினர் வளர்ப்பதுபோல் சொகுசாக வளர்க்க வேண்டுமென்றுகுழந்தை பிறக்கும் முன்னமேயே வெகு நாசூக்காகத் திட்டங்கள் போட்டு வைத்தாள். தான் தாயாகும் முன்பே குழந்தைக்கு வேண்டிய துணிமணிகள் தயார் செய்துகொண்டாள். டஜன் கணக்கில் வெள்ளைத் துணிகளை ஓரம் தைத்து வரிசையாக அடுக்கி வைத்திருந்தாள். 'நாப்கின்' (துண்டுகள்), விதம் விதமாகச் சொக்காய்கள் எல்லாம் பெட்டி கொள்ளாது—அவ்வளவு சவரணை!

அதற்கு ஏற்றாற்போல் அவள் குழந்தையும் பீமசேன அவதாரம்போல்தான். பிறக்கும்போதே $8\frac{1}{4}$-பவுண்டு இருந்தது. பின்பும் குழந்தை வளர்ப்புப் புத்தகத்தில் போட்ட பிரகாரம் ஒவ்வொரு வாரமும் $\frac{1}{4}$-பவுண்டு வீதம் ஏறிக் கொண்டே வந்தது. அது ஒரு கஷ்டமும் கொடுப்ப

தில்லை. நாளைக்கு 20-மணி நேரம் தூங்கும். தினம் ஒரு முறை ஸ்நானத்தைச் சந்தோஷமாக ஏற்றுக்கொள்ளும். வேளைக்கு வேளை பாலை 'மொக், மொக்' என்று குடித்து விட்டு அது இருக்கும் அழகே அலாதி. 'இதெல்லாம் அவள் அதிர்ஷ்டம்' என்றார்கள். குழந்தைக்கு நாலு மணிக்கு ஒரு தரம் பால் கொடுப்பாள். அதன் காரியங்களை எல்லாம் அவள் மணிப்பிரகாரம் கவனித்து வந்தாள் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருப்பது தன் பராமரிப்பாலே தான் என்று கமலா பெருமிதங் கொண்டதில் என்ன தவறு?

கர்ப்ப காலம் தொடங்கிக் கமலா தன் தினசரி நடவடிக்கைகளிலும், உணவு உறக்கம் முதலான காரியங்களிலும், அறிஞர் ஆராய்ந்து விதித்திருக்கும் ஆரோக்கிய விதிகளையும் முறைகளையும் பின்பற்றியே நடந்து வந்தாள். குழந்தை பிறந்த பின்பும் அப்படித்தான்.

சீதாவின் குழந்தை அழுவதைக் கேட்டுக் கமலாவுக்கு மிகவும் வருத்தமாக இருந்தது. சீதாவைப் பார்த்து ஒரு சிறு பிரசங்கமே செய்துவிட்டுப் போகலாமென்று வந்தாள். தான் பல வைத்திய நிபுணர்கள் எழுதிய புத்தகங்களைப் படித்திருந்தாளே, அவற்றிலுள்ள குழந்தை-வளர்ப்பு விஷயங்களை கமலா சீதாவிடம் சரமாரியாகப் பொழிந்தாள். "என்ன ஆனாலும் நாலு மணி நேரத்துக்கு முந்தி பால் கொடுக்காதே. அழுதாலும் அழட்டும். இரண்டு நாள் அழுதால் பிறகு தானே நின்று விடும். பிறகு குழந்தையே கடியாரம் போல் அந்த அந்த மணிக்குத்தான் அழும். நினைத்தபோது பால் கொடுத்தாலும் குடிக்காது. இரவு எட்டு மணி நேரம் ஆகாரம் ஒன்றுமே கொடுக்கக் கூடாது. வயிற்றுக்கு முழு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்—என்பதுபோன்ற விதிகளைச் சீதாவுக்கு எடுத்துச் சொன்னாள்.

சீதா, கமலா சொற்படியே குழந்தைக்கு நாலு மணி நேரம் ஒன்றும் கொடுக்காமல் இருந்தாள், ஆனால் மூன்று மணிக்கு மேல் அந்தக் குழந்தைக்கு ஒரு நிமிஷங் கூடத் தாங்க முடியவில்லை; அலறி விறைத்தது. சீதா பல்லைக் கடித்துக்கொண்டு சும்மா இருந்தாள். குழந்தை ஆயாச மிகுதியால் கண்ணயர்ந்து விட்டது. பிறகு ஒரே 'கேவல்'. சீதாவுக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. பால் கொடுப்போமென்றாலோ, குழந்தைக்குத் தொண்டை ஒரேயடியாக உலர்ந்துவிட்டது. வாயைக் கூட்டிச் சப்பிப் பால் குடிக்கக்கூட முடியாமல் தவித்தது.

உடனே சீதா கமலாவைக் கலந்து ஆலோசிக்க ஓடினாள். இருவருமாக ஆலோசித்ததில் ஒரு விஷயம் தெரிந்தது. 'சீதாவின் குழந்தை பூஞ்சையானது, பலவீனமானது; அதன் வயிறு மிகச் சிறியது; நாலு மணி நேரம் தாங்கும்படியான அளவுக்கு ஆகாரத்தை உட்கொள்ள முடியாது. ஆகையால் இந்தக் குழந்தைக்கு மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும்' என்ற உண்மை உதயமாயிற்று.

II

தாய்மை

'நீ கருத்தரித்திருக்கும் பொழுது, உன்னிடம் ஓர் உயர்ந்த மாணிக்கம் ஒப்படைக்கப் பெற்றிருக்கிறது. அந்த ஒப்பற்ற செல்வத்தை ஒரு கோடீசுவரனாலும் கோடி கொடுத்தும் பெற முடியாது. அந்த மாணிக்கத்தை வைக்கும் பெட்டியை அழகாகவும் சுத்தமாகவும் பலமாகவும் செய்வது உன் கடமையாகும்' என்று ஓர் ஆங்கில வைத்தியர் எழுதுகிறார். சிருஷ்டி என்னும் சக்தியையே பெண்களிடம் கடவுள் ஒப்படைத்திருக்கிறார் அல்லவா? அத்தகைய உயிர்ச் செல்வத்தைச் சிரத்தையுடன் போஷித்துக் காப்பாற்றி, ஈன்றெடுத்து, அதன் உடல் வளர்ச்சியையும் மன வளர்ச்சியையும் கவனிப்பதில்தான் தாயின் பெருமை இருக்கிறது;

ஒரு செடியின் வளர்ச்சி எப்படி அதன் சிறு விதையில் அடங்கிக் கிடக்கிறதோ, அப்படியேதான் குழந்தையின் பராமரிப்பும் கருவிலிருந்தே தொடங்குகிறது. 'நிலத்தின் தன்மை பயிருக்கு உண்டு என்பதும், 'விதை ஒன்று போடச் சுரை ஒன்று முளைக்குமா?' என்பதும் இயற்கைச் சட்டங்களைக் குறிப்பிடுகின்றன. நோய்வாய்ப்பட்ட தாயின் குழந்தை பலமுள்ளதாக இருப்பது அரிது.

ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில், அவள் தாயாகப் போகும் பருவந்தான் மிகவும் உத்தமமான பருவம். அச்சமயம் அவள் உடல் வளத்துடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருந்தால், குழந்தை பலமும் குணமும் உள்ளதாகப் பிறக்

கும் என்பது அறிஞர் கூற்று. தவிர, தாய்க்கு எவ்வித மான மனப்பான்மை அக் காலத்தில் அமைந்திருக்கிறதோ, அதற்கு இசையச் சிசுவும் அமைந்திருக்கும் என்பர். அவளுடையும் மன வளர்ச்சியோ, கிளர்ச்சியோ கருவி லுள்ள சிசுவைப் பாதிக்கும். சுபத்திரையின் வயிற்றில் இருந்துகொண்டே அபிமன்யு சக்ரவியூகத்தில் புகுந்து சண்டை போடக் கற்றுக்கொண்டான் என்ற கதையின் புதைபொருள் இதுதான்.

ஏன், அவ்வளவு தூரம் போவானேன்? கமலா வீட்டில் எல்லோருக்கும் பாட்டு என்றால் உயிர். அடிக் கடி அந்த வீட்டில் பிரபல வித்வான்கள் வந்து கானமிர்தம் பொழிவார்கள். கமலாவின் குழந்தை ராமு சங்கீத சாகரத்திலேயே மிதந்தான். பிறந்த ஒரு மாதம் முதற் கொண்டே யாராவது சுருதி சேர்த்து அழகாகப் பாடி னால், மணிக் கணக்கில் கால் கைகூட அசைக்காமல் படுத் துக் கிடப்பான். சுருதியிலிருந்து விலகிவிட்டால் போதும்; அவன் முகத்தைப் பார்க்க வேணுமே! உதட்டைப் பிதுக்கிக்கொண்டு அழ ஆரம்பித்துவிடுவான். தவழத் தெரிந்ததும் தாளத்துக்குச் சரியாக அழகாகக் கையையும் காலையும் எடுத்து வைத்துத் தவழ்வான். இம்மாதிரி, சூழ லுக்கு ஏற்றபடி குழந்தையின் போக்கு அமைவதைக் கூர்ந்து கவனித்தால், பல உண்மைகளை அறியலாம்.

எவ்வகையிலாவது கர்ப்பவதி மகிழ்ச்சியாகக் காலங் கழித்து மனசுக்கு உகந்த சூழலில் இருக்க வேண்டும். இதை ஒட்டித்தான், மசக்கை பிறந்ததும் கர்ப்பவதிகளைப் பெற்றோர்கள் கூட்டிச் செல்வது சம்பிரதாயம் போலும்.

கமலாவின் மதனி லலிதாவுக்கு மாதம் இரண்டுகூடப் பூர்த்தியாகவில்லை. மசக்கை, தலை தூக்க முடியாது. வயிற் றில் ஒரு வேதனை. சாப்பாட்டை உட்கொள்ள முடியாது

அருவருப்பும் அதிகரித்தது. இருப்பிடமோ பாஷை தெரியாத ஊர். எந்த ஆகாரத்தை எப்படி உட்கொள்ள வேண்டும் என்று சொல்வோர் இல்லை. பட்டினி கிடந்ததால் லலிதா ஒட்டி உலர்ந்து போய்விட்டாள். இந்தச் சமயத்தில்தான், 'இவள் தாயில்லாப் பெண்ணு யிற்றே' என்று மிகப் பரிவுடன் மாமியார் வந்து சேர்ந் தாள். தன்னுடன் கமலாவின் பெரிய குழந்தை ராமு வையும் அழைத்து வந்தாள். அவள் வந்த பத்து நாளுக் குள் லலிதா அடைந்த மாறுதல்களை என்ன என்பது?

வீட்டுக்கு யாராவது விருந்தாளிகள் வந்தால்கூடப் படுக்கை அறையைவிட்டு எழுந்திருக்காது முகத்தை எப்போதும் தொங்கவிட்டுக்கொண் டிருந்தவள், இப் போது நீராடி உடை உடுத்துத் தலைவாரிப் பூச் செருகி, கணவன் சாப்பிட வரும்போது தயாராக எல்லாவற் றையும் எடுத்து வைத்துவிட்டு, குழந்தை ராமுவுடன் தோட்டத்தில் விளையாடிக்கொண்டு, அவன் வரவை எதிர் பார்க்கிருள். இந்த அதிசயத்தைக் கண்ட கணவன் தன் தாயாரைப் பார்த்து, 'அம்மா! நீ லலிதாவுக்கு என்ன சொக்குப் பொடி போட்டாய்? அவள் குசாலாக நட மாடுவதுடன் என்னுடன் சாப்பிடக்கூட அல்லவா உட் கார்ந்துவிட்டாள்?' என்று கேட்டுவிட்டான்.

அம்மா அநுபவசாலியல்லவா? காலை 5 மணிக்கு லலிதாவைப் படுக்கையிலேயே எழுப்பி இரண்டு துண்டு ரொட்டியில் கொஞ்சம் 'ஜாம்' (Jam) அல்லது சர்க்கரை தடவி ஒரு நாளும், இரண்டு உப்பு-பிஸ்கோத்தையோ, இரண்டு பூரியையோ மறுநாளும், கொடுத்துவிட்டுத் திரவ ஆகாரம் ஒன்றும் கொடுக்காமல் மறுபடியும் படுத்து உறங்கச் சொல்லிவிடுவாள். பிறகு 6 அல்லது 7 மணிக்கு எழுந்திருந்து, பல் தேய்த்து முகங் கழுவிக்கொள்ளும்படி சொல்வாள்.

மசக்கையின் சிகிச்சை

அதிக வாந்தியும், வயிற்றுப் புரட்டலும் ஏற்பட்டால் 'ஸீரியை ஆக்ஸாலிஸ்' (Cerii Oxalis) என்ற ஒரு சூர்ணத்தை (எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்) ஒரு டிராம் அல்லது 60 கிரெயின் வாங்கி 6 சமபாகங்களாக, அதாவது, ஒவ்வொரு வேளைக்கும் 10 கிரெயின் கொண்ட பொட்டணமாகச் செய்து வைத்துக்கொண்டு, அதில் ஒரு பொட்டணம் காலையில் ஒரு வாய்த் தண்ணீருடன் விழுங்கச் சொல்லிப் பிறகு ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். சாயங்காலமும் ஒரு பொட்டணம் கொடுக்க வேண்டும். இது வயிற்றுச் சங்கடத்தைக் குறைத்து ஆகாரத்தில் ருசியை உண்டாக்கும். சிலருக்குப் புரட்டலுடன் வயிற்று உப்புசமும் இருப்பது உண்டு. ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன் வயிற்றில் வாயு (காற்று) சேர்ந்துகொண்டு திணற அடிக்கும்; ஏப்பம் வராமலும், மூச்சே விடமுடியாமலும் தவிக்க நேரிடும். இப்படி நேர்ந்தால், ஆகாரத்துக்குப் பிறகு ஒரு 'டீஸ்பூன்' சோடா என்னும் உப்பைத் (Soda Bicarb) தண்ணீரில் கரைத்துக் குடித்தால், உடனே ஏப்பம் வந்து திணறலும் குறையும். சுக்குப் போட்ட வெந்நீர் கொஞ்சம் குடிக்கலாம். சிலர் இஞ்சியைத் துண்டாக நறுக்கி உப்பில் ஊற வைத்து உலர்த்தி அதை வாயில் அடக்கிக் கொள்வதும் உண்டு. இவையும் குணம் தரும். இத்தகைய மருந்துகளால் குணம் ஏற்படாவிட்டால், டாக்டரிடம் கேட்டுக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இந்தச் சமயத்தில் கர்ப்பிணிகள் அருந்தும் ஆகாரத்தில் வெண்ணெய், நெய், மிக்க வாசனையுள்ள பதார்த்தங்கள், மாமிசம் இவைகளைச் சேர்க்காமல் இருப்பது நலம். தண்ணீர் அதிகம் பருக வேண்டும். தண்ணீர் மிகவும் அவசியமானது. அது பிடிக்காவிட்டால் எலுமிச்சம்பழச் சாறு, அல்லது ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றுடன்

சேர்த்து அதிகமாகத் தண்ணீரை உட்கொள்வது மிகவும் அவசியமானது. பச்சைக் கறிகாய்கள், வெள்ளரி, காரட், கீரை வகைகள், பழங்கள், கரகரப்பான ரொட்டி முதலிய கெட்டி ஆகாரங்கள் மிக்க ஆரோக்கியம் அளிக்கும். மெதுவாக மென்று ருசி பார்த்துச் சாப்பிட்டால் புரட்டலும் குறையும், உடம்புக்கும் நல்லது.

உணவுக்கு அடுத்தபடியாகக் கவனிக்க வேண்டியது வியாயாமம் அல்லது தேகாப்பியாசம். தற்கரலத்தில், நவநாகரிகம் முதிர முதிர, சமையலறையில் செய்யும் வேலைகளும், வீட்டில் உபயோகமாகச் செய்யும் வேலைகளும் தாழ்வெனக் கருதப்படுகின்றன. 'நன்றாக அலங்கரித்துக்கொண்டு கடற்கரையிலோ, "பார்க்" கிலோ நடந்தால்தானா உடற்பயிற்சி?' என்றாள் கமலாவின் பாட்டி. 'இடுப்பில் ஒரு குடத்தை வைத்து அரை மைல் தூரத்திலிருக்கும் ஆற்றங்கரைக்கு அனுப்புவாள் எங்கள் பாட்டி. தெருப் பெண்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து குதூகலமாகப் போய்விட்டு வருவோம். குடிக்கத் தண்ணீராச்சு, நடைக்கு நடையுமாச்சு. ஒவ்வொரு காரியமும் அப்படித்தான். துணிகளைக் கொண்டு ஆற்றங்கரைக்குப் போவோம். கிணற்றிலிருந்து தண்ணீர் தூக்குவோம். இம்மாதிரி வேலைகளைச் செய்து வந்ததால் நாங்கள் படுக்கையில் படுத்த நாளே இல்லை. இப்போது என்னடா என்றால் திறந்த வெளியில் தேகாப்பியாசம் என்று முழங்குகிறது. அதற்கென்று பொழுதை ஒதுக்கி வைத்துக்கொண்டு வியாயாமம் செய்ய வேண்டுமாம். மீதிப்போதெல்லாம் வீட்டில் அறைக்குள் ஒரு புத்தகத்தை வைத்துக்கொண்டு அடைந்து கிடக்கிறார்கள். தோட்டத்திலோ, கொல்லையிலோ, கிணற்றடியிலோ குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்தால் நல்ல காற்றுக்கு என்ன பஞ்சம்? கர்ப்பிணிகளுக்குக் குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை

செய்வதுதான் முக்கியம்' என்று தன் தாய் சொன்னதாக லலிதாவின் மாமியார் சொல்வாள்.

கர்ப்பவதிகள் ஓரளவு தேகாப்பியாசம் செய்ய வேண்டியது அவசியம். உடம்பிலிருக்கும் அசுத்தங்க ளெல்லாம் கழிவுப் பொருள்களாக மாறிச் சிறு நீரில் இறங்குவதற்கு இது மிகவும் அவசியம். அதற்காக மித மிஞ்சி ஒரு காரியத்தையும் செய்யக் கூடாது. நிதானமான ஒரே மாதிரி வேலைகளும், அப்பியாசமும் செய்ய வேண்டும். உடம்பு சற்று அசௌக்கியமாக இருக்கும்போது இடுப் பில் வலியோ, கால் வலியோ தோன்றினல், அன்று நடையை (நடைதான் கர்ப்பிணிகளுக்கு உகந்தது) நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். கனமுள்ள சாமான்களை எந்தச் சமயத்திலும் கர்ப்பிணிகள் தூக்கவே கூடாது. இப்படிச் செய்வது கரு சிதைவதற்குக் காரணமாகும்.

ஒரு பெண் திடசரீரம் உள்ளவளாக இருந்தாலும் கர்ப்பம் சிதையலாம். திடசரீரம் உள்ளவளுக்குக்கூடச் சில சமயம் கர்ப்பப்பை பலவீனமாக இருக்கக்கூடும். ஆகையால் கண்மூடித்தனமாகத் தேகாப்பியாசம் செய் வது பிசகு. அவரவர் உடல் நிலைக்குத் தக்கவாறு திட்டம் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். மாதக் குளிமுறை நாட் களில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். ஏற் கனவே 'குறைப் பிரசவம்' (அபார்ஷன்) ஏற்பட்ட பெண்கள் இந்த நாட்களில் படுக்கையிலேயே படுத்து ஓய்வாக இருக்க வேண்டியது முக்கியம். மற்றப்படி, தொந் தரவுகள் ஏற்பட்டால் டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

மூன்றும் மாதம் முதல் ஆறு மாதம் வரையில் கர்ப்பிணி களுக்குக் கால்ஷியம் (Calcium) என்னும் சுண்ணம்பு மிக வும் தேவையானது. கருச் சிதைவுகளுக்கு, கால்ஷியக் குறைவும் காரணமாகும். சிசுவின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கும்

இந்தச் சுண்ணும்பை இந்தக் காலங்களில் உபயோகிப்பது அவசியம். இது, பால் தயிர் முதலிய ஆகாரங்களிலும், தாம்பூலத்திலும் ஓரளவு இருக்கிறது. ஆயினும் இதை மருந்து ரூபத்திலும் சாப்பிடுவது அவசியமாகும். 'கால்ஷியம் லாக்டேட்' (Calcium Lactate) என்ற சூர்ண மாகவோ, 'கால்ஷியம் க்ளூகோனேட்' (Calcium Gluconate) என்ற மாத்திரைகளாகவோ வாங்கித் தண்ணீரில் கரைத்துத் தினம் இருமுறை சாப்பிடுவது நலம். ஆனால், ஆறு மாதமான பிறகு இதைச் சாப்பிடக்கூடாது. மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு; மாதம் ஒரு முறை உடம்பை டாக்டரிடம் காண்பித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆறு மாதம் ஆகிவிட்டால் பிறகு கர்ப்பச் சிதைவு அபூர்வம். ஆறு மாதத்துக்குப் பிறகு நன்ருக நடப்பதும், குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்வதும் நன்மையே.

ஆறு மாதங்கள் ஆன பிறகு கர்ப்பத்தில் சிசு விரைவில் வளர்வதால், தாய் தனக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தோடு குழந்தைக்கும் சேர்த்து ரத்தம் தர வேண்டி இருக்கிறது; ஆகவே அதற்குத் தேவையான ரத்த புஷ்டி தரும் ஆகாரங்களையும், நல்ல சத்துள்ள உணவுகளையும் உட்கொள்வது அவசியம். இரும்பு சேர்ந்த டானிக்குகளைச் (Iron Tonic) சாப்பிட வேண்டும். ரத்தக் குறைவு ஏற்பட்டால் கவனித்துக்கொள்வது முக்கியம். மாதம் ஆக ஆகத் தூக்கம் குறைந்துபோய் இரவில் கஷ்டப்படுவது இயல்பு. இது ரத்தக் குறைவாலும், வயிற்று உப்புசத்தாலும் அதிகரிக்கும். இரவில் லகுவாக ஜீரணம் ஆகக்கூடியதும், புஷ்டியுள்ளதுமான ஆகாரங்களை உட்கொள்வதாலும், சாயங்கால வேளைகளில் நன்ருக நடப்பதாலும், ரத்த புஷ்டிக்கு டானிக்குகளைச் சாப்பிடுவதாலும், தூக்கத்துக்குப் பங்கம் ஏற்படாமல் இருக்கும்.

இன்னும் ஒரு முக்கிய விஷயம் உடை. 7 அல்லது 8 மாதங்கள் ஆன பிறகு உடம்பு சற்றுப் பருத்து நீர் கோத்திருப்பதால், உடம்புக்குச் சற்றும் கஷ்டம் அளிக்காத ஆடைகளைத்தான் அணிய வேண்டும். எந்த உறுப்பையும் அழுத்தவோ, இறுக்கவோ செய்யும் உடைத் தினுசுகளை உடுத்தக் கூடாது. தற்காலத்தில் பெண்கள் கட்டிக்கொள்ளும் 'பெட்டிகோட்டு' என்னும் பாவாடையைக் கூட உபயோகிக்காமல் இருப்பது நலம். ரவிக்கை, 'பாடிஸ்' முதலிய உள்ளாடைகள் சற்றுப் பெரிதாக இறுக்கம் இல்லாதபடி அணிந்தால் சுகமாக இருக்கும்.

பிரசவ முன்னேற்பாடுக (Prenatal Care) ளான இந்த விஷயங்களை யெல்லாம் கர்ப்பிணிகளுக்குப் பாதுகாப்பாக வைத்தியர்கள் கவனித்து வருகிறார்கள். உடல், மனம், நடை, உடை எல்லாவற்றையும் ஒருங்கே கவனித்து, கர்ப்பம் தரிக்கும் பெண்ணைச் சந்தோஷமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் போஷித்து வந்தால், அதுவே பிறக்கப் போகும் சிசுவின் பரிபாலனத் தொடக்கமாகும்.

III

வருமுன் காப்பு

போன வாரம் நான் என் சிநேகிதி கமலாவின் வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். அவள் இருக்கும் வீட்டில் நாலு குடித்தனம். நான் போன சமயம் பக்கத்து வீட்டிலிருந்து அலறும் சத்தம் கேட்டுத் திடுக்கிட்டேன். 'என் கமலா, யாருக்கு என்ன?' என்ற கேள்வி சட்டென்று என் வாயிலிருந்து வந்தது. அதற்குக் கமலா, 'அந்த வீட்டில் நாட்டுப் பெண் கர்ப்பவதியாக இருந்தாளே, அவள் போடும் சத்தந்தான் இது. மூன்று நாளாக நோவு படுகிருள், பாவம்! நல்ல திடமானவள். நோவு ஆரம்பமாகும்வரையில் வீட்டுக் காரியத்தையெல்லாம் தானே செய்துகொண்டு இருந்தவள்தான். இதற்கு முன்பு இரண்டு பிரசவங்களும் சீக்கிரமே ஆகிவிட்டதால், [மருத்துவச்சி தைரியமாக, "நானே பார்த்துக் கொள்கிறேன், ஒன்றும் கவலே வேண்டாம்" என்கிருளாம்' என்ருள்.

எனக்குத் தூக்கி வாரிப் போட்டது. 'இந்தக் காலத்தில், அதிலும் பட்டண வாசத்தில், இடறி விழுந்தால் டாக்டர்கள் இருக்கும் இடத்தில் வசிக்கும் மனிதர்களா, "இப்படி மருத்துவச்சி சொல்லுகிருள்" என்று அசிரத்தையாக இருக்கிருர்கள்? இருக்காது. உயிருடன் விளேயாட்டு? இது அறியாமைதான்! டாக்டரைக் கூப்பிடச் சக்தியற்றவர்களாக இருந்தால்கூட ஆஸ்பத்திரிக்கு டெலிபோன் செய்தால் போதுமே, உடனே

ஆம்புலென்ஸ் வண்டி வந்து உதவுமே. இதற்கு இவர்கள் என்ன சிரமம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்' என்று நினைத்தேன். என் மனம் மிகுந்த வேதனை அடைந்தது.

உடனே நானும் கமலாவுமாக அங்கே சென்றோம். அவள் மாமியாரைக் கூப்பிட்டு விரிவாக ஒரு பிரசங்கம் செய்தோம். அவளும் ஆபத்தை உணர்ந்து எங்களை உதவி புரியும்படி கேட்டுக்கொண்டாள். ஆனால் மருத்துவச்சி தனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்றும், அந்த அம்மாளுக்கு முந்தின இரண்டு பிரசவங்களும் சுகமாக ஆகியிருப்பதால் கவலை இல்லை என்று உறுதி கூறி, டாக்டரைக் கூப்பிட அவசியமே இல்லை என்று உறுத்திச் சொன்னாள். ஓர் உயிரை எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டாவது காப்பாற்ற வேண்டியது அவசியம். ஆனால் இந்த அசட்டுத் தைரியமும், தனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்ற அகம்பாவமும், என்னைத் திடுக்கிடச் செய்தன.

மாமியாரைக் கூப்பிட்டு, உடனே அந்த மருத்துவச்சியை அனுப்பிவிடும்படி உத்தரவிட்டு, அவள் செய்திருக்கும் காலதாமதம் எப்பேர்ப்பட்ட தவறு என்பதை அந்த அம்மாளுக்கு விவரித்து, டாக்டருக்கு ஆள் அனுப்பினேன். டாக்டர் வெகு விரைவில் வந்து பார்த்துவிட்டு, 'மூன்று நாளாக நோவு படும்போது இப்படியும் அசிரத்தையாக இருக்கலாமா? உடனே ஆஸ்பத்திரிக்கு ஏன் அழைத்துப் போகவில்லை? இனி ஒரு மணி நேரத்துக்குள் எடுத்துச் செல்லாவிட்டால் அபாயந்தான்!' என்று சொல்லி, உடனே 'ஆம்புலன்ஸ்' வரவழைத்துக் கொடுத்தார். ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்றதும் தாமதமின்றி விரைவில் வயிற்றைக் கீறித் (Ceasarian Section) தாயையும் குழந்தையையும் காப்பாற்றினார்கள். 'இந்த அம்மாளை நோவு ஆரம்பமான சில மணி நேரத்துக்

கெல்லாம் கொண்டுவந்திருந்தால் ஆபரேஷனைத் தவிர்த் திருக்கலாம்' என்றும் கூறினார்களாம்.

வைத்திய சாஸ்திர அபிவிருத்தி

தற்காலத்தில் விஞ்ஞான சாஸ்திரமும் வைத்திய சாஸ்திரமும் மருத்துவ சாஸ்திரமும் எவ்வளவோ அபி விருத்தி அடைந்திருக்கின்றன. வைத்தியர்கள் இப் பொழுதெல்லாம் தனித்தனித் துறையில் தேர்ச்சி பெற்றுப் புதிய புதிய சிகிச்சைகளை எல்லாம் கையாண்டு மிக்க திற மையுடன் வைத்தியம் செய்கிறார்கள். வைத்திய சாஸ்திரத் தில் மருத்துவத்தையே தனியாகப் படித்து அதிலேயே நிபுணத்துவம் அடைந்த பலர் நம் நாட்டில் இருக்கி றார்கள். ஆஸ்பத்திரிகள்மூலம் சிரமமின்றி நமக்கு அவர்களுடைய உதவி கிடைக்கிறது.

'பிரசவத்துக்கு முந்திய பாதுகாப்பு' (Antenatal care) என்பது ஒரு தனிப்பட்ட வகுப்பாகக் கருதப்படு கிறது. ஆஸ்பத்திரியில் உள்ள பிரசவ முன் பாது காப்புப் ('Antenatal clinics') பிரிவில் வைத்துப் பரீட்சை செய்து நிபுணர்கள், வயிற்றினுள் இருக் கும் சிசுவைப்பற்றின விவரங்களைச் சுலபமாக அறியும் வல்லமையுள்ளவர்களாக இருக்கிறார் கள். தாயின் இடுப்பளவை (Pelvic measurements) எடுத்துக் குழந்தையின் அளவைத் தெரிந்துகொண்டு, 'இது சுகப் பிரசவமாக இருக்குமா? கஷ்டமானதா? சாதாரண மானதா? கால் முன்னால் வரக்கூடியதா?' என்ற சிக்க லான விஷயங்களை வயிற்றில் குழந்தை இருக்கும் போதே தெரிந்துகொள்கிறார்கள். சில கஷ்டமான சமயங்களில் 'எக்ஸ்ரே' (X'ray) படம் பிடித்து, 'இரட் டையா? வேறு ஏதாவது பெரிய கோளாறுகள் இருக் கின்றனவா?' என்றும் கண்டு பிடிப்பார்கள். இப்படி

முன்கூட்டியே தெரிந்துகொள்வதால்,பிரசவத்தின்போது முன்ஜாக்கிரதையாகவே இருந்து எவ்வளவோ சிக்கல் களைத் தவிர்க்க முடிகிறது. கர்ப்பிணிகளை நோவு ஆரம்ப மாகும் முன்பே எச்சரிக்கை செய்து ஆஸ்பத்தரியிலேயே பிரசவிக்கும்படி வற்புறுத்தி, நேர்மைக்கு மாருன் பிரசவங்களில் 'வயிற்றைப் பிடித்து விடுவது' (Massaqe) என்ற சிகிச்சை மூலமாகவே சிசுவின் அமைப்பைத் திருப்பி நேர்ப் பிரசவமாக்கவும் முடிகிறது.

ஒரு பெரிய மருத்துவ சாஸ்திரி எழுதுகிருர்: 'இந்த மாதிரியான பிரசவங்களில் நோவு எடுத்து நெடு நேரமான பிறகு டாக்டரிடம் ஒப்பிப்பதனுல்; முன் கூட்டியே பரிசோதித்துச் சுலபமான முறையில் தாய்க் கும் குழந்தைக்கும் சேதமோ, அதிக கஷ்டமோ நேராதபடி பார்த்துக்கொள்ளக்கூடிய நிலைமை தாண்டிக் காலம் கடந்து போகிறது. சில சமயங்களில் முதல் இரண்டொரு பிரசவங்கள் சௌகரியமாக இருந்தாலும், மூன்ருவது நாலாவது பிரசவங்கள் கஷ்டமாக நேரலாம். முந்திய பிரசவங்களில் குழந்தை சிறியதாகவும், குறை மாதத்தில் பிறந்ததாகவும் இருந்திருக்கலாம். குழந்தை யின் எடை நாலு பவுண்டுதான் இருந்திருக்கும். ஆனல் இந்தத் தடவை பிறக்கும் குழந்தை பூர்ண வளர்ச்சியோடும், ஏழு அல்லது எட்டு ராத்தல் எடையுள்ளதாகவும் இருக்கலாம். இதனல்தான் மேற் கூறிய கஷ்டங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த நிலையில் குழந்தையைச் சேதமாக்கித் தாயையோ, வயிற்றைக் கீறி இருவரையுமோ, காப்பாற்ற வேண்டி இருக்கிறது.

தாய்மார்களும், அவர்களைக் கவனிப்பவர்களும் இவ் விஷயங்களை நன்கு அறிந்துகொண்டு, வைத்தியர்களின் உதவியைச் சரியான சமயத்தில் நாடுவார்களானல், எவ்

வளவோ கஷ்டங்களையும் சேதங்களையும் தவிர்க்க முடியும். கர்ப்பமாக இருக்கும்போது நல்ல கண்காணிப்பு **(Antenatal Supervision),** தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவ சாஸ்திரியின் மேற்பார்வை, பிரசவ சமயம் நெருங்கும் போது சிறு தேவைகளையும் கவனித்தல், பெற்றபின் உஷாரான பாதுகாப்பு, அவசியமானால் ஆஸ்பத்திரிக் கவனிப்பு ஆகிய இவைகளால், பிரசவத்தினால் ஏற்படும் மரண விகிதம் நான்கில் ஒன்றாகக் குறைந்துவிடும்.

ஆஸ்பத்திரி வசதியும், சிகிச்சையும் பெருக வேண்டியது அவசியம். இவை இல்லாவிட்டால், டாக்டர்களையே அறியாத கிராமவாசிகள் நான் சொல்வதை எப்படி அநுஷ்டிக்க முடியும் ?

இன்று, நாம் சுயராஜ்யத்தின் முதற் படியில் இருக்கிறோம். இப்பொழுது 2,000 ஜனங்கள் கொண்ட ஒரு கிராமத்துக்கு ஓர் ஆஸ்பத்திரியும், 4 அல்லது 5 கிராமங்களுக்கு ஒரு பெரிய ஆஸ்பத்திரியும் கட்டத் திட்டம் வகுத்திருக்கிறார்கள். தவிர, கை தேர்ந்த டாக்டர்களும் மருத்துவப் பெண்களும் கொண்ட 'யூனிட்' (Unit) ஒன்று சுற்றுப்பிரயாணம் செய்து கொண்டே இருக்கும். இவர்கள் ஒரு கிராமத்துக்கு மாதம் இருமுறை வீடு வீடாகப் போய் நோயாளிகளையும், கர்ப்பிணிகளையும் கவனிப்பார்களாம். இந்தச் சீர்திருத்தங்களெல்லாம் வருவதற்கு முன்பு, இப்பொழுது இருக்கும் வசதிகளைக் கொண்டுகூட முன்ஜாக்கிரதையால் நம்மால் இயன்ற வரை நாம் அகால மரணத்தைத் தவிர்க்கலாம் அல்லவா ?

கிராம வாசிகள் கர்ப்பிணிகளை அருகே இருக்கும் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு அழைத்துப் போவது கஷ்டமல்ல. கஷ்டங்களை உணராது காலதாமதமாக்கி நோவெடுத்த பிறகு ஆஸ்பத்திரிக்குத் தூக்கிச் செல்வதை விட

முன்பே-கர்ப்பிணி திடமாக இருக்கும் பொழுதே-அழைத்துப் போவது எளிதல்லவா?

டாக்டர் பரீட்சை செய்து பார்த்து, 'இது கஷ்டமாக இருக்கும்; இது ஆயுதக் கேஸ், அல்லது இதில் வயிற்றைக் கீற வேண்டி நேரிடலாம், (Cessarian) என்பன போன்ற சமாசாரங்களை நமக்கு முன்னெச்சரிக்கையாகச் சொல்லி விடுவார்கள். 'கதியற்றவர்கள்தாம் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போக வேண்டும்' என்ற மனப்பான்மை கூடவே கூடாது.

நம் வீட்டில் இருக்கும் வசதிகளை வைத்துக்கொண்டு பெரிய டாக்டர்களால்கூட எல்லாவற்றையும் பரிசோதித்துப் பார்க்க முடியாது. சாதாரணப் பிரசவத்தைத்தான் வீட்டில் கவனிக்க முடியும். அசாதாரணமானவை என்று கண்டு பிடிக்க, இடுப்பை அளக்கும் ஆயுதங்களும், எக்ஸ்ரே (x'ray) வசதிகளும் ஆஸ்பத்திரியிலேதான் இருக்கும். ஆஸ்பத்திரிக்குச் செல்வதால் எவ்வளவோ சீக்கிரமாக எல்லாவற்றையும் கவனிக்க முடிகிறது 3 மாதம் முதல் 4 மாதத்துக்குள்ளும், 8 மாதத்திலிருந்து 9 மாதத்துக்குள்ளும் பரிசோதித்துப் பார்ப்பது மிக அவசியமாகும். இதனால் நாம் முன்ஜாக்கிரதையுடன் தாயையும் சிசுவையும் காக்கச் சௌகரியமாக இருக்கும்.

பயன்படக்கூடிய சில அறிகுறிகள்

கர்ப்பிணிகளைக் கண்ணுங் கருத்துமாகக் கவனிக்க வேண்டும். சிறு விஷயங்களிலும், அவர்களுக்குக் கவனிப்பு அவசியம். ஆகார விஷயத்தில் மிக்க ஜாக்கிரதையோடு இருக்க வேண்டும்; அதிகமாகவும் கொடுக்கக் கூடாது; குறைவாகவும் கொடுக் கூடாது. நல்ல சத்துள்ள ஆகாரங்கள் மிகவும் அவசியம். பழ வகைகள், பால், தயிர், வெண்ணெய் முதலியன மிகவும்

நல்லவை. பருப்பு முதலிய புரதப் பொருள்களைக் குறை வாகவே உட்கொள்வது நலம். தண்ணீர் அதிகமாக உட் கொள்ள வேண்டும். ஒரு முக்கிய அம்சம்: கர்ப்பிணி களுக்குச் சிறுநீர் அதிகமாக இறங்கவேண்டும். தண்ணீர் அதிகமாக உட்கொண்டால்தான் இதற்கு அநுகூலமாக இருக்கும். வாரம் ஒரு முறை பார்லித் தண்ணீர் கொடுப்பது உசிதம்.

சிறுநீர் இறங்குவது குறைந்துவிட்டால் அதை அசிரத்தையாக விட்டுவிடக் கூடாது. உடனே டாக்ட ரிடம் காட்டுவது அவசியம். கவனிக்காமல் இருந்துவிட் டால், கால்களில் நீர் சுரந்துகொண்டு வீங்கிவிடும். ஆகவே, சிறுநீர் அதிகம் இறங்குகிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். நீர் கோத்த சரீரம் உள்ளவர் களுக்குச் சுலபமாக நீரில் பிசிதச் (Albumin) சத்துத் தோன்ற இடம் இருக்கிறபடியால், இவர்களை வாரம் ஒரு முறையாவது டாக்டரிடம் காட்டி நீரைப் பரீட்சை செய்ய வேண்டும்.

கர்ப்பிணிக்கு, தான் சாதாரணமாக இருக்கும் நிறையை விட 20 ராத்தலுக்கு மேல் பளு அதிகரிக்கவே கூடாது. இதற்கு மேற்கொண்டு உடம்பு கனத்தால், ரத் தத்திலோ, நீரிலோ ஏதோ கெடுதல் இருக்கிறதென்று ஊகிக்கலாம். மாதம் ஒரு முறை அவளை நிறுத்துப் பார்த்து மாதத்துக்கு 5 ராத்தலுக்கு மேல் அதிகமாகாமல் பார்த் துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

சில கர்ப்பங்களில் கரு ஓர் உருவமும் உயிரும் பெறாமலே-ஒரு பிண்டமாக-வளராமலே இருப்பதுண்டு. இதைத்தான் 'மும்மாங்காய்' என்றும், 'மோல்' (Mole) என்றும் சொல்வர். இத்தகைய கர்ப்பம் தரிக்கிறவர் களுக்குக் கரு 2, 3 மாதம் ஆகியிருந்தாலும், தோற்றத்

திலே வயிறு 5 அல்லது 6 மாதத்து அளவு இருக்கும். தவிர, ரத்தப் போக்கும் அடிக்கடி ஏற்படும்; போக்கில் திராட்சை போன்ற கட்டிகள் இருக்கும். அளவுக்குப் பெரிய வயிறும், அகாலப் போக்கும் இதற்கு அறி குறிகள்.

சாதாரணக் கருவாக இருந்தால், 5 அல்லது 6-ஆம் மாதம் முதல் வயிற்றில் அசைவுகள் தெரியும். 'குழந்தை வளைய வருகிறதா?' என்று பெரியோர்கள் கேட்பது வழக்கமல்லவா, சிசுவின் இருதயத் துடிப்பை, சாதாரண மாக ஏழாவது மாதம் முதல் டாக்டர்கள் அறிய முடியும். வயிற்றின் நடுவில் தொப்புளுக்குக் கீழே காதை வைத்துப் பார்த்தால் இது கேட்கும். இந்த மாதிரியாக வளைய வரு வதோ, இருதயத் துடிப்போ தெரியவிட்டால், இது மேற் கூறிய 'மோல்' 'Mole' எனப்படும். இப்படிப்பட்ட சந் தேகம் ஏற்பட்டால் உடனே தாமதியாமல் டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

இன்னும் கவனிக்கவேண்டிய சில விஷயங்கள் :

ரத்தப் போக்கு, விடாத் தலைவலி, கண் மங்கலாகத் தெரிவது, காலின் **'ஆட்டுச் சதை இழுப்பு (Cramps)**, அகாலத் தில் அடிவயிற்று-இடுப்பு வலிகள், அல்லது **பனிக் குடம் உடைவது** ஆகிய இந்தக் குறிகளையும் மேற்கூறிய வாறு டாக்டரிடம் தாமதமின்றிக் காட்ட வேண்டும்.

கர்ப்பச் சிதைவு

கனமுள்ள பொருள்களைத் தூக்குவது, இடுப்புக்குச் சிரமம் கொடுப்பது, அதிர்ச்சிகள் போன்றவை, கர்ப்பச் சிதைவை உண்டாக்கும். சிலருக்கு மூன்று அல்லது நாலு மாதங்களில் கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படுகிறது. ஒரு தடவை அப்படி நேர்ந்தால், பின்-கர்ப்பங்களில் அந்த மாதத்தில் அவர்களைப் படுக்கையிலேயே வைத்து ஜாக்கிரதையாகக்

கவனிக்க வேண்டும். அப்படியும் சிதைந்து போனால், கர்ப்பப் பையில் ஏதாவது கோளாறு இருக்கும். தாமத மின்றி டாக்டரிடம் சென்று சிகிச்சை பெறுவதால், மேலும் மேலும் **குறைப் பிரசவம்** நேராமல் தடுக்கலாம். அடிக்கடி இவ்விதம் நேரிடுவதால், தாயின் உடல்நலம் கெட்டு ரத்த சோகை ஏற்படுகிறது.

சிலருக்கு 7 அல்லது 8 மாதங்களில் கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படுகிறது. அல்லது, சிசு வயிற்றிலேயே சேதமாகி விடு கிறது. இதுவும் அடிக்கடி நேர்ந்தால், தாயின் ரத்தத்தில் கெடுதல் இருக்கலாம். டாக்டரிடம் காண்பித்து ரத் தத்தைப் பரிசோதித்து வைத்தியம் செய்துகொள்ளாவிட் டால், இது நிற்கவே நிற்காது. வயிற்றிலே கருவுக்குச் சேதம் ஏற்பட்டால், அதன் அறிகுறிகளாவன (Symptoms): திடீரென்று வயிறு சுருங்க ஆரம்பித்தல், வாயில் துர்நாற்றம், அடிவயிற்றிலும் இடுப்பிலும் வலி, வாந்தி ஆகியவை தோன்றும்.

பிரசவ அறை

டாக்டர்கள் கர்ப்பிணியைப் பரீட்சித்து, 'இது சுலப மான பிரசவமாக இருக்கும், வீட்டிலேயே வைத்துக் கொள்ளலாம' என்று சொன்னாலொழிய, வீட்டில் வைத் துக் கொள்வது உசிதமல்ல. வீட்டில் வைத்துக்கொள்ளச் சில அடிப்படையான வசதிகள் தேவை. ஒரு சுத்தமான அறையை அதற்கென்றே ஒழித்து வைக்க வசதி இருக்க வேண்டும். அந்த அறை காற்றோட்டம் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும். தூசு ஒன்றும் அடையாமல் நன்றாகச் சுத்தம் செய்து சுண்ணாம்பு பூசப்பட்டிருக்க வேண்டும். அநாவசியச் சமான்களே இருக்கக் கூடாது. கழிவுநீர் செல்வதற்கு நல்ல சுத்தமான் ஜலதாரை வேண்டும். சாக் கடை, அருகில் தேங்கக் கூடாது. அக்கம்பக்கத்தில்

மாட்டுக் கொட்டகையோ, குப்பை கூளமோ இருக்கவே கூடாது. பிரசவ அறை ரஸ்தாவுக்கு அருகில் இருக்கக் கூடாது.

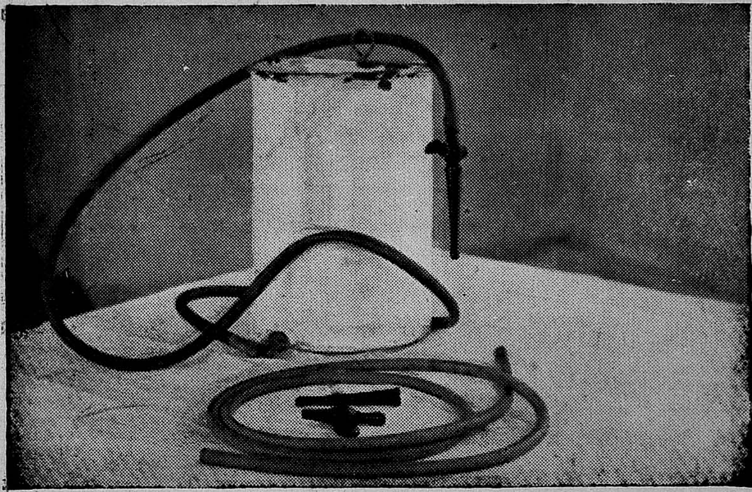
இந்த அறையைப் பிரசவத்துக்கு 15 அல்லது 20 நாளுக்கு முன்பாகவே சுத்தம் செய்து 'பினைலா'ல் (Phenyle) மெழுகிப் பூட்டி வைக்க வேண்டும். இந்த அறையை ஜலதோஷம், ஜுரம் முதலிய வியாதி உடைய வர்கள் உபயோகிக்கக் கூடாது. இதில், மிகக் குட்டையாக இல்லாத பெஞ்சியும், அதன்மேல் கெட்டியான நார்-மெத் தையும், ஒரு பெரிய ரப்பர்த் துணியும் இருக்க வேண்டும். எல்லாம் 'பினைல்' அல்லது 'லைஸாலா'ல் (Lysol) சுத்தம் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். அணுக்கிருமிகளை அண்ட விடாமல் செய்வதற்கு, அதாவது கிருமி நாசம் (Aseptic) என்று சொல்லப்படும் நிலையில், 'அதி சுத்தமாக' வைப்ப தற்கு, அணுக்கிருமி நாசினியான பினைல், லைஸால் போன்றவைகளால்தான் சாத்தியமாகும்.

தேவையான சாமான்கள்

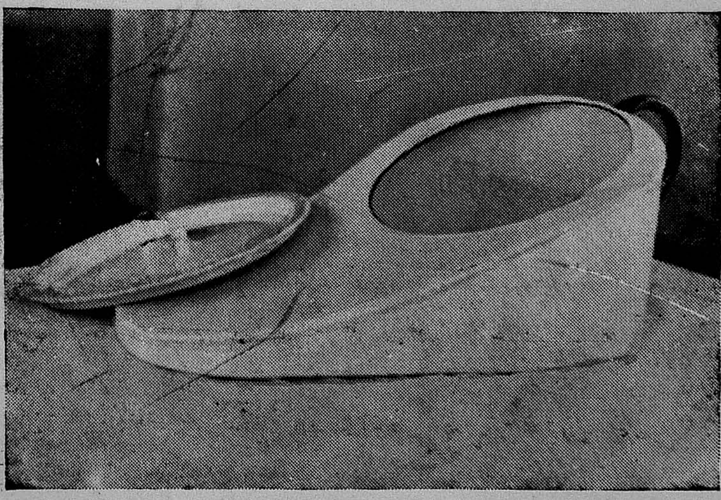
'பெட் பான்' (Bed Pan), எனிமாப் பீங்கான் (Enema Can), ரப்பர்த் துணி, வைத்தியப் பஞ்சு (Sterile Absorbant Cotton), வேக வைத்துச் சுத்தம் செய்து பிரத்தியேகமாக விற்கும் துணி (Surgically Sterilised Pads), வயிற்றைக் கட்டும் துணி (Abdominal Bandage), ஸோப், லோஷன் மருந்து (Antiseptic), குழந்தையின் கண்ணுக்கு வைக்கப் பஞ்சால் செய்த சிறு பட்டை (Cotton Wool Pledgets), குழந்தைக்கு வயிற்றில் சுற்றக் கம்பளி (Binder), போரிக் பவுடர் (Boric Powder), பேஸின்கள், பெரியதும் சிறி யதுமான ஸேப்டி பின்கள், நன்முகக் கொதிக்க வைத்து ஆறின தண்ணீர், கொதிக்கும் தண்ணீர், எல்லாம் சுத்த மாக வைக்கப்பட வேண்டும். எல்லாச் சாமான்களும்,

மேலே கண்ட ஜாபிதாப் பிரகாரம் தயாரிக்கப்பட்டால், டாக்டருக்குச் சிரமமின்றிக் காரியம் நடக்கும்.

பிரசவமாகும் அறை மிகவும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். ஏதேனும் கொஞ்சம் அசுத்தம் இருந்தாலும் ஜன்னி (Sepsis) வர ஏதுவாகும். ஜன்னியைத் தவிர்ப்பது முற்றிலும் நம் ஜாக்கிரதையில்தான் இருக்கிறது. உபயோகிக்கும் பஞ்சு, துணி, வெந்நீர் எல்லாம் கிருமி சுத்தமாக (ஸ்டெரிலைஸ்) இருக்க வேண்டும். கிருமி சுத்தம் செய்யாத எந்தச் சாமானையும் பிரசவ அறைக்குள் எடுத்துச் செல்லக்கூடாது.



'எனிமா' கருவி



பெட்பான்

IV

வருமுன் காப்பு (தொடர்ச்சி)

போன வாரம் சிநேகிதி கமலாவின் வீட்டில் அவள் தங்கைக்கு வளைகாப்பு என்று அழைப்பு வந்தது. அம்மாவும் நானும் போயிருந்தோம். சோபாவைச் சுற்றிலும் பூவினால் வெகு அழகாகச் சிங்காரித்திருந்தார்கள். அதில் அவளை உட்கார வைத்துப் பாடினார்கள். அவளால் வெகு நேரம் உட்கார முடியவில்லை என்று சீக்கிரமாகவே ஆரத்தி சுற்றிவிட்டு எழுப்பிவிட்டார்கள்.

அவள் மிகவும் சிரமப்பட்டுக்கொண்டும், சிணுங்கிக்கொண்டும் இருந்தபடியால், நான் அவளைக் கூர்ந்து கவனித்தேன். அதற்குள் அம்மா, 'இது எத்தனை மாசம்?' என்று பெரியவர்களுக்கே உரிமையான சுவாதீனத்துடன் விசாரித்தாள். அதற்குக் கமலாவின் தாயார், 'பேருக்கு ஐந்து மாதம்; இன்னும் நாலு மாசம்கூட நிரம்பவில்லை. இப்பொழுதே ரொம்பவும் சிரமப்படுகிறாள்; ஆகாரமே சாப்பிட முடியவில்லை, திணறுகிறாள்; இரட்டையோ என்று தோன்றுகிறது' என்றாள்.

இந்த விஷயங்களில் அம்மாவுக்கு அநுபவம் அதிகம். அவள் சில இரட்டைப் பிரசவங்களில் உதவி செய்தும் இருக்கிறாள். சாதாரணமாக இரட்டைக்கு வயிற்றின் அளவும் மூச்சு வாங்கலும் கொஞ்சம் அதிகமாகவே தான் இருக்கும். முதலில் மசக்கையும் வாந்தியும் அதிகமாக இருக்கலாமே தவிர, இந்த மாதிரியான திணற

லுக்கும், வயிறு இவ்வளவு பெரிதாக இருப்பதற்கும் காரணம் இருக்கவேண்டுமல்லவா? மூன்று மாசம் பூர்ணமான பிறகுதான், கர்ப்பம் மேல்வயிற்றுக்கு வருகிறது. ஆகையால், நாலாவது மாசத்திலேயே வயிறு இவ்வளவு பெரியதாக இருப்பது தவறு என்று தோன்றியது அம்மாவுக்கு.

அம்மாவின் அபிப்பிராயத்தைத் தெரிந்துகொண்ட பின், கவலையுடன் கமலாவின் தாயார் அவளை மறுநாளே டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்றாள். பரீட்சை செய்து விட்டு அவர், 'இது வெறும் இரட்டையல்ல; சிக்கல்களும் கூட உண்டு—காம்ப்ளிகேஷன்ஸ் (Complications). எக்ஸ்ரே படம் பிடித்துப் பார்த்த பிறகே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்' என்றார்.

பிறகு படம் பிடித்துப் பார்த்ததில், 'வயிற்றின் அளவு அதிகரித்துக் காண்பதற்குக் காரணம் கர்ப்பம் இரட்டையாக இருப்பது மட்டுமல்ல, கர்ப்பப் பை நீரால் நிரம்பி இருப்பதும்கூட என்று தெரிந்தது. இந்த அதிக நீரானது கருவை வளரவிடாமல் தடுப்பதுமல்லாமல், தாயாருக்கும் மிகவும் சிரமத்தைக் கொடுக்கும். இன்னும் நாட்கள் ஆக ஆகக் கஷ்டம் அதிகரிக்குமே தவிர, கரு வளரவே முடியாது. ஆகையால் இந்தக் கர்ப்பத்தை வளர விடுவது கெடுதலாகும். இதை உடனேயே எடுத்துவிட வேண்டும்; அதாவது கரைத்துவிட வேண்டும்' என்று சொல்லிவிட்டார் டாக்டர்.

கர்ப்பத்தைக் கரைப்பது என்றால், கர்ப்பத்தை வளரவிடாமல் எடுத்து விடுவதுதான். இது ஒரு சுலபமான காரியம் என்று பலர் நம்புகிறார்கள். இயற்கையாக ஏற்படும் கர்ப்பச் சிதைவுகூட அபாயகர

மானது. சிதைவு ஏற்படக்கூடிய சின்னங்கள் இருந்தால், கர்ப்பிணியை மிகவும் ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்து, அப்படி நேராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம் என்பதையும் முன்பே வற்புறுத்தி யிருக்கிறேன்.

இயற்கையாக உண்டாகும் சிதைவே கெடுதல் என்ருல், வேண்டுமென்றே சிதைக்க முற்படுவது, எத்தகைய கேடுகளை விளைவிக்கும் என்பதை நாம் அறிந்து ஆலோசித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

எனக்குத் தெரிந்த எத்தனையோ பேர்கள் தாங்கள் ஏழைகள் என்ற காரணத்தாலோ, அசட்டுத்தனமாகவோ, குழந்தை வேண்டாம் என்ற எண்ணத்தாலோ தூண்டப்பட்டு, சிதைவை உண்டாக்குகிருர்கள். இந்த நோக்கத்துடன் கருஞ்சீரகம் முதலிய நாட்டு மருந்துகளைத் துளியும் யோசனை யில்லாமல் சாப்பிடுகிருர்கள். இதனுல் அசாத்திய ரத்தப் போக்கு (Haemorrhage) ஏற்பட்டுச் சிதைவும் ஆகாமல் கரு உள்ளேயே தங்கி, ஜன்னியும் கண்டு உயிருக்கே ஆபத்து நேர்ந்துவிடுகிறது. இந்த நிலையில் பிழைப்பது புனர் ஜன்மந்தான்!

கர்ப்பம் அபாயகரம் என்று தீர்மானித்து டாக்டரே முயன்று சிதைப்பது ஒரு விஷயம்; தாங்களே கருவைச் சிதைக்க முயலும் அசட்டுத்தனம் வேறு. இவை இரண்டும் ஒப்பிடக்கூடிய விஷயங்களல்ல. தாயின் உயிரைக் காக்க வேறு வழியின்றி வைத்திய நிபுணர்கள் இந்த முறையைக் கையாளுகிருர்கள். அதனுல், அது சுலபமான காரியம் என்று நாம் எண்ணிவிடக் கூடாது. 'தாயின் உயிரை வேறு எந்த வழியிலும் காப்பாற்ற முடியாது; அவசியம் கரைத்துத்தான் ஆக வேண்டும்' என்று

ஏற்பட்டாலொழிய டாக்டர்கள் கரைக்கவே மாட்டார்கள்.

எப்பொழுதுமே இரட்டையென்று சந்தேகம் உண்டானல், உடனே டாக்டரிடம் காட்டித் தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டும். இரட்டையானலும் சரி, சாதாரணமான ஒற்றைக் கர்ப்பமாக இருந்தாலும் சரி, ஆறு மாதம் முதற்கொண்டே டாக்டரின் மேற்பார்வையில் வைத்துக்கொள்வது அவசியமே. இரட்டையானது இயற்கைப் பிரசவமாக இருந்தாலும், ஏழு அல்லது எட்டு மாதங்களிலேயே ஏற்பட்டுவிடலாம். இரட்டைகளில், கஷ்டமும் எக்கச் சக்கமான சிரோதயமும் கோளாறுகளும், விரைவில் ஏற்படக்கூடும். நல்ல டாக்டரின் உதவியும், மேற்பார்வை பார்க்க மருத்துவத் தாதியின் (நர்ஸ்) உதவியும், சுத்தமான வீடும் உள்ளவர்களே பிரசவத்தை வீட்டில் வைத்துக்கொள்ளலாம். சௌகரியக்குறைவுள்ளவர்கள், நர்ஸிங் ஹோமிலோ ஆஸ்பத்திரியிலோ வைத்துக்கொள்வதுதான் நலம்.

சுகப் பிரசவம் என்று சொல்லும் சாதாரணப் பிரசவத்தையும் வீட்டிலே வைத்துக்கொள்வதற்கு அநேக வசதிகள் தேவை. முன்காலத்தில் கிராமங்களில், 'வரட்டிச் சாம்பலை முறத்தில் வைத்து பெட் பானுக்குப் (Bed-pan) பதிலாகவும், வரட்டியை வயிற்றின்மேல் வைத்துப் "பாட்" (Pad) ஆகவும் கொண்டே' பிரசவத்தை நடத்திவிடுவோம் என்பாள் பாட்டி. பல துறைகளிலும் அபிவிருத்தி அடைந்திருக்கும் இந்த நாளில், சுகாதார விதிகளுடன் முரண்படும் அந்த வழக்கங்களைப் பின்பற்ற அவசியமில்லை.

தற்காலத்துக்கு ஏற்றவாறு சுகாதார விதிகளையும், வருமுன் காப்பு (Preventive measures) என்ற முறை

யையும் ஒட்டியே வேலை செய்ய வேண்டியது முக்கியம். ஆகையால், 'சாதாரணமான பிரசவங்களில் நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன?' என்பதை ஒவ்வொரு பெண்ணும் தெரிந்துகொள்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

பிரசவகாலம் நெருங்கி விட்டதற்கு அறிகுறிகள்:

பிரசவத்துக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்களுக்கு முன்பே, வயிறு தழைந்து இறங்கியிருக்கும். உடம்பு லேசாகவும் சௌகரியமாகவும் இருக்கும். மூச்சுவிட முடியாமல் திணறுவது, உட்கார முடியாமல் சிரமப்படுவது முதலான குறிகள் குறைந்து சிறிது சௌகரியமாக இருக்கும். ஆனால் நடக்கும்போதும், குனிந்து நிமிரும்போதும் கஷ்டம் அதிகரிக்கும். கடைசி வாரத்தில் உடல் இளைப்பதும், கண் குழிவிழுவதும் முன் எச்சரிக்கைகள்.

பிரசவ நோவு (Pains)

உரிய காலம் வந்ததும் பிரசவ நோவு உண்டாகும். இது காலத்துக்கு முன்பு உண்டானால் பொய் நோவு **(False pains)** எனப்படும். உண்மை நோவு என்பது மூன்று பகுதிகளாக அமையும்:

முதல் பகுதி

மணிப் பிரகாரம் நோவு விட்டுவிட்டு வரும். முதலில் கொஞ்சமாகவும், பொறுக்கத்தக்கதாகவும் இருக்கும். நடுமுதுகில், அதாவது இடுப்பின் மத்தியில் ஆரம்பமாகித் தலை, வயிறு வரையிலும், பிறகு தொடை வரையிலும் பரவும். நேரம் ஆக ஆக, விரைவாகவும் பலமாகவும் வரும். வலியைத் தவிர வேறு விதமான அறிகுறி காணப்படாது.

இந்தப் பகுதியிலேயே பனிக்குடம் உடைந்து அந்த நீர் வந்துவிட்டால், பிரசவம் கஷ்டமாகிவிடும். இந்தப்

பகுதியில், அதாவது நோவு ஆரம்பித்த உடனேயே, தாங்கக்கூடிய நோவாக இருக்கும்போதே, பனிக்குடம் உடையக் கூடாது. அப்படி உடைந்து, பின்னும் வலி அதிகமாகாமல் இருந்தால், உடனே டாக்டரைக் கூப்பிட வேண்டும்.

இம்மாதிரியான முதல்பகுதிநோவு பன்னிரண்டு மணி முதல் பதினெட்டு மணி வரையில் நீடிக்கலாம். இதற்குள் நோவு அதிகமாகவும், அடிக்கடியும் (அதாவது பத்து நிமிஷத்திற்கு ஒரு முறை) வர வேண்டும். இப்படி இல்லாமல் நச்சு நோவாக நின்றுவிட்டால், ஏதோ கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும். உடனே டாக்டரிடம் காண்பித்து நிலைமையை அறிந்துகொண்டால், மேலே வரக் கூடிய அபாயத்தைத் தடுக்கலாம்.

இரண்டாம் பகுதி

இதுதான், நாம் முக்கு நோவு என்று சொல்லும் பகுதி. இதன் ஆரம்பத்தில்தான் பனிக்குடம் உடைய வேண்டும். பிறகு நோவும் அதிகரித்து முக்கவும் ஆரம்பிப்பார்கள். இந்தப் பகுதியின் கடைசியில் பலத்த நோவு ஏற்பட்டு, சிரோதயம் என்று சொல்லும் தலை வெளி வரும் சமயம் வருகிறது. முதலில் தலையும், பிறகு முழுக் குழந்தையும் வெளிவரும். இந்த இரண்டாம் பகுதி, தலைச்சன் பிரசவத்தில் இரண்டு முதல் மூன்று மணி நேரம் வரையிலும், இரண்டாவது மூன்ருவது பிரசவங்களில் இன்னும் சீக்கிரமாகவும் இருக்கும்.

மூன்ரும் பகுதி

குழந்தை பிறந்த பிறகு ஒரு பத்து நிமிஷம் நோவு இல்லாமல் இருக்கும். பிறகு நோவு ஏற்பட்டு நஞ்சு (Placenta) வெளி வரும். பிரசவமான பின் ஐந்து நிமிஷத்திலிருந்து ஒரு மணி நேரத்துக்குள் நஞ்சு வந்துவிட

வேண்டும். அப்படி வராமல் போனால் உடனே கவனித்து டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். நாமே வயிற்றை நசுக்கியோ இழுத்தோ வெளியே கொண்டுவர முயலக் கூடாது. நஞ்சு கொஞ்சமும் தங்கிவிடும்படி விடக் கூடாது. நஞ்சு தங்குவதால் ஜன்னி கண்டுவிடும். ஆகவே நஞ்சு முழு வடிவத்துடன் வெளி வந்துவிட்டதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

கர்ப்பிணிக்கு நோவு ஆரம்பமானவுடன், அது நிஜ நோவா பொய்நோவா என்று அறிந்துகொள்வது மிகவும் அவசியம்.

நிஜநோவாக இருந்தால், கீழ்க்கண்ட விதிகளை அநுசரித்திருக்கும் :

(1) குறிப்பிட்ட மணி வித்தியாசத்தில், அதாவது அரை மணிக்கு ஒரு தரமோ, அல்லது இருபது நிமிஷத்துக்கு ஒரு தரமோ, விட்டு விட்டு வரும். ஐந்து அல்லது ஆறு நிமிஷம் இருந்துவிட்டுப் பிறகு அரை மணிக்கு ஒன்றும் இல்லாமல் இருக்கும்.

(2) நோவு வரும்போது, வயிறு இறுகிக் கெட்டியாக இருக்கும். வலி நின்றதும் வயிறு தளர்ந்துவிடும் (Relax).

(3) சிலருக்கு ரத்தப் போக்கு ஏற்படுவதும் உண்டு.

இந்த விதிகளுக்கு அடங்காத வலியைப் பொய்நோவு (False pains) என்று சொல்லுகிறோம்.

(1) இந்தப் பொய்நோவு பிரசவத்துக்கு உரிய நாள் ஆவதற்கு முன்பே வரும்.

(2) சாதாரணமாக இந்தப் பொய்நோவு மலச்சிக்கலினால் ஏற்படும். அப்பொழுது ஒரு சூடான எனிமா

எடுத்துக் கொள்வதால், நோவு நின்று விடும். எனிமா எடுத்துக்கொள்ளும் விதம் பின்னல் சொல்லப்படும்.

(3) இந்த வலி அதிகமாக இடுப்பில் தோன்ருமல், வயிற்றிலேயேதான் இருக்கும்.

(4) மணிப் பிரகாரம் விட்டு விட்டு வராமல், நச்சு நச்சென்று தொடர்ந்திருக்கும்.

(5) வலி வரும்போது வயிறு இறுகிக் கல்லுப் போல் ஆகாது.

நிறை மாதத்தில் பேதிக்கு மருந்து சாப்பிட்டு மலச் சிக்கலைத் தவிர்க்க முடியாது. மாதம் ஆனபிறகு, பேதி-மருந்து சாப்பிடுவதால், கர்ப்பப்பை தளர்ந்து நோவு ஏற்படலாம்; குறைமாதத்தில் பிரசவமும் ஏற்படும். ஆகையால் மலச்சிக்கலைப் போக்க இரவில் ஒரு டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணெயையோ அரை அவுன்ஸ் (டீஸ்பூன்) லிக்விட் பாரபின் (Liquid Paraffin) என்னும் எண்ணெ யையோ பாலில் கலந்து உட்கொள்வது நலம்.

ஏற்கெனவே கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்பட்டிருக்கிறவர்கள் கருத்தரிக்கும் காலங்களில் பேதிக்காக ஒரு மருந்தும் சாப் பிடவே கூடாது.

எனிமா கொடுப்பது அல்லது குடலைக் கழுவும் விதம் :

வேண்டிய பொருள்கள் : (1) குடல் கழுவுப் பாத்திரம்-எனிமா கேன் (Enema can) (2) ரப்பர்க் குழாய் (Rubber Tube) (3) நீர்க் குழாய் (Tap) (4) நாஸில் (Nozzle) (5) கை பொறுக்கும் சூட்டில் ஒரு படி ஜலம் (6) ஒரு மேசைக் கரண்டி உப்பு.

கொடுக்கும் முறை :

(1) எனிமா கான் (2) ரப்பர் ட்யூப் (Rubber Tube)

(3) டாப்பு (Tap) (4) நாஸில் (Nozzle) ஆகியவைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவி, படத்தில் காண்பித்தபடி தயார் செய்யவும். பிறகு ரப்பர்க் குழாயின் (Rubber Tube) நுனியிலிருக்கும் 'டாப்'பை (Tap) மூடி விடவும். தயாராக இருக்கும் ஜலத்தில் உப்புத் தூளைக் கரைத்து, 'கானி'ல் ஊற்றவும். 'கானை'த் தரை மட்டத்திலிருந்து மூன்று அடி உயரமுள்ள ஒரு முக்காலியில் வைக்கவும். பின் 'டாப்'பைத் திறந்து ஜலம் வெளியில் வருகிறதா என்று பார்க்கவும். துவாரம் அடைந்திருந்தாலும் ஜலம் வராது; குழாயைச் சரியாகத் திறக்காவிட்டாலும் வராது. குழாயை மூடுவதும் திறப்பதும் எப்படி என்பது படத்தைப் பார்த்தால் தெரியும்.

குழாயை மூடிவிட்டுக் கர்ப்பவதியை முக்காலியின் அருகில் படுக்க வைக்கவும். 4 என்று படத்தில் போட்டிருக்கும் 'நாஸிலி'ல் கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெயோ வாஸலினோ தடவி அதை மெதுவாக (குத்தாமல்) ஆசனத்தில் செருகவும். பிறகு 'டாப்'பைத் திறக்கவும். 'கானி'லிருக்கும் ஜலம் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வயிற்றுக்குள் போகும். 'கானி'ல் ஜலம் குறைந்துகொண்டே வரும். ஜலம் குறையாமல் இருந்தால், 'கானை' இன்னும் கொஞ்சம் உயரத் தூக்கிப் பார்க்க வேண்டும். ஐந்துஅடி வரையில் தூக்கலாம்; அதற்குமேல் தூக்கவே கூடாது. அப்படியும் இறங்காவிட்டால் 'கானை' முக்காலியில் வைத்துவிட்டு 'டாப்'பை மூடவும். பிறகு 'நாஸிலை' எடுத்துவிட்டு மறுபடியும் 'டாப்'பைத் திறந்து ஜலம் நன்ருக வெளி வருகிறதா என்று பார்த்துவிட்டு மறுபடியும் செருகவும். பிறகு 'கானி'ல் ஜலம் குறைந்துகொண்டே வரும். இவ்விதம் எல்லா ஜலமும் உள்ளே சென்றவுடன் குழாயை மூடி விட்டு நாஸிலை (Nozzle) எடுத்துவிடவும். உட்கொண்

டிருக்கும் ஜலத்தைக் கர்ப்பிணி சில நிமிஷங்களுக்குப் பின் கழித்துவிட்டால், இந்த ஜலத்துடன் மலமும் நெகிழ்ந்து வெளி வந்துவிடும்; மலச் சிக்கல் நீங்கிச் சௌகரியம் உண்டாகும். இப்படி எனிமாக் கொடுக்கத் தெரியாதவர்கள், நர்ஸைக் கூப்பிட்டுக் கற்றுக்கொள்ளுவது நலம்.

எனிமா கொடுத்தும் வலி நிற்காமல் அதிகரித்தால், அது நிஜ நோவாகத்தான் இருக்கும். உரிய காலம் ஆகாமலே இப்படி நேர்ந்துவிட்டால், குறைப் பிரசவமாக வந்துவிடக் கூடும். ஆகையால் உடனே டாக்டரைக் கூப்பிட்டுக் காட்ட வேண்டும். இந்தக் கர்ப்பவதியை வண்டியில் அழைத்துச் செல்லக் கூடாது. டாக்டரை வீட்டுக்கே அழைத்துவந்து காட்டுவது நலம். இந்தச் சமயத்தில் அதிர்ச்சி ஏற்படுவது தவறு. படுக்கையிலேயே வைத்து மருந்து கொடுப்பதால், குறைப் பிரசவத்தைத் தவிர்க்க முடியும். அப்படிச் செய்ய வசதியில்லாதவர்கள் ஆஸ்பத்திரி ஆம்புலென்ஸ் வண்டியில்தான் கர்ப்பிணியை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

மாசம் ஆகாமல் வரும் வலியை வரவிடாமல் தவிர்க்கப் பூர்ண ஓய்வும், நாள் முழுவதும் படுக்கையிலேயே இருப்பதும் மிக்க அவசியம். இப்பொழுது லிகர் ஸெடான்ஸ் (Liguor Sedans) என்ற மருந்தில் ஒரு டீஸ்பூனை ஒரு அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்கவும். பிறகு ஒரு வாரத்துக்குத் தினம் மூன்று வேளை இவ்விதம் கொடுத்தால், குறைப் பிரசவத்தைத் தடுக்கலாம்.

V

ஜனனம்

நமது சரீரம் ஒரு கோட்டை: இந்தக் கோட்டைக்கு ஒன்பது வாசல்கள். இவை இரவு பகலாகத் திறந்து கிடக்கின்றன. விஷக் கிருமிகளாகிய பகைவர்கள், எந்த நேரமும் தடையின்றி உள்ளே செல்ல முடியும். எதிரியைக் கோட்டைக்குள் நுழைய விட்டுவிட்டால், பிறகு அவர்களை வெல்வது லேசான காரியமா? அது போலத் தான் நோய் வந்தபின் சிகிச்சை செய்வதும் சிரமம். கோட்டையைச் சுற்றியுள்ள அகழிகளைத் தண்ணீரால் நிரப்பியும், வாசல்களை வீரர்களால் காத்தும், எதிரிகளை உள்ளே நுழையவிடாமல் தடுப்பது உயர்ந்த போர்முறையல்லவா? வெற்றிகரமாகவும் முடியும். நோயாளியைச் சுற்றியுள்ள வஸ்துக்களை லோஷன் (Lotion) என்ற கிருமி நாசினியால் கழுவி எல்லாச் சாமான்களையும் நன்றாகக் கொதிக்க வைப்பதால், கிருமிகள் நாசமாகின்றன; நோய் நம்மை அணுகாது.

விஷக்கிருமிகள் நமது ரத்தத்தில் பரவப் பல காரணங்கள் உண்டு. உடல் பலவீனமான நிலைமையில் இருந்தாலும் சரி, வயதாகிக் கிருமிகளுடன் போராட முடியாத நிலைமையில் இருந்தாலும் சரி, கிருமிகள் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொள்ளும். பிரசவமான பெண்ணை இவை எளிதில் தாக்கும். ஆகையால் நம்முடைய முன்ஜாக்கிரதையால், பிரசவித்திருக்கும் ஸ்திரீகளை இக்கிருமிகள் அண்டாமல் பார்த்துக்கொள்வது கடமையாகும்.

வீட்டில் கர்ப்பிணி இருந்தால், அவளுடைய பிரசவ காலத்துக்கு ஒரு மாதம் முன்பாகவே எல்லாச் சாமான்களையும் வெகு ஜாக்கிரதையாகவும் சுத்தமாகவும் தயார் செய்து வைக்க வேண்டும்.

ஒரு நாள் எங்கள் சித்தியின் வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். அங்கே ஒரே ஆர்ப்பாட்டம். கடைக்கு ஓடவும், ஒட்டடை அடிக்கவுமாகச் சித்தி ஆட்களை விரட்டிக்கொண்டிருந்தாள்; தண்ணீர் கொதிக்கவைப்பதும், மற்றச் சாமான்களைத் தயார் செய்வதுமாக, ஒரே ஓட்டமாக ஓடிக்கொண்டி ருந்தாள். நான் போனவுடன் அவள் வேர்க்க, விறுவிறுக்க ஓடி வந்து, 'இன்னும் ஒரு மாசம் இருக்கே என்று அசிரத்தையாக இருந்துவிட்டேன். இப்போது என்னடா என்றால் அந்தப் பெண், "இடுப்பை வலிக்கிறது" என்கிறாள். நானும் பறப்பாகத்தான் பறக்கிறேன். அவளைக்கூடக் கவனிக்க முடியவில்லை. சற்று நீ போய் அவளைக் கவனித்துக்கொள்' என்றாள். அதற்குள் பாட்டிக்குப்பெருங் கவலை. "ஏண்டீம்மா" இன்னிப்போது, தள்ளுமான்னு பாரேன். தள்ளினுத் தேவலை; இன்னிக்கு சித்ரா நட்சத்திரம், தகப்பனுருக்கு ஆகாது" என்றாள். எனக்குக் கோபம் ஒரு பக்கம் வந்தது; சிரிப்பு ஒரு பக்கம் தாங்கவில்லை. பாவம், அந்தப் பெண் இப்பொழுதே தவிக்கிறது. பாட்டி, இன்னும் 24 மணி நேரம் கஷ்டப்படட்டும் என்கிறாள். 'இன்னும் 24 மணி நேரம் குழந்தை பிறக்காமல் இருந்தால், சித்திரை நட்சத்திரம் மட்டுமா போகும், குழந்தையும் போய்விடுமே!' என்று சொல்ல வாயெடுத்தவள், அடக்கிக்கொண்டேன்.

சாதாரணமாக நாம் மாதக் கணக்குப் பார்ப்பது, தவறித்தான் போகிறது. வைத்திய முறைப்படி நாட்களைத்தான் கணக்கிடுகிறார்கள். அது பெரும்பாலும்

சரியாகத்தான் இருக்கிறது. நம்மவர்கள், ஸ்நானம் செய்த தேதி மாதக் கடைசியாக இருந்தாலும் ஒரு மாதக் கணக்கு வைத்துக்கொள்வார்கள். அதுதான் தவறு. கடைசி மாதவிடாயில் ஸ்நானம் செய்த தேதிக்கு மூன்று மாதங்கள் பின் சென்று ஆறு நாட்களைக் கூட்டினால், சரியான கணக்கு வரும். அதாவது, ஆகஸ்ட் 15 ஆம் தேதி ஸ்நானம் செய்திருந்தால் மூன்று மாதம் பின்செல்ல மே மாதம் 15 ஆம் தேதி ஆகிறது. அத்துடன் ஆறு நாட்களைக் கூட்டினால் அடுத்த வருஷம் மே 21 ஆம் தேதி சரியான நாள். இதற்கு ஒரு வாரம் முன்னே, பின்னே இருக்கலாம். சாதாரண உடல் வளம் உள்ளவர்களுக்கு இப்படிக் கணக்குப் பார்க்கும் நாளன்று சரியாகக் குழந்தை பிறக்கும். பலவீனமாக இருந்தாலும், ஏதாவது அதிர்ச்சி ஏற்பட்டாலும், ஒரு மாதமோ இருபது நாட்களோ முன்பே குழந்தை பிறப்பதும் உண்டு. ஆகவே, நாம் ஜாக்கிரதையாக எப்போதும் முன்கூட்டியே தயாராக இருப்பது நலம்.

நோவு எடுத்தவுடன் சில முக்கியமான சாமான்களைத் தயார் செய்ய வேண்டும்:

(1) ஒட்டடை அடித்துச் சுண்ணாம்பு பூசி ஒரு மாதத்துக்கு முன்பே பிரசவ அறையைத் தயார் செய்ய வேண்டும். பிறகு தினம் அந்த அறையைப் பெருக்கித் துடைத்துச் சுத்தமாகப் பூட்டி வைத்திருக்க வேண்டும். நோவு ஆரம்பமானதும் அறையை லைஸால் லோஷனால் மெழுகி, பெஞ்சு, ஸ்டூல், நாற்காலி, மேசை எல்லாவற்றையும் லைஸாலால் துடைத்துவைக்க வேண்டும்.

(2) நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவின பாத்திரத்திலோ பேஸினிலோ, தண்ணீரை நன்றாகத் தள தள வென்று கொதிக்கவைத்து மூடி வைக்க வேண்டும். வண்ணானிடம்

வெளுத்த சவுக்கங்கள், படுக்கை விரிப்புகள், குழந்தையை எடுக்கத் துணிகள்—இவற்றைத் தயாராக மேசை டிராயரில் வைக்க வேண்டும்.

(3) ஒரு பேஸின் தண்ணீரில் ஒரு கத்தரிக்கோல், கொடியைக் கட்டுவதற்குப் பட்டு நூல், பஞ்சில் பிய்த்த சில துண்டுகள் இவைகளைப் போட்டு மூடிக் கொதிக்க வைத்துத் தயாராக வைக்க வேண்டும்.

(4) பெஞ்சின்மேல் கெட்டியான படுக்கை போடலாம்; லைஸாலால் துடைக்கப்பட்ட ரப்பர்த் துணி போட்டு அதற்குமேல் வெளுத்த விரிப்புப் போட வேண்டும். பெஞ்சியை அறையின் மத்தியில் போட்டு, இரு பக்கங்களிலும் டாக்டரும் உதவி புரிகிறவர்களும் போக இடம் விட வேண்டும்.

நோவு ஆரம்பமானதும் கர்ப்பிணியை நன்றாக ஸ்நானம் செய்வித்துத் தலையை வாரிவிடுவது நலம். காலைவேளையாக இருந்தால் ஒரு அவுன்ஸ் அல்லது 2 டேபிள் ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் கொடுக்கலாம். ஒத்துக்கொள்ளாதவர்களும் பலவீனமானவர்களும் விளக்கெண்ணெய் குடிக்கக் கூடாது. நோவு மத்தியான்னத்துக்குமேல் ஆரம்பித்தாலும் எண்ணெய் கொடுக்க வேண்டாம். ஒரு சூடான எனிமா கொடுத்தால் போதும். (எனிமா எப்படிக் கொடுப்பது என்று முன்பே சொல்லியிருக்கிறது.)

வயிற்றில் மலம் நிறைந்திருந்தால் குழந்தை வெளியில் வரும்போது, அதன் தலை ஆசனத்தை அழுத்துகிறது. அப்பொழுது மலம் வெளி வருகிறது. கூடவே குழந்தையும் வருகிறது. இந்த மலம் குழந்தையின்மேல் படுவதன்றி, தாய்க்கும் ஆபத்தை விளைவிக்கும். நோவு அதிகரிப்பதற்கு முன்பாகவே இரண்டு தடவை நன்றாக்

வெளிக்குப் போக வேண்டியது அவசியம். வெளிக்குப் போன பிறகு கொஞ்சம் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், பலமான நோவைத் தாங்கச் சக்தியில்லாமல், நாக்கு உலர்ந்து கஷ்டப்படுவார்கள். அதிகமான ஆகாரமும் கொடுக்கக் கூடாது. தலை திரும்பிப் பிரசவம் ஆகும்போது பலர் வாந்தி எடுப்பது வழக்கம். கரைத்த ரஸமும் சாதமுமோ சூடான காப்பியோ கொடுப்பது அவசியம். ஆகாரம் அதிகமாகவும் கொடுக்கக் கூடாது; ஓரேயடியாகப் பட்டினி போட்டாலும் களைப்பினால் மயக்கம் வந்து, பிரசவத்துக்கு இடையூறாக முடியும். ஒரு நோவு வந்து நின்று மறுபடியும் இன்னொரு நோவு தொடங்குவதற்கு முன், கர்ப்பவதியை மெதுவாக அறையிலேயே நடக்க வைப்பது நலம்.

பிரசவ அறைக்குள் போகிறவர்கள் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். அவர்கள் உடுத்திருக்கும் ஆடைகளும் வெளுத்துச் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்; அவர்கள் கை, கால்களையும் சோப்புப் போட்டுத் தேய்த்துச் சுத்தமாகக் கழுவிக்கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

கொதித்து ஆறின 2 படி தண்ணீரில் ஒரு அவுன்ஸ் அல்லது 2 டேபிள் ஸ்பூன், டெட்டால் (Dettol) அல்லது லைஸால் (Lysol) ஊற்றி லோஷன் (Lotion) தயார் செய்துகொள்ள வேண்டும். பிரசவிக்கும் ஸ்திரீயை நெருங்குகிறவர்கள் தங்கள் கைகளைப் பத்து நிமிஷ காலம் இந்த லோஷனில் வைத்துவிட்டுப் பிறகு உதவி செய்ய வேண்டும்.

இப்படி முன்ஜாக்கிரதையுடன் இருப்பதால், ஜன்னி என்னும் விஷ ஜுரம் வராமல் (Septic fever) தவிர்க்க முடியும். ஜன்னி என்பது, விஷக் கிருமிகள்

நோயாளிகளின் ரத்தத்தில் பரவுவதால், ஏற்படுகிறது. ஜன்னியிலிருந்து நோயாளியைக் காப்பாற்றுவது வெகு கடினம். ஆகையால் அதைத் தவிர்க்க ஏற்பாடு செய்வது நமது கடமையாகும். மேற் கூறிய சுகாதார விதிகளைச் சரிவர அநுசரித்தால் விஷக் கிருமிகள் நோயாளியை அணுகவே அணுகா.

குழந்தையின் தலை வெளியில் வந்ததும், அதை இடது கையால் தாங்கிக்கொண்டு வலது கையால் கழுத்தைச் சுற்றித் தடவிப்பார்ப்பது அவசியம். சில சமயங்களில் தொப்புள் கொடி குழந்தையின் கழுத்தைச் சுற்றி இருக்கும்; அதைக் கவனிக்காவிட்டால் அது கழுத்தை இறுக்கும்; அதனல் குழந்தை இறந்துவிடும். அப்படிக் கழுத்தைச் சுற்றியிருக்கும் கொடியைத் தலை வழியாக மெதுவாக மிக ஜக்கிரதையுடன் கழற்றிவிட வேண்டும்.

பிறகு குழந்தையின் கண்களைத் துடைக்க வேண்டும். பேஸின் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து மூடி வைத்திருக்கும் ஒரு பஞ்சுத் துண்டை எடுத்துப் பிழிந்துவிட்டு அதைத் தயாராக இருக்கும் போரிக் லோஷனில் (ஒரு அவுன்ஸ் காய்ச்சி ஆறின ஜலத்தை நன்ருக வடிகட்டி அதில் இரண்டு 'சிமிட்டா' 'போரிக் பவுடரை'ப் போட்டு மறுபடி கொதிக்க வைக்க வேண்டும். ஆறிய பிறகு ஒரு சுத்தமான புட்டியில் விட வேண்டும். இதுதான் போரிக் லோஷன்). அந்தப் பஞ்சை நனைத்துக் குழந்தையின் கண்களை மெதுவாக நன்ருகத் துடைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு கண்ணுக்கும் வெவ்வேறு பஞ்சை உபயோகிக்க வேண்டும்.

தலை வெளியே வந்த பிறகு, ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்கள் நோவு இல்லாமல் இருக்கும். பிறகு நோவு

மறுபடி வந்து, குழந்தை முழுவதும் வெளிவரும். அவ்விதமின்றி, நோவு நின்று, குழந்தையின் உடல் வராமல் நின்றுவிட்டால், தலையையோ கழுத்தையோ பிடித்து இழுக்கவே கூடாது. நம் பலத்தை உபயோகித்து எதுவும் செய்யக்கூடாது. எல்லாம் இயற்கையின் நியதிப்படி தான் நடக்க வேண்டும். இரண்டு விரல்களை உள்ளே விட்டுத் தோளைப் பற்றிக்கொண்டு மெதுவாக உதவுவது தான் வழி. விரலை விடுவதால், குழந்தையின் கழுத்து அழுந்திப்போய் மூச்சு நின்றுவிடுவதைத் தடுக்கலாம்.

பிறந்தவுடன் குழந்தை அழ வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இல்லாவிட்டால், குழந்தையின் வாயில் கோழை சேர்ந்துகொண்டு அழ முடியாமல் கஷ்டப்படுகிறது என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். சுத்தமான துணியை விரலில் சுற்றிக்கொண்டு வாயைக் துடைத்து விட்டால், குழந்தை உடனே அழ ஆரம்பிக்கும். இப்படிச் செய்த பிறகும் அழாவிட்டால் தொப்புள் கொடியைக் கத்தரித்துவிட்டு உடனே குழந்தையைக் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தையின் கால்களைப் பிடித்துக்கொண்டு மெதுவாகத் தூக்கி முதுகில் தட்ட வேண்டும். அவசியம் ஏற்பட்டால் குளிர்ந்த நீரை லேசாக முகத்தில் தெளிக்கலாம். இப்படிச் செய்ததும் குழந்தை அழ ஆரம்பிக்கும். குழந்தை நன்றாக அழுதுகொண்டும் மூச்சு விட்டுக் கொண்டும் இருந்தால், தொப்புள் கொடியைக் கீழே சொல்லுகிறபடி கத்தரித்துவிட வேண்டும். பிறகு குழந்தையை ஒரு கம்பளியால் சுற்றிவிட்டுத் தாயைக் கவனிக்க வேண்டும்.

கொடியைக் கத்தரித்தல்

முன் காலத்தில் நம்மவர்கள் நஞ்சு விழுகிறவரையில் குழந்தையைக் கவனிக்கவே மாட்டார்கள். தொப்புள்

கொடி என்பது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் தொடர்பாக இருக்கிறது. குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும்போது கொடியின் வழியாகத்தான் ரத்தமும் ஆகாரமும் செல்லுகின்றன. வெளியே வந்த பிறகும் தாயின் ரத்தம் குழந்தைக்கு வருகிறது. தொப்புள் கொடியைப் பிடித்துப் பார்த்தால் நாடி அடிப்பது புலப்படும். இந்த நாடி, பிறந்த சில நிமிஷங்களுக்கெல்லாம் நின்றுவிடும். நாடி நின்ற பிறகுதான் கொடியைக் கத்தரிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், நஞ்சின் விஷம் குழந்தையின் ரத்தத்தில் பரவி, செவ்வாப்பு என்னும் வியாதியை உண்டுபண்ணுகிறது. நாடி நின்றதும், குழந்தையின் தொப்புளிலிருந்து இரண்டு அங்குலம் விட்டு, நம் விரல்களால் அந்த இடத்தை நசுக்கித் தட்டையாகச் செய்ய வேண்டும். பிறகு அங்கே ஒரு கட்டுப் போட வேண்டும். முன் சொன்னபடி கிருமி சுத்தம் செய்த கெட்டியான பட்டு நூலால்தான் கட்ட வேண்டும். நன்றாக இருகக் கட்டி 'ரீப் நாட்' (Reef Knot) என்னும் முடிச்சைப் போட வேண்டும். பிறகு தாயின் பக்கமாக உள்ள கொடியை மூன்று அங்குலம் விட்டு அங்கும் இதேபோல் ஒரு முடிச்சைப் போட வேண்டும். பிறகு குழந்தையின் தொப்புளுக்கு அருகில் போட்டிருக்கும் கட்டுக்கு அரை அங்குலம் விட்டுக் கத்தரிக்க வேண்டும். முன்பே கிருமி சுத்தம் செய்த கத்தரியை லோஷனில் அலம்பி உபயோகிக்க வேண்டும். நன்றாகக் கட்டியிருந்தால், குழந்தையின் கொடிப் பக்கத்திலிருந்து ரத்தம் கசியாது. அப்படி ரத்தம் கசிந்தால் அதன் பக்கத்தில் இன்னொரு முடி போட வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த அரைமணி நேரத்துக்கெல்லாம் நஞ்சு விழ வேண்டும். சிலருக்குப் பிரசவமானவுடன் நோவு நின்று நஞ்சு விழாமலேயே தங்கிவிடும். இது அபாயமானது. நஞ்சை வயிற்றில் ஒன்று அல்லது

இரண்டு மணிக்குமேல் தங்க விடக்கூடாது. டாக்டரை உடனே அழைத்துவர வேண்டும். அவர் வந்து ஊசி போட்டால் உடனே கஷ்டமில்லாமல் நஞ்சு வெளியே வந்துவிடும். டாக்டரைக் கூப்பிட வசதி இல்லாவிட்டால், நல்ல அநுபவமுள்ள மருத்துவத் தாதியோ, பெரியவர்களோ கவனிக்க வேண்டும். வயிற்றைத் தடவிப் பார்த்தால் கர்ப்பப் பை உருண்டையாக இருப்பதை நம் கையால் உணரலாம். கர்ப்பப்பைக்கு மேற் பக்கமுள்ள வயிற்றை நன்ருக அழுத்தி முதுகோடு முதுகாகப் பிடித்துக்கொள்வது வழக்கம். இப்படிச் செய்வது, அநுபவமுள்ளவர்களால்தான் முடியும். தவருகக் கர்ப்பப் பைக்கு மேலோ அடியிலோ அழுத்திவிட்டால், தானுகவே வெளி வரும் நஞ்சைக்கூட நாம் தடுத்துவிடுவோம். சரியான முறையில் செய்தால், நின்றுபோன நோவு மீண்டும் வந்து நஞ்சு முழுமையும் சுலபமாக வெளியில் வந்துவிடும். நேரமாகி விட்டால், டாக்டரைக் கூப்பிடத் தயங்கவே கூடாது. நஞ்சு தங்குவதால் பெரிய ஆபத்து உண்டாகும் என்பது பலருக்கும் புரிவதில்லை. இது அவசியமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்களில் ஒன்று.

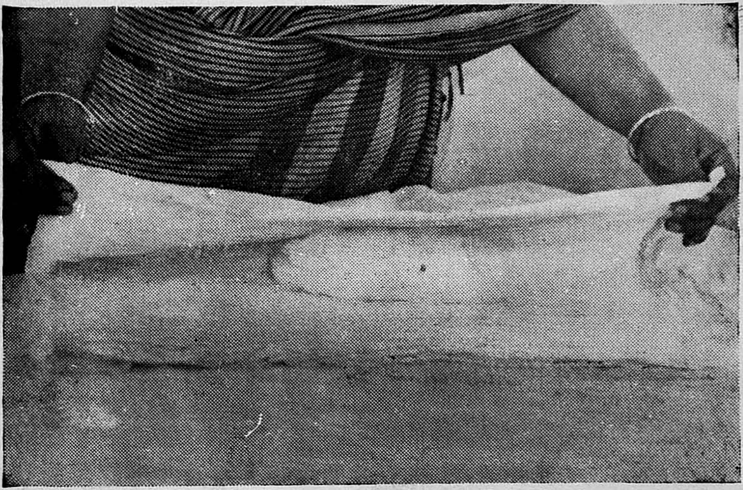
நஞ்சு விழுந்தபின் எக்ஸ்ட்ராக்ட் எர்கட் (Extract Ergot) என்னும் மருந்தினுல் (ஒரு அவுன்ஸை எட்டு அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,) உடனே அதில் ஒரு அவுன்ஸ் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை இந்த மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டும். இதனுல் நல்ல போக்கு (Discharge) ஏற்பட்டு எல்லா அழுக்கும் வெளிவரும். அதிகப் போக்கு ஏற்பட்டால் உடனே டாக்டரை அழைத்துவர வேண்டும். இந்தக் கைமருந்தைச் சாதாரணமாகப் பிரசவித்தவர்கள் மட்டுந்தான் உபயோகிக்கலாம்.

முதல் பிரசவ சமயத்தில், சிறு கிழிசல் (Tear) ஏற்படுவது உண்டு. ஆகையால் இதைக் கவனித்து, டாக்டரை வரவழைத்துத் தையல் போட வேண்டியது அவசியம். இல்லாவிட்டால் ஜன்னி வரக்கூடும்.

பிறகு தாயாரைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பேஸினில் உள்ள ஆவியில் வேகவைத்த பஞ்சுத் துண்டுகளை எடுத்து லோஷனில் நனைத்து உடம்பைச் சுத்தமாகத் துடைக்க வேண்டும். துடைக்கும்போது வயிற்றுப் பக்கத்திலிருந்து கீழுக்கு வர வேண்டும்; மேல் நோக்கித் துடைக்கக் கூடாது. பிறகு இந்த அத்தியாயத்தின் முடிவில் சொல்லியிருக்கிறபடி ஆவியில் வைத்துக் கிருமி சுத்தம் செய்த துணிகளையோ கிருமி சுத்தம் செய்து விற்கும் துணிப்பட்டைகளையோ (Sanitary Towels)தான் உபயோகிக்க வேண்டும். அசுத்தமான துணிகளைத் தாயாருக்கு அருகில் கொண்டுபோகவே கூடாது. அடியிலிருக்கும் துணியையும் ரப்பர்த் துணியையும் எடுத்துவிட வேண்டும். பிறகு ரப்பர்த் துணியைமட்டும் லோஷனல் சுத்தம் செய்து போட்டு அதன்மேல் வேறு வெளுத்த துணியைப் போட வேண்டும்.

கிருமி சுத்தம் செய்ய நேரம் போதாவிட்டாலோ வசதியில்லாவிட்டாலோ, சுத்தமான வெள்ளைத் துணியை மடித்துத் தீயில் காட்டித துணி எரிந்துவிடாதபடி ஜாக்கிரதையாகக் காய்ச்சினல்கூடப் போதும். இந்த உஷ்ணத்தில் கிருமிகள் நசித்துப்போகின்றன. இப்படி ஜாக்கிரதையாக இருப்பதால் ஜன்னியைத் தவிர்க்க முடியும்.

பிறகு 9 அல்லது 10 அங்குலம் அகலம் உள்ளதும், நாலு கெஜம் நீளம் உள்ளதுமான கெட்டியான துணியினல் தாயாரின் அடிவயிற்றைச் சுற்றி இறுகக் கட்ட



பட்டை செய்யும் விதம்

பட்டையை நீராவியில் கிருமி சுத்தம் செய்யும் விதம்

வேண்டும். இடுப்பு எலும்புக்கு இரண்டு அங்குலம் கீழ் வரை இறுக்கியும், மேற்பக்கம் கொஞ்சம் தளக்கமாகவும் கட்ட வேண்டும். பேண்டேஜின் (Bandage) முடிவுப் பகுதியைப் பெரிய ஸேப்டி பின்களால் சேர்த்து வைக்க வேண்டும். பிறகு தாயாருக்குக் கொஞ்சம் சூடான நீராகாரமாகக் கொடுத்து, நேராகவே (மல்லாந்து) படுத்துக் கொண்டு அவளை இளைப்பாறச் செய்ய வேண்டும்; 24 மணி நேரம் திரும்பவே கூடாது.

நீராவியால் கிருமிசுத்தம் செய்த துணிப்பட்டை செய்யும் முறை

வண்ணான் வெளுத்த தண்ணீர் உறிஞ்சும், மெல்லிய துணியை ஒரு கெஜ சதுரம் எடுத்துக்கொள்ளவும். அதை இரண்டாக மடித்து மேஜைமீது வைத்து, அதன் நடுவில் ஒரு சாண் நீளத்துக்குக் கொஞ்சம் கனமாக, மருந்துப் பஞ்சை வைக்க வேண்டும். பிறகு துணியைப் படத்தில் காட்டியபடி மூடிவிடவும். இதைச் சிறிதாய் மடித்துச் சுத்தமான காகிதத்தில் சுற்றி வைத்துக்கொள்ளவும். இதேபோல் 15 அல்லது 20 பட்டைகள் தயாரித்துக் கொண்டு நீராவியால் கிருமிசுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

ஒரு அடுக்குப் பாத்திரத்தில் கால்பங்கு ஜலம் வைத்து, ஜலத்தில் படாதபடி ஒரு ஓட்டைத் தட்டைப் போட்டு, அதன்மேல் இந்தப் பொட்டணங்களை வைக்க வேண்டும். பொட்டணங்கள் ஜலத்தில் நனையக் கூடாது; ஆவியில் தான் வேக வேண்டும். இந்த அடுக்கைக் காற்றுப் போகாதபடி குக்கர் (Cooker) வைப்பதுபோல் மூடவும். பிறகு அடுப்பில் வைத்து ஜலத்தைக் கொதிக்க வைக்கவும்.

அரைமணி நேரம் அந்த ஜலம் கொதித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அதாவது அந்தத் துணிகள் ஆவியில் அரைமணி நேரம் வேக வேண்டும். பிறகு எடுத்துக் கொஞ்சம் உலரவைத்து அலமாரியிலோ பீரோவிலோ வைத்துக்கொள்ளவும்.

VI

பிறந்த குழந்தை

குழந்தை வளர்ப்பு நம் சமூகத்திலேயே தாய்மார்களுக்கு ஒரு கடினமான பிரச்சினை. குழந்தை வளர்ப்பு, அதன் ஆகாரம் இவை பற்றித் தனிப்பட்ட நிபந்தனைகள் போட முடியாது. இவ் விஷயத்தில் குழந்தையே தனக்குரிய நியதியைக் கற்பிக்கிறது; (Every Child is a law unto itself). ஒரு குழந்தைக்கு அமுதமானது மற்றொன்றுக்கு விஷமாகலாம். ஒரு குழந்தைக்கு விளக்கெண்ணயே உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது; மற்றொன்றுக்கு அதுதான் ஒத்துக் கொள்ளும். பேதிக்குக் கொடுத்தாலே வயிறு கெட்டுவிடும். ஒரு குழந்தைக்குப் பசுவின் பால் மிக்க ஆரோக்கியமாக இருக்கும்; மற்றொன்றுக்கு எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக ஜலம் கலந்து பால் கொடுத்தாலும் வயிற்றுப் போக்கு ஆரம்பமாகும். இவ்விதமான பல விஷயங்கள் தாய்மாரைத் திணற அடிக்கின்றன. குழந்தையை டாக்டரிடம் காட்டுவதாலேயே இவைகளெல்லாம் குணமடைய முடியாது. குழந்தையோடு அல்லும் பகலும் இருந்து வரும் தாய் இந்த மாதிரியான நுட்பங்களைக் கவனித்து ஆராய்ந்து டாக்டருக்குத் தெளிவாகச் சொன்னலொழிய, அவரால் என்ன செய்ய முடியும்?

'ஆறு மாசம் வரையில் அசடியும் வளர்ப்பாள்' என்பாள் பாட்டி. 'பிறந்த பத்து நாட்களுக்குள்ளாகவே தாய், பாட்டி, மற்றும் வீட்டில் உள்ள எல்லோரையுமே இந்த நாள் குழந்தைகள் ஆட்டிவிடுகின்றன!' என்று தன் அநுபவத்தை ஒட்டிச் சலித்துக்கொள்வாள் கமலா.

பெரிய குழந்தைகளை நடத்துவதுபோல், பிறந்த குழந்தையையும் நடத்தலா மென்று நம்மில் பலர் எண்ணு கிறார்கள். ஆனால் பிறந்த குழந்தையின் இந்திரியங்கள் பெரியவர்களுடைய இந்திரியங்களைப் போன்றவை அல்ல என்னும் அடிப்படை உண்மையை அறிவது அவசியம். குழந்தை தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போது, வெளிச் சத்தையோ காற்றையோ உணரவில்லை. மூச்சு விடுவது, ஆகாரம் உட்கொள்வது, வெளிக்குப்போவது எல்லாம் வெளி உலகத்துக்கு வந்த பிறகு புதிதாக ஏற்படும் அநுப வங்கள். இவற்றைப் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள ஒரு குழந் தைக்கு நாலு வாரங்கள் ஆகின்றன. ஆகையால் தாய் மார் இதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தாயின் தேக உஷ்ணத்துக்குச் சரியாக, அடக்கமான, சத்தம் இல்லாத, வெளிச்சம் குறைவான இடத்தில் குழந்தை இருக்க வேண்டும். கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வெளிச்சம், காற்று இவைகளைக் குழந்தையின் அவயவங்கள் ஏற்கும்படி செய்ய வேண்டும். திடீரென்று அதிக வெளிச் சத்திலோ அதிகக் காற்றிலோ எடுத்துச் செல்லவே கூடாது. இதனால் குழந்தையின் கண், காது, மூக்கு, மூச்சுப் பை இவை பாதிக்கப்படுகின்றன.

பிறந்த குழந்தையின் கண்ணை முதலில் கவனிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். போரிக் லோஷனில் (Boric lotion: Prescription No. I) நனைத்த சுத்தமான பஞ்சினால் கண்களை நன்றாகத் துடைத்து, பிறகு ஆர்ஜிரால் (Argyrol 5% Solution: Prescription No. II) ஒரு சொட்டு, கண்ணில் விட வேண்டும். தாயாருக்குப் புண் (Vagtnitis)இருந்தால், அந்தக் குழந்தையின் கண்ணை வெகு ஜாக்கிரதையாகக் கவனிக்க வேண்டும். டாக்டரி டம் காட்டி உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

குழந்தையின் கண்ணைச் சுத்தம் செய்தபின் அதன் தொப்புள்கொடியைக் கவனிக்க வேண்டும். முன்பே கட்டியிருப்பது சரியாக இருக்கிறதா ரத்தம் கசிகிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். ரத்தம் கசிந்தால் மறுபடி ஒரு கட்டுப்போட்டுப் பின் குழந்தையைக் குளிப்பாட்ட ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

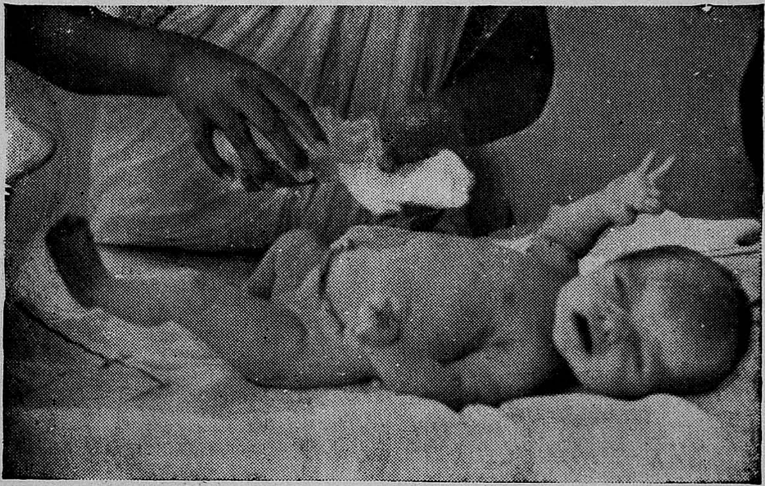
குழந்தையின் உடலின்மீது பிசின் மாதிரியான ஒரு வித வெள்ளை மாவு ஒட்டிக்கொண் டிருக்கும். இது தண்ணீரால் கழுவுவதாலோ ஸோப் தேய்த்து அலம்புவதாலோ போகாது. உடல் முழுதும் நல்லெண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயை (Olive Oil) நன்ருகப் பூசிவிட்டுக் குழந்தையை மிகவும் ஜாக்கிரதையாகக் குளிப்பாட்ட வேண்டும். குழந்தையைக் காலில் போட்டுக்கொண்டோ ஒரு பலகையின் மேல் போட்டோ நம்மவர்கள் குளிப்பாட்டுவது வழக்கம் ; இது சுத்தமான வழி. அப்போது குழந்தையின் முகத்தையும் தொப்புளையும் கவனித்துத் தண்ணீர்விட வேண்டும். தொப்புளில் தண்ணீர் விழாமல் இருப்பது நலம். ஆஸ்பத்திரியில் குளிப்பாட்டும் முறையைப் படத்தில் காணலாம்.

குளிப்பாட்டிய பிறகு தொப்புளுக்குப் பக்கத்தில் ஈரம் இல்லாதபடி சுத்தமான துணியினல் ஒற்றிவிட்டு, பிறகு போரிக் பவுடரைத் (Boric Powder) தூவ வேண்டும். நல்ல சுத்தமான பஞ்சை மேலே வைத்து ஒரு துணியால் வயிற்றைச் சுற்றிக் கட்ட வேண்டும். இந்தத் துணியை மூன்று வால்களாகக் கிழித்துப் படத்தில் உள்ளபடி முடி போடவும்; அல்லது பெரிய ஸேப்டி பின்னையும் (Safety Pin) உபயோகிக்கலாம். தொப்புளின்மேல் தண்ணீரோ தூசியோ படாமல் கவனித்து வந்தால், சீழ் பிடித்துக் கொள்ளாது. 4 அல்லது 5 நாட்களில் கொடி உலர ஆரம்பித்துச் சுருங்கி, 7 அல்லது 8 நாட்களில் விழுந்துவிடும்.

3873

கண்ணைத் துடைத்தல்

ஆஸ்பத்திரியில் குளிப்பாட்டும் முறை



தொப்புள் கொடி கட்டுதல் (I)

தொப்பள் கொடி கட்டுதல் (II)

அஜாக்கிரதையாக இருந்தால் தொப்புளில் சீழ் பிடிக்கும். முதலில் நீர் கசிந்து நாற்றம் உண்டாகும். போரிக் லோஷனல் துடைத்து மெதுவாக ஒற்றி, போரிக் பவுடரைத் தூவி, பஞ்சை வைத்துக் கட்ட வேண்டும்; திறந்துவிடவே கூடாது. இவ்விதம் செய்த பிறகும் சீழ் வந்து வீங்கி உபத்திரவம் செய்தால், கீழ்க்கண்ட சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

ஒத்தடம் (Boric Fomentation)

சுத்தமான பாத்திரத்தில் ஆழாக்குச் சுத்த ஜலத்தில் ஒரு டீஸ்பூன் போரிக் பவுடரைப் போட்டுக் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். கொதிக்கும்போது, குழந்தை இருக்கும் அறைக்குக் கொண்டுபோக வேண்டும். ஒரு மிருதுவான வெள்ளைச் துணியில் கொஞ்சம் பஞ்சை வைத்து மடித்து இரண்டு பக்கங்களையும் பிடித்துக்கொண்டு நடுவில் இருக்கும் பஞ்சைச் சூடான லோஷனில் நனைத்துப் பிழிந்து கை படாமல் மெதுவாக ஐந்து நிமிஷம் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். அதிகச் சூடாக இருக்கக்கூடாது.

பிறகு ஸல்பா தயாஸால் (Sulpha Thiazole) என்னும் சூரணத்தை ஒரு சிட்டிகை தூவி, பஞ்சை வைத்துக் கட்டிவிட வேண்டும். இப்படி ஒரு நாளைக்கு 2 தடவை செய்தால், 2 அல்லது 3 நாட்களிலேயே குணமாகிவிடும். ஸல்பா தயாஸால் பவுடர் (Prescription III.) கிடைக்காவிட்டால், இரண்டு தயாஸால் மாத்திரைகளை வாங்கிப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

குழந்தைகள் சிரித்து விளையாடும்போது நமக்கு எவ்வளவு ஆனந்தமும், குதூகலமும் ஏற்படுகின்றனவோ, அதைவிட அதிகமாகத் துக்கமும் கோபமும் அவை அழும் போது ஏற்படுகின்றன. வியாதி வந்தால் பெரிய குழந்தைகளே இன்னது செய்கிறதென்று சொல்லத் தெரியாமல்

அழுகிறார்களே! பிறந்து 24 மணி நேரம் கூட ஆகாத குழந்தைகள் 'வரா வரா' என்று கத்தி நம்மைக் கதி கலங்க அடிக்கும்போது நாம் என்ன செய்வது? பிறந்த குழந்தைக்குப் பாலைக் கொடுப்பதா ஏதாவது விளையாட்டுக் காட்டுவதா? ஒன்றும் தெரியாது தவித்துக் கடைசியில் தாங்களும் அழ ஆரம்பிக்கும் தாய்மார் எத்தனை பேர்!

குழந்தை பிறந்த சில மணி நேரத்துக்கெல்லாம் தாராளமாகச் சிறுநீர் இறங்க வேண்டியது மிக அவசியம்; பிறகு வெளிக்குப் போகும். முதல் நாளில் 4 அல்லது 5 தடவைகள் வெளிக்குப் போகும். அதன் நிறம் கறுப்பாகவே இருக்கும். மறுதினந்தான் நிறம் மஞ்சளாக மாறும். இரண்டும் போகத் தாமதமானால், உடனே கவனிக்க வேண்டும்.

சிறுநீர் இறங்காவிட்டால், இறங்கும் அவயவத்தில் வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் பஞ்சை நனைத்துப் பிழிந்து பார்க்கலாம். அப்போது பெண்குழந்தைகளுக்குச் சிறுநீர் இறங்கும். ஆண் குழந்தைகளுக்குத் துவாரத்தில் அடைப்பு இருப்பதாலோ மேல்தோல் தள்ள முடியாமல் ஒட்டியிருப்பதாலோதான் சிறுநீர் இறங்காமல் சிரமம் ஏற்படலாம். அநுபவமுள்ளவர்கள் மேல்தோலை மெதுவாக இழுத்துப் பார்த்தால், ஒட்டிக்கொண்டிருப்பது தெரியும். இதை உடனே டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும் அல்லது ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோக வேண்டும். சிறுநீர் இறங்காவிட்டாலும், வெளிக்குப் போகாவிட்டாலும் மிக்க அபாயம்.

நம்மவர்கள் குழந்தை பிறந்ததும் தேனும் விளக்கெண்ணெயும் கலந்து செவ்வெண்ணெய் கொடுப்பார்கள். இவ்விதம் குழந்தை பிறந்த முதல் நாளில் மூன்று நான்கு தடவை கொடுப்பது நல்லது. இதனால் குழந்தை

மூன்று அல்லது நான்கு தடவை வெளிக்குப் போகும். தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போது அது விழுங்கின ரத்தமும் இதர அசுத்தங்களும் வெளியில் வந்த பிறகுதான், ஆகாரம் உள்ளே செல்லும். அதுவரையில் ஓக்காளமும், வாந்தியும் உண்டாவது சகஜம். பிறந்தவுடன் குழந்தைகளுக்கு, இந்தச் செவ்வெண்ணெயைத் தவிர வேறு ஆகாரமே தேவையில்லை. மிகவும் அழுது நாக்கு உலர்ந்து போனால், ஒரு அவுன்ஸ் காய்ச்சி ஆறின ஜலத்தில் ½ டீஸ்பூன் சர்க்கரையைக் கரைத்து, பாலடையில் சிறு ரப்பரைப் போட்டு மெதுவாகச் சப்ப வைக்கலாம். இங்கு பில்லருக்குப் போடும் ரப்பரில், நன்ருகக் காய்ச்சின மெல்லிய ஊசியால் குத்தித் துவாரம் செய்துகொள்ள வேண்டும். குழந்தையை மெதுவாக எடுத்து மடியில் வைத்துக்கொண்டு தலையைக் கொஞ்சம் உயரமாக வைத்துக்கொண்டு மெள்ள, புரையேறிக் கொள்ளாமல், ஜாக்கிரதையாகவும், நிதானமாகவும் கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தையின் சாமான் எதையும் கொதிக்க வைக்காமல் உபயோகப்படுத்தவே கூடாது. பாலடை, ரப்பர் முதலியவற்றைத் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து, ஒரு பீங்கான் ஜாடியிலோ கண்ணுடி மூடிபோட்ட புட்டியிலோ போட்டு மூடிவைக்க வேண்டும். மூடிவைக்காவிட்டால், கொதிக்க வைத்துப் பயனில்லை, பாலடை, ரப்பர், இவைகளின்மீது தூசி படியும்படியோ, ஈ உட்காரும்படியோ விடக் கூடாது.

குழந்தை பிறந்த 8 அல்லது 10 மணி நேரத்திற்கெல்லாம் குழந்தையைத் தாயிடம் பால் குடிக்கவிடுவது நல்லது. இப்போது தாயிடம் பால் சுரக்காது; ஆனால் ஒரு வித ஜலம் சுரக்கும்; இது விளக்கெண்ணெய் மாதிரி கொழகொழப்பாக இருக்கும். இது பிறந்த குழந்தைக்கு

மிகவும் நல்லது. கொஞ்சம்தான் - ½ ஸ்பூன்தான் - இருந்தாலும் குழந்தைக்கு இது அதிக நலனைத் தரும். தவிர, தாயிடம் பால் குடிக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டாமா? பல குழந்தைகளுக்கு இது மிகவும் சிரமமான காரியம். மண்டையை உருட்டிக்கொண்டே, வாயையும் கூட்டிக் கொண்டு தவிக்கும். காம்பைப் பிடித்துக்கொள்ளத் தெரியாது. பால் சுரந்துவிட்டால் இன்னும் கஷ்டம். குழந்தை அழ ஆரம்பித்துவிடும். ஆகையால் பால் சுரப்பதற்கு முன்பே குடிப்பதற்குப் பழக்கம்பண்ணுவது நல மல்லவா? காம்பைப் பிடித்துக் குழந்தையின் வாயில் வைத்துப் பக்கத்திலேயே நின்று சேவகம் செய்தாலொழிய, அது தவித்துக்கொண்டேதான் இருக்கும். தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் யுத்தம் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வதற்குள் அருகில் இருப்பவர் பாடு திண்டாட்டந் தான்!

சாதாரணமாக 24 மணி நேரத்தில் தாயிடம் பால் சுரக்கும். அதுவரையில் மிகவும் அழுதாலொழிய, குழந்தைக்கு ஒன்றும் கொடுக்க வேண்டாம். அழுதால் மேலே சொன்னபடி சர்க்கரைத் தண்ணீர் கொடுக்கலாம். பால் சுரக்கத் தாமதம் ஏற்பட்டால், பசுவின் பாலைக் காய்ச்சி ஒரு அவுன்ஸ் தண்ணீரில் ஒரு டீஸ்பூன் பாலை விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்.

தாயாருக்குப் பால் சுரக்கத் தாமதமாவதன் காரணத்தைக் கண்டு பிடித்து உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். சிலருக்கு ஜ்வரம் அடிப்பதாலும், மார்பு வெடித்திருப்பதாலும், ஆகாரம் இல்லாததாலும், பால் ஊறாமல் இருக்கும். சாதாரணமாகத் தாய்மார்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய அசந்தர்ப்பங்களைப்பற்றி பிறகு கவனிப்போம்.

பிறந்த பத்து நாளுக்குள்ளாகவே குழந்தைக்கு எவ்வளவோ வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. பல, நம் அஜாக்கிரதையினுல்தான் உண்டாகின்றன.

எங்கள் வீட்டு வண்ணுத்திக்குப் பேரக் குழந்தை பிறந்து நாலு நாள்தான் இருக்கும். அவள், 'குழந்தைக்கு வலிப்பு வந்துவிட்டது, ஏதாவது மருந்து கொடுங்கள்' என்று ஓடி வந்தாள். உடனே என் தகப்பனுர், 'வலிப்பு என்ருல் எப்படி வருகிறது? விட்டு விட்டு வருகிறதா? அல்லது உடம்பு முழுமையுமா?' என்று விசாரித்தார். அவள், முகத்தில்மட்டுந்தான் இழுக்கிறது. அதிலும் வாயிலும், மோவாய்க் கட்டையிலுந்தான் அதிகம் என்ருள். உடனே போய் அவர் பார்ப்பதற்குள், குழந்தை இறந்துவிட்டது. அது டெடானஸ் (Tetanus) என்னும் வியாதி என்று தெரிய வந்தது. தொப்புள் கொடியைக் கத்தரிக்க, கண்ட கத்தியை உபயோகித்ததும், அசுத்தமான துணியை உபயோகித்ததுந்தான் அந்த வியாதிக்குக் காரணம். அவள் தெருவில் கார்ப்பரேஷன் நர்ஸ் இருக்கிருள். தானே பிரசவம் பார்ப்பதாக வாக்குறுதி அளித்தும் போனுளாம். ஆயினும் வழக்கமான அம்பட்டப் பெண்ணைக்கொண்டு பிரசவம் பார்த்ததன் பலன்தான் இது என்று அப்பா அவளைக் கோபித்துக்கொண்டார். இந்த மாதிரி மூடத்தனத்துக்கு என்ன செய்வது?

வாய்ப்புண் (காரணமும் சிகிச்சையும்)

'தடி எடுத்தவன் எல்லாம் தண்டல்காரன்' என்பர். இது நம் நாட்டில் வைத்திய சாஸ்திரத்துக்கு மிகப் பொருத்தமாக இருக்கிறது. யார் வேண்டுமானுலும் வைத்தியம் சொல்வது, அதை நாம் செய்தும் பார்ப்பது! பல பெண்களுக்கு வீடு கூட்டும் வேலைக்காரிதான்

வைத்தியர்! 'தும்மினால் டாக்டர், வயிறு வலித்தால் டாக்டர்' என்று கூப்பிடுகிறவர்கள்கூடத் தங்கள் வேலைக்காரியிடம் ஏதாவது வைத்தியம் செய்துகொண்டு வெறும் புண்ணைக் குரங்குப்புண் ஆக்கிவிடுவார்கள்! குழந்தையின் வாய்ப் புண்ணுக்கு வைத்தியம் செய்கிறேன் என்று குழந்தையையே கொல்லப்பார்ப்பது இன்றும் நடக்கிறது!

குழந்தைக்கு நாக்கில் புண் வந்துவிட்டதென்று செக்குத் துணி என்று சொல்லப்படும் செக்கெண்ணெயைத் துடைத்து எடுத்த துணியைக் கொண்டு, குழந்தையின் வாயைத் தொண்டை வரையில் நன்றாகத் துடைத்துவிட்டாள் ஒரு அம்மா! அதன் வாயிலிருக்கும் உமிழ்நீரைத் துடைத்துவிட்டதால்—உமிழ்நீரை ஊற விடாமல் எண்ணெய் தடுத்துவிட்டதால்—குழந்தைக்கு அழவும் சக்தியில்லை, மூச்சு விடவும் முடியவில்லை. குழந்தை ஒரே நீலமாகப் போய் இறக்கும் நிலையை அடைந்துவிட்டது. உடனே பயம் வந்துவிட்டது; டாக்டரைக் கூப்பிட ஓடினார்கள். டாக்டர் வந்து பார்த்துத் தேனை வாயில் தடவி மெதுவாக உமிழ்நீரை ஊற வைத்த பிறகு, குழந்தையும் தேனை விழுங்கி மெதுவாக மூச்சும் விட ஆரம்பித்தது.

குழந்தைக்கு நாக்குப் புண் என்பது வெள்ளையாக வெந்துபோன மாதிரி இருக்கும். இதற்குத் த்ரஷ் (Thrush) என்று பெயர். மெல் போரேஸிஸ் (Mel Borascis: Prescription IV) என்னும் மருந்தைக் தடவினால் இரண்டே நாட்களில் குணமாகி விடும்.

இது பூஞ்சக்காளான் போன்ற படர்ப்பு. குழந்தையின் நாக்கின்மேல் இது வெள்ளையாகப் படர்ந்துவிட்டால் குழந்தை வாயைக் கூட்டிச் சப்ப முடியாமல் தவிக்கும். அடிக்கடி நாக்கை நீட்டி நீட்டி அழும்.

இந்தப் புண் வந்த பிறகு மருந்தைத் தடவுவதை விட, வராமல் பாதுகாப்பதுதான் தாயின் சாமர்த்தியம். குழந்தையின் வாயில் அசுத்தம் சேரவொட்டாமலும், பாலைப் புளிக்க விடாமலும் பாதுகாப்பதற்கு அதன் வாயில் சுரக்கும் உமிழ்நீரே போதுமானது. நாம் குழந்தையின் வாயில் அசுத்தமான சாமான்களை இடுவதால்தான் இந்தப் புண் வருகிறது. கீழே சொல்லி யிருக்கும் விதிகளை அநுசரித்துச் சுத்தமாக இருந்தால், புண் வரவே வராது.

நாம் கவனிக்க வேண்டியவை

1. நம் விரலை வெந்நீரில் கழுவாமல் குழந்தையின் வாயைத் தொடக் கூடாது.

2. ரப்பரைக் கொதிக்கவைக்காமலும், போரிக் லோஷனில் அலம்பாமலும் வாயில் கொடுக்கவே கூடாது.

3. குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்கு முன் தாயின் மார்பை வெந்நீரால் துடைக்க வேண்டும்; கொடுத்த பின்பு போரிக் லோஷனில் நனைத்த பஞ்சினால் துடைக்க வேண்டும்.

சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் அழுதாலே கஷ்டம்; அலறினால் என்ன செய்வது? எதற்காக அழுகிறது என்று கண்டுபிடிப்பதற்குள் திணறிப் போகிறோம்.

சாதாரணமாகச் சிறு குழந்தைக்கு வரக்கூடியவை, வயிற்றைப்பற்றிய கோளாறுகளே; பசியாக இருக்கும்; அல்லது அஜீரணம், வயிற்றுவலி, உப்புசம் இவைதான் சாதாரணமாக வரும். ஆனால் சில குழந்தைகளுக்கு வேறு கஷ்டங்கள் ஏற்படவும் கூடும்.

மார்பு வீக்கம் (Mastitis)

என் தமையனுடைய குழந்தை பிறந்த நாலு நாளுக்கெல்லாம் ஒரே அடியாகக் கத்த ஆரம்பித்தான். சாதாரணமாக இருந்த குழந்தை அப்படி அழ என்ன காரணம் என்று பார்த்தோம். ஒன்றும் பிடிபடவில்லை. வயிறு பஞ்சு போல் ஒட்டித்தான் இருந்தது. மலமும் நன்ருக மஞ்சளாக இரண்டு தடவை போயிருந்தது. என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை. அம்மா மெதுவாக வயிற்றைத் தடவலாம் என்று, வயிற்றிலிருந்து மார்புவரையில் மெதுவாகத் தடவினள். என்ன ஆச்சரியம்! குழந்தையின் மார்பின்மேல் கை வரும்முன்பே, அலறல் அதிகரித்தது. உடனே சட்டையைத் தூக்கிப் பார்த்தாள். மார்பு சிவந்து வீங்கியிருந்தது, கல்லுப்போல் கெட்டியாக இருந்தது; நாங்கள் பயந்து போனேம். டாக்டரைக் கூட்டி வந்தோம். 'இது மாஸ்டிடிஸ் (Mastitis) என்கிற வியாதி. இப்போதுதான் ஆரம்பம்' என்ருர் அவர்.

"இப்போதே குழந்தையின் மார்பில் ஆலிவ் எண்ணெயில் (Olive oil) நனேத்த பஞ்சை வைத்து, அதன் மேல் வேறு பஞ்சையும் வைத்துத் தொப்புள் கொடியைக் கட்டுவதுபோல் கட்டிவிட்டால், இரண்டு நாளில் குணமாகிவிடும். வேறு ஒன்றும் செய்யக்கூடாது" என்ருர். சிலர் வீங்கின காம்பை நசுக்கி நீரை எடுக்கிருர்கள்: இது மிகக் கெட்ட பழக்கம். அப்படிச் செய்வதால் வீக்கம் கட்டியாக மாறி, 'ஆபரேஷன்' (operation) செய்ய வேண்டியும் நேரும். ஆகவே அதைத் தொடவே கூடாது. ஆலிவ் எண்ணெயில் நனேத்த பஞ்சை வைத்துக் கட்டுவது தான் வைத்தியம்" என்ருர் டாக்டர். பஞ்சை வைத்துக் கொஞ்சம் இறுக்கிறைற்போல் கட்டி (Bandage) விட்டார். இரண்டே நாளில் வீக்கமும் வாடிச் சிவப்பும் மாறிவிட்டது. குழந்தையின் அழுகையும் பளிச்சென்று நின்றது.

தொப்புள்-ஹெர்னியா (Umbilical Hernia)

சாதாரணமாகக் குழந்தைகள் கையில் நிற்காமல் கத்தினால், அதன் தொப்புளையும் வயிற்றையும்தான் முதலில் கவனிக்க வேண்டும். தொப்புள் கொஞ்சம் வீங்கிப் பெரிதாக இருந்தால், அதை உடனே கவனிக்க வேண்டும். குழந்தை அழுதாலோ முக்கினாலோ வீக்கம் அதிகரிக்கும். அப்போது குழந்தையின் அழுகையும் அதிகமாகும். நம் விரலால் தொப்புளை அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டால் குழந்தையின் அழுகை நின்றுவிடும்.

குழந்தையின் தொப்புளில் சிறிய துவாரம் இருந்து அதற்குள் குடல் இறங்குவதால்தான் வீக்கமும் வலியும் ஏற்படுகின்றன. இதைத்தடுக்க, கெட்டியான அட்டையை ஒரு ரூபாய் அளவு கத்தரித்துத் தொப்புளின்மேல் வைத்து ஒரு துணியால் சுற்றிக் கட்டிவிடுவது வழக்கம். ஆனால் குழந்தை ஆகாரம் உட்கொள்ளும்போதும், அழும் போதும், இது நழுவி விழுந்துவிடும். ஆதலால் இதைவிட உயர்ந்த சிகிச்சையைக் கையாளுவது உத்தமம்:

ரப்பர்க் குழாயில் (Rubber tubing) ஒரு சிறு துண்டை மோதிரம் மாதிரி கத்தரித்து, அதைச் சற்றுக் கையால் நீக்கிப் பிடித்து, தொப்புள் காம்பின் அடிப் பாகத்தைப் பிடிக்கும்படி போட வேண்டும். இது தொப்புளின் காம்பை அழுத்திக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ளும். இதனால் நாள் ஆக ஆக வலியும் நின்று, தொப்புளும் மூடிவிடும். ஆனால், இந்த ரப்பர், சிறியதாக இருந்தால், தொப்புளின் முன்பாகம் வீங்கி, நீலமாக மாறி, அதிக வலியை உண்டாக்கும். அப்போது ரப்பரை மெள்ளக் கத்தரித்து எடுத்துவிட வேண்டும். நிதானமாகப் போட்டுப் போட்டுப் பார்த்து சரியான அளவு ரப்பரைக் கண்டுபிடித்துப் போட்டால், இரண்டு மூன்று நாளிலேயே குணமாகிவிடும்.

VII

பெற்றபின் காப்பு

கர்ப்பிணியைப் பாதுகாப்பதிலும், பிரசவத்தை நடத்துவதிலும், எவ்வளவு சிரத்தையுடனும் முன்னெச்சரிக்கையுடனும் இருக்கிறேமோ, அதைவிடச் சிறிதும் குறையாத வகையில் தாயையும் பாதுகாக்க வேண்டும். எந்த விதத்தில் தாய்க்குத் தேக அசௌகரியம் ஏற்பட்டாலும் அது குழந்தையைப் பாதிக்கும் என்பதை மறக்கக் கூடாது.

நோவினல் ஏற்பட்ட சிரமங்களாலும், பிரசவ சமயத்தில் பட்ட சிரமத்தினலும் பலவீனம் அடைந்து அலுத்திருக்கும் தாயை வியாதிக் கிருமிகள் அண்டுவது வெகு சுலபம். ரத்தப் போக்காலும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதாலும், ரத்த ஓட்டம் குறைகிறது. அதனல் வியாதிக் கிருமிகளை எதிர்க்கப் போதுமான சக்தி பச்சை உடம்புக்கு இல்லை. சமயமும் வாய்த்து, எதிர்ப்பும் இல்லாவிட்டால், விரோதிகளான விஷக்கிருமிகள் தேகமாகிய கோட்டையைத் தாக்கித் கைப்பற்ற எந்நேரம் பிடிக்கும்? இதைத் தடுக்க நம்மாலான உதவி செய்ய வேண்டும்.

முதலாவது, கிருமிகளை அண்டவிடாமல் தடுப்பது மிகவும் அவசியம். இதற்கு, பிரசவ அறையை மிகச் சுத்தமாகவும் 'அஸெப்டிக்' (Aspetic) ஆகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிகிக்சை செய்பவர்களும் சுத்தமாக இருப்பது அவசியம். ஏதாவது ஒரு லோஷனில்

முக்கியமாக டெட்டாலேக் (Dettol) கொண்டு, கையை நன்ருகக் கழுவிய பிறகே தாயை அணுக வேண்டும். உதவி செய்பவர்களுக்கு ஒரு வித நோயும் இருக்கக் கூடாது. முக்கியமாக ஜலதோஷம், ஜுரம், இருமல், கை கால் அடிபட்டுச் சீ வைத்தல் முதலிய உபாதை உள்ளவர்கள் பிரசவ அறையருகில் செல்வதுகூட அபாயம். அவர்களிடமிருந்து விஷக்கிருமிகள் காற்றின் மூலமாகப் பரவித் தாயை அடைந்துவிடும். இவ்விஷயத்தில் கொஞ்சம் அஜாக்கிரதையாக இருந்தாலும், ஆரோக்கியமாக இருக்கும் தாயைக்கூட வியாதி பற்றிக்கொள்ளும்.

அடுத்ததாக, தாயின் சுகாதாரத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். டெட்டால் லோஷனில் (Dettol lotion) பஞ்சை நனேத்துக் காலேயிலும் மாலேயிலும் மறைவு இடங்களேச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். தவிர, மலஜலம் கழித்த பின்பும் லோஷனல் துடைப்பது அவசியம். இந்தக் கழிவுப் பொருள்களில் விஷக்கிருமிகள் ஏராளமாக இருக்கும். அவை வெகு எளிதில் தாயின் கர்ப்பப்பையை அடைந்துவிடும்.

பிரசவ சமயத்தில் உபயோகிக்கும் துணிகள் எல்லாம் முன் சொன்னபடி நன்ருக வெளுத்து, ஆவியால் கிருமி சுத்தம் (Sterilise) செய்தனவாக இருக்க வேண்டும். துணிகளேச் சுத்தமான கைகளால்தான் எடுக்க வேண்டும். இவைகளெல்லாம் சிறு விஷயங்களானலும் அலுக்காமல் சலிக்காமல் சிரத்தையுடன் கவனிக்கப்பட வேண்டும். அப்போது ஜன்னி என்ற விஷ ஜுரம் பலவீனம் அடைந்த தாயை அணுகவே அணுகாது.

பிரசவித்த முதல் 24 மணி நேரத்துக்குத் தாய் நேராக மல்லாந்து படுத்திருக்க வேண்டும். இச்சமயத்தில் லேசாகத் திரும்புவதுகூட உசிதமில்லே. முதல் நாள் முழுவதும்

போக்கு அதிகமாகவும், சிவப்பு நிறமாகவும் இருக்கும். பிறகு குறைந்தது ஐந்து நாள்வரையில் சாதாரணமாக இருக்கும். முதல் ஐந்து நாளுக்குத் துணிகளைச் சுத்தமாக ஆவியால் கிருமி சுத்தம் (Sterile diaphers) செய்து உபயோகிக்க வேண்டும். அடிக்கடி துணியை மாற்றுவது அவசியம். கழித்த துணிகளை உடனுக்குடன் அப்புறப்படுத்துவது மிகவும் முக்கியம். அந்த அறையிலேயே துணிகளை வைப்பதால் நாற்றமும் அசுத்தமும் உண்டாகும். ஒரு தடவை உபயோகித்த துணிகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து மறுபடியும் கொதிக்கவைத்தால்தான் திரும்ப உபயோகிக்கலாம். பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு போக்கு சாதாரணமாக நின்றுவிடும். முப்பது நாள்வரையில் அவ்வப்பொழுது கொஞ்சம் இருக்கும்.

போக்கின் அசாதாரணங்கள் (Abnormality)

பிரசவித்த ஐந்தாம் நாளிலிருந்து போக்கின் நிறம் சிவப்பிலிருந்து கருஞ் சிவப்பாக மாற வேண்டும்; அளவும் குறைய வேண்டும்; இப்படிக் குறையாமல் போக்கு அதிகமாக இருந்தால் கெடுதல். உடனே கவனிக்க வேண்டும். நஞ்சு சிறிது கர்ப்பப்பையிலேயே தங்கியிருப்பது இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். உடனே கவனிக்காவிட்டால் துளி நஞ்சு நின்றாலும் அது அழுகி ஜன்னிவரும். ஆகையால் தாமதம் சிறிதுமின்றி டாக்டருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

தவிர, போக்குக்கு ஒரு தனி நாற்றம்—வலை நாற்றம் அல்லது அழுகின நாற்றம்—ஏற்பட்டால் அதையும் உடனே கவனிக்க வேண்டும். இதற்கும் அழுக்குத் தங்கிப்போனது காரணமாக இருக்கும். இது மிக்க கவனம் செலுத்த வேண்டிய விஷயம். இதை முன்கூட்டியே கவனியாமல் இருந்துவிட்டால் கடுமையான ஜுரம் வரும்.

ஆகாரம்

பிரசவமானதும், மூன்று நாள்வரையில் திரவ ஆகாரம் கொடுப்பதுதான் வழக்கம்; இதுதான் நல்லது. இந்தச் சமயத்தில் ஜீரணசக்தி குறைவாக இருப்பதால் அதிகப் புஷ்டியான ஆகாரம் கொடுக்கக்கூடாது. தவிர, உடம்பில் ஜாட்டியமோ கோளாறுகளோ இருந்தால், சோறு போட்டு அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணுவது ஜுரம் அதிகரித்துக் கவலை ஏற்பட இடமாகும். பிரசவித்தவுடனே சிறுநீர் இறங்குவது கஷ்டம். சிறுநீர் இறங்கினால்தான் உடலில் உள்ள அசுத்தங்கள் கழிந்து ரத்தம் சுத்தப்படும். தாராளமாகத் தண்ணீரையும் திரவ ஆகாரங்களையும் கொடுத்தால் நீர் இறங்கும்.

மூன்றும் நாள் விளக்கெண்ணெய் கொடுப்பது நம் நாட்டு வழக்கம். இது நல்ல வழக்கம். இரண்டு, மூன்று தடவை வெளிக்குப் போகும்படி $\frac{3}{4}$ அல்லது 1 அவுன்ஸ் (6 அல்லது 8 டிஸ்பூன்) விளக்கெண்ணெய் கொடுக்க வேண்டும். பேதி உப்பைக் (Mag sulph) கொடுக்கவே கூடாது. உப்பு தேகத்திலுள்ள நீரையெல்லாம் கழித்துவிடுகிறது. பிரசவித்த தாயின் உடலுக்குத் தண்ணீர் மிகவும் அவசியம். தாயின் உடலிலிருந்து ரத்தம் வெளியில் போவதாலும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் பாலாகவும் நீர் போய்க் கொண்டே இருப்பதாலும், ரத்த ஓட்டத்துக்குப் போதுமான அளவு தண்ணீர் உடலில் இருப்பதில்லை. தாய் நிறையத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். உப்பைக் கொடுத்துத் தாயின் உடலில் உள்ள தண்ணீரை மேலும் கழியச் செய்வது தவறு. இது பலவீனத்தை உண்டுபண்ணுகிறது.

தாய் ஐந்தாம் நாள்வரையில் ஜுரம் இல்லாமல் சௌக்கியமாக இருந்து அவளுக்குப் பசியும் எடுத்தால்

சாதம் போடலாம். தாயின் ஆகாரத்தில் பருப்பு, கிழங்கு மிளகாய் முதலியன சேர்க்கக் கூடாது. இவை தவிர மற்றவை கொடுக்கலாம். நல்ல பச்சைக் காய் கறிகள், பால், தயிர், நெய் (Animal fat), மிளகாய்க்குப் பதில் மிளகு, இவை சிறந்த ஆகாரம். முன்காலத்தில் மருந்துக் காரத்தைச் சேர்த்தும், தண்ணீரே கொடுக்காமலும் இருப்பது வழக்கம். வெற்றிலைச் சாறுதான் தண்ணீர் என்பார்கள். இது ஒரு தவறான வழக்கம். வெற்றிலை வேறு தண்ணீரைத் தேகத்திற்கு அளிப்பதில்லை. நம் வாயில் சுரக்கும் உமிழ்நீரைத்தான் அதிகப்படுத்தும். தவிர அதற்கென்று ஜலம் இல்லை. உமிழ்நீர் அதிகம் சுரப்பதால், தேகத்திலிருந்து தண்ணீர் வெளிப்படுகிறது. ஆகையால் வெற்றிலை போடுவது தண்ணீர் கொடுப்பதற்கு ஈடு என்று நினைப்பது தவறு. **நிறையத் தண்ணீரும், பாலும், திரவ ஆகாரமும் தாய்க்கு மிகவும் அவசியம்.**

கவனிக்க வேண்டிய சில விஷயங்கள்

(1) குழந்தை பிறந்த பத்து நாள்வரையில் இரண்டு வேளையும் தேகஸ்திதியை உஷ்ணமானி (Thermometer) கொண்டு பார்க்க வேண்டும். 99·4°க்கு மேல் இருந்தால் உடனே டாக்டரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். பிரசவித்த அன்று மாத்திரம் 100° அல்லது 101° வரையில் இருக்கலாம். பிறகு 99°க்கு மேல் இருக்கவே கூடாது.

(2) வயிற்றைத் தொட்டுப்பார்த்துக் கர்ப்பப்பை நன்றாகச் சுருங்குகிறதா என்பதைத் தினமும் கவனிக்க வேண்டும். பந்துபோல் உருண்டையாகவும் கெட்டியாகவும் இருப்பதுதான் சாதாரணம். அதன் அளவு தினமும் குறைந்துகொண்டே வந்து 10 நாளுக்குள் கைக்குத் தென்படாமல் சுருங்கிவிடும்.

(3) போக்கு மேலே சொன்னபடி நாளுக்கு நாள் அளவில் குறைந்துகொண்டே வந்து, நிறம் மாற வேண்டும்.

(4) 'தாய் நன்ருக அயர்ந்து தூங்குகிருளா?' என்று கவனிக்க வேண்டும். தூக்கம் குறையவே கூடாது. தூக்கம் வராவிட்டால் உடனே காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். படுக்கையைச் சுத்தமாக அமைப்பது, நல்ல காற்ருேட்டத்தை உண்டுபண்ணுவது, தகுந்த ஆகாரங்களைக் கொடுப்பது, வயிற்றில் அஜீரணம், உப்புசம் இல்லாமல் பாதுகாப்பது - இவை தூக்கத்திற்கு உதவியாக இருக்கும். அப்படியும் தூங்காமல் இருந்தால் உடனே டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். அசிரத்தையாக இருக்கவே கூடாது. தூக்கம் இன்மை அதிகரித்தால், பிரசவித்த பைத்தியம் (Peurperal insanity) என்று சொல்லப்படும் வியாதியாகிவிடும்.

(5) சிறுநீரும் மலமும் நன்ருகக் கழிய வேண்டும். சிலருக்குச் சிறுநீர் இறங்காமலே இருப்பதும் உண்டு. 24 மணி நேரம் சிறுநீர் இறங்காவிட்டால், டாக்டரை வரவழைத்து, நீரை எடுக்கும் கருவிகொண்டு எடுப்பது மிகவும் அவசியம்.

(6) மார்பையும் காம்பையும் கவனிக்க வேண்டியது முக்கியமான அம்சம். 6 அல்லது 7 மாதக் கர்ப்பத்திலிருந்தே கவனிக்க வேண்டும். காம்பைத் தினம் இரண்டு மூன்று முறை இழுத்துவிடுவது, குழந்தை பால் குடிக்கச் சுலபமாக இருக்கும். இப்படிச் செய்வது முக்கியமாக முதல் பிரசவத்தில் மிகவும் அநுகூலமாக இருக்கும்.

கடைசி மாதங்களில் காம்பிலிருந்து, ஒருவிதக் கொழ கொழப்பான நீர் வெளிப்படும். இதை அவ்வப்பொழுது துடைத்துச் சுத்தம் செய்யாவிட்டால், பொறுக்கு உண்

டாகிக் காம்பில் ஒட்டிக்கொள்ளும். குழந்தை பாலைக் குடிக்கும்போது இந்தப் பொறுக்கு மேல் சதையுடன் பிய்த்துக் கொண்டு வந்து சிறு ரணங்களை உண்டுபண்ணி மிக்க வலியை உண்டாக்கும்.

ஆகையால் இந்த நீர் வந்தவுடன், நனைந்த பஞ்சினால் நன்றாகத் துடைத்து எடுக்க வேண்டும். பொறுக்குத் தட்டிவிட்டால் கொதித்து ஆறின ஆலிவ் எண்ணெயை (Olive oil) பஞ்சில் நனைத்து மார்பின்மேல் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். 24 மணி நேரம் கழித்து, இதை எடுத்து விட்டு மார்பைச் சுத்த ஜலத்தாலும் சோப்பாலும் கழுவ வேண்டும்.

பிரசவித்த பிறகு, முதல் இரண்டு நாளில் பால் சுரக்காது. அதற்குப் பதில் ஒருவித நீர் வரும். இதுவே குழந்தைக்கு முதல் இரண்டு நாளில் ஆகாரம். ஆகை யால் குழந்தையைச் சப்பவிடுவது நல்லது. மூன்று நிமி ஷத்துக்குமேல் விட்டால் வரட்டுச் சதையைச் சப்பி வெடிப்புகளை உண்டாக்கிவிடும். இந்த வெடிப்பால் உண்டாகும் வலி அதிகமாகி விடும். அதனால் பலர் குழந் தைக்குப் பால் கொடுக்கமுடியாமல் பாலை அப்படியே வற்ற வைத்துக் குழந்தையைத் தவிக்கவிடுகிறார்கள். இது நம் அஜாக்கிரதையால் ஏற்படும் துன்பம். வெடிப்பு, கொஞ்சம் உண்டானதுமே மார்பை ஸ்பிரிட் (Spirit) டால் துடைத்து, ஸிங்க் ஆக்ஸைட் (Zinc oxide) என்னும் மாவைத் தடவ வேண்டும். இதனால் அந்த வெடிப்பு இரண்டே நாளில் ஆறிவிடும். ஒவ்வொரு தடவையும் குழந்தை பால் குடிப்பதற்கு முன் மார்பை போரிக் லோஷனால் கழுவி, பின் கொதித்து ஆறின சுத்த ஜலத்தால் கழுவ வேண்டும். குழந்தை பால் குடித்த பிறகும் மறுபடியும் இப்படியே செய்ய வேண்டும்.

டும். இந்த விஷயத்தில் எவ்வித அஜாக்கிரதையும் கூடாது. இவற்றைக் கவனத்துடன் கையாண்டால், குழந்தை வாயிலும் புண் வராது, தாயாருக்கும் ஆரோக்கியம்.

சாதாரணமாகக் குழந்தை பிறந்த 24-மணி நேரத்துக்கெல்லாம் தாயின் மார்பில் ஒருவிதமான கனமும் வலியும் ஏற்படும். இது பால் சுரப்பதற்காகத்தான் என்பது எல்லோரும் உணர்ந்த விஷயமே. சிலருக்குப் பால் ஜுரம் வரவே வராது. பலருக்கு 102° அல்லது 103° வரையில் ஜுரம் வரும். இந்த ஜுரம் இரண்டொரு நாள்தான் இருக்கும். பால் சுரந்து குழந்தை குடிக்க ஆரம்பித்ததும் மார்பில் கனம் குறைந்துவிடும்.

பால் அதிகமாக இருந்து, குழந்தை குடித்த பிறகும் உபத்திரவப்படுத்தினால் குழந்தை குடித்தவுடனேயே அந்த அதிகப் பாலை எடுத்துவிட வேண்டும். அப்போது கனம் குறைந்து வலியும் குறையும். அதிகப் பாலை எடுக்காவிட்டால் மேலும் பால் சுரந்து, வலி அதிகமாகும்; இதோடு பால் புளித்துப்போய்க் குழந்தைக்கும் வயிறு கெட்டுவிடும் எந்த எந்த இடங்களில் பால் அதிகமாகக் கட்டிக்கொண்டு கல்லுப்போல் இருக்கிறதோ, அங்கெல்லாம் மெதுவாகப் பிடித்துத் தேய்த்துவிடுவது (Massage) நலம். பிறகு ஒரு சுத்தமான துணியை எடுத்துக் கனமாக மடித்துக் காம்பைச் சுற்றி வைத்துக்கொண்டு மார்பை நசுக்கியவண்ணம் படுத்திருந்தால், அதிகப் பால் வெளியே வந்துவிடும்; மார்பும் மெதுவாகும்.

முதல் பிரசவமாக இருந்தால் பிரெஸ்ட் பம்ப் (Breast-pump) என்னும் கருவியால் பாலை எடுத்துவிடுவது அவசியம். அதிகப் பாலை வெளியில் எடுக்காமல் விட்டுவிட்டால் அது முதலில் கட்டிக்கொண்டாற் போலவேதான் இருக்

கும். பிறகு கட்டியாக மாறிச் சீழ் வைக்கும். முன் ஜாக்கிரதையாகப் பாலை எடுத்துவிட்டு மார்பையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது, பிரசவ அறையில் இருக்கும் மருத்துவத் தாதியின் கடமை.

மார்பில் சீழ் பிடித்தல்

மேற்கூறிய சுகாதார விதிகளை அநுசரிக்காவிட்டால், வெடிப்புகள் மூலமாகப் புளித்த பால் ரத்தத்தில் பரவிச் சீழ் வைத்து ஜுரம் வரும். இப்படிச் சீழ் வைத்தால் வெந்நீரால் ஒற்ற வேண்டியது அவசியம். பிறகு டாக்டரை வரவழைத்துக் காட்ட வேண்டும்.

'ஒத்தடம்'

ஒரு டம்ளர் ஜலத்தில் ஒரு 'டீஸ்பூன்' 'போரிக் பவுடரை'ப் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து, அதில் ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத் துணியைப் பிழிந்து (கை படாமல்) பொறுக்கும் சூட்டில் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். இப்படி ஐந்து முதல் பத்து நிமிஷம் வரையில் கொடுதது விட்டு அந்த ஜலத்திலேயே கொஞ்சம் பஞ்சைப் பிழிந்து மார்பின் மேல் வைத்துக் கட்ட வேண்டும்.

மார்ச் சிலந்தி (Mastitis)

மேற்கூறியபடி மார்பில் சீழ்ப் பிடித்தால் குளிர் ஜுரம் வரும். இதற்கு உடனே சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் இது **மார்ச் சிலந்தி** என்னும் கடுமையான வியாதியாக முடியும். இந்த வியாதி ஒரு தடவை வந்தால், பிறகு பால் சுரக்கவே சுரக்காது; உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடும். இதை வரவொட்டாமல் தடுப்பது அவசியம். **மார்பில் அதிக வலியும் கனமும் ஏற்பட்டு, ஜுரம் விடாமல் அதிகமாக இருந்தால், டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டும்.**

தற்காலத்தில் 'ஸல்பா தயாஸால்' (Sulpha thiazol) என்னும் மருந்தால் இந்த வியாதியை எளிதில் தடுக்க முடிகிறது.

படுத்திருக்க வேண்டிய காலமும் அநுசரிக்க வேண்டிய விதிகளும் (Lying-in period)

பிரசவித்த 24-மணி நேரம் கழித்து, தாயின் தலையையும் முதுகையும் தூக்கி மெதுவாகக் கொஞ்சம் சாய்த்து உட்கார வைப்பது நல்லது. இவ்விதம் செய்வது கழிவுப் பொருள்களை வெளிப்படுத்த வசதியாக இருக்கும். இரண்டாம் நாளிலிருந்து படுக்கையிலேயே உட்காரவோ சாயவோ அநுமதிக்கலாம்.

ஒரு முக்கியமான குறிப்பு

சிறுநீர் தாராளமாக இறங்க வேண்டும்; பிரசவமான பிறகு 12 மணி நேரம் சிறுநீர் இறங்காவிட்டால் பாதகமில்லை. பிறகு தாராளமாகப் போக வேண்டியது மிகவும் அவசியம்; இதற்கு நிறைய நீராகாரம் கொடுத்தால் நல்லது. பிரசவமான எட்டு மணி நேரத்துக்கெல்லாம் பெட்பானை (Bed pan) வைத்துப் பிரயத்தனம் செய்ய வேண்டும். அப்படியும் சிறுநீர் இறங்காவிட்டால் கீழ்க்கண்டபடி தூண்ட வேண்டும்.

(1) அடிவயிற்றில் தொப்புளுக்குக் கீழ் வெந்நீர்ப் பையை வைக்க வேண்டும்.

(2) பொறுக்கும் சூட்டில் வெந்நீரை நீர்இறங்கும் இடத்தில் பிழியலாம்.

இவ்விதம் செய்தும் சிறுநீர் இறங்காவிட்டால் டாக்டருக்குத் தெரிவிப்பது அவசியம்.

பிரசவமான பெண்ணின் பாதுகாப்பு விஷயமாக நம்மவர் தொன்றுதொட்டுக் கண்ணும் கருத்துமாக

இருந்துவந்திருக்கிறார்கள். 'பச்சை உடம்பு, தீட்டு' என்ற பெயரால் அவர்களை ஒரு வேலையும் செய்யவிடாமலும், உடலை அலட்டிக்கொள்ளாமலும் வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்து வந்தார்கள். வாடை படக் கூடாது, பச்சை ஜலத்தில் அளையக்கூடாது, தரையில் வெறும் காலை வைத்து நடமாடக் கூடாது, கண்டபடி வெளியில் வாசலில் போகக் கூடாது என்று சுகாதாரத்துக்கு அநுகூலமான பல கட்டுப்பாடுகள் இருந்து வந்தன. குழந்தை பெற்ற பெண்ணுக்குப் பத்தியம் போடுவது, நீராட்டுவது, காற்று மழை அடித்தால் கணப்புப் போடுவது எல்லாம் பாட்டியின் வழக்கம்.

பத்தியம் போடுவதன் நோக்கங்கள் பல. பெண் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது சிசுவுக்குத் தன் ரத்தத்தை ஆகாரமாகக் கொடுக்கிறாள். பிறகு பிரசவ சமயத்தில் நீரும் ரத்தமும் அதிகமாகத் தேகத்திலிருந்து வெளிப் படுகின்றன. பிரசவித்த பிறகு தாய் குழந்தைக்குத் தன் ரத்தத்தைப் பாலாகப் புகட்டுகிறாள். இவ்வளவுக்கும் ஈடு செய்வது எப்படி?

தாய் உணவை அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் ஜீர்ணமாவதற்குச் சக்தி இல்லை; தாய்க்கு வயிறு கெட்டு விட்டால் அது குழந்தையையும் பாதிக்கும். அதனால் பத்தியமாக எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடிய ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். ஆனால் அது புஷ்டியுள்ளதாக இருப்பது அவசியம். இதற்காகக் கிழங்கு வகைகளையே அதிகமாகச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதல்ல. பால், தயிர், நெய் இவை உயர்ந்த சத்துப் பொருள்கள்.

முன் காலத்தில் தாய் தினம் மூன்று வேளை நல்ல தயிர்ச் சாதந்தான் சாப்பிடுவது வழக்கம். சாதம் வெகு சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது. இதை அதிகமாகச்

சாப்பிடுவதால் கெடுதி ஏற்படாது. தாயின் ஆகாரத்தில் தயிர் அதிகமாகச் சேருவது முக்கியம். தற்காலப் பெண்கள் வெகு நாகரிகமாகச் சாப்பிடுவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். அதாவது, கலத்தில் ஒரு நெல்லிக்காய்ச் சாதம், அதற்கு ஒரு ஸ்பூன் தயிர். இதை அரைமணிநேரம் கொறித்தபின் கலத்தில் பாதி மீதியிருக்கும். திடகாத்திரமாக இருப்பவளுக்கே இது போதாது. பிரசவித்துப் பலவீனமடைந்த உடலுக்கு இந்த நாசூக்குச் சரிப்படுமா? உடம்புதான் தேறுமா? குழந்தையைக் கவனிக்கச் சக்திதான் இருக்குமா? பால்தான் சுரக்குமா?

ஏதாவது ஒரு சாமான் அதிசயமாகவோ ருசியுள்ள தின்பண்டமாகவோ இருந்தால், உடனே அதைத் தாய் தன் குழந்தைக்கு என்று எடுத்து வைப்பாளல்லவா? இப்பேர்ப்பட்ட உண்மைத் தாயன்பு உள்ள பெண், தான் செய்யும் அஜாக்கிரதையான காரியங்களால் தன் குழந்தையின் ஆரோக்கியமும் சுகமும் பாதிக்கப்படும் என்பதை உணர்ந்திருந்தால் அவ்விதம் செய்வாளா? ‘நீ பட்டினி இருப்பதாலும், குறைந்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுவதாலும், குழந்தைக்குப் பால் இல்லாமல் போய் விடும். தாய்ப்பால் போன்ற ஆகாரம் வேறு எதுவும் இல்லை. டப்பா மாவுகளும், ஏன், பசுவின் பாலும் கூடத் தாய்ப்பாலுக்கு ஈடாகுமா என்பதை ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஆலோசித்தால், மேலே சொன்னபடி நடந்து கொள்ளவே மாட்டாள். பால் அதிகமாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தால் பூண்டையும் இதர மருந்துகளையும் சாப்பிடும் எத்தனையோ தாய்மாரைப் பார்த்திருக்கிறேன். அவையெல்லாம் பாலை அதிகமாக்குவதில்லை. புஷ்டியான ஆகாரமும் தண்ணீருந்தான் முக்கியம்.

அடுத்தபடியாக, ஓய்வு மிகவும் அவசியம்; ஏன், இன்றியமையாதது என்றே சொல்லலாம். வீட்டு அலுவல்களிலும் காரியங்களிலும் தலையிடாமல் ஒரு மாதமாவது பூர்ண ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டால்தான், பால் ஊறவும் உடலுக்கு வலிமை வரவும் அநுகூலமாக இருக்கும்.

பிரசவத்தின் பிறகு ஏற்படக் கூடிய சில கோளாறுகள் (Retroversion)

சிலருக்குக் கர்ப்பப்பையில் கோளாறுகள் ஏற்படுவது சகஜம். பிரசவமான சில நாளுக்குள்ளேயே அதிககனமான வஸ்துவைத் தூக்குவதாலோ சீக்கிரமாக அளவுக்கு மீறி நடமாடுவதாலோ, கர்ப்பப்பை இடம் மாறிப் பல உபத்திரவங்களை உண்டுபண்ணுகிறது. குனிந்தால் இடுப்பில் பளீர் என்று வலி ஏற்படும். தொடை, கால் இவைகளிலும் வலி உண்டாகும். மாத விடாயிலும் அதிக வலி ஏற்படும்.

இம் மாதிரி அறிகுறிகள், கர்ப்பப் பையின் கோளாற்றையே குறிக்கின்றன. ஆகையால் பிரசவித்த ஆறு வாரங்களுக்கெல்லாம் டாக்டரிடம் காட்டுவது அவசியம். ஏதாவது சிறு கோளாறுகள் இருந்தால் இந்தச் சமயத்தில் சரிப்படுத்துவது எளிது. கவனியாமல் வெகு நாட்கள் விட்டுவிட்டால் பிறகு சீர்திருத்துவது கஷ்டந்தான்.

வெள்ளைப் போக்கு (Leuchoria)

பிரசவத்தினால் ஏற்படும், பலவீனத்தாலும், யோனி, கர்ப்பப் பை முதலானவை புண்ணாகி விடுவதாலும், வேறு கோளாறுகளாலும் இம் மாதிரியான வெள்ளைப் போக்கு ஏற்படுகிறது. இதனால் உடல் பலவீன மடைகிறது. இதைக் கவனியாமல் இருந்துவிட்டால், சில நாளில் மறைவிடங்களிலும் தொடையிலும் அரிப்பையும் வேக்காட்டையும் உண்டாக்கும்.

வைத்தியம்

ஒரு பேஸினில் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் சமையலுக்கு உபயோகிக்கும் ஸோடாமாவைப் (Soda bicarb) போட்டு, கை பொறுக்கும் சூட்டில் வெந்நீரை விட்டு, அதில் காலையும் மாலையும் 10 நிமிஷம் உட்கார வேண்டும். கலாமினு பிரிப்பரேட்டா (Calamina Preparata) என்ற சூர்ணத்தைச் சரிக்குச்சரி முகப்பவுடருடன் கலந்து அரிக்கும் இடங்களில் தடவிக்கொண்டால் வெகு சீக்கிரத்தில் ஆறிவிடும். இந்தச் சிகிச்சையினுல் குணமடையாவிட்டால், டாக்டரிடம் கேட்க வேண்டும். அப்படியே விடுவது மிகக் கெடுதி.

VIII

தாய்ப் பால்

'உன் குழந்தையைப் படைத்த கடவுள் அதற்கு ஒரு நேர்த்தியான, இணையற்ற, ஆகாரத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். அது அதற்குமட்டுமேதான் உரியது' என்று ஓர் ஆங்கில நிபுணர் சொல்லுகிறார். குழந்தைகளைத் தாய்ப் பால் இல்லாமல் வளர்ப்பது கஷ்டம் என்பது உலகம் அறிந்த விஷயம். 'தாய் இல்லாவிட்டால் பால் இல்லை: பால் இல்லாவிட்டால் பாக்கியம் இல்லை' என்று சொல்லுகிறோமல்லவா? தாய்ப்பால் இல்லாவிட்டால்தான் வேறு பால் தேடுகிறோம்.

ஆனால் சிலர் நாகரிகம் என்ற பெயரால் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பது அநாகரிகம் என்று நினைக்கிறார்கள். அதனால் தங்கள் உடல் கெட்டுவிடும் என்றும் தவறான அபிப்பிராயம் கொள்ளுகிறார்கள். வேறு சிலரோ குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தால் தங்கள் சுதந்திரம் தடைப்படுகிறது, வெளியே போய்வர முடிகிறதில்லை என்று எண்ணுகிறார்கள். 'பசுவின் பாலுக்கு என்ன குறைவு? நமக்கும் சௌகரியம், யார் வேண்டுமானாலும் புட்டியில் போட்டு வேளைக்குக் கொடுத்துவிடலாம்; குழந்தைக்கும் அதிகம், குறைவு என்ற தொந்தரவு இல்லாமலே அளந்து கொடுக்க முடிகிறது' என்று பல தாய்மார் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். இவ்விதம் செய்வதையும் பார்த்திருக்கிறோம்.

சில தாய்மாருக்கு நிறையப் பால் இருக்கும்; சிலருக்குக் குறைவாகவே இருக்கும். சிலர் குழந்தைக்கு ஒரு

வயதுவரையில் பால் கொடுப்பார்கள். சிலருக்கு இரண்டு மாதத்திலேயே மரத்துவிடும். இது அவரவர் தேக ஆரோக்கியத்தையும், ரத்த புஷ்டியையும், இன்னும் பல காரணங்களையும் பொறுத்தது. ஆனல், எல்லாத் தாய்மாருக்கும் கொஞ்சமாகவோ நிறையவோ பால் இருக்கும். இது இயற்கையின் நியதி.

சாதாரணமாகக் குழந்தை பிறந்த 24 மணி நேரத்துக்கெல்லாம் தாயிடம் பால் ஊறும். சிலருக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் சென்ற பிறகே பால் வரும். பால் எப்பொழுது வந்தாலும் சரி, பிறந்த 12 மணி நேரத்துக்கெல்லாம் குழந்தையைத் தாயிடம் பால் குடிக்க விட வேண்டும். பிறகு 4 மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை இரண்டு நிமிஷங்கள்வரையில் குழந்தையைப் பால் குடிக்க விட வேண்டும். பால் வரவில்லை என்று குழந்தையைத் தாயிடம் விடாமலேயே இருந்துவிட்டால், பால் சுரப்பதே கஷ்டமாகிவிடும். குழந்தை சப்புவதால் தாயிடம் பால் சுரக்கவும் தூண்டுதலாகும். அதிக நேரம் வரட்டுச் சதையைச் சப்புவதால் குழந்தை ஏமாற்றமடையும் படி செய்யக் கூடாது. இரண்டு நிமிஷங்கள் தாயிடம் பால் குடித்த பிறகு, காய்ச்சி ஆறின பசுவின் பாலில் காய்ச்சி ஆறின தண்ணீரை ஒன்றுக்கு நாலு பங்கு கலந்து சர்க்கரை போட்டுப் புட்டியில் விட்டு இரண்டு அவுன்ஸ் கொடுக்கலாம். அல்லது 68-ஆம் பக்கம் சொல்லியிருக்கிறபடி கொடுக்கலாம். சிலருக்கு ஒரு வாரம் அல்லது பத்து நாள் கழிந்த பின்கூடப் பால் சுரப்பது உண்டு. ஆகையால், 'எனக்குப் பாலே வரவில்லை' என்று அசிரத்தையாக இருந்துவிட வேண்டாம்.

சில சமயங்களில் தாய்க்கு ஏதாவது வியாதி (முக்கியமாக அம்மை போன்ற தொத்து வியாதி) ஏற்பட்டால்

அப்போது குழந்தையைத் தாயிடம் விட முடியாது. அந்தச் சமயத்தில் பாலும் குறைந்து வற்றிவிடும். ஒரு வாரம் அல்லது 10 நாள்வரையில் நிறுத்த நேர்ந்துவிட்டா லும், கீழ்க்கண்ட சிகிச்சைகளைச் செய்தால் மறுபடி முன்போல் பால் ஊறும்.

சிகிச்சை முறை

(1) தவருமல் 4 மணிக்கு ஒரு தடவை குழந்தையைத் தாயிடம் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்கள் குடிக்க விட வேண்டும். (பிறகுதான் குழந்தைக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்).

(2) தினம் இரண்டு வேளை (மேலிருந்து கீழ் நோக்கி) பாலை யெல்லாம் பீச்சி எடுத்துவிட வேண்டும். பால் வராவிட்டாலும் இந்தச் சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து இரண்டு நிமிஷங்கள் செய்ய வேண்டும்.

(3) காலையிலும் மாலையிலும், மார்பை ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷம் சுற்றிலும் தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டும் (Round Massage).

(4) இப்படித் தேய்த்துக்கொண்ட பின், இரண்டு சுத்தமான பேஸின்களில் ஒன்றில் குளிர்ந்த தண்ணீரும் மற்ருென்றில் பொறுக்கும் சூட்டில் வெந்நீரும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த இரண்டு நீரிலும் மார்புகளை மாறி மாறி அமிழ்த்த வேண்டும். இப்படிப் பத்து நிமிஷம் செய்து கடைசியில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் அமிழ்த்தி விட்டு, உலர்ந்த சொரசொரப்பான துண்டால் நன்ருகத் தேய்த்துத் துடைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(5) குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்முன் தாய் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரோ பார்லி ஜலமோ குடிக்க வேண்டும்.

கீழ்க்கண்ட சில வியாதிகள் தாய்க்கு வந்துவிட்டால் பாலை அடியோடு நிறுத்திவிட வேண்டும்.

(1) க்ஷய ரோகம் (Tuberculosis)

(2) மனக் கோளாறுகள் (Mental cases)

(3) டைபாய்ட் ஜுரம் (Typhoid), அம்மை (Small pox) போன்ற பெரிய ஜுரங்கள்.

* * * *

அடுத்தபடியாக, 'பிறந்த குழந்தையை எவ்விதம் பால் குடிக்கப் பழக்குவது?' என்று கவனிப்போம். சில குழந்தைகள் தாயிடம் பால் குடிக்கவே தெரியாமல் தவிக்கும். இந்தக் குழந்தைகளைப் பழக்குவது பெருங் கஷ்டம். பிறந்த இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் முதல் கொண்டே குழந்தையைத் தாயிடம் விட வேண்டும். அதன் தலையைத் தூக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு, காம்பைப் பிடித்து அதன் வாயில் கொடுத்து, மெதுவாகச் சப்பவிட வேண்டும். அந்தச் சமயத்தில் தாயிடம் பால் இல்லாததால், அதிகப் பால் வந்து குழந்தையைத் திணற அடிக்காது. குழந்தையும் கோபம் வராமல் நிதானமாகச் சப்பப் பழகும்; பால் அதிகமாகச் சுரக்கும்போது சமாளிக்கத் தெரிந்துகொள்ளும். சில குழந்தைகள் அப்படியும் பழக்கப்படாமல், பால் குடிக்கத் தெரியாமல் அழும். இந்தக் குழந்தைகளை மிக்க ஜாக்கிரதையாகப் பொறுமையுடன் பழக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் தாயின் பாலும் வீணாகி, குழந்தையும பாலில்லாமல் கஷ்டப்படும்.

சிலருக்கு (மார்பில்) காம்பில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு வலி அதிகமாக இருக்கும். அதனால் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்காமல் இருந்துவிட்டால், மார்பில் பால் கட்டிக்

கொண்டு தாய்க்கு உபத்திரவம் உண்டாகும். இப்படி இரண்டு மூன்று நாள் கொடுக்காமல் இருந்துவிட்டால், பால் குறைந்து வற்றிவிடும். சிலருக்கு அதிகப் பால் சுரந்து மார்க் கட்டி வரவும் இடம் உண்டாகும். ஆகை யால் ஏழாம் அதிகாரத்தில் கூறியபடி சிகிச்சைகளைச் செய்து, பாலை நிறுத்தாமல் கொடுக்க வேண்டும். தாய்க் குப் பால் அதிகமாகக் கட்டிக்கொண்டு வலியினால் பால் கொடுக்க முடியாவிட்டால், பிரெஸ்ட் பம்பு என்னும் கருவியினால் பாலை எடுத்து, குழந்தையின் புட்டியில் போட்டுக் கொடுக்கலாம். சிறிது வலி குறைந்ததும் மறு படி குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு, பிறந்த ஒரு மாதம்வரையில் வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பால் கொடுக்க வேண்டும். பால் கொடுக்கும்போது, குழந்தையின் தலையைமட்டும் சிறிது தூக்கினாற்போல் பிடித்துக்கொண்டு, பாலைக் கொடுப்பது உசிதம். இதனால் குழந்தைக்குப் புரையேறாமல் இருக்கும். தாய் படுத்துக்கொண்டு, குழந்தையைப் பக்கத்தில் விட்டுக்கொண்டு கொடுப்பதும் நல்ல வழக்கம்தான். தாய்க்கும் (முக்கியமாக வேலை செய்யும் தாய்மாருக்கு) ஓய்வாக இருக்கும். ஆனால் சில சமயங்களில் கண்ணயர்ந்து விட்டால், குழந்தை புரையேறித் திணறிவிடும்; அல்லது அதிகம் குடித்துவிட்டுத் திணறிவிடும். இப்படி நேர்ந்தால் குழந்தையின் பிராணனுக்கே அபாயம். குழந்தை பால் குடிக்கும்போது தாயின் கவனம் முழுவதும் அதனிடமே இருக்க வேண்டும். குழந்தை பெரியதாகும்வரையில் உட்கார்ந்துகொண்டே கொடுப்பதுதான் நல்லது.

தாயிடம் பால் அதிகமாகச் சுரந்தால், குழந்தை குடிக்கும்போது அதன் வயிற்றைக் கவனிக்க வேண்டும். வயிறு நிறைந்துவிட்டது என்று தெரிந்தால் உடனே நிறுத்த வேண்டும். பால் நிறைய இருந்தால், குழந்தையும்

நன்ருக உறிஞ்சிக் குடித்தால், மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷம் குடித்தவுடன் வயிறு நிறைந்துவிடும். மெதுவாகக் குடிக்கும் குழந்தைக்கு ஆறு நிமிஷங்கள் வரையில் கொடுக்கலாம். குழந்தை அதிகமாகப் பாலைச் சாப்பிட்டு விட்டால், உடனே எல்லாவற்றையும் வாந்தி எடுத்துவிடும். சில குழந்தைகள் அதிக வேகமாக உறிஞ்சி உறிஞ்சிக் குடிப்பதால், பாலுடன் காற்றும் வயிற்றுக்குள் சென்று விடும். இதனுல், பால் கொஞ்சந்தான் குடித்திருந்த போதிலும் வயிறு நிறைந்தாற்போல் தோன்றும்; குழந் தையும் திணறும். அரைமணிக்கெல்லாம், வயிறு வடிந்து குழந்தைக்குப் பசி வந்துவிடும். குழந்தையை நம் தோள் மேல் போட்டுக்கொண்டு மெதுவாக அதன் முதுகில் தடவினுல், அந்தக் காற்று ஏப்பமாக வந்துவிடும்; வயிறும் வடிந்துவிடும். பிறகு பாலைக் கொடுத்து வயிற்றை நிறைத்துவிட்டால், குழந்தை அழாமல் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்.

சாதாரணமாக நிறைமாதக் குழந்தைகள் (அதாவது பிறந்ததும் ஆறு ராத்தலுக்கு மேல் நிறையுள்ளவை) வயிறு நிறையப் பால் குடித்தால், நான்கு மணிவரையில் பசி தாங்கும். இதற்கு நடுவில் அழவே அழாது. இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு ஒரு அறிகுறி. பிறந்தது முதல் இரண்டு ஆகாரங்களுக்கு நடுவில் 3 மணி அவகாசம் இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

குழந்தை மிகவும் பலவீனமாக இருந்தால், குறை மாதத்தில் பிறந்திருந்தால், அல்லது ஆறு ராத்தலுக்குக் குறைவாக இருந்தால், 2 மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை பால் கொடுக்கலாம். ஆகாரங்களுக்கு இடையில் ஒழுங் கான நேரம் இருந்தால்தான் குழந்தையின் வயிற்றுக்கு வேண்டிய ஓய்வு ஏற்பட்டு, ஜீர்ணத்துக்கு வேண்டிய நீர்களும் நன்ருகச் சுரக்கும்.

குழந்தை அழும்போதெல்லாம் பால் கொடுப்பது தவருன வழக்கம். இரவில் பத்து அல்லது பதினெரு மணி முதல் காலை ஐந்து அல்லது ஆறு மணி வரையில் ஒன்றும் கொடுக்கக் கூடாது. இதன் இடையே குழந்தை அழுதால் காய்ச்சி ஆறின, சுத்தமான, இரண்டு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் ஒரு டீஸ்பூன் சர்க்கரை போட்டு அதைக் கொடுக்கலாம். பிறகு கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அதையும் நிறுத்திவிடுவது நல்லது. ஆரோக்கியமான குழந்தைக்குத் தினம் 6 தடவையும், பலவீனமான குழந்தைக்குத் தினம் 7 தடவையும் பால் கொடுத்து இரவில் ஒன்றும் கொடுக்காமல் இருந்தால், வயிறு கெட்டுப் போகாது.

'தாய்ப்பாலை மணிப்பிரகாரம் கொடுக்கும்போதும் என் குழந்தைக்கு 5 அல்லது 6 தடவை பேதியாகிறதே!' என்று கேட்கிறீர்களா? அந்தக் குழந்தையைக் கவனித்துப் பார்த்தால், பால் குடித்தவுடனேயே அலறும். பிறகு ஒரு தடவை பேதியானதும் சிறிது அழாமல் இருக்கும். குழந்தை பாலை அதிகமாகவும் குடிக்காது; அரை வயிறு கூட நிறைந்திருக்காது. இதற்கெல்லாம் சில தாய்மாரின் பாலில் சத்துப் பொருள் அதிகமாக இருப்பதுதான் காரணம். இவ்விதமான பாலைப் பரீட்சை செய்து பார்த்தால், அதில் கொழுப்பு (fat), புரதம் (protin) இரண்டும் அதிகமாக இருப்பது தெரியும். சத்து அதிகமாக உள்ள பாலைக் குழந்தையால் ஜீர்ணம் செய்ய முடியாது. ஆகவே, தாய் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இதனல் தாயின் பால் நீர்த்து (dilute) குழந்தை சுலபமாக ஜீர்ணிக்கக் கூடிய நிலையில் இருக்கும். தாயிடம் பால் குடிப்பதற்கு முன் குழந்தைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் சர்க்கரைத் தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும். இதனல் பாலின் கொழுப்புச் சத்துக் குறையும்.

கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக இருந்தால் எப்படிப் பேதியாகிறதோ அதேபோல் குறைவாயிருந்தாலும் குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் உண்டாகும். தினம் மருந்து களையும் எண்ணெய்களையும் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதால் மலக்கட்டு அதிகரிக்குமே யன்றி நீங்காது. வெண்ணெய், நெய் முதலிய கொழுப்புச் சத்துள்ளவைகளைத் தாயின் ஆகாரத்தில் சேர்க்க வேண்டும். க்ரீம் (cream) என்னும் பசுவின் பாலின் கொழுப்புச் சத்தைக் கொஞ்சம் குழந் தைக்கும் கொடுக்க வேண்டும். இதற்காக, ஒரு டம்ளர் பசுவின் பாலை ஒரு மணி நேரம் குளிர்ந்த தண்ணீரில் வைத்து மூடிவிட வேண்டும்; பாலின்மேல் ஆடைபோல் ஒருவித வெண்மையான சத்துப் பிரியும். இதுதான் க்ரீம் (cream). இதை எடுத்துக் காய்ச்சி, காலையிலும் மாலையி லும் குழந்தைக்கு ஒரு டீஸ்பூன் கொடுக்க வேண்டும். இவ் விதம் செய்வதால் தாய்ப்பாலில் குறைந்திருக்கும் கொழுப் புச் சத்தின் அளவு சரியாகிவிடும். குழந்தை சரியாக வெளிக்குப் போகும்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பது போட்டுப்பாலைவிட எவ் வளவோ விதங்களில் மிகவும் சௌகரியம்: முதலாவதாக, கண்ணாடிப்புட்டி தேட வேண்டியதில்லை. அந்தப் புட்டி யைச் சுத்தமாக அலம்புவது, கொதிக்கவைப்பது என்ற தொல்லை இல்லை. கண்ணாடிப் புட்டி கைதவறினால் உடைந்துவிடும்; புட்டி, ரப்பர் எல்லாவற்றையும் கொதிக்க வைத்துப் புளிப்பு உண்டாகாமல் கவனமாகப் பாதுகாக்க வும் வேண்டும்.

ஆனால், தாய்ப்பாலிலோ எவ்விதமான அசுத்தமோ கிருமிகளோ அண்டவே முடியாது. தாய்ப்பால் எப்போது வேண்டுமானாலும் ஒருவிதச் சிரமமும் இல்லாமல் தயாராக

இருக்கிறது. ஆனல் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் முன்னும் பின்னும் மார்பைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்பதைக்கூட அறியாத தாய்மாரையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன். 'இதனல் என்ன கெடுதி?' என்று கேட்கலாம். குழந்தை பால் குடிக்கும்போது, சிறிது பால் வெளியிலும் படுகிறதல்லவா? அந்தப் பால் புளித்துப் போய்க் குழந்தை மறு தடவை குடிக்கும்போது அதன் வாயில் சேர்ந்து புண்ணை உண்டுபண்ணுகிறது. சிறு குழந்தைகளுக்கு இந்தப் புண் சாதாரணமாக வரும் வியாதியாகி விட்டது. குழந்தைக்கு இந்தப் புண் வந்து விட்டால் தாயிடம் பால் குடிக்க முடியாமல் தவிக்கும். அதனல் ஆகாரமின்றி இளைத்துவிடும். முன்ஜாக்கிரதை யாகத் தாயார் சுத்தமாக இருந்தால் இந்தப் புண்ணைத் தடுக்கலாம். கொதித்து ஆறின வெந்நீரில் பஞ்சை நனைத்துப் பால் கொடுப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் மார்பைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

சாதாரணமாக, தாயிடம் நன்ருகப் பால் குடித்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தை, சில சமயங்களில் குடிக்கவே மறுத்து அழுதால், அதன் காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். கீழ்க்கண்ட காரணங்களில் ஏதாவது இருக்கலாம் :

(1) தாயிடம் பால் இல்லாமல் இருக்கலாம். அப்போது கையால் பீச்சிப் பார்க்கவும்; பால் வராவிட்டால் குழந்தையை வரட்டுச் சதையைச் சப்பவிடக் கூடாது.

(2) குழந்தையின் வயிற்றில் காற்றுச் சேர்ந்து உப்புசத்தை உண்டாக்கலாம். வயிற்றை அமுக்கினற் போல் குழந்தையைத் தோளில் போட்டுக்கொண்டு முதுகைத் தடவினல், ஏப்பம் வந்து வயிறு வடியும். அப்படியும் ஏப்பம் வராவிட்டால், பின்னல்

குறிப்பிட்டிருக்கும் மருந்தை வாங்கிக் கொடுக்கவும். (Prescription No: V)

(3) இடுப்பில் கட்டியிருக்கும் துணி மூத்திரத்தில் நனைந்திருந்தால், குழந்தைக்கு இது வேதனையை உண்டாக்கும்.

(4) குழந்தை பால் குடிக்கும்போது அதன் நாக்கு மேல்வாயில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கலாம். அப்போது குழந்தை பால் குடிக்க முடியாமல் கஷ்டப்படும். நம் விரலால் குழந்தையின் வாயைத் திறந்து நாக்கை மெதுவாகத் தள்ளிவிட்டால் பிறகு பால் குடிக்க ஆரம்பிக்கும்.

(5) குழந்தைக்கு வாயில் புண் இருக்கலாம். இது காளான் போன்ற ஒருவித வியாதி. இதைப்பற்றிய விவரங்களுக்குப் பக்கம் 71-ஐப் பார்க்கவும்.

(6) குழந்தையின் மூக்கு, சளியினாலோ வாந்தி எடுத்ததனாலோ அடைபட்டிருக்கலாம். இதனால் குழந்தை மூச்சுவிட முடியாமல், வாயினால் பால் குடிக்கவும் முடியாமல் தவிக்கும். இதற்குக் கொஞ்சம் பஞ்சைக் குச்சியில் நன்றாகச் சுற்றிக்கொண்டு அதை நல்லெண்ணெயில் தோய்த்துக் குழந்தையின் மூக்கை மெதுவாகத் துடைக்க வேண்டும். பஞ்சினால் 'ஸ்வாப்' (சுற்றத்) செய்யத் தெரியாதவர்கள், துணித் திரியை எண்ணெயில் நனைத்து உபயோகிப்பது நல்லது. அஜாக்கிரதையால் பஞ்சைக் குழந்தையின் மூக்கில் அடையும்படி விட்டுவிடாதீர்கள்.

(7) குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலைத் தவிரப் போட்டுப் பால் கொடுப்பதாக இருந்தால், அதில் சர்க்கரையைச் சிறிது அதிகமாக்கித் தாய்ப்பாலைவிடத் தித்திக்கும்படி கொடுப்பதுதான் வழக்கம். தித்திப்புக் குறைவாக இருக்கும் தாய்ப்பாலைக் குழந்தை வெறுக்கலாம். அல்லது

குழந்தை குடிக்கும் புட்டியின் ரப்பரில் துவாரம் பெரிதாக இருக்கலாம். அதனால் குழந்தை பாலை அதிகமாகக் குடித்து அதற்கு அஜீர்ணம் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

(8) தாய்ப்பால்மட்டுமே சாப்பிடும் குழந்தைக்கு அந்தப் பாலே அதிகச் சத்துள்ளதாக இருந்து அஜீர்ணத்தை உண்டுபண்ணலாம். இதைப்பற்றி, பக்கம் 105-ஐப் பார்க்கவும்.

இவ்விதம் உண்டாகக் கூடிய சிறு தொந்தரவுகளைத் தாய் அவ்வப்போது கவனித்து நிதானத்துடனும், முன் யோசனையுடனும் திருத்த வேண்டும்.

IX

தாய்ப் பாலை நிறுத்தும் விதமும் அதற்குச் சமமான ஆகாரமும்

'தாய்ப்பாலை, நிறுத்துவது எப்போது? எப்படி?' என்பது ஒரு பெரும் பிரச்சினை. சிலர், அடுத்த குழந்தை பிறக்கும்வரையில் கொடுப்பது வழக்கம் என்று, இரண்டு அல்லது மூன்று வயதுவரையில் பால் கொடுப்பதைப் பார்த்திருக்கிறோம். சிலர் இரண்டு மாதத்திலேயே நிறுத்திவிடுகிறார்கள். இவை இரண்டுமே தவறு. குழந்தையின் ஒன்பதாவது மாதத்திலிருந்து ஒரு வயசுக்குள் தாய்ப்பாலை நிறுத்துவதுதான் நல்லது.

தாயிடம் பால் அதிகமாக இருக்கிறதென்று ஒரு வயசுக்கு மேலும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தால், தாய் பலவீனமடைவாள். குழந்தையும் மற்ற ஆகாரங்கள் மீது பிடித்தமில்லாமல் தாய்ப்பாலை எதிர்பார்க்கும். குழந்தை வளரும்போது தாய்ப்பால்மட்டுமே அதற்குப் போதுமான உணவாகாது; இதர ஆகாரங்களும் இன்றியமையாதன.

அதே போல் இரண்டு மாதத்திலேயே பாலை நிறுத்திவிடவும் கூடாது. தாய்ப்பாலைமட்டுமே ஜீரணம் செய்யக்கூடிய சக்தியுள்ள குழந்தைக்குப் போட்டுப்பாலால் (வேறு ஆகாரத்தால்) வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படும். வேறு வழி இல்லை என்றால்தான் தாய்ப்பாலை நிறுத்த வேண்டும். சாதாரணமாகக் குழந்தைக்கு ஒன்பது அல்லது பத்து மாதத்தில்தான் தாய்ப்பாலை நிறுத்த வேண்டும்.

நிறுத்தும் முறை

9 மாசத்துக்கு மேற்பட்ட குழந்தைக்கு முதலில் ஒரு வேளை தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாகப் போட்டுப்பாலைக் கொடுக்க வேண்டும். 5 அல்லது 6 நாள் இவ்விதம் கொடுத்துவிட்டுப் பிறகு இரண்டு வேளை தாய்ப்பாலை நிறுத்த வேண்டும். இப்படிப் படிப்படியாகத் தாய்ப் பாலைக் குறைத்துக்கொண்டே வந்து ஒரு மாத காலத் துக்குள் போட்டுப்பாலையே எல்லா வேளைக்கும் கொடுக்கலாம்.

வெகு சீக்கிரமாகவே (தாய்க்குப் பால் குறைந்து) தாய்ப்பாலை நிறுத்தும்படி நேர்ந்துவிட்டால், ஒவ்வொரு வேளையும் தாய்ப்பாலைக் கொடுத்த பிறகே, போட்டுப் பாலால் வயிற்றை நிறைக்க வேண்டும். தாய்க்குப் பால் குறைந்துவிட்டது என்று ஒரு வேளை முழுதும் குழந்தைக் குத் தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் நிறுத்திவிடக் கூடாது. இதனால் பால் இன்னும் சீக்கிரமாகவே வற்றிவிடும். பால் வெகு சொற்பமாக இருந்தாலும் ஒன்பது மாதம் வரையில் அது குழந்தைக்கு மிகவும் அவசியமானது. ஆகையால் முழுவதும் நிறுத்தாமல், ஒரு வேளை தாய்ப்பாலைக் கொடுத்துவிட்டுப் பிறகு போட்டுப்பால் கொடுப்பது நல்லது. ஒரே வேளையில் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலையும் வேறு போட்டுப்பாலையும் சேர்த்துக் கொடுத்தால் கெடுதல் என்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள். ஒரு சொட்டுத் தாய்ப்பாலுக்குப் போட்டுப்பாலை ஜீர்ணம் செய்யும் சக்தி யிருக்கிறது என்ற உண்மையை எல்லோரும் உணர வேண்டும்.

தாய்ப்பாலுக்குச் சமமான ஆகாரம் எது?

'இது தெரியாதா? பசுவின் பால்தான்!' என்று தானே சொல்லுகிறீர்கள்? நானும், 'இல்லை' என்று

சொல்லவில்லை. ஆனால் குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் தாய்ப்பாலுக்கு மாற்றாகப் பசுவின் பால் கொடுத்தால், இரண்டுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தால் குழந்தைக்குப் பசுவின் பாலை ஜீர்ணம் செய்துகொள்ளச் சக்தியில்லாமல் போகும். பசுவின் பாலில் எந்த வஸ்து தாய்ப்பாலில் இருப்பதைவிட அதிகமாக இருந்து அஜீர்ணத்தை உண்டு பண்ணுகிறதோ, அந்தச் சத்தைப் பாலிலிருந்து எடுத்து விட்டால் அந்த 'வே' (Whey) என்னும் முறித்த பால்தான் தாய்ப்பாலுக்குச் சமமாகும்.

குழந்தையின் ஆகாரம் தாய்ப்பாலிலிருந்து பசுவின் பாலுக்கு மாறும்போது, எவ்வளவோ கஷ்டங்கள் ஏற்படுகின்றன. 'பச்சைப் பேதி'யும் 'தயிர்க் கட்டிப் பேதி'யும் சாதாரணமாக வரும் வியாதிகள். இதற்காகப் பசுவின் பாலை விட்டுவிட்டு 'டின்' மாவுகளையும், 'டின்' பாலையும் 'டின்' மோரையும் நாடிச் செல்லுகிறோம். அவைதாம் குழந்தையின் உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்கின்றனவா? இல்லையே.

சில குழந்தைகளுக்கு ஒரு தினுசு உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளும்; சில குழந்தைகளுக்கு அதுவே விபரீதமாகும். ஏதாவது ஒரு தினுசு மாவு ஒத்துக்கொண்டு பேதியாகாமல் இருந்தாலும், கஞ்சி மாவுகளைக் கொடுக்கும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாகவும், மஞ்சள் நிறமாலவும் வெளிக்குப் போகாது; வெள்ளை வெளேரென்றும், கட்டி கட்டியாகவும் போகும். மேலை நாட்டு வஸ்துக்களில் இருக்கும் மோகத்தால், எவ்வளவு பணமானாலும் பொருட்படுத்தாமல் அவைகளை வாங்க முற்படுகிறோம். ஆனால் 'குழந்தைக்குத் தகுந்ததும்—தாய்ப்பாலுக்குச் சமமானதும்—எளிதில் கிடைக்கக் கூடியதுமான ஆகாரம் எது?' என்று தெரிவதற்குக் கீழ்க் கண்ட விவரங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.

நூற்றின் விகிதம்

பால்	புரதம்	சர்க்கரை	கொழுப்பு	தண்ணீர்
பசு	3½ பங்கு	5	3½	87
தாய்	1½ பங்கு	7	3½	87

இந்த அட்டவணையை நாம் கவனித்தால், பசுவின் பாலில் உள்ள புரதப் பொருள் தாய்ப்பாலைவிட 2½ பங்கு அதிகமாக இருக்கிறது ; சர்க்கரை குறைவாக இருக்கிறது என்று தெரிகிறது. பசுவின் பாலில் புரதப் பொருள் தாய்ப்பாலுக்குச் சமமாவதற்கு, அதில் 2½ பங்கு தண்ணீரைச் சேர்க்கவேண்டியிருக்கிறது. அப்படித் தண்ணீரைக் கலப்பதால் பசுவின் பாலில் ஏற்கெனவே குறைவாக இருக்கும் சர்க்கரையும், அதே அளவுள்ள கொழுப்புச் சத்தும் மிகவும் குறைந்துவிடும். பாலில் தண்ணீரைக் கலந்து எல்லாச் சத்துக்களையும் ஒன்றாகக் குறைப்பதைவிட, குழந்தை ஜீர்ணம் செய்ய முடியாத புரதத்தை மாத்திரம் பிரித்து எடுத்துவிட்டால், அது தாய்ப்பாலுக்குச் சமமாகி விடும். புரதம் பிரிந்த இந்தப் பாலுக்கு முறித்தபால் (Whey) என்று பெயர்.

முறித்த பால் (Whey) தயாரிக்கும் முறை :

தேவையான பொருள்கள்

1. 'ஸிட்ரிக் ஆஸிட்' (Citric acid) என்னும் சூரணம் அல்லது எலுமிச்சம் பழம்.

2. பால்

3. வெளுத்துக் கொதிக்க வைத்த 'மஸ்லின்' துணி ½ கெஜம்

4. சர்க்கரை.

ஒரு டீஸ்பூன் 'ஸிட்ரிக் ஆஸிட்' சூர்ணத்தை எடுத்து ஓர் அவுன்ஸ் காய்ச்சி ஆறின ஜலத்தில் கரைத்து ஒரு புட்டியில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த மருந்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுக்குச் சமமானது. இதில் ஒரு டீஸ்பூன் மருந்துக்கு, கால்படி பாலை முறிக்கும் சக்தி உண்டு.

ஒரு ஸ்பூன் மருந்தை. சுத்தமாகத் தேய்த்து வெந்நீரில் அலம்பிய 'எவர் ஸில்வர்' பாத்திரத்திலோ வெள்ளி அல்லது பீங்கான் கிண்ணத்திலோ விடவும். பிறகு கால்படி பசுவின் பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். பால் பொங்கி வரும்போது, பாலைக் கிண்ணத்தில் சுத்தமான ஸ்பூனால் கலக்கிக்கொண்டே விடவும். பால் திரிந்து தயிர்க் கட்டியும் தண்ணீருமாகப் பிரியும். பால் விட்டதும் திரியாமல் வெண்ணிறமாகவே இருக்கும்போது பாலை நிறுத்திவிட வேண்டும். சிறிது நேரம் மூடி வைக்க வேண்டும். பிறகு வெளுத்த மஸ்லின் துணியாலோ லேசான மல் துணியாலோ வடிகட்டவும். குவியலாக ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையை இந்த வடிகட்டின முறித்த பாலில் போட்டுக் கலக்கி மூடி வைக்கவும்.

குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டிய வேளைகளில் இந்த 'வே'யிலிருந்து வேண்டிய அளவு எடுத்துச் சுட வைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். காலையில் தயாரித்த 'வே'யைச் சாயங்காலம்வரையில் வைத்துக்கொள்வதனால் கெட்டுப்போகாது.

வடிகட்டும் துணியை உடனே ஸோப் போட்டுக் கசக்கிக் கொதிக்கவைத்துப் பிழிந்து உலர்த்தி

மறு தடவைக்கு உபயோகப் படுத்தத் தயாராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். துணியைச் சுத்தமாகத் துவைக்கா விட்டால், அதில் தங்கும் 'வே'யின் சக்கை, புளித்துப் போய் மறுபடியும் தயார் செய்யும் 'வே'யைக் கெடுத்து விடும்.

இப்படித் தாய்ப்பாலுடன்கூடக் கொடுக்கும் (Supplementary feed) 'வே'யை, தாய்ப்பால் முழுவதும் நிறுத்திய பிறகு குழந்தைக்கு முழு ஆகாரமாகக் கொடுக்கவேண்டும். 'இவ்விதம் முழு ஆகாரமாகக் கொடுத்தால் அது குழந்தைக்குப் போதுமா? குழந்தைக்கு வேண்டிய அளவு சத்துப்பொருள் அதில் இருக்கிறதா?' என்று பல தாய்மார் சந்தேகப்பட்டுக் கேட்கலாம். 'வே' என்பது பார்ப்பதற்குத் தண்ணீர்போலவே இருப்பதால் 'இது வெறும் தண்ணி! இது ஜலம்தான்' என்ற எண்ணம் இந்தச் சந்தேகத்துக்குக் காரணம். 'வே' கொடுப்பதால் எலும்பு வளராது, குழந்தைக்கு ரிக்கெட்ஸ் (Rickets) என்னும் எலும்பு வளராத வியாதி வந்துவிடும்' என்று சிலர் சொல்லவும் கேட்டிருக்கிறேன்' இது ஒரு தவறான அபிப்பிராயம். நம் நாட்டுச் சீதோஷ்ண நிலைக்கும், மிருதுவான குடலையுடைய குழந்தைகளுக்கும் இதுதான் சிறந்த ஆகாரம். மேலை நாட்டு வைத்திய நிபுணர்கள்கூட, 'தாய்ப் பாலுக்குச் சமமான ஆகாரம் 'வே'தான்' என்று சொல்லுகிறார்கள்.

என் தகப்பனார், பல ஆண்டுகள் பிரபல டாக்டராக வைத்தியம் செய்தவர். நூற்றுக் கணக்கான குழந்தைகளுக்குச் சிகிச்சை செய்திருக்கிறார். அவர் சொல்லுகிறார்: 'நம் நாட்டில் சிறு குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப் பாலிலிருந்து ஆகாரத்தைப் பசுவின் பாலுக்கு மாற்றும் போதுதான் பல வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. அந்தச் சமயத்தில், அதாவது எட்டு மாதத்துக்கு

3873

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கக் கூடிய அவுன்ஸ் அளவுப் புட்டியும் சாதாரணப் புட்டியும்.

மேல்தான் குழந்தைகளுக்குப் பல்லும் முளைப்பதால், இரண்டும் சேர்ந்துகொள்ளப் பேதியும் ஜுரமும் அவர்களுக்குச் சாதாரண வியாதிகள் ஆகிவிட்டன. ஆகையால் குழந்தைகளுக்கு மாற்றப்படும் ஆகாரத்தைச் சிரத்தையுடன் ஆராய்ந்து பார்த்து ஒவ்வொரு தாயும் கொடுத்தால் நம் நாட்டில் சிசு மரணத் தொகை குறையும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இந்தச் சமயத்தில் 'வே'யை ஆகாரமாகக் கொடுத்துவந்தால் குழந்தைகளுக்குப் பேதியே வராது.'

தாய்ப்பாலை நிறுத்தி இரண்டொரு மாதங்களுக்குப் பிறகு இந்த 'வே'யுடன் ஒரு அவுன்ஸ் காய்ச்சின பாலைக் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். இது குழந்தைக்கு ஒரு தொந்தரவும் செய்யாவிட்டால் ஒரு வாரம் கழித்து 'வே'யுடன் 1½ அவுன்ஸ் பால் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இவ்விதம் நிதானமாகப் பாலின் அளவை அதிகமாக்கியும் 'வே'யின் அளவைக் குறைத்தும் வர வேண்டும். கடைசியில் குழந்தைக்கு 16 அல்லது 18 மாதத்தில் முழுப் பாலாகவே கொடுக்கலாம்.

இதன் நடுவில் எப்போது வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்பட்டாலும் பேதியானாலும், உடனே பாலை நிறுத்திவிட வேண்டும். இரண்டு நாள் முழுவதும் 'வே'யாகவே கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு வயிறு சரியானதும் மறுபடி பாலைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக்கொடுக்கலாம்.

போட்டுப் பாலைக் கொடுக்கும் முறை

'பாலைக் குழந்தைக்கு எப்படிக் கொடுப்பது?' என்று கேட்டால், பட்டணங்களில், நாகரிக முறையில் வளர்ந்த குழந்தைகூட, 'புட்டியில் போட்டுத்தான்' என்று பதில் சொல்லும். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு சிறு நிகழ்ச்சி நினைவுக்கு வருகிறது.

ஒரு நாள் கிராமத்திலிருந்து ஒரு பெண் எங்கள் வீட்டுக்கு வந்திருந்தாள். அவளுக்கு வயது 17 இருக்கலாம். அவளுக்கு ஆறு மாதத்தில் ஒரு குழந்தை. அந்தக் குழந்தையுடன் எங்கள் வீட்டு மாயா விளையாடிக்கொண்டிருந்தாள். மாயாவுக்கு மூன்று வயது. அப்போது அந்தப் பெண், 'குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டும்' என்றாள். அவள் குழந்தையை மடியில் போட்டுக் கொண்டு அழ வைத்து வாயைத் திறக்கச் செய்து கட கட வென்று வாயில் பாலடையால் விட்டாள். ஒவ்வொரு தடவை பாலைக் குடிக்கவும், குழந்தை அழுது அழுதுதான் வாயைத் திறக்கும். உடனே அவள் குழந்தை திணறும் வரையில் பாலைக் கட கட வென்று ஊற்றுவாள். வாயைத் திறக்கும் சமயத்தில் வாய் நிறையப் பாலை விட்டு விட வேண்டுமல்லவா ?

இதைக் குழந்தை மாயா பார்த்துக்கொண் டிருந்தாள் ; முகம் சிவந்தது. ஓடோடியும் எங்களிடம் வந்தாள். 'இவள் என்ன, அம்மாவா ? அந்தப் பாப்பாவுக்கு அம்மாவாக இருந்தால், இப்படி அழ வைத்துப் பாலைக் கொடுப்பாளா? இவள் அம்மாவே இல்லை!' என்று மிக்க உணர்ச்சியுடன்—தாய்மையின் சிறந்த தத்துவத்தை—பெரியோரும் திடுக்கிடும்படி உணர்த்தினாள்.

தாய் அன்பின் வடிவம். போட்டுவது பாலாலூப் முறை ராட்சஸ முறையாக இருந்தால், அது தாய்மைக்கும் சேய் வளர்ப்புக்கும் பொருந்தாது. குழந்தை தன்னைத்தானே காப்பாற்றிக்கொள்ளச் சக்தியற்றதாகத் தாயின் கருணைக்குப் பாத்திரமாக இருக்கிறது. இதைத் தாய்மார் நன்கு உணர்ந்து, குழந்தைகளைப் பக்தியோடும் பொறுமையோடும் காப்பாற்ற வேண்டும்.

தாயிடம் குழந்தை எப்படிப் பால் குடிக்கிறதோ, அதைப்போலவே 'போட்டுப்பாலை'யும் ஆவலுடனும், நிதானமாகச் சப்பியும் குடிக்க வேண்டும். இயற்கையை ஒட்டித்தான் செயற்கையும் இருக்க வேண்டும். குழந்தை வாயைக் கூட்டிச் சப்பி, பாலைத் தன் வாய் நிறைய வைத்துக்கொண்டு பிறகு விழுங்கினால், அதன் வாயில் சுரக்கும் உமிழ்நீர் பாலுடன் கலந்து வயிற்றுக்குள் செல்லும். வாயில் சுரக்கும் உமிழ்நீருக்குப் பாலை ஓரளவு ஜீரணம் செய்யும் சக்தி உண்டு. இந்த உமிழ்நீரைச் சுரக்கவிடாமல் குழந்தையின் தொண்டையிலேயே பாலை விட்டுவிட்டால் ஜீர்ணம் தடைப்படுகிறது. தவிர, பாலடையினால் பால் கொடுக்கும்போது குழந்தை அழுது கொண்டும் சீக்கிரமாகவும் குடிப்பதால், பாலுடன் காற்றும் வயிற்றுக்குள் போகிறது. பிறகு, குழந்தையைக் கையில் எடுக்கும்போது, அந்தக் காற்று வெளியே வர முயல்கிறது. அப்போது, பாலையும் சேர்த்து வாந்தியாகக் கொண்டுவந்துவிடுகிறது. விஞ்ஞானத்தின் உதவியால் அநேக கருவிகள் செய்யப்படும் இந்த நாளில் பாலடையில் போட்டும் இந்த வழக்கம் அடியோடு மறைய வேண்டும்.

மூலைகள் இல்லாத வட்ட வடிவமான கண்ணாடிப் புட்டியில் ரப்பரைப்போட்டுப் பால் கொடுப்பதுதான் மருத்துவர் ஒப்புக்கொள்ளும் முறை. இவ்விதம் பாலைக் கொடுத்தால் குழந்தைகள், அதை அழுகையுடன் இல்லாமல், ஆவலுடன் வரவேற்கும்.

ஆனால் சிலர், 'புட்டியில் பால் கொடுப்பது கஷ்டம்; பணச் செலவும் அதிகம்' என்று நினைப்பார்கள். இது தவறு. கீழே சொல்லப்படும் புட்டியையும் ரப்பரையும் உபயோகித்தால் மாதம் நாலணாக்கூட ஆகாது. பணம்

உள்ளவர்கள் கடையில் விற்கும் அவுன்ஸ் கோடு போட்ட புட்டியை வாங்கலாம். இதிலும் இரண்டு வகை உண்டு.

(1) இரண்டு பக்கமும் திறந்து படகு மாதிரி இருக்கும். இது தற்காலத்துப் புஸ்தகங்களில் இடம்பெற வில்லை. நானும், 'அது தகுந்தது அன்று' என்றே அபிப் பிராயப்படுகிறேன்.

(2) ஒரு பக்கம்மட்டுமே திறந்து, அவுன்ஸ் கணக்கு கள் போட்ட உருண்டைப் புட்டி; இதுதான் சிறந்தது.

அடுத்த பக்கத்திலிருக்கும் படத்தைக் கவனிக்கவும். காலிப் புட்டிகள் விற்கும் கடைகளில் 'பியர் புட்டிகள்' என்று விற்கப்படும் புட்டிகளே போதும். இதற்குப் பணம் அதிகமில்லை, ஒரே அணாத்தான். இம்மாதிரிப் புட்டி கள் எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். இதன் அளவு 12 அவுன்ஸ். புட்டியின் கழுத்துக்குக் கீழே இருக்கும் எழுத்துடன் 8 அவுன்ஸ் இருக்கும்.

இந்தப் புட்டியைச், சுத்தமான மணலும் துணிக்குப் போடும் சோடாவும் (Washing soda) போட்டுக் குலுக்கி அலம்பிவிடவும். பிறகு புட்டியில் தண்ணீரை ஊற்றவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு அதில் இந்தப் புட்டியை வைத்துக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். தண்ணீர் கொதி வந்ததும் இறக்கிவிடவும். கொஞ்சம் ஆறின பிறகு புட்டியை எடுத்து உபயோகிக்கலாம். புட்டிக்குப் போடும் ரப்பர் அல்லது 'நிப்பிளை'யும் இந்தக் கொதித்த ஜலத்தில் அலம்பி இரண்டையும் சுத்தமான மூடிபோட்ட பீங்கான் அல்லது வேறு சுத்தமான பாத்திரத்தில் ஈ தூசு அணுகா மல் மூடி வைத்துவிட வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவை உபயோகித்ததும் புட்டியையும் நிப்பிளையும் கை பொறுக்கும் வெந்நீரில் அலம்பி மூடிவைக்க வேண்டும்.

கடையில் வாங்கும் 'நிப்பிளி'ல் ஒரு சிறிய துவாரந் தான் இருக்கும்; இதனால் குழந்தை பால் குடிப்பது கஷ்டமாக இருக்கும். இதன் பக்கத்தில் ஒரு விரற்கிடை தள்ளித் துவாரம் செய்தால் குழந்தை சிரமம் இல்லாமல் குடிக்கும். சிறு குழந்தையாக இருந்தால் நிப்பிளில் மெல்லிய தைக்கும் ஊசியால் துவாரம் செய்ய வேண்டும். கொஞ்சம் பெரிய குழந்தையாக இருந்தால் நிப்பிளில் கொஞ்சம் தடித்த குண்டூசியால் துவாரம் செய்ய வேண்டும். ஊசியை நன்றாகக் காய்ச்சிச் சிவப்பாக இருக்கும்போதே நிப்பிளில் துவாரம் செய்யவேண்டும்; ஊசி ஆறிவிட்டால் துவாரம் உண்டாகாது.

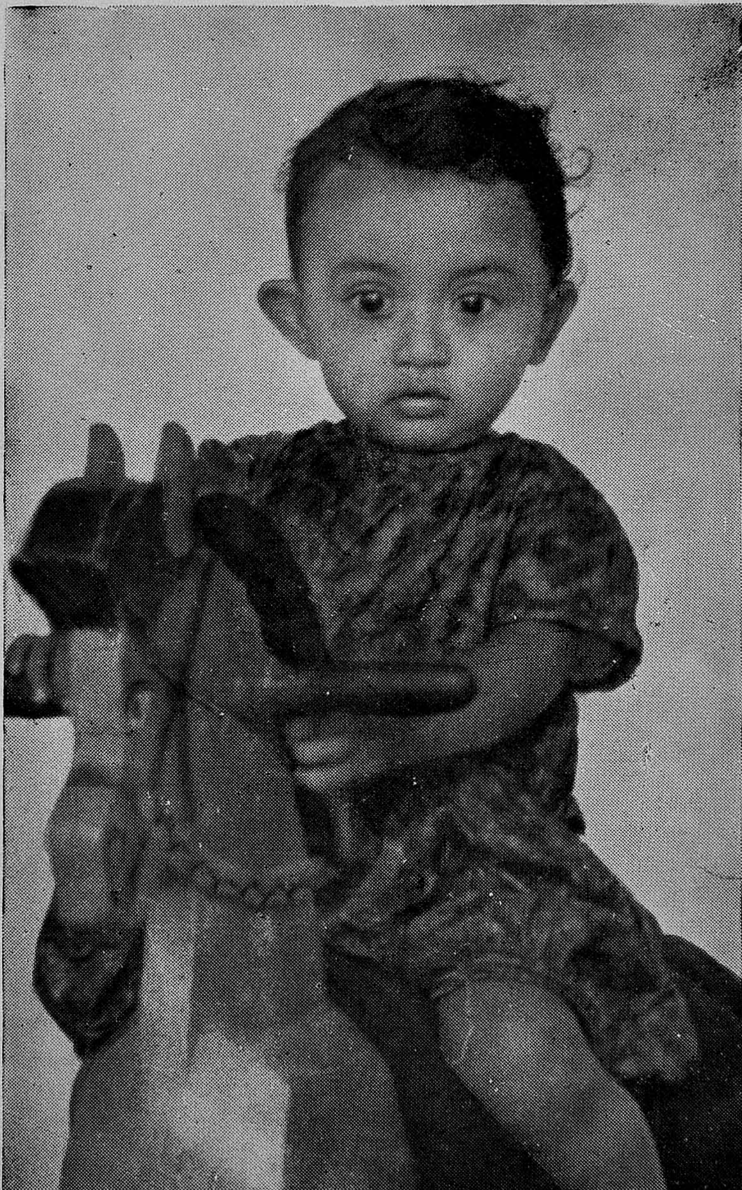
X

குறைமாதக் குழந்தையும், பாதுகாப்பும்

(The Premature baby)

ஏழாம் மாதத்திலிருந்து, ஒன்பது மாதத்துக்குள் பிறக்கும் குழந்தையைக் **குறைமாதக் குழந்தை** என்பர். நிறைமாதத்தில் பிறந்த குழந்தைகூட, மிகவும் சிறிதாக, அதாவது ஐந்து பவுண்டு நிறைக்குக் குறைவாக இருந்தால், அதையும் குறைமாதக் குழந்தையாகவே பாவிக்க வேண்டும். இந்தக் குழந்தைகளுக்குச் சருமம் முதல் எல்லா அவயவங்களும் மிக மிருதுவாகவும் உறுதியற்றதாவும் இருக்கும். ஆகையால் இந்தக் குழந்தைகளைத் தனிப்பட்ட சிரத்தையுடன் பாலூட்டிப் பராமரித்து வளர்க்க வேண்டும். இரண்டு மாதங்கள் முந்தியே பிறந்து, இரண்டே பவுண்டு நிறையுள்ள சிறு மரப்பொம்மை போன்ற குழந்தைகளைக்கூட, வளர்ப்பவர்களின் ஜாக்கிரதையாலும் அறிவுத் திறமையாலும் காப்பாற்ற முடியும். வீட்டில் வசதிக் குறைவாக இருந்தால் மிகச் சிறிய குழந்தையையும் ஆஸ்பத்திரியில் விட்டு வளர்ப்பதுதான் நல்லது.

குறைமாதக் குழந்தை இன்னும் சில நாட்கள் தாயின் வயிற்றில் அடக்கமாக இருந்திருக்க வேண்டியது என்பது நம் மனத்தில் பதிய வேண்டும். ஆகையால் தாயின் வயிற்றில் இருப்பதுபோல் சூடாகவும், வெளிச்சம் இல்லமலும், மிருதுவாக அடக்கமாக உள்ள படுக்கையில் குழந்தையை விட வேண்டும். படுக்கையின்மேல் கம்பளங்களைப் போட்டுக் குழந்தையின்மேலும் போர்த்தினல்



நாலு பவுண்டு நிறையிலிருந்து இம்முறைப்படி வளர்ந்த குறைமாதக் குழந்தை: ஒரு வயதில் எடுத்த படம்

சூடாக இருக்கும். குழந்தையும் மிகச் சிறியதாக இருந்து, காலமும் குளிர் காலமாக இருந்தால், குழந்தைக்கு அருகே வெந்நீர்ப் பைகளை வைக்கலாம்.

வெந்நீர்ப்பை வைக்கும் விதம்

வெந்நீர்ப் பையைக் (Hot water-bag) குழந்தையின் படுக்கையில் அதன்மேல் படாமல் ஒரு சாண் தள்ளி வைக்க வேண்டும். பையில் ஊற்றும் வெந்நீர் வெது வெதுப்பாக இருக்க வேண்டும்; அதிகச் சூடாக இருக்கக் கூடாது. ஏற்கெனவே மிருதுவாக இருக்கும் குழந்தையின் சருமம் கொஞ்சம் சூடு அதிகமாக இருந்தாலும் கன்றி விடும். நம் கை பொறுக்கும் சூட்டைவிடக் குறைவான உஷ்ணத்தில் வெந்நீரைப் பையில் பாதிவரையில் விட்டு நன்ருக மூட வேண்டும். பிறகு பையைக் கவிழ்த்து **'நன்ருக மூடி இருக்கிறதா? ஒழுகாமல் இருக்கிறதா?' என்று கவனிக்க வேண் டும்.** பையைக் கம்பளியால் சுற்றிக் குழந்தையின் இரு பக்கங்களிலுல் வைக்கவும்.

வெந்நீர்ப்பை கிடைக்காவிட்டால், நல்ல திருகுமூடி போட்ட தட்டையான புட்டியில் வெந்நீரை விட்டு உபயோகிக்கலாம். ஆனல் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். அதிகச் சூடான வெந்நீரால் புட்டி வெடித்து விட்டாலும், மூடி கழன்று போனலும் ஆபத்து. ஆஸ்பத்திரிகளில் 'இன்க்யுபேட்டர்' (Incubator) என்னும் உஷ்ணமான சிறு பெட்டியில் குழந்தையை வைக்கிருர்கள். நம் தேக உஷ்ணத்தின் அளவிலிருக்கும் அந்த அறையில் குழந்தை சுவாசிக்கச் சுத்தமான காற்றுச் சென்றுகொண்டே இருக்கும். இதற்குப் பதிலாக வெந்நீர்ப் பையைக் (நம் தேக உஷ்ணத்துக்குத் தக்க வெந்நீர் விடவும்) குழந்தையின் பக்கத்தில் வைத்தால், குழந்தை தாயின் வயிற்றில் இருப்பதுபோலவே சுகமாக இருக்கும்.

முன் சொன்னதுபோல், குழந்தையின் சருமம் மிக நுட்பமானது. இதைத் தண்ணீரில் குளிப்பாட்டித் துடைத்தால் தோல் உரிந்துவிடும். ஆகையால் **குறை மாதக் குழந்தைகளை இரண்டு மாதம்வரையில் குளிப்பாட்டவே கூடாது.** குழந்தை இருக்கும் அறையின் கதவுகளை மூடிக்கொண்டு, அதன் போர்வையைத் திறக்க வேண்டும்; குழந்தையைக் கையில் தூக்காமல், கொஞ்சம் சுடவைத்த நல்லெண்ணெயை லேசாக உடலில் தடவி விட்டு, பிறகு அதிகமாக இருக்கும் எண்ணெயை மிருதுவான துணியால் ஒற்றி எடுப்பது அவசியம். இந்த எண்ணெய்க்குளி குழந்தையின் தோலை உறுதிப்படுத்தும். குழந்தை கொஞ்சம் பெரிதாக இருந்து கையில் எடுக்க முடிந்தால் மடிமீது வைத்துக் கொண்டு எண்ணெய் தடவலாம். இதேபோல் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் எண்ணெய் தடவ வேண்டும்.

இந்தக் குழந்தைகளைக் கூடியமட்டும் கையில் எடுக்கவே கூடாது. பாலைக்கூடப் படுக்கையிலேயே கொடுக்க வேண்டும். பால் கொடுக்கும்போது தலையைத் தூக்கிக் கொள்வதற்குப் பதிலாகப் படுக்கையின் தலைப்பக்கத்தையே தூக்கினாற்போல் வைத்துக்கொண்டு பாலைக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையைத் தூக்க வேண்டுமென்றால், கனமான துணிகளை அடியிற் போட்டுக் கொண்டுதான் எடுக்க வேண்டும். அறையைச் சூடாக வைக்க வேண்டுமென்று காற்றோட்டமே இல்லாமல் வைத்துவிடக் கூடாது. ஆனால் குழந்தையைக் காற்று பாதிக்காத ரீதியில் படுக்கையை அமைக்கவும்.

பால் புகட்டும் விதம்

சில குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு வாயைக் கூட்டிச் சப்பும் சக்தியே இராது. இந்தக் குழந்தைகள் சாதாரணமாக ஒரு வாரம் அல்லது பத்து நாளுக்குள் பால் குடிக்

கக் கற்றுக் கொள்ளும். சில குழந்தைகள் ஒரு மாதம் வரையில் சப்பத் தெரியாமல் தவிக்கும். தாயிடம் சப்பிக் குடிக்க முடியாத குழந்தை, சிறு ரப்பரைச் சப்பச் சக்தி யுள்ளதாக இருக்கும். இந்தக் குழந்தைகளுக்காக, மை போட உபயோகிக்கும் ரப்பரை (ink-filler) வாங்கி, அதில் சிறு துவாரம் செய்ய வேண்டும். ரப்பரைத் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்துப் பாலடையில் போட்டு, மெதுவாகக் கொடுக்கலாம். மிகவும் ஜாக்கிரதையாக, மெதுவாகக் கொடுத்தால், குழந்தை சப்பக் கற்றுக்கொள்ளும். குழந்தை வாயைக் கூட்டிச் சப்பினுல்தான் ரப்பரை வாயிலே வைத்துக்கொண்டிருக்கலாம். இல்லாவிட்டால் எடுத்துவிட வேண்டும். குழந்தை பாலைக் குடிக்காமல் இருந்தால், பால் வாயில் தங்கிப் புரையேறிக் கொள்ளும். பால் கொடுப்பவர்கள் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். இந்தக் குழந்தைகளுக்கு **எளிதில் புரையேறிவிடும்**; சமாளித் துக் கொள்ளச் சக்தி இல்லை.

பாலைச் சப்பிக் குடிக்கத் தெரியாத குழந்தைக்குச் சொட்டுச் சொட்டாக அதன் வாயில் பாலை விட்டு விழுங்கவைக்க வேண்டும். இந்தக் குழந்தைகளுக்கு ஆஸ் பத்திரியில் பாலூட்டும் விதத்துக்கு, 'பிப்பெட் ஊட்டம்' (Pippette feeding) என்று பெயர். மை போடும் கருவி போன்ற ஒரு சிறிய கண்ணாடிக் குழாயால் பாலை எடுத் துக் குழந்தையின் வாயில் சொட்டுச் சொட்டாக விட்டு, ஒவ்வொரு சொட்டையும் மிக ஜாக்கிரதையாகச் சப்பி விழுங்கவைக்க வேண்டும். ஒரு சொட்டை விழுங்கின பிறகுதான் இன்னொரு சொட்டு விட வேண்டும். குழந்தை கொஞ்சம் வளர்ந்த பிறகு, மெதுவாகச் சப்பப் பழக்கி, பிறகு தாயிடம் விட்டுப் படிப்படியாகப் பழக்க வேண்டும்.

7

ஆகாரம்

தாய்ப்பால்தான் முக்கியமாகக் கொடுக்க வேண்டும். தாயிடம் குடிக்கத் தெரியாததால் தாய் கையைச் சுத்தமாகக் கழுவிக்கொண்டு, ஆவிச்சுத்தம் செய்த பாத்திரத்தில் பாலைப் பீச்சி எடுத்து அதை மேற்கூறியபடி கொடுக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் சுரக்கும்வரையில் 'வே'யைத் (ஒன்பதாவது அத்தியாயத்தில் சொன்னபடி ஆகாரத்தை) தயாரித்து வைத்துக்கொண்டு, அதில் ஓர் அவுன்ஸோடு அரை அவுன்ஸ் காய்ச்சின ஜலம் கலந்து கொடுப்பது நலம். ஒரு வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் பால் குடித்தால் இரண்டு மணிக்கு ஒரு தரம் ஆகாரம் கொடுப்பது போதும். பாலைக் குடிக்கத் தெரியாவிட்டால், வேளைக்குப் பத்துச் சொட்டு வீதம் மணிக்கு மணி கொடுக்க வேண்டும். மிகவும் சிறிய குழந்தைக்கு அதிக நேரம் கழித்துப் பால் கொடுத்தால் நாக்கு உலர்ந்து போகும். பிறகு பாலைக் குடிக்கவே கஷ்டப்படும். அதற்கு அடிக்கடி சொட்டுச் சொட்டாக, மிகவும் ஜாக்கிரதையாக ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஒரு மாதம்வரையில் தாய்ப்பாலையோ 'வே'யையோ மணிக்கணக்கில் கொடுத்துப் பழக்கி விழுங்கவும் சப்பவும் கற்றுக்கொடுத்துவிட்டால், பிறகு தாய்க்குக் கொஞ்சம் ஓய்வு ஏற்படும். தாய்க்குப் பால் வந்துவிட்டால், கவலையில்லை. ஏதாவது காரணங்களின் விளைவாகத் தாய்ப்பால் இல்லாவிட்டால், வே தயாரித்து அதைத்தான் கொடுக்க வேண்டும். இந்தக் குழந்தைக்குப் பசுவின் பாலை ஜீர்ணிக்கும் சக்தி இல்லை. ஒரு மாதம்வரையில் குழந்தைக்கு வேயோடு சரிக்குச் சரி ஜலம் கலந்து சர்க்கரை கொஞ்சம் அதிகமாகவே போட்டுக் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு ஒன்றுக்கு அரையாக வேயுடன் ஜலம் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையின் குடல் குருத்தாகவும் சிறிதாகவும் இருப்பதால், ஆகாரத்தைச் சாதாரணக் குழந்தைக்குக்

வயது	ஒரு நாளில கொடுக்கும் மொத்த உணவு	ஒரு ஆகாரத்தின் அளவு	24-மணி நேரத்தில் ஆகாரத்தின் மொத்த அளவு	ஆகாரத்தின் அமைப்பு			பால் கொடுக்கும் நேரம்			
		அவுன்ஸ்	அவுன்ஸ்	‘வே’யின் அளவு அவுன்ஸ்	பாலின் அளவு அவுன்ஸ்	சர்க்கரை டீ ஸ்பூன்				
பிறந்ததும் 3 நாள் வரை	7	1	7	7	—	2	—	மணி		
10 நாள் வரை	7	2	14	14	—	4	காலை	3	6	9.12
1 மாதம் ,,	7	3	21	21	—	4	மாலை	3	6	9
2 மாதம் ,,	6	4	24	24	—	5	காலை	5-30	9	12-30
3 மாதம் ,,	6	4½	27	27	—	5				
4 மாதம் ,,	6	5	30	28	2	6	மாலை	4	7-30	11
5 மாதம் ,,	6	5½	33	30	3	6				
6 மாதம் ,,	5	7	35	32	3	6	காலை	6	10	12
7 மாதம் ,,	5	7½	37½	34	3½	6				
8 மாதம் ,,	5	8	40	35	5	6				
9 லிருந்து 12மாதம் வரை	5	8	40	30லிருந்து 34 வரை	6 லிருந்து 10 வரை	7	மாலை	6		10

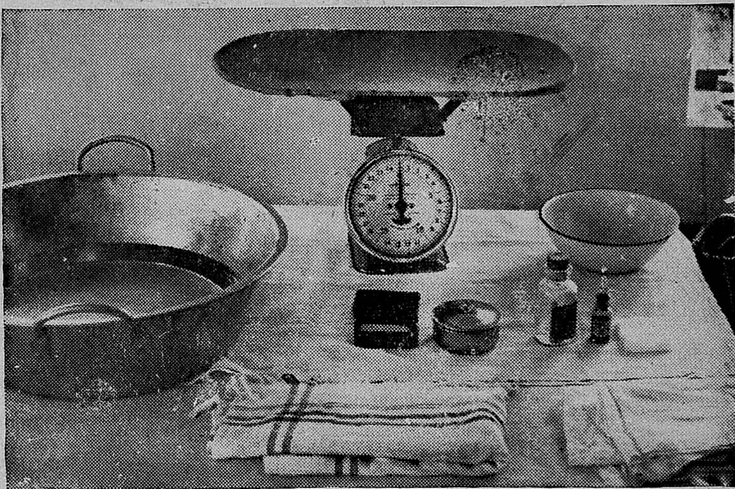
கொடுப்பதைவிடக் குறைவாகவும், ஜலம் கலந்தும், கொடுக்கிறோம். ஆகவே இரண்டு மணிக்கு ஒரு தரம் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு மாதங்கள் கழித்துக் குழந்தை கொஞ்சம் வளர்ந்து நிறை ஏறி நிறைமாதக் குழந்தையைப் போல் ஆகிவிட்டால், அந்தக் குழந்தைக்குக் (9-வது அத்தியாயத்தில் சொல்லியுள்ளதைப்போல்) கொடுக்கலாம். மூன்றும் மாதம் முதல் ஆகாரத்தை 3 மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை கொடுக்கலாம். குழந்தை மிகச் சிறியதாக இருந்து வேண்டிய அளவு ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாவிட்டால், தொடர்ந்து 2 மணிக்கு ஒரு தடவை கொடுக்கலாம். இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து ஜலம் கலக்காதவே கொடுக்கலாம்.

குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டாலும் குழந்தையின் நிறை ஏருமல் இருந்தாலும் ஆகாரம் போதாது என்று அறிய வேண்டும். அப்போது ஆகாரத்தின் அளவை அதிகரித்துக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை கக்கினாலோ பேதியானாலோ ஆகாரம் அதிகம் என்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்; ஆகாரத்துடன் தண்ணீரைக் கலந்து கொடுக்கவும்.

சில பொதுக் குறிப்புகள்

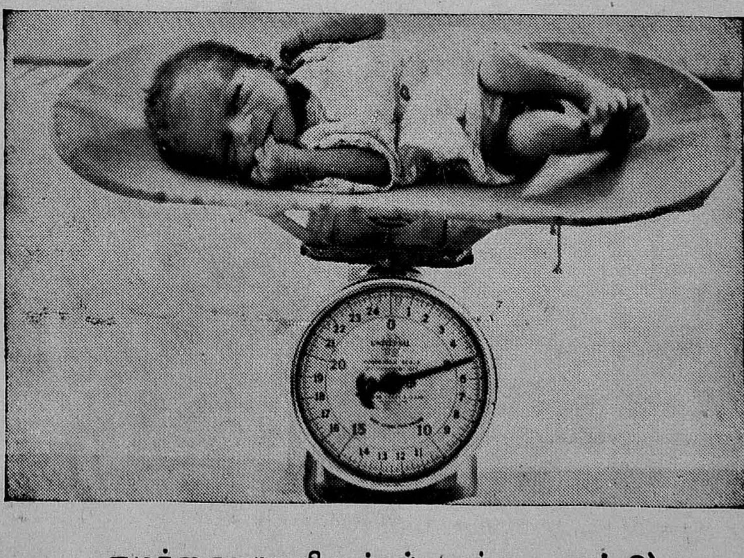
உணவு

குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் ஒத்துக்கொள்ளுகிறதா இல்லையா என்று பொதுவாக வரையறுத்துக் கூற முடியாது. ஆகார விஷயம் தனித்தனியே ஒவ்வொரு குழந்தையின் அமைப்பையும் பொறுத்தது. எந்த ஆகாரத்தையும் ஒரு நாள் கொடுத்ததுமே, அதன் குணமும் தோஷமும் நமக்குப் புலப்பட்டுவிடும். எந்த ஆகாரம் குழந்தைக்குத் தகுந்தது, எது சரியான அளவு என்பதெல்லாம் ஒவ்வொரு குழந்தையின் விஷயத்திலும் வேறுபடும். 'குழந்தைக்குத்



பிறந்தவுடன் குழந்தைக்கு வேண்டியவை

3873



குழந்தையை நிறுத்தல் (ஐந்து பவுண்டு)

தேவையான அளவுதான் கொடுக்கிறோமா? குறைவாகக் கொடுக்கிறோமா? அதிகமாகக் கொடுக்கிறோமா?' என்று தாயானவள் புத்திசாலித்தனமாக ஆராய்ந்து அறிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தை ஒரு கஷ்டமும் இல்லாமல் ஆகாரம் உட்கொண்டும் நன்ருக வெளிக்குப் போய்க் கொண்டும் இருந்தால், அது ஆரோக்கியமாக வளருகிறது என்பதற்கு அடையாளம். தினம் மூன்று அல்லது நாலு தட்வை மஞ்சளாகவும், இளகிக் கொழகொழப்பாகவும் வெளிக்குப் போக வேண்டும். மலம் நுரைத்தோ தண்ணீராகவோ பச்சையாகவோ கட்டியாகவோ இருக்கவே கூடாது. ஒவ்வொரு தாயும் இந்த விஷயங்களை உணர வேண்டியது அவசியம்.

2 வளர்ச்சி

'நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக' என்பது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத்தான் தகும். வாரத்துக்கு வாரம் குழந்தையின் வளர்ச்சி கண்ணுக்குப் புலப்படும். வசதியுள்ளவர்கள்—ஆஸ்பத்திரி அருகில் உள்ளவர்கள்—குழந்தையை மாதம் இரு முறை நிறுத்துப் பார்ப்பது மிக அவசியம். குழந்தை பிறந்ததும் உள்ள நிறை

சிசுவின் வயது	ஒரு வாரத்தில் ஏற வேண்டிய நிறை
1 — 3 மாதம் வரையில்	6 — 8 அவுன்ஸ்
3 — 6 மாதம் வரையில்	5 — 6 அவுன்ஸ்
6 — 9 மாதம் வரையில்	4 — 5 அவுன்ஸ் 16 அவுன்ஸ் = 1 பவுண்டு

முதல் வாரத்தில் குறைந்துவிடும். இதைத்தான் 'அரை வற்று' என்பது. பிறகு குழந்தையின் நிறை கொஞ்சங் கொஞ்சமாக ஏறும்; பிறந்து 15 நாள் கழித்துப் பிறந்த போதுள்ள நிறைக்கு வரும். பிறந்ததுமே உள்ள நிறையைக்காட்டிலும் ஒரு மாதத்தில் ஒரு ராத்தல் (பவுண்டு) ஏறும். பிறகு ஒரு மாதத்துக்கு 1½ பவுண்டு வீதம் ஏறிக் கொண்டே போகும். 5 மாதத்தில், பிறந்ததுமே உள்ள நிறையைப்போல் இரண்டு மடங்கு இருக்கும். ஒரு வயதில் 20 பவுண்டு அல்லது 22 பவுண்டு இருக்கும்.

மேற்கூறியபடி, நிறை படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும். இதில் ஏதாவது தடை ஏற்பட்டால் குழந்தையின் ஆகாரம் போதாது என்பது புலப்படும். அதிகப் பேதியினாலும் குழந்தை வளராமல் இளைத்துப் போகும். இதற்கு மேற்கூறியபடி ஆகாரத்தைச் சரிப்படுத்திக் கவனித்துக் கொடுக்க வேண்டும். அப்படியும் குழந்தையின் நிறை ஏறாவிட்டால், ஆகாரத்துடன் இரண்டு சொட்டு மீன் எண்ணெயைத் (காட்லிவர் ஆயில்) தினம் இரண்டு வேளை கொடுக்கலாம்.

3. நீராட்டுதல்

ஆகாரத்தைப்போலவே, குழந்தைக்கு நீராட்டுவதும் மிதமாக இருக்க வேண்டும்; அதிகமாகவோ குறைவாகவோ இருக்கக் கூடாது. நாம் சாதாரணமாக அதிகமாகக் குளிப்பாட்டுவதுதான் வழக்கம். அதிலும் எண்ணெய் தேய்த்து, மாவு தேய்த்து, நல்ல சூடான வெந்நீர் விட்டுச் சின்னஞ் சிறு குழந்தைக்கு நீராட்டுவதில்தான் நமக்கு எவ்வளவு பெருமை! தங்கள் தேகம் சூடு பொறுக்காது என்று நண்பர்களைக் கூட்டிவந்து குழந்தைக்கு நீராட்டுவதையும் நாம் பார்க்கிறோம். வயதான நமக்கே சூடு பொறுக்காவிட்டால் அந்தச் சின்னஞ் சிறு குருத்து

என்ன செய்யும்? இதை யாராவது யோசித்துப் பார்ப்ப துண்டா? சூட்டினால் உடல் சிவந்து வீரிட்டு அழுது குழந்தை அப்படியே மயங்கிச் சோர்ந்துவிடும். இப்படி நீராட்டுவதை எந்த டாக்டரும் ஒப்புக்கொள்வதில்லை.

குழந்தையின் தேக உஷ்ணத்தின் அளவுக்குத்தான் தண்ணீரும் இருக்க வேண்டும். குழந்தையின் உடம்புச் சூட்டைக் குறைக்கவோ அதிகப்படுத்தவோ கூடாது. உஷ்ணமான பிரதேசங்களில் குழந்தைகளை ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை நீராட்ட வேண்டியது அவசியம். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் வேர்வையாலும் கழிவுப் பொருள் களாலும் சருமத் துவாரங்கள் அடைபட்டுவிடும். இவைகளைச் சுத்தம் செய்வது அவசியம். எண்ணெய் தடவி, பிறகு கொஞ்சம் கடலை மாவு தேய்த்து, வெது வெதுப்பான ஜலத்தால் நீராட்டும் அவசியம் ஏற்படுகிறது.

ஆனால் குளிர்ந்த பிரதேசங்களில் இப்படிச் செய் யக் கூடாது. குழந்தையின் உடலுக்கு ஓரளவு உஷ்ணம் எப்போதும் இருந்துவருவது அவசியம். குளிர்ந்த ஊர் களில் குழந்தைக்கு நிறையச் சட்டைகளைப் போட்டு உடலின் உஷ்ணத்தை அதே அளவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நீராட்டும்போது சொக்காய்களை அவிழ்த்து உடலின் உஷ்ணத்தைக் குறைத்துவிட நேர்கிறது. இந்த உஷ்ணத்தை மறுபடியும் ஈடுசெய்யக் குழந்தைக்குச் சிரமமாகி விடுகிறது. திடமான குழந்தையாக இருந்தால் இந்தச் சிரமம் அதைப் பாதிக்காது. இல்லாவிட்டால் குழந் தையைப் பலவீனப்படுத்தும். ஆகையால் குளிர்ந்த ஊர் களில் குழந்தைகளை வாரம் இருமுறை குளிப்பாட் டினால் போதும். துணியை வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து துடைப்பதுதான் (Sponge bath) பலவீனமான குழந் தைகளுக்கு நல்லது. சிறு குழந்தைகளுக்கு ஸோப்பை

விடக் கடலே அல்லது பயற்று மாவு தான் நல்லது. ஸோப்பில் ஒருவிதச் சுண்ணும்பு இருக்கிறது. எண்ணெயைத் தடவி, மாவைத் தேய்த்து நீராட்டிய பிறகு குழந்தையைத் துடைத்துவிட்டுப் பவுடர் போடுவது நம்மில் பலருக்கும் இந்நாளில் இன்றியமையாத வழக்கமாகி விட்டது. குழந்தையின் தேகத்தில் இருக்கும் சிறு துவாரங்கள், கழிவுப் பொருள்கள் வெளிவரவும் காற்று உள்ளே செல்லவும் அமைந்திருக்கின்றன. இந்தத் துவாரங்களே அடைபடாமல் வைத்துக்கொள்வதற்காகத்தான் நாம் குளிக்கிறோம்; குழந்தையையும் நீராட்டுகிறோம். இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டுச் சுத்தப்படுத்தின துவாரங்கள், பவுடரைப் போடுவதால், மறுபடி நன்ருக அடைபட்டுப்போகின்றன. குழந்தைகளுக்குப் பவுடர் போடுவது ஒரு தவருன வழக்கம்.

குழந்தையை நீராட்ட,

(1) அதிகச் சூடான வெந்நீர் கூடாது;

(2) எண்ணெயைத் தடவி கடலே மாவோ, பயிற்று மாவோ தான் தேய்க்க வேண்டும். ஸோப்பை உபயோகப்படுத்தவே கூடாது.

(3) பவுடர் ஒற்றி, நீராட்டிச் சுத்தம் செய்திருக்கும் குழந்தையின் சருமத்திலுள்ள துவாரங்களே அடைக்க வேண்டாம். கை, கால் இடுக்குகளில் மாத்திரம் பவுடரைப் போடலாம். அங்கே புண் உண்டாகக் கூடும்.

நீராட்டுவது ஒரு வரம்புக்குள் இருக்க வேண்டும். அதிகமாகக் குளிப்பாட்டுவதால் குழந்தைகளுக்கு ஜல தோஷம், மார்ச்சளி, ஜுரம் போன்ற வியாதிகள் வருகின்றன. குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் குளிப்பாட்டலாம்.பலவீனமாக இருந்தாலும்,(மூக்கில்)கொஞ்சம்

ஜலதோஷம் பிடிக்க ஆரம்பித்தாலும் பேதியானாலும் குழந்தையைக் குளிபாட்டவே கூடாது. சூடான வெந்நீரில் கனமான துணியை நனைத்துப் பிழிந்து, கை கால்கள், இடுக்குகள் இவைகளைத் துடைத்தால் போதும். பலவீன நிலையில் இருக்கும் குழந்தையை மார்பைத் திறந்து வெளிக் காற்றுக்கு இலக்காக்கினால், 'நியுமோனியா' என்ற கடும் ஜுரம் வரும்.

XI

தாயின் பிரச்சினைகள்

1. குழந்தைக்கு எப்போது அம்மை குத்தலாம்?

சில ஆண்டுகளுக்கு முன் என் தகப்பனாரிடம் நண்பர் ஒருவர் வைத்தியம் செய்துகொள்ள வந்தார். அவருடன் இரு குழந்தைகளும் வந்தார்கள். 'இவர்கள் யாருடைய குழந்தைகள்?' என்று கேட்டேன். 'ஏன்? கோபு, லீலாவைத் தெரியவில்லையா?' என்றார் அவர். அப்பாவுக்கும் எனக்கும் தூக்கிவாரிப் போட்டது. முத்துப்போல் அழகாக இருந்தவர்கள் இப்போது அடையாளமே தெரியாமல் முகம் மாறிப்போய்த் தழும்பேறிக் கண்ணில் பூ விழுந்து உருக்குலைந்து இருந்தார்கள்.

என் தகப்பனார் அவரைப் பார்த்து, 'என் ஸார்! நீங்கள் அம்மை குத்தக்கூடாது என்னும் (Anti-vaccination) கட்சியைச் சேர்ந்தவரோ?' என்று கேட்டார். அதற்கு அவர், 'அம்மை குத்தினால்மட்டும் வைசூரி போட்டாதா என்ன? குத்தின பிறகும் அம்மை கண்ட பலரை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அது தெய்வச் செயல்; நம்மால் நிறுத்திவிட முடியுமா? எனக்கு இதிலெல்லாம் நம்பிக்கையே இல்லை' என்று மிகவும் பெருமையாகக் கூறினார். அதற்கு என் தகப்பனார், 'உங்கள் அபிப்பிராயத்தை வாய்விட்டு வேறே சொல்ல வேண்டுமா? கண் எதிரிலேயே தெரிகிறதே! அழகாக இருந்த குழந்தைகள் இப்படி ஆகிவிட்டார்களே! வியாதியுடனா விளையாட்டு?—பைத்தியக்காரத்

தனம்; அம்மை குத்தும் பாலை உற்பத்தி செய்து உபயோகிக்கும் ஆஸ்பத்திரியில் முப்பது வருஷங்கள் வேலை பார்த்திருக்கிறேன். ஆங்கில மருந்தில் எந்த மருந்து பலன் அளிக்கிறதோ, இல்லையோ—இந்த அம்மைப் பாலைப் (Vaccine) போல் வெற்றிகரமாகக் கண்டுபிடித்தவை வெகு சிலவே! அம்மை குத்தியவர் களில் ஆயிரத்தில் ஐந்து பேருக்குத்தான் இந்த நோய் வரக்கூடும் என்று தெரிகிறது; அதுவும், அம்மை குத்திப் பல வருஷங்கள் ஆனதாலோ குத்தின பால் கெட்டுப் போயிருந்து பலிக்காமல் போனதால்தானே? வைசூரி என்பது எப்பேர்ப்பட்ட வியாதி! பெயரைச் சொல்லவே பயமாக இருக்கிறதே! இது வந்துவிட்டால் அங்கஹீனனுகவோ குரூபியாகவோ ஆகிறுன். இப் பேர்ப்பட்ட வியாதியைத் தவிர்க்கும் இந்தச் சிகிச்சையில் அதிகக் கஷ்டமும் ஏற்படுவதில்லை. இரண்டு நாள் ஜுரம் அடித்தால் ஒரு பிரமாதமா? ஆகவே வியாதியுடன் விளையாடுவது அசட்டுத்தனந்தான்' என்று ஒரு குட்டிப் பிரசங்கமே செய்து விட்டார்.

தற்காலத்தில் மேலே சொன்ன குறுகிய மனப் பான்மை முற்றும் குறைந்திருக்கிறது. ஆனுலும் தாய் மார்கள் குழந்தைகளுக்கு அம்மை குத்தும் தினத்தைத் தள்ளிப்போடப் பார்க்கிறுர்களே ஒழிய, தாங்களே விரும்பிச் செய்வதில்லை. நகரசபையைச் சார்ந்த அம்மை குத்தும் உத்தியோகஸ்தர்கள் வந்துவிட்டால் குழந்தையை மறைக்கப் பார்க்கிறுர்கள். நம் குழந்தையின் நன்மைக் காகத்தானே நமது பிரதிநிதிச் சங்கமான நகரசபை சௌகரியம் செய்திருக்கிறது என்பது பலருக்கு விளங்குகிறதில்லை. இதற்கு என்ன காரணம்? தாயுள் ளமா? குழந்தைக்கு வலிக்குமே, ஜுரம் வருமே என்ற

அநுதாபமா? அப்படியானுல் சின்னஞ் சிறு குழந்தை களுக்கு மேளதாளத்துடன் காது குத்துகிருேமே! அது வலிக்காதா? அதைவிட இது துன்பமானதா? அல்லது அதைவிட உபயோகமற்ற காரியமா? 'இது குழந்தையின் ஆயுளேயே காக்கிறது; வைசூரி என்னும் கொடிய நோயிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது' என்பதை எல்லாத் தாய்மார்களும் உணர வேண்டும். ஒவ்வொரு குழந் தைக்கும் மூன்று மாதம் நிறைந்ததும் அம்மை குத்தியாக வேண்டும். ஆனல், கீழ்க்கண்ட வியாதிகள் இருந்தால் அவை குணமானபின் அம்மை குத்த வேண்டும்.

(1) சிரங்கு.

(2) ஜுரம்.

(3) எலும்பு வளராமல் மிகவும் சிறியதாக இருக் கும் நிலே. (Ricketts).

(4) குறை மாதத்தில் பிறந்து பலவீனமாக இருக்கும் நிலே.

அம்மை குத்த வரும் உத்தியோகஸ்தரிடம் பயந்து கொண்டு மேலே சொன்ன வியாதிகளே மறைக்காமல் குழந்தைக்கு அப்போதுள்ள வியாதியைத் தெரிவிக்க வேண்டும். 'அதனுல் அடுத்த மாதம் குழந்தைக்கு அம்மை குத்தலாம்' என்று நாமே சொல்வது நல்லது. இதைக் கவனியாமல் அவர்கள் அம்மை குத்திவிட்டால் கெடுதல்கள் ஏற்படும். ஆனுல் அக்கம் பக்கத்தில் வைசூரி கண்டிருந்தால் மேலே சொன்ன வியாதிகள் இருந்த போதிலும் அம்மை குத்திவிட வேண்டும்.

குழந்தைக்கு மூன்று மாதத்திலேயே அம்மை குத்து வதில் பல சௌகரியங்கள் உண்டு. கொப்புளித்த இடத் தைச் சொறியவோ, அங்கே அடிபட்டுக் கொள்ளவோ

குழந்தைக்குத் தெரியாது. நமக்கும் குழந்தையை வைத்துக்கொள்வது மிகவும் எளிது. குழந்தைக்குக் குப்புறப் படுக்கத் தெரிந்தால், கொப்புளங்கள் நசுங்கி, அதன் நீர் சுற்றிலும் பரவிப் புண்ணுகிவிடும். கொஞ்சம் பெரிய குழந்தையாக இருந்தால், எந்தப் பக்கம் குழந்தை திரும்புகிறது என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு அந்தக் கையில் குத்தக் கூடாது. **ஒரே ஒரு கையில் இரண்டு அம்மை குத்தினுல் போதும்.** அம்மை குத்தினவுடன் பால் உலரும்வரையில் குழந்தை கையை அசைக்காமலும் தேய்த்துக்கொள்ளாமலும் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன்மேல் ஒருவித மருந்தையும் தடவக்கூடாது. கை இல்லாத சொக்காயைக் குழந்தைக்குப் போட வேண்டும்.

பிறகு நாலு நாள்வரையில் எப்போதும்போல் நீராட்டலாம். ஐந்தாம் நாளிலிருந்து குளிப்பாட்டக் கூடாது. துணியை வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து கை கால் இடுக்குகளில்மட்டும் துடைக்கலாம். ஐந்தாம் நாள் அம்மை குத்தின இடம் கொஞ்சம் கொப்புளிக்க ஆரம்பிக்கும். பிறகு ஆருவது, ஏழாவது நாளில் முத்து முத்தாகக் கொப்புளித்துப் பெரிதாக வீங்கிக்கொண்டும் சுற்றிலும் சிவந்தும் இருக்கும்; ஜுரம் அதிகமாக வரும். இந்தச் சமயத்தில் அடிபடாமலும், கொப்புளத்தின் மேல் துணி கூடப் படாமலும் மிக ஜாக்கிரதையாக இருப்பது அவசியம். இந்தக் கொப்புளம் வெடிந்து நீர் வேறு பக்கம் பரவினுல் அங்கெல்லாம் புண்ணுகிவிடும். இந்த ஒரு வாரம் (5-ஆம் நாளிலிருந்து 10-ஆம் நாள் வரை) மிகவும் ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்துவர வேண்டும். **மருந்து, சூர்ணம் எதையுமே அதன்மேல் தடவக் கூடாது.** முகப் பவுடரையும் விபூதியையும் போடுவது சிலர் வழக்கம். இது மிகவும் தவறு. அந்தக் கொப்புளங்களில் எந்த மருந்து தடவினுலும் அது புண்ணுகிவிடும். 9-ஆம் நாளுக்குப் பிறகு புண்

உலர ஆரம்பிக்கும். பொருக்கு நன்ருகத் தானுக உலருரும்படி கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். அடிபட்டதாலோ சொறிந்ததாலோ பொருக்குப் பிய்ந்துபோனல் புண்ணுகிவிடும். பொருக்கு உதிர்ந்த பிறகு புண்ணின்மேல் கொஞ்சம் தேங்காய் எண்ணெய் தடவலாம். பிறகு ஒரே நாளில் புண் நன்ருக ஆறிவிடும். அம்மை குத்தியிருக்கும்போது உடம்பில் எங்காவது சிரங்கோ புண்ணே வந்தால் உடனே டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். அம்மை குத்தின ஆயிரம் பேர்களில் ஒருவருக்கு (Vaccimia) என்னும் வியாதி ஏற்படும். இதனுல் உடல் முழுதும் கொப்புளங்கள் உண்டாகி ஜுரம் வரும்.

II. ஏழு, எட்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு குழந்தைக்கு ஆகாரத்துடன் வேறு எதைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்?

வைத்திய சாஸ்திர முறைப்படி பல் முளைப்பதற்கு முன் குழந்தைக்குக் கெட்டியான ஆகாரம் கொடுக்கக் கூடாது. ஆனுல் நம்மவர்கள் குழந்தைக்கு ஆரும் மாதத்திலேயே, 'அன்னப் பிராசனம்' செய்கிருர்கள்; பல் வருவதற்கென்று ஏதாவது கடிக்க முடியாத பட்சணத்தையும் கொடுக்கிருர்கள். குழந்தைக்கு இரண்டு வயதுவரையில் அரிசிச் சாதம் கொடுப்பது தவறு. அதனுலேயே வயிற்றுக் கட்டி (Liver Enlargement) வரக் கூடும் என்பது டாக்டர்களின் அபிப்பிராயம். பரம்பரையாகக் கட்டி விழும் குடும்பங்களில் குழந்தைகளுக்கு இரண்டு வயது நிறையும்வரையில் சாதம் கொடுக்கவே கூடாது.

குழந்தைக்கு எட்டு மாதம் நிறைந்ததும், தித்திப்பான தயிரை ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை கொடுக்கலாம். தயிர் மிகவும் சத்துள்ளதும். எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியதுமான ஒரு சிறந்த ஆகாரம். 'குழந்

தைக்குத் தயிர் கொடுத்தால் ஜலதோஷம் வரும், ஜுரம் வரும்' என்பது தவறான அபிப்பிராயம். தயிர் புளிக்காமல் இருக்க வேண்டும். அதன்மேல் படியும் ஆடையை எடுத்துவிட வேண்டும்; தயிரோடு கொஞ்சம் சர்க்கரையைக் கலந்து ஸ்பூனால் எடுத்துக்கொடுத்துச் சாப்பிடக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பழக்க வேண்டும். முதலில் இரண்டு ஆகாரங்களுக்கு நடுவில், அதாவது ஒரு ஆகாரம் கொடுத்து இரண்டு மணி நேரம் கழித்து, இரண்டு, மூன்று ஸ்பூன்கள் கொடுத்துப் பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரிக்க வேண்டும். குழந்தை ஸ்பூனில் நன்றாகச் சாப்பிடப் பழகிய பிறகு, ஒரு ஆகாரத்துக்குப் பதில் எட்டு அவுன்ஸ் தயிரையே கொடுக்கலாம். குழந்தைக்கு ஸ்பூனால் சாப்பிடத் தெரியாவிட்டால், தயிரில் கொஞ்சம் ஜலத்தைச் சேர்த்துக் கடைந்து, டீ வடிகட்டியால் வடிகட்டி சர்க்கரை போட்டுக் கலக்கிப் புட்டியில் விட்டுக் கொடுத்துவிடலாம். பேதியாகும் குழந்தைகளுக்கு இப்படிக் கடைந்த மோராக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று தடவை கொடுப்பதால் பேதி கட்டிவிடும். எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் காலை பத்து மணி ஆகாரத்துக்குப் பதிலாகத் தயிரைக் கொடுக்கலாம்.

பழச் சாறு கொடுப்பது இப்போது எல்லோருக்குமே வழக்கமாகிவிட்டது. ஆரஞ்சுப் பழம், தக்காளி இவைகளைப் பிழிந்து வடிகட்டி அந்த ரசத்தில் இரண்டு அவுன்சுடன், ஜலம் இரண்டு அவுன்ஸ் கலந்து, சர்க்கரை போட்டுக் (மொத்தம் அரைப்பங்கு ஆகாரத்தின் அளவை இடை ஆகாரமாக—இரண்டு ஆகாரங்களுக்கு நடுவில்) கொடுக்க வேண்டும். பழ ரசத்தை ஜலம் விடாமலும் அதிகமாகவும் கொடுத்தால் பேதியாகும்.

III. திடீரென்று குழந்தை அழக் காரணம் என்ன ?

நன்ருக விளையாடிக்கொண் டிருக்கும் குழந்தை திடீரென்று வீரிட்டுக் கத்தினுல், தாயாருக்கு என்ன செய்வது என்று தெரிவதில்லை. இதற்குக் காரணம் கீழ்க்கண்டவைகளில் ஒன்ருக இருக்கலாம் :

(1) குழந்தையின் படுக்கையிலும், சொக்காயிலும் எறும்போ ஏதாவது பூச்சியோ ஊகமுள்ளோ (துடைப்பத்திலிருந்து உதிர்வது) இருக்கலாம்.

(2) இடுப்பில் கட்டியிருக்கும் துணி (Napkin) ஓரமாகவோ இறுக்கமாகவோ இருக்கலாம்.

(3) குழந்தையின் விரல்களில் ரோமமோ மெல்லிய நூலோ சுற்றிக்கொண் டிருக்கலாம்.

(4) குழந்தை தன் தலைமயிரைத் தானே கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டு வலி தாங்காமல் கத்தவும் கூடும்.

(5) அதன் மூக்கில் சளியோ வாந்தியின் துணுக்கோ அடைத்துக்கொண்டு மூச்சு விடமுடியாமல் போகலாம்; இதற்குத் துணியைத் திரித்து எண்ணெயில் நனைத்து மூக்கில் விட்டு அழுக்கை எடுக்க வேண்டும்.

XII

குழந்தைகளுக்கு எளிதில் வரக்கூடிய சில வியாதிகளும் சிகிச்சைகளும்

(1) மலச்சிக்கல் (Constipation)

சின்னங்கள் : குழந்தை வெளிக்கே போகாவிட்டாலும் சரி, மிகக் கட்டியாக இரண்டொரு புழுக்கை போனாலும் சரி, அது மலச்சிக்கல்தான். போகும் போது அதிகமாக முக்கிக் கஷ்டப்படும்.

காரணங்கள் பல :

(அ) குழந்தை ஆகாரத்தைச் சரியாகச் சாப்பிடாதது காரணமாக இருக்கலாம். ஆகாரத்தின் அளவை நாம் குறைவாகக் கொடுப்பதாலும், மலச் சிக்கல் ஏற்படலாம். ஆகாரம் அளவில் குறைந்தாலும் சரி, அமைப்பில் கொழுப்புச்சத்துக் குறைந்தாலும் சரி, சிக்கல் ஏற்படும்.

(ஆ) பிறக்கும்போதே ஆசன வாய் சற்றுக் குறுகியிருப்பதால், மலம் வெளிவரக் கஷ்டப்படும். அதனால் குழந்தை முக்கிக் கஷ்டப்பட்டுப் போனாலும் மலம் நெகிழ்வே இருக்கும்.

(இ) மலச் சிக்கலுக்கு, அடிக்கடி விளக்கெண்ணெய் போட்டுவதும் ஒரு முக்கிய காரணம். அதிகமாக விளக்கெண்ணெய் போட்டுவதால் பேதி அதிகமாகிச் சீதமும் போகிறது. சீதம் என்பது குடலில் இருக்கும் மிருதுவான தோல்தான். இந்தத் தோல் போய்விடுவ

தால், ஜீர்ணத்துக்கு வேண்டிய சாறுகள் (நீர்கள்) சுரக்காமல் போகின்றன. இதனால் குழந்தையின் குடல், வேலையே செய்ய முடியாமல், ஆகாரத்தை ஜீர்ணம் செய்யவோ வெளிக்குப் போகவோ சக்தி யில்லாமல் போகிறது.

சிகிச்சை: ஏழு அல்லது எட்டு மாதம் நிறைந்த குழந்தையைக் காலையில் எழுந்தவுடன் எடுத்து நம் கால் மீது வைத்துக்கொண்டோ சிறு 'கம்மோடி'ல் உட்கார வைத்தோ பழக்குவதால், தினம் சிக்கலின்றிக் கஷ்டப்படாமல் வெளிக்குப்போகும் பழக்கம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

(அ) குழந்தைக்கு ஆகாரம் போதாது என்று தெரிந்தால், இரண்டு நாள், வேளைக்கு அரை அவுன்ஸ் ஆகாரம் அதிகமாகக் கொடுத்துப் பார்க்கவும். மந்தம் உண்டாகாமல், கக்காமல், வெளிக்குச் சரியாகப் போனால், அப்படியே கொடுக்கலாம்.

ஆகாரத்தில் சத்துக் குறைவாக இருந்தால், எட்டாவது அத்தியாயத்தில் குறிப்பிட்டபடி 'க்ரீம்' தயார் செய்து காலையிலும் மாலையிலும் ஒவ்வொரு ஸ்பூன் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு ஆகாரங்களுக்கு இடையில் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தரம் பழச் சாறு கொடுப்பது அநுகூலமாக இருக்கும். ஆரஞ்சுப் பழத்தையும் தக்காளியையும் பிழிந்து சரிக்குச் சரி ஜலம்விட்டு வடிகட்டி, சர்க்கரை போட்டுப் புட்டியில்விட்டுக் கொடுக்கலாம்; டீஸ்பூனாலும் கொடுக்கலாம். தவிர, இரவில் ஒரு டீஸ்பூன் 'பாரபின்' (Liguid paraffin) என்னும் எண்ணெயைக் கொடுக்கலாம். **குழந்தைக்கு விளக்கெண்ணெய் கொடுக்கவே கூடாது.**

கொஞ்சம் பெரிய குழந்தைகளுக்கு—அதாவது, பத்து மாதம் நிறைந்தவர்களுக்கு அத்திப்பழச் சாற்றைக் கீழ்க்கண்டபடி தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்.

அத்திப்பழச் சாறு செய்யும் விதம்

கடையில் விற்கும் உலர்ந்த அத்திப்பழ மாலையை வாங்கிக்கொள்ளலாம். அதிலிருந்து மூன்று பழங்களைச் சிறிது சிறிதாகக் கிள்ளிப்போட்டு, இரண்டு அவுன்ஸ் ஜலம்விட்டுக் கொதிக்கவைக்கவும். பத்து நிமிஷம் கொதித்தபின் இறக்கிவிடவும். ஆறினபின் அந்த ரசத்தை வடிகட்டிச் சர்க்கரைபோட்டு இரவில் கடைசி ஆகாரத்துக்குப் பிறகு கொடுக்கவும். காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு தட்வை தாராளமாக வெளிக்குப் போகும்.

இவ்விதம் பழ ரசம் கொடுத்தும் குழந்தை வெளிக்குப் போகாவிட்டால் அதன் ஒவ்வொரு ஆகாரத்திலும் கால் (¼) டீஸ்பூன் மில்க் ஆப் மாக்னீஷியா (Milk of Magnesia) என்னும் மருந்தைக் கலந்து கொடுக்கவும் இப்படி ஒவ்வொரு வேளையும் கொடுத்தால் மலத்தைக் கெட்டியாகவிடாமல் பாதுகாக்கும். மலம் கெட்டியானபின் பேதிக்கு மருந்து கொடுப்பதைக் காட்டிலும் இதுதான் நல்லது. இவ்விதம் கொடுத்து வருவதால் 4-அல்லது 5-நாளில் குணமடைந்து சாதாரணமாக மலம் கழியும். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மருந்தைக் குறைத்து, சில நாட்கள் இரண்டு தட்வை மட்டும் கொடுத்துவந்து பிறகு அடியோடு நிறுத்திவிடலாம். இவ்விதம் செய்துவந்தால் குழந்தை ஒரு மாதத்துக்குள் தானகவே மலச்சிக்கல் இல்லாமல் வெளிக்குப் போகும்.

(ஆ) ஆசன வாய் குறுகியிருந்தால் அதைப் பெரிதாக்க வேண்டும். 'கிளிஸரின்' ஸப்பாஸிடரி (Glycerine suppository)யை உபயோகிக்கலாம். இது மிருதுவாகவும், வழுவழுப்பாகவும், இரண்டு பக்கமும் குறுகி நடுவில் பருத்து அம்மிக் குழவிபோலும் இருக்கும். ஓர் அங்குல நீளமுள்ளது. இதை வாங்கிக் குழந்தையின் ஆசன வாயில் செருகி உள்ளே தள்ளிவிட்டு ஆசன வாயை நம் விரலால் ஐந்து நிமிஷம் மூடிக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு விரலை எடுத்துவிடலாம். இந்தக் 'கிளிஸரின் ஸப்பாஸிடரி'யின் தூண்டுதலால் மலம் வெளிவந்துவிடும். இது கிடைக்காவிட்டால் இதே மாதிரி சோப்பினுல் நாமே செய்துகொள்ளலாம். மெது வான இளகின சோப்பை எடுத்து அதிலிருந்து ஓர் அங் குல நீளமும், $\frac{1}{4}$ அங்குல கனமும் உள்ள சிறு துண்டை— அதாவது சிலேட் குச்சியைவிடக் கொஞ்சம் பருமனுக இருக்கலாம்—சீவிக்கொள்ளவும். இந்தச் சோப் துண் டைச் சூடான வெந்நீரில் நனைத்தால் இளகி மிருதுவாகும். பிறகு மேலே சொன்னபடி 'ஸப்பாஸிடரியை'ப் போல் உபயோகிக்கவும்.

(2) பேதி

சின்னங்கள் : ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நாலு தடவைக்குமேல் மலம் போனுல் அது வயிறு கெட்டுவிட்டதன் அறிகுறிதான். பேதி ஆகாமல் கட்டி யாகப் போனுலும் அதிக அளவில் போனுலும் ஆகாரம் ஜீர்ணமாகவில்லை என்று அறிய வேண்டும். கவனிக்கா விட்டால் இப்படி ஆரம்பித்தது சீதப்போக்காகவோ ரத்தபேதியாகவோ மாறிவிடும். பேதியின் நிறம் பச் சையாக இருந்தால் அபாயக்குறி. உடனே டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டும். வியாதி அதிகமாவதற்கு முன்பே

காரணத்தை ஆராய்ந்துபார்த்துச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

காரணங்கள்

(அ) குழந்தைக்கு உபயோகிக்கும் புட்டி, நிப்பிள், ஜலம், ஆகாரம் இவை சுத்தமாக இல்லாமல் இருப்பது.

(ஆ) ஆகாரம் அளவுக்கு அதிகமாகவோ சத்துப் பொருளில் அதிகமாகவோ இருப்பது.

(இ) குழந்தையின் வயிற்றைப் பார்த்துச் சூடாக வைக்காததால் குளுமை தட்டி இருப்பது.

(ஈ) ஆகாரத்தைத் திடீரென்று மாற்றுவது.

(உ) பல் முளைப்பது.

(ஊ) குழந்தையின் வயிற்றில் ஏதாவது சிக்கல் ஏற்படுவது.

வைத்தியம்

(அ) குழந்தைக்கு உபயோகப்படுத்தும் புட்டியையும் நிப்பிளையும் ஒன்பதாவது அத்தியாயத்தில் சொல்லிய படி சுத்தமாகக் கழுவிக் கொதிக்கவைத்த பிறகு உபயோகிக்க வேண்டும். ஈ, எறும்பு அண்டவிடாமல் மூடிவைக்க வேண்டும். தவழ்ந்துபோகும் குழந்தைகள் கீழே கிடக்கும் அசுத்த வஸ்துக்களை வாயில் போட்டுக்கொள்ளாமல் நாம் மிகவும் ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆகாரம், ஜலம் இவை சுத்தமாகவும் கொதிக்கவைத்தனவாகவும் இருக்க வேண்டும்.

(ஆ) 1: குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரம் அளவுக்கு அதிகமாக இருக்கலாம்.

தாய்ப்பாலாக இருந்தால் குழந்தை பால் குடிக்கும்போது வயிற்றைக் கவனித்து ஜாக்கிரதையாகக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையை நிறுத்துப் பார்க்க வசதியுள்ளவர்கள் பால் கொடுப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் நிறுத்துப்பார்க்க வேண்டும். இந்த இரண்டு நிறைகளுக்குமுள்ள வித்தியாசந்தான் குழந்தை குடித்த பாலின் நிறையைக் காட்டுகிறது. அந்த அளவு 9-ஆவது அத்தியாயத்தின் இறுதியிலுள்ள அட்டவணைப் பிரகாரம் வயதுக்கு ஏற்ற அளவாக இருக்கிறதா என்று கவனித்தால் தெரியும். உதாரணமாக ஆறு மாதக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டிய பாலின் அளவு 6-அவுன்ஸ். குழந்தையின் நிறைகளின் வித்தியாசம் 7-அவுன்ஸாக இருந்தால் குழந்தை ஒரு அவுன்ஸ் பால் அதிகமாகக் குடித்திருக்கிறது என்று தெரியும்.

குழந்தை இவ்விதம் பாலை அதிகமாகக் குடித்துவிட்டால், உடனேயே வயிற்று வலியுடன் அழுது பிறகு பேதியாகும். குழந்தை பால் சாப்பிடும்போது தாய், முன்னே பால் கொடுத்ததைவிட ஒரு நிமிஷம் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தை பாலைப் புட்டியால் குடித்தால், வேளைக்கு அரை அவுன்ஸ் பால் குறைத்துக் கொடுக்கவும்; ஒரே நாளில் குணம் தெரியும்.

ஆ (2) ஆகாரத்தில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக இருக்கலாம். தாய்ப் பாலாக இருந்தால் முன் பகுதியில் சொல்லியிருக்கிறபடி செய்யவும். போட்டுப்பாலாக இருந்தால் தனிப் பசுவின்பாலையோ கஞ்சி மாவுகளையோ நிறுத்திவிட்டு, வே ஆகாரமாகவே கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்குப் பேதி நன்றாகக் குணமடையும்வரையில் பாலே கலக்காமல், வே மாத்திரம் கொடுத்துவந்தால் இரண்டு நாட்

களில் குணமாகிவிடும். அப்படிக் குணமாகாவிட்டால் டாக்டரிடம் காட்டவும். எட்டு மாதங்களுக்கு மேற்பட்ட குழந்தையானால், வே ஆகாரத்துடன் கடைந்த தயிரில் சர்க்கரை கலந்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை கொடுக்கவும்.

(இ) குளுமை தட்டுவது (Chill): இதனால் சக்கையும் தண்ணீருமாகக் கணக்கில்லாமல் பேதியாகும். குழந்தையின் வயிற்றைக் கம்பளியால் சுற்றிக் கட்டிவைத்துப் போர்த்துவிட வேண்டும். குழந்தையின் வயிற்றைத் திறக்காமலும், குளிப்பாட்டாமலும் இருக்க வேண்டும். ஆகாரத்தை ஆ (2)ல் சொல்லியபடி கொடுத்துவந்தால், குணமாகிவிடும்.

(ஈ) 1. ஆகாரத்தை மாற்றியிருந்தால் மறுபடியும் முன்னால் கொடுத்த ஆகாரத்தையே கொடுக்கவும். இல்லாவிட்டால் வேயைக் கொடுக்க வேண்டும். ஆகாரத்தை மாற்றும்போது ஜாக்கிரதையாகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் புது ஆகாரத்தைக் கொடுத்துப் பார்த்து, குழந்தைக்கு ஏற்றதாக இருந்தால்தான் கொடுக்கலாம். முன்னால் கொடுத்த ஆகாரத்தை முழுவதும் நிறுத்திவிடக் கூடாது. படிப்படியாகத்தான் ஆகாரத்தை மாற்ற வேண்டும்.

(2) பல் முளைப்பதற்காகத்தான் பேதியாகிறது என்று அசிரத்தையாக இருந்துவிடக் கூடாது. ஆகாரத்தில் ஏதாவது தவறு உண்டானாலும் பேதி அதிகரிக்கும். பேதியாகும்போது வேதான் சிறந்த ஆகாரம்.

மேலே சொன்ன காரணங்கள் எதனால் பேதியானாலும், இந்தப் புத்தகத்தின் கடைசியில் கொடுத்திருக்கும் மருந்துகளில் ஐந்தாவது மருந்தை ஒரு

நாளைக்கு நாலு தடவை கொடுத்தால் விரைவில் குணமாகி விடும்.

வயிற்றில் ஏதாவது சிக்கல் ஏற்பட்டாலும் பேதியாகும். அப்போது சக்கை வேறு, தண்ணீர் வேறாகப் பேதியாகும். பேதியாகும்போது அதிகமாக வயிறு வலிப்பதால் குழந்தை வீரிட்டு அழும். இதை நிறுத்த முதலில் அதன் வயிற்றிலுள்ள சிக்கலைப் போக்க வேண்டும். ஒரு டீஸ்பூன் மில்க் ஆப் மாக்னீஷியா (Milk of Magnesia) வைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்து வயிற்றிலுள்ள சிக்கலைப் போக்க வேண்டும். பிறகுதான் பேதியை நிறுத்த 5-ஆம் நம்பர் மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

(3) ஜலதோஷமும் இருமலும்

இவை வந்தபின் மருந்து கொடுப்பதைவிட வராமல் காப்பதுதான் நல்லது.

(அ) குழந்தையைக் காற்றில் எடுத்துச்செல்லக் கூடாது.

(ஆ) வாடைக் காற்று அடிக்கும் இடத்தில் சொக்காயைக் கழற்றக் கூடாது.

(இ) சொக்காய்களை அதிகமாகப் போடுவது, பிறகு வேர்த்ததும் கழற்றுவது இவை தவறு. மிதமாகவே ஆடை போட வேண்டும்.

(ஈ) குழந்தையை அதிகமாக நீராட்டுவது; அதிக நேரம் எண்ணெய் தேய்த்து ஊறவைத்துக் குளிப்பாட்டுவது; மழை பெய்யும்போதும், பனியடிக்கும்போதும் குளிப்பாட்டுவது இப்படியெல்லாம் செய்யக்கூடாது.

நீராட்டியவுடன் குழந்தையின் உடலைத் திறந்துவைக்காமல் சட்டை போட வேண்டும்.

(உ) ஜலதோஷம், ஜுரம், இருமல் உள்ளவர்கள் குழந்தையிடம் போகக் கூடாது. தாயாருக்கே இவை வந்துவிட்டால் அவளும் குழந்தையை அடிக்கடி எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. தாய் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்போது அதன் முகத்துக்கு நேரே மூச்சுவிடாமல் பால் கொடுத்தானதும் குழந்தையை வேறு அறையில் படுக்கவைக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை

சில குழந்தைகளுக்கு மருந்து கொடுப்பதைவிட நம்மவர்கள் போடும் பற்றுத்தான் நல்லது. வைத்திய சாஸ்திரத்திலும் இம்முறை (Counter Irritant) சிறந்தது என்கிறார்கள். குங்குமப்பூவைத் தாய்ப்பாலில் குழைத்துக் குழந்தையின் மூக்கு, நெற்றி, உச்சி இவற்றில் தடவினால் ஜலதோஷம் பளிச்சென்று குணமாகும். சற்றுப் பெரிய குழந்தையாக இருந்தால் மஞ்சள் கிழங்கை உரைத்து அதனுடன் சாம்பிராணியையும் உரைத்துக் கொண்டு கொதிக்கவைத்து ஆறினபின் வெது வெதுப்பான சூட்டில் குழந்தையின் மூக்கு, நெற்றி, உச்சி இவைகளில் தடவலாம். அதன் மூக்கிலுள்ள சளியைப் போக்க மெல்லிய துணியைத் திரித்து நல்லெண்ணெயில் நனைத்து இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களிலும் போட்டால் மூக்கு அடைப்புக் குணமாகும்; தும்மல் வந்து சளியும் வெளியே வந்துவிடும். இதே மாதிரி ஒரு நாளைக்குஇரண்டு தடவை செய்யலாம். ஜலதோஷம் கொஞ்சம் பிடித்திருக்கும் போதே கவனியாமல் விட்டுவிட்டாலும் குளிப்பாட்டினாலும் சளி மார்பில் கட்டிக்கொண்டு

நியூமோனியா என்னும் கொடிய ஜுரம் வந்துவிடும். நம் முன்ஜாக்கிரதையால் இதைத் தடுக்கலாம்.

(4) ஜுரம்

சின்னங்கள் : குழந்தைகளுக்கு ஜுரம் வரும்போதே தெரிந்துவிடும். குழந்தை தாயிடம் பால் குடிக்கும் போது அதன் வாய் சுடுவது தெரியும். குழந்தையின் உச்சியைத் தொட்டாலும் சுடும். ஜுரம் அதிகமானால் கண்களில் நீர் ததும்பும்; முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்; நாக்கும், உதடும் உலர்ந்து போகும்; கண் சிவந்திருக்கும்.

காரணங்கள்

(அ) வயிறு கெட்டுப் போவது;

(ஆ) ஜலதோஷம் பிடித்தல்;

(இ) பல் முளைத்தல்;

(ஈ) அம்மை குத்தல்;

(உ) சின்ன அம்மை, மணல் வாரி போன்ற விஷ ஜுரங்கள் (Infectious Fevers).

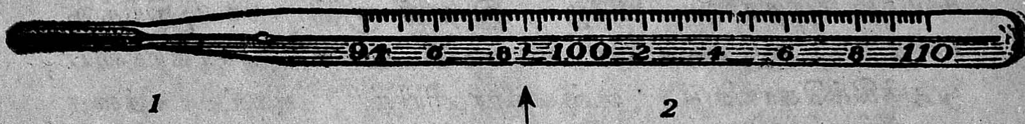
சிகிச்சை

எந்தக் காரணத்தினால் ஜுரம் வந்தாலும் காரணத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு முன் ஜுரத்தை ஏறவிடாமல் வைத்துக்கொள்வது அவசியம். ஜுரம் அதிகமானால் குழந்தையை மிகவும் பாதிக்கும். அதனால் குழந்தைக்கு வலிப்பு வந்து மூளையைக்கூடப் பாதிக்கலாம்.

(அ) ஜுரம் வந்திருக்கும் குழந்தைக்கு வெளிக்குப் போகாவிட்டால் ஜுரம் அதிகமாகும். உடனே

(முன் சொன்னபடி) கிளிஸரின் ஸப்பாஸிடரி வைத்தால் வெளிக்குப் போகும்.

(ஆ) ஜுரத்தை அளக்கும் உஷ்ணமானி (Thermometre) யால் குழந்தையின் உஷ்ணத்தை அளக்கவும்.



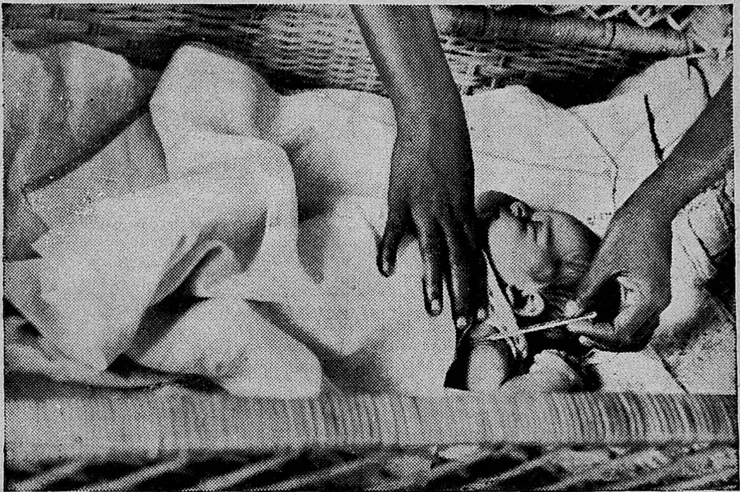
'உஷ்ணமானி'யை வைத்துப் பார்க்கும் முறை :

உஷ்ணமானி கண்ணாடியால் செய்யப்பட்டது, விலை அதிகம். ஆகையால் மிக ஜாக்கிரதையுடன் இதை உபயோகிக்க வேண்டும். இதன் அடியில் ஒரு சிறு அறை இருக்கிறது. (எதிரே போட்டிருக்கும் படத்தில் (1) என்று போட்டிருக்கும் இடம்). அதில் பாதரஸம் நிறைந்திருக்கிறது. இதற்கு மேல், படத்தில் (2) என்று குறிப்பிட்டிருக்கும் குழாய் இருக்கிறது. இந்தக் குழாயில் 94-முதல் 110-வரை எண்கள் குறித்திருக்கின்றன. ஒவ்வொரு எண்ணுக்கும் நடுவில் ஐந்து கோடுகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு சிறு கோடும் ·2, அதாவது 2 தசாம்சம். இந்த உஷ்ணமானியின் அடி அறையைக் (1) குழந்தையின் உடம்பில் வைத்தால், உடம்பின் உஷ்ணத்துக்குத் தக்கபடி பாதரஸம் மேல் குழாயில் ஏறி நிற்கும். இந்தப் பாதரஸம் எந்த எண்ணுக்கு எதிரில் நிற்கிறதோ அதுதான் உடலின் உஷ்ணம். சாதாரண மனிதனின் உடல் உஷ்ணம் 98·4 டிகிரி. குழந்தைகளுக்கு 99 டிகிரி வரையில் இருக்கலாம்.

உஷ்ணமானியைக் குழந்தைக்கு வைக்கும் முன்பு இதில் பாதரஸ்ம 98 டிகிரிக்குக் கொஞ்சம் கீழே இருக்க வேண்டும். இன்னும் கீழே இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் ஜுரத்தைக் காட்ட அதிக நிமிஷம் ஆகும்.

இதற்கு மேலாக இருந்தால் உஷ்ணமானியில் பாதரஸத்தை 98-டிகிரிக்குக் கீழே இறக்கி உபயோகிக்க வேண்டும். இதற்கு உஷ்ணமானியை அதாவது குழாய்ப் பாகத்தைக் கையில் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டு நன்ருகக் குலுக்கினுல் (மேலிருந்து கீழ் நோக்கிக் குலுக்கவும்) பாதரஸம் கீழே இறங்கும். 98 டிகிரிக்கு வந்ததும், குழந்தையின் கையைத் தூக்கி, சொக்காயை ஒதுக்கிக்கொண்டு, உஷ்ணமானியின் அடிப்பாகத்தை அதாவது (1) என்ற இடத்தை அள்ளையில் (கட்கத்தில்) வைத்து, கையைக் கீழே கொண்டுவந்து குழந்தையின் உடம்போடு சேர்த்துப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். உஷ்ணமானி குழந்தையின் கக்கத்திற்கும், உடலுக்கும் நடுவில் இருக்க வேண்டும். இவ்விதம் 3 நிமிஷங்கள் வைத்துவிட்டு, பிறகு குழந்தையின் கையைத் தூக்கிக் கொண்டு ஜாக்கிரதையாக எடுத்துவிடவும். அதில் இப்போது பாதரஸம் நிற்கும் அளவைப் பார்த்து ஜுரத்தின் வேகத்தை அறிந்துகொள்ளலாம். உஷ்ணமானியை உபயோகப்படுத்தத் தெரியாதவர்கள் தெரிந்தவர்களிடம் கற்றுக்கொள்வது நல்லது.

ஜுரம் 102 டிகிரிக்குக் குறைவாக இருந்தால் ஜுரத்தின் காரணத்தை அறிந்து அதன் வேகத்தைக் குறைக்க வேண்டும். 102 டிகிரிக்கு மேலே போனுல் கீழ்க்கண்ட சிகிச்சையை உடனே செய்யவும். ஒரு கண்ணுடி டம்ளரில் குளிர்ந்த தண்ணீரை எடுத்து அதில் பத்துச் சொட்டு 'யூடிகொலோன்' (Eudecologne) என்னும் மருந்தை விடவும். பிறகு ஒரு துணியை நாலாக மடித்துக் குழந்தையின் நெற்றியிலிருந்து உச்சிவரையில் போடக் கூடிய அளவுக்கு வைத்துக்கொள்ளவும். துணி மிருதுவாகவும், அதிகக் கனமில்லாமலும், தண்ணீரில் நனையும்படியாகவும் இருக்க வேண்டும். இந்தத் துணியை மருந்து



உஷ்ணமானி வைத்தல் (I)

உஷ்ணமானி வைத்தல் (II)

ஜலத்தில் நனைத்துப் பிழிந்து குழந்தையின் நெற்றியி லிருந்து உச்சிவரையில் போட வேண்டும். ஐந்து நிமிஷத் துக்கு ஒரு தடவை இந்தக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்துப் பிழிந்து போடவும். இப்படிக் குழந்தைக்கு அரை மணி போட்டபின் அரை மணி நேரம் விட்டு வைக்கவும். பிறகு அரை மணி நேரம் போடவும். இப்படிச் செய்து வந்தால் ஜுரம் தணியும்,

ஜுரம் 103 டிகிரிக்குமேல் போய்விட்டால் இந்தத் துணிக்குப் பதில் பனிக் கட்டிப் பை (Ice bag) வைக்க வேண்டும். ஐஸ் கட்டிகளைச் சிறிதாக உடைத் துப்போட்டு மூடியால் மூடிக் குழந்தையின் தலைமேல் உலர்ந்த துணியைப்போட்டுப் பனிக்கட்டிப் பையை நெற்றியின்மேல் வைக்கவும். இத்துடன் ஒரு மெல்லிய துணியை எடுத்து ஜலத்தில் நனைத்துப் பிழிந்து தொடையி லிருந்து கால் விரல்வரையில் இரண்டு கால்களையும் தனித் தனியே சுற்றி வைக்கவும். பிறகு நெற்றிக்கும், மேலே கூறியுள்ளபடி-ஐந்து நிமிஷத்துக்கு ஒரு தடவை ஜலத்தில் நனைத்துப் பிழிந்து சுற்றி வைக்கவும்; இதேபோல் அரை மணி நேரம் செய்யவும். **இவ்விதம் ஜலத்தினுல் நனைந்த துணி யைச் சுற்றுவதால், ஜலதோஷம் பிடிக்காது.** குழந்தையின் மார்பைமாத்திரம் கம்பளிச் சட்டைபோட்டு மூடி வைக் கவும். ஜுரம் 102 டிகிரிக்கு இறங்கியதும் கால்களைச் சுற்றியிருக்கும் துணியை எடுத்துவிடலாம்.

(ஈ) வழக்கத்தைவிடக் குறைத்து ஆகாரம் (அரைப் பங்காகவே) கொடுக்க வேண்டும். ஆனல் குழந்தையை அதிக நேரம் பட்டினிபோடக் கூடாது. இரண்டு மணிக்கு ஒரு தடவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். சாதாரணமாகக் கொடுக்கும் அளவை ஜுரம் அடிக்கும்போது குழைந்தையால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. அப்படித் தெரியாமல் குடித்து

விட்டாலும் அது பிறகு கஷ்டப்படும். அதற்குப் பால் கொடுக்காமல் வே தயாரித்து அதையே முழு ஆகாரமாகக் கொடுக்கலாம். ஜுரவேகத்தில் குழந்தையால் சுலபமாக ஜீர்ணிக்கக் கூடிய ஆகாரம் கொடுப்பது அதற்கு ஆயாசம் ஏற்படாமல் செய்ய அநுகூலமாக இருக்கும். குழந்தைக்கு ஜுரம் அதிகமாக இருந்தால் அதன் நாக்கும் உதடும் உலர்ந்துவிடும். அடிக்கடி இரண்டு டிஸ்பூன் சர்க்கரைஜலம் கொடுக்கலாம். ஜுரம் எந்தக் காரணத்தால் வந்தாலும் அதிகமானல் வலிப்பு (Fits) வந்துவிடும். மிக ஜாக்கிரதையாக ஜுரத்தை ஏற விடாமல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு தடவை வலிப்பு வந்துவிட்டால், பிறகு எப்போது ஜுரம் வந்தாலும் வலிப்பு வரும். இப்படி வலிப்பு வந்தால் குழந்தையின் மூளையும் பாதிக்கப்படும்.

(5) இடுக்குப் புண்

குழந்தையின் கை கால் இடுக்குகளைக் கவனிக்காவிட்டால் புண் வந்துவிடும். தினம் காலையில் இந்த இடங்களில் விளக்கெண்ணெயைத் தடவவும். அதிகச் சதையுள்ள பருமனான குழந்தையாக இருந்தால் இவ்விடங்களைத் தினமும் கவனித்துவர வேண்டும். குழந்தையை நீராட்டிய பிறகு 'காலமினா ப்ரிபரேடா' (Calamina Preparata) என்னும் சூரணத்தை வாங்கித் தடவலாம். இந்தப் பொடியை வேர்க்குரு வந்தாலும்; தடவலாம்; உடனே வேர்க்குரு பொறிந்துவிடும். விளக்கெண்ணெயையும் இந்தப் பொடியையும் மாற்றி மாற்றிப் போடுவதால் இடுக்குப்புண் இரண்டு நாட்களில் குணமாகிவிடும்.

(6) எலும்பு வளர்ச்சிக் குறைவு (Rickets)

சின்னங்கள் : குழந்தை வளராமல் எலும்பும் தோலுமாக இருக்கும். நல்ல ஆகாரம் கொடுத்தாலும்

வளர்ச்சி ஏற்படாது. குழந்தையின் காலும் கையும் மெல்லியதாகக் குச்சிபோல் இருக்கும்.

சிகிச்சை: குழந்தையின் ஒவ்வொரு ஆகாரத்துடனும், 2 அல்லது 3-சொட்டுகள் 'மீன் எண்ணெய்' கொடுக்க வேண்டும். சூபர் டீ காட்லிவர் ஆயில் (Super D Cod Liver Oil) என்னும் எண்ணெய் மிகவும் நல்லது. குழந்தையின் உடலுக்கு ஏற்றதாக (பேதியாகி வயிறு கெடாமல்) இருந்தால் ஒவ்வொரு சொட்டாக அதிகரித்து ஐந்து சொட்டுகள்வரையில் கொடுக்கலாம். குழந்தையின் கை கால்களிலும் மீன் எண்ணெயைத் தடவி இளம்வெயிலில் அரைமணி நேரம் விட்டுவைக்கவும். அதிக வெயிலில் விடக்கூடாது; வெயில் குழந்தையின் முகத்தில் படக் கூடாது. பிறகு குழந்தையைக் குளிப்பாட்டலாம். குழந்தை பலவீனமாக இருந்தால் எண்ணெயைத் துணியால் துடைத்து விட்டால் போதும்.

XIII

தொத்து நோய்—எப்படித் தவிர்ப்பது!

(அ) **அம்மை:** இதில் பலவகை உண்டு. தட்டம்மை, பயற்றம்மை, சின்னம்மை முதலியன; பொன்னுக்கு வீங்கி என்பதும் ஒருவித அம்மைதான். எந்த அம்மையானாலும், அம்மை காணுவதற்கு முன் அதிக ஜுரம் வரும். ஜுரத்தை ஏறவிடாமல் ஐஸ் பையை வைத்தும், ஈரத்துணியைப் போட்டும் அதன் வேகத்தைத் தணிக்க வேண்டும். அம்மை போட்டியபின் ஜுரம் இறங்கிவிடும். அம்மைக்கு மருந்துகளின் தேவையில்லை. ஆகாரத்தை மாத்திரம் வெகு ஜாக்கிரதையாகக் கொடுக்க வேண்டும். தயிர் கொடுக்கக்கூடிய குழந்தைகளுக்கு ஜுரம் இறங்கிய பிறகு தயிர் கொடுக்கலாம். வேயைத் தவிர எதுவும் கொடுக்க வேண்டாம். ஆரஞ்சுப் பழச் சாறு கொடுக்கலாம். அக்கம்பக்கத்திலும் வீட்டிலும் அம்மை இருக்கும் போது குழந்தையை ஜாக்கிரதையாக வைத்துக்கொண்டால் அம்மை வராமல் தடுக்கலாம்.

(ஆ) குழந்தையை அந்த இடத்தின் பக்கமாகவே கொண்டுபோகக் கூடாது. ஒரே அறையில் குடியிருந்தாலொழிய, கூடியமட்டும் குழந்தையைத் தனியே வைக்க வேண்டும். மெத்தைவீடாக இருந்தால் வியாதியஸ்தர் மெத்தையிலேயே இருக்க வேண்டும். குழந்தையைக் கீழே வைத்துக்கொள்ளவும்.

(இ) **அம்மை உதிரும்போதுதான் ஒட்டுவாரொட்டி.** ஆகையால் அம்மை முழுதும் உதிரும்வரையில் வியாதியஸ்தர் மற்றவர் அருகில் வரக்கூடாது.

(ஈ) வியாதியஸ்தர் உபயோகிக்கும் துணிகள் எல்லாவற்றையும் கொதிக்கவைத்து வண்ணானுக்குப் போட்ட பிறகுதான் உபயோகப்படுத்தலாம். அவர்கள் உபயோகித்த பாத்திரத்தையோ துணியையோ எந்தக் காரணத்தைக்கொண்டும் குழந்தையிடம் கொண்டுவரக் கூடாது.

(ஆ) சீதபேதி (Dysentery)

இதுவும் ஒட்டுவாரொட்டி: ஆனால் அம்மையைப் போல் வியாதியஸ்தர் அருகில் போனாலே ஒட்டிக்கொள்ளாது. இந்தச் சீத மலம் பட்ட துணியை அஜாக்கிரதையாக ஈ மொய்க்கவைத்தால் இது பரவுகிறது. வீட்டில் பெரியவர்களுக்கோ பெரிய குழந்தைகளுக்கோ இது வந்துவிட்டால் அந்த மலத்தை பூமிக்குள் (Underground) போகும் சாக்கடைகளில் கொட்ட வேண்டும். துணியில் பேதியானால் அதைக் கசக்கின ஜலத்தையும் பூமிக்குள் போகும் சாக்கடையில் ஊற்றவும். அந்தத் துணிகளைச் சுத்தம் செய்து அரைமணி நேரம் கொதிக்கவைத்த பிறகுதான் உபயோகிக்கலாம். அந்தத் துணிகளை வியாதியில்லாத மற்றச் சிறு குழந்தையின் துணிகளுடன் சேர்த்து வைக்கக்கூடாது. அசுத்தத் துணிகளை ஈ மொய்க்கும்படி போடக்கூடாது. அவைகளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மூடிவைத்து உடனுக்குடன் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சுத்தம் செய்த பிறகு துணியைக் கொதிக்க வைக்கவும். கைகளையும் 'கிருமி நாசினி' லோஷனில் கழுவிக்கொள்ளவும்.

(இ) சிரங்கு

சொறி சிரங்குகளும் தொத்து நோய்களே. இவை வெகு எளிதில் பரவிவிடும். சிரங்கு இருப்பவர்கள் குழந்தையையும் அதனுடைய துணி மணி சாமான்களையும்

தொடவே கூடாது. பெரிய குழந்தைக்கு வந்துவிட்டால் கைக் குழந்தையின் துணிகளை அதனுடன் சேர்க்காமலே, தனியே சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சிகிச்சைக்கு டாக்டரிடம் அல்லது ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துச்செல்லவும். சிரங்கைச் சுத்தமாகக் கழுவி வைத்துக்கொண்டு பக்கங்களில் அந்தச் சீ படாமல் கவனித்துக்கொள்ளவும்; சீ படும் இடமெல்லாம் புண் வரும்.

XIV

சிறு குறிப்புகள் (Tips to the mother)

(1) குழந்தைக்கு எட்டு மாதம் வரையிலாவது உச்சியில் விளக்கெண்ணெயை அதிகாலையில் தடவ வேண்டும். அப்படியே குழந்தையின் இடுக்குகளிலும் தடவலாம்.

(2) குழந்தையின் சின்னஞ்சிறு நகத்தை வாரம் ஒரு முறையாவது சிறு கத்தரிக்கோலால் கத்தரிக்க வேண்டும் இல்லாவிட்டால் நகத்தால் கீறிக்கொண்டு அழும்.

(3) குழந்தையின் துணிகளை வாரம் ஒரு முறை சோடாத் தண்ணீரில் கொதிக்கவைக்கவும். முடிந்தால் வெள்ளாவியில் வைக்கலாம். துணிகள் அசுத்தமாக இருந்தால் குழந்தையின் ஆசனம் வெந்துவிடும்.

(4) குழந்தையை எப்போதும் மெத்தென்ற படுக்கையிலும் தலையணையிலும் படுக்கவைக்க வேண்டாம். மேடு பள்ளம் இல்லாத தரையில் பாய்மீது விடுவதால் தலை கெட்டிப்படும்.

(5) குழந்தையை எப்போதும் தொட்டிலிலேயே விட்டு, நகர இடமில்லாமல் கட்டிப்போட வேண்டாம்; சுத்தமான தரையில் பாயின்மேல் படுக்கவைக்கவும். குழந்தை பாயைவிட்டு நகர்ந்துபோனால் சோம்பல் இல்லாமல் மறுபடியும் எடுத்துப் பாயில் விடவும். குழந்தை தரையில் நீந்துவதால் மார்பு தேய்ந்துவிடுகிறது என்று தொட்டிலில் கட்டிப்போட வேண்டாம். கைகால்களை உதைத்துக்கொள்வதும், நீந்துவதும், தவழ்வதும் குழந்

தையின் உடலுக்கு உறுதியளிக்கும். இதுதான் அதற்கு வியாயாமம்.

(6) எதைக் கண்டாலும் பொறுக்கிப் போட்டுக் கொள்ளும் வயதில், குழந்தை நடமாடும் இடத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் சிறு சாமான்களை (மணி, பாக்குத் துண்டு இவைகளை) மூக்கிலும் வாயிலும் போட்டுக்கொண்டால், உயிருக்கே ஆபத்தாகி விடும்.

(7) குழந்தைக்கு எட்டும்படி மருந்து, கொட்டக் கூடிய சாமான்கள் இவைகளை வைக்கக் கூடாது. மேஜை மீது போடும் துண்டைக் குழந்தைக்கு எட்டும்படி தொங்கவிடக் கூடாது

PRESCRIPTIONS
(மருந்துகள்)

I. **Boric Lotion**—போரிக் லோஷன் :

Acid Boric—போரிக் பௌடர் ...10 நெல்லெடை
Distilled Water—வடிகட்டிக்
காய்ச்சின ஜலம் ...1 அவுன்ஸ்

இரண்டையும் கலந்து ஒரு கொதிவிட்டு, இறக்கி மூடி வைக்கவும்.

II. Argyrol eye drop—ஆர்ஜிரால் கண்சொட்டு :

10% சொல்யூஷன்—ஒரு சொட்டுப் பாட்டிலில்.

III. Sulpha Thiazole Powder—ஸல்பா தயாஸால் பௌடர் : ...1 அவுன்ஸ்

IV. Mel Boracis—மெல் பொராஸிஸ் :

Borax—போராக்ஸ் ½ டிராம்
அல்லது ...30 நெல்லெடை
Honey—தேன் ...2 அவுன்ஸ்
Glycerine—கிளஸரின் ...1 டிராம்

இம் மூன்றையும் கலந்து பீங்கான் கிண்ணத்தில் விட்டுக் கைபொறுக்கும் சூட்டுக்குக் காய்ச்சி, எடுத்து, திருகு மூடிபோட்ட புட்டியில் விட்டு மூடி வைக்கவும்.

V. Carminative Mixture—ஜீரண மருந்து :

Tr. Rhei Co—டின்க்சர் ரீ கோ ...10 சொட்டு
Spts. Ammonia Aromaticus—ஸ்பிரிட்ஸ்
அம்மோனியா அரோமாட்டிகஸ்...10 சொட்டு
Soda Bicarb—சோடா ...1 நெல்லெடை
Syrup—ஸிரப் ...1 டிராம்
Add aqua—சுத்த ஜலம் ...1 அவுன்ஸ்

VI. Bismuth Emulsion—பேதியைக் கட்டும் மருந்து :

Bismufh Subnitra's—பிஸ்மத்

ஸப் நைட்ராஸ் ...10 நெல்லெடை

Pulv. Creta Aromaticus—கிரேடா

அரோமாட்டிகஸ் பௌடர் ...2 நெல்லெடை

Gum Acacia—வேலாங்

கோந்து ...9 s

Sacharine—ஸாக்கரின் ...$\frac{1}{4}$ நெல்லெடை

Add Aqua...—சுத்த ஜலம் ...1 அவுன்ஸ்

குறிப்பு: V. VI. லக்கமிட்ட மருந்துகளைக் கீழ்க்கண்ட வாறு நாலு மணிக்கு ஒரு முறை கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்து 10-நாள் வரையில் வேளைக்கு $\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன் அல்லது 20 சொட்டு மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டும்; பிறகு ஒரு மாதம் வரையில் வேளைக்கு $\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்; பிறகு மூன்று மாதம் வரையில் வேளைக்கு 1 டீஸ்பூன்; பிறகு வேளைக்கு 2 டீஸ்பூன்.

விரிவான அட்டவணை

விஷயம் **பக்கம்**

1. குழந்தை :

அம்மை	128
அம்மை குத்தல்	106, 109
ஆகாரம்	57, 73
இடுக்குப் புண்	126
ஒத்தடம்	49
சிரங்கு	123, 129
சீதபேதி	129
திடீரென்று அழுவது	112
தாய்ப்பாலை நிறுத்தக் காரணங்கள்	75
தொப்புள் கொடி	40, 41, 48, 53
தொப்புளில் சீழ் வைத்தல்	49
தொப்புள் ஹெர்னியா	57
பால் கொடுக்கும் விதம்	77, 78, 89
பால் குடிக்கப் பழக்குதல்	52, 75, 76
பால் குடிக்க மறுத்தல்	80, 81
பேதி	78, 116, 119, 120
போட்டுப்பால் கொடுக்கும் விதம்	89, 92
மலச்சிக்கல்	79, 113
வயிற்றில் குளுமை தட்டுதல்	119
வயிற்றுக் கட்டி	110
வலிப்பு	126
வாக்ஸிமியா	110
வாய்ப்புண்	53, 55
ஜலதோஷம்	120
ஜுரம்	108, 122

2. குறைமாதக் குழந்தை :

ஆகாரம் 99, 101, 110
குளிப்பாட்டுதல் 96, 102, 104
பால் புகட்டுதல் 96, 98
வளர்ச்சி 101
வெந்நீர்த்துணியால் துடைத்தல் 103
வெந்நீர்ப்பை வைத்தல் 95

3. தாய் :

இரட்டைக் கர்ப்பம் 25, 26, 28
எனிமா 32, 38
கர்ப்பக்கணக்கு 37
கர்ப்பச் சிதைவு 11, 21, 22, 26, 27
கர்ப்பப்பை திரும்பியிருப்பது 70
கர்ப்பிணிக்கு உடை 13
கர்ப்பிணிக்குத் தேகாப்பியாசம் 10
கர்ப்பிணிக்கு மருந்து 12
கர்ப்பிணியின் வியாதிகள் 19, 21
சிறுநீர் 20, 67
தாய்ப்பாலை அதிகரிக்கும் விதம் 74
நஞ்சு விழுவது 42, 43
பால் ஜுரம் 65
பிரசவகால அறிகுறி 29
பிரசவத்தின் முன்காப்பு 16, 19
பிரசவ நோவு 29, 31
பிரசவித்த தாயின் கவனிப்பு 61, 63, 68, 69
பிரசவித்த பைத்தியம் 63
பொய்நோவு 29, 31
பொய்நோவைத் தவிர்க்கும் வழி 34
போக்கு (டிஸ்சார்ஜ்) 43, 60, 62
மசக்கை 7, 9

மார்பு 63, 64, 66, 76, 80
மார்புச் சிலந்தி 66
மார்பு வீக்கம் 56
யோனிப்புண் 47
ரத்தப்போக்கு 27
வயிற்றுப்பட்டை 27
வயிற்றைக் கட்டுவது 45
வெள்ளைப் போக்கு 70, 71
ஜன்னி 39, 60
ஸிஸேரியன் ஆபரேஷன் 15, 19

4. பிறந்த குழந்தை :
கண்ணைத் துடைப்பது 40, 47
குளிப்பாட்டல் 48
வாயைத் துடைப்பது 41

5. பொது :
அத்திப்பழச்சாறு 115
அஸெப்டிக் 23
ஆல்புமின் 20
ஆர்ஜிரால் சொட்டு 47
எக்ஸ்ட்ராக்ட் எர்கட் 43
உஷ்ணமானி 123
கிருமிகள் 35
கிளிஸரின் ஸ்ப்பாஸிடரி 116
குழந்தைகளின் சாமான்களைச் சுத்தம் செய்தல் 59, 92
துணிப்பட்டை செய்யும் விதம் 43, 45, 60
நிப்பிளுக்கு ஓட்டை விடுதல் 93
பாரபின் ஸிக்விட் 32
பாலின் சத்துப்பொருள்கள் 86
பிரசவ அறை 22

பிரசவத்துக்குத் தேவையான சாமான்கள் 23, 37
பிரெஸ்ட் பம்பு 65, 76
பினைல் 23
டெடனஸ் 53
பெட்பான் 28
மும்மாங்காய் (மோல்) 20, 21
மெடிகல் யூனிட் 18
லைஸால் 23, 35, 39
லோஷன் (கிருமிநாசினி) 35, 39, 40, 49
வே (முறித்தபால்) 86, 85, 88, 89, 118
ஸானிடரி டவல் 43

3823

This small book contains much interesting and useful information on the care of the pregnant mother, the management of child birth, and the care of the new born infant. Useful hints on hygienic ways of living and prevention of disease are included. Maternal mortality and morbidity are in the main due to ignorant and primitive management during child birth, especially in the villages; and it is only by intensive propaganda that the avoidable menace can be mitigated. This book written in easy Tamil should serve to educate the Tamil knowing public in the proper and intelligent management of the woman, before, during and after confinement. One wishes however that the book is priced lower so as to enable it to be read by as large a section of the Tamil knowing public as one desires. —*The Hindu.*

The average mother in India despite all the affection she lavishes on her children is admittedly in total darkness of many of the essentials in the matter of pre-natal and post-natal care of her children. The mother in many of the western countries is at an advantage, in this regard because of the profusion of expert advice available in the many books published periodically. Such books have been a long felt need in this country and Parvathi Srinivasan's instructive volume satisfies the need in good measure as far as Tamil Nad is concerned.

The book deals with all the aspects of Motherhood commencing from preparations during pregnancy. The reasons for acuteness of labour are analysed and methods suggested for minimising the pangs; And there are lucid instructions on what ought to be done during delivery, the emphasis all the time being on cleanliness and avoidance of unnecessary risk to health. Then begins the care of the infant, which is a much more involved process than the care of the mother. There are instructions on how to feed the delicate new comer and how to protect it against infection or ailment of any kind, the transition from mother's milk to regular feeding, and causes and cure of diseases and ailments that may affect the growing child.

The book is a *very valuable one* and is a *must* in every household. Mrs. Srinivasan must be congratulated for her highly useful work. —*Indian Express.*